

**IMPLEMENTASI KOMBINASI *RANGE OF MOTION* DENGAN
THERABAND RESISTANCE TRAINING PASIEN *STROKE* FASE
SUB-AKUT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TEGAL TIMUR**



**Universitas
Harkat Negeri**

TUGAS AKHIR

Oleh:

NAMA : PUTRI RISMAULI SIMANGUNSONG
NIM : 23130066

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS SEKOLAH VOKASI
UNIVERSITAS HARKAT NEGERI
2026**

**IMPLEMENTASI KOMBINASI *RANGE OF MOTION* DENGAN
THERABAND RESISTANCE TRAINING PASIEN *STROKE* FASE
SUB-AKUT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TEGAL TIMUR**



**Universitas
Harkat Negeri**

TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Studi
Pada Program Studi DIII Keperawatan

Oleh:

Nama : Putri Rismauli Simangunsong
NIM : 23130066

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS SEKOLAH VOKASI
UNIVERSITAS HARKAT NEGERI
2026**

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No :
	Tanggal :
FORMULIR LEMBAR PERSETUJUAN TUGAS AKHIR	Revisi :
	SEKOLAH VOKASI

**HALAMAN PERSETUJUAN
TUGAS AKHIR (TA)**

**IMPLEMENTASI KOMBINASI *RANGE OF MOTION* DENGAN
THERABAND RESISTANCE TRAINING PASIEN *STROKE* FASE
SUB-AKUT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TEGAL TIMUR**

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Melaksanakan Tugas Akhir

Oleh:

Nama : Putri Rismauli Simangunsong

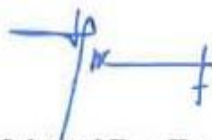
NIM : 23130066

Tegal, 01 Juli 2026

Menyetujui,

PEMBIMBING I

PEMBIMBING II



Ns. Muhamad Ibnu Hasan, M.Kep

NIDN.0629069103



Bdn. Seventina Nurul Hidayah, S.Si.T., M.Kes

NIDN.1117088601

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No :
	Tanggal :
FORMULIR LEMBAR PEGESAHAN TUGAS AKHIR	Revisi :
	SEKOLAH VOKASI

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR (TA)

IMPLEMENTASI KOMBINASI *RANGE OF MOTION* DENGAN *THERABAND RESISTANCE TRAINING* PASIEN *STROKE* FASE SUB- AKUT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS

TEGAL TIMUR

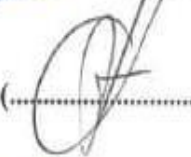
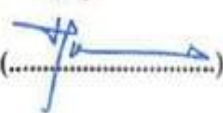
Oleh:

Nama : Putri Rismauli Simangunsong

NIM : 23130066

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan, Universitas Harkat Negeri.

Tim Penguji

Ketua Penguji	: Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep	()
NIDN. 0615029303		
Anggota Penguji I	: Ns. Candra Andodo, M.Kep	()
NIDN. 0012018903		
Anggota Penguji II	: Ns. Muhammad Ibnu Hasan, M.Kep	()
NIDN. 0629069103		

Tegal, 04 Agustus 2026

Menyetujui,

Sekolah Vokasi Dekan


Dr. apt. Heru Nurcahyo, S. Farm., M. Sc
 NIPY. 10.007.038

Program Studi Diploma III Keperawatan
Ketua Program Studi


Ns. Ardhi Henda Karmandika, M. Kep
 NIPY. 09.020.452

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS DAN BEBAS PLAGIASI

**Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri,
Dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk
Telah saya nyatakan dengan benar.**

NAMA : Putri Rismauli Simangunsong

NIM : 23130066

Tanda Tangan



Tanggal : Selasa, 14 Juli 2026

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Harkat Negeri, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Rismauli Simangunsong
NIM : 23130066
Program Studi : Diploma III Keperawatan
Jenis Karya : Tugas Akhir
Skim TA : KTI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UNIVERSITAS HARKAT NEGERI Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*None exclusive royalty free right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Implementasi Kombinasi *Range of Motion* dengan *Theraband Resistance Training* pada Pasien *Stroke Fase sub-acute* di Wilayah Kerja Puskesmas Tegal Timur.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini UNIVERSITAS HARKAT NEGERI berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Tegal

