

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

Anha Fathira Maulida

Abstrak

Studi kasus ini dilakukan untuk 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* ≥ 3 bulan, usia ≥ 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 ≥ 3 months, age ≥ 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