

**SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *RESISTANCE BAND EXERCISE*  
DAN *BALL GRIP* TERHADAP KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS  
ATAS PADA PASIEN PASCA STROKE DI RSUD Dr. M. YUNUS  
BENGKULU TAHUN 2026**



Disusun Oleh:

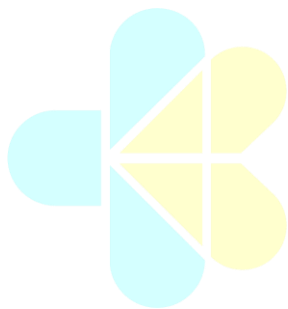
**RENANDA JOYS SAPUTRI**  
**NIM: P01720322032**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU  
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI  
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
TAHUN 2026**

**HALAMAN JUDUL SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *RESISTANCE BAND EXERCISE*  
DAN *BALL GRIP* TERHADAP KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS  
ATAS PADA PASIEN PASCA STROKE DI RSUD Dr. M. YUNUS  
BENGKULU TAHUN 2026**

Diajukan sebagai Salah satu Syarat Untuk Memperoleh gelar Sarjana Terapan  
Keperawatan (S.Tr) pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan  
Poltekkes Kemenkes Bengkulu



Disusun Oleh:

**RENANDA JOYS SAPUTRI**

**NIM : P01720322032**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU  
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI  
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
TAHUN 2026**

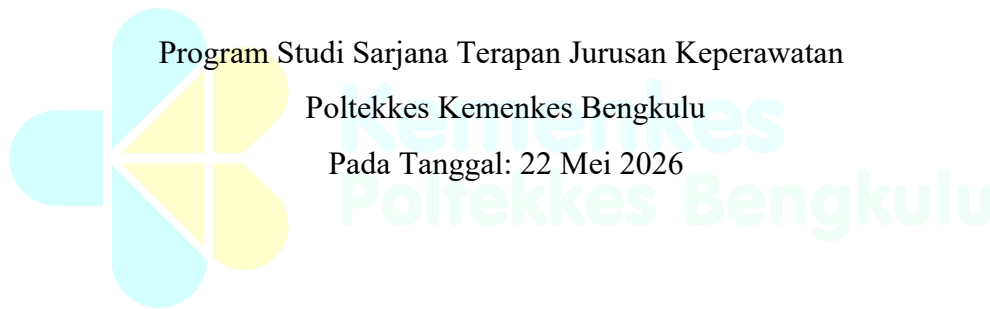
**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *RESISTANCE BAND EXERCISE*  
DAN *BALL GRIP* TERHADAP KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS  
ATAS PADA PASIEN PASCA STROKE DI RSUD Dr. M. YUNUS  
BENGKULU TAHUN 2026**

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

**RENANDA JOYS SAPUTRI**

**NIM : P01720322032**



**Dosen Pembimbing Skripsi**

**Pembimbing I**



**Widia Lestari, S. Kep., M. Sc**  
**NIP. 198106052005012004**

**Pembimbing II**



**Ns. Husni, S. Kep., M. Pd**  
**NIP. 197412061997032001**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *RESISTANCE BAND EXERCISE*  
DAN *BALL GRIP* TERHADAP KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS  
ATAS PADA PASIEN PASCA STROKE DI RSUD Dr. M. YUNUS  
BENGKULU TAHUN 2026**

Disusun Oleh:

**RENANDA JOYS SAPUTRI**  
**NIM: P01720322032**

Pada Tanggal: 12 Juni 2026 dan dinyatakan

**LULUS**

**Ketua Dewan Penguji**

**Penguji I**



**Ns. Pauzan Efendi, SST., M. Kes**  
**NIP. 196809131988031003**



**Ns. Sri Yuliana. S. Kep., M. Sc**  
**NIP. 199207172025062004**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



**Widia Lestari, S. Kep., M. Sc**  
**NIP. 198106052005012004**



**Ns. Husni, S. Kep., M. Pd**  
**NIP. 197412061997032001**

Skripsi ini telah memenuhi salah satu persyaratan untuk  
mencapai derajat Sarjana Terapan Keperawatan

Mengetahui:

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan  
Poltekkes Kemenkes Bengkulu



