

## PELATIHAN KADER KESEHATAN POSYANDU TENTANG LATIHAN RENTANG GERAK

Ellia Ariesti, Monika Luhung, Narita Diatanti

Program Studi DIII Keperawatan, STIKes Panti Waluya Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author: Monika Luhung

E-mail: luhungmonika@gmail.com

Diterima 23 September 2023, Direvisi 10 November 2023, Disetujui 13 November 2023

### ABSTRAK

Kader kesehatan sangatlah penting memahami tentang latihan rentang gerak agar dapat melatih lansia dengan benar. Latihan rentang gerak atau *range of motion* yang dilakukan rutin dapat memberikan manfaat positif kepada lansia dalam aktivitas memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari dan mempertahankan kesehatan. Tujuan pelatihan untuk meningkatkan pemahaman pengetahuan dan ketrampilan kader kesehatan dalam melakukan latihan rentang gerak. Kegiatan pelatihan dilakukan di RW 1 dan 2 Kelurahan Sukoharjo Kecamatan Klojen Malang pada bulan Juli 2023, dibagi dalam tiga kali pertemuan yaitu 4, 5 dan 6 Juli 2023, diikuti 16 peserta yang berasal dari kader kesehatan posyandu. Metode pelaksanaan: pertemuan ke 1 diawali pre tes dilanjutkan apersepsi dan *sharing* sistem muskuloskeletal serta pemberian edukasi latihan rentang gerak. Pertemuan ke 2 melakukan demonstrasi latihan rentang gerak diikuti seluruh kader kesehatan dan pertemuan ke 3 melakukan evaluasi kader melalui pos tes dan re-demonstrasi tentang latihan rentang gerak. Hasil Pengabdian: ada peningkatan pengetahuan kader antara sebelum dan sesudah pelatihan yaitu rata-rata pre tes  $\leq 60\%$  pengetahuan responden kategori Kurang dan nilai rata-rata pos tes 60-75 % pengetahuan responden kategori Cukup, sedangkan kemampuan re-demonstrasi rata-rata masuk kategori Baik. Pemahaman pengetahuan kader kesehatan tentang latihan rentang gerak perlu tetap ditingkatkan, demikian pula ketrampilan harus selalu dilatih dan diterapkan terutama kepada lansia.

**Kata kunci:** pelatihan; kader kesehatan; latihan rentang gerak .

### ABSTRACT

It is very important for health workers to understand range of motion exercises so they can train the elderly properly. Regular range of motion exercises can give positive benefits for elderly in their activities to fulfill their daily living needs and maintain health. The aim of the training is to increase understanding of cadres about health knowledge and skills in carrying out range of motion exercises. Training activities were carried out in RW 1 and 2, Sukoharjo Village, Klojen Malang District in July 2023, divided into three meetings at 4, 5 and 6 July 2023, attended by 16 participants from posyandu health cadres. Implementation method: the 1st meeting begins with a pre-test, followed by apperception and sharing of the musculoskeletal system as well as giving education about range of motion exercises. The 2nd meeting carried out a demonstration of range of motion exercises followed by all health cadres and at 3rd meeting carried out an evaluation of cadres through a test post and re-demonstration of range of motion exercises. Results: there was an increase in cadre knowledge between before and after training, the average pre-test  $\leq 60\%$  of respondents' knowledge in the poor category and the average post-test score of 60-75% of respondents' knowledge in the Sufficient category, while the average re-demonstration ability was in Good category. Health cadres' understanding of range of motion exercises needs to continue to be improved, as well as skills must always be trained and applied, especially to the elderly.

**Keywords:** training; health cadre; range of motion.

### PENDAHULUAN

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan pasal 5 ayat (2) menyatakan bahwa setiap orang mempunyai hak dalam memperoleh pelayanan kesehatan yang aman, bermutu dan terjangkau, dalam pasal 30 ayat (1) menyatakan fasilitas

pelayanan kesehatan menurut jenis pelayanannya terdiri dari Pelayanan Kesehatan Perseorangan dan Pelayanan Kesehatan Masyarakat, ayat (2) fasilitas-fasilitas pelayanan kesehatan terdiri dari pelayanan kesehatan tingkat pertama, tingkat dua dan tingkat ketiga. Upaya-upaya kesehatan, dalam

hal ini upaya kesehatan perseorangan, diselenggarakan melalui upaya-upaya peningkatan, pencegahan, pengobatan, pemulihan dan paliatif yang ditujukan pada perseorangan, dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu, berkesinambungan, dan didukung sistem rujukan yang berfungsi secara mantap. (Lubis et al., 2022). Fungsi Puskesmas sebagai pusat penggerak pembangunan berwawasan kesehatan, pusat pemberdayaan masyarakat dan keluarga dalam pembangan kesehatan dan pusat pelayanan kesehatan masyarakat tingkat pertama (Kusworo et al., 2021).

