



ROM MOVEMENT TRAINING ON CARE GIVER

Lilik Pranata^{1*}, Sri Indaryati², Aniska Indah Fari³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners, Universitas Katolik Misi Charitas, Indonesia

¹lilikpranataukmc@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 didominasi oleh lansia yang telah mengalami kekakuan sendi, adapun yang harus membantu melakukan adalah *care giver*, *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, tujuan kegiatan untuk meningkatkn kompetensi dan kemampuan dari *care giver* dalam memberikan perawatan pada lansia. Setelah dilakukan pelatihan selama tiga hari dan dilakukan evaluasi, *care giver* sudah mampu melakukan ROM secara mandiri, serta akan diterapkan pada lansia yang mengalami kaku sendi atau keterbatasan fisik untuk mengurangi gangguan pada sendi serta mengurangi kematian jaringan pada bagian kaki dan tangan. Perlunya adanya pelatihan yang kontinyu kepada *care giver* untuk meningkatkan kemampuan dan *skill* merawat lansia.

Kata Kunci: Pelatihan; ROM; Care Giver.

Abstract: *Range of motion (ROM) is a way to help elderly people with joint limitations. This activity is very important to do, especially in nursing homes because it is dominated by elderly people who have experienced joint stiffness. care giver is a person who helps lansian in his daily life, when a preliminary study was conducted the care giver had never been taught how to move ROM, so from this problem ROM training was carried out on care giver which was carried out by a physiotherapist, the purpose of the activity was to increase the competence and ability of care giver in providing care for the elderly. After three days of training and evaluation, the care giver is able to perform ROM independently, and it will be applied to the elderly who experience joint stiffness or physical limitations to reduce joint disorders and reduce tissue death in the feet and hands. The need for continuous training for caregivers to improve their ability and skills to care for the elderly.*

Keywords: Training; ROM; care giver.



Article History:

Received : 16-09-2020
Revised : 11-12-2020
Revised : 02-01-2021
Accepted : 03-01-2021
Online : 13-01-2021



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menajdi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak anak, dewasa dan akhirnya menajdi tua (Pranata, 2020c). Proses menua merupakan akumulasi secara progeresif dari berbagai perubahan fisiologi organ tubuh yang berlangsung seiring berlalunya waktu, selian itu proses

menua akan meningkatkan kemungkinan terserang penyakit bahkan kematian pada akhirnya penuaan mengakibatkan penurunan kondisi anatomis dan sel akibat terjadinya pemampukan metabolit yang terjadi pada sel sehingga sel itu sendiri mengalami perubