

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AWAL BROS**

**Skripsi, 24 Maret 2025  
Sitija Ritonga**

**PENGARUH *BRIDGING EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN  
KEKUATAN OTOT DAN KESIMBANGAN TUBUH PASIEN STROKE DI  
RUANG RAWAT INAP TERATAI RUMAH SAKIT BADAN  
PENGUSAHAAN BATAM**

**71 Halaman + 13 Tabel + 2 Skema + 12 Lampiran**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Stroke merupakan penyebab utama disabilitas yang berdampak pada kelemahan otot dan gangguan keseimbangan tubuh. *Bridging exercise* adalah salah satu teknik latihan yang dapat meningkatkan stabilitas tubuh dan memperbaiki kekuatan otot pasien stroke. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *bridging exercise* terhadap peningkatan kekuatan otot dan keseimbangan tubuh pada pasien stroke.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan rancangan pretest-posttest. Sampel terdiri dari 22 pasien stroke dipilih dengan teknik purposive sampling. Pengukuran dilakukan menggunakan *Manual Muscle Testing* (MMT) dan *Berg Balance Scale* (BBS) sebelum dan sesudah intervensi *bridging exercise* selama 5 kali intervensi dalam satu minggu.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kekuatan otot dan keseimbangan tubuh setelah diberikan intervensi *bridging exercise*. Uji statistik menunjukkan nilai  $p < 0,05$  yang menandakan bahwa *bridging exercise* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot dan keseimbangan pasien stroke.

**Kesimpulan:** *Bridging exercise* efektif dalam meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan tubuh pasien stroke. Oleh karena itu, latihan ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari program rehabilitasi pasien stroke di rumah sakit untuk mempercepat pemulihan mobilitas.

**Kata Kunci:** *Bridging Exercise*, Kekuatan Otot, Keseimbangan Tubuh, Pasien Stroke

**NURSING STUDY PROGRAM OF NURSING  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
AWAL BROS UNIVERSITY**

*Undergraduate Thesis, 24 March 2025  
Sitija Ritonga*

***THE EFFECT OF BRIDGING EXERCISE ON INCREASING MUSCLE  
STRENGTH AND BODY BALANCE ON STROKE PATIENTS IN THE  
INPATIENT WARD of RUMAH SAKIT PENGUSAHAAN BATAM***

***71 Pages + 13 Tables + 2 Schemes + 12 Appendices***

**ABSTRACT**

***Background:*** Stroke is a leading cause of disability, resulting in muscle weakness and balance disorders. Bridging exercise is a technique that can enhance body stability and improve muscle strength in stroke patients. Therefore, this study aims to determine the effect of bridging exercise on improving muscle strength and body balance in stroke patients.

***Methods:*** This study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest approach. The sample consisted of 22 stroke patients was chosen using purposive sampling technique. Measurements were conducted using Manual Muscle Testing (MMT) and the Berg Balance Scale (BBS) before and after the bridging exercise intervention, which lasted for one week.

***Results:*** The findings showed a significant increase in muscle strength and body balance after the bridging exercise intervention. Statistical analysis indicated a p-value of  $<0.05$ , signifying that bridging exercise had a significant impact on improving muscle strength and balance in stroke patients.

***Conclusion:*** Bridging exercise is effective in enhancing muscle strength and body balance in stroke patients. Therefore, it is recommended as part of a hospital rehabilitation program to accelerate patient mobility recovery.

***Keywords:*** Bridging Exercise, Muscle Strength, Body Balance, Stroke Patients