Puskesmas Bareng merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan pertama, terletak di Jalan Bareng Tenes 4A No.639 Kelurahan Bareng, Kecamatan Klojen, Kota Malang, Jawa Timur dan berada dibawah koordinasi Dinas Kesehatan Kota Malang. Wilayah Kerja Puskesmas Bareng meliputi empat kelurahan yaitu: Kelurahan Bareng, Kasin, Gading Kasri, dan Sukoharjo. Pelayanan dilaksanakan di dalam dan di luar Gedung. Pelayanan di dalam Gedung meliputi: Pendaftaran (loket); Pelayanan Pemeriksaan Umum; Kesehatan Ibu dan Anak-Keluarga Berencana; Kesehatan Gigi dan Mulut; Kefarmasian; Laboratorium; Gizi; Klinik Sanitasi; Tindakan/GADAR/GD; Infeksi Menular Seksual & HIV; serta Puskesmas Pembantu, sedangkan pelayanan di luar gedung terdiri dari Usaha Kesehatan Sekolah/Usaha Kesehatan Gigi Sekolah; Kesehatan Olah Raga; Kegiatan Penyuluhan; Upaya Kesehatan Kerja; Puskesmas Keliling; dan Posyandu Balita; serta Posyandu Lansia (Puskesmas Bareng, 2023)

Masa lansia adalah masa penurunan fungsi tubuh, sehingga menimbulkan masalah kesehatan akibat penuaan (Suntara et al., 2021), sedangkan menurut (Akbar et al., 2021) seseorang dikatakan lansia apabila berusia 60 tahun atau lebih, karena faktor tertentu tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar baik jasmani, rohani maupun sosial.

Latihan rentang gerak atau disebut juga *Range Of Motion (ROM)* merupakan jumlah pergerakan maksimum yang dapat dilakukan pada sendi, di salah satu dari tiga bidang yaitu sagittal, frontal atau transfersal. (Anggriani et al., 2020). ROM juga dijelaskan sebagai batas atau besarnya Gerakan sendi baik dan normal. (Luhung et al., 2023). Latihan ROM aktif pada lansia adalah membimbing lansia dalam melaksanakan pergerakan secara mandiri sesuai dengan rentang gerak sendi normal, dimana lansia dilatih dalam mengembalikan fungsi geraknya secara normal (Hartinah et al., 2019). Tujuan latihan ROM adalah untuk

memelihara fleksibilitas dan kemampuan rentang gerak sendi, mengurangi rasa nyeri, mengembalikan kemampuan menggerakkan otot, peredaran darah lancar. ROM dapat memberikan manfaat seperti mempertahankan mobilitas sendi dan jaringan lunak, mengurangi hilangnya fleksibilitas jaringan dan pembentukan kontraktur (Kisner, 2016).

Pada pelaksanaan pelayanan di area komunitas, Puskesmas bekerjasama dengan Kader Kesehatan. Kader kesehatan merupakan seseorang yang mampu melakukan komunikasi antara pihak pemerintah (Puskesmas) dengan masyarakat. Kader Kesehatan berperan sebagai perpanjangan tangan Puskesmas dalam meningkatkan derajat kesehatan Masyarakat. Partisipasi kader memiliki nilai moral dalam meningkatkan kesehatan yang ada di wilayah kerja (Prihanto & Wibowo, 2021). Peran kader kesehatan lansia sangat penting, hal ini sejalan dengan upaya pencegahan dan promosi lansia di tingkat keluarga, masyarakat dan fasilitas kesehatan yang dicanangkan oleh Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat (Mampa et al., 2022). Kader kesehatan lansia dari tenaga kesehatan yang ada di Puskesmas dapat pula melibatkan partisipasi aktif kader posyandu lansia yang berasal dari masyarakat setempat untuk mendukung pelayanan yang optimal. Kader posyandu lansia adalah dari, oleh dan untuk masyarakat yang bekerja secara sukarela bertugas untuk membantu dan memastikan kelancaran pelaksanaan posyandu lansia (Kolifah, 2016).

Hasil Studi pendahuluan dengan mewawancarai pengelola program lansia Puskesmas Bareng Bulan Maret 2023, terdapat 264 lansia yang tinggal di RW 1 dan 2 Kelurahan Sukoharjo Kecamatan Klojen Malang, juga didapatkan data ada beberapa lansia yang sering mengalami gangguan pada kaki atau tangannya seperti nyeri sendi dan kekakuan sendi. Kader Kesehatan Posyandu juga belum pernah mendapatkan pelatihan tentang Pemberian Latihan Rentang Gerak (*Range Of Motion*).

Kader kesehatan di Posyandu Balita dan Lansia, Wilayah Kerja Puskesmas Bareng terdapat 110 orang, 20 orang diantaranya berada di RW 1 dan 2 Kelurahan Sukoharjo Kecamatan Klojen Malang, yang siap melaksanakan kegiatan posyandu lansia satu kali setiap bulan, pada hari Rabu, dalam minggu ke 3. Di RW 1 dan 2 juga belum ada kegiatan senam lansia karena sebagian besar lansia masih produktif dengan bekerja.

Upaya Puskesmas Bareng dalam mengatasi masalah diatas yaitu selalu memantau secara rutin kondisi kesehatan lansia melalui kegiatan posyandu lansia.

Meskipun sudah dilakukan beberapa upaya, namun pengetahuan Kader Kesehatan Posyandu tentang Latihan Rentang Gerak (*Range Of Motion*) masih belum optimal. Tujuan pelatihan ini untuk meningkatkan pemahaman pengetahuan dan ketrampilan kader kesehatan dalam melakukan latihan rentang gerak, sehingga dapat diterapkan kepada para lansia di RW 1 dan 2 Kelurahan Sukoharjo Kec. Klojen Malang.

## METODE

Metode dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah pelatihan yang dilaksanakan dengan mitra berasal dari Kader Kesehatan Posyandu dari RW 1 dan 2 Kelurahan Sukoharjo Kecamatan Klojen Malang, Wilayah Kerja Puskesmas Bareng, berjumlah 16 orang. Kegiatan ini meliputi tiga tahapan:

Tahap 1. Persiapan: a) Pendekatan kepada Kepala Puskesmas Bareng, pemegang program lansia Puskesmas Bareng, Kader Kesehatan Posyandu RW 1 dan 2 Kelurahan Sukoharjo Kecamatan Klojen Malang; b) Pertemuan dengan pemegang program lansia Puskesmas Bareng, Kader Kesehatan Posyandu RW 1 dan 2 Kelurahan Sukoharjo Kecamatan Klojen Malang; c) Secara bersama-sama dengan mitra membuat rencana pelaksanaan kegiatan pelatihan rentang gerak (*Range Of Motion*) untuk meningkatkan keaktifan fisik lansia; d) Menindaklanjuti kesepakatan yang diputuskan secara bersama-sama dengan melakukan persiapan serta sarana prasarana yang diperlukan.

Tahap 2. Pelaksanaan: a) Pertemuan ke 1 melakukan apersepsi pengetahuan Kader Kesehatan Posyandu tentang perubahan fisiologis pada sistem muskuloskeletal yang beresiko menyebabkan terjadinya gangguan aktifitas fisik; b) Pertemuan 2: Pemberian edukasi dan pelatihan tentang latihan Rentang Gerak (*Range Of Motion*); c) Pertemuan 3: Melakukan demonstrasi tentang Latihan Rentang Gerak (*Range Of Motion*) untuk meningkatkan keaktifan fisik lansia.

Bentuk Kegiatan terdiri dari: 1) Pelatihan diawali dengan mengerjakan soal *pretest* tentang perubahan fisiologis pada lansia terutama tentang perubahan sistem musculoskeletal, dilanjutkan pemberian materi menggunakan media *power point* dan modul, melakukan demonstrasi latihan Rentang Gerak (*Range Of Motion*). Sesi terakhir diakhiri dengan evaluasi dan redemonstrasi latihan Rentang Gerak (*Range Of Motion*) untuk meningkatkan keaktifan fisik oleh Kader Kesehatan Posyandu dan pengisian soal *posttest*.

