

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI LATIHAN *RANGE OF MOTION* (ROM)
DENGAN GENGAM BOLA KARET TERHADAP
PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS
ATAS PADA TN. S DAN NY. S PASCASTROKE
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TALUN KABUPATEN
CIREBON**



Oleh:
FAIZ SOLIHIN
NIM. P20620223067

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
CIREBON 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI LATIHAN *RANGE OF MOTION* (ROM)
DENGAN GENGAM BOLA KARET TERHADAP
PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS
ATAS PADA TN. S DAN NY. S PASCASTROKE
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TALUN KABUPATEN
CIREBON**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan
Cirebon



Oleh:
FAIZ SOLIHIN
NIM. P20620223067

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
CIREBON 2026**

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN CIREBON
Karya Tulis Ilmiah

Implementasi Latihan *Range of Motion* (ROM) Dengan Genggam Bola Karet Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas Atas Pada Tn. S dan Ny. S Pascastroke Di Wilayah Kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon

Faiz Solihin¹, Syarif Zen Yahya², Ati Siti Rochayati³

ABSTRAK

Latar Belakang: Stroke merupakan gangguan serebrovaskular yang dapat menyebabkan kelemahan otot ekstremitas atas sehingga menghambat aktivitas sehari-hari pada lansia pascastroke. *Range of Motion* dengan Genggam Bola Karet merupakan bentuk latihan mobilisasi sendi yang dilakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan rentang gerak serta meningkatkan kekuatan otot ekstremitas atas. **Tujuan:** Menggambarkan kondisi lansia pascastroke, pelaksanaan terapi, mengidentifikasi respon, serta menganalisis perbedaan respon pada dua lansia pascastroke setelah dilakukan latihan *Range of Motion* (ROM) dengan Genggam Bola Karet. **Metode:** Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus deskriptif komparatif. Subjek dalam studi kasus ini adalah dua lansia pascastroke di wilayah kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi menggunakan instrumen *Manual Muscle Testing* (MMT) dan lembar observasi. **Hasil:** Menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi *Range of Motion* (ROM) dengan genggam bola karet selama lima kali kunjungan dengan frekuensi dua kali sehari dan durasi 5–10 menit, terjadi peningkatan kekuatan otot ekstremitas atas pada kedua klien. Klien I mengalami peningkatan kekuatan otot dari skala 2 menjadi 3, sedangkan klien II mengalami peningkatan dari skala 3 menjadi 4. **Kesimpulan:** Latihan *Range of Motion* (ROM) dengan Genggam Bola Karet dapat membantu meningkatkan kekuatan otot ekstremitas atas pada lansia pascastroke apabila dilakukan secara rutin dan berkesinambungan. **Saran:** Terapi *Range of Motion* (ROM) dengan Genggam Bola Karet diharapkan dapat diterapkan secara mandiri maupun dengan dukungan keluarga sebagai bagian dari rehabilitasi lansia pascastroke.

Kata Kunci: Pascastroke, Terapi *Range of Motion* Genggam Bola Karet, Lansia.

¹Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

^{2,3}Dosen Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA
DIII NURSING STUDY PROGRAM CIREBON**

Scientific Paper

***Implementation of Range of Motion (ROM) Exercises Using Rubber Ball
Gripping to Improve Upper Extremity Muscle Strength in Mr. S and
Mrs. S Post-Stroke Patients in the Working Area of
Puskesmas Talun, Cirebon***

Faiz Solihin¹, Syarif Zen Yahya², Ati Siti Rochayati³

ABSTRACT

Background: Stroke is a cerebrovascular disorder that may cause weakness of the upper extremity muscles, thereby interfering with daily activities in post-stroke older adults. Range of Motion (ROM) exercise using a rubber ball gripping technique is a form of joint mobilization exercise aimed at maintaining and improving joint mobility as well as enhancing upper extremity muscle strength.

Objective: To describe the condition of post-stroke older adults, the implementation of therapy, identify the responses, and analyze the differences in responses between two post-stroke older adults after undergoing Range of Motion (ROM) exercise with rubber ball gripping. **Methods:** This study employed a qualitative method with a comparative descriptive case study approach. The subjects of this case study were two post-stroke older adults in the working area of Talun Public Health Center, Cirebon Regency. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, and documentation studies using the Manual Muscle Testing (MMT) instrument and observation sheets. **Results:** The findings showed that after undergoing Range of Motion (ROM) exercise with rubber ball gripping for five visits, twice daily, with a duration of 5–10 minutes, both clients experienced an improvement in upper extremity muscle strength. Client I showed an increase in muscle strength from scale 2 to 3, while Client II improved from scale 3 to 4.

Conclusion: Range of Motion (ROM) exercise with rubber ball gripping can help improve upper extremity muscle strength in post-stroke older adults when performed routinely and continuously. **Suggestion:** Range of Motion (ROM) exercise with rubber ball gripping is expected to be implemented independently or with family support as part of the rehabilitation process for post-stroke older adults.

