



Penerapan Terapi Motorik Halus (Meremas Kertas) Untuk Meningkatkan Kemampuan Ekstremitas Atas Pada Lansia Yang Mengalami Masalah Keperawatan Gangguan Mobilitas Fisik Dengan Diagnosa Medis CVA Di Puskesmas Plosoklaten

Elvi Mutiara Rahmawati¹, Dhian Ika Prihananto¹, Norma Rinasari¹

¹Prodi D III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, JL. Ahmad Dahlan No 76, Mojoroto, Kec. Mojoroto Kota Kediri, Indonesia

*Email Korespondensi: rahmawatimutiara193@gmail.com

Diterima:

23 Juli 2025

Dipresentasikan:

26 Juli 2025

Terbit:

18 September 2025

ABSTRAK

Cerebrovascular Accident atau biasa dikenal dengan masyarakat umum yaitu penyakit stroke, *Cerebrovascular Accident* merupakan gangguan sistem saraf yang terjadi secara tiba-tiba yang disebabkan oleh kurangnya aliran darah ke otak. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kemampuan ekstremitas atas pada lansia yang mengalami masalah keperawatan gangguan mobilitas fisik dengan diagnosa medis *Cerebrovascular Accident* sebelum dan sesudah dilakukan terapi motorik halus (meremas kertas). Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan metode penelitian studi kasus. Instrumen penelitian ini adalah lembar, observasi pengukuran ekstremitas atas, Standart Operasional Prosedur terapi meremas kertas, lembar informed consent. Subjek dalam penelitian ini adalah 2 responden lansia yang mengalami gangguan ekstremitas atas dengan diagnosa medis *Cerebrovascular Accident* dengan menerapkan teknik motorik halus (meremas kertas). Hasil penelitian menunjukkan Ny. G sebelum dilakukannya terapi mendapatkan skala 1 dan setelah dilakukan terapi skala 2, pada hari kedua dan ketiga sebelum dilakukannya terapi mendapat skala 2 dan sesudah dilakukan terapi mendapat skala 3, sedangkan pada Ny. M sebelum dilakukannya terapi mendapatkan skala 1 dan setelah dilakukan terapi mendapatkan skala 1, pada hari kedua dan ketiga sebelum dilakukannya terapi mendapatkan skala 2 dan sesudah dilakukan terapi mendapatkan skala 2. Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi motorik halus meremas kertas dapat meningkatkan kekuatan ekstremitas atas pada lansia. Terapi ini dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan non farmakologis yang sederhana, serta berpotensi meningkatkan kekuatan ekstremitas atas seperti gangguan mobilitas fisik.

Kata Kunci : Terapi Meremas Kertas, Tingkat kemampuan ekstremitas atas, Cerebrovascular Accident, Lansia

PENDAHULUAN

Cerebro Vascular Accident (CVA), atau stroke, adalah gangguan sistem saraf yang terjadi mendadak akibat kurangnya aliran darah ke otak, dan dapat menyebabkan defisit neurologis. Data menunjukkan bahwa setiap tahun terdapat 13,7 juta kasus stroke baru di seluruh dunia, dengan angka kematian mencapai 5,5

juta. Di Indonesia, prevalensi stroke cukup tinggi, dengan 713.783 kasus pada 2018, meskipun ada penurunan pada 2021. Pada 2022, tercatat sekitar 12.686 kasus stroke di Indonesia. CVA dapat terjadi dalam bentuk hemoragik, akibat pecahnya pembuluh darah di otak, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan intrakranial dan perubahan kesadaran. Jika tidak ditangani dengan cepat, stroke dapat menyebabkan cacat permanen atau kematian. Pencegahan stroke meliputi pengobatan farmakologi dan perubahan gaya hidup, dengan penanganan optimal dilakukan dalam periode 3-6 jam setelah serangan pertama. Terapi untuk penderita stroke meliputi terapi farmakologi, seperti obat penurun tekanan darah, dan terapi non-farmakologi, seperti terapi motorik halus untuk melatih kemampuan gerak tangan dan jari. Penelitian ini mengusulkan penerapan terapi motorik halus (meremas kertas) sebagai upaya meningkatkan mobilitas fisik pada lansia yang mengalami CVA di Puskesmas Plosoklaten.

