



ABSTRAK

Stroke Menurut *World Health Organization* adalah adanya tanda-tanda klinik yang berkembang cepat akibat gangguan fungsi otak fokal (global) dengan gejala-gejala yang berlangsung selama 24 jam atau lebih yang menyebabkan kematian tanpa adanya penyebab lain yang jelas selain vaskuler (Mujahidullah, 2012). Stroke umumnya merupakan penyebab kematian nomor 2 di dunia, setelah penyakit jantung iskemik. Sedangkan di negara Indonesia sendiri menjadi penyebab kematian yang utama, sebanyak 21,1% orang meninggal setiap tahunnya (Balitbangkes Kemenkes RI, 2014).

Hal yang perlu diperhatikan pada penderita stroke adalah kondisi fisik setelah mengalami stroke yang biasanya dijumpai berbagai masalah akibat gejala sisa dari fungsi otak yang tidak membaik sepenuhnya. Salah satu gejala sisa dari stroke yaitu menurunnya kualitas hidup. Bentuk aktifitas yang harus dilakukan oleh penderita pasca stroke untuk melakukan kegiatan sehari-hari seperti sebelum terkena stroke adalah mengembalikan kebugaran tubuh.

Kebugaran untuk penderita pasca stroke dapat dicapai dengan latihan *endurance*, khususnya latihan-latihan yang bersifat aerobik secara rutin dan terkontrol dengan dosis yang tepat, dengan menggunakan alat maupun tanpa alat seperti senam, bersepeda, berjalan, *cycling cycle*, *recumbent*, dan treadmill. Salah satu tolak ukur yang paling sering digunakan untuk mengetahui kebugaran fisik seseorang adalah konsumsi oksigen maksimal ($VO_2 max$).

Kata Kunci : stroke, latihan *endurance*, $VO_2 max$



ABSTRACT

According to *World Health Organization*, stroke is the presence of rapidly developing clinical sign due to fokal (global) brain functional disorders with symptoms for 24 hours or more that cause death without any other obvious cause other than vascular (Mujahidullah, 2012). Stroke is the second cause of death in the world, after ischemic heart disease. In Indonesia, stroke is the first cause of death, as many as 21,1 % of people die every year.

The thing that needs to be considered in stroke patient is the physical condition after stroke that usually has problems due to of brain function that do not improve total. One of the other symptoms is a decrease in quality of life. The activities that must do for patient after stroke in daily activities such as before stroke is return the body fitness.

Fitness patient with post stroke can be achieved through a variety of endurance exercise, especially exercise that are aerobic routine and controlled with the right dose, such as gymnastic, cycling cycle, recumbent, and treadmill. One of the most frequently used to determine physical fitness is maximum oxygen consumption (VO_2 max).

Keywords : stroke, endurance exercise, VO_2 max