

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR		
LATIHAN NAIK-TURUN TANGGA PADA PASIEN STROKE		
1	PENGERTIAN	Aktivitas fisik atau pergerakan aktif menyeluruh yang dilakukan tubuh, baik tulang, otot, sistem kardio serta respirasi.
2	TUJUAN	Meningkatkan keseimbangan tubuh, menguatkan serta menyehatkan otot dan tulang.
3	PROSEDUR PELAKSANAAN	<p><b>1. Tahap Persiapan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tangga yang digunakan sebaiknya adalah tangga dengan lebar 80 cm, tinggi 10 cm, serta dalam tapak 38 cm (Lee &amp; Seo, 2014) atau tangga lebar 110 cm, tinggi 15 cm, dan dalam tapak 30 cm dengan minimal 6 anak tangga (Pinheiro, Polese, Machado, Faria, Hirochi, &amp; Teixeira-Salmela, 2013)</li> <li>Pasien sebaiknya mendapatkan terapi fisik umum selama 30 menit yang terdiri dari senam sendi, penguatan otot, dan peregangan.</li> <li>Setelah mendapatkan terapi fisik umum, pasien pun melakukan Latihan naik turun tangga.</li> </ol> <p><b>2. Pelaksanaan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pasien mengangkat kaki dominan (yang kuat) terlebih dahulu dan ketika kaki pasien bersentuhan dengan tangga, kaki depan ditempatkan terlebih dahulu untuk membantu menahan beban di lutut. Serta, untuk mencegah jatuh, pasien dapat memegang <i>safety bar</i> di tangga</li> <li>Pasien dapat menggunakan waktu interval istirahat naik-turun tangga selama 30 detik.</li> <li>Jika pasien kesulitan untuk naik turun tangga secara mandiri, maka dapat dibantu dengan cara sebagai berikut : <ol style="list-style-type: none"> <li>Pasien berdiri di depan tangga dan terapis membantu pasien selama menaiki tangga dengan cara memasang <i>ischium</i> pada sisi paretik pasien, membantu fleksi poplitea, dan menopang pergelangan kaki jika sendi pergelangan kaki tidak stabil.</li> <li>Lalu, selama turun tangga, misalnya pada pasien hemiplegia kiri menjaga kestabilan dengan</li> </ol> </li> </ol>

		menopang tungkai bawah di atas sendi lutut dengan tangan kiri sementara terapis memegang pinggang pasien dengan tangannya.
		d. Latihan naik-turun tangga dihentikan jika pasien mengeluh nyeri atau menunjukkan kelainan pernapasan, kelelahan berlebih, atau vertigo setelah memulai Latihan.