Pada Tanggal : 14 Juli 2026

Yang menyatakan



(Putri Rismauli)

NIM. 23130066

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Orang tua di rumah menanti kepulanganmu dengan hasil membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu

-Ika DF

Tiada lembar tugas akhir yang paling indah dalam laporan ini kecuali lembar persembahan. Bismillahirrahmanirahim tugas akhir ini penulis persembahkan untuk:

1. Kepada kedua orang tuaku tercinta, meskipun kita bukan keluarga yang terbiasa berbicara dari hati ke hati, penulis tau bahwa dibalik keheningan itu tersimpan doa yang tak pernah putus untuk penulis. Penulis memahami dan merasakan bahwa dukungan yang kalian berikan selama ini hadir dalam bentuk yang berbeda, kalian mungkin tidak selalu mengucapkan, tetapi tindakan dan keberadaan kalian adalah bukti kasih dan sayang yang tak terhingga. Setiap langkah dan pencapaian penulis raih selalu kalian apresiasi termasuk menyelesaikan tugas ini, karya tulis ini adalah bagian dari doa dan harapan kalian. Terima kasih atas segala pengorbanan, restu, dan kebahagiaan yang telah kalian berikan.
2. Kepada adik tersayang penulis yaitu sintya indriyani simangunsong, terimakasih atas dukungan, semangat, dan kebersamaan yang selalu menguatkan dalam lelah dan jenuh, kehadiran mu membuat perjalanan ini terasa lebih ringan. Semoga kita selalu diberikan kesempatan untuk saling mendukung dan membanggakan satu sama lain.

3. Kepada keponakan yang penulis banggakan yaitu mutiara syakila, terima kasih sudah menjadi hiburan di tengah lelah dan penawar stres di tengah padatnya proses penyusunan tugas akhir ini. Tawa, tingkah lucu, dan kehadiranmu yang sederhana sering kali menjadi penyemangat terbesar saat penulis hampir menyerah. Semoga Tiara tumbuh menjadi anak yang sehat, cerdas, berakhlak baik, dan satu lagi harus jadi polwan yah.
4. Kepada temen-temen penulis, Dina, Dhea, Indah, Cindy, Kayla, Peem, Nabila, terima kasih telah membersamai penulis selama masa perkuliahan dalam tawa maupun lelah, dalam suka maupun duka. Kebersamaan, dukungan, dan doa-doa kalian menjadi bagian berharga dari perjalanan ini. Semoga Allah SWT membalas setiap kebaikan, menguatkan persaudaraan kita, serta memudahkan langkah kita semua untuk meraih kesuksesan bersama.
5. Kepada rumah cindy, yang bukan sekedar bangunan tetapi saksi bisu setiap perjuangan, air mata, doa, harapan selama masa perkuliahan hingga penulis bisa sampai menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Last but not least, terima kasih untuk **Putri Rismauli Simangunsong**, diri penulis sendiri atas perjuangan yang mungkin tidak banyak terlihat oleh orang lain, atas mimpi tentang karir besar yang diam-diam kamu perjuangkan meskipun belum menjadi takdirmu untuk berjalan ke arah itu. Namun, kamu membuktikan bahwa kamu mampu mengimbangi segalanya dengan baik dan menyelesaikan perjalanan tepat waktu. Setiap lelah, setiap air mata, dan setiap doa yang terucap dalam diam adalah bukti keteguhan hatimu. Kamu telah melakukan yang terbaik. Teruslah melangkah dengan penuh keyakinan, dan jangan pernah meragukan kekuatan yang ada dalam dirimu. Kamu layak sukses, kamu layak bahagia. Hari ini, izinkan penulis berkata: *I'm so proud of you*, **Putri Rismauli Simangunsong**.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini yang berjudul “Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus: Implementasi Kombinasi *Range Of Motion* dengan *Theraband Resistance Training* Pada Pasien *Stroke* Fase Sub-Akut di Wilayah Kerja Puskesmas Tegal Timur”, tepat pada waktunya. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Sudirman Said, Ak.,M.B.A. selaku Rektor Universitas Harkat Negeri
2. Ns. Ardhi Henda Karmadika, M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Universitas Harkat Negeri
3. Ns. Muhamad Ibnu Hasan, M.Kep selaku Dosen Pembimbing 1 Terima kasih atas kesabaran dalam membimbing, mengarahkan, meluangkan waktu untuk penulis
4. Bdn. Seventina Nurul Hidayah, S.Si.T., M.Kes selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih atas kesabaran dalam membimbing, mengarahkan, meluangkan waktu untuk penulis
5. Bapak dan Ibu dosen khususnya program studi diploma III Keperawatan Universitas Harkat Negeri
6. Kedua orang tua saya yang senantiasa mendoakan dan mengusahakan yang terbaik untuk penulis hingga terselesaikannya Tugas Akhir ini