METODE

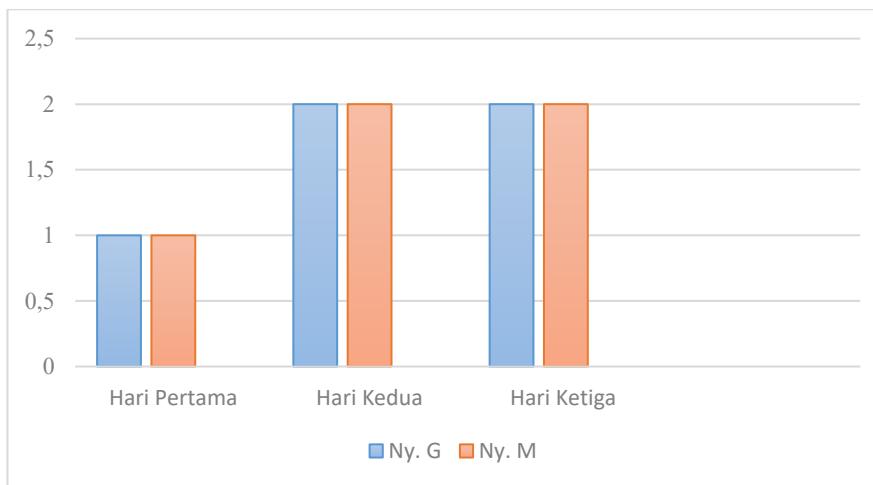
Metode penelitian berisikan pendekatan penelitian. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan metode penelitian studi kasus. Penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis tingkat kemampuan ekstremitas atas pada lansia yang mengalami masalah keperawatan gangguan mobilitas fisik dengan diagnosa medis CVA sebelum dan sesudah dilakukan terapi motorik halus (meremas kertas). Studi kasus ini bertujuan untuk Menganalisis tingkat kemampuan ekstremitas atas pada lansia yang mengalami masalah keperawatan gangguan mobilitas fisik dengan diagnosa medis CVA sebelum dan sesudah dilakukan terapi motorik halus (meremas kertas). Lokasi dari penelitian ini adalah di wilayah kerja puskesmas plosoklaten. Penelitian mengenai terapi motorik halus (meremas kertas) untuk meningkatkan kemampuan ekstremitas atas pada lansia yang mengalami gangguan mbilitas fisik dengan diagnsa medis CVA di wilayah kerja puskesmas plosoklaten yang akan dilaksanakan pada tanggal 27 -29 Mei 2025, pelaksanaan dilakukan dengan waktu 3 kali kunjungan selama 3 hari. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu ada 2 responden yaitu lansia yang mengalami gangguan ekstremitas atas dengan diagnosa medis CVA dengan menerapkan teknik motorik halus (meremas kertas) terapi di wilayah kerja puskesmas plosoklaten. Proses penelitian dimulai dengan mengurus perijinan kepada institusi terkait, termasuk Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UNP PGRI Kediri, Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri, dan Puskesmas Plosoklaten. Selanjutnya, peneliti menjelaskan maksud, tujuan, dan waktu penelitian kepada kepala puskesmas serta penanggung jawab untuk mendapatkan persetujuan melibatkan pasien. Peneliti kemudian menginformasikan maksud dan tujuan penelitian kepada pasien serta meminta mereka menandatangani lembar informed consent sebagai bukti persetujuan. Setelah itu, dilakukan observasi kemampuan ekstremitas atas sebelum pemberian terapi motorik halus (meremas

kertas), yang dilaksanakan setiap hari selama 3-5 detik sebanyak 10-15 kali per sesi selama 3 hari sesuai SOP. Setelah sesi terapi, dilakukan pengukuran kekuatan ekstremitas atas pada tahap pertama. Data yang diperoleh kemudian diolah dan hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan teks. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang mempunyai tujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan setiap variable yang diteliti. Analisis deskriptif dalam penelitian ini menjelaskan atau mendeskripsikan Mengidentifikasi tingkat kemampuan ekstermitas atas pada lansia yang mengalami masalah keperawatan gangguan mobilitas fisik dengan diagnosa medis CVA sebelum dan sesudah dilakukan terapi motorik halus (meremas kertas).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pengukuran Ekstermitas Atas Sebelum Dilakukan penerapan Terapi Motorik Halus (Meremas Kertas)

