

EFEKTIVITAS PENDEKATAN MANAJEMEN DIRI PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI STROKE

Isna Amalia Mutiara Dewi¹

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatmawati¹

isnaamalia.md@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk menilai efektivitas manajemen diri yang dilakukan pada pasien paska stroke. Metode penelitian ini menggunakan pencarian literatur secara sistematis dari beberapa database online. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari lima artikel yang telah ditelaah, tingkat pendidikan, pendidikan kesehatan, asupan makanan, latihan dan rehabilitasi, tidur, dan intervensi psikologis merupakan faktor utama perilaku manajemen diri pada pasien stroke pada tahap pemulihan. Intervensi manajemen diri dapat secara efektif meningkatkan tingkat pendidikan kesehatan pasien stroke, membantu mereka mendapatkan kepercayaan diri dalam manajemen diri penyakit, dan memfasilitasi pembentukan perilaku manajemen diri pasien yang efektif, untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan subjektif pasien. Simpulan, manajemen diri dapat menjadi penyelesaian alternatif bagi pasien stroke dalam meningkatkan pemulihan paska stroke. Intervensi manajemen diri meliputi edukasi spesifik tentang stroke dan efeknya serta berfokus pada pelatihan keterampilan untuk meningkatkan semangat aktif pada manajemen pengobatan pasien.

Kata Kunci: Manajemen Diri, Stroke, Perawatan.

ABSTRACT

The study aims to assess the effectiveness of self-management carried out in post-stroke patients. This research method uses a systematic literature search from several online databases. The results of the study showed that from the five articles that have been reviewed, the level of education, health education, food intake, exercise and rehabilitation, sleep, and psychological intervention are the main factors of self-management behavior in stroke patients in the recovery stage. Self-management interventions can effectively improve the level of health education of stroke patients, help them gain confidence in self-management of the disease, and facilitate the formation of effective patient self-management behaviors, to improve the quality of life and subjective well-being of patients. In conclusion, self-management can be an alternative solution for stroke patients in improving post-stroke recovery. Self-management interventions include specific education about stroke and its effects and focus on skills training to increase active enthusiasm for patient treatment management.

Keywords: Self-Management, Stroke, Treatment.

PENDAHULUAN

Stroke menurut *World Health Organisasi* (WHO) merupakan perkembangan pesat secara klinis tanda-tanda gangguan fungsi otak fokal atau global dengan gejala yang berlangsung 24 jam atau lebih, atau menyebabkan kematian, tanpa penyebab yang jelas selain berasal dari pembuluh darah. *Global Burden of Disease* (GBD) (2019) mengungkapkan bahwa stroke merupakan penyebab kematian kedua di dunia dan penyebab kecacatan ketiga di dunia (Feigin et al., 2021). Di Amerika Serikat, diperkirakan 795.000 pasien menderita stroke setiap tahun, dan prevalensi stroke meningkat seiring bertambahnya usia (Hui et al., 2022). Di Indonesia, Riskesdas (2018) mengemukakan bahwa prevalensi stroke meningkat dari 7% pada tahun 2013 menjadi 10, 9% tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

Lembar Fakta Stroke Global yang dirilis pada tahun 2022 mengungkapkan bahwa risiko seumur hidup terkena stroke telah meningkat sebesar 50% selama 17 tahun terakhir dan kini 1 dari 4 orang diperkirakan terkena stroke seumur hidupnya. Dari tahun 1990 hingga 2019, terjadi peningkatan kejadian stroke sebesar 70%, peningkatan kematian akibat stroke sebesar 43%, peningkatan prevalensi stroke sebesar 102%, dan peningkatan *Disability Adjusted Life Years* (DALY) sebesar 143%. Hal yang paling mencolok adalah sebagian besar beban stroke global (86% kematian akibat stroke dan 89% DALY) terjadi di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah ke bawah (Feigin et al., 2022). Sebagai salah satu upaya untuk mengurangi hal tersebut maka perlu dilakukan manajemen diri yang tepat pada pasien pasca stroke (Nott et al., 2021).

Manajemen diri mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola gejala, pengobatan, konsekuensi fisik dan psikososial serta perubahan gaya hidup yang melekat dalam hidup dengan kondisi kronis. Stroke mempunyai dampak yang kompleks, meliputi Biopsikososial dan psikologis. Kompleksitas tantangan yang dihadapi pasien stroke memerlukan manajemen diri sebagai adaptasi terhadap kondisi baru pasca stroke. Intervensi manajemen diri dapat membantu meningkatkan keterampilan dan perilaku manajemen diri pada pasien stroke (Sakakibara et al., 2022).

