

LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

No	Jadwal Penelitian	Bulan Pelaksanaan Tahun 2026																			
		Februari 2026				Maret 2026				April 2026				Mei 2026				Juni 2026			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Tahap Persiapan																				
	Penyusunan Proposal																				
	Mengurus Perijinan																				
	Menyusun Instrumen																				
2	Tahap Pelaksanaan																				
	Pengumpulan Data																				
	Analisis Data																				
	Perumusan Hasil Penelitian																				
3	Tahap Penyelesaian																				
	Penyelesaian Kerangka Skripsi																				
	Penulisan Skripsi																				
	Revisi Skripsi																				

Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan


YAYASAN PANTI RAPIH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA
Jalan Tantular 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
Telp. (0274) 518977, 542744 Fax (0274) 587143
Website : www.stikespantirapih.ac.id E-mail : stikespr@stikespantirapih.ac.id


10 April 2026

Nomor : 734/STIKes-PR/B/IV/2026
Hal : Permohonan izin studi pendahuluan

Yth. Direktur Rumah Sakit Panti Rahayu
Jalan Wonosari Ponjong KM. 7 Kelor,
Karangmojo, Gunungkidul, D.I.Y.

Dengan hormat,
Dalam rangka menyelesaikan tugas pada Mata Kuliah Skripsi (SK VIII.3) bagi Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Program RPL Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta Tahun Akademik 2025/2026, maka dengan ini kami mohon mahasiswa di bawah ini diperkenankan melakukan studi pendahuluan di **Rumah Sakit Panti Rahayu**. Adapun daftar mahasiswa beserta judul skripsi terlampir dalam surat ini.

Demikian surat permohonan izin dari kami. Atas perhatian dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Wakil Ketua I,

Theresia Tatik Pujiastuti, Ns., M.Kep, Ph.D.


YAYASAN PANTI RAPIH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA
Jalan Tantular 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
Telp. (0274) 518977, 542744 Fax (0274) 587143
Website : www.stikespantirapih.ac.id E-mail : stikespr@stikespantirapih.ac.id


Lampiran Surat Nomor: 734/STIKes-PR/B/IV/2026

**DAFTAR NAMA MAHASISWA DAN SKRIPSI
YANG MELAKUKAN STUDI PENDAHULUAN
DI RUMAH SAKIT PANTI RAHAYU YOGYAKARTA**

No.	Nama	NPM	Judul Skripsi
1	Dwi Lestari	202543051	Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga dengan Kejadian Stroke Berulang di Rawat Inap Rumah Sakit Panti Rahayu
2	Robertus Tri Yunanto	202543067	Pengaruh <i>Self-Management</i> dan Edukasi Berbasis Keluarga terhadap Kemandirian dan Kualitas Hidup Pasien Stroke di Rawat Inap RS Panti Rahayu Gunungkidul
3	R. Beta Putra Argananta	202543066	Hubungan Interdialytic Weight Gain dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis di Instalasi Hemodialisa RS Panti Rahayu

Lampiran 3. Surat Izin Pengajuan *Ethical Clearance*

11 Juni 2026

Nomor : 065/Sarkep Ners/VI/2026

Perihal : Pengantar uji etik

Yth. Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Jalan Tantular 401, Pringwulung,

Condongcatur, Depok, Sleman

Dengan hormat,

Dalam rangka menyelesaikan tugas pada mata kuliah Skripsi (SK VIII.3) bagi mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Program RPL STIKes Panti Rapih Yogyakarta Tahun Akademik 2025/2026, maka dengan ini kami sampaikan bahwa mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta akan melakukan Uji Etik di Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Adapun data mahasiswa sebagai berikut:

No	NPM	Nama	Judul Skripsi	Pembimbing 1	Pembimbing 2
1	202543025	Lutfi Ayu Arifiyani	Pengaruh Edukasi dengan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap dalam Pencegahan Ulkus Kaki pada Pasien DM Tipe 2 di RS Panti Rini	Paulus Subiyanto, M.Kep., Sp.KMB., Ph.D.	Dita Hanna Febriani, S.Kep., Ns., MS
2	202543067	Robertus Tri Yunanto	Pengaruh Terapi Latihan Berbasis Keluarga terhadap Kemandirian Pasien Stroke di Rawat Inap RS Panti Rahayu Gunungkidul	Paulus Subiyanto, M.Kep., Sp.KMB., Ph.D.	Dr. Ignatius Gonggo Prihatmono, SKM., MPH

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasama yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

**Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana dan
Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi**

Dr. Th. Titin Marlina/ Ns., M.Kep

Lampiran 4. Surat *Ethical Clearance*



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
Jln Tantular No 401, Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
email: kepk@stikespantirapih.ac.id

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA
THE HEALTH RESEARCH ETHICAL
PANTI RAPIH SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

KETERANGAN KELAIKAN ETIK
("ETHICAL CLEARANCE")
No. 158/KEPK-STIKes-PR/VII/2026

Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKes Panti Rapih Yogyakarta, setelah mempelajari dengan seksama rancangan penelitian yang diusulkan:

The Health Research Ethical Panti Rapih School of Health Sciences, after studying the proposed research design carefully:

"Pengaruh Terapi Latihan Berbasis Keluarga terhadap Kemandirian Pasien Stroke di Ruang Rawat Inap RS Panti Rahayu Gunungkidul"

Peneliti Utama Principal Investigator	: Robertus Tri Yunanto
Anggota Peneliti Investigator member	: -
Lokasi penelitian Location	: Rumah Sakit Panti Rahayu Gunungkidul Yogyakarta
Unit/Lembaga Institution	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta

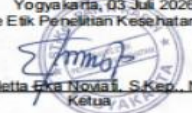
Maka dengan ini menyatakan bahwa rencana penelitian tersebut telah memenuhi syarat atau dinyatakan laik etik untuk dilaksanakan.

Thus hereby declare that the research design has qualified and been approved for the implementation.

Demikian surat keterangan lolos kaji etik ini dibuat untuk diketahui dan dimaklumi oleh yang berkepentingan dan berlaku sejak tanggal 03 Juli 2026 sampai dengan 02 Juli 2027.

This ethical clearance is issued to be used appropriately and understood by all stakeholders and valid from July 03, 2026 until July 02, 2027.

Yogyakarta, 03 Juli 2026
Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK)


Ketua
Bemadetta Fika Novia, S.Kep., Ns., MM

Catatan (Notes):

Kewajiban peneliti (The obligations of researcher):

- Menjaga kerahasiaan identitas subjek penelitian.
Keeping the confidentiality of the research subject identity.
- Memberitahukan status penelitian apabila setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, atau ada perubahan protokol. Peneliti wajib mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).
Informing about the research status if the research is not completed after passes the validity period of the ethical clearance, or there is a change in the protocol. The researchers must reapply the application for a research ethical review (amendment protocol).
- Melaporkan status penelitian apabila penelitian berhenti di tengah jalan, ada kejadian serius yang tidak diinginkan dan melaporkan pelaksanaan penelitian secara berkala.
Reporting the research status if it stops before it is completed, there are serious adverse events, and reporting the research conduct periodically.
- Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apa pun pada subjek sebelum penelitian lolos kaji etik, ada surat izin penelitian dan memberikan informed consent kepada subjek penelitian.
Researchers should not take any action on the subject before the study passes an ethical review, having a research license, and provides informed consent to the research subjects.
- Setelah selesai penelitian, peneliti wajib memberikan laporan penelitian kepada Komite Etik Penelitian STIKes Panti Rapih.
After completing the research, the researchers is obliged to provide a report to the Health Research Ethical Committee of Panti Rapih Yogyakarta School of Health Sciences.

Lampiran 5. Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Penelitian



YAYASAN PANTI RAPIH SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Jalan Tantular 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
Telp. (0274) 518977, 542744 Fax (0274) 587143
Website : www.stikespantirapih.ac.id E-mail : stikespr@stikespantirapih.ac.id



06 Juli 2026

Nomor : 1380/STIKes-PR/B/VII/2026
Perihal : Permohonan izin pengambilan data penelitian
Lampiran : 2 lembar (surat keterangan layak etik)

Yth. Direktur Rumah Sakit Panti Rahayu
Jalan Wonosari Ponjong KM. 7 Kelor,
Karangmojo, Gunungkidul, D.I.Yogyakarta

Dengan hormat,

Dalam rangka menyelesaikan tugas pada Mata Kuliah Skripsi (SK VIII.3) bagi Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta Tahun Akademik 2025/2026, maka dengan ini kami mohon mahasiswa di bawah ini yang sudah mendapatkan Surat Keterangan Kelaikan Etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKes Panti Rapih Yogyakarta diperkenankan melakukan pengambilan data penelitian di Rumah Sakit Panti Rahayu. Adapun mahasiswa tersebut adalah :

No	NPM	Nama Mahasiswa	Judul Skripsi	Surat Keterangan Layak Etik
1.	202543046	Apriliana Putri Setyaningrum	Pengaruh Buerger Allen Exercise terhadap Skor Ankle Branchial Index pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Panti Rahayu	No.155/KEPK-STIKes-PR/VII/2026
2.	202543067	Robertus Tri Yunanto	Pengaruh Terapi Latihan Berbasis Keluarga terhadap Kemandirian Pasien Stroke di Ruang Rawat Inap RS Panti Rahayu Gunungkidul	No.158/KEPK-STIKes-PR/VII/2026