Tegal, 29 Juni 2026

Putri Rismauli Simangunsong

ABSTRAK

**IMPLEMENTASI KOMBINASI *RANGE OF MOTION* DENGAN
THERABAND RESISTANCE TRAINING PASIEN *STROKE* FASE
SUB-AKUT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TEGAL TIMUR**

Simangunsong, Putri Rismauli; Hasan, Muhammad Ibnu; Hidayah, Septina
Nurul

Stroke fase sub-akut *stroke* merupakan kondisi transisi pasca akut. *Stroke* fase akut terjadi dua minggu pertama pasca serangan *stroke* dan berlangsung sekitar 48 hingga 72 jam pertama dengan fokus utama menjaga patensi jalan napas dan ventilasi adekuat. Fase sub-akut *stroke* berlangsung dari beberapa minggu hingga bulan ditandai dengan proses perbaikan jaringan dan sel otak dengan fokus rehabilitasi pada pemulihan fungsi neurologis serta meningkatkan kualitas hidup pasien.

Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran penerapan asuhan keperawatan dengan menerapkan intervensi berbasis bukti melalui latihan *Range of Motion* (ROM) dengan kombinasi *Resistance Training theraband* pada Ny.D dengan masalah gangguan mobilitas fisik akibat *stroke* fase sub akut di Puskesmas Tegal Timur Kota Tegal selama 3 hari implementasi. Metode yang digunakan adalah deskriptif melalui studi kasus pada satu responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, pemeriksaan fisik, dan observasi perkembangan klien.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kekuatan otot ekstremitas atas sebelah kanan dari 4 menjadi 5 klien mampu melawan gravitasi dan mampu menahan tahanan penuh.

Kesimpulannya, latihan ROM dengan kombinasi *Resistance Training* memberikan dampak positif dalam meningkatkan kekuatan otot ekstremitas, rentang gerak dalam pemulihan klien *pasca stroke* fase sub akut.

Kata kunci: *Stroke* fase sub-akut, Gangguan mobilitas fisik, *Range of Motion*, kombinasi *theraband*.

ABSTRACT

IMPLEMENTATION IMPLEMENTATION OF COMBINATION OF *RANGE OF MOTION* WITH *THERABAND RESISTANCE TRAINING* FOR SUB-ACUTE *STROKE* PATIENTS IN THE WORK AREA TEGAL TIMUR PUBLIC HEALTH CENTER

Simangunsong, Putri Rismauli; Hasan, Muhammad Ibnu; Hidayah, Seventina
Nurul

Subacute *stroke* is a transitional condition after the acute phase. The acute phase occurs in the first two weeks after a *stroke* and lasts approximately 48 to 72 hours, with the primary focus being maintaining airway patency and adequate ventilation. The subacute phase of *stroke* lasts from several weeks to months, characterized by the process of brain tissue and cell repair, with rehabilitation focused on restoring neurological function and improving the patient's quality of life.

This study aimed to describe the implementation of nursing care using evidence-based interventions such as *Range of Motion* (ROM) exercises combined with *theraband Resistance Training* for Mrs. D, who had impaired physical mobility due to subacute stroke, at the Tegal Timur Community Health Center in Tegal City, over three days. The method used was a descriptive case study of one respondent who met the inclusion and exclusion criteria. Data were collected through interviews, physical examinations, and observations of the client's progress.

The results showed an increase in right upper extremity muscle strength from 4 to 5, with the client able to resist gravity and withstand full resistance.

In conclusion, ROM exercises combined with *Resistance Training* have a positive impact on increasing extremity muscle strength and *Range of Motion* in patients recovering from sub-acute stroke.

