
PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG RANGE OF MOTION (ROM) PADA PENDAMPING LANSIA DI PANTI WERDHA MARFATI 2

**Siti Robeatul Adawiyah¹, Katarina Wagina², Muhamad Qurtusi Yasin³, Sri Yuspita⁴,
Rini Lestari⁵**

^{1,3,4,5}Universitas Yatsi Madani, Indonesia

²Panti Werdha Marfati Tangerang, Indonesia

Email: robiatulsiti0@gmail.com¹, qurtusiyasin00@gmail.com³, sriyuspitaa@gmail.com⁴,
rinilestarisalwa@gmail.com⁵

ABSTRAK

Mobilitas fisik adalah keterbatasan pada pergerakan fisik tubuh sehingga seringkali mengganggu activity daily living pada manusia (Herman, 2022). Range of Motion (ROM) adalah sejumlah pergerakan maksimum yang dapat dilakukan pada sendi/otot atau rentang gerak yang dilakukan klien untuk melakukan mobilisasi (Potter & Perry, 2020). Dapat memahami dan menerapkan kembali Range of Motion (ROM) pada lansia yang mengalami keterbatasan mobilitas fisik di Panti Werdha Marfati Tangerang. Kegiatan pendidikan kesehatan tentang Range of Motion (ROM) pada pendamping lansia di Panti Werdha Marfati 2 Tangerang, dengan jumlah responden sebanyak 6 orang, mendemonstrasikan Range of Motion (ROM), pembagian kuesioner dan leaflet kepada pendamping lansia. Hasil observasi didapatkan bahwa peserta memiliki pengetahuan dan kemampuan dengan baik tentang Pendidikan Kesehatan Range of Motion (ROM). Metode evaluasi dilakukan dengan melihat kemampuan dan pemahaman peserta setelah dilakukan Training of Trainer (TOT). Secara keseluruhan peserta mampu melakukan Range of Motion (ROM) dengan baik. Kegiatan Training of Trainer (TOT) ini dilakukan dengan menyusun ruangan, membagikan leaflet, penyampaian materi, mempraktekan tentang bagaimana cara melakukan latihan ROM aktif dan pasif yang ditunjukkan kepada pendamping lansia untuk dapat memahami materi maupun mempraktekannya ke lansia dengan keterbatasan fisik. Pendidikan kesehatan tentang Range of Motion (ROM) efektif dilihat dengan adanya perubahan pengetahuan dan kemampuan melakukan ROM sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan.

Kata Kunci: Range Of Motion, Pendamping Lansia.

ABSTRACT

Physical mobility is a limitation in the physical movement of the body so that it often interferes with daily living activities in humans (Herman, 2022). Range of Motion (ROM) is the maximum amount of movement that can be done in joints/muscles or the Range of Motion (ROM) that clients can make to mobilize (Potter & Perry, 2020). To be able to understand and re-apply Range of Motion (ROM) to elderly people who experience limited physical mobility at the

Marfati Nursing Home in Tangerang. Health education activities regarding range of motion for elderly companions at the Marfati 2 Tangerang nursing home. This health education was carried out at the Marfati 2 Tangerang nursing home, with a total of 6 respondents, demonstrating range of motion, distributing leaflets to elderly companions. Observation results showed that participants had good knowledge and abilities regarding Range of Motion (ROM) Training of Trainers (TOT). The evaluation method is carried out by looking at the participants' abilities and understanding after the Training of Trainers (TOT). Overall, participants were able to perform Range of Motion (ROM) well. This Training of Trainers (TOT) activity is carried out by arranging a room, distributing leaflets, delivering material, practicing how to do active and passive ROM exercises which are shown to elderly companions so they can understand the material and practice it with elderly people with physical limitations. Health education about Range of Motion (ROM) is effective as seen from changes in knowledge and ability to perform ROM before and after the education.

