

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi literatur dapat disimpulkan bahwa latihan rentan gerak atau ROM efektif diberikan kepada pasien stroke non hemoragik serta jika dilakukan secara rutin maka kekuatan otot akan meningkat seiring dengan latihan dilakukan. Dan jurnal yang terbaik menurut peneliti adalah pengaruh ROM *Exercise* Bola Karet terhadap peningkatan kekuatan otot genggam di RSUD RAA SOEWONDO PATI (Umi Faridah, Sukarmin, Sri Kuanti, 2018) dilihat berdasarkan aspek kemudahan, efisiensi waktu, biaya dan prosedur, latihan genggam pada tangan dengan menggunakan bola karet karena paling mudah dan praktis, lakukan koreksi pada jari-jari agar menggenggam sempurna, kemudian posisi *wrist joint* 450 , selanjutnya berikan instruksi untuk menggenggam kuat selama lima detik, kemudian rileks, ini dilakukan pengulangan sebanyak 7 kali selain itu bola karet juga mudah dilakukan oleh pasien serta bahan yang digunakan mudah, bola karet juga ringan dibawa sehingga dapat digunakan sewaktu waktu dan tidak terlalu banyak mengeluarkan biaya dan disarankan latihan ROM dengan bola karet dapat dijadikan standar operasi prosedur pelayanan di bidang keperawatan. Dalam penelitian jurnal tersebut pemberian ROM *exercise* bola karet ini mempunyai manfaat untuk meningkatkan kekuatan otot jari tangan dan melatih reseptor-sensorik dan motorik.

## 5.2 Saran

### 1. Bagi perawat

Melalui hasil studi literatur ini perawat sebaiknya memberikan motivasi dan latihan ROM *exercise* bola karet baik aktif maupun pasif kepada pasien stroke sehingga dapat mempercepat pemulihan kekuatan otot.

### 2. Bagi Pasien dan Keluarga

Diharapkan pasien pada penderita stroke selalu berusaha untuk melatih ROM secara mandiri yang sudah di ajarkan oleh tenaga kesehatan, untuk keluarga pasien ikut berpartisipasi dan memotivasi pasien dalam melakukan latihan ROM untuk mempercepat penyembuhan pasien penderita stroke

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat meneliti dan mengembangkan teknik lain sehingga dapat memperkaya hasil penelitian pada jenis latihan ROM untuk peningkatan kekuatan otot ekstermitas.

### 4. Bagi instansi pendidikan

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melakukan latihan Range Of Motion dalam meningkatkan kekuatan otot pada penderita stroke secara periodic agar memperoleh hasil yang maksima.