Demikian surat permohonan izin dari kami. Atas perhatian dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Lampiran 6. Surat Jawaban Pengambilan Data



Nomor: 254/RSPRu/B/VII/2026
Lampiran: -
Hal: Jawaban Izin Penelitian

Gunungkidul, 13 Juli 2026

Yth. Ketua STIKes Panti Rapih
Jl. Tantular 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman,
Yogyakarta

Menindaklanjuti surat Saudara nomor: 1285/STIKes-PR/B/VI/2026 dan 1380/STIKes-PR/B/VII/2026 tentang permohonan izin studi pendahuluan bagi Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Program RPL STIKes Panti Rapih Yogyakarta Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini kami menyetujui permohonan izin Penelitian bagi mahasiswa berikut:

No	Nama Mahasiswa	Judul
1	Dwi Lestari	Hubungan Pengetahuan Keluarga dan Perilaku Pencegahan Serangan <i>Stroke</i> Berulang di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Panti Rahayu.
2	Apriliana Putri Setyaningrum	Pengaruh <i>Buerger Allen Exercise</i> terhadap Skor <i>Ankle Branchial Index</i> pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Panti Rahayu.
3	Robertus Tri Yunanto	Pengaruh Terapi Latihan Berbasis Keluarga terhadap Kemandirian Pasien <i>Stroke</i> di Ruang Rawat Inap RS Panti Rahayu Gunungkidul.

Berkaitan dengan hal tersebut, untuk mempermudah koordinasi dapat menghubungi Bagian Diklat melalui Sdri. Sinta di nomor 087734199517.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.


Direktur
dr. Victorius Adi Mulyanto, M.P.H.
KARANGMOJO

Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian

**SURAT KETERANGAN TELAH MENYELESAIKAN
PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Martina, S.Kep.
NIK : 201460101
Jabatan : Kepala Ruang IRNA 1
Instansi : Rumah Sakit Panti Rahayu Gunungkidul

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Robertus Tri Yunanto
NPM : 202543067
Program Studi : Program Studi Sarjana Keperawatan
Institusi : STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Telah melaksanakan dan menyelesaikan kegiatan penelitian di Ruang IRNA 1 Rumah Sakit Panti Rahayu Gunungkidul dengan judul:

“Pengaruh Terapi Latihan Otot dan Sendi Berbasis Keluarga Terhadap Keterlibatan Keluarga dan Kemandirian Pasien Stroke di Rawat Inap RS Panti Rahayu Gunungkidul”

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 13 Juli 2026 sampai 3 Agustus 2026. Selama pelaksanaan penelitian, peneliti telah mengikuti ketentuan tata tertib, serta prosedur yang berlaku di Rumah Sakit Panti Rahayu Gunungkidul. Seluruh rangkaian penelitian telah selsesai dilaksanakan sesuai dengan izin penelitian yang telah diberikan.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gunungkidul, 4 Agustus 2026

Mengetahui,

Kepala Ruang IRNA 1



(Martina, S.Kep, Ns.)

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

1. Lembar Penjelasan Penelitian

1.1 Judul Penelitian:

Pengaruh Terapi Latihan Otot dan Sendi Berbasis Keluarga terhadap Kemandirian Pasien Stroke di Ruang Rawat Inap RS Panti Rahayu Gunungkidul.

1.2 Latar Belakang Penelitian

Stroke merupakan salah satu penyakit yang dapat menyebabkan penurunan kemampuan fisik, kemandirian, serta kualitas hidup pasien. Setelah keluar dari rumah sakit, pasien sering mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan membutuhkan dukungan keluarga dalam proses pemulihan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi latihan otot dan sendi berbasis keluarga terhadap kemandirian pasien stroke di ruang rawat inap RS Panti Rahayu Gunungkidul

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi latihan otot dan sendi berbasis keluarga terhadap kemandirian pasien stroke di ruang rawat inap RS Panti Rahayu Gunungkidul.

1.4 Prosedur Penelitian

Jika Bapak/Ibu bersedia menjadi responden, maka akan dilakukan beberapa kegiatan sebagai berikut :

- 1.4.1 Mengisi kuesioner awal (*pretest*) terkait kemandirian dan kualitas hidup
- 1.4.2 Mengikuti program edukasi dan terapi latihan otot dan sendi bersama keluarga.
- 1.4.3 Mendapatkan pendampingan selama periode intervensi ($\pm 2-4$ minggu)
- 1.4.4 Mengisi kuesioner kembali setelah intervensi (*posttest*) pada hari 5 perawatan

1.5 Manfaat Penelitian

- 1.5.1 Membantu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mengelola kondisi pasca stroke
- 1.5.2 Meningkatkan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari
- 1.5.3 Meningkatkan kualitas hidup pasien

1.6 Risiko Penelitian

Penelitian ini tidak menimbulkan risiko yang membahayakan karena hanya berupa edukasi dan pengisian kuesioner. Namun, jika terdapat ketidaknyamanan selama penelitian, responden dapat menyampaikan kepada peneliti.

1.7 Kerahasiaan Data

Seluruh data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Identitas responden tidak akan dicantumkan dalam laporan penelitian.

1.8 Hak Responden

- 1.8.1 Bersedia atau tidak menjadi responden tanpa paksaan
- 1.8.2 Berhak mengundurkan diri kapan saja
- 1.8.3 Tidak ada konsekuensi terhadap pelayanan kesehatan

1.9 Kontak Peneliti

Jika terdapat pertanyaan terkait penelitian, dapat menghubungi:

Nama : Robertus Tri Yunanto

No. HP : 081393225187

Lampiran 9. Lembar Persetujuan *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

 YAYASAN PANTI RAPIH RUMAH SAKIT PANTI RAHAYU Jalan Wonorejo-Panji km 7 Kobar, Karangreja, Gunungkidul 55891 Telp (0274) 2901454 Faksimile (0274) 391964 PEMBERIAN INFORMASI & PERSETUJUAN PENELITIAN		Penerima Informasi (inisial) : MY S Tanggal Lahir : 31 Des 1987 Usia : 30th Jenis Kelamin : Laki Laki	
Nama Pemberi Informasi (Peneliti) : Robertus Tri Yunanto		Institusi Peneliti : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta	
Judul Penelitian : Pengaruh Terapi latihan Otot dan Sendi Berbasis Keluarga Terhadap Kemandirian Pasien Stroke di Rawat Inap Rs Panti Rahayu Gunungkidul			

No.	Jenis Informasi	Isi Informasi	Paraf Penerima Informasi
1.	Tujuan penelitian	Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan otot dan sendi yang melibatkan keluarga terhadap pasien stroke selama perawatan.	/
2.	Manfaat penelitian	Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu keperawatan, khususnya rehabilitasi pasien stroke, serta menjadi referensi penerapan terapi latihan otot dan sendi.	/
3.	Alasan responden dianggap sesuai dengan penelitian (kriteria inklusi subjek penelitian)	Responden adalah pasien stroke usia ≥ 18 tahun dengan kondisi stabil (ada pendamping keluarga) mampu mengikuti instruksi dan bersedia mengikuti penelitian	/
4.	Perlakuan/prosedur yang akan diterima	Pasien akan diberikan intervensi hari ke 3 perawatan, kemudian dari keluarga akan dilatih untuk penerapan terapi latihan otot dan sendi. Sebelumnya akan diukur dengan kuesioner pada keterlibatan keluarga dan kemandirian pasien.	/
5.	Durasi penelitian	Waktu yang diperlukan untuk mengisi kuesioner sekitar 15-20 menit.	/
6.	Risiko yang dapat dialami selama penelitian	Risiko yang mungkin terjadi adalah kelelahan, nyeri ringan atau ketidaknyamanan saat menjalani terapi	/
7.	Bujukan/insentif/reward/asuransi	Sebagai penghargaan responden akan diberikan souvenir sebagai apresiasi keikutsertaan dalam penelitian	/
8.	Hak untuk mengundurkan diri sewaktu-waktu	Responden berhak menolak atau mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apapun.	/
9.	Jaminan kerahasiaan data	Identitas responden akan dirahasiakan menggunakan kode atau nama inisial dan data digunakan hanya keperluan penelitian.	/
10.	Kontak peneliti	Apabila terdapat pertanyaan mengenai penelitian ini, responden dapat menghubungi peneliti di nomor ini : 081393225187	/
Pernyataan			Tanda Tangan
Pemberi informasi menyatakan bahwa telah menerangkan hal-hal diatas secara benar dan jujur, memberikan kesempatan untuk bertanya, dan memberikan kesempatan untuk berdiskusi kepada penerima informasi			
Penerima informasi menyatakan bahwa telah menerima informasi dari pemberi informasi sesuai yang tertera di atas, telah mencantumkan paraf pada setiap informasi yang diterima, dan telah memahami setiap informasi tersebut.			/
Rev. 1 / 1 Februari 2020		Hal 1/2	

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Penerima informasi (inisial) : Ny. S

Umur : 40 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan*

Dengan ini menyatakan persetujuan untuk memberikan informasi dan terlibat sebagai responden dari penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi latihan Otot dan Sendi Berbasis Keluarga Terhadap Kemandirian Pasien Stroke di Rawat Inap Rs Panti Rahayu Gunungkidul".

Saya memahami manfaat dan pentingnya penelitian tersebut sebagaimana telah diinformasikan dan/atau dijelaskan oleh peneliti kepada saya, termasuk risiko yang mungkin timbul.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran, niat baik, dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Hari Jumat, Tanggal 17 Bulan Juli Tahun 2016, pukul 14 20

Penerima Informasi (Responden)

Pemberi Informasi (Peneliti)

Ny. S

(Robertus Tri Yunanto)

Nama (inisial) dan Tanda Tangan

Nama dan Tanda Tangan

(*) Coret yang tidak perlu

Rev. 1 / 1 Februari 2020

Hal 2/2

VALIDASI LEMBAR BOOKLET UNTUK MEDIA INTERVENSI

Judul penelitian : Pengaruh Terapi Latihan Otot dan Sendi Berbasis Keluarga Terhadap Keterlibatan dan Kemandirian Pasien Stroke di rawat inap RS Panti Rahayu Gunungkidul

Nama pakar/ Validator : Emmelia Ratnawati, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom

Instalasi / Jabatan : Rumah Sakit Panti Rapih / Dosen yang memiliki kepakaran Keperawatan Keluarga

Bapak/Ibu/Dokter yang terhormat,

Saya memohon bantuan Bapak/Ibu/Dokter untuk memberikan penilaian booklet yang berjudul Terapi Latihan Gerak Otot dan Sendi pada Pasien Stroke yang merupakan booklet bagi keluarga pasien untuk memberikan terapi latihan pada pasien stroke dengan cara mengisi lembar kuesioner berikut ini. Penilaian dan masukan Bapak/Ibu/Dokter akan sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas booklet ini. Atas perhatian dan kesediaan yang diberikan, saya sampaikan terimakasih.

A. Petunjuk Penilaian

1. Berilah tanda(✓) pada setiap pilihan yang Bapak/Ibu/Dokter anggap paling sesuai
2. Kriteria penilaian adalah sebagai berikut
 - 1= Tidak sesuai
 - 2= Kurang sesuai
 - 3= Sesuai
 - 4= Sangat sesuai

B. Penilaian

No.	Komponen yang dinilai	1	2	3	4	Saran
1.	Lembar checklist mampu menilai keterlibatan keluarga				√	
2.	Bahasa yang digunakan dalam lembar checklist mudah dipahami				√	
3.	Urutan dalam lembar checklist terstruktur				√	
4.	Item yang dinilai dalam lembar checklist sesuai dengan prinsip terapi latihan gerak sendi dan otot				√	
5.	Informasi yang diberikan sesuai dengan praktik rehabilitasi stroke				√	
6.	Komponen keterlibatan keluarga jelas dan relevan				√	
7.	Cara penilaian tiap item bersifat objektif				√	
8.	Indikator yang di ukur sesuai untuk mengukur keterlibatan keluarga		√			
9.	Skoring pada tiap item lembar observasi sesuai				√	
10.	Interprestasi hasil ukur akurat			√		

C. Saran Perbaikan

Lembar booklet sebaiknya dapat dibagi beberapa halaman bagian bisa bolak balik sehingga gambar dan tulisan bisa sedikit besar.

D. Kesimpulan Keseluruhan

Mohon berikan tadan (√) pada salah satu pernyataan berikut yang sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu Dokter :

- () Layak digunakana tanpa revisi.
- (√) Layak digunakana dengan revisi sesuai saran.
- () Tidak layak digunakan (harus Menyusun ulang booklet).

Yogyakarta, 10 Juli 2026



Emmelia Ratnawati, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom

VALIDASI LEMBAR BOOKLET UNTUK MEDIA INTERVENSI

Judul penelitian : Pengaruh Terapi Latihan Otot dan Sendi Berbasis Keluarga Terhadap Kemandirian Pasien Stroke di rawat inap RS Panti Rahayu Gunungkidul

Nama pakar/ Validator : dr. Amelia Kartika, Sp.KFR, KIFO-K

Instalasi / Jabatan : Rumah Sakit Panti Rapih / Dokter Rehabilitasi Medik

Bapak/Ibu/Dokter yang terhormat,

Saya memohon bantuan Bapak/Ibu/Dokter untuk memberikan penilaian booklet yang berjudul Terapi Latihan Gerak Sendi dan Otot pada Pasien Stroke yang merupakan booklet bagi keluarga pasien untuk memberikan terapi latihan pada pasien stroke dengan cara mengisi lembar kuesioner berikut ini. Penilaian dan masukan Bapak/Ibu/Dokter akan sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas booklet ini. Atas perhatian dan kesediaan yang diberikan, saya sampaikan terimakasih.

A. Petunjuk Penilaian

1. Berilah tanda(✓) pada setiap pilihan yang Bapak/Ibu/Dokter anggap paling sesuai
2. Kriteria penilaian adalah sebagai berikut
 - 1 = Tidak sesuai
 - 2 = Kurang sesuai
 - 3 = Sesuai
 - 4 = Sangat sesuai

B. Penilaian

No.	Komponen yang dinilai	1	2	3	4	Saran
1.	Judul booklet sesuai dengan tujuan edukasi				√	
2.	Tujuan latihan dijelaskan dengan jelas				√	
3.	Manfaat latihan mudah dipahami oleh keluarga				√	
4.	Materi sesuai dengan kebutuhan caregiver pasien stroke				√	
5.	Informasi yang diberikan sesuai dengan praktik rehabilitasi stroke				√	
6.	Isi booklet sesuai dengan prinsip terapi latihan gerak sendi dan otot				√	
7.	Booklet menggunakan bahasa yang mudah dipahami keluarga				√	
8.	Kesesuaian huruf ukuran huruf dan gambar				√	
9.	Urutan tindakan mudah diikuti			√		
10.	Desain sampul dan isi booklet menarik				√	

E. Saran Perbaikan

Jika memungkinkan, bisa ditambahkan dengan posisi saat melakukan masing-masing gerakan (misalnya pasien duduk, keluarga berdiri), posisi tangan keluarga / caregiver saat melakukan (misalnya saat gerakan bahu, tangan caregiver memegang lengan atas & lengan bawah), bisa berupa tulisan atau gambar. Atau setidaknya dijelaskan saat edukasi awal pemakaian booklet ke keluarga

F. Kesimpulan Keseluruhan

Mohon berikan tadan (√) pada salah satu pernyataan berikut yang sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu Dokter :

(√) Layak digunakana tanpa revisi.

() Layak digunakan dengan revisi sesuai saran.

() Tidak layak digunakan (harus Menyusun ulang booklet).

Yogyakarta, 15 Juli 2026



dr. Amelia Kartika, Sp.KFR,AIFO-K

VALIDASI LEMBAR BOOKLET UNTUK MEDIA INTERVENSI

Judul penelitian :Pengaruh Terapi Latihan Otot dan Sendi Berbasis Keluarga Terhadap Kemandirian Pasien Stroke di rawat inap RS Panti Rahayu Gunungkidul

Nama pakar/ Validator : Margaretha Hesti Rahayu, Ns.,M.Kep

Instalasi / Jabatan : Rumah Sakit Panti Rapih / Dosen yang memiliki kepakaran KMB

Bapak/Ibu/Dokter yang terhormat,

Saya memohon bantuan Bapak/Ibu/Dokter untuk memberikan penilaian booklet yang berjudul Terapi Latihan Gerak Sendi dan Otot pada Pasien Stroke yang merupakan booklet bagi keluarga pasien untuk memberikan terapi latihan pada pasien stroke dengan cara mengisi lembar kuesioner berikut ini. Penilaian dan masukan Bapak/Ibu/Dokter akan sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas booklet ini Atas perhatian dan kesediaan yang diberikan saya sampaikan terimakasih

A. Petunjuk Penilaian

1. Berilah tanda(✓) pada setiap pilihan yang Bapak/Ibu/Dokter anggap paling sesuai
2. Kriteria penilaian adalah sebagai berikut
 - 1 = Tidak sesuai
 - 2 = Kurang sesuai
 - 3 = Sesuai
 - 4= Sangat sesuai

B. Penilaian

No.	Komponen yang dinilai	1	2	3	4	Saran
1.	Judul booklet sesuai dengan tujuan edukasi				v	
2.	Tujuan latihan dijelaskan dengan jelas			V		
3.	Manfaat latihan mudah dipahami oleh keluarga			V		
4.	Materi sesuai dengan kebutuhan caregiver pasien stroke			V		
5.	Informasi yang diberikan sesuai dengan praktik rehabilitasi stroke			V		
6.	Isi booklet sesuai dengan prinsip terapi latihan gerak sendi dan otot			V		
7.	Booklet menggunakan bahasa yang mudah dipahami keluarga			V		
8.	Kesesuaian huruf ukuran huruf dan gambar			V		Perhatikan ukuran huruf terlebih jika pasien adalah lansia
9.	Urutan tindakan mudah diikuti			V		
10.	Desain sampul dan isi booklet menarik			v		Cantumkan sumber dari mana gambar yang digunakan

C. Saran Perbaikan

D. Kesimpulan Keseluruhan

Mohon berikan tadan (√) pada salah satu pernyataan berikut yang sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu Dokter :

- (√) Layak digunakana tanpa revisi.
- () Layak digunakana dengan revisi sesuai saran.
- () Tidak layak digunakan (harus Menyusun ulang booklet).

Yogyakarta,

Dr. Margaretha Hesti Rahayu, Ns.,M.Kep

Lampiran 11. Lembar Kuesioner Keterlibatan Keluarga

LEMBAR OBSERVASI KETERLIBATAN KELUARGA

A. Identitas Responden

Kode Responden : 5
 Tanggal : 17 Juli 2025
 Observer : Febat
 Pendamping Keluarga : Hy S

Petunjuk Pengisian

Beri tanda (√) pada kolom:

- 1 = Dilakukan
- 0 = Tidak dilakukan

A. NIC 0224 Exercise Therapy: Joint Mobility

No	Aktivitas Observasi	1	0
1	Keluarga membantu latihan ROM pasif pada ekstremitas yang mengalami kelemahan	✓	
2	Keluarga membantu latihan ROM aktif sesuai kemampuan pasien	✓	
3	Keluarga menggerakkan sendi secara perlahan dan aman	✓	
4	Keluarga memperhatikan rentang gerak sendi selama latihan	✓	
5	Keluarga membantu latihan fleksi dan ekstensi sendi	✓	
6	Keluarga membantu latihan abduksi dan adduksi sesuai kemampuan pasien	✓	
7	Keluarga menghentikan latihan bila pasien mengeluh nyeri berlebihan	✓	
8	Keluarga melakukan latihan sesuai jadwal yang telah ditentukan	✓	

B. NIC 0226 Exercise Therapy: Muscle Control

No	Aktivitas Observasi	1	0
1	Keluarga membantu pasien mempertahankan posisi duduk	✓	
2	Keluarga membantu latihan perpindahan posisi (transfer)	✓	
3	Keluarga membantu pasien latihan berdiri	✓	
4	Keluarga membantu latihan keseimbangan sederhana	✓	
5	Keluarga membantu latihan menggerakkan ekstremitas yang lemah	✓	
6	Keluarga memberikan dukungan verbal selama latihan	✓	
7	Keluarga memotivasi pasien untuk berpartisipasi aktif dalam latihan	✓	
8	Keluarga mengawasi keamanan pasien selama latihan	✓	

C. Keterlibatan Keluarga

No	Aktivitas Observasi	1	0
1	Keluarga hadir selama sesi latihan	✓	
2	Keluarga mengikuti instruksi perawat/peneliti		✓
3	Keluarga mampu mendemonstrasikan kembali latihan yang diajarkan		✓
4	Keluarga melakukan monitoring latihan pasien	✓	

$\frac{18}{20} \times 100$
 90%

Lampiran 12. Lembar kuesioner Kemandirian Pasien

LAMPIRAN 3

INSTRUMEN KEMANDIRIAN PASIEN STROKE

(Barthel Index – Activity of Daily Living)

A. Identitas Responden

- Kode Responden : 5
- Usia : 57 th
- Jenis Kelamin : laki laki
- Tanggal Pengisian : 15 Juli 2026

B. Petunjuk Pengisian

Instrumen ini digunakan untuk menilai tingkat kemandirian pasien dalam melakukan aktivitas sehari-hari (*Activity of Daily Living/ADL*). Penilaian dilakukan oleh peneliti/tenaga kesehatan berdasarkan observasi dan wawancara.

Berikan skor sesuai dengan kemampuan pasien dalam melakukan aktivitas berikut:

C. Instrumen Barthel Index

No	Aktivitas	Kriteria	Skor
1	Makan	Tidak mampu	
		Perlu bantuan	5
		Mandiri	
2	Mandi	Tergantung	0
		Mandiri	
3	Perawatan diri (grooming)	Tergantung	0
		Mandiri	
4	Berpakaian	Tergantung	
		Perlu bantuan	5
		Mandiri	
5	Kontrol BAB	Inkontinensia	
		Kadang-kadang	
		Kontinen	10
6	Kontrol BAK	Inkontinensia	
		Kadang-kadang	
		Kontinen	10
7	Toilet use	Tergantung	
		Perlu bantuan	5
		Mandiri	

8	Transfer (tempat tidur ke kursi)	Tidak mampu	
		Bantuan besar	5
		Bantuan kecil	
		Mandiri	
9	Mobilitas (berjalan)	Tidak mampu	0
		Kursi roda	
		Bantuan	
		Mandiri	
10	Naik turun tangga	Tidak mampu	0
		Bantuan	
		Mandiri	
Skor Total			40

D. Interpretasi Skor

Skor Tingkat Kemandirian

0–20 Ketergantungan total

21–60 Ketergantungan berat ✓

61–90 Ketergantungan sedang

91–99 Ketergantungan ringan

100 Mandiri

Lampiran 13. Data Umum Responden

DATA UMUM RESPONDEN

No	Nama Inisial	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan	Serangan Stroke	Keterlibatan	Kemandirian Pre	KodePre	Kemandirian Post	Kode Post
1	AS	L	60	SMA	PETANI	1	Baik	Berat	2	Sedang	3
2	B	L	59	SMP	PETANI	2	Baik	Total	1	Berat	3
3	E	P	68	SD	SWASTA	1	Baik	Berat	2	Sedang	3
4	M	L	64	SMA	WIRASWASTA	1	Baik	Berat	2	Sedang	3
5	D	L	57	SMA	PETANI	2	Baik	Berat	2	Berat	2
6	M	P	65	S1	SWASTA	1	Baik	Sedang	3	Ringan	4
7	R	L	59	SMA	SWASTA	1	Baik	Berat	2	Berat	2
8	L	P	67	S1	SWASTA	1	Baik	Berat	2	Berat	2
9	SDA	P	56	S1	ASN	2	Cukup	Berat	2	Sedang	3
10	R.A	P	63	SMA	IRT	1	Cukup	Berat	2	Sedang	3
11	R	P	67	SMP	IRT	3	Baik	Berat	2	Berat	2
12	Ra	L	70	SD	PETANI	1	Baik	Sedang	3	Mandiri	5
13	AMA	P	64	S1	ASN	1	Cukup	Sedang	3	Mandiri	5
14	B	P	74	SMA	ASN	3	Cukup	Total	1	Berat	2
15	Y	L	50	S1	SWASTA	1	Baik	Berat	2	Berat	2
16	H	P	55	S1	SWASTA	1	Baik	Berat	2	Sedang	3
17	Fr	P	52	S1	ASN	1	Baik	Sedang	3	Ringan	4
18	M	P	65	D3	ASN	1	Baik	Total	1	Berat	2
19	T	L	71	SMP	PETANI	1	Baik	Total	1	Berat	2
20	M	P	62	D3	WIRASWASTA	1	Cukup	Berat	2	Sedang	3
21	A	L	72	SMA	SWASTA	1	Baik	Berat	2	Sedang	3
22	A	P	64	SMA	WIRASWASTA	2	Baik	Berat	2	Berat	2
23	Mm	P	57	SMA	IRT	1	Baik	Berat	2	Sedang	3
24	No	P	68	SMP	SWASTA	2	Baik	Total	1	Berat	2
25	D	P	70	SMA	SWASTA	3	Baik	Total	1	Berat	2

26	R	P	67	SD	IRT	1	Baik	Sedang	3	Mandiri	5
27	Ra	L	70	SMP	PETANI	1	Baik	Sedang	3	Mandiri	5
28	AMA	P	64	S1	ASN	3	Cukup	Berat	2	Berat	2
29	B	P	54	D3	ASN	1	Cukup	Berat	2	Berat	2
30	Y	L	50	SMA	SWASTA	1	Baik	Berat	2	Sedang	3
31	H	P	65	SMA	SWASTA	2	Baik	Total	1	Berat	2
32	Fr	P	62	D3	ASN	1	Baik	Total	1	Berat	2
33	M	P	65	D3	ASN	2	Baik	Total	1	Berat	2
34	T	L	61	SMA	ASN	1	Baik	Total	1	Berat	2
35	M	P	62	D3	SWASTA	1	Cukup	Berat	2	Sedang	3
36	A	L	71	SMA	WIRASWASTA	2	Baik	Berat	2	Sedang	3

Lampiran 14. Data Keterlibatan Keluarga (Pre-test) dan (Post-test)

DATA CHECKLIST KETERLIBATAN KELUARGA

PRE-TEST

No	Soal 1	Soal 2	Soal 3	Soal 4	Soal 5	Soal 6	Soal 7	Soal 8	Soal 9	Soal 10	Soal 11	Soal 12	Soal 13	Soal 14	Soal 15	Soal 16	Soal 17	Soal 18	Soal 19	Soal 20	Total	Keterlibatan
1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	85%	Baik
2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	90%	Baik
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	90%	Baik
4	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	70%	Cukup
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	90%	Baik
6	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	80%	Baik
7	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%	Baik
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90%	Baik
9	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	75%	Cukup
10	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	75%	Cukup
11	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90%	Baik
12	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90%	Baik
13	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	75%	Cukup
14	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	75%	Cukup
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	90%	Baik
16	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	85%	Baik
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	85%	Baik
18	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%	Baik
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	95%	Baik
20	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	70%	Cukup
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	85%	Baik
22	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	95%	Baik
23	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	85%	Baik
24	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	95%	Baik