Tahap 3. Evaluasi: menilai kemampuan Kader Kesehatan Posyandu yang terdiri dari:

kemampuan Kader Kesehatan Posyandu memahami perubahan fisiologis lansia khususnya sistem muskuloskeletal, ROM dan kemampuan mendemonstrasikan Latihan Rentang Gerak (*Range Of Motion*) dengan benar. Evaluasi ini dilakukan dengan cara: a) Memberikan kuisisioner yang berisi 12 butir pertanyaan dengan memilih 1 jawaban yang benar tentang perubahan sistem muskuloskeletal yang beresiko menyebabkan terjadinya gangguan keaktifan fisik dan *Range Of Motion*. b) Kemampuan melakukan redemonstrasi dengan benar tentang *Range Of Motion* yang diukur dengan form penilaian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap persiapan dari pelaksanaan kegiatan PKM ini adalah melakukan studi pendahuluan dan pengurusan ijin pelaksanaan PKM kepada Kepala Puskesmas Bareng Malang. Untuk memperoleh gambaran jumlah populasi lansia dan Kader Kesehatan Posyandu RW 1 dan 2 Kelurahan Sukoharjo Kecamatan Klojen Malang dilakukan selama dua kali, berkomunikasi melalui media komunikasi dan mendatangi langsung koordinator Kesehatan lansia. Selain itu mengadakan pertemuan dengan kader Kesehatan untuk penentuan waktu, metode dan tempat dilaksanakan kegiatan pelatihan.

Tahap pelaksanaan penyampaian materi tentang perubahan fisiologis sistem muskuloskeletal lansia, ROM dan demonstrasi Rentang Gerak (*Range Of Motion*). Hasil pengabdian: Pengetahuan Kader Kesehatan Posyandu tentang perubahan fisiologis pada lansia terutama tentang perubahan sistem muskuloskeletal didapatkan nilai rata-rata hasil pre tes pengetahuan responden pada kategori kurang (nilainya  $\leq 60\%$ ) dan nilai rata-rata hasil postes pengetahuan responden pada kategori Cukup (nilainya 60-75%).



**Gambar 1.** Penyampaian Materi ROM

Pelatih menyampaikan materi kepada kader melalui apersepsi dan sharing session.

Materi disampaikan menggunakan media power point dan video.



**Gambar 2.** Peserta Pelatihan ROM

Peserta antusias dan aktif bertanya dalam mendengar penjelasan.



**Gambar 3.** Demonstrasi ROM

Pelatih mendemonstrasikan Gerakan ROM dan diikuti seluruh peserta. Hasil Kemampuan Kader Kesehatan Posyandu untuk mendemonstrasikan latihan Rentang Gerak (*Range Of Motion*) didapatkan hasil nilai rata-rata praktik kategori Baik.

Dari hasil pengukuran pengetahuan Kader Kesehatan Posyandu tentang perubahan fisiologis pada lansia terutama tentang perubahan sistem muskuloskeletal didapatkan data terjadi peningkatan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa peserta pelatihan telah memahami secara benar tentang materi pelatihan yang diberikan, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

Nilai hasil kemampuan kader dalam mendemonstrasikan latihan Rentang Gerak didapatkan hasil kategori Baik. Hal ini selaras dengan nilai rata-rata pengetahuan peserta yang menunjukkan peningkatan, sehingga saat pengetahuan seseorang tentang sesuatu

meningkat hal ini akan selaras pula dengan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu tindakan juga akan meningkat.

Evaluasi terhadap peran dan partisipasi aktif dari semua peserta dilihat dari antusiasme dan tingkat kehadiran 98 % mulai pertemuan pertama sampai ketiga. Indikasi lain yang menguatkan kesimpulan ini adalah partisipasi aktif peserta Ketika berdiskusi disetiap sesi pelatihan, ketepatan waktu sesuai dengan perencanaan, dan hasil evaluasi terhadap kemampuan dalam menjawab soal posttest maupun kemampuan peserta redemonstrasi latihan Rentang Gerak (*Range Of Motion*) mengalami peningkatan. Kegiatan pelatihan ini dapat berjalan lancar dikarenakan adanya faktor yang mendukung pelatihan, diantaranya antusiasme peserta yang dapat dibuktikan dengan peserta mendengarkan penjelasan dan materi dengan baik, pertanyaan-pertanyaan yang muncul dan diskusi yang berlangsung lancar.

Faktor-faktor pendukung lainnya berasal dari pihak Puskesmas, Ketua Kader dan Kader Kesehatan Posyandu, beserta Tim Pengabdian dari STIKes Panti Waluya Malang. Kegiatan ini tidak ditemukan faktor penghambat baik sebelum, selama dan sesudah pelaksanaan sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar.



