



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 20%**

Date: Jumat, Desember 18, 2020

Statistics: 333 words Plagiarized / 1632 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

---

PELATIHAN GERAKAN ROM PADA CARE GIVER DI PANTI WERDHA 1\*Lilik Pranata,2Sri Indaryati, 3Aniska Indah Fari 1,2,3Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners, Fikes Unika Musi Charitas , Indonesia lilikpranataukmc@gmail.com ABSTRAK \_ \_Abstrak: **Range Of Motion (ROM)** merupakan suatu cara yang dilakukan untuk membantu pergerakan pada lansia dengan keterbatasan sendi, kegiatan ini sangat penting dilakukan terutama di panti werdha karena di dominasi oleh lansia yang telah mengalami kekakuan sendi, adapun yang harus membantu melakukan adalah care give, care giver merupakan orang yang membantu lansian dalam kesehariannya, saat dilakukan studi pendahuluan care giver belum pernah di ajarkan cara gerakan ROM, maka dari masalah tersebut dilakukan pelatihan ROM pada care giver yang dilakukan oleh ahli bidang fisioterapis, setelah dilakukan pelatihan selama tiga hari dan di lakukan evaluasi, care giver sudah mampu melakukan ROM secara mandiri, serta akan di terapkan pada lansia yang mengalami kaku sendi atau keterbatasan fisik untuk mengurangi gangguan pada sendi. Dan mengurangi kematian jaringan pada bagian kaki dan tangan.

Kata kunci: Pelatihan; ROM; Care Giver ABSTRACT Abstract: **Range of Motion (ROM)** is a way that is done to help the movement in the elderly with joint limitations, this activity is very important to do **especially in nursing homes** because it is dominated by the elderly who have experienced joint stiffness, while those who must help do is care give, care giver is a person who helps lansian in his daily life, when a preliminary study of care giver has never been taught how to drive ROM, then from the problem ROM training is performed on care giver by a physiotherapist, after training for three days and evaluated , care giver has been able to do ROM independently, and will be applied to the elderly who experience joint stiffness or physical limitations to reduce joint disruption.

And reduce tissue death in the legs and arms. Keywords: Training; ROM ; care giver \_ \_ \_

\_ \_Article History: \_ \_ \_Received RevisedAccepted Online \_ : : : \_Day-Month-Year  
xx-xx-20xx xx-xx-20xx xx-xx-20xx \_ This is an open access article under the CC-BY-SA  
license \_ \_

PENDAHULUAN Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang.

Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Proses menua merupakan akumulasi secara progresif dari berbagai perubahan fisiologi organ tubuh yang berlangsung seiring berlalunya waktu, selain itu proses menua akan meningkatkan kemungkinan terserang penyakit bahkan kematian pada akhirnya penuaan mengakibatkan penurunan kondisi anatomis dan sel akibat terjadinya pemupukan metabolit yang terjadi pada sel sehingga sel itu sendiri mengalami perubahan.

Penuaan membuat permeabilitas otot menjadi kencang, mengalami pengerasan pada sendi, berkurangnya cairan sendi sinovial, dan perubahan yang lain akan mengalami perubahan yang berkelanjutan yang mempengaruhi secara fisik dan mental (Lilik Marifatul Azizah 2011). Pengaruh fisik yang terjadi adalah pada sistem muskuloskeletal gangguan pada sendi dan otot sehingga sangat mengaggu aktivitas lansia seperti perubahan pada tungkai dan lengan yang membuat lansia menjadi sulit dan berjalan (Ratnawati 2019).

Hasil penelitian menunjukkan usia responden 63-90 tahun, rerata berusia 75 tahun, kebanyakan responden memiliki RPS rentang sedang pada jari tangan, pergelangan tangan, dan bahu, serta sempit pada siku. Sedangkan RPS sedang pada seluruh sendi ekstremitas bawah. Kebanyakan responden memiliki RPS posttest luas pada sendi ekstremitas atas dan bawah. Hasil terdapat hubungan yang signifikan pada seluruh sendi baik.

