



**INTERVENSI *CORE STABILITY EXERCISE* DALAM
MENINGKATKAN *DYNAMIC BALANCE* PADA PASIEN
*PASCA STROKE HEMORAGE***

KARYA TULIS ILMIAH

NABILA SALSABILLAH WARASTI

1510702020

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI

2018



**INTERVENSI *CORE STABILITY EXERCISE* DALAM
MENINGKATKAN *DYNAMIC BALANCE* PADA PASIEN
*PASCA STROKE HEMORAGE***

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya**

**NABILA SALSABILLAH WARASTI
1510702020**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI
2018**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun di rujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nabila Salsabillah Warasti

NRP : 1510702020

Tanggal : 10 Juli 2018

Bila mana dikemudian hari ditemukan ketidak sesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia di tuntutan dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 10 Juli 2018

Yang Menyatakan,



(Nabila Salsabillah Warasti)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nabila Salsabillah Warasti
NRP : 1510702020
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : D-III Fisioterapi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Intervensi core stability exercise dalam meningkatkan dynamic balance pada pasien pasca stroke.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada Tanggal : 10 Juli 2018
Yang Menyatakan,



(Nabila Salsabillah Warasti)

PENGESAHAN

Karya tulis ilmiah diajukan oleh :

Nama : Nabila Salsabillah Warasti
NRP : 1510702020
Program Studi : D – III Fisioterapi
Judul karya tulis ilmiah : Intervensi *Core Stability Exercise* dalam Meningkatkan Dynamic Balance pada Pasien Pasca *Stroke Hemorag*

Telah berhasil dipertahankan dihadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya pada program Studi D-III Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



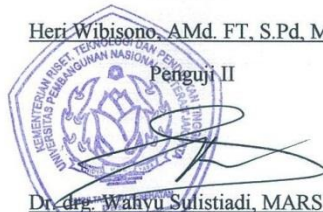
Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis

Penguji I



Heri Wibisono, Amd. FT, S.Pd, M.Si

Penguji II



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Sri Xani, SST, FT, S.Pd, M.Si

Penguji III (Pembimbing)



Heri Wibisono, AMD.FT, S.Pd, M.Si

Ka. Prodi D-III Fisioterapi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 10-Juli-2018

INTERVENSI CORE STABILITY EXERCISE DALAM MENINGKATKAN DYNAMIC BALANCE PADA PASIEN PASCA STROKE HOMORAGE

Nabila Salsabillah Warasti

Abstrak

Studi kasus ini dilakukan untuk mengkaji hasil intervensi core stability exercise pada pasien pasca stroke untuk meningkatkan dynamic balance untuk meningkatkan keseimbangan dynamic balance. Stroke berada di urutan ketiga sebagai penyebab kematian di dunia setelah setelah jantung dan kanker. Stroke adalah gangguan fungsi otak akibat aliran darah ke otak mengalami gangguan Karena adanya robekan atau sumbatan pada pembuluh dara arteri yang menuju otak, sehingga mengakibatkan kurangnya pasokan darah yang memadai ke otak. Masalah – masalah yang ditimbulkan oleh stroke bagi kehidupan manusia pun sangat kompleks salah satunya adalah gangguan keseimbangan yang menyebabkannya penurunan kemampuan aktivitas fungsional individu sehari – hari. Desain pengambilan data pre dan post case studi pasca stroke di RSUD Cengkareng yang mengalami gangguan Dynamic Balance, sesuai kriteri inklusi yang dilakukan selama 12x pertemuan. Metode pengambilan data studi ini menggunakan studi kasus untuk melihat bagaimana pengaruh sebelum dan sesudah intervensi core stability exercise untuk meningkatkan dynamic balance pada pasien pasca stroke hemorage, pada 1 pasien pasca stroke dengan desain pre 16,52 dan post 10,32. Dengan dosis intensitas optimal kontraksi selama 6 detik dengan rest 3 sec, waktu 30 menit, 10x repetisi dengan 3 set.

Kata Kunci : *Core Stability Exercise, Dynamic Balance, Parameter Time Up and Go (TUG), Stroke*

CORE STABILITY EXERCISE INTERVENTIONS TO IMPROVE THE DYNAMIC BALANCE IN POST – STROKE HEMORRHAGE PATIENTS

Nabila Salsabillah Warasti

Abstract

This case study was conducted to examine the results of core stability exercises in post-stroke patients to improve dynamic balance to improve dynamic balance. Stroke is ranked third as the cause of death in the world after heart and cancer. Stroke is a disorder of brain function due to blood flow to the brain has a disorder Due to the tear or blockage in the artery of the artery to the brain, resulting in a lack of adequate blood supply to the brain. Problems caused by stroke for human life is very complex one of them is a balance disorder that causes it decreased ability of daily functional activities of everyday people. The design of post-stroke post-stroke data collection in RSUD Cengkareng with Dynamic Balance, according to inclusion criteria conducted during 12x meetings. The data collection method of this study uses case studies to see how the effect before and after core stability exercise interventions to improve the dynamic balance in post-stroke hemorrhage patients, in 1 post-stroke patient with pre 16.52 and post 10.32 designs. With optimal intensity dose of contraction for 6 seconds with rest 3 sec, time 30 minutes, 10x reps with 3 sets.