**Gambar 4.** Evaluasi (Post test)

Evaluasi yang dilaksanakan terhadap Kader Kesehatan Posyandu meliputi kemampuan Kader Kesehatan Posyandu menjawab pertanyaan tentang perubahan fisiologis sistem muskuloskeletal, Latihan Rentang Gerak (*Range Of Motion*) menggunakan kuisisioner. Selain itu menilai kemampuan dalam mendemonstrasikan ROM menggunakan lembar observasi.

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan ada peningkatan pengetahuan kader kesehatan antara sebelum dan sesudah

pelatihan yaitu rata-rata pre tes  $\leq 60$  % pengetahuan responden kategori Kurang dan nilai rata-rata pos tes 60-75 % pengetahuan responden kategori Cukup, sedangkan kemampuan re-demonstrasi rata-rata masuk kategori Baik. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan pelatihan untuk meningkatkan pemahaman pengetahuan dan ketrampilan kader kesehatan mengenai latihan rentang gerak dapat tercapai.

Saran yang dapat disampaikan kepada kader adalah agar pelatihan serupa bisa dilaksanakan berkelanjutan, terutama jika terdapat penambahan Kader Kesehatan Posyandu baru dan belum pernah mengikuti pelatihan, sehingga bisa melaksanakan tugas sebagai kader dengan baik. Kader Kesehatan Posyandu Lansia perlu tetap meningkatkan pengetahuannya, demikian pula ketrampilan harus selalu dilatih dan diterapkan terutama kepada lansia, serta menjadwalkan kegiatan latihan rentang gerak secara berkala setiap bulan sekali sehingga kesehatan lansia selalu tetap terjaga dengan baik.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Ketua LPPM STIKes Panti Waluya Malang, Ketua RW 1,2 Kelurahan Sukoharjo Kec. Klojen Malang Wilayah Kerja Puskesmas Bareng, Kader Kesehatan Posyandu dan semua pihak yang telah mendukung kami dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397.  
<https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Anggriani, A., Aini, N., & Sulaiman, S. (2020). Efektivitas Latihan Range of Motion Pada Pasien Stroke Di Rumah Sakit Siti Hajar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2), 678.  
<https://doi.org/10.33143/jhtm.v6i2.974>
- Hartinah, S., Pranata, L., & Koerniawan, D. (2019). Efektivitas Range of Motion (Rom) Aktif Terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Atas Dan Ekstremitas Bawah Pada Lansia. *Publikasi Penelitian Terapan Dan Kebijakan*, 2(2), 113–121.  
<https://doi.org/10.46774/pptk.v2i2.87>
- Kisner, C. (2016). Terapi Latihan Dasar dan Teknik. In *Buku Kedokteran EGC* (p. 740).
- Kusworo, L. D., Fauzi, N. K. M., & Andre, A. P. (2021). PRIMARY HEALTH CARE IMPROVEMENT: Jaminan Pelayanan Kesehatan Di Daerah Terdampak Pada

Masa Mitigasi Covid-19. *Primary Health Care*, 2(2), 329–347.

- Lubis, A. S., Sabrina, D., Ginting, N. G. B., Hutajulu, S. A., & Gurning, F. P. (2022). Analisis Perkembangan Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama dan Fasilitas Kesehatan Rujukan Tingkat Lanjut Pada Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 2(1), 163–173.
- Luhung, M., Vinsur, E. Y. Y., & Purwandhani, E. L. W. (2023). *Buku Ajar Latihan ROM-Penari Pena\_001.pdf* (M. A. H. (Unikama) (ed.); Satu). CV. Penari Pena.
- Mampa, M., Wowor, R., & Rattu, A. J. M. (2022). Analisis Penerapan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Puskesmas Pineleng pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*, 11(4), 7–13.
- Prihanto, Y. P., & Wibowo, W. (2021). Pembentukan posyandu jiwa di desa tambakasri kecamatan tajinan kabupaten malang di era pandemi covid-19 tahap II. *Jurnal Humanis: Jurnal Pengabdian Masyarakat STIKes ICsada Bojonegoro*, 6(1), 6–12.
- Puskesmas Bareng. (2023). *Profil Puskesmas Bareng*. Pemkot Malang.  
<https://puskbareng.malangkota.go.id/>
- Suntara, D. A., Roza, N., & Rahmah, A. (2021). Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sekupang Kelurahan Tanjung Riau Kota Batam. *Inovasi Penelitian*, 1(10), 2177–2184.