Manajemen diri didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi gejala, pengobatan, perubahan fisik dan psikologis, serta perubahan gaya hidup yang terkait dengan penyakit kronis (Fletcher et al., 2019). Manajemen diri diperkenalkan kepada pasien stroke mulai dari tahap akut, selama persiapan pulang, dan setelah pasien keluar dari rumah sakit dan kembali ke masyarakat. Manajemen diri mengarah pada kualitas hidup pasien stroke, kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, peningkatan efikasi diri, penurunan angka rehospitalisasi, dan mampu meningkatkan integrasi ke kehidupan sebelum sakit (Yuniarti et al., 2020).

Sahely., et al (2023) melakukan penelitian dengan menerapkan strategi manajemen diri seperti pendidikan pasien, pemberian informasi, penetapan tujuan, pemecahan masalah, perencanaan tindakan, pemantauan diri, dan dukungan sosial diintegrasikan dengan terapi rehabilitasi untuk meningkatkan mobilitas pasca stroke. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan dalam mobilitas fungsional dan kemampuan berjalan, efikasi diri, partisipasi dalam aktivitas fisik, dan kualitas hidup pada berbagai tingkatan. Peserta dalam studi kualitatif menganggap intervensi manajemen mandiri sebagai tambahan yang berharga untuk terapi mereka dan merasakan peningkatan mobilitas setelah mereka melakukannya (Sahely et al., 2023).

Penelitian oleh Klockar., et al (2023) menemukan bahwa dukungan manajemen diri yang dirancang khusus untuk individu, dapat membantu penderita stroke agar lebih berhasil dalam mengelola kehidupan sehari-hari paska stroke (Klockar et al., 2023). Hasil penelitian yang sama dikemukakan oleh Ruksakulpiwat & Zhou (2021) yaitu intervensi manajemen diri memberikan manfaat yang positif terhadap penanganan gejala pada pasien stroke. Fugazzaro et al., (2021) merekomendasikan manajemen diri sebagai salah satu rehabilitasi yang dapat dilakukan pada pasien dengan stroke.

Pemulihan pasca stroke merupakan masa pemulihan yang sangat penting sehingga semakin banyak penelitian yang meneliti efektivitas program manajemen diri yang didukung oleh kerangka teoritis bagi penderita stroke. Pemahaman teoritis seperti ini penting dalam mengembangkan intervensi secara sistematis dan menginformasikan ukuran hasil. Sejauh ini ini masih sedikit informasi berupa *review* lengkap dari penelitian-penelitian sebelumnya terkait efektivitas intervensi manajemen diri pada pasien yang mengalami stroke. Oleh karena itu, peneliti melakukan tinjauan literatur untuk mengidentifikasi dan merangkum intervensi manajemen diri pasien paska stroke.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*, artikel jurnal yang digunakan yang dipublikasi dalam rentang 5 tahun ke belakang (2020-2025). Panduan pembuatan penelitian ini menggunakan *Preferred Reporting Items for Systematic Review* (PRISMA). Database yang digunakan antara lain: *EBSCOhost, Proquest, SAGE Journals, Scopus, Science Direct, Spinger Link*. Pada tahap ini peneliti menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi terhadap hasil pencarian artikel:

