

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