25	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%	Baik
26	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90%	Baik
27	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90%	Baik
28	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	75%	Cukup
29	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	75%	Cukup
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	90%	Baik
31	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	75%	Cukup
32	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	75%	Cukup
33	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%	Baik
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	95%	Baik
35	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	70%	Cukup
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90%	Baik

POST TEST

No	Soal 1	Soal 2	Soal 3	Soal 4	Soal 5	Soal 6	Soal 7	Soal 8	Soal 9	Soal 10	Soal 11	Soal 12	Soal 13	Soal 14	Soal 15	Soal 16	Soal 17	Soal 18	Soal 19	Soal 20	Total	Keterlibatan
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Baik
2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	95%	Baik
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Baik
4	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	85%	Baik
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	90%	Baik
6	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	85%	Baik
7	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%	Baik
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Baik
9	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	90%	Baik
10	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%	Baik
11	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	95%	Baik
12	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90%	Baik
13	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	85%	Baik
14	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	90%	Baik

15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	90%	Baik
16	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	85%	Baik
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	85%	Baik
18	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%	Baik
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Baik
20	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	75%	Cukup
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	85%	Baik
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Baik
23	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	85%	Baik
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Baik
25	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%	Baik
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	95%	Baik
27	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	95%	Baik
28	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	85%	Baik
29	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	90%	Baik
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Baik
31	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	85%	Baik
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	85%	Baik
33	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%	Baik
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	95%	Baik
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Baik
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	95%	Baik

Lampiran 15. Data Kemandirian Pasien

DATA KEMANDIRIAN PASIEN

PRE-TEST										
Grooming	Berpakaian	Kontrol BAB	Kontrol BAK	Toilet Use	Transfer (Bed-Kursi)	Berjalan	Naik Turun Tangga	Total	Kemandirian	Kode Pre
0	5	10	10	0	5	0	0	35	Berat	2
0	0	0	0	0	0	0	0	0	Total	1
0	5	10	10	5	5	0	0	40	Berat	2
0	5	5	5	5	5	0	0	30	Berat	2
0	5	10	10	5	5	0	0	40	Berat	2
5	10	10	10	10	10	0	0	70	Sedang	3
0	5	10	10	5	5	0	0	40	Berat	2
0	5	10	10	5	5	0	0	40	Berat	2
0	5	10	10	5	5	0	0	40	Berat	2
0	5	5	5	5	5	0	0	30	Berat	2
0	5	10	10	5	5	0	0	40	Berat	2
5	10	10	10	10	10	0	0	70	Sedang	3
5	10	10	10	10	10	0	0	70	Sedang	3
0	0	0	0	0	0	0	0	0	Total	1
0	5	10	10	5	5	0	0	40	Berat	2
0	5	5	5	5	5	0	0	30	Berat	2
5	10	10	10	10	10	0	0	70	Sedang	3
0	0	0	0	0	0	0	0	0	Total	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	Total	1
0	5	10	10	5	5	0	0	40	Berat	2
0	5	5	5	5	5	0	0	30	Berat	2
0	5	10	10	5	10	0	0	45	Berat	2
0	5	5	5	5	5	0	0	30	Berat	2
0	0	0	0	0	0	0	0	0	Total	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	Total	1

5	10	10	10	10	10	0	0	70	Sedang	3
5	10	10	10	10	10	0	0	70	Sedang	3
0	5	5	5	5	5	0	0	30	Berat	2
0	5	5	5	5	5	0	0	30	Berat	2
0	5	5	5	5	5	0	0	30	Berat	2
0	0	10	10	0	0	0	0	20	Total	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	Total	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	Total	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	Total	1
0	5	10	10	5	5	0	0	40	Berat	2
0	5	10	10	5	5	0	0	40	Berat	2

POST TEST

Grooming	Berpakaian	Kontrol BAB	Kontrol BAK	Toilet Use	Transfer (Bed-Kursi)	Berjalan	Naik Turun Tangga	Total	Kemandirian	Kode Pre
5	10	10	10	5	15	10	5	75	Sedang	3
5	5	5	5	5	5	5	5	45	Berat	3
5	10	10	10	10	10	10	5	75	Sedang	3
5	10	10	10	5	10	5	5	65	Sedang	3
5	5	10	10	5	10	5	5	60	Berat	2
5	10	10	10	10	15	15	5	95	Ringan	4
5	5	10	10	5	5	5	5	55	Berat	2
5	5	10	10	5	5	5	5	55	Berat	2
5	5	10	10	10	15	5	5	70	Sedang	3
5	5	10	10	10	10	5	5	65	Sedang	3
5	5	10	10	5	5	5	5	55	Berat	2
5	10	10	10	10	15	15	10	100	Mandiri	5
5	10	10	10	10	15	15	10	100	Mandiri	5
0	0	10	10	0	5	5	0	35	Berat	2
5	5	10	10	5	10	5	5	60	Berat	2
5	5	10	10	10	10	5	5	65	Sedang	3
5	10	10	10	10	15	10	10	95	Ringan	4

0	0	10	10	0	5	5	0	35	Berat	2
0	0	10	10	0	5	5	0	35	Berat	2
5	5	10	10	10	10	5	10	70	Sedang	3
5	10	10	10	10	15	10	5	80	Sedang	3
5	10	10	10	5	5	5	5	60	Berat	2
5	5	10	10	10	10	5	5	65	Sedang	3
0	0	10	10	0	5	5	0	35	Berat	2
0	0	10	10	0	5	5	0	35	Berat	2
5	10	10	10	10	15	15	10	100	Mandiri	5
5	10	10	10	10	15	15	10	100	Mandiri	5
5	5	10	10	5	5	5	5	55	Berat	2
5	5	10	10	5	10	5	5	60	Berat	2
5	10	10	10	10	15	10	5	80	Sedang	3
0	0	10	10	5	5	5	0	40	Berat	2
0	0	10	10	0	5	5	0	35	Berat	2
0	0	10	10	10	5	5	0	45	Berat	2
0	0	10	10	0	5	5	0	35	Berat	2
5	10	10	10	10	15	10	5	80	Sedang	3
5	5	10	10	5	10	10	5	65	Sedang	3

HASIL OUTPUT SPSS

RERATA

Usia

N	Valid	36
	Missing	0
Mean		63.0556
Median		64.0000
Std. Deviation		6.25160
Variance		39.083
Minimum		50.00
Maximum		74.00

JenisKelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	13	36.1	36.1	36.1
	P	23	63.9	63.9	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	46-55 Tahun	5	13.9	13.9	13.9
	56-65 Tahun	19	52.8	52.8	66.7
	>65 Tahun	12	33.3	33.3	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D3	2	5.6	5.6	5.6
	S1	3	8.3	8.3	13.9
	SD	4	11.1	11.1	25.0
	SMA	15	41.7	41.7	66.7
	SMP	12	33.3	33.3	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ASN	7	19.4	19.4	19.4
	IRT	6	16.7	16.7	36.1
	PETANI	6	16.7	16.7	52.8
	SWASTA	11	30.6	30.6	83.3
	WIRASWASTA	6	16.7	16.7	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Serangan Stroke

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1.00	24	66.7	66.7	66.7
2.00	8	22.2	22.2	88.9
3.00	4	11.1	11.1	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Keterlibatan Keluarga PRe

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	25	69.4	69.4	69.4
Cukup	11	30.6	30.6	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Keterlibatan Keluarga Post

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	35	97.2	97.2	97.2
Cukup	1	2.8	2.8	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Kemandirian Pasien Pre

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Berat	20	55.6	55.6	55.6
Sedang	6	16.7	16.7	72.2
Total	10	27.8	27.8	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Kemandirian Pasien Post

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Berat	17	47.2	47.2	47.2
Sedang	13	36.1	36.1	83.3
Ringan	2	5.6	5.6	88.9
Mandiri	4	11.1	11.1	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KodekemandirianPre	.288	36	.000	.795	36	.000
KodeKemandirianPost	.267	36	.000	.753	36	.000
KeterlibatanPre	.438	36	.000	.580	36	.000
KeterlibatanPost	.538	36	.000	.158	36	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Test Statistics^a

	SkorPostMandiri - SKorPreMandiri	KeterlibatanPost - KeterlibatanPre
Z	-5.262 ^b	-3.162 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on positive ranks.