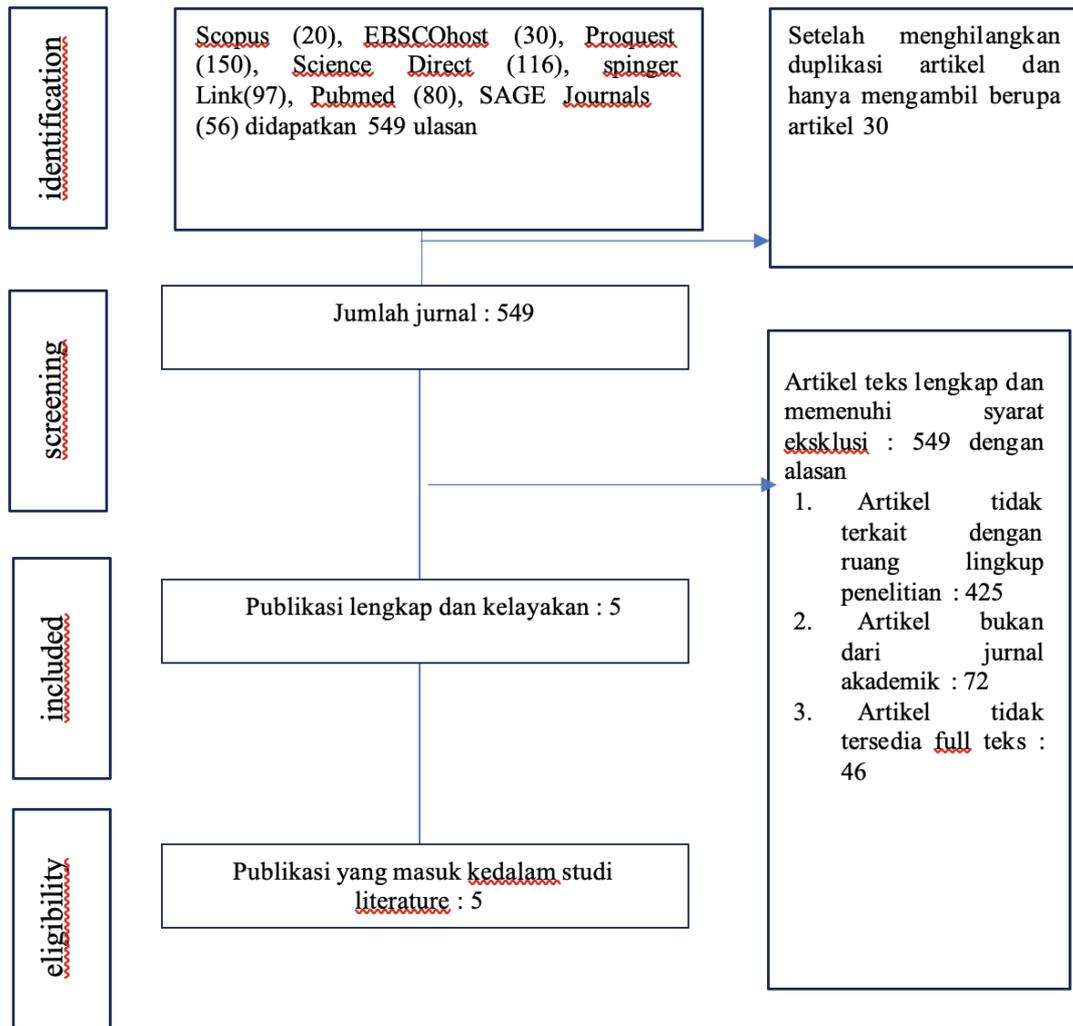
Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Tipe artikel	Research article, full teks	<i>Systematic Review Journal, Book Series, Chapter in Book, Book, Proceeding</i>
Bahasa	<i>English</i>	<i>Non English</i>
Timeline	2020-2025	Sebelum 2020
Scope penelitian	Manajemen diri pasien paska Stroke	Manajemen diri pasien non Stroke

Tujuh database yang terdiri dari *EBSCOhost, Proquest, SAGE Journals, Scopus, Science Direct, Spinger Link* dimasukkan dalam penelitian ini, jurnal yang digunakan relevan dan diterbitkan dalam versi bahasa Inggris serta dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2020-2025).

Informasi penting tentang hasil studi dari seluruh artikel disaring untuk menyoroti beberapa kriteria seperti negara tempat pelaksanaan penelitian, desain penelitian, populasi penelitian (jumlah, umur, jenis kelamin), intervensi dan pembanding, luaran, dan hasilnya. Artikel- artikel terpilih kemudian dikaji kualitasnya menggunakan instrumen *critical appraisal* untuk RCT, kuasi-eksperimental, dan cross-sectional yang dikeluarkan oleh JBI.

Negara tempat pelaksanaan penelitian, populasi penelitian, desain penelitian, intervensi dan pembanding, luaran, serta hasil penelitian dirangkum dengan sintesis naratif menggunakan tabel kemudian dianalisis.



