

Lembar persetujuan Responden
(informed Constant)

Saya yang Bertanda tangan di bawah ini :

Nama Responden :.....

Umur :.....

Menyatakan bersedia menjadi subjek (responden) dalam penelitian ini dari :

Nama : Rhavensca A Tidore

Nim : 201533032

Program Studi : Keperawatan

Judul : Efektifitas Core Strenthening dan Rom Aktif Terhadap
Keseimbangan Otot Pasca stroke

Saya telah berikan penjelasan mengenai hal-hal yang berhubungan dengan penelitian diatas dan saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dimengerti dan telah mendapatkan jawaban dan pertanyaan yang sudah diberikan

Berdasarkan Lembar ini saya menyatakan secara sadar dan sukarela untuk ikut sebagai responden dalam penelitian ini serta bersedia menjawab semua pertanyaan dengan sadar dan sebenar-benarnya

Mengetahui

Peneliti

(Rhavensca A Tidore)

Jakarta,.....2019
Responden

(.....)

Kusioner Karakteristik Responden

A. Petunjuk

1. Dibawah Ini terdapat pernyataan terkait identitas responden, dimohon untuk diisi secara lengkap dan benar
2. Pilih salah satu jawaban dengan memberi tanda Ceklist (v) bagi pernyataan yang terdiri atas beberapa alternatif jawaban
3. Setelah selesai,periksalah kembali apakah jawaban sudah terisi semua atau belum
4. Terima kasih atas Kesediannya dalam mengisi kusioner ini

B. Identitas Responden

1. Inisial Nama :

KODE RESPONDEN :

2. Tanggal Pengkajian :

3. Usia :

4. Jenis Kelamin

Laki-laki

perempuan

Lembar Observasi Core Strengthening

- A. Identitas :
- Nama pasien :
- Umur :
- Jenis Kelamin :
1. Laki-laki :
2. Perempuan :
- Nama observer :
- Petunjuk pengisian :
- B. Petunjuk pengisian
- C. Berikan tanda (v) pada kolom yang telah disediakan. “ya” bila dirasakan dan “tidak” bila tidak di rasakan
- D.

| No | Pernyataan | Ya | Tidak |
|----|---|----|-------|
| 1 | Perawat melakukan gerakan aktif | | |
| 2 | <p>Latihan Mobilisasi</p> <p>1. Bridge Pelvis berbaringlah terlentang dengan lutut ditekuk jaga agar punggung dalam posisi netral, tidak melengkung dan tidak di tekan ke lantai. Hindari memiringkan pinggul. Kecangkan otot perut pasien angkat pinggul dari lantai sampai pinggul anda sejajar dengan lutut dan bahu anda, tahan selama tiga napas dalam-dalam.</p> <p>2. Abdominal Crunch berbaringlah terlentang dan letakan kaki anda di dinding agar kaki dan pinggul anda di tekuk pada sudut 90 derajat. Kecangkan perut anda. Angkat kepala dan pundak anda dari lantai. Untuk menghindari tegang leher, silangkan tangan anda dan menguncinya di dada dari pada menguncinya di</p> | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | <p>belakang kepala. Tahan selama Tiga detik napas dalam. Kembali ke posisi awal dan ulangi lagi, latihan ini membangun otot perut.</p> <p>3. Quadruped</p> <p>a. kencangkan otot perut anda. Angkat lengan kanan dari lantai dan raih dari ke depan</p> <p>b. tahan selama tiga napas dalam. Turunkan lengan kanan anda dan ulangi dengan lengan kiri anda, angkat kaki kanan anda dari lantai</p> <p>c. kencangkan otot-otot tubuh anda dan keseimbangan . tahan tiga napas dalam. Turunkan kaki kanan anda dan ulangi dengana kaki kiri anda</p> | | |
| 3 | Melakukan Observasi 2x/hari | | |

Lembar Observasi ROM

- A. Identitas :
- Nama pasien :
- Umur :
- Jenis Kelamin :
3. Laki-laki :
4. Perempuan :
- Nama observer :
- Petunjuk pengisian :
- E. Petunjuk pengisian
- F. Berikan tanda (v) pada kolom yang telah disediakan. “ya” bila dirasakan dan “tidak” bila tidak di rasakan
- G.