Keywords: Sub-acute stroke, Impaired physical mobility, *Range of Motion*, *Theraband* combination.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORIENTASI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penulisan	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN TEORI	5
A. Konsep Lansia.....	5

1. Definisi Lansia	5
2. Batasan Usia.....	5
3. Tipe Lansia	5
4. Masalah Kesehatan pada Lansia	6
B. Konsep Dasar <i>Stroke</i>	8
1. Definisi <i>Stroke</i>	8
2. Tanda dan Gejala.....	8
3. Klasifikasi	9
4. Patofisiologi	10
C. <i>Stretching exercise</i>	11
1. Definisi <i>Stretching</i>	11
2. Manfaat <i>Stretching</i>	11
D. <i>Induced Movement Therapy</i>	11
1. Definisi <i>Induced Movement Therapy</i>	11
2. Manfaat <i>Induced Movement Therapy</i>	12
E. <i>Resistance Training</i>	12
1. Definisi <i>Resistance Training</i>	12
2. Variasi <i>Resistance Training</i>	13
3. Intensitas <i>Resistance Training</i>	14
4. Frekuensi <i>Resistance Training</i>	15
5. Durasi <i>Resistance Training</i>	16
F. <i>Range of Motion</i>	17
1. Definisi.....	17
2. <i>Range of Motion</i> Meningkatkan Rentang Gerak.....	18
3. Standar Operasional Kombinasi <i>Range of Motion Resistance Training</i> Menggunakan <i>Theraband</i>	19
G. Mekanisme Kombinasi <i>Range of Motion</i> dengan <i>Theraband Resistance Training</i>	27

H. Mekanisme <i>Range of Motion</i> Meningkatkan Kekuatan Otot.....	28
I. Konsep Teori	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Rancangan Studi Kasus.....	30
B. Subjek Studi Kasus	30
C. Fokus Studi Kasus.....	31
D. Definisi Operasional.....	32
E. Instrumen Penelitian.....	35
F. Metode Pengumpulan Data	37
G. Lokasi & Waktu Penelitian.....	38
H. Analisis Data dan Penyajian Data	38
I. Etika Penelitian	38
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil Studi Kasus	39
B. Pembahasan.....	41
C. Keterbatasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1Intensitas latihan dan tujuan.....	15
Tabel 2. 2 SOP ROM kombinasi Theraband Resistance Training	19
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	32
Tabel 3.2 Nilai-nilai Kekuatan Otot	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Resisted Elbow Flexion.....	20
Gambar 2.2 Resisted Shoulder Flexion.....	21
Gambar 2.3 Shoulder Extension	21
Gambar 2.4 Resisted Shoulder Abduction	22
Gambar 2.5 Shoulder Diagonal Flexion (D2 Flexion).....	23
Gambar 2.6 Shoulder Diagonal Flexion (D2 Extension).....	23
Gambar 2.7 Shoulder Horizontal Abduction.....	24
Gambar 2.8 Shoulder Internal Rotation	24
Gambar 2.9 Supination (Supinasi)	25
Gambar 2.10 Wrist Flexion	26
Gambar 3.1 Theraband.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	53
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian	54
Lampiran 3. SOP dan atau Instrumen Penelitian	55
Lampiran 4. Keterangan Bebas Plagiarisme/ Similarity Check.....	63
Lampiran 5. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	64
Lampiran 6. Persetujuan Responden (Informed Consent)	65
Lampiran 7. Data Hasil Penelitian/ Pengkajian	66
Lampiran 8. Data Hasil Penelitian Kekuatan Otot.....	69
Lampiran 9. Terjemahan Tersumpah SOP Theraband.....	70
Lampiran 10.Asuhan Keperawatan	72
Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	134
Lampiran 12.Bimbingan Tugas Akhir.....	135
Lampiran 13. Lembar Revisi Ujian TA.....	139

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

SINGKATAN

ROM	: <i>Range of Motion</i>
TD	: Tekanan darah
N	: Nadi
RR	: <i>Respiratory rate</i>
mmHg	: Milimeter air raksa
BB	: Berat badan
Kg	: Kilogram
Cm	: Sentimeter
BAB	: Buang air besar
BAK	: Buang air kecil
RM	: Repetisi Maksimum
SOP	: Standar operasional prosedur
RT	: Resistance training
MMT	: <i>Manual muscle testing</i>
b.d	: Berhubungan dengan
d.d	: Ditandai dengan