Keywords: *Range Of Motion, Elderly Companion.*

PENDAHULUAN

Mobilitas fisik adalah keterbatasan pada pergerakan fisik tubuh sehingga seringkali mengganggu *activity daily living* pada manusia (Herman, 2022). Mobilisasi adalah kemampuan seseorang untuk bergerak bebas, mudah dan teratur yang bertujuan agar mampu memenuhi kebutuhan hidup sehat, memperlambat proses penyakit degeneratif, dan aktualisasi. Kehilangan kemampuan untuk bergerak menyebabkan ketergantungan dan perlu membutuhkan tindakan keperawatan (Mubarak dan Cahyatin, 2019).

Panti Werdha Wisma Marfati adalah salah satu panti sosial yang terdapat di Kota Tangerang yang terbagi menjadi dua wisma yaitu Wisma Marfati 1 dan Wisma Marfati 2. Wisma Marfati 2 terdapat 20 lansia dan 24 pendamping lansia diantaranya yaitu wanita dan laki-laki. Berdasarkan observasi didapatkan bahwa lansia yang berada di Wisma Marfati 2 menderita penyakit psikologis, gangguan muskoleskletal, gangguan mobilitas fisik, gangguan penglihatan, masalah pada kulit, gangguan pendengaran, dan hipertensi. Lansia yang berada di Wisma Marfati 2 sebagian lansia aktivitasnya terbatas, sebagian ada yang mandiri dan sebagian ada yang perlu bantuan karena adanya gangguan mobilitas fisik.

Range of Motion (ROM) adalah sejumlah pergerakan maksimum yang dapat dilakukan pada sendi/otot atau rentang gerak yang dilakukan klien untuk melakukan mobilisasi (Potter & Perry, 2020). Segala aktivitas atau kegiatan rutin yang sering dilakukan oleh individu dalam kehidupan sehari-hari seperti mandi, makan, menulis, gosok gigi, makan dan lain-lain yang

berhubungan dengan otot, hal tersebut merupakan rentang gerak (Lukman & Nurna ningsih, 2018).

Menurut hasil penelitian tentang pengaruh Latihan ROM pada kekuatan otot pasien stroke yang dilakukan oleh Astrid, (2017) memiliki rata-rata kekuatan otot pada kelompok pertama 2,93 dan rata-rata kekuatan otot pada kelompok kedua 4,20, sedangkan standar deviasi 1,29. Adapun derajat kemaknaan 5% dan kekuatan uji 95%.

Prevalensi lansia di Panti Werdha Marfati 2 yaitu lansia yang mengalami gangguan mobilitas fisik dengan total care terdapat 14 lansia (70%) dilakukan ROM pasif, sedangkan lansia yang mengalami gangguan mobilitas fisik dengan passial care terdapat 6 orang (30%) dilakukan ROM aktif.

Tujuan

Dapat memahami dan menerapkan kembali Range of Motion (ROM) pada lansia yang mengalami keterbatasan mobilitas fisik di Panti Werdha Marfati Tangerang.

- Pendamping lansia mampu memahami dan mengajarkan Range of Motion (ROM)
- Pendamping lansia mampu memahami manfaat Range of Motion (ROM) bagi lansia yang mengalami keterbatasan mobilisasi fisik
- Mampu memahami dan melakukan prosedur pelaksanaan Range of Motion (ROM).

Training of Trainer (ROM)

Range of Motion (ROM) adalah latihan yang dilakukan untuk mempertahankan atau memperbaiki tingkat kesempurnaan kemampuan pergerakan sendi secara normal dan lengkap untuk meningkatkan massa otot dan tonus otot (Anggraini, 2019).

Melakukan mobilisasi persendian dengan latihan ROM dapat mencegah berbagai komplikasi seperti nyeri karena tekanan, kontraktur, tromboflebitis, decubitus sehingga mobilisasi ini penting dilakukan secara rutin dengan kontinyu. Memberikan Latihan ROM secara ini dapat meningkatkan kekuatan otot.

