

**EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *PROPRIOCEPTIVE  
NEUROMUSCULAR FACILITATION* UNTUK  
MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PASIEN PASCA  
STROKE: LITERATURE REVIEW**



**SKRIPSI**

**Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana  
Fisioterapi**

**Disusun oleh :**

**Nevan Ghifari Fadhila**

**J120191210**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *PROPRIOCEPTIVE  
NEUROMUSCULAR FACILITATION* UNTUK  
MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PASIEN PASCA  
STROKE : LITERATURE REVIEW**

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk dipertahankan di depan

Tim Penguji Sidang Skripsi Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu

Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh:



**Nevan Ghifari Fadhila**

**J120191210**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

**Dosen Pembimbing**



**Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc**

**NIDN: 0614127401**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Berjudul:**  
**EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *PROPRIOCEPTIVE***  
***NEUROMUSCULAR FACILITATION* UNTUK**  
**MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PASIEN PASCA**  
**STROKE : LITERATURE REVIEW**




**Oleh:**

**Nevan Ghifari Fadhila**  
**J120191210**

**Dipertahankan di depan Tim Penguji Program Studi Fisioterapi**  
**Universitas Muhammadiyah Surakarta**  
**Pembimbing,**

**Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc**  
**NIDN: 0614127401**

**Penguji:**

1. Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc (  )
2. Dr. dr. Siti soekiswati, M.H(Kes) (  )
3. Suryo Saputra P, S.Fis., M.Sc(PT) (  )

**Menyetujui,**  
**Ka Prodi Fisioterapi**

**Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc**  
**NIDN: 0614127401**

**Mengetahui**  
**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan**  
**Universitas Muhammadiyah Surakarta**

**Dekan**

**Isnaini Herawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med**  
**NIDN/NIDN: 753/06-1805-7001**



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

**Nama** : Nevan Ghifari Fadhila

**NIM** : J120191210

**Fakultas / Jurusan** : Ilmu Kesehatan / Fisioterapi Transfer

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Metode Latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Pasca Stroke : Literature Review”, benar-benar merupakan hasil karya pribadi dari seluruh sumber yang dikutip maupun ditunjuk telah saya nyatakan benar.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 10 Februari 2021

Penulis



**Nevan Ghifari Fadhila**

**J120191210**

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

*Alhamdulillah* segala puji bagi Allah SWT atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Berkat rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION* UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PASIEN PASCA STROKE : LITERATURE REVIEW”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana Fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak:

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc., Ftr. selaku Ka Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc., Ftr. selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis.

5. Bapak/ibu dosen Program Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Segenap dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Segenap karyawan dan staf tata usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
8. Kedua Orang Tua, terima kasih telah memberi dukungan dalam bentuk apapun sehingga bisa sampai ke titik ini.
9. Sahabat, teman, dan orang-orang yang selalu memberikan support semangat dalam keadaan dan situasi apapun.
10. Teman-teman seperjuangan mahasiswa Transfer Fisioterapi S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2020

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 10 Februari 2021

Penulis

**Nevan Ghifari Fadhila**

**J120191210**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>6</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	6
B. Tinjauan Teoritik.....	9
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Desain Penelitian.....	33
B. Kriteria Literatur Review .....	33
C. Strategi Pencarian Literatur.....	34
D. Tahapan Literatur Review.....	36
E. Sintesis dan Analisis Data.....	37
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
A. Hasil .....	38
B. Pembahasan.....	61
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir.....	31
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	32
Gambar 3.1 Tahapan <i>Literature Review</i> .....	36
Gambar 4.1 Skema Pemilihan Artikel .....	39



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel <i>Road Map</i> .....	6
Tabel 3.1 Tabel PICO .....	34
Tabel 3.2 Tabel <i>Data Based</i> .....	35
Tabel 4.1 <i>Data Review</i> Artikel Terpilih.....	42
Tabel 4.2 Evaluasi <i>PEDro Scale</i> Pada Artikel Terpilih.....	56

**EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *PROPRIOCEPTIVE*  
*NEUROMUSCULAR FACILITATION* UNTUK MENINGKATKAN  
KUALITAS HIDUP PASIEN PASCA STROKE : LITERATURE REVIEW**

