

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 (Syafrisar 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 Choiriyah ¹ Emilia Puspita Sari Sugiyanto ²

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, ankyolgy, 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