Latihan ROM biasanya dilakukan pada pasien semikoma atau tidak sadar, pasien dengan keterbatasan mobilisasi tidak mampu melakukan beberapa atau semua Latihan rentang gerak dengan mandiri, pasien tirah baring total atau pasien dengan paralisis ekstremitas total. Gangguan mobilitas fisik adalah keterbatasan dalam gerakan fisik dari satu atau lebih ekstremitas secara mandiri (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2019)

METODE PENELITIAN

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang Range of Motion (ROM) pada pendamping lansia di Panti Werdha Marfati 2 Tangerang. Dalam pendidikan kesehatan ini dilakukan dengan jumlah responden sebanyak 6 orang, mendemonstrasikan Range of Motion (ROM), pembagian leaflet kepada pendamping lansia dan kuesioner yang terdiri dari beberapa tahapan :

1. Tahap Pre-Test

Tahap ini dilakukan dengan menjawab kuesioner yang sudah di berikan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh tingkat pengetahuan tentang Range of Motion (ROM) pada pendamping lansia.

2. Tahap Penyuluhan

Tahap ini tim pendidikan kesehatan memberikan penyuluhan dengan materi pendidikan kesehatan tentang Range of Motion (ROM) pada pendamping lansia di Panti Werdha Marfati.

Tabel 1. Tahap Penyuluhan

No	Waktu	Kegiatan	Metode
1.	Pembukaan	a. Menyampaikan salam pembuka b. Membuat kontrak waktu c. Menjelaskan tujuan penyuluhan d. Memberikan kuesioner pre test yang akan diisi oleh pendamping lansia	Ceramah
2.	Inti	a. Menjelaskan tujuan pembelajaran kegiatan Range of Motion (ROM) bagi lansia yang mengalami keterbatasan mobilitas fisik b. Mendemonstrasikan melakukan prosedur pelaksanaan Range of Motion	Ceramah
3.	Penutup	a. Menyimpulkan hasil penyuluhan dan tanya jawab b. Mengevaluasi kegiatan yang sudah disampaikan c. Memberikan lembar kuesioner post test yang akan diisi oleh pendamping lansia	Ceramah

3. Tahap Evaluasi

Tahapan ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang Range of Motion pada pendamping lansia dengan memberikan kuesioner yang akan diisi oleh pendamping

lansia dan peserta menjelaskan kembali terkait materi yang telah disampaikan serta diharapkan peserta memahami dan mengajarkan Range of Motion (ROM) secara mandiri. Pada tahap itu dapat dilihat peserta memahami materi yang terkait.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil kegiatan Training of Trainer (TOT) dilakukan pada hari Rabu, 03 April 2024 Pukul 13.00 WIB di Panti Werdha Marfati 2 Tangerang. Pada kegiatan ini diikuti oleh 6 orang peserta pendamping lansia yang diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim Training of Trainer (TOT) dengan peserta. Tim memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Tahap kegiatan selanjutnya adalah mengisi absen kehadiran dan ketersediaan menjadi responden, membagikan kuesioner tentang Kemampuan Dalam Melakukan Range of Motion (ROM) pada peserta pendamping lansia.

Kemudian dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan dengan menyampaikan materi tentang Range of Motion (ROM) pada peserta, setelah itu mempraktekan cara melakukan Range of Motion (ROM). Dengan adanya peserta yang ingin bertanya menandakan bahwa peserta aktif dan antusias selama Training of Trainer (TOT) berlangsung.

Hasil observasi didapatkan bahwa peserta memiliki pengetahuan dan kemampuan dengan baik tentang Training of Trainer (TOT) Range of Motion (ROM). Metode evaluasi dilakukan dengan melihat kemampuan dan pemahaman peserta setelah dilakukan Training of Trainer (TOT). Secara keseluruhan peserta mampu melakukan Range of Motion (ROM) dengan baik.

Pemahaman peserta dalam menjawab soal kuesioner Kemampuan Dalam Melakukan Range of Motion (ROM) menunjukkan tingkat kemampuan melakukan ROM tinggi dengan skor (36).

