

**PELATIHAN RANGE OF MOTION PADA FAMILY CAREGIVER MENINGKATKAN KEMANDIRIAN *ACTIVITY DAILY LIVING* KLIEN PASCA STROKE**

**Ni Ketut Sujati<sup>1</sup>, Wibowo Apriandi<sup>2</sup>, Supangat Marzuki<sup>3</sup>, Ina Yatul Khoiriyah<sup>4</sup>,  
M Agung Akbar<sup>5</sup>**

<sup>1,3,4</sup>Program Studi D-3 Keperawatan Baturaja Poltekkes Kemenkes Palembang, <sup>2</sup>Puskesmas Sukaraya, <sup>5</sup>Program Studi Doktor Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

<sup>1</sup>E-mail: [ketut.sujati@poltekkespalembang.ac.id](mailto:ketut.sujati@poltekkespalembang.ac.id)

**Abstract**

*Stroke is a medical condition that causes impairment in a person's ability to perform activities of daily living (ADL). So it requires an understanding of family caregivers who are trained to help patients meet ADL needs. This community service aims to provide ROM (Range of Motion) training to family caregivers of stroke clients in order to increase caregiver knowledge, skills, and comfort in providing support for post-stroke client independence. The method used provides presentations or demonstrations. Partners assisted in evaluating the results of the training, providing feedback from their perspective, and providing suggestions for improvements or adjustments to the training materials. Partners contributed to the follow-up program by providing additional support to caregivers, answering questions, or providing guidance after the training was completed. The results of this community service showed an increase in caregiver skills in performing ROM exercises on stroke clients. Training for family caregivers has a crucial role in improving their practical skills in caring for post-stroke patients. Follow-up of this activity is recommended to collaborate with traditional health worker therapists in following up on client needs to increase AKS independence. Pengabdi can also collaborate with partners to design follow-up programs, including counseling sessions or regular meetings with caregivers.*

**Keywords:** *K post-stroke, family caregivers, independence, activities of daily living, range of motion*

**Abstrak**

Stroke merupakan suatu kondisi medis yang menyebabkan gangguan pada kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari atau Activity Daily Living (ADL). Sehingga diperlukan pemahaman caregiver keluarga yang terlatih untuk membantu penderita memenuhi kebutuhan ADL. Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pelatihan ROM (Range of Motion) pada caregiver keluarga klien stroke agar dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kenyamanan caregiver dalam memberikan dukungan kemandirian klien pasca stroke. Metode yang digunakan memberikan presentasi atau demonstrasi. Mitra membantu dalam mengevaluasi hasil pelatihan, memberikan umpan balik dari perspektif mereka, dan memberikan saran untuk perbaikan atau penyesuaian materi pelatihan. Mitra berkontribusi dalam program follow-up dengan memberikan dukungan tambahan kepada caregiver, menjawab pertanyaan, atau memberikan bimbingan setelah pelatihan selesai. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan keterampilan caregiver dalam melakukan latihan ROM pada klien stroke. Pelatihan bagi caregiver keluarga memiliki peran krusial dalam meningkatkan keterampilan praktis mereka dalam merawat pasien pasca stroke. Tindak lanjut kegiatan ini disarankan untuk bekerjasama dengan terapis tenaga kesehatan tradisional dalam melakukan tindak lanjut kebutuhan klien terhadap peningkatan kemandirian AKS. Pengabdi juga dapat melakukan kolaborasi dengan mitra untuk merancang program follow-up, termasuk sesi konseling atau pertemuan regular dengan caregiver.

**Kata Kunci:** paska stroke, family caregiver, kemandirian, activity daily living, range of motion

Submitted: 2023-12-01	Revised: 2023-12-07	Accepted: 2023-12-18
-----------------------	---------------------	----------------------

**Pendahuluan**

Stroke merupakan suatu kondisi medis yang sering kali menyebabkan dampak yang signifikan terhadap kehidupan sehari-hari seseorang (Buonacera et al., 2019). Stroke dapat merusak area otak yang mengontrol fungsi motorik dan sensorik, menyebabkan gangguan pada kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari atau *Activity Daily Living* (ADL) (Pendergrass et al., 2017). Pasca stroke, banyak pasien mengalami penurunan kemandirian dalam melakukan ADL, termasuk mandi, berpakaian, makan, dan bergerak. Keterbatasan ini dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien dan memerlukan perhatian khusus dalam upaya pemulihan (Lu et al., 2019).