No	Subjek	Hari	Skala	Keterangan
1.	Ny. G	1	1	Ada kontraksi, tapi tidak ada gerakan
		2	2	Dapat berkontraksi
		3	2	Dapat berkontraksi
2.	Ny. M	1	1	Ada kontraksi, tapi tidak ada gerakan
		2	2	Dapat berkontraksi
		3	2	Dapat berkontraksi

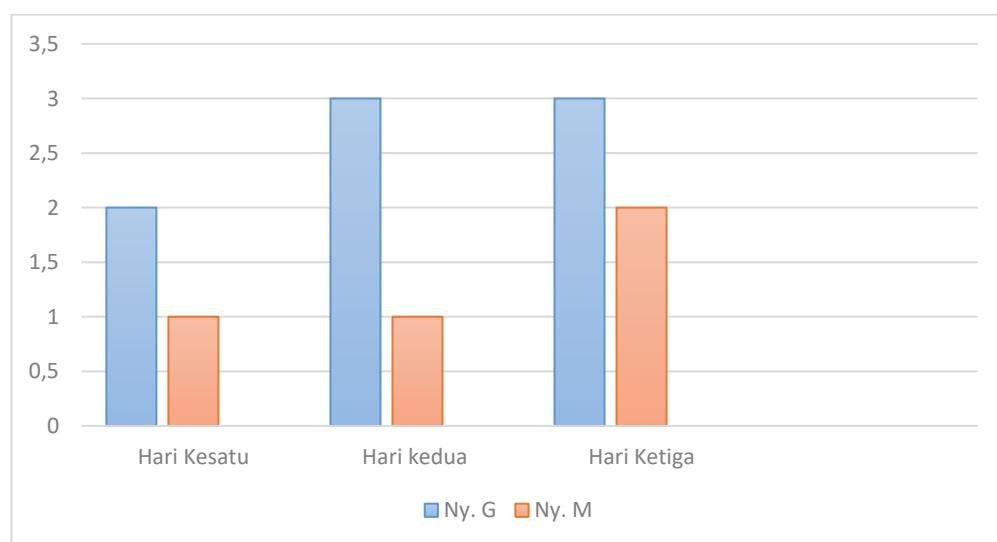


Gambar 1. Hasil pengukuran ekstermitas atas sebelum dilakukan Terapi motorik halus (meremas kertas)

Tabel 2. Hasil Pengukuran Ekstermitas Atas Setelah Dilakukan penerapan Terapi Motorik Halus (Meremas Kertas)

No	Subjek	Hari	Skala	Keterangan
----	--------	------	-------	------------

1.	Ny. G	1	2	Dapat berkontraksi
		2	3	dapat berkontraksi sepenuhnya
		3	3	dapat berkontraksi sepenuhnya
2.	Ny. M	1	1	Ada kontraksi, tapi tidak ada gerakan
		2	2	Ada kontraksi, tapi tidak ada gerakan
		3	2	Dapat berkontraksi



Gambar 2. Hasil pengukuran ekstermitas atas setelah dilakukan Terapi Motorik halus (meremas kertas)

1. Pembahasan Hasil Pengukuran Ekstermitas Atas Sebelum Dilakukan penerapan Terapi Motorik Halus (Meremas Kertas)

Berdasarkan Tabel 1, hasil terapi meremas kertas menunjukkan adanya peningkatan kekuatan ekstremitas atas pada pasien stroke. Pada hari pertama, Ny. G memiliki kekuatan otot yang buruk dengan nilai 1 pada ekstremitas kiri atas. Setelah mengikuti terapi, kekuatan otot meningkat menjadi nilai 2 pada hari kedua, yang menunjukkan otot mulai dapat berkontraksi meskipun belum mampu menggerakkan anggota tubuh sepenuhnya. Pada hari ketiga, kekuatan otot Ny. G meningkat lagi ke nilai 3, menandakan kontraksi otot yang lebih baik. Ny. G mengalami kemajuan setiap hari dan mampu menjalankan terapi secara mandiri. Hal serupa terjadi pada Ny. M, yang pada hari pertama juga menunjukkan kekuatan otot buruk dengan nilai 1. Pada hari kedua dan ketiga, Ny. M mendapatkan nilai 2, menunjukkan adanya kontraksi otot meskipun belum mencapai pergerakan penuh. Hasil ini didukung oleh penelitian Rahmawati (2022), yang menunjukkan bahwa terapi