Keywords : Core Stability Exercise, Dynamic Balance Time Up and Go (TUG) Parameters, Stroke

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis berhasil menyelesaikan karya tulis ilmiah. Judul yang dipilih dalam studi kasus ini adalah “Intervensi Core Stability Exercise Dalam Meningkatkan Dynamic Balance Pada Pasien Stroke Hemorage”. Terimakasih penulis ucapkan kepada Bapak Prof. Dr. Ir.Eddy S. Siradji, Msc, Eng selaku rector Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Bapak Dr. drg. Wahyu Sulistiadi MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Bapak Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, MSi selaku Kaprogdi D – III Fisioterapi, Ibu Sri Yani, SST.FT,S,Pd, MSi selaku pembimbing dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah akhir.

Disamping itu, ucapan terimakasih juga disampaikan kepada kedua orang tua yang amat saya cintai Ibu, Bapa dan Ibnu, kalian yang telah memberikan dukungan yang besar baik materi dan non materi, doa serta restunya. Sahabat saya Anha Fathira M, Arrum Thamarine, Nisrina Salma yang telah menemani suka maupun duka. Teman seperjuangan Kelompok F, Arifah, Sri, dan Tomi yang telah berjuang bersama – sama selama 6 bulan serta AKFIS 2015, atas segala kebersamaan dan pengalaman yang berkesan. Dalam penulisan karya tulis ilmiah ini penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan karya tulis ilmiah akhir. Oleh karena itu penulis berharap adanya kritik dan saran yang bersifat membangun agar karya tulis ilmiah ini menjadi sempurna. Semoga ALLAH SWT senantiasa memberikan balasan dan Ridho-Nya kepada pihak yang telah member bantuan, bimbingan, dukungan dan motivasi kepada penulis.

Jakarta, 8 Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR DIAGRAM	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang Masalah	1
I.2 Identifikasi Masalah	5
I.3 Rumusan Masalah	5
I.4 Tujuan Penulisan	5
I.5 Manfaat Penulisan	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 <i>Stroke</i>	7
II.2 <i>Pasca Stroke</i>	18
II.3 Keseimbangan	21
II.4 <i>Core Stability Exercise</i>	24
II.5 Kerangka Konsep	29
BAB III METODE PENGAMBILAN DATA	32
III.1 Desain Studi Kasus	32
III.2 Tempat dan Waktu Pengambilan Data	32
III.3 Populasi dan Sampel	32
III.4 Definisi Operasional	34
III.5 Metode Pengambilan Data	35
III.6 Daftar Masalah Fisioterapi dan Diagnosa Fisioterapi	42
III.7 Rencana Fisioterapi	42
III.8 Rencana Intervensi Fisioterapi	43
III.9 Rencana <i>Home Program</i> dan Rencana Edukasi	44
III.10 Rencana Evaluasi	44
BAB IV HASIL STUDI KASUS	46
IV.1 Hasil Anamnesa	46
IV.2 Hasil Pemeriksaan Umum	46

IV.3 Hasil Pemeriksaan Fisioterapi	47
IV.4 Problematik Fisioterapi	52
IV.5 Diagnosa Fisioterapi	52
IV.6 Evaluasi	53
BAB V PEMBAHASAN	64
V.1 Pembahasan.....	64
V.2 Keterbatasan Studi Kasus.....	67
BAB VI PENUTUP	68
V1.1 Kesimpulan	68
V1.2 Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Table 1	<i>Variabel Dependent</i>	34
Table 2	Berat Badan.....	37
Table 3	Hasil Pemeriksaan Fungsi Gerak Dasar Aktif dan Pasif <i>Upper</i>	47
Table 4	Hasil Pemeriksaan Fungsi Gerak Dasar Aktif dan Pasif <i>Lower</i>	48
Table 5	Hasil Pemeriksaan Kekuatan Otot <i>Upper Extremitas</i>	49
Table 6	Hasil Pemeriksaan Kekuatan otot <i>Lower Extremitas</i>	50
Table 7	Hasil Pemeriksaan Spastisitas	51
Table 8	Hasil Pemeriksaan Fungsional	51
Table 9	<i>NIHSS</i>	53
Table 10	Hasil Fungsi Gerak Dasar Pasif dan Aktif	57
Table 11	Hasil Pemeriksaan Kekuatan Otot	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Bridging pelvic</i>	25
Gambar 2	<i>Rotation Trunk in sitting</i>	26
Gambar 3	<i>Abdominal Curl up</i>	26
Gambar 4	<i>Sitting Pelvic Tilt Using Gym Ball</i>	27
Gambar 5	<i>Bird Dog Exercise</i>	27
Gambar 6	<i>Bridge ups</i>	28
Gambar 7	<i>Time Up And Go</i>	41

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Konsep.....	31
Skema 2	Rancangan <i>Case Study</i>	32

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1	<i>Time Up And Go</i>	63
-----------	-----------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Izin
Lampiran 2	Pengambilan Data
Lampiran 3	Persetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 5	Laporan Kasus
Lampiran 6	Dokumentasi

