

**TUGAS UPRAK**

**SSP**



**GHIFARI RAIS AL VANDY**

**1810301151**

**6C2**

**S1 FISIOTERAPI**

**DOSEN PENGAMPU :**

**NURWAHIDA PUSPITASARI, S.St.Ft., M.Or.**

**PRODI S1 FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA**

**TAHUN AJARAN 2020-2021**

## UPRAK SSP

1. Apakah yang dimaksud penyakit stroke? Apa saja program Latihan fisioterapi pada stroke?
2. Apakah yang dimaksud penyakit vertigo? Apa saja program latihan fisioterapi pada kondisi vertigo?

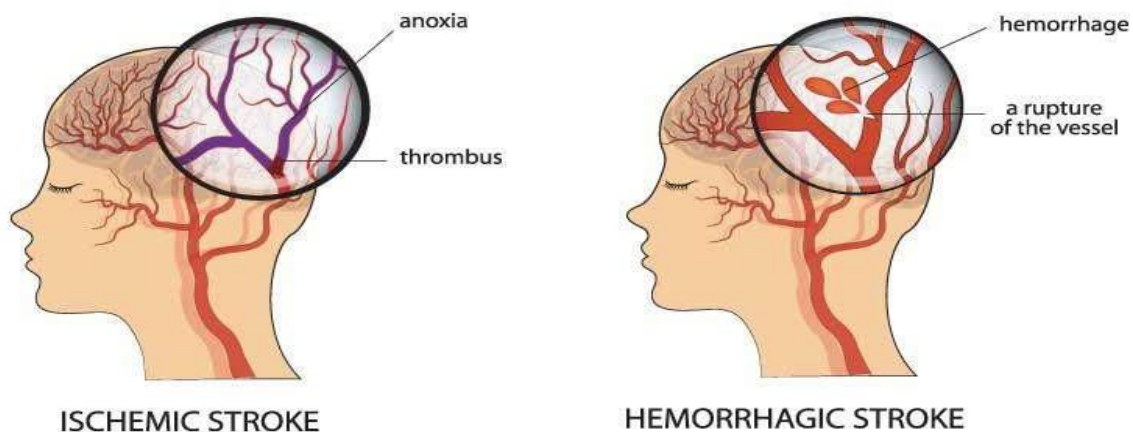
Jawaban

### 1. Stroke

Stroke adalah suatu penyakit akibat gangguan pada pembuluh darah otak yang diakibatkan oleh adanya gangguan aliran darah pada salah satu bagian otak yang mengakibatkan gangguan fungsional otak berupa defisit neurologik atau kelumpuhan syaraf. Stroke disebabkan oleh keadaan ischemic atau proses hemorrhagic yang seringkali diawali oleh adanya lesi atau perlukaan pada pembuluh darah arteri. Stroke ischemic sendiri ialah stroke yang diakibatkan karena adanya sumbatan pada pembuluh darah oleh thromboembolic sehingga aliran darah tidak lancar. Stroke hemorrhagic ialah stroke yang terjadi karena adanya pembuluh darah yang pecah.

Gejala yang muncul berupa kelumpuhan separuh badan, kesulitan berbicara atau menelan, telinga berdenging, lupa mengenal dirinya atau orang lain, tangan serta kaki lemah, kesemutan, bahkan sampai tidak sadarkan diri dan gangguan itu diakibatkan oleh kebiasaan hidup sehari-hari yang kurang baik seperti makan berlebihan sampai menjadi gemuk, atau kandungan lemaknya dalam makanan terlalu tinggi, merokok, maupu mengkonsumsi alkohol. Selain itu konsumsi oksigen pada pasien stroke juga menurun dan stamina juga akan menurun (Suyama et al, 2004).

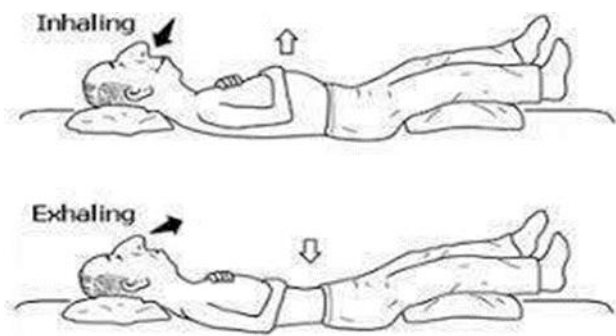
### ISCHEMIC AND HEMORRHAGIC STROKE



## Intervensi fisioterapi

### - Breathing exercise

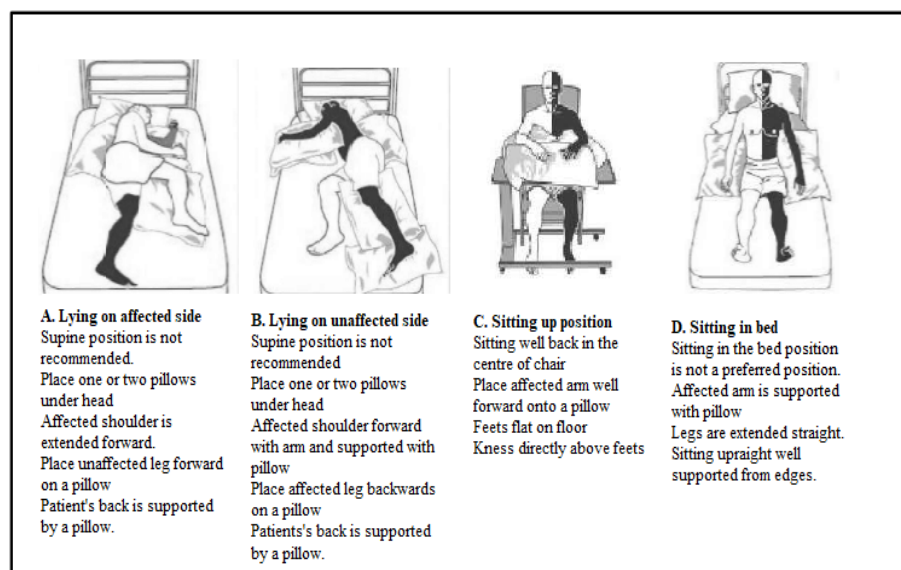
Latihan ini ialah salah satu bentuk latihan pernafasan yang ditujukan untuk mencegah penurunan fungsional system respirasi. Deep breathing exercise bertujuan untuk meningkatkan volume paru, meningkatkan dan redistribusi ventilasi, mempertahankan alveolus agar tetap mengembang, meningkatkan oksigenasi, membantu membersihkan sekresi mukosa, mobilisasi sangkar thorak, dan meningkatkan kekuatan dan daya tahan serta efisiensi dari otot-otot pernafasan (Levenson,1992).



Penatalaksanaannya adalah terapis berada disisi pasien. Kemudian terapis meminta pasien untuk menarik nafas melalui hidung sedalam-dalamnya. Setelah itu pasien diminta mengeluarkan nafas secara relax. Latihan ini bisa dilakukan selama 8x hitungan, 2x pengulangan.

### - Positioning

Untuk positioning ini dilakukan untuk mengurangi decubitus akibat tirah baring yang lama.



- Latihan keseimbangan dan koordinasi

Latihan keseimbangan dan koordinasi pada pasien stroke stadium recovery sebaiknya dilakukan dengan gerakan aktif dari pasien dan dilakukan pada posisi terlentang, duduk dan berdiri. Latihan aktif dapat melatih keseimbangan dan koordinasi untuk membantu pengembalian fungsi normal serta melalui latihan perbaikan koordinasi dapat meningkatkan stabilitas postur atau kemampuan mempertahankan tonus ke arah normal (Pudjiastuti, 2003).



## 2. Vertigo

Vertigo merupakan gejala sensasi diri sendiri atau ruangan sekeliling yang terasa berputar. Atau bisa juga dipahami sebagai sensasi di mana tubuh terasa melayang seakan mau jatuh. Serangan vertigo bervariasi, bisa berupa pusing ringan berdurasi sebentar hingga yang parah dan berlangsung lama. Jika Anda mengalami yang kedua, dapat dipastikan aktivitas harian akan terganggu karena kesulitan menjaga keseimbangan tubuh.

Vertigo ini akan timbul bila terdapat ketidakcocokan dalam informasi yang oleh susunan-susunan aferen disampaikan kepada kesadaran kita. Susunan aferen yang terpenting dalam hal ini adalah susunan vestibular atau keseimbangan yang secara terus-menerus menyampaikan impuls-impuls ke serebellum.

Vertigo terbagi menjadi dua jenis :

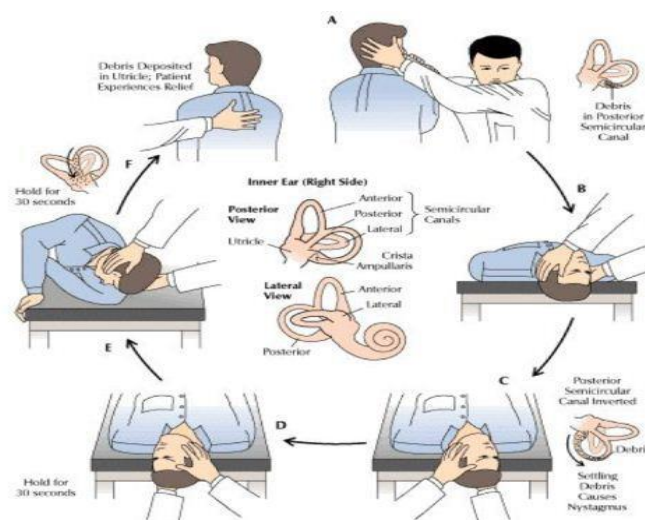
- Vertigo subjektif : merasa berputar tetapi lingkungannya diam
- Vertigo objektif : merasa lingkungannya berputar padahal pasien diam

Intervensi yang dapat diberikan :

- Manuver epley

Terapi akan diawali dengan pasien duduk di atas ranjang, relaksasi, lalu pasien dibaringkan telentang dengan kepala digantung. Anda bisa letakan kepala di ujung ranjang atau dengan memasang bantal di bawah bahu dan kepala tanpa alas.

Lalu kepala akan diputar 45<sup>o</sup> kekiri selama 30 detik kembali dengan posisi semi menggantung. Lalu putar ke arah kanan dalam posisi dan waktu yang sama. Pastikan posisi kepala yang terakhir adalah bagian kepala yang paling sering merasakan efek berputar. Dorong badan untuk miring sedikit tertelungkup ke arah kanan, dan tahan kembali selama 30 detik. Setelah itu bangun dengan gerakan sedikit menghentak ke kanan.



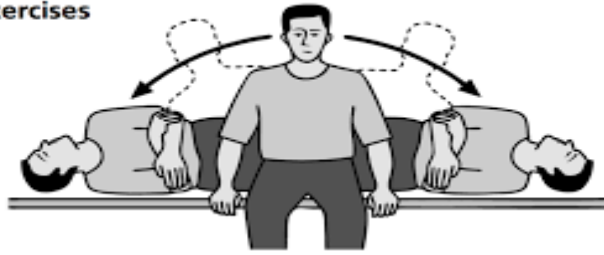
- Brandt Darrof Exc

Yang Anda lakukan dalam terapi ini masih mirip dengan manuver yang lain. Duduk dengan posisi menghadap ke samping dimana pusat serangan terjadi. Tekuk kepala Anda miring ke arah pusat putaran 45<sup>o</sup>, dimana puncak kepala mendekati bahu. Dorong tubuh Anda untuk merebahkan diri miring ke arah posisi serangan dan tahan kepala Anda bersamanya selama 30 detik.

Kadang pada saat ini serangan akan muncul karenanya mungkin Anda membutuhkan lebih dari 30 detik sampai efek serangan ringan. Lalu bangun dengan cepat untuk kembali pada posisi duduk seperti semula.

Lakukan terapi setidaknya 5 kali dalam satu kali latihan. Ulangi terus terapi ini dalam 3 kali seri dalam sehari untuk periode 2 pekan. Ini adalah periode maksimal untuk mendapatkan hasil optimal terapi ini mengatasi vertigo.

### How to do the exercises



#### - Semont manuver

Pasien duduk tegak lurus lalu memiringkan kepala ke sisi yang sehat 45 derajat, Lalu setelah duduk dengan memiringkan kepala, dengan cepat pasien langsung berbaring selama 1-3 menit. Setelah dilakukan ,kembali kearah berlawanan tanpa harus duduk kembali. Langsung ke posisi berbaring saja.