ROM memberikan dampak positif yaitu membantu lansia yang mengalami kekakuan ekstremitas atas dan bawah. Pada sendi. Latihan ROM aktif dapat menjadi alternative program yang dilakukan sebagai terapi rehabilitasi pada lansia yang mengalami kekakuan otot (Lilik Pranata, Dheni koerniawan 2019a). Hasil penelitian lilik, 2019 terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat aktivitas responden ( $p=0.034$ ) (Lilik Pranata, Dheni koerniawan 2019), Hasil Penelitian terdapat 2 responden yang mengalami kekakuan otot pada penderita stroke.

Dalam memberikan intrvensi masalah kekakuan otot lansia diberikan latihan ROM aktif. ROM aktif dilakukan setiap pagi dan sore hari dengan waktu setiap latihan +/- 20 menit selama 1 bulan. Setelah dilakukan kegiatan mengalami peningkatan kekuatan otot dari skala 2 yaitu mampu menggerakkan otot atau bagian yang lemah sesuai perintah menjadi skala 3 yaitu mampu menggerakkan otot dengan tahanan minimal.

Disimpulkan bahwa sangat efektif terhadap peningkatan kekuatan otot pada penderita

stroke (Nurtanti & Ningrum 2018). Hasil penelitian ada pengaruh latihan ROM terhadap kualitas dan kuantitas nyeri penderita osteoarthritis (Sulistiyana & Susanti 2019). Hasil penelitian ada beda kualitas dan kuantitas nyeri antara kedua kelompok. Latihan ROM dengan cara menggerakkan sendi seoptimal mungkin sesuai kemampuan klien.

Gerakan ROM dapat meningkatkan kelenturan dan kekuatan otot, serta merelaksasi pembuluh darah. Implikasi hasil penelitian ini adalah latihan ROM dapat dilakukan oleh penderita osteoarthritis secara rutin untuk mengurangi rasa nyerifungsi tenaga yang merawat lansia (Care Giver) sangatlah menjadi penting yang setiap hari bersama lansia, maka care giver juga harus cekatan dan trampil untuk meningkatkan pelayanan dan kemampuan untuk perawatan lansia di panti werdha, jika tidak di bekali dengan kemampuan yang ekstra maka ini akan menjadi beban bagi panti untuk pengelolaan panti werdha, Hasil studi pendahuluan didapatkan terdapat hampir 50% lansia di Panti Werdha Darma Bakti mengalami gangguan aktivitas di karenakan penyakit stroke, lansia mengalami betresh yang berkepanjangan, tidak dapat melakukan aktivitas, sehingga akan memengaruhi gerak sendi yang memang tidak di gerkakan oleh lansia yang sehatusnya masih bisa di gerakan jika terlalu lam tidak di gerkan secara teratur maka akan membuat menjadi kaku, kegiatan di panti werdha yang dilaksanakan selama ini adalah senam , dilakukan setiap seminggu 2 kali tetapi tidak teratur dan hanya dilakukan orang-orang yang mampu aktivitas, sedangkan lansia yang betrest tidak dapat melakukan kegiatan, pengurus panti sudah berusaha untuk mengajak lansia aktif ikut kegiatan senam, akan tetapi masih sukar untuk datang, beberapa lansia di temani oleh care giver dan di asuh oleh perawat lansia, akan tetapi hasil wawancara mereka belum pernah mengetahui bagaimana caranya untuk tetap melatih gerakan sendi pada lansia.