Masalah kemandirian pasien paska stroke dalam ADL tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga melibatkan aspek kognitif dan psikososial (Akbar et al., 2021). Beberapa pasien mungkin mengalami kesulitan dalam merencanakan dan mengorganisir tugas sehari-hari mereka, serta menghadapi perubahan emosional yang signifikan (Pendergrass et al., 2017). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kemandirian pasien paska stroke dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk tingkat keparahan stroke, waktu setelah serangan, dan dukungan sosial yang diterima oleh pasien. Meskipun berbagai program rehabilitasi telah dikembangkan untuk meningkatkan kemandirian pasien paska stroke, masih diperlukan pemahaman *caregiver* keluarga yang terlatih untuk membantu penderita memenuhi kebutuhan ADL (Wagachchige Muthucumarana et al., 2018).

Caregiver keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam menyediakan bantuan fisik, emosional, dan sosial kepada pasien stroke (Sujati et al., 2023). Mereka menjadi sumber dukungan utama yang dapat membantu pasien dalam mengatasi kesulitan dan meningkatkan kemandirian mereka. Tantangan fisik seperti kesulitan bergerak, berpakaian, atau mandiri di kamar mandi sering kali memerlukan bantuan langsung dari caregiver. Dalam situasi ini, peran caregiver tidak hanya terbatas pada memberikan bantuan fisik tetapi juga mencakup pemahaman yang mendalam terhadap kebutuhan pasien (van Exel et al., 2005).

Peran caregiver keluarga juga mencakup mengelola perubahan gaya hidup dan memfasilitasi partisipasi pasien dalam program rehabilitasi (Akbar & Ferdi, 2022). Mereka menjadi mitra yang aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan pasien. Pemahaman lebih lanjut tentang peran ini dapat memberikan dasar untuk pengembangan program dukungan dan pelatihan bagi caregiver. Meskipun peran caregiver keluarga sangat penting, pengetahuan dan keterampilan mereka dalam merawat pasien stroke mungkin bervariasi. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi potensi peran pelatihan caregiver keluarga dalam meningkatkan kemandirian pasien paska stroke (Östlund et al., 2016).

Caregiver yang terlatih dengan baik dapat memberikan bantuan yang lebih efektif dalam memfasilitasi aktivitas sehari-hari pasien, seperti membantu dalam perpindahan, memberikan dukungan fisik, dan membimbing dalam menjalankan tugas-tugas harian (Pitthayapong et al., 2017). Pelatihan caregiver keluarga tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga pengetahuan mengenai strategi komunikasi yang efektif, manajemen stres, dan pemahaman akan perubahan emosional yang mungkin dialami oleh pasien paska stroke. Beberapa studi menunjukkan bahwa caregiver yang mendapatkan pelatihan khusus cenderung memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi terhadap perannya dan dapat memberikan dampak positif terhadap hasil pemulihan pasien (Mei et al., 2020).

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pasien yang didukung oleh caregiver yang terlatih memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mencapai tingkat kemandirian yang lebih tinggi dibandingkan dengan pasien yang tidak mendapatkan dukungan tersebut. Pelatihan caregiver keluarga juga dapat memperkuat hubungan antara pasien dan caregiver, menciptakan lingkungan yang mendukung dan kolaboratif untuk proses pemulihan (Pendergrass et al., 2017).

Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pelatihan ROM (Range of Motion) pada caregiver keluarga klien stroke agar dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kenyamanan caregiver dalam memberikan dukungan kemandirian klien paska stroke.

