



**LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN KESEIMBANGAN DUDUK PADA PASIEN  
PASCA *STROKE* ISKEMIK**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**ANHA FATHIRA MAULIDA**

**1510702026**

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



**LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN KESEIMBANGAN DUDUK PADA PASIEN  
PASCA *STROKE* ISKEMIK**

**KARYA TULIS ILMIAH**

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

**ANHA FATHIRA MAULIDA**

**1510702026**

**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 sernua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Anha Fathira Maulida

NRP : 1510702026

Tanggal : 11 Juli 2018

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 11 Juli 2018

Yang Menyatakan,

  
( Anha Fathira Maulida )

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

---

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

Nama : Anha Fathira Maulida  
NRP : 1510702016  
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: *Latihan Core Stability Terhadap Peningkatan Kemampuan Keseimbangan Duduk pada Pasien Pasca Stroke Iskemik*.

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 : 11 Juli 2018  
Yang Menyatakan,



( Anha Fathira Maulida )

## PENGESAHAN

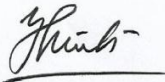
Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Anha Fathira Maulida  
NRP : 1510702026  
Program Studi : D-III Fisioterapi  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Latihan *Core Stability* Terhadap Peningkatan Kemampuan Keseimbangan Duduk pada Pasien Pasca *Stroke* Iskemik

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.



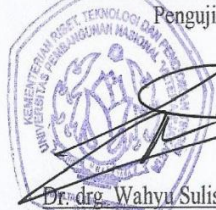
Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis  
Penguji I



Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si  
Penguji II



Sri Yani, SST/PT, S.Pd, M.Si  
Penguji III (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si  
Ka. Prodi D-III Fisioterapi

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal ujian : 11-Juli-2018

# LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KESEIMBANGAN DUDUK PADA PASIEN PASCA *STROKE* ISKEMIK

Anha Fathira Maulida

## Abstrak

Studi kasus ini dilakukan untuk mengkaji hasil intervensi latihan *core stability* pada pasien pasca *stroke* untuk meningkatkan keseimbangan duduk. *Stroke* adalah gangguan fungsi otak akibat aliran darah ke otak mengalami gangguan karena adanya robekan atau sumbatan pada pembuluh darah arteri yang menuju otak, sehingga menyebabkan kurangnya pasokan darah yang memadai ke otak. Masalah yang ditimbulkan oleh *stroke* salah satunya adalah gangguan keseimbangan yang menyebabkan menurunnya kemampuan aktivitas fungsional individu sehari-hari. Metode pengambilan data studi ini menggunakan 1 sampel pasien pasca *stroke* yang sudah mengalami *stroke*  $\geq 3$  bulan, usia  $\geq 18$  tahun dan adanya gangguan keseimbangan duduk. Menggunakan intervensi latihan *core stability* untuk mengontrol posisi dan gerakan pada bagian pusat tubuh karena target utama latihan ini adalah otot yang letaknya dalam dari perut yang terkoneksi dengan tulang belakang, panggul dan bahu. Dengan dosis intensitas optimal kontraksi ditahan selama 6 detik dengan *rest* 3 s, waktu 25-40 menit, 8x repetisi dengan 3 set. Desain pengambilan data pre dan post case studi di RSUD Cengkareng selama 4 minggu dapat meningkatkan keseimbangan duduk dengan total skor TIS dari 13 menjadi 16. Kesimpulannya intervensi latihan *core stability* dapat meningkatkan keseimbangan duduk pada pasien pasca *stroke*.

**Kata kunci** : Keseimbangan duduk, Latihan *Core Stability*, Parameter *Trunk Impairment Scale (TIS)*, *Stroke*

# **CORE STABILITY EXERCISE ON SITTING BALANCE IMPROVEMENT FOR ISCHEMIC POST STROKE PATIENTS**

**Anha Fathira Maulida**

## **Abstract**

This case study was conducted to assess the intervention of core stability in patients after stroke to improve a sitting balance. Stroke is disturbance of function the brain due to the flow of blood to brain was suffering from a due to problems relating to rips or we cause a heaviness in the veins of the an artery that to the brain, so to cause a lack of inadequate blood supply to the brain. The problem generated by a stroke one of them are impaired balance that causes declines in the individual daily functional activity. Method of the the data for this study use 1 sample patient after a stroke already stroke  $\geq 3$  months, age  $\geq 18$  years and disturbances sitting balance. Use intervention exercise core stability to control position and movement in the center of a body as the main target this exercise is muscle which is in of the abdomen that connected with the spine, pelvic and shoulders. With a dose the intensity of optimal contraction of was detained for 6 second by rest 3 s , time 25-40 minutes, 8x repetitions with 3 set. Design the data pre and post case study in RSUD Cengkareng for 4 week can increase sitting balance with a total a score TIS of the 13 to 16. In conclusion intervention core stability exercise can improve sitting balance ischemic post stroke patient.