Gambar 1. Protokol PRISMA Proses Pencarian dan Seleksi Artikel

HASIL PENELITIAN

Tabel 2. Sintesis Artikel Self-Management

Penulis (Tahun)	Judul	Desain	Hasil
Faizah, I., Yanis, K., Ratna, Y.S., Riska, R., Abdul, M (2023)	<i>Stroke self management program based on health behavior theory on neurological fuction and quality of life of post ischemic stroke</i>	<i>Kuasi eksperimen</i>	Manajemen stroke mandiri berdasarkan teori perilaku kesehatan meningkatkan fungsi neurologis dan kualitas hidup pada pasien stroke pasca iskemik, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian. Manajemen diri pasca-stroke meningkatkan fungsi neurologis dan kualitas hidup. Penerapan jangka panjang direkomendasikan untuk pasien pasca-stroke iskemik.

Penulis (Tahun)	Judul	Desain	Hasil
Maria, T., Mota, A., Louise, A., Elisabeth, P., Caetano, C., Luci, T., Aline, A (2023)	<i>Home based self management for sedentary individuals with mild walking disability after stroke: protocol for a randomised pilot study</i>	<i>Kuasi eksperimen</i>	Penelitian ini menyelidiki program manajemen diri berbasis rumah untuk individu yang tidak banyak bergerak dengan disabilitas berjalan ringan pasca stroke, dengan fokus pada peningkatan aktivitas fisik melalui teknik perubahan perilaku selama 11 minggu, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menerima pendidikan dan perawatan biasa.
Sun, Y., Chengjiang, L., Nianping, Z., Jun, M., Cun, G (2022)	<i>Effect of self management of stroke patients on rehabilitation based on patient reported outcome</i>	<i>Studi deskriptif</i>	Intervensi manajemen diri meningkatkan kualitas hidup pasien stroke. Tingkat pendidikan dan status perkawinan berdampak positif pada hasil rehabilitasi.
Fugazzaro, S., Monica, D., Monia, A.A., Stefania, C., Pagliacci, Simona, C., Cavalli, E., Mariangela, T., Roberta B (2021)	<i>Self management in stroke survivors: development and implementation of the look after yourself (LAY) intervention</i>	<i>Kuasi eksperimen</i>	Intervensi <i>Look After Yourself</i> (LAY) berfokus pada keterampilan manajemen diri bagi penyintas stroke dalam rehabilitasi dini. LAY dapat meningkatkan efikasi diri, kesehatan mental, dan aktivitas sehari-hari melalui sesi kelompok dan individu.
Messina, R., Laura, D., Stefania, F., Paola, R., Marica, L., Roberta, B., Stefania, C., Monica, D., Monia, A., Enrica, (2020)	<i>The look after yourself (LAY) intervention to improve self management in stroke survivors; result from a quasi experimental study</i>	<i>Kuasi eksperimen</i>	Intervensi LAY meningkatkan manajemen diri pada penyintas stroke. Peningkatan signifikan dalam efikasi diri, perawatan diri, dan kualitas hidup.

Lima artikel yang telah dianalisis menunjukkan bahwa intervensi manajemen diri berdampak positif bagi pasien pasca serangan stroke dibandingkan dengan perawatan biasa. Dampak positif tersebut yang dapat diamati adalah peningkatan signifikan dalam efikasi diri, perawatan diri, kualitas hidup, kesehatan mental.

PEMBAHASAN

Stroke merupakan pengalaman yang mengejutkan karena serangannya yang tiba-tiba dan konsekuensi fisik dan emosional jangka panjang. Transisi dari rumah sakit ke rumah dianggap menantang bagi para penyintas stroke karena mereka perlu mengatasi rasa diri yang baru dan beradaptasi atau mempertahankan aktivitas kehidupan rutin dan kehidupan sosial mereka. Para penyintas stroke dan *care giver* mereka sering merasakan ketidakpastian dan perasaan ditinggalkan setelah keluar dari rumah sakit. Oleh karena itu, meningkatkan dan memperkuat kemampuan untuk mengatasi kondisi ini setelah keluar dari rumah sakit dapat menangkal perasaan ini (Sakakibara et al., 2022).

Pasien pasca stroke mengalami penurunan fungsi motorik dan kognitif yang mempengaruhi status emosional. Rehabilitasi stroke yang berlangsung lama membuat pasien tidak mampu mengelola dirinya sendiri. Salah satu komponen penting dari perawatan jangka panjang adalah kemampuan pasien untuk mengobati dan mengelola stroke. Manajemen diri saat ini banyak digunakan untuk mendukung individu setelah stroke, membantu mereka mempelajari strategi untuk menghadapi perawatan sehari-hari. Manajemen diri mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola gejala, pengobatan, konsekuensi fisik dan psikososial serta perubahan gaya hidup yang melekat dalam hidup dengan kondisi kronis (Sakakibara et al., 2022).