## **Metode**

Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini dengan melibatkan mitra dalam sesi perencanaan untuk menyusun kurikulum, menentukan fokus pelatihan, dan memberikan masukan tentang kebutuhan khusus klien stroke. Mitra memberikan presentasi atau demonstrasi, berbagi kisah sukses, atau memberikan pandangan praktis sebagai bagian dari

pelatihan. Hal ini dapat meningkatkan daya tarik dan relevansi pelatihan. Mitra membantu dalam mengevaluasi hasil pelatihan, memberikan umpan balik dari perspektif mereka, dan memberikan saran untuk perbaikan atau penyesuaian materi pelatihan. Mitra membantu dalam promosi acara, menyebarkan informasi kepada klien stroke dan caregiver, serta memberikan dorongan kepada mereka untuk berpartisipasi. Mitra berkontribusi dalam program follow-up dengan memberikan dukungan tambahan kepada caregiver, menjawab pertanyaan, atau memberikan bimbingan setelah pelatihan selesai.

Kegiatan Pengabdian ini sangat terkait dengan visi misi Prodi Keperawatan Baturaja. Pelatihan kepada caregiver keluarga yang merawat klien stroke di rumah merupakan salah satu bentuk kegiatan Lembaga Home care. Kegiatan ini merupakan hilirisasi penelitian yang telah dilakukan pada tahun sebelumnya. Kegiatan PKM ini melibatkan pihak-pihak terkait yaitu Pimpinan UPTD Puskesmas Kecamatan Sukaraya yang sangat antusias mendukung kegiatan Pengabdian ini. Caregiver keluarga klien stroke yang sangat membutuhkan pendampingan dalam meningkatkan kemampuan AKS klien stroke sangat antusias mengikuti kegiatan pelatihan. Evaluasi kegiatan dilaksanakan dengan kertas kerja pedoman observasi yang dilakukan selama, dan setelah kegiatan. Aspek yang dinilai adalah kemampuan kekuatan otot, kemampuan ROM dan kemampuan AKS. Evaluasi dilakukan pada saat pre test, pengamatan selama proses dan pada saat terminasi praktik.

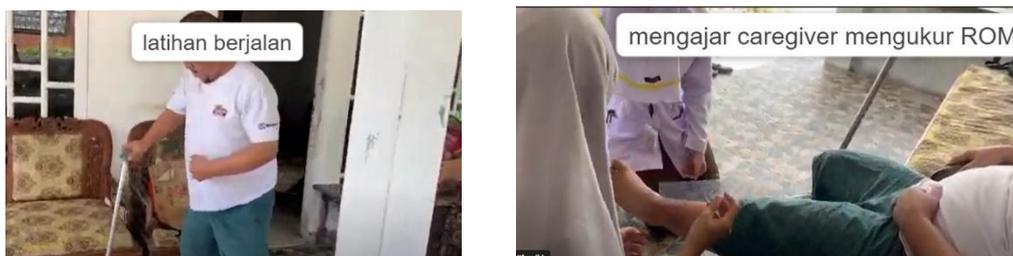
**Hasil dan Pembahasan**

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan keterampilan caregiver dalam melakukan latihan ROM pada klien stroke. Klien stroke mampu melakukan peningkatan kemandirian aktivitas sehari-hari. Sebelum dilakukan pelatihan caregiver sudah mempunyai informasi tentang pentingnya melatih ROM klien dtrok namun belum memiliki keterampilan yang memadai setelah dilakukan pelatihan caregiver mampu menilai tngkat kekuatan kekuatan otot, rentang gerak persendian, kemandirian AKS dan kebutuhan latihan pada klien.

**Tabel 1.** Kriteria Penilaian Terhadap Caregiver

Tindakan	Kemampuan
Mengukur kekuatan otot	Meningkat
Melatih ROM	Meningkat
mengajarkan mandi ke klien	Meningkat
mengajarkan klien menggunakan pakaian	Meningkat
mengajarkan klien ketoilet (BAB/BAK)	Meningkat
Verbalisasi keinginan melakukan perawatan diri	Meningkat
Caregiver minat melakukan perawatan diri kepada klien	Meningkat
Caregiver mempertahankan kebersihan diri	Meningkat
Mempertahankan kebersihan mulut	Meningkat