| No | Pernyataan | Ya | Tidak |
|----|---|----|-------|
| 1 | Perawat melakukan gerakan aktif | | |
| 2 | <p>a. Gerakan Leher</p> <p>a) Fleksi 45° gerakan dagu menempel ke dada</p> <p>b) Ekstensi 45° kembali ke posisi tegak (kepala tegak)</p> <p>c) Hiperekstensi 10° menggerakkan kepala kearah belakang</p> <p>d) Rotasi 180° memutar kepala sebanyak 4 kali putaran</p> <p>e) Fleksi lateral kanan $40-45^{\circ}$ dan fleksi lateral kiri $40-45^{\circ}$ memiringkan kepala menuju kedua bahu kiri dan kanan</p> <p>b. Gerakan bahu :</p> <p>a) Fleksi 180° menaikkan lengan ke atas sejajar dengan kepala</p> <p>b) Ekstensi 180° mengembalikan lengan ke posisi semula</p> <p>c) Hiperekstensi $45-60^{\circ}$</p> | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>menggerakkan lengan kebelakang</p> <p>d) Abduksi 180⁰ lengan dalam keadaan lurus sejajar bahu lalu gerakkan kearah kepala</p> <p>e) Adduksi 360⁰ lengan kembali ke posisi tubuh</p> <p>f) Rotasi internal 90⁰ tangan lurus sejajar bahu lalu gerakkan dari bagian siku kearah kepala secara berulang</p> <p>g) Rotasi eksternal 90⁰ dan kearah bawah secara berulang</p> <p>c. Gerakan siku Fleksi dan ekstensikan siku. a) Bengkokan siku hingga jari-jari tangan menyentuh dagu b) Luruskan kembali ke tempat semula pronasi dan supinasi siku</p> <p>d. Gerakan pergelangan tangan a) Fleksi 80-90⁰ menggerakkan pergelangan tangan kearah bawah b) Ekstensi 80-90⁰ menggerakkan tangan kembali lurus c) Hiperekstensi 89-90⁰ menggerakkan tangan kearah atas d) Fleksi radial/radial deviation (abduksi) bengkokan pergerakan tangan secara lateral menuju</p> | | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>e) ibu jari fleksikan ulnar/ulnar deviation (abduksi)</p> <p>f) Bengkokan pergelangan tangan secara lateral kearah jari kelima</p> <p>e. Gerakan jari-jari tangan</p> <p>a) Fleksi 90° tangan menggenggam</p> <p>b) Ekstensi 90° membuka genggam</p> <p>c) Hiperekstensi $30-60^{\circ}$ menggerakkan jari-jari kearah atas</p> <p>d) Abduksi 30° meregangkan jari-jari tangan</p> <p>e) Adduksi 30° merapatkan kembali jari-jari tangan</p> <p>Ibu jari</p> <p>f) Fleksi 90° menggenggam</p> <p>g) Ekstensi 90° membuka genggam</p> <p>h) Abduksi 30° menjauhkan/meregangkan ibu jari</p> <p>i) Adduksi 30° mendekatkan kembali ibu jari</p> <p>j) Oposisi mendekatkan ibu jari ke telapak tangan</p> <p>f. Gerakan Pinggul</p> <p>a) Fleksi $90-120^{\circ}$ menggerakkan tungkai keatas</p> | | |
|--|---|--|--|

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>b) Ekstensi 90-120⁰ meluruskan tungkai</p> <p>c) Hiperekstensi 30-50⁰ menggerakkan tungkai kebelakang</p> <p>d) Abduksi 30-50⁰ menggerakkan tungkai ke samping menjauhi tubuh</p> <p>e) Adduksi 30-50⁰ merapatkan tungkai kembali mendekat ke tubuh</p> <p>f) Rotasi internal 90⁰ memutar tungkai kearah dalam</p> <p>g) Rotasi eksternal 90⁰ memutar tungkai kearah luar</p> <p>g. Lutut</p> <p>a. Fleksi 120-130⁰ menggerakkan lutut kearah belakang</p> <p>b. Ekstensi 120-130⁰ menggerakkan lutut kembali keposisi semula lurus</p> <p>h. Mata kaki</p> <p>a) Dorso fleksi 20-30⁰ menggerakkan telapak kaki kearah atas</p> <p>b) Plantar fleksi 20-30⁰ menggerakkan telapak kaki kearah bawah</p> | | |
|--|---|--|--|