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

TERAPI LATIHAN GERAK SENDI DAN OTOT PADA PASIEN STROKE

A. Identitas Kegiatan

Komponen	Keterangan
Pokok Bahasan	Terapi latihan gerak sendi dan otot pada pasien stroke
Subpokok Bahasan	Latihan gerak sendi dan otot pada ekstremitas atas dan bawah
Sasaran	Keluarga/caregiver pasien stroke
Tempat	Ruang perawatan/ruang edukasi pasien
Hari/Tanggal	-
Waktu	± 30 menit
Pemateri	Robertus Tri Yunanto
Metode	Ceramah, demonstrasi, redemonstrasi, diskusi dan tanya jawab
Media	Booklet, gambar/foto gerakan, lembar observasi dan tempat tidur/kursi
Jumlah peserta	36

B. Latar Belakang

Stroke dapat menyebabkan gangguan fungsi motorik yang ditandai dengan kelemahan anggota gerak, keterbatasan rentang gerak sendi, kekakuan otot, dan kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut membutuhkan latihan secara teratur untuk membantu mempertahankan fungsi gerak dan mencegah terjadinya komplikasi akibat imobilisasi. Keluarga memiliki peran penting dalam membantu pasien melakukan latihan gerak secara aman dan teratur. Oleh karena itu, keluarga perlu mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai cara melakukan latihan gerak sendi dan otot yang tepat sesuai kemampuan pasien. Materi pada booklet yang digunakan dalam edukasi ini memberikan panduan latihan gerak sendi dan otot yang dapat dilakukan secara bertahap, antara lain gerakan bahu, siku, pergelangan tangan, jari tangan, pinggul, pergelangan kaki, lutut dan panggul. Latihan dilakukan dengan gerakan perlahan, memperhatikan kenyamanan pasien, serta menghentikan latihan apabila pasien mengalami keluhan.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah mengikuti pendidikan kesehatan selama ± 45 menit, keluarga pasien stroke diharapkan mampu memahami dan melakukan terapi latihan gerak sendi dan otot secara tepat, aman, dan teratur sebagai bagian dari perawatan pasien stroke.

2. Tujuan Khusus

Setelah diberikan edukasi, keluarga diharapkan mampu:

1. Menjelaskan pengertian terapi latihan gerak sendi dan otot.
2. Menjelaskan manfaat latihan gerak sendi dan otot pada pasien stroke.
3. Menjelaskan prinsip keselamatan sebelum melakukan latihan.
4. Menjelaskan waktu dan frekuensi latihan.
5. mempraktikkan gerakan bahu dengan benar.
6. mempraktikkan gerakan siku dengan benar.
7. mempraktikkan gerakan pergelangan tangan dengan benar.
8. mempraktikkan gerakan jari tangan dengan benar.
9. mempraktikkan gerakan pinggul dengan benar.
10. mempraktikkan gerakan pergelangan kaki dengan benar.
11. mempraktikkan gerakan lutut dan panggul dengan benar.
12. Mengetahui kondisi yang mengharuskan latihan dihentikan.

D. Materi Penyuluhan

1. Pengertian

Terapi latihan gerak sendi dan otot merupakan latihan pergerakan anggota tubuh yang dilakukan secara teratur untuk membantu mempertahankan atau meningkatkan kemampuan gerak pasien stroke. Latihan dapat dilakukan dengan bantuan keluarga/caregiver, terutama pada pasien yang mengalami kelemahan anggota gerak.

2. Manfaat Latihan

Latihan gerak sendi dan otot bertujuan untuk:

- a. Membantu menjaga sendi tetap lentur.
- b. Membantu meningkatkan kekuatan otot.
- c. Membantu melancarkan peredaran darah.
- d. Membantu mempertahankan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari.

- e. Membantu mencegah kekakuan dan keterbatasan gerak.
- f. Membantu mempertahankan fungsi anggota gerak.
- g. Mendukung proses pemulihan pasien stroke.

3. Persiapan Sebelum Latihan

Sebelum melakukan latihan, keluarga perlu:

- 1. Mencuci tangan.
- 2. Memastikan pasien dalam kondisi nyaman.
- 3. Menjelaskan latihan yang akan dilakukan kepada pasien.
- 4. Memastikan lingkungan aman dan tidak licin.
- 5. Memastikan pakaian pasien nyaman dan tidak menghambat gerakan.
- 6. Menyiapkan tempat yang sesuai, seperti tempat tidur atau kursi.
- 7. Memperhatikan kondisi pasien selama latihan.
- 8. Melakukan gerakan secara perlahan dan tidak memaksakan anggota gerak pasien.

4. Prinsip Pelaksanaan Latihan

- a. Gerakan dilakukan secara perlahan.
- b. Jangan menarik atau memaksa anggota gerak pasien.
- c. Perhatikan ekspresi dan keluhan pasien.
- d. Lakukan latihan sesuai kemampuan pasien.
- e. Pastikan posisi pasien aman dan nyaman.
- f. Berikan waktu istirahat apabila pasien merasa lelah.
- g. Latihan dilakukan secara rutin.
- h. Hentikan latihan apabila muncul nyeri atau keluhan yang tidak biasa.

5. Jenis-Jenis Latihan

a. Gerakan Bahu

Tujuan: membantu mempertahankan kelenturan dan rentang gerak bahu.

Langkah: 1. Pegang lengan pasien dengan posisi yang aman. 2. Angkat lengan pasien ke arah depan hingga batas kemampuan yang nyaman. 3. Turunkan kembali secara perlahan. 4. Ulangi gerakan sebanyak 8–10 kali.

b. Gerakan Siku

Tujuan: membantu mempertahankan kelenturan dan kekuatan otot lengan.

Langkah: 1. Pegang lengan pasien. 2. Tekuk siku secara perlahan hingga mendekati bahu. 3. Luruskan kembali secara perlahan. 4. Ulangi 8–10 kali.

c. Gerakan Pergelangan Tangan

Langkah: 1. Pegang tangan pasien dengan posisi nyaman. 2. Tekuk pergelangan tangan ke arah atas. 3. Kembalikan ke posisi semula. 4. Tekuk ke arah bawah. 5. Lakukan gerakan secara perlahan dan berulang. 6. Ulangi 8–10 kali.

d. Gerakan Jari Tangan

Langkah: 1. Buka jari-jari tangan pasien secara perlahan. 2. Kemudian minta atau bantu pasien mengepalkan tangan. 3. Buka kembali jari-jari tangan. 4. Lakukan secara berulang. 5. Ulangi 8–10 kali.

e. Gerakan Pinggul

Langkah: 1. Posisikan pasien berbaring dengan nyaman. 2. Tekuk salah satu kaki pasien secara perlahan. 3. Tahan sebentar sesuai kemampuan pasien. 4. Luruskan kembali. 5. Lakukan pada kaki lainnya. 6. Ulangi 8–10 kali.

f. Gerakan Pergelangan Kaki

Langkah: 1. Pegang kaki pasien dengan aman. 2. Gerakkan pergelangan kaki ke arah atas. 3. Kembalikan ke posisi semula. 4. Gerakkan ke arah bawah. 5. Lakukan gerakan ke arah dalam dan luar sesuai kemampuan. 6. Ulangi 8–10 kali.

g. Gerakan Lutut dan Panggul

Langkah: 1. Posisikan pasien berbaring. 2. Tekuk lutut secara perlahan. 3. Gerakkan kaki mendekati tubuh sesuai kemampuan. 4. Luruskan kembali secara perlahan. 5. Lakukan pada kaki lainnya. 6. Ulangi 8–10 kali.

h. Gerakan Menekuk dan Meluruskan Lutut

Langkah: 1. Tekuk lutut pasien secara perlahan. 2. Tahan selama beberapa detik sesuai kemampuan. 3. Luruskan kembali secara perlahan. 4. Istirahatkan pasien. 5. Lakukan pada kaki lainnya. 6. Ulangi 8–10 kali.

i. Gerakan Mengangkat Panggul

Langkah: 1. Posisikan pasien berbaring. 2. Tekuk kedua lutut pasien sesuai kemampuan. 3. Minta pasien mengangkat panggul secara perlahan. 4. Pertahankan posisi selama beberapa detik. 5. Turunkan panggul secara perlahan. 6. Ulangi gerakan 8–10 kali

6. Frekuensi Latihan

Latihan dilakukan secara rutin sesuai kemampuan dan kondisi pasien. Dalam booklet, beberapa latihan diarahkan untuk dilakukan 8–10 kali, dengan pelaksanaan 2–3 set setiap hari, pada pagi dan sore, sesuai toleransi pasien. Apabila pasien mengalami kelelahan, nyeri, atau tidak mampu mengikuti latihan, latihan dapat dihentikan dan pasien diberikan waktu untuk beristirahat.

E. Evaluasi

1. Evaluasi Struktur

- Tempat pelaksanaan tersedia.
- Media/booklet tersedia.
- Pasien dan keluarga hadir.
- Pemateri siap memberikan edukasi.
- Peralatan pendukung tersedia.

2. Evaluasi Proses

- a. Keluarga mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir.
 - b. Keluarga memperhatikan demonstrasi.
 - c. Keluarga aktif bertanya.
 - d. Keluarga mampu mengikuti redemonstrasi.
 - e. Kegiatan berlangsung sesuai waktu yang direncanakan.
3. Evaluasi Hasil
- Keluarga mampu:
1. Menjelaskan kembali pengertian latihan gerak sendi dan otot.
 2. Menyebutkan minimal 3 manfaat latihan.
 3. Menjelaskan minimal 3 prinsip keselamatan.
 4. Menjelaskan frekuensi latihan.
 5. Mempraktikkan minimal 80% gerakan dengan benar.
 6. Menjelaskan kapan latihan harus dihentikan.

