



**PENERAPAN LATIHAN *RANGE OF MOTION* (ROM) TERHADAP
RENTANG GERAK SENDI LUTUT PADA LANSIA DENGAN
GANGGUAN MOBILITAS FISIK DI PANTI WREDA
HARAPAN IBU**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Ahli Madya
Keperawatan

**SITI CHOIRIYAH
2205019**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
TAHUN 2025**

	FORMULIR	No Dokumen :	WH-FM-10/47
	PERSETUJUAN SIAP UJIAN PROPOSAL	No Revisi :	01
		Tgl berlaku :	01 Maret 2024
		Halaman :	1 dari 1

PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : Penerapan Latihan *Range Of Motion* (ROM) Terhadap Rentang Gerak Sendi Lutut Pada Lansia Dengan Gangguan Mobilitas Fisik Di Panti Wreda Harapan Ibu Semarang

Nama Mahasiswa : Siti Choiriyah
NIM : 2205019

Siap di pertahankan di depan tim penguji
Pada Tanggal 20 Januari 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Ns. Emilia Puspitasari Sugiyanto, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.J
NUPTK: 2134762663230243

	FORMULIR	No Dokumen:	WH-FM-10/68
	PENGESAHAN PROPOSAL	No Revisi :	01
		Tgl berlaku :	01 Maret 2024
		Halaman :	1 dari 1

HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : Penerapan Latihan *Range Of Motion* (ROM) Terhadap Rentang Gerak Sendi Lutut Pada Lansia Dengan Gangguan Mobilitas Fisik Di Panti Wreda Harapan Ibu Semarang

Nama Mahasiswa : Siti Choiriyah
NIM : 2205019

Telah pertahankan di depan tim penguji
Pada Tanggal 2025

Menyetujui,

Penguji : Ns. Arifianto , S.Kep, M.Kep

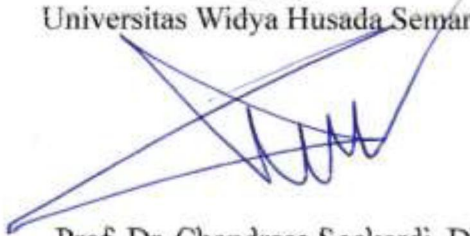
Pembimbing : Ns. Emilia Puspitasari S, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.J

(.....)
(.....)

Mengetahui,

Rektor
Universitas Widya Husada Semarang

Ketua
Program Studi Keperawatan Program Diploma


Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA
NUPTK: 7836735636130062


Ns. Emilia Puspitasari S, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.J
NUPTK: 2134762663230240

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga karya tulis ilmiah dengan judul “Penerapan Latihan *Range Of Motion* (ROM) Terhadap Rentang Gerak Sendi Lutut Pada Lansia Dengan Gangguan Mobilitas Fisik Di Panti Wreda Harapan Ibu Semarang” dapat diselesaikan dengan baik. Hasil karya tulis ilmiah ini disusun sebagai Tugas Akhir Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Universitas Widya Husada Semarang. Dalam penyusunan Karya tulis Ilmiah ini penulis telah banyak mendapat bantuan, bimbingan, motivasi, serta doa dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Ir. Chandrasa Soedardi, DEA selaku rektor Universitas Widya Husada Semarang
2. Ns. Emilia Puspitasari S, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.J selaku Kaprodi Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Universitas Widya Husada Semarang dan selaku pembimbing yang telah membimbing serta memberikan semangat dalam menyusun karya tulis ilmiah ini
3. Ns. Arifianto , S.Kep, M.Kep selaku penguji yang telah membimbing dalam karya tulis ilmiah ini
4. Orang tua saya yang telah memberikan doa, dukungan, materi dan selalu memberikan semangat kepada penulis
5. Seluruh dosen Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Universitas Widya Husada Semarang yang selalu memberi dukungan dan motivasi kepada penulis
6. Teman-teman yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Semoga atas semua yang telah diberikan akan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa penyusunan karya tulis ilmiah ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karena ini penulis membutuhkan saran dan kritik untuk perbaikan dalam penelitian selanjutnya.