| | | | |
|---|--|--|--|
| | <p>i. Kaki</p> <p>a) Inversi/supinasi 10^0 memutar/mengarahkan telapak kaki kearah samping dalam</p> <p>b) Eversi/Pronasi 10^0 memutar/mengarahkan telapak kaki kearah samping luar</p> <p>j. Jari-jari kaki</p> <p>a) Fleksi $30-60^0$ menekuk jari-jari kaki kearah bawah</p> <p>b) Ekstensi $30-60^0$ meluruskan kembali jari-jari kaki</p> <p>c) Abduksi 15^0 mereganggkan jari- jari kaki</p> <p>Adduksi 15^0 merapatkan kembali jari-jari kaki</p> | | |
| 3 | Melakukan Observasi 2x/hari | | |

Lembar Observasi keseimbangan

Berg Balance scale (pengukuran keseimbangan)

Petunjuk :

1. Ukur tingkat keseimbangandapat menginstruksikan responden sesuai prosedur observasi berg balance scale
2. Isi tanggal pada kolom yang sudah tersedia steelah mengujkur keseimbangan
3. Berikan penilaian sesuai dengan hasil pengukuiran berdasarkan skala 0—4 dan isi pada kolom pre /post test yang tersedia
4. Instrument diisi oleh peneliti, dan pengisiannya di lakukan pada saat awal sebelum pasien mendapatkan Core strengthening dan Rom aktif dan pertemuan ke 12 sete;ah semua rangkaian latihan dalam waktu minggu selesai.