Pelatihan caregiver keluarga dalam melakukan latihan Range of Motion (ROM) merupakan strategi yang penting untuk meningkatkan mobilitas dan fungsi motorik klien paska stroke (Ningsih et al., 2022). Latihan ROM membantu menjaga dan memperbaiki fleksibilitas sendi, mencegah kontraktur, dan mengurangi kekakuan otot, sehingga mendukung klien dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Pasien stroke sering mengalami penurunan mobilitas dan kelumpuhan pada satu sisi tubuh. Latihan ROM yang dilakukan secara teratur dapat membantu mencegah komplikasi fisik, seperti kerusakan jaringan dan deformitas otot, yang dapat muncul akibat kurangnya Gerakan (Mei et al., 2020).



Gambar 1. Pelatihan ROM bagi family caregiver

Pelibatan pasien dalam latihan ROM dapat memberikan rasa kontrol dan kepercayaan diri yang penting bagi pemulihan mereka. Caregiver keluarga yang terlatih dapat memotivasi dan mendukung pasien untuk secara aktif berpartisipasi dalam latihan, meningkatkan keberhasilan pemulihan (Sujati et al., 2023). Melalui latihan ROM yang teratur, klien paska stroke dapat mengalami peningkatan kualitas hidup dengan mempertahankan atau meningkatkan kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Caregiver keluarga yang terlatih dapat memastikan bahwa latihan dilakukan dengan benar dan konsisten, menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan (Riandini et al., 2018).



Gambar 2. Melatih caregiver mendampingi klien latihan ROM

Pelatihan bagi caregiver keluarga memiliki peran krusial dalam meningkatkan keterampilan praktis mereka dalam merawat pasien paska stroke (Akbar & Ferdi, 2022). Ini mencakup teknik-teknik perawatan fisik, pengelolaan peralatan bantuan, dan penanganan situasi darurat yang mungkin muncul. Pelatihan memberikan caregiver pemahaman yang lebih mendalam tentang kondisi medis pasien stroke, termasuk efek fisik dan kognitif yang mungkin dialami. Dengan pemahaman ini, caregiver dapat memberikan perawatan yang lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan spesifik pasien (Ningsih et al., 2022). Caregiver yang terlatih dapat membantu dalam mencegah komplikasi yang mungkin timbul dan memastikan pasien mendapatkan perawatan yang efektif. Ini termasuk pengelolaan obat, pemantauan gejala, dan memahami tanda-tanda peringatan yang memerlukan perhatian medis (Sujati et al., 2023).

Pelatihan caregiver juga dapat membantu dalam membangun hubungan kolaboratif yang baik dengan tim perawatan medis. Ini dapat meningkatkan komunikasi antara caregiver keluarga dan profesional kesehatan, memastikan bahwa perawatan pasien holistik dan terkoordinasi (Lu et al., 2019). Caregiver yang terlatih dapat memberikan peran yang krusial dalam memfasilitasi proses pemulihan pasien paska stroke. Dengan memberikan perawatan yang baik, cepat, dan berkelanjutan, proses pemulihan pasien dapat ditingkatkan secara signifikan. Pelatihan caregiver tidak hanya memberikan manfaat bagi pasien tetapi juga bagi keluarga secara keseluruhan (Yusrini et al., 2019). Dengan keterampilan dan pengetahuan yang ditingkatkan, caregiver dapat menjalankan peran mereka dengan lebih efektif, menciptakan lingkungan yang positif, dan meningkatkan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan (Caro et al., 2018).

## Kesimpulan

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan keterampilan caregiver dalam melakukan latihan ROM pada klien stroke. Pelatihan bagi caregiver keluarga memiliki peran krusial dalam meningkatkan keterampilan praktis mereka dalam merawat pasien pasca stroke. Tindak lanjut kegiatan ini disarankan untuk bekerjasama dengan terapis tenaga kesehatan tradisional dalam melakukan tindak lanjut kebutuhan klien terhadap peningkatan kemandirian AKS. Pengabdian juga dapat melakukan kolaborasi dengan mitra untuk merancang program follow-up, termasuk sesi konseling atau pertemuan regular dengan caregiver.