METODE PELAKSANAAN Care giver dikumpulkan di dalam aula pertemuan panti werdha, kegiatan dilakukan di Panti Werdha Dharma Bakti KM 7 Palembang, Jumlah Peserta 14 Orang, Instruktur Gerakan ROM dari Tim Ahli Fisioterapis yang bersertifikat, sebelum dilakukan pelatihan dilakukan obsevasi untuk melihat kemampuan care giver dalam melakukan gerakan ROM sebelum dilakukan pelatihan yaitu pada tanggal 14 Februari 2020, kemudian pelatihan dilanjutkan pada 15 dan 16 Februari 2020 pelatihan pada care giver selama tiga hari berturut turut mulai pukul 10.00-12.00 WIB, kemudian hari ke empat tanggal 17 Februari 2020 di lakukan evaluasi dan praktik langsung kepada lansia serta dilakukan observasi post kegiatan, peserta care giver mengalami kemampuan yang sangat meningkat di banding sebelum dilakukan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN Hasil Kemampuan Care giver Sebelum Dilakukan Pelatihan Gerakan ROM No \_Kemampuan Gerakan ROM \_Frekwensi \_Presentase (%) \_1 \_Baik \_0 \_0 \_2 \_Sedang \_7 \_50 \_3 \_Kurang \_7 \_50 \_ \_Total \_14 \_100 \_ \_Sumber : data primer

(lilik, 2020) Hasil observasi awal sebelum dilakukan kegiatan pelatihan menunjukkan bahwa kemampuan gerakan ROM pada Care Giver Kurang berjumlah 7 Orang dengan presentase 50% dan kemampuan sedang berjumlah 7 Orang dengan presentase 50 %, sedangkan kemampuan baik tidak ada, dari hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya kemampuan care giver dalam melakukan gerakan ROM Hasil Kemampuan Care Giver setelah dilakukan Pelatihan Gerakan ROM No \_Kemampuan Gerakan ROM \_Frekwensi \_Presentasi (%) \_1 \_Baik \_4 \_28.5 \_2 \_Sedang \_10 \_71.5

\_3 \_Kurang \_0 \_0 \_ \_Total \_14 \_100 \_ \_Sumber : data primer (lilik, 2020) Dari hasil setelah dilakukan selama tiga hari berturut turut maka kemampuan care giver dalam melakukan gerakan ROM dengan kategori kurang tidak ada, dengan kategori sedang berjumlah 10 orang dengan presentasi 71.5 %, sedangkan kategori baik berjumlah 4 orang dengan presentase 28.

5 %, ini menunjukkan hasil yang signifikan pelatihan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan care giver dalam memberikan gerakan ROM Pada lansia di Panti werdha untuk mengurangi kekakuan sendi. Hasil penelitian didapatkan rata-rata kekuatan otot ekstremitas bawah pada lansia sebelum latihan ROM aktif adalah regio hip = 3,03317, regio knee = 3,44433, regio ankle = 3,24300, regio toe = 3,31950.

Sedangkan rata-rata kekuatan otot ekstremitas bawah setelah latihan ROM aktif adalah regio hip = 3,22117, regio knee = 3,76367, regio ankle = 3,51383, regio toe = 3,86800, dengan nilai hip  $p=0,028$ , knee  $p=0,002$ , ankle  $p=0,002$ , toe  $p=0,000$ . Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan range of motion (ROM) aktif terhadap peningkatan kekuatan otot lansia.

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi pertimbangan bagi panti asuhan Lansia agar bisa menjadikan range of motion (ROM) sebagai program latihan untuk meningkatkan kekuatan otot pada lansia (Adriani & Sary 2019). SIMPULAN DAN SARAN Terjadinya peningkatan kemampuan pada care giver setelah dilakukan pelatihan selama tiga hari berturut turut , peningkatan ini akan memberikan dampak positif khususnya pada pengelola panti werdha untuk memberikan pelayanan dan perawatan pada lansia yang menagalami gangguan sendi dan kekakuan sendi bahkan bedrest, kegiatan ini bisa dilakukan pelatihan lanjutan yang lain yang dapat meningkatkan kemampuan care giver dalam memberikan pelayanan pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH Kami mengucapkan terima kasih kepada kepala LPPM Universitas katolik musi charitas, ketua prodi ilmu keperawatan dan ners, kepala panti werdha dharma bakti DAFTAR RUJUKAN Adriani, A. & Sary, N., 2019. Pengaruh Latihan Range of Motion (ROM) Aktif Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah

Lansia. *Real in Nursing Journal*, 2(3), p.118. Lilik Marifatul Azizah, 2011. *Keperawatan Lanjut Usia 1st ed.*, Yogyakarta: Graha Ilmu. Lilik Pranata, Dheni koerniawan, N.

elisabeth D., 2019a. Efektifitas Rom Terhadap Gerak Rentang Sendi Lansia. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 5(1), pp.110–117. Available at:

<http://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/viewFile/1636/880>. Lilik Pranata, Dheni koerniawan, N. elisabeth D., 2019b. Efektivitas ROM Terhadap Perubahan Aktivitas Lansia. In *Prosiding seminar Nasional dan Diseminasi Hasil Penelitian*. Palembang: Universitas Katolik Musi Charitas, p. 25. Nurtanti, S. & Ningrum, W., 2018.

Efektifitas Range Of Motion ( Rom ) Aktif Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pada Penderita Stroke. *Jurnal Keperawatan GSH*, 7(1), pp.14–18. Available at:

<http://journal.akpergshwng.ac.id/index.php/gsh/article/view/63>. Ratnawati, E., 2019.

*Asuhan Keperawatan Gerontik 1st ed.*, Yogyakarta: PT Pustaka Baru. Sulistyana, C.S. &

Susanti, S., 2019. Latihan Range of Motion untuk Perubahan Kualitas dan Kuantitas Nyeri Penderita Osteoarthritis. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(3), pp.276–282.

#### INTERNET SOURCES:

<1% -

<https://123dok.com/document/9yn789lz-pengaruh-frirage-terhadap-perubahan-motion-cedera-pemain-softball.html>

<1% - <https://www.ruangbiologi.co.id/tulang-rawan/>

<1% -

<https://betterhealthwhileaging.net/medications-to-treat-difficult-alzheimers-behaviors/>

1% - <https://mayadani.org/index.php/MAYADANI/article/download/1/1>

<1% - <https://jurnal.poltekkesbanten.ac.id/Medikes/article/download/57/47/>

1% - <http://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/1636>

2% -

[https://www.researchgate.net/publication/339773595\\_PENDAMPINGAN\\_UPAYA\\_MENURUNKAN\\_INKONTINENSIA\\_URIN\\_BAGI\\_MASYARAKAT\\_DI\\_TALANG\\_BETUTU\\_PALEMBANG](https://www.researchgate.net/publication/339773595_PENDAMPINGAN_UPAYA_MENURUNKAN_INKONTINENSIA_URIN_BAGI_MASYARAKAT_DI_TALANG_BETUTU_PALEMBANG)

<1% -

[https://majalahfk.ub.ac.id/index.php/mkfkub/oai?verb=ListRecords&metadataPrefix=oai\\_dc](https://majalahfk.ub.ac.id/index.php/mkfkub/oai?verb=ListRecords&metadataPrefix=oai_dc)

3% - <http://journal.akpergshwng.ac.id/index.php/gsh/article/download/63/56>

1% -

<https://www.kompasiana.com/asrim/55002e128133111918fa7246/mengukur-kekuatan->

otot

2% - <https://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/download/434/pdf>

<1% - <https://www.moderasiindonesia.com/>

1% -

<http://journal.poltekkes-mks.ac.id/ojs2/index.php/mediagigi/article/download/168/102>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/z3eke48q-akreditasi-program-studi-magister.html>

7% - <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/article/download/564/149>

1% - <https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/view/3671/2834>

<1% -

<https://fib.unilak.ac.id/berita/detail/unilak-terbanyak-terima-beasiswa-dari-pemprov-riau-rektor-ucapkan-terima-kasih>

2% - <http://ejournal.sumselprov.go.id/pptk/article/view/87>

<1% - <https://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/434>