Semarang, 1 Desember 2024

Penulis

Siti Choiriyah



ABSTRAK

PENERAPAN LATIHAN *RANGE OF MOTION* (ROM) TERHADAP RENTANG GERAK SENDI LUTUT PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN MOBILITAS FISIK DI PANTI WREDA HARAPAN IBU SEMARANG

Siti Choiriyah¹ Emilia Puspita Sari Sugiyanto²

¹ Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

² Dosen Prodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

Email: rhoiriyah8@gmail.com

Nama Mahasiswa: Siti Choiriyah

Judul Laporan Tugas Akhir: Penerapan Latihan *Range Of Motion* (ROM) Terhadap Rentang Gerak Sendi Lutut Pada Lansia Dengan Gangguan Mobilitas Fisik Di Panti Wreda Harapan Ibu Semarang

Latar Belakang: Lansia atau lanjut usia merupakan proses tumbuh kembang manusia sampai bertambah usia menjadi tua yang mengalami penurunan fungsi fisiologi organ tubuhnya (Sinaga et al., 2024). Osteoarthritis adalah nyeri yang dapat terjadi pada semua sendi namun umumnya pada lutut, panggul, tangan, tulang belakang dan kaki yang ditandai dengan nyeri, kekakuan, keterbatasan gerak sendi, pembengkakan dan hilangnya fungsi sendi yang normal (Kolasinski et al., 2020). Gangguan mobilisasi fisik adalah masalah yang sering timbul pada lansia yang mengalami nyeri lutut, gangguan mobilisasi fisik didefinisikan sebagai keterbatasan dalam gerakan fisik dari satu atau lebih ekstremitas secara mandiri, maka diperlukan latihan. (Pangaribuan et al., 2021). Latihan ROM adalah salah satu latihan isotonik yang dapat mencegah kerusakan kapsul sendi, ankiolosis, dan kontraktur sendi. Latihan ini memungkinkan orang tua menggerakkan persendian mereka secara normal (Syafriar Meri Agritubella et al., 2023).

Tujuan: Menganalisis penerapan asuhan keperawatan dengan intervensi pemberian terapi ROM untuk mengatasi rentang gerak pada pasien dengan gangguan mobilitas fisik selama 3 hari di pagi dan sore hari dengan durasi pemberian kurang lebih 25 menit.

Hasil Penelitian: Pada penelitian ini didapatkan hasil penurunan dan peningkatan yang signifikan dari intervensi terapi rom yaitu penurunan nyeri Ny.P dari skala 5 menjadi skala 3 dan Ny.R dari skala 4 ke skala 2, dengan peningkatan kekuatan otot ekstermitas bawah pada Ny.P dari 2/2 menjadi 3/3 dan pada Ny.R dari 2/4 menjadi 4/4, peningkatan ROM yang dimana kedua pasien pada akhir pemberian terapi sudah mampu melakukan semua gerakan yang diajarkan oleh peneliti.

Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi ROM dapat meningkatkan rentang gerak pada pasien dengan gangguan mobilitas fisik.

Kata Kunci: Lansia, Gangguan Mobilitas Fisik, Terapi *Range of Motion*

Referensi: 2017 – 2024

ABSTRACT

THE APPLICATION OF *RANGE OF MOTION* (ROM) EXERCISES TO THE RANGE OF MOTION OF THE KNEE JOINT IN THE ELDERLY WITH PHYSICAL MOBILITY DISORDERS AT THE WREDA HARAPAN IBU SEMARANG NURSING HOME

Siti Choiriyah¹ Emilia Puspita Sari Sugiyanto²

¹ Student of the DIII Nursing Study Program, Widya Husada University Semarang

² Lecturers of the DIII Nursing Study Program, Widya Husada University
Semarang

Email: rhoiriyah8@gmail.com

Student Name: Siti Choiriyah

Title of Final Project Report: Application of *Range of Motion* (ROM) Exercises to Knee Joint Range of Motion in Elderly with Physical Mobility Disorders at the Harapan Ibu Semarang Nursing Home

Background: The elderly or elderly is a process of human growth and development until they get older and experience a decline in the physiological function of their organs (Sinaga et al., 2024). Osteoarthritis is a pain that can occur in all joints but generally in the knees, pelvis, hands, spine and legs that is characterized by pain, stiffness, limited joint movement, swelling and loss of normal joint function (Kolasinski et al., 2020). Physical mobilization disorders are a problem that often arises in the elderly who experience knee pain, physical mobilization disorders are defined as limitations in the physical movement of one or more extremities independently, then exercise is required. (Pangathousands et al., 2021). ROM exercises are one of the isotonic exercises that can prevent joint capsule damage, ankyolysis, and joint contractures. This exercise allows the elderly to move their joints normally (Syafriar Meri Agritubella et al., 2023).