## Daftar Pustaka

- Akbar, M. A., & Ferdi, R. (2022). Pelayanan Home Care Dalam Meningkatkan Kemandirian Keluarga Merawat Anggota Keluarga Dengan Stroke. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 7(2), 115-123. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v7i2.189>
- Akbar, M. A., Mediani, H. S., Juniarti, N., & Yamin, A. (2021). Intervensi Perawatan Pasien Stroke selama di Rumah: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan*, 13(3), 615-624.
- Buonacera, A., Stancanelli, B., & Malatino, L. (2019). Stroke and Hypertension: An Appraisal from Pathophysiology to Clinical Practice. *Curr Vasc Pharmacol*, 17(1), 72-84. <https://doi.org/10.2174/1570161115666171116151051>
- Caro, C. C., Costa, J. D., & Da Cruz, D. M. C. (2018). Burden and Quality of Life of Family Caregivers of Stroke Patients. *Occup Ther Health Care*, 32(2), 154-171. <https://doi.org/10.1080/07380577.2018.1449046>
- Lu, Q., Mårtensson, J., Zhao, Y., & Johansson, L. (2019). Living on the edge: Family caregivers' experiences of caring for post-stroke family members in China: A qualitative study. *Int J Nurs Stud*, 94, 1-8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.02.016>
- Mei, Y.-X., Lin, B., Zhang, W., Yang, D.-B., Wang, S.-S., Zhang, Z.-X., & Cheung, D. S. K. (2020). Benefits finding among Chinese family caregivers of stroke survivors: a qualitative descriptive study. *BMJ Open*, 10(10), e038344. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-038344> %J BMJ Open
- Ningsih, M. U., Nurunniswati, N., Cembun, C., & Mardiatun, M. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Latihan ROM (Range of Motion) Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Keluarga Penderita Stroke. *Bima Nursing Journal*, 4(1), 24-31.
- Östlund, U., Bäckström, B., Saveman, B.-I., Lindh, V., & Sundin, K. (2016). A Family Systems Nursing Approach for Families Following a Stroke: Family Health Conversations. *Journal of Family Nursing*, 22(2), 148-171. <https://doi.org/10.1177/1074840716642790>
- Pendergrass, A., Hautzinger, M., Elliott, T. R., Schilling, O., Becker, C., & Pfeiffer, K. (2017). Family caregiver adjustment and stroke survivor impairment: A path analytic model. *Rehabil Psychol*, 62(2), 81-88. <https://doi.org/10.1037/rep0000118>
- Pitthayapong, S., Thiangtam, W., Powwattana, A., Leelacharas, S., & Waters, C. M. (2017). A Community Based Program for Family Caregivers for Post Stroke Survivors in Thailand. *Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci)*, 11(2), 150-157. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2017.05.009>

- Riandini, W. O., Fadhilah, N., & Yusnita. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan keluarga pasien stroke di rumah sakit mitra husada pringsewu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 20-26.
- Sujati, N. K., Rustiati, N., Supangat, & Akbar, M. A. (2023). Pengaruh Pelatihan Range of Motion (ROM) pada CareGiver terhadap Kemandirian Activity Of Daily Living Pasien Pasca Stroke. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 11(1), 28-35. <https://doi.org/10.20527/dk.v11i1.174>
- van Exel, N. J., Koopmanschap, M. A., van den Berg, B., Brouwer, W. B., & van den Bos, G. A. (2005). Burden of informal caregiving for stroke patients. Identification of caregivers at risk of adverse health effects. *Cerebrovasc Dis*, 19(1), 11-17. <https://doi.org/10.1159/000081906>
- Wagachchige Muthucumarana, M., Samarasinghe, K., & Elgán, C. (2018). Caring for stroke survivors: experiences of family caregivers in Sri Lanka – a qualitative study. *Topics in Stroke Rehabilitation*, 25(6), 397-402. <https://doi.org/10.1080/10749357.2018.1481353>
- Yusrini, Susanti, H., Wardani, I. Y., & Fitriani, N. (2019). Family experience in providing support and the achieving of post-stroke late adulthood development. *Enferm Clin*, 29 Suppl 2, 900-904. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.137>