Manajemen diri didefinisikan sebagai tugas yang harus dilakukan individu untuk hidup dengan satu atau lebih kondisi kronis. Tugas-tugas ini termasuk memiliki kepercayaan diri untuk menangani manajemen medis, manajemen peran, dan manajemen emosional terhadap kondisi mereka”. Lima kemampuan manajemen diri dijelaskan oleh Lorig dan Holman: pemecahan masalah, pengambilan keputusan, pemanfaatan sumber daya yang tepat, kemitraan dengan penyedia layanan kesehatan dan mengambil tindakan yang diperlukan (Mesina et al, 2020).

Manajemen diri juga dapat menjadi penyelesaian alternatif bagi pasien stroke dalam meningkatkan pemulihan pasca stroke. Intervensi manajemen diri meliputi edukasi spesifik tentang stroke dan efeknya serta berfokus pada pelatihan keterampilan untuk meningkatkan semangat aktif pada manajemen pengobatan pasien. Keterampilan tersebut antara lain, kemampuan untuk memecahkan masalah, menentukan tujuan dan membuat keputusan dan pemecahan masalah (Yuniarti et al., 2020).

Pedoman stroke internasional merekomendasikan bahwa “semua pasien harus diberikan pelatihan keterampilan manajemen diri seperti pemecahan masalah secara aktif dan penetapan tujuan pribadi”. Oleh karena itu, manajemen mandiri telah menjadi bagian dari perawatan stroke dalam beberapa tahun terakhir, karena dapat membantu individu mengatasi efek jangka panjang dari stroke dan dapat memfasilitasi intervensi terkait transisi perawatan (Fugazzaro et al., 2021).

Penelitian Lo, et al (2017) tentang program manajemen diri stroke terhadap efikasi diri dan perilaku manajemen diri dengan metode pre-posttest menunjukkan signifikansi yang berbeda antara kelompok intervensi dan kontrol. Selain itu, Hekmatpou, et al (2019) melihat edukasi pasien terhadap beban perawatan dan kualitas hidup pasien stroke dan menemukan bahwa kelompok intervensi mencapai hasil yang jauh lebih baik. Untuk meningkatkan dan mencegah stroke berulang, penderita stroke memerlukan pendidikan berkelanjutan. Program manajemen diri stroke mengacu pada manajemen diri pasien pasca stroke untuk meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, dan kemampuan pasien dalam diet, pengobatan, dan rehabilitasi.

Pasien pemulihan stroke dengan kemampuan manajemen diri yang lebih baik dan telah menguasai pengetahuan yang relevan dan keterampilan rehabilitasi dasar yang diperlukan untuk manajemen diri dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam manajemen diri penyakit mereka dan memainkan inisiatif subjektif mereka. Mereka mampu meningkatkan hasil rehabilitasi dengan secara aktif membangun pola perilaku manajemen diri yang benar (Huang, 2017).

SIMPULAN

Tingkat pendidikan, pendidikan kesehatan, asupan makanan, latihan dan rehabilitasi, tidur, dan intervensi psikologis merupakan faktor utama perilaku manajemen diri pada pasien stroke pada tahap pemulihan, staf medis harus meningkatkan tingkat pendidikan kesehatan pasien stroke dan memberikan lebih banyak dukungan kepada pasien dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah. Intervensi manajemen diri dapat secara efektif meningkatkan tingkat pendidikan kesehatan pasien stroke, membantu mereka mendapatkan kepercayaan diri dalam manajemen diri penyakit, dan memfasilitasi pembentukan perilaku manajemen diri pasien yang efektif, untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan subjektif pasien.

