

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 4 No. 2	Edition: Maret 2024 – Juni 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 19 Maret 2024	Revised: 26 Maret 2024	Accepted: 29 Maret 2024

Intervensi Terapi Genggam Bola Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Pada Penderita Stroke Di Puskesmas Deli Tua Tahun 2024

Meta Rosaulina¹, Megawati Sinambela², Maria Hermita Manik³

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga¹

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga²

Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Pprofesi³

e-mail : hutagalungmeta04@gmail.com, megawatisinambela@gmail.com,
hermitamaria@co.id

Abstract

Stroke is an acute neurological disease caused by damaged or ruptured brain blood vessels. This exercise aims to increase the hand muscle strength of people who have had a stroke. The partner for this service activity is the Deli Tua Community Health Center. This service method uses training, mentoring and program evaluation as a service method. The results of the service carried out through ball grasp therapy showed that 90% of patients experienced problems with muscle strength and 10% experienced problems with the thumb not touching the same finger.

Keywords: *Ball Grip Therapy, Increasing Muscle Strength, Stroke Sufferers*

Abstrak

Stroke adalah penyakit saraf akut yang disebabkan oleh penyakit pembuluh darah otak yang rusak atau pecah. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tangan orang yang mengalami stroke. Mitra kegiatan pengabdian ini adalah Puskesmas Deli Tua. Metode pengabdian ini menggunakan pelatihan, pendampingan, dan evaluasi program sebagai metode layanan. Hasil pengabdian yang dilakukan melalui terapi genggam bola tersebut menunjukkan bahwa 90% pasien mengalami masalah dengan kekuatan otot dan 10% mengalami masalah dengan ibu jari yang tidak menyentuh jari tangan yang sama.

Kata Kunci : Terapi Genggam Bola, Peningkatan Kekuatan Otot, Penderita Stroke

PENDAHULUAN

Stroke adalah penyakit yang menyerang arteri yang menuju ke otak. Penyakit ini merupakan penyebab kematian kelima dan penyakit kecacatan nomor satu di Amerika Serikat (AHA, 2019). Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2016, penyakit stroke dapat menyebabkan kematian yang diperkirakan terus meningkat dan merupakan penyebab kematian kedua setelah penyakit jantung. Angka kematian akibat stroke diperkirakan sebesar 92 per 100.000 orang dan diperkirakan akan meningkat sebesar 104 per 100.000 orang di seluruh dunia pada tahun 2030.

Stroke menyebabkan penurunan kemampuan motorik dan hemiplegia pada pasien (Nasir, 2017). Hal ini disebabkan oleh pengecilan otot, sehingga mengurangi fungsi otot. Otot yang menyusut karena atrofi secara bertahap kehilangan kemampuannya untuk berkontraksi. Jika tidak segera ditangani, dapat terjadi kelemahan dan kelumpuhan otot yang menyebabkan hilangnya fungsi motorik otot (Bakara & Warsito, 2016). Kelemahan otot biasanya terjadi pada ekstremitas. Fungsi tangan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang menderita kelemahan otot sangat bergantung pada orang lain. Salah satu cara untuk meminimalisir kecacatan pasca stroke adalah dengan melakukan rehabilitasi dini, salah satunya adalah rehabilitasi dini pasien stroke dengan terapi olahraga.

Terapi genggam bola memanfaatkan gerakan aktif dan pasif untuk membantu pasien pulih dari cedera dan penyakit. Gerakan aktif terjadi karena kontraksi otot. Terapi genggam bola karet memungkinkan penderita stroke melakukan latihan rentang gerak aktif (Prok, 2016). Meningkatkan kekuatan otot motorik dengan menggenggam benda bulat seperti bola sangat membantu proses pemulihan penderita stroke (Santoso, 2018).

Terapi olahraga menggunakan bola karet pada pasien stroke secara tidak langsung merangsang otak sehingga menimbulkan kontraksi dan gerakan. Terapi latihan grip bola karet ini juga dapat digunakan pada pasien yang menjalani operasi ekstremitas atas. Tujuannya juga untuk merangsang kontraksi otot dan memungkinkan otot bergerak pasca operasi.

METODE

a) Tahap Awal

Kegiatan ini berupa penyiapan peralatan kesehatan dan peralatan lain yang dapat digunakan.

b) Tahap Implementasi

Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Deli Tua.

c) Evaluasi

Pesertanya adalah pasien stroke di Puskesmas Deli Tua. dari.

HASIL DAN DISKUSI

Pengabdian Masyarakat (PKM) ini akan dilaksanakan pada tanggal 15-20 Januari 2024 di Puskesmas Deli Tua. Kegiatan ini melibatkan penderita stroke yang

datang ke Puskesmas Deli Tua sebagai pasien rawat jalan. Kegiatan ini diawali dengan pengenalan kemudian dilanjutkan dengan materi terkait terapi genggam bola yang dimulai dari pengertian, tujuan, jenis bola, indikasi dan kontraindikasi, SOP terapi genggam bola dan lama latihannya. Setelah pemaparan materi, langkah selanjutnya adalah memberikan kesempatan kepada pasien stroke untuk melakukan terapi memegang bola.

Hasil dari latihan ini menunjukkan ketidaktahuan penderita stroke terhadap terapi genggam bola. Namun, penderita sangat antusias mengikuti terapi genggam bola. Mereka biasanya hanya mengetahui penyakitnya saja, bukan tentang intervensi non farmakologinya. Mereka bersemangat untuk bertanya tentang latihan ini dan berharap dapat meningkatkan kekuatan otot melalui latihan terapi genggam bola. Kegiatan ini sangat membantu pasien stroke karena dapat meningkatkan kekuatan otot.

KESIMPULAN

Kegiatan ini berlangsung di ruang Diklat Deli Tua, sehingga penderita stroke secara mandiri dapat dilakukan di rumah dan lebih leluasa melakukan terapi genggam bola.

SARAN

Latihan ini digunakan sebagai terapi non medis atau alternatif bagi pasien stroke untuk meningkatkan kekuatan otot sehingga pasien stroke dapat melakukannya secara mandiri di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

1. *America Heart Association (AHA)*. 2019. *Metabolic Risk for Cardiovascular Disease*. Edited by Robert H. Eckel. Wiley- Blackwell Publishing.
2. World Health Organization (WHO). Noncommunicable diseases. 2018. Available from: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases>.
3. Nasir, M. 2017. *Global Health Science*. Volume 2. Issue 3 September 2017. ISSN 2503-5088. *Global Health Science*, <http://jurnal.scdforum.com/index.php/ghs>. *Global Health Science*, Volume 2. Issue 3 September 2017. ISSN 2403 5088. *Global Health Science* [http://jurnal2\(3\).pp.283-290](http://jurnal2(3).pp.283-290)
4. Bakara, D. M., & Warsito, S. 2016. Latihan Range of Motion (ROM) Pasif terhadap Rentang Sendi Pasien Pasca Stroke Exercise Range of Motion (ROM) Passive to Increase Joint Range of Post-Stroke Patients, VII (2).
5. Prok, W. 2016. Pengaruh Latihan Gerak Aktif Menggenggam Bola Pada Pasien Stroke diukur dengan Handgrip Dynamometer. *Jurnal e-Clinic*, 4(1), pp. 71–75.
6. Santoso, L. 2018. Peningkatan Kekuatan Motorik Pasien Stroke Non

Hemoragik dengan Latihan Menggenggam Bola Karet. STIKes Insan Cendekia Medika Jombang, 2(1), 4–5.