**Ns. Hendri Heriyanto, S. Kep., M. Kep**  
**NIP. 19820515002121004**

## BIODATA



Nama : Renanda Joys Saputri  
Tempat Tanggal Lahir : Bengkulu, 16 Juni 2004  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Anak Ke : 2 (Dua)  
Riwayat Pendidikan : 1. SDS Tunas Kita Pamor Ganda (2010-2014)  
2. SD Negeri 04 Bengkulu tengah (2014-2015)  
3. SMP Negeri 1 Bengkulu Tengah (2016-2018)  
4. SMA Negeri 3 Bengkulu Tengah (2019-2022)  
Alamat : Jl. Muhajirin, Talang pauh Kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Tengah  
Email : [Joyssaputrir@gmail.com](mailto:Joyssaputrir@gmail.com)  
Jumlah Saudara : 2 (Dua)  
Nama Saudara : 1. Rinda Ayu Lestari (Kakak Perempuan)  
2. Richard Ade Saputra (Adik laki-laki)

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Renanda Joys Saputri

NIM : P01720322032

Judul skripsi : Pengaruh Kombinasi Terapi *Resistance Band Exercise* dan *Ball Grip* Terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Atas Pada Pasien Pasca Stroke

Menyatakan bahwa Skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI) dan isi dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu Institusi Pendidikan dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Kemenkes  
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, 14 November 2025  
Yang menyatakan



Renanda Joys Saputri

## PERSEMBAHAN

“Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali  
Allah berjanji bahwa: Fa inna ma’al usri yusra”  
(QS. Al-Insyirah 94:5)

“Setiap lelah akan menjadi cerita, setiap air mata akan menjadi makna dan setiap  
perjuangan akan berakhir dengan kebahagiaan.”  
(Penulis)

### MOTTO:

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi jika diiringi doa orang tua dan dukungan keluarga.”

### PERSEMBAHAN:

Bismilahirrahmanirrahim, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

- ❖ Allah SWT, atas segala rahmat, ridha dan kasih sayang-Nya yang senantiasa menyertai setiap langkah perjuanganku. Terima kasih karena selalu menjadi tempat bersandar dalam setiap doa, serta memberikan kekuatan, kesehatan, kemudahan dan jalan terbaik hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
- ❖ Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa cahaya ilmu dan membimbing umat menuju kehidupan yang penuh keberkahan, sehingga kami dapat menikmati kesempatan untuk menuntut ilmu hingga saat ini.
- ❖ Untuk seseorang yang mungkin tidak pandai menunjukkan kasih sayang lewat kata-kata, terima kasih Ayah atas semua kerja keras, pengorbanan, doa, perhatian dan dukungan yang selalu ayah berikan, baik secara moral maupun material.
- ❖ Untuk mama pintu surgaku, terima kasih atas semua perjuangan, pengorbanan, doa dan kasih sayang yang tidak pernah habis untuk anakmu. Terima kasih karena telah berjuang mati-matian demi masa depanku. Semua lelah, air mata dan cinta dari mama menjadi alasan bagiku untuk terus bertahan dan

menyelesaikan skripsi ini dengan penuh semangat. Semoga suatu hari nanti aku bisa menjadi kebanggaan ayah dan mama.

- ❖ Untuk ayukku rinda, terima kasih karena selalu menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah dan kesedihan, terutama saat jarak memisahkan kita. Terima kasih karena selalu hadir membantu di saat aku kesusahan, serta selalu memberikan dukungan dan perhatian dengan caramu sendiri. Untuk adik laki-lakiku richard, terima kasih telah menjadi warna dan penyemangat dalam hidupku, yang selalu menghadirkan tawa dan semangat di setiap proses perjuanganku. Semoga kita semua bisa terus saling menguatkan dan menjadi kebanggaan bagi keluarga.
- ❖ Untuk dosen pembimbing mam Widia dan mam Husni, terima kasih atas segala waktu, ilmu, arahan, saran, serta kesabaran yang telah diberikan dalam membimbing saya selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena mam tetap meluangkan waktu, memberikan perhatian, motivasi dan membimbing saya tanpa lelah hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Segala ilmu, bantuan dan kebaikan yang diberikan akan selalu saya ingat dan semoga menjadi amal kebaikan yang bermanfaat.
- ❖ Kepada dosen penguji bapak Pauzan dan miss Sri Yuliana, terima kasih atas segala kritik, saran dan arahan yang diberikan dengan penuh kesabaran. Setiap masukan menjadi pelajaran berharga bagi penulis untuk terus belajar dan berkembang. Semoga segala kebaikan dan ilmu yang diberikan menjadi amal yang bermanfaat.
- ❖ Untuk seluruh responden yang telah bersedia mengikuti dan menjalani intervensi dalam penelitian ini, terima kasih atas waktu, kerja sama, kesabaran, serta partisipasi yang telah diberikan selama proses penelitian berlangsung. Tanpa kesediaan dan kontribusi dari para responden, penelitian ini tidak akan dapat berjalan dengan baik. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang diberikan mendapatkan balasan yang terbaik.
- ❖ Untuk keluarga besarku yang tidak bisa disebut satu persatu, terimakasih atas doa, dukungan, perhatian dan kasih sayang yang selalu diberikan. Kehadiran dan motivasi dari kalian menjadi salah satu kekuatan dalam melewati proses ini.