Keywords: Post-Stroke, Range of Motion (ROM) Exercises Using Rubber Ball Gripping, Elderly

¹Student of D III Nursing Study Program Cirebon, Tasikmalaya Health Polytechnic

^{2,3}Lectures of Study Program D III Nursing Cirebon, Tasikmalaya Health Polytechnic

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “IMPLEMENTASI LATIHAN RANGE OF MOTION (ROM) DENGAN GENGAM BOLA KARET TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS ATAS PADA TN. S NY. S PASCASTROKE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALUN KABUPATEN CIREBON”. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi Keperawatan Cirebon di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Proses penyusunan dan pengerjaan Karya Tulis Ilmiah ini pastinya tidak terlepas dari berbagai macam hambatan dan rintangan. Akan tetapi dengan adanya bantuan, bimbingan dan masukan-masukan yang sangat berarti dari pembimbing dan berbagai pihak yang telah membantu, yang akhirnya dapat membantu saya selaku penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, maka pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M. Kep. selaku direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya,
2. Bu Hj. Eni Suhaeni, S.KM, M.Kes selaku Kepala Dinas Kabupaten Cirebon,
3. Ibu dr. Sri Mulyani, selaku Kepala Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon, yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk melaksanakan Intership Nursing selama proses pengambilan data,
4. Bapak Ridwan Kustiawan, M.kep, Ns, Sp.Kep.J Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya,
5. Bapak Eyt Hidayat, S.Pd, S.Kp, Mkep, Ns, Sp.Kep.J Selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Cirebon,
6. Ibu Krisnawati, S.Kep., Ners, selaku Clinical Instucture Puskesmas Talun yang telah membimbing selama Intership Nursing dalam penyusunan data pendukung Karya Tulis Ilmiah ini,

7. Bapak Syarif Zen Yahya, SKp, Mkep selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan banyak arahan dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini,
8. Ibu Hj. Ati Siti Rochayati, SKM, MKes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, arahan dan motivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini,
9. Ibu Dr. Hj. Dwi Putri P, SPd, MKep, Ns, Sp.Jiwa selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, arahan, dan motivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini,
10. Seluruh Dosen dan Tenaga Pendidikan Program Studi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah membantu penulis selama masa pendidikan dan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini,
11. Kepada Mamah, Kaka, dan keluarga tercinta, penulis yang selalu memberikan kasih sayang, motivasi, dan doa tiada henti kepada penulis, serta kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis,
12. Terima kasih kepada teman-teman Kost *Sapphire Boulevard* yang telah memberikan dukungan, semangat, serta menjadi tempat berbagi selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
13. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas dukungan, semangat, serta kesediaannya menjadi tempat berbagi selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk memperbaiki Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap studi kasus yang dilaksanakan dapat bermanfaat dan berguna bagi pembaca.

Cirebon, 26 Mei 2026



FAIZ SOLIHIN
NIM. P20620223067

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAN KEASLIAN	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitan	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep Lansia	10
B. Konsep Stroke.....	16
C. Konsep <i>Range of Motion</i> (ROM) Genggam Bola Karet	22
D. Kerangka Teori	31
E. Kerangka Konsep	32
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....	33
A. Metode Penelitian	33
B. Subjek Karya Tulis Ilmiah.....	33
C. Definisi Operasional	34
D. Metode dan Teknik Pengumpulan Data	35
E. Instrumen Pengumpulan Data	36
F. Lokasi dan Waktu.....	36
G. Prosedur Penyusunan.....	37
H. Keabsahan Data	39
I. Analisa Data	40
J. Etika Penelitian.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil KTI/TA.....	42
B. Pembahasan Karya Tulis Ilmiah.....	54
C. Keterbatasan KTI/TA	59
D. Implikasi Untuk Keperawatan	60

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 3. 2 Jadwal Kegiatan	37
Tabel 4. 1 Gambaran Karakteristik Klien.....	43
Tabel 4. 2 Gambaran Pelaksanaan Terapi Genggam Bola Karet	45
Tabel 4. 3 Gambaran Respon Klien dan Hasil Terhadap Terapi.....	50

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Pathway	20
Bagan 2. 2 Kerangka Teori.....	31
Bagan 2. 3 Kerangka Konsep	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Ball Grip (Wrist Up).....	26
Gambar 2. 2 Ball Grip (Wrist Down).....	27
Gambar 2. 3 Pinch	27
Gambar 2. 4 Thumb Extend	28
Gambar 2. 5 Opposition.....	28
Gambar 2. 6 Extend Out.....	28
Gambar 2. 7 Side-Squeeze.....	29
Gambar 2. 8 Finger Bend	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan Studi Kasus KTI/TA
- Lampiran 2 Informed Consent
- Lampiran 3 *Manual Muscle Testing* (MMT) Otot Motorik Ekstremitas Atas
- Lampiran 4 Lembar Observasi
- Lampiran 5 Standar Prosedur Operasional
- Lampiran 6 Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 7 Leaflet
- Lampiran 8 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI
- Lampiran 9 Rekomendasi Perbaikan Hasil Ujian KTI
- Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup Penulis