**Keywords :** Core Stability Exercise, Parameter Trunk Impairment Scale (TIS), Sitting Balance, Stroke

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penulisan ini yang dilaksanakan sejak November 2017 adalah ”Latihan *Core Stability* Terhadap Peningkatan Kemampuan Keseimbangan Duduk pada Pasien Pasca *Stroke* Iskemik”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Prof.Ir. Eddy Sumarno Siradj, M.Sc. Ph.D selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Bapak Dr.drg. Wahyu Sulistiadi, MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan beserta jajaran dan staff. Bapak Heri Wibisono S.Pd, M.Si selaku Kepala Program Studi D-III Fisioterapi. Ibu Sri Yani, SST.FT, SPd, M.Si selaku dosen pembimbing dalam Karya Tulis Ilmiah. Bapak Eko Wibowo, S.Ft, M.fis selaku pembimbing lahan praktik di RSUD Cengkareng.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mama, papa, bunda Vira, kak Wahyu, kak Fahri, kak Fikar, Haura, Arsyila yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Ucapan terima kasih kepada Tn. S yang telah bersedia memberikan waktunya dan menjadi sample penelitian. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada Arrum Thamarine, Nabila Salsabillah dan Nisrina Salma telah senantiasa menemani dalam kondisi suka maupun duka serta teman seperjuangan selama 6 bulan Fauzan Lukmanto, Stevanny dan Mariana Purba terima kasih atas kebersamaannya. Serta Akfis 2015 atas segala kebersamaan dan pengalaman yang berkesan.

Terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas do’a dan dukungannya. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkannya, sehingga apa yang dituju dapat tercapai. Aamiin.

Jakarta, 11 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.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang Masalah .....	1
I.2 Identifikasi Masalah .....	3
I.3 Rumusan Masalah.....	3
I.4 Tujuan Penulisan .....	4
I.5 Manfaat Penulisan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 <i>Stroke</i> .....	5
II.2 <i>Pasca Stroke</i> .....	14
II.3 Keseimbangan .....	15
II.4 <i>Core Stability Exercise</i> .....	17
II.5 Kerangka Konsep .....	25
BAB III METODE PENGAMBILAN DATA.....	26
III.1 Desain Studi Kasus .....	26
III.2 Tempat dan Waktu Pengambilan Data.....	26
III.3 Populasi dan Sampel .....	26
III.4 Definisi Operasional.....	27
III.5 Metode Pengambilan Data .....	27
III.6 Daftar Masalah Fisioterapi dan Diagnosa Fisioterapi .....	34
III.7 Rencana Fisioterapi.....	34
III.8 Rencana Evaluasi .....	35
III.9 Pelaksanaan Fisioterapi .....	35
III.10 Home Program .....	38
III.11 Pelaksanaan Evaluasi .....	38
BAB IV HASIL STUDI KASUS.....	39
IV.1 Hasil Anamnesa .....	39
IV.2 Hasil Pemeriksaan Umum .....	40

IV.3 Hasil Pemeriksaan Fisioterapi .....	40
IV.4 <i>Move</i> .....	41
IV.5 Hasil Pemeriksaan Psikososial.....	47
IV.6 Problematik Fisioterapi.....	47
IV.7 Diagnosa Fisioterapi .....	48
IV.8 Evaluasi.....	48
BAB VI PEMBAHASAN.....	50
V.1 Pembahasan.....	50
V.2 Keterbatasan Studi Kasus.....	54
BAB VI PENUTUP .....	55
V1.1 Kesimpulan .....	55
V1.2 Saran .....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	56
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Table 1	Variabel Dependent.....	27
Table 2	Klasifikasi Suhu Tubuh.....	29
Table 3	Berat Badan.....	30
Table 4	<i>Manual Muscle Testing</i> (MMT) .....	31
Table 5	<i>Trunk Impairment Scale</i> (TIS).....	33
Table 6	Hasil Pemeriksaan Fungsi Gerak Dasar Aktif dan Pasif <i>Upper</i> ekstermitas .....	41
Table 7	Hasil Pemeriksaan Fungsi Gerak Dasar Aktif dan Pasif <i>Lower</i> ekstermitas .....	42
Table 8	Hasil Pemeriksaan Kekuatan Otot <i>Upper</i> ekstermitas.....	43
Table 9	Hasil Pemeriksaan Kekuatan Otot <i>Lower</i> ekstermitas.....	44
Table 10	Hasil Pemeriksaan Koordinasi .....	45
Table 11	Hasil Pemeriksaan Spastisitas.....	45
Table 12	Hasil Pemeriksaan Keseimbangan Duduk .....	46
Table 13	Hasil Pemeriksaan Fungsional.....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Bridging Pelvic</i> .....	20
Gambar 2	<i>Abdominal Crunch</i> .....	20
Gambar 3	<i>Segmental Rotation</i> .....	21
Gambar 4	<i>Sitting Knee Raises</i> .....	21
Gambar 5	<i>Rotation Trunk In Sitting</i> .....	22
Gambar 6	<i>Sitting Pelvic Tilt Using Gym Ball</i> .....	22

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Konsep .....	24
Skema 2	Rancangan <i>Case Study</i> .....	25

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1	Nilai <i>Trunk Impairment Scale</i> (TIS) .....	49
-----------	---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 2 Surat Keterangan Pengambilan Data
- Lampiran 3 Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 4 *Informed Consent*
- Lampiran 5 Laporan Kasus
- Lampiran 6 Dokumentasi