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang Range Of Motion pada pendamping lansia, didapatkan hasil :

Tabel 1. Nama Peserta Yang Mengikuti Pendidikan Kesehatan

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Score ROM	
				Pre Test	Post Test
1.	Ny. B	24 Tahun	Perempuan	16	36
2.	Ny. D	26 Tahun	Perempuan	21	36

3.	Ny. L	27 Tahun	Perempuan	36	36
4.	Ny. M	32 Tahun	Perempuan	36	36
5.	Ny. M	22 Tahun	Perempuan	15	33
6.	Tn. K	22 Tahun	Laki-Laki	16	36

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Range of Motion (ROM) adalah sejumlah pergerakan maksimum yang dapat dilakukan pada sendi/otot atau rentang gerak yang dilakukan klien untuk melakukan mobilisasi (Potter & Perry, 2020). Segala aktivitas atau kegiatan rutin yang sering dilakukan oleh individu dalam kehidupan sehari-hari seperti mandi, makan, menulis, gosok gigi, makan dan lain-lain yang berhubungan dengan otot, hal tersebut merupakan rentang gerak (Lukman & Nurna ningsih, 2018).

Kegiatan Training of Trainer (TOT) pada pendamping lansia ini telah terlaksanakan dengan baik. Pendidikan kesehatan tentang Range of Motion (ROM) pada pendamping lansia untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan melakukan ROM pada lansia dengan gangguan mobilitas fisik, Range of Motion (ROM) ini sangat mudah dan tidak mengeluarkan banyak biaya, sehingga pendamping lansia dapat melakukan dan mempraktikan ROM pasif maupun aktif pada lansia dengan gangguan mobilitas fisik, pencapaian pendidikan kesehatan kepada pendamping lansia dapat dilihat pada peningkatan pengetahuan dan kemampuan dalam melakukan ROM sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengenai Range of Motion (ROM).

Saran

Berdasarkan observasi lansia yang berada di Panti Werdha Wisma Marfati 2 sebagian aktivitasnya terbatas, sebagian ada yang mandiri dan sebagian ada yang perlu bantuan karena adanya gangguan mobilitas fisik, saran untuk pendamping lansia agar dapat melakukan Range of Motion (ROM) pasif maupun aktif rutin pada lansia yang mengalami gangguan mobilitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adianti, I Gusti Ayu Cintya. (2022). Asuhan Keperawatan Gangguan Mobilitas Fisik Dengan Intervensi ROM (Range Of Motion) Pada Pasien Stroke Hemoragik Di Ruang HCU RSUD Mangusada Bandung.
- Indriyan, Datik. (2019). Upaya Peningkatan Mobilitas Fisik Melalui Terapi ROM Pada Asuhan Keperawatan Pasien Stroke Non Hemoragik.
- Agusrianto dan Nirva Rantesigi (2020). Penerapan Latihan Range Of Motion (ROM) Pasif terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas pada Pasien dengan Kasus Stroke, 2(2), pp. 61–66. Available at: <https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.48> (Diakses pada tanggal 28 Maret 2024 pukul 08.00 WIB).
- Anita, H Pongantung, P V Ada, dan V. H. (2018). Pengaruh Latihan Range Of Motion Terhadap Rentang Gerak Sendi Ekstremitas Atas Pada Pasien Pasca Stroke di Makassar, Journal Of Islamic Nursing, 3 Nomor 1, pp. 1–3. <https://jurnal.ugm.ac.id/jkesvo/article/view/44497> (Diakses pada tanggal 28 Maret 2024 pukul 08.00 WIB).
- <http://eprints.ukmc.ac.id/3641/4/IK-2016-3001120009-chapter1.pdf> (Diakses pada Tanggal 02 April 2024 pukul 10.00 WIB).
- <https://jurnal.kesdammedan.ac.id/index.php/jurhesti/article/download/46/42> (Diakses pada Tanggal 02 April 2024 jam 10.00 WIB).
- Pengaruh ROM (Range of Motion) Terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas pada Pasien Stroke Non Hemoragic Anggriani Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan (kesdammedan.ac.id) (Diunduh pada Tanggal 02 April 2024 pukul 09.00 WIB)
- <http://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/dsj/article/view/46> (Diunduh pada Tanggal 02 April 2024 pukul 10.00 WIB).