F. Tabel Pelaksanaan Kegiatan

No.	Tahap	Waktu	Kegiatan Pemasn	Kegiatan Peserta	Metode	Media
1	Pembukaan	2 menit	Memberikan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan dan kontrak waktu	Menjawab salam, memperkenalkan diri dan memperhatikan penjelasan	Ceramah	-
2	Apersepsi	2 menit	Menggali pengetahuan keluarga tentang stroke dan latihan gerak	Menjawab pertanyaan berdasarkan pengalaman/pengalaman	Tanya jawab	-
3	Penyampaian materi	7 menit	Menjelaskan pengertian, manfaat, persiapan, prinsip keselamatan dan frekuensi latihan	Mendengarkan dan memperhatikan	Ceramah	Booklet
4	Demonstrasi 1	5 menit	Mendemonstrasikan gerakan bahu, siku, pergelangan tangan dan jari tangan	Memperhatikan dan mengikuti gerakan	Demonstrasi	Booklet/pasien
			Mendemonstrasikan gerakan	Memperhatikan dan	Demonstrasi	Booklet/pasien

No.	Tahap	Waktu	Kegiatan Pemateri	Kegiatan Peserta	Metode	Media
			pinggul, pergelangan kaki, lutut dan panggul	mengikuti gerakan		en
5	Redemonstrasi	8 menit	Meminta keluarga mempraktikkan kembali gerakan dan memberikan koreksi	Mempraktikkan kembali gerakan	Redemonstrasi	Pasien
5	Diskusi	3 menit	Memberikan kesempatan bertanya dan memberikan klarifikasi	Mengajukan pertanyaan	Diskusi	-
8	Evaluasi	5 menit	Memberikan pertanyaan dan menilai kemampuan keluarga melakukan latihan	Menjawab pertanyaan dan mempraktikkan gerakan	Tanya jawab & observasi	Lembar evaluasi
9	Penutup	1 menit	Menyimpulkan materi, memberikan motivasi, mengucapkan salam	Mendengarkan kesimpulan dan menjawab salam	Ceramah	Booklet
Total		30 menit				

G. Lembar Evaluasi: Checklist Keterlibatan Keluarga

H. Pertanyaan Evaluasi Lisan

1. Apa yang dimaksud dengan latihan gerak sendi dan otot?
2. Apa saja manfaat latihan gerak sendi dan otot pada pasien stroke?
3. Mengapa gerakan harus dilakukan secara perlahan?
4. Apa saja persiapan yang perlu dilakukan sebelum latihan?
5. Sebutkan jenis latihan untuk anggota gerak atas.
6. Sebutkan jenis latihan untuk anggota gerak bawah.

7. Berapa kali gerakan dapat dilakukan sesuai panduan?
8. Kapan latihan harus dihentikan?
9. Mengapa keluarga perlu memperhatikan kenyamanan pasien selama latihan?
10. Bagaimana cara melakukan gerakan mengangkat panggul?

I. Kesimpulan

Terapi latihan gerak sendi dan otot merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat dibantu oleh keluarga dalam perawatan pasien stroke. Pelaksanaan latihan perlu dilakukan secara teratur, perlahan, aman, dan sesuai kemampuan pasien. Keluarga diharapkan tidak hanya memahami manfaat latihan tetapi juga mampu melakukan demonstrasi dan redemonstrasi gerakan dengan teknik yang tepat.

J. Referensi Materi

Materi utama SAP disusun berdasarkan booklet “Terapi Latihan Gerak Sendi dan Otot: Panduan Mudah untuk Keluarga yang Merawat Pasien Stroke” yang diunggah sebagai bahan edukasi penelitian.

MEDIA BOOKLET

TERAPI LATIHAN GERAK SENDI DAN OTOT

Panduan Mudah untuk Keluarga yang Merawat Pasien Stroke

BANTU PASIEN BERLATIH SETIAP HARI



Latihan gerak membantu pasien stroke agar tubuh tetap lentur, otot lebih kuat, dan lebih mudah melakukan kegiatan sehari-hari.

1

MENGAPA LATIHAN PENTING?

- Mengurangi kekakuan sendi. Latihan membantu menjaga sendi tetap lentur dan tidak kaku.
- Menguatkan otot. Latihan tonus membantu otot menjadi lebih kuat sehingga tubuh lebih mudah bergerak.
- Melancarkan peredaran darah. Gerakan membantu aliran darah lebih lancar sehingga tubuh lebih sehat.
- Membantu pasien lebih mandiri. Latihan dapat meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari.
- Mengurangi risiko komplikasi karena terlalu lama berbaring. Seperti luka tekan, kekakuan sendi, dan penurunan fungsi otot.



Latihan teratur setiap hari membantu pemulihan pasien lebih cepat dan meningkatkan kualitas hidup.

Inget!

Latihan teratur setiap hari akan membantu mempercepat pemulihan pasien.

2

SEBELUM MEMULAI LATIHAN

Agar latihan aman dan bermanfaat, perhatikan hal-hal berikut sebelum memulai latihan.

- Cuci tangan. Pastikan tangan bersih sebelum memulai latihan.
- Pastikan pasien sadar dan nyaman. Tanyakan kepada pasien bagaimana kondisinya sebelum latihan.
- Gunakan pakaian yang longgar. Agar gerakan tidak terhambat dan pasien merasa nyaman.
- Pilih tempat yang aman dan cukup terang. Pastikan ruangan bersih, tidak dingin, dan memiliki pencahayaan yang cukup.
- Jelaskan kepada pasien bahwa latihan akan dimulai. Berikan penjelasan sederhana agar pasien merasa tenang dan siap.
- Siapkan bantal bila diperlukan. Bantal digunakan untuk menopang tubuh agar lebih nyaman.

Hentikan latihan bila pasien mengalami:

- Nyeri hebat
- Sesak napas
- Pusing atau mual
- Sangat lelah

Latihan yang aman dan nyaman akan memberikan hasil yang lebih baik.

Kerjasama keluarga akan membantu latihan lebih berhasil.

3

4 GERAKAN BAHU

Latihan ini membantu menjaga kelenturan sendi bahu dan meningkatkan kekuatan otot.

- Pegang lengan pasien. Pegang lengan pasien pada bagian atas (dekat bahu).
- Angkat lengan ke depan setinggi bahu. Angkat lengan perlahan ke depan hingga setinggi bahu.
- Turunkan kembali secara perlahan. Turunkan lengan kembali ke posisi semula secara perlahan.

Ulangi 8-10 kali. Lakukan 2-3 set setiap hari, pagi dan sore.

TIPS PELAKSANAAN

- Gerakan dilakukan perlahan dan lembut.
- Perhatikan ekspresi pasien, hentikan jika terasa nyeri.
- Pastikan posisi pasien nyaman dan aman.

Sumber Gambar: Potter, P. A., Perry, A. G., Hall, A. M., & Stockert, P. A. (2016). *Fundamentals of Nursing (10th ed.)*. Elsevier. (Bab 43: Mobilisasi dan Imobilitas: Range of Motion Exercises: Shoulder Flexion)

4

5 GERAKAN SIKU

Latihan ini membantu menjaga kelenturan siku dan meningkatkan kekuatan otot lengan.

- Pegang tangan pasien. Pegang tangan pasien pada bagian atas (dekat bahu).
- Tekuk siku hingga tangan mendekati bahu. Tekuk siku perlahan hingga tangan mendekati bahu, pastikan tangan lurus.
- Luruskan kembali secara perlahan. Luruskan siku perlahan hingga kembali ke posisi semula.

Ulangi 8-10 kali. Lakukan 2-3 set setiap hari, pagi dan sore.

TIPS PELAKSANAAN

- Gerakan dilakukan perlahan dan lembut.
- Perhatikan ekspresi pasien, hentikan jika terasa nyeri.
- Pastikan posisi pasien nyaman dan aman.

Sumber Gambar: Potter, P. A., Perry, A. G., Hall, A. M., & Stockert, P. A. (2016). *Fundamentals of Nursing (10th ed.)*. Elsevier. (Bab 43: Mobilisasi dan Imobilitas: Range of Motion Exercises: Elbow Flexion and Extension)

5

6 GERAKAN PERGELANGAN TANGAN

Latihan ini membantu menjaga kelenturan pergelangan tangan dan memperkuat otot tangan.

- Pegang tangan pasien. Pegang tangan pasien dengan kedua jari, pegang tangan dengan kedua jari.
- Tekuk pergelangan tangan ke atas. Gerakan pergelangan tangan ke arah atas secara perlahan.
- Tekuk ke bawah. Gerakan pergelangan tangan ke arah bawah secara perlahan.
- Lakukan perlatan dan berulang. Lakukan gerakan perlahan dan berulang.

Ulangi 8-10 kali. Lakukan 2-3 set setiap hari, pagi dan sore.

TIPS PELAKSANAAN

- Gerakan dilakukan perlahan dan lembut.
- Perhatikan ekspresi pasien, hentikan jika terasa nyeri.
- Pastikan posisi pasien nyaman dan aman.

Sumber Gambar: Potter, P. A., Perry, A. G., Hall, A. M., & Stockert, P. A. (2016). *Fundamentals of Nursing (10th ed.)*. Elsevier. (Bab 43: Mobilisasi dan Imobilitas: Range of Motion Exercises: Wrist Flexion and Extension)

6

7 GERAKAN JARI TANGAN

Latihan ini membantu menjaga kelenturan jari tangan dan melancarkan peredaran darah.

- Buka jari-jari tangan seluas mungkin. Renggangkan semua jari tangan yang nyaman.
- Kemudian genggam perlahan. Tekuk jari-jari hingga membentuk kepalan.
- Lakukan berulang. Pastikan gerakan dilakukan perlahan dan tidak memaksa.
- Lakukan pada kedua tangan. Ulangi gerakan pada tangan yang satunya.