- ❖ Untuk Faza Muhammad, Terima kasih atas segala dukungan, doa, perhatian dan semangat yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menemani setiap tahap perjalanan ini, mulai dari masa-masa penuh semangat hingga saat-saat yang cukup melelahkan. Kehadiranmu memberikan banyak bantuan, baik melalui motivasi, perhatian, maupun kesediaan untuk selalu mendengarkan dan memahami berbagai cerita selama proses penyelesaian tugas akhir ini. Terima kasih karena selalu mengingatkan saya untuk tetap percaya pada kemampuan diri sendiri dan tidak mudah menyerah. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang terbaik. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan yang berharga ini
- ❖ Untuk teman-teman dari maba nadia, wirda, dea, nadea dan dona, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan selama masa perkuliahan ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, bantuan, cerita, tawa, serta semangat yang telah diberikan selama berproses bersama, baik dalam suka maupun duka. Banyak kenangan, pengalaman dan pelajaran berharga yang telah kita lalui bersama hingga sampai pada tahap ini. Semoga persahabatan yang telah terjalin tetap terjaga dengan baik dan kita semua dapat meraih kesuksesan di jalan masing-masing.
- ❖ *Last but not least*, untuk diriku sendiri Renanda Joys Saputri, terima kasih karena telah mampu bertahan hingga berada di titik ini. Terima kasih atas setiap usaha, doa, air mata dan perjuangan yang telah dilalui selama proses penyusunan skripsi ini tanpa mengenal lelah. Semua pengorbanan, kerja keras, serta kesabaran yang telah diberikan akhirnya membuahkan hasil yang membanggakan. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa setiap langkah kecil yang dilakukan dengan penuh ketekunan akan membawa pada tujuan yang diimpikan. Kamu layak bangga atas semua yang telah berhasil dilewati. Hari ini, izinkan penulis mengatakan satu hal yang mungkin jarang diucapkan kepada diri sendiri: *I'm so proud of you*, Renanda Joys Saputri. Terima kasih karena tidak menyerah, selalu memilih untuk bangkit dan mampu menyelesaikan perjalanan ini dengan baik.

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *RESISTANCE BAND EXERCISE*  
DAN *BALL GRIP* TERHADAP KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS  
ATAS PADA PASIEN PASCA STROKE DI RSUD Dr. M. YUNUS  
BENGKULU TAHUN 2026**

**\*Renanda Joys Saputri, \*\*Widia Lestari,\*\* Husni**

\*Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

\*\*Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Email: [Joyssaputrir@gmail.com](mailto:Joyssaputrir@gmail.com)

---

**ABSTRAK**

Stroke disebut salah satu penyakit tidak menular penyebab kematian dan kecacatan di dunia, sering kali menyebabkan hemiparesis atau kelemahan otot pada salah satu sisi tubuh, terutama ekstremitas atas. Kondisi ini secara signifikan membatasi kemandirian fungsional dan menurunkan kualitas hidup pasien pasca stroke. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi *Resistance Band Exercise* dan *Ball Grip* terhadap kekuatan otot ekstremitas atas pada pasien pasca stroke di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. Desain penelitiannya menggunakan *quasi experiment* dengan rancangan *pre-test* dan *post-test control group*. Sampel berjumlah 36 partisipan yang diambil melalui teknik *purposive sampling*. Kelompok intervensi mendapatkan kombinasi latihan *resistance band* dan *ball grip*, sedangkan kelompok kontrol menerima terapi *range of motion*. Analisis data dilakukan dengan uji *Wilcoxon*, *Paired T-test* dan *Independent Sample T-test*. Hasil uji beda menunjukkan pengaruh yang signifikan dari terapi kombinasi tersebut dengan nilai  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang artinya kombinasi terapi *Resistance Band Exercise* dan *Ball Grip* terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan otot ekstremitas atas pada pasien pasca stroke secara signifikan dibandingkan perawatan standar.