Objective: To analyze the application of nursing care with ROM therapy intervention to overcome the range of motion in patients with physical mobility disorders for 3 days in the morning and evening with a duration of approximately 25 minutes.

Research Results: In this study, the results of a significant decrease and increase from the rom therapy intervention were obtained, namely the reduction of pain in Mrs. P from scale 5 to scale 3 and Mrs. R from scale 4 to scale 2, with an increase in the strength of the lower extremity muscles in Mrs. P from 2/2 to 3/3 and in Mrs. R from 2/4 to 4/4, an increase in ROM where both patients at the end of therapy were able to perform all the movements taught by the researcher.

Conclusion: It can be concluded that the application of ROM therapy can improve range of motion in patients with physical mobility disorders.

Keywords: Elderly, Physical Mobility Disorders, *Range of Motion Therapy*

Reference: 2017 – 2024

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA TULIS ILMIAH	2
HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH	3
KATA PENGANTAR.....	4
ABSTRAK	6
ABSTRACT	7
DAFTAR ISI.....	8
DAFTAR TABEL	11
DAFTAR LAMPIRAN	12
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Bagi Perawat	Error! Bookmark not defined.
1.4.3 Bagi Peneliti.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Tinjauan Teori Lansia.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi Lansia	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Batasan Lansia	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Tipe-Tipe Lansia	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Perubahan Pada Lansia	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Tugas Perkembangan Lansia.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.6 Proses Penuaan.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.7 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Penuaan	Error! Bookmark not defined.
defined.	
2.1.8 Masalah Yang Dapat Terjadi Pada Lansia...	Error! Bookmark not defined.

2.2 Konsep Sendi Lutut.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Anatomi Dan Fisiologi Sendi Lutut	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Konsep Kekuatan Otot	Error! Bookmark not defined.
2.3 Tinjauan Teori Range Of Motion (ROM)	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Definisi ROM	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Klasifikasi ROM.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Tujuan ROM.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.4 Manfaat ROM.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.5 Indikasi tindakan ROM	Error! Bookmark not defined.
2.3.6 Kontraindikasi ROM	Error! Bookmark not defined.
2.3.7 Prinsip Dasar Tindakan ROM	Error! Bookmark not defined.
2.3.8 Prosedur Tindakan ROM.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Konsep Dasar Masalah Keperawatan Gangguan Mobilitas Fisik	Error!
Bookmark not defined.	
2.4.1 Definisi	Error! Bookmark not defined.
2.4.2 Penyebab.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.3 Tanda Dan Gejala	Error! Bookmark not defined.
2.4.4 Penatalaksanaan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE STUDI KASUS.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Rancangan Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Subjek Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.3 Fokus Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Instrumen Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.7 Lokasi Dan Waktu Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
3.8 Analisis Data Dan Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
3.9 Etika Studi kasus	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 HASIL STUDI KASUS	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 PENGKAJIAN.....	Error! Bookmark not defined.

4.1.1.1 PENGKAJIAN RESPONDEN 1	Error! Bookmark not defined.
4.1.1.2 Diagnosa keperawatan	Error! Bookmark not defined.
4.1.1.3 Intervensi keperawatan	Error! Bookmark not defined.
4.1.1.4 Implementasi dan evaluasi	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 PENGKAJIAN RESPONDEN 2	Error! Bookmark not defined.
4.1.2.1 Diagnosa Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
4.1.2.2 Intervensi keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.3 KETERBATASAN MASALAH.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan	Error! Bookmark not defined.
5.2.2 Bagi Perawat	Error! Bookmark not defined.
5.2.3 Bagi Peneliti.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2. 1 Penilaian Kekuatan Otot.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.3. 1 Jenis Latihan ROM.....	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Format Pengkajian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 SOP Range Of Motion (ROM)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Surat Persetujuan Judul	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Surat Ijin Studi Pendahuluan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan	Error! Bookmark not defined.
lampiran 8 Dokumentasi Hari ke 1 – 3 Ny.P dan Ny.R.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Asuhan Keperawatan Pada NY.P Dengan Gangguan Mobilitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Asuhan Keperawatan Pada NY.R Dengan Gangguan Mobilitas Fisik	Error! Bookmark not defined.