SARAN

Penelitian ini dapat memberikan referensi dalam diagnosis dan pengobatan stroke, dan sangat penting dalam praktik pengobatan klinis. Bagi pasien pada tahap rehabilitasi pasca stroke, intervensi medis sesuai dengan perasaan dan keinginan langsung dari pasien dapat menjadi titik awal untuk kelancaran perawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbott, A. L., Silvestrini, M., Topakian, R., Golledge, J., Brunser, A. M., de Borst, G. J., Harbaugh, R. E., Doubal, F. N., Rundek, T., Thapar, A., Davies, A. H., Kam, A., & Wardlaw, J. M. (2017). Optimizing the Definitions of Stroke, Transient Ischemic Attack, and Infarction for Research and Application in Clinical Practice. *Frontiers in Neurology*, 8(OCT), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fneur.2017.00537>
- Black, J., & Hawks. (2015). *Keperawatan Medikal Bedah*. Elsevier Ltd.
- Donkor, E. S. (2018). Stroke in the 21st Century: A Snapshot of the Burden, Epidemiology, and Quality of Life. *Stroke Research and Treatment*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/3238165>
- Feigin, V. L., Brainin, M., Norrving, B., Martins, S., Sacco, R. L., Hacke, W., Fisher, M., Pandian, J., & Lindsay, P. (2022). World Stroke Organization (WSO): Global Stroke Fact Sheet 2022. *International Journal of stroke : Official Journal of the International Stroke Society*, 17(1), 18–29. <https://doi.org/10.1177/17474930211065917>
- Feigin, V. L., Stark, B. A., Johnson, C. O., Roth, G. A., Bisignano, C., Abady, G. G., Abbasifard, M., Abbasi-Kangevari, M., Abd-Allah, F., Abedi, V., Abualhasan, A., Abu-Rmeileh, N. M. E., Abushouk, A. I., Adebayo, O. M., Agarwal, G., Agasthi, P., Ahinkorah, B. O., Ahmad, S., Ahmadi, S., ... Murray, C. J. L. (2021). Global, Regional, and National Burden of Stroke and its Risk Factors, 1990-2019: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Neurology*, 20(10), 1–26. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(21\)00252-0](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(21)00252-0)

- Fletcher, S., Kulnik, S. T., Demain, S., & Jones, F. (2019). The problem with self-management: Problematising Self-Management and Power Using a Foucauldian Lens in the Context of Stroke Care and Rehabilitation. *PLoS ONE*, 14(6), 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218517>
- Fugazzaro, S., Denti, M., Accogli, M. A., Costi, S., Pagliacci, D., Calugi, S., Cavalli, E., Taricco, M., & Bardelli, R. (2021). Self-management in stroke survivors: Development and implementation of the Look After Yourself (LAY) Intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115925>
- Hui, C., Tadi, P., & Patty, L. (2022). Ischemia Stroke. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499997/>
- Klockar, E., Kylén, M., Gustavsson, C., Finch, T., Jones, F., & Elf, M. (2023). Self-Management from the Perspective of People with Stroke-An Interview Study. *Patient Education and Counseling*, 112, 107740. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2023.107740>
- Nott, M., Wiseman, L., Seymour, T., Pike, S., Cuming, T., & Wall, G. (2021). Stroke Self-Management and the Role of Self-Efficacy. *Disability and Rehabilitation*, 43(10), 1410–1419. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1666431>
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. 53(9). 154–165. <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMKNo.57Tahun2013tentangPTRM.pdf>
- Ruksakulpiwat, S., & Zhou, W. (2021). ScienceDirect Self-Management Interventions for Adults with Stroke : A Scoping Review. *Chronic Diseases and Translational Medicine*, xxx, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.cdtm.2021.03.001>
- Sahely, A., Giles, D., Sintler, C., Soundy, A., & Rosewilliam, S. (2023). Self-Management Interventions to Improve Mobility After Stroke: an Integrative review. *Disability and Rehabilitation*, 45(1), 9–26. <https://doi.org/10.1080/09638288.2022.2028019>
- Sakakibara, B. M., Lear, S. A., Barr, S. I., Goldsmith, C. H., Schneeberg, A., Silverberg, N. D., Yao, J., & Eng, J. J. (2022). Telehealth Coaching to Improve Self-Management for Secondary Prevention After Stroke: A Randomized Controlled Trial of Stroke Coach. *International Journal of Stroke*, 17(4), 455–464. <https://doi.org/10.1177/17474930211017699>
- Yuniarti, I. I., Kariasa, I. M., & Waluyo, A. (2020). Efektivitas Intervensi Self-Management pada Pasien Stroke. (JKG) *Jurnal Keperawatan Global*, 5(1), 6–17. <https://doi.org/10.37341/jkg.v5i1.94>