**Kata Kunci:** Stroke, *Resistance Band Exercise*, *Ball Grip*, Otot, Ekstremitas.

**THE EFFECT OF COMBINATION OF RESISTANCE BAND EXERCISE  
AND BALL GRIP THERAPY ON UPPER EXTREMITY MUSCLE  
STRENGTH IN POST STROKE PATIENTS AT Dr. M. YUNUS  
HOSPITAL, BENGKULU IN 2026**

**\*Renanda Joys Saputri, \*\*Widia Lestari, \*\* Husni**

\*Nursing Applied Bachelor Program at the Health Polytechnic of Ministry Health  
Bengkulu

\*\*Lecturer of the nursing department at the Health Polytechnic of Ministry  
Health Bengkulu.

Email: [Joyssaputrir@gmail.com](mailto:Joyssaputrir@gmail.com)

---

**ABSTRACT**

Stroke was considered one of the leading causes of death and disability worldwide and often caused hemiparesis or muscle weakness on one side of the body, especially in the upper extremities. This condition significantly limited functional independence and reduced the quality of life of post-stroke patients. This study aimed to determine the effect of a combination of Resistance Band Exercise and Ball Grip therapy on upper extremity muscle strength in post-stroke patients at Dr. M. Yunus Bengkulu Regional Hospital. The study design used was a quasi-experimental design with a pre-test and post-test control group. The sample consisted of 36 participant selected through a purposive sampling technique. The intervention group received a combination of resistance band and ball grip exercises, while the control group received range of motion therapy. Data analysis was performed using the Wilcoxon test, Paired T-test, and Independent Sample T-test. The results of the difference test show a significant effect of the combination therapy with a p value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), which means that the combination of Resistance Band Exercise and Ball Grip therapy is proven effective in significantly increasing upper extremity muscle strength in post-stroke patients compared to standard care.

**Keywords: Stroke, Resistance Band Exercise, Ball Grip, Muscle, Extremity.**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Kombinasi Terapi *Resistance Band Exercise* Dan *Ball Grip* Terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Atas Pada Pasien Pasca Stroke Di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu”. Penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana terapan keperawatan (S.Tr. Kep).

Penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan baik materil maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Linda Sitompul, SST., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Ns. Erni Buston, SST., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
3. Bapak Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan
4. Ibu Widia Lestari S.Kep., M.Sc selaku Pembimbing 1 dan Ibu Ns. Husni, S.Kep, M.Pd selaku Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun proposal ini.
5. Bapak Ns. Pauzan Efendi, SST., M.Kes selaku Ketua dewan penguji dan Ibu Ns. Sri Yuliana. S.Kep., M.Sc selaku penguji 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, untuk menguji dan memberikan kritik serta masukan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh tenaga pendidik dan kependidikan jurusan keperawatan yang telah sabar mendidik dan membimbing penulis.
7. Kedua orang tua, ayuk, adek dan semua keluarga yang telah mendoakan, mendukung dan memberikan semangat baik moril maupun materil.
8. Responden penelitian yang telah meluangkan waktu, memberikan perhatian dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

9. Untuk almameter, terimakasih telah menjadi tempat belajar, bertumbuh dan mengembangkan ilmu serta pengalaman yang berharga.
10. Seluruh angkatan keperawatan 2022, yang telah menjadi bagian proses belajar, bertumbuh dan berjuang dari perjalanan ini.

Peneliti menyadari ketidaksempurnaan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak agar peneliti dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa akan datang. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama bagi peneliti sendiri, mahasiswa jurusan keperawatan dan lainnya.



## DAFTAR ISI

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| HALAMAN JUDUL SKRIPSI.....       | i     |
| HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI..... | ii    |
| HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....  | iii   |
| BIODATA.....                     | iv    |
| PERNYATAAN ORISINALITAS.....     | v     |
| PERSEMBAHAN.....                 | vi    |
| KATA PENGANTAR.....              | xi    |
| DAFTAR ISI.....                  | xiii  |
| DAFTAR TABEL.....                | xv    |
| DAFTAR GAMBAR.....               | xvi   |
| DAFTAR BAGAN.....                | xvii  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....             | xviii |
| DAFTAR SINGKATAN.....            | xix   |

### BAB I PENDAHULUAN

|                            |   |
|----------------------------|---|
| A. Latar Belakang.....     | 1 |
| B. Rumusan Masalah.....    | 5 |
| C. Tujuan Peneliti.....    | 5 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 6 |

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

|                                                                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| A. Konsep Dasar Stroke.....                                                                                                       | 7  |
| B. Konsep Kekuatan Otot.....                                                                                                      | 17 |
| C. Konsep <i>Resistance Band Exercise</i> dengan menggunakan <i>Theraband</i> .....                                               | 21 |
| D. Konsep <i>Ball Grip</i> .....                                                                                                  | 23 |
| E. <i>Range Of Motion</i> (ROM).....                                                                                              | 24 |
| F. Pengaruh pemberian kombinasi <i>Resistance Band Exercise</i> dan <i>Ball Grip</i> terhadap kekuatan otot ekstremitas atas..... | 26 |
| G. Kerangka Teori.....                                                                                                            | 29 |

### BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL

|                              |    |
|------------------------------|----|
| A. Kerangka Konsep.....      | 30 |
| B. Definisi Operasional..... | 31 |
| C. Hipotesis Penelitian..... | 32 |

### BAB IV METODE PENELITIAN

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| A. Desain Penelitian.....   | 33 |
| B. Variabel Penelitian..... | 33 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....    | 34 |
| D. Populasi dan Sampel.....            | 34 |
| E. Pengumpulan Data.....               | 36 |
| F. Pengolahan Data.....                | 39 |
| G. Analisa Data.....                   | 40 |
| H. Alur Penelitian.....                | 41 |
| I. Etika Penelitian.....               | 42 |
| <br><b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>      |    |
| A. Jalannya Penelitian.....            | 43 |
| B. Analisis Univariat.....             | 45 |
| C. Analisis Bivariat.....              | 48 |
| <br><b>BAB VI PEMBAHASAN</b>           |    |
| A. Interpretasi Dan Diskusi Hasil..... | 53 |
| B. Keterbatasan Penelitian.....        | 62 |
| <br><b>BAB VII PENUTUP</b>             |    |
| A. Kesimpulan.....                     | 64 |
| B. Saran.....                          | 65 |
| <br><b>DAFTAR PUSTAKA</b>              |    |
| <br><b>LAMPIRAN</b>                    |    |

## DAFTAR TABEL

|            |                                                                                                                                                                                        |    |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2. 1 | Skor Nuartha.....                                                                                                                                                                      | 10 |
| Tabel 3. 2 | Definisi Operasional.....                                                                                                                                                              | 31 |
| Tabel 5. 1 | Distribusi Frekuensi Responden.....                                                                                                                                                    | 46 |
| Tabel 5. 2 | Distribusi Rata-Rata Nilai Skor Kekuatan Otot Ektremitas Atas ...                                                                                                                      | 47 |
| Tabel 5. 3 | Distribusi Rata-Rata Nilai Skor Kekuatan Otot Setelah Intervensi...                                                                                                                    | 50 |
| Tabel 5. 4 | Perbedaan Rata-Rata Nilai Skor Kekuatan Otot Sebelum Dan<br>Setelah Dilakukan Intervensi .....                                                                                         | 51 |
| Tabel 5. 4 | Pengaruh Kombinasi <i>Resistance Band Exercise</i> Dan <i>Ball Grip</i><br>Terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Atas Pada Pasien Pasca<br>Stroke Di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu 2026..... | 51 |





## DAFTAR GAMBAR

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. 1 <i>Resistance Band Exercise</i> ..... | 22 |
| Gambar 2. 2 <i>Ball Grip</i> .....                | 24 |
| Gambar 2. 3 <i>Range Of Motion</i> .....          | 25 |



## DAFTAR BAGAN

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....     | 29 |
| Bagan 4. 2 Rencana Penelitian..... | 41 |



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. 1 Master Tabel
- Lampiran 1. 2 Output SPSS
- Lampiran 1. 3 Informed
- Lampiran 1. 4 Informed Consent
- Lampiran 1. 5 Surat Permohonan Responden
- Lampiran 1. 6 Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 1. 7 Lembar Kuisioner
- Lampiran 1. 8 SOP *Ball Grip* dan *Resistance Band Exercise*
- Lampiran 1. 9 SOP *Range Of Motion*
- Lampiran 1. 10 Izin Pra Penelitian
- Lampiran 1. 11 Izin Pra Penelitian RSUD Dr. M. Yunus
- Lampiran 1. 12 Izin Penelitian
- Lampiran 1. 13 Izin Penelitian RSUD Dr. M. Yunus
- Lampiran 1. 14 Hasil Selesai Penelitian
- Lampiran 1. 15 Hasil Etik



## DAFTAR SINGKATAN

ASHT : *American Society of Hand Therapists*  
ARAS : *Assending Reticular Activating System*  
EI : *Echo Intensity*  
ERT : *Elastic Resistance Training*  
HDL : *High Density Lipoprotein*  
IS : *Insulin Sensitivity (IS)*  
LDL : *Low Density Lipoprotein*  
MAT : *Muscular Adipose Tissue*  
PHA : *Phase Angle*  
ROM : *Range Of Motion*  
WSO : *World Stroke Organization*  
HGS : *Hand Grip Strength*