**Abstrak**

**Latar Belakang:** Penyakit stroke merupakan sebuah kondisi yang terjadi ketika pasokan darah yang mengarah ke otak terganggu atau berkurang akibat adanya penyumbatan yang biasa disebut dengan stroke iskemik, atau bisa juga terjadinya pecahnya pembuluh darah pada otak yang biasa disebutkan dengan stroke hemoragik. Tanpa darah, otak tidak akan mendapatkan asupan oksigen dan nutrisi, sehingga sel-sel pada sebagian area otak akan mati. Ketika sebagian area otak mati, bagian tubuh yang dikendalikan oleh area otak yang rusak tidak dapat berfungsi dengan baik. Metode penanganan untuk kasus stroke ini pun ada berbagai macam metode yang dapat dipakai, salah satu yang dikatakan cukup efektif merupakan metode latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF). **Tujuan:** Untuk mengetahui seberapa efektif metode latihan *proprioceptive neuromuscular facilitation* dalam meningkatkan kualitas hidup pasien pasca stroke. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah *literature review* atau tinjauan pustaka yang berfokus pada evaluasi beberapa hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik atau variabel penelitian. Sumber data yang digunakan berjumlah 9 artikel, dengan rentang waktu penerbitan 2010-2020. Adapun sumber jurnal yang di evaluasi adalah jurnal *randomized control trial* dan menggunakan standar penilaian *PEDro Scale* untuk menilai kelayakan sebuah jurnal. **Hasil dan Pembahasan:** Dari 9 artikel yang telah dijadikan landasan pada penelitian ini, 8 artikel yang melakukan penerapan intervensi menggunakan metode latihan *proprioceptive neuromuscular facilitation* selama kurun waktu lebih dari 3 minggu menyebutkan bahwa metode latihan *proprioceptive neuromuscular facilitation* efektif dalam menangani keluhan-keluhan yang terdapat pada pasien penderita stroke, serta 1 artikel lainnya yang melakukan penerapan intervensi menggunakan metode latihan *proprioceptive neuromuscular facilitation* selama kurun waktu kurang dari 3 minggu menyebutkan bahwa metode latihan *proprioceptive neuromuscular facilitation* kurang efektif dalam menangani keluhan-keluhan yang terdapat pada pasien penderita stroke. **Kesimpulan:** Metode latihan *proprioceptive neuromuscular facilitation* terbilang efektif dalam menangani keluhan-keluhan yang terdapat pada pasien penderita stroke jika dilakukan setidaknya selama 3 minggu lamanya.

**Kata Kunci** : Stroke, *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*

**EFFECTIVENESS OF PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR  
FACILITATION EXERCISE METHOD TO IMPROVE THE QUALITY  
OF LIFE OF PATIENTS POST STROKE : LITERATURE REVIEW**

**Abstract**

**Background:** Stroke is a condition that occurs when blood supply leading to the brain is interrupted or reduced due to a blockage which is commonly known as an ischemic stroke, or it can also rupture a blood vessel in the brain which is commonly referred to as a hemorrhagic stroke. Without blood, the brain will not get oxygen and nutrients, so cell in some areas of the brain will die. When some areas of the brain die, the parts of the body controlled by the damaged areas of the brain cannot function properly. There are various methods of handling for stroke cases, one of which is said to be quite effective is the Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) exercise method. **Objective:** To determine how effective the proprioceptive neuromuscular facilitation exercise methods is in improving the quality of life of post-stroke patients. **Methods:** The research design used is a literature review that focuses on evaluating some of the results of previous research related to topic or research variables. The data source used is 9 articles, with a publication time span 2010-2020. The source of the journal being evaluated is the randomized control trial journal and uses PEDro Scale assesment standard to assess the feasibility of a journal. **Result and Discussion:** Of the 9 articles that have been used as the basis for this study, 8 articles that implemented interventions using the proprioceptive neuromuscular facilitation training method for a period of more than 3 weeks stated that the proprioceptive neuromuscular facilitation training method was effective in dealing with symptoms in stroke patient, as well as 1 other article that implements an intervention using the proprioceptive neuromuscular facilitation training method for less than 3 weeks states that the proprioceptive neuromuscular facilitation training method is less effective in dealing with symptoms in stroke patient. **Conclusion:** The proprioceptive neuromuscular facilitation training method is considered effective in dealing with symptoms that are found in stroke patients if done it for at least 3 weeks.

**Keyword** : Stroke, Proprioceptive Neuromuscular Facilitation