Ulangi 8-10 kali. Lakukan 2-3 set setiap hari, pagi dan sore.

TIPS PELAKSANAAN

- Gerakan dilakukan perlahan dan lembut.
- Perhatikan ekspresi pasien, hentikan jika terasa nyeri.
- Pastikan posisi pasien nyaman dan aman.

Sumber Gambar: Potter, P. A., Perry, A. G., Hall, A. M., & Stockert, P. A. (2016). *Fundamentals of Nursing (10th ed.)*. Elsevier. (Bab 43: Mobilisasi dan Imobilitas: Range of Motion Exercises: Finger and Hand Exercises)

7

8 GERAKAN PINGGUL

Latihan ini membantu menjaga kelenturan pinggul, mengurangi kekakuan, dan mempermudah pergerakan.

- Tekuk pinggul ke arah pinggul kanan. Tekuk pinggul ke arah pinggul kanan dengan tangan kanan ke arah pinggul.
- Tahan sebentar. Tahan posisi tersebut selama 3-5 detik atau sesuai kemampuan pasien.
- Kembalikan perlahan. Luruskan kaki kembali hingga ke posisi semula secara perlahan.
- Ulangi pada kaki lainnya. Ulangi gerakan yang sama pada kaki lainnya.

Ulangi 8-10 kali pada setiap kaki. Lakukan 2-3 set setiap hari, pagi dan sore.

TIPS PELAKSANAAN

- Gerakan dilakukan perlahan dan lembut.
- Perhatikan ekspresi pasien, hentikan jika terasa nyeri.
- Pastikan posisi pasien nyaman dan aman.
- Gerakan akan lebih mudah jika dilakukan dengan bantal.

Sumber Gambar: Potter, P. A., Perry, A. G., Hall, A. M., & Stockert, P. A. (2016). *Fundamentals of Nursing (10th ed.)*. Elsevier. (Bab 43: Mobilisasi dan Imobilitas: Range of Motion Exercises: Hip and Leg Exercises)

8

9 GERAKAN PERGELANGAN KAKI

Latihan ini membantu menjaga kelenturan pergelangan kaki dan melancarkan aliran darah.

- Pegang kaki pasien dengan kedua tangan. Pegang kaki pasien dengan kedua tangan.
- Tekuk pergelangan kaki ke atas. Tekuk pergelangan kaki ke arah atas dengan tangan kanan ke arah pinggul.
- Tekuk pergelangan kaki ke bawah. Tekuk pergelangan kaki ke arah bawah (dibantu) secara perlahan.
- Gerakan memutar (berlawanan jarum jam). Putar pergelangan kaki ke arah kanan (dibantu) secara perlahan.
- Gerakan memutar (searah jarum jam). Putar pergelangan kaki ke arah kiri (dibantu) secara perlahan.

Ulangi 8-10 kali untuk setiap gerakan. Lakukan 2-3 set setiap hari, pagi dan sore.

TIPS PELAKSANAAN

- Gerakan dilakukan perlahan dan lembut.
- Perhatikan ekspresi pasien, hentikan jika terasa nyeri.
- Pastikan posisi pasien nyaman dan aman.
- Gerakan akan lebih mudah jika dilakukan dengan bantal.

Sumber Gambar: Potter, P. A., Perry, A. G., Hall, A. M., & Stockert, P. A. (2016). *Fundamentals of Nursing (10th ed.)*. Elsevier. (Bab 43: Mobilisasi dan Imobilitas: Range of Motion Exercises: Ankle Exercises)

9

10 GERAKAN LUTUT DAN PANGGUL

Latihan ini membantu menjaga kelenturan sendi panggul dan lutut, serta memudahkan berjalan.

- Tekuk lutut ke arah dada. Tekuk lutut perlahan dengan tangan kanan ke arah pinggul.
- Luruskan lutut perlahan. Luruskan kaki kembali hingga posisi semula secara perlahan.
- Gerakan lutut ke samping (jika memungkinkan). Gerakan lutut ke arah samping (jika memungkinkan).
- Kembalikan ke posisi awal. Kembali ke posisi awal dengan tangan kanan ke arah pinggul.
- Lakukan pada kaki lainnya. Ulangi gerakan yang sama pada kaki lainnya.

Ulangi 8-10 kali untuk setiap gerakan pada setiap kaki. Lakukan 2-3 set setiap hari, pagi dan sore.

TIPS PELAKSANAAN

- Gerakan dilakukan perlahan dan lembut.
- Perhatikan ekspresi pasien, hentikan jika terasa nyeri.
- Pastikan posisi pasien nyaman dan aman.
- Gerakan akan lebih mudah jika dilakukan dengan bantal.

Sumber Gambar: Potter, P. A., Perry, A. G., Hall, A. M., & Stockert, P. A. (2016). *Fundamentals of Nursing (10th ed.)*. Elsevier. (Bab 43: Mobilisasi dan Imobilitas: Range of Motion Exercises: Knee and Hip Exercises)

10

11 GERAKAN MENEKUK DAN MELURUSKAN LUTUT

Latihan ini membantu menjaga kelenturan sendi lutut dan memperkuat otot tungkai.

- Tekuk lutut perlahan. Tekuk lutut perlahan dengan tangan kanan ke arah pinggul.
- Tahan sebentar. Tahan posisi ini selama 3-5 detik atau sesuai kemampuan pasien.
- Luruskan lutut perlahan. Luruskan kaki kembali hingga posisi semula secara perlahan.
- Kembalikan ke posisi awal. Kembali ke posisi awal dengan tangan kanan ke arah pinggul.
- Lakukan pada kaki lainnya. Ulangi gerakan yang sama pada kaki lainnya.

Ulangi 8-10 kali untuk setiap kaki. Lakukan 2-3 set setiap hari, pagi dan sore.

TIPS PELAKSANAAN

- Gerakan dilakukan perlahan dan lembut.
- Perhatikan ekspresi pasien, hentikan jika terasa nyeri.
- Pastikan posisi pasien nyaman dan aman.
- Gerakan akan lebih mudah jika dilakukan dengan bantal.

Sumber Gambar: Potter, P. A., Perry, A. G., Hall, A. M., & Stockert, P. A. (2016). *Fundamentals of Nursing (10th ed.)*. Elsevier. (Bab 43: Mobilisasi dan Imobilitas: Range of Motion Exercises: Knee Flexion)

11

12 GERAKAN ANGKAT PANGGUL

Latihan ini membantu memperkuat otot panggul dan punggung bawah, serta meningkatkan kestabilan tubuh.

- Posisi awal. Berbaring telentang, lutut dibekuk dan tangan kaki menopang di atas.
- Angkat panggul. Angkat panggul perlahan sampai lutut membentuk garis lurus dari kaki, pinggul, hingga bahu.
- Tahan posisi. Tahan posisi ini selama 3-5 detik atau sesuai kemampuan pasien.
- Turunkan panggul. Turunkan panggul perlahan kembali ke posisi awal.
- Ulangi gerakan. Ulangi gerakan sesuai jumlah yang ditentukan.

Ulangi 8-10 kali. Lakukan 2-3 set setiap hari, pagi dan sore.

TIPS PELAKSANAAN

- Lakukan gerakan perlahan.
- Tarik napas sebelum mengangkat.
- Hentikan jika terasa nyeri.
- Pastikan posisi pasien nyaman dan aman.
- Gerakan akan lebih mudah jika dilakukan dengan bantal.

Sumber Gambar: Potter, P. A., Perry, A. G., Hall, A. M., & Stockert, P. A. (2016). *Fundamentals of Nursing (10th ed.)*. Elsevier. (Bab 43: Mobilisasi dan Imobilitas: Range of Motion Exercises: Hip and Trunk Exercises)

12

DOKUMENTASI KEGIATAN



HASIL UJI TURNITIN

turnitin robert.docx

ORIGINALITY REPORT

27%
SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	repository.ubs-ppni.ac.id internet	216 words — 1%
2	repository.unissula.ac.id internet	164 words — 1%
3	repository.umsu.ac.id internet	139 words — 1%
4	www.scribd.com internet	120 words — 1%
5	repository.poltekkes-denpasar.ac.id internet	112 words — 1%
6	Adinda Fadhilah, Irfandi Rahman, Wahyuni Maria Prasetyo Hutomo, Rismah, Josepha Mariana Tamaela. "PERAN DUKUNGAN KELUARGA DALAM PROSES REHABILITASI PASIEN PASCASTROKE: TINJAUAN LITERATUR", <i>Jurnal Ilmu Kesehatan</i> , 2026 Crossref	99 words — 1%
7	Reny Juliana Sihombing, Ristika Julianty Singarimbun. "PENGARUH PELATIHAN SELF CARE BERBASIS KELUARGA TERHADAP POLA MAKAN (NUTRISI) PADA PASIEN STROKE DI DESA NOGO REJO KECAMATAN GALANG", <i>Journal of Innovative and Creativity (Joecy)</i> , 2026 Crossref	87 words — 1%
8	repository.universitalirsyad.ac.id internet	82 words — < 1%
9	bnj.akys.ac.id internet	77 words — < 1%
10	repository.poltekkeskupang.ac.id internet	73 words — < 1%