

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pasca stroke didefinisikan sebagai keadaan individu setelah mengalami terjadinya stroke (*brain attack*). Pasca stroke merupakan kondisi setelah seseorang mengalami stroke yang berdampak pada fungsi fisik. Individu pasca stroke dapat kehilangan kendali terhadap bagian tubuh tertentu, mengalami penurunan kemampuan bergerak, kemunduran fungsi fisik, serta perubahan perilaku (Hutagalung, 2021). Selain menyebabkan kelumpuhan fisik, stroke pada lansia juga mengakibatkan penurunan kekuatan otot, terutama berupa hemiparesis, yang menjadi hambatan dalam proses rehabilitasi dan pemulihan fungsi motorik (Sulistini, et al., 2021). Meskipun berbagai intervensi telah dilakukan, pemulihan kekuatan otot pada lansia pasca stroke masih menjadi tantangan dalam rehabilitasi (Huang, et al., 2022). Ekstremitas atas merupakan salah satu ekstremitas dengan berbagai fungsi yang digunakan untuk menjalani hidup sehari-hari. Efek yang ditimbulkan dari penurunan fungsi ekstremitas tersebut terkhususnya ekstremitas atas adalah terganggunya aktivitas sehari-hari pasien seperti mandi, makan, bermain alat musik dan jenis-jenis aktivitas lainnya yang menggunakan bantuan ekstremitas atas (Tumbuan & Yulianto, 2021).

World Health Organization (WHO, 2025) melaporkan bahwa pada tahun 2021 terdapat sekitar 93,8 juta kasus stroke dan 11,9 juta kasus baru setiap tahun di seluruh dunia. Secara global, stroke menyebabkan kecacatan

pada >80 juta penderitanya, diantara penderita stroke, 78% dari waktu penderita stroke dihabiskan untuk tidak bergerak (Duncan, et al, 2020). Di Indonesia, tren prevalensi stroke menunjukkan peningkatan yang pesat, terutama di wilayah dengan Tren Prevalensi dan YLD Stroke di Indonesia Tahun 2021-2023 tingkat urbanisasi tinggi seperti pulau Jawa. Meningkatnya prevalensi stroke, baik dari sisi insidensi maupun Years Lived with Disability (YLD), menunjukkan bahwa penyakit ini menjadi salah satu tantangan terbesar dalam sistem kesehatan Indonesia (Paliyama et al., 2025). Stroke menjadi penyebab utama kecacatan pada lansia yang berdampak pada penurunan kualitas hidup dan kemandirian (Asti Sheila Permata & Nur Rakhmani, 2022). Prevalensi kejadian stroke ICH di provinsi Jawa Timur tahun 2021 mencapai 12,4% atau sekitar 31.915 kasus dari total kasus CVA di Indonesia dengan hasil penelitian kejadian CVA tertinggi berada di Kota Surabaya, Kabupaten Bangkalan, Kabupaten Sidoarjo, Kabupaten Jember dan Kabupaten Gresik (Riskesdas, 2021). Secara regional, Provinsi Jawa Timur masih menempati posisi tinggi dalam angka kejadian stroke. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2024), prevalensi stroke mencapai 87,9%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional. Kondisi ini menunjukkan rendahnya kesadaran masyarakat terhadap tanda awal stroke dan pentingnya penanganan cepat. Keterlambatan pasien stroke ke rumah sakit sering dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan dan kesalahan persepsi keluarga terhadap gejala stroke (Fitriani et al., 2021; Yuliana, 2022; Susanti dkk, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 7 Desember 2025 di UPT PSTW Magetan, diperoleh data bahwa terdapat 16 lansia penderita pasca stroke yang tersebar di 8 wisma, yaitu Wisma Pandu, Wisma Rama, Wisma Shinta, Wisma Arjuna, Wisma Kresna, Wisma Kunthi, Wisma Arimbi, dan RPK. Pengumpulan data awal dilakukan dengan cara mengidentifikasi dan memilih lansia yang sesuai dengan kriteria kasus pasca stroke di masing-masing wisma. UPT PSTW Magetan dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan panti sosial yang menampung lansia dengan berbagai penyakit kronis, termasuk lansia pasca stroke yang memerlukan rehabilitasi dan perawatan jangka panjang. Berbeda dengan rumah sakit yang lebih berfokus pada penanganan fase akut dan stabilisasi kondisi pasien, lansia pasca stroke di UPT PSTW Magetan telah memasuki fase rehabilitasi sehingga masih mengalami berbagai keterbatasan fungsional, terutama penurunan kekuatan otot yang berdampak pada kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Kelemahan tangan pada pasien pasca stroke terjadi akibat gangguan penghantaran impuls saraf yang menyebabkan penurunan kontraksi dan kekuatan otot. Kondisi ini memerlukan latihan rehabilitasi (Gofir, 2021). Salah satu bentuk latihan rehabilitasi adalah *handgrip*, yaitu latihan fungsional tangan dengan menggenggam benda berbentuk huruf C (Ismoyowati et al., 2021). Latihan *Handgrip* merupakan metode rehabilitasi untuk memperkuat otot ekstremitas atas melalui kontraksi statis otot tangan, sehingga dapat meningkatkan kekuatan otot, sinkronisasi neuromuskular, dan aktivasi korteks motorik (Sulistini et al., 2021; Fransiska et al., 2024). Penerapan latihan *handgrip* pada lansia pasca stroke di UPT

PSTW Magetan diharapkan dapat meningkatkan kekuatan otot ekstremitas atas, kemampuan menggenggam, dan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari. Intervensi dilakukan dua kali sehari selama 10–15 menit selama tiga hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan adalah skala manual muscle testing (MMT) untuk menilai kekuatan otot.

Salah satu tanda dan gejala utama pada pasien pasca stroke adalah kelemahan otot pada anggota gerak tubuh (Shofiana, 2020). Dampak stroke pada pasien pasca stroke dapat berupa berbagai tingkat gangguan, seperti penurunan tonus dan kekuatan otot, hilangnya sensibilitas pada sebagian anggota tubuh, keterbatasan gerak pada anggota tubuh yang terkena, serta ketidakmampuan melakukan aktivitas tertentu. Gangguan mobilitas fisik pada pasien pasca stroke ditandai dengan keterbatasan bergerak secara mandiri akibat penurunan kekuatan otot dan gangguan fungsi motorik. Kondisi ini dapat berdampak pada ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, berpindah posisi, dan melakukan perawatan diri. Selain itu, gangguan mobilitas fisik juga berisiko menyebabkan komplikasi lanjutan seperti kontraktur, dekubitus, dan penurunan kapasitas fungsional jika tidak ditangani secara optimal. Oleh karena itu, intervensi keperawatan yang berfokus pada peningkatan mobilitas fisik dan kekuatan otot sangat penting dalam rehabilitasi lansia pasca stroke untuk meningkatkan kemampuan fungsional, kemandirian, dan kualitas hidup. (Hidayat et al., 2021; Chen et al., 2022; Winstein et al., 2023).

Pasien pasca stroke sering mengalami kelemahan pada satu sisi tubuh (hemiparesis) akibat gangguan fungsi motorik yang menyebabkan penurunan

tonus otot dan imobilisasi. Jika otot, terutama pada ekstremitas atas, tidak dilatih secara teratur, maka dapat terjadi penurunan fungsi motorik yang semakin berat dan berisiko menjadi permanen sehingga menghambat kemampuan fungsional pasien. (Lina, 2022). Latihan ini juga memiliki efek positif terhadap fungsi endotel dan aktivitas antioksidan (Zainuddin dkk, 2020). Latihan *handgrip* bekerja dengan merangsang aktivitas sensorimotor dan meningkatkan aktivasi korteks otak, sehingga dapat meningkatkan kekuatan otot ekstremitas atas pada pasien stroke (Ma et al., 2023). Selain itu, latihan ini memberikan resistensi yang terkontrol yang berkontribusi terhadap peningkatan kekuatan genggam dan fungsi tangan (Hayashi et al., 2020; Williams et al., 2024).

Dalam perspektif Islam, upaya pemulihan kesehatan merupakan bagian dari ikhtiar yang dianjurkan setelah seseorang melewati masa kesulitan atau sakit. Hal ini sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Insyirah ayat 7 yang berbunyi,

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya: “Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras”.

Ayat tersebut mengandung makna bahwa setelah melewati fase sakit atau kondisi akut, individu dianjurkan untuk terus melakukan usaha dan aktivitas secara berkelanjutan. Konsep ini sejalan dengan proses rehabilitasi pada lansia pasca stroke yang memerlukan latihan fisik teratur sebagai bentuk usaha aktif untuk memulihkan mobilitas fisik. Penerapan latihan *handgrip exercise* merupakan salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk

meningkatkan kekuatan otot ekstremitas atas pada lansia pasca stroke, sehingga membantu menunjang kemandirian dan kemampuan fungsional dalam aktivitas sehari-hari.

Oleh karena itu, penerapan latihan *handgrip exercise* diharapkan dapat menjadi intervensi keperawatan rehabilitatif yang efektif dalam meningkatkan kekuatan otot ekstremitas atas pada lansia pasca stroke di UPT PSTW Magetan. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik menyusun karya ilmiah akhir dengan judul “Penerapan Latihan *Handgrip Exercise* dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Ekstremitas Atas pada Lansia Pasca Stroke dengan Masalah Keperawatan Gangguan Mobilitas Fisik”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Penerapan Latihan *Handgrip Exercise* dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Ekstremitas Atas pada Lansia Pasca Stroke dengan Masalah Keperawatan Gagguan Mobilitas Fisik di UPT PSTW Magetan”.

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk melakukan asuhan keperawatan pada Lansia Pasca Stroke dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Ekstremitas Atas untuk mengurangi Masalah Gangguan Mobilitas Fisik dengan Penerapan Latihan *Handgrip Exercise*.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengkaji masalah Kesehatan pada lansia pasca stroke dengan masalah keperawatan gangguan mobilitas fisik di UPT PSTW Magetan.
- b. Merumuskan diagnosa keperawatan pada lansia pasca stroke dengan masalah keperawatan gangguan mobilitas fisik di UPT PSTW Magetan.
- c. Merencanakan intervensi keperawatan pada lansia pasca stroke dengan masalah keperawatan gangguan mobilitas fisik di UPT PSTW Magetan.
- d. Melakukan implementasi keperawatan pada lansia pasca stroke dengan masalah keperawatan gangguan mobilitas fisik di UPT PSTW Magetan.
- e. Melakukan evaluasi keperawatan pada lansia pasca stroke dengan masalah keperawatan gangguan mobilitas fisik di UPT PSTW Magetan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi

Untuk membantu lansia pasca stroke dengan penurunan kekuatan otot ekstremitas atas, institusi dapat menerapkan latihan *handgrip exercise* sebagai intervensi keperawatan rehabilitatif di UPT PSTW Magetan.

1.4.2 Bagi Akademik

Dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo mengenai penerapan latihan *handgrip exercise* dalam meningkatkan kualitas asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan mobilitas fisik.

1.4.3 Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai alternatif intervensi keperawatan rehabilitatif melalui penerapan latihan *handgrip exercise* untuk meningkatkan kekuatan otot ekstremitas atas pada lansia pasca stroke di UPT PSTW Magetan.