| No | Instruksikan | Skala | Pre pos | Post test |
|----|---------------------------|---|---------|-----------|
| 1 | Berdiri dari posisi duduk | 4 = dapat berdiri tanpa menggunakan tangan dan mantap secara independen 3 = dapat berdiri secara independen 2 = Dapat berdiri menggunakan tangan setelah mencoba beberapa kali 1= Memerlukan bantuan satu tangan untuk berdiri 0= Memerlukan bantuan dua tangan untuk bediri | | |
| 2 | Berdiri tanpa bantuan | 4 = dapat berdiri dengan aman selama 2 menit 3= dapat berdiri selama 2 menit dengan pengawasan 2= dapat berdiri selama 30 detik tanpa bantuan 1= memerlukan beberapa kali usaha untuk berdiri selama 30 detik tanpa bantuan 0 tidak dapat berdiri selama 30 detik tanpa bantuan | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 3 | Duduk tanpa bersandar dengan kaki bertumpu di lantai | 4= dapat duduk dengan aman selama 2 menit 3= dapat duduk selama 2 menit dengan pengawasan 2= dapat duduk selama 30 detik 1= dapat duduk selama 10 detik 0= tidak dapat duduk selama 10 detik tanpa bantuan | | |
| 4 | Duduk posisi berdiri | 4= duduk secara aman dengan menggunakan 1 tangan 3=mengontrol gerakan duduk dengan menggunakan dua tangan 2= menggunakan bagian belakang kursi untuk mengontrol gerakan duduk 1=duduk secara independen tetapi gerakan duduk yang tidak terkontrol 0= memerlukan bantuan duduk | | |
| 5 | Berpindah tempat | 4 = dapat pindah secara aman dengan penggunaan satu tangan 3= dapat pindah secara aman tapi harus menggunakan 2 tangan 2= dapat pindah dengan pengawasan 1= memerlukan bantuan satu orang untuk pindah 0= memerlukan bantuan 2 orang agar aman | | |
| 6 | Berdiri tanpa bantuan dengan mata tertutup | 4= dapat berdiri dengan aman selama 10 detik 3= dapat berdiri 10 detik dengan pengawasan 2= dapat berdiri selama 3 detik 1= tidak dapat berdiri selama detik tapi tetap stabil 0= memerlukan bantuan supaya tidak jatuh | | |
| 7 | Berdiri tanpa bantuan dengan kaki yang rapat | 4=dapat merapatkan kaki dan berdiri dengan aman selama 1 menit 3= dapat merapatkan kedua kaki dan berdiri selama 1 menit dengan pengawasan. 2= dapat merapatkan kedua kaki dan bertahan selama 30 detik | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | | <p>1=memerlukan bantuan untuk mencapai posisi</p> <p>0= memerlukan bantuan untuk mencapai posisi dan tidak dapat bertahan selama 15 detik</p> | | |
| 8 | Menjangkau penggaris dengan tangan lurus kedepan pada posisi berdiri | <p>4 = dapat menjangkau kedepan dengan mantap > 25 cm</p> <p>3 = dapat menjangkau ke depan > 12,5 cm dengan aman</p> <p>2 = dapat menjangkau ke depan . 5 cm dengan aman</p> <p>1 = menjangkau kedepan tapi butuh pengawasan</p> <p>0 = Hilang keseimbangan ketika mencoba / memerlukan bantuan orang lain</p> | | |
| 9 | Mengambil benda di lantai dari posisi berdiri | <p>4 = dapat mengambil benda dengan mudah dan aman</p> <p>3 = dapat mengambil benda tetapi butuh pengawasan .</p> <p>2 = tidak dapat mengambil benda sambil tetap menjaga keseimbangan</p> <p>1 = tidak dapat mengambil benda dan butuh pengawasan saat mencoba</p> <p>0 = Tidak dapat mencoba mencoba/ perlu bantuan agar tidak hilang keseimbangan atau jatuh</p> | | |
| 10 | Menengok kebelakang melewati bahu kiri dan kanan ketika berdiri | <p>4 = Dapat melihat ke belakang dari dari kedua sisi dengan perpindahan yang baik</p> <p>3= dapat melihat kebelakang hanya dari satu sisi dengan menunjukan perpindahan yang kurang baik</p> <p>2= hanya dapat melihat ke samping tetapi dapat menjaga keseimbangan</p> <p>1=memerlukan pengawasan ketika melihat kebelakang</p> <p>0= memerlukan bantuan agar tidak hilang keseimbangan jatuh.</p> | | |
| 11 | Berputar 360 | <p>4= dapat berputar 360 dengan aman < 4 detik .</p> <p>3= dapat berputar 360 hanya pada satu arah dngan aman < 4 detik</p> <p>2= dapat berputar pada 360 dengan aman tapi perlahan-lahan</p> | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | | <p>1= memerlukan pengawasan yang ketat</p> <p>0= memerlukan bantuan ketika berputar</p> | | |
| 12 | Menempatkan kaki bergantian tangga/bangku kecil ketika berdiri | <p>4= dapat berdiri stabil dan aman serta melengkap 8 kali penempatan kaki dalam 20 detik</p> <p>3= dapat berdiri stabil dan melengkap 8 kali penempatan kaki >20 detik</p> <p>2=dapat melengkap sampai 4 kali tanpa bantuan dengan pengawasan</p> <p>1= dapat melengkap . 2 kali penempatan dengan bantuan tangan</p> <p>0= memerlukan bantuan agar tidak jatuh atau tidak dapat mencoba</p> | | |
| 12 | Menempatkan kaki bergantian pada anak tangga/bangku kecil ketika berdiri | <p>4= dapat berdiri stabil dan aman serta melengkap 8 kali penempatan kaki ndalam 20 detik</p> <p>3= dapat berdiri stabil dan melengkap 8 kali penempatan kaki > 20 detik</p> <p>2= dapat melengkap sampai 4 kali tanpa bantuan dengan pengawasan</p> <p>1= dapat melengkap .2 kali penempatan dengan bantuan tangan</p> <p>0= memerlukan bantuan agar tidak jatuh atau tidak dapat mencoba</p> | | |
| 13 | Berdiri dengan satu kaki di depan kaki lain | <p>4= dapat menempatkan kaki secara bersamaan dengan stabil selama 30 detik</p> <p>3= dapat menempatkan kaki di depan kaki lain dengan stabil selama 30 detik</p> <p>2= dapat menagmbil langkah kecil dengan stabil selama 30 detik</p> <p>1= memerlukan bantuan untuk melangkah dan beretahan selama 15</p> <p>0=hilang keseimbangan saat melangkah atau berdiri</p> | | |
| 14 | Berdiri dengan satu kaki | <p>4= dapat mengangkat satu kaki secara independen selama > 10 detik</p> <p>3= dapat mengangkat satu kaki</p> | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>secara independen selama 5-10 detik</p> <p>2= dapat mengangkat satu kaki secara independen selama 3-5 detik</p> <p>1= berusaha mengangkat satu kaki dan tidak dapat bertahan selama 3 detik tetapi tetap berdiri secara independen</p> <p>0= tidak dapat mencoba atau memerlukan bantuan untuk mencegah jatuh.</p> | | |
|--|--|---|--|--|