ROM dan genggam bola karet efektif dalam meningkatkan kekuatan otot pasien stroke. Selain itu, penelitian Widyaastuti (2023) menyatakan bahwa alat pengukur kekuatan otot tangan berupa bola karet berdiameter 9 cm terbukti valid dengan nilai korelasi di atas r tabel. Latihan ROM aktif seperti menggenggam bola merupakan bagian dari rehabilitasi fungsional untuk memulihkan fungsi ekstremitas atas. Latihan ini dapat menstimulasi serat-serat otot melalui gerakan jari seperti abduksi, adduksi, fleksi, ekstensi, dan oposisi (Kusuma, 2022). Penurunan kekuatan otot pada pasien stroke umumnya disebabkan oleh gangguan aliran darah, imobilitas, dan kurangnya aktivitas fisik. Jika tidak segera ditangani, kondisi ini dapat berkembang menjadi kelemahan bahkan kelumpuhan, yang menyebabkan hilangnya fungsi motorik sehingga pasien tidak mampu menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri.

2. Pembahasan Hasil Pengukuran Ekstremitas Atas Setelah Dilakukan penerapan Terapi Motorik Halus (Meremas Kertas)

Berdasarkan Tabel 4.2, terlihat adanya peningkatan kekuatan otot ekstremitas atas setelah dilakukannya terapi motorik halus meremas kertas. Pada Ny. G, kekuatan otot ekstremitas kiri atas mengalami kemajuan yang signifikan. Pada hari pertama, kekuatan otot meningkat ke skala 2 (otot dapat berkontraksi), kemudian meningkat menjadi skala 3 pada hari kedua dan ketiga, yang menunjukkan bahwa otot sudah dapat berkontraksi sepenuhnya dan menggerakkan anggota tubuh. Sementara itu, Ny. M menunjukkan progres yang lebih lambat. Pada hari pertama, kekuatan otot masih berada pada skala 1 (hanya ada kontraksi tanpa kemampuan menggerakkan), dan pada hari kedua masih di skala 1. serta hari ketiga meningkat ke skala 2, yang berarti otot dapat berkontraksi tetapi belum sepenuhnya mampu melakukan pergerakan. Terapi menggenggam bola yang dilakukan secara rutin terbukti dapat membantu meningkatkan fungsi saraf dan kekuatan otot pada anggota gerak atas pasien stroke. Hal ini sesuai dengan temuan Riza (2024) yang menunjukkan bahwa setelah pemberian terapi kepalan bola secara konsisten, pasien mengalami kemajuan signifikan dalam kemampuan menggerakkan lengan, dengan kondisi vital dan fungsi saraf yang semakin membaik. Selain itu, Mudzakkir (2019) menegaskan bahwa edukasi keluarga mengenai latihan ROM (Range of Motion) memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan mereka, yang berperan penting dalam mendukung proses rehabilitasi pasien stroke di rumah. Terapi seperti meremas kertas atau menggenggam bola tidak hanya meningkatkan kekuatan otot dan gerak jari, tetapi juga membantu perbaikan koordinasi, keseimbangan, serta kepercayaan diri lansia. Karena sifatnya yang sederhana dan fleksibel, terapi ini dapat dengan mudah diterapkan baik di rumah maupun di fasilitas

rehabilitasi, sehingga menjadi solusi praktis dalam mendukung pemulihan pasien pasca stroke.

KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan di Puskesmas Plosoklaten, Kabupaten Kediri, mengenai penerapan terapi motorik halus meremas kertas untuk meningkatkan kekuatan ekstremitas atas pada lansia dengan gangguan mobilitas fisik akibat diagnosa medis CVA, diperoleh hasil bahwa terapi ini memberikan dampak positif terhadap kekuatan otot. Sebelum dilakukan terapi, pada hari pertama Ny. G dan Ny. M sama-sama menunjukkan kekuatan otot yang buruk dengan skala 1 pada ekstremitas kiri atas. Pada hari kedua, terjadi peningkatan kekuatan otot dengan skala 2 untuk keduanya, dan pada hari ketiga, kondisi stabil tetap pada skala 2. Setelah dilakukan terapi meremas kertas, kekuatan otot Ny. G pada hari pertama langsung meningkat ke skala 2, sedangkan Ny. M masih berada di skala 1. Pada hari kedua, Ny. G mencapai skala 3 dan Ny. M tetap di skala 1, lalu pada hari ketiga Ny. G tetap di skala 3 dan Ny. M meningkat ke skala 2. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi motorik halus meremas kertas mampu meningkatkan kekuatan otot ekstremitas atas secara bertahap dalam kurun waktu tiga hari, dengan frekuensi satu kali intervensi per hari. Terapi ini terbukti efektif sebagai intervensi keperawatan non farmakologis yang sederhana namun bermanfaat untuk membantu lansia mengatasi gangguan mobilitas fisik akibat kelemahan otot.

DAFTAR RUJUKAN

- Aditama, M. A., & Muntamah, U. (2024). *Pengelolaan Gangguan Mobilitas Fisik pada Pasien Hemiparesis dengan Stroke Non Hemoragik*. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 2(1), 7-14. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v2i1.2444>
- Candra, K. Y., Rakhma, T., Dokter, P., & Kedokteran, F. (2020). *Seorang Laki-Laki 60 Tahun Dengan Stroke Non Hemoragik Dan Pneumonia*. *Publikasi Ilmiah UMS*. publikasiilmiah. ums. ac. id/handle/11617/12010. Definition of Health [Internet]. [World Health Organization; 2020 [cited 2020 Nov 17]. <https://www.who.int/about/who-weare/frequently-asked-questions>
- Diartin, S. A., Zulfitri, R., & Erwin, E. (2022). *Gambaran interaksi sosial lansia berdasarkan klasifikasi hipertensi pada lansia di masyarakat*. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 126-137. <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jikki>
- Imaniya, R. B., Munir, Z., & Dewi, N. C. E. (2024). *Pengaruh Terapi Bermain Playdough Dan Meremas Kertas Terhadap Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Pra Sekolah*. *Journal of Nursing Practice and Education*, 5(1), 10-17. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i1.1417>

Kemenkes RI (2018). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Jawa Timur
Kemenkes RI. <https://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas2018.pdf>. diakses tanggal 15 Maret 2025.

Leya,I., Ditta, A.,Mita, S & vica,F. (2024). *Studi Kasus Penerapan Intervensi Terapi Genggam Bola Karet Pada Pasien Stroke*. *Journal of Language and Health*. 5 (3), 965-972. <https://doi.org/10.37287/jlh.v5i3.4326>

Muhammad Mudzakir (2018). *Pengaruh HE (Healt Education) terhadap pengetahuan keluarga Tentang ROM pasca KRS Pada pasien CVA DI RSUD*. VOL2 NO.2 (2019) <https://doi.org/10.29407/judika.v2i1.12181>

Nurlitasari, N. (2021) *Laporan Pendahuluan Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Mobilitas Fisik Di Ruang Al Fajr RSUI Kustati Surakarta*. Skripsi Universitas Sahid Surakarta https://www.academia.edu/45003029/LAPORAN_PENDAHULUAN_MOBILITAS_FISIK

Rahmawati, I. ., Triana, N. ., Juksen, L. ., & Zulfikar, Z. (2022). *Peningkatan Kekuatan Motorik Pada Pasien Stroke Non Hemoragik Dengan Menggenggam Bola Karet : Tinjauan Sistematis*. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 8(01), 22–34 <https://doi.org/10.47859/jmu.v8i01.205>

Widyaastuti, E. E., Chaerani, E., Husman, & Yudo, E. (2023). *Pengembangan Bola Karet Alat Pengukur Kekuatan Otot Tangan*. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 143– 152. http://eprints.undip.ac.id/6608/1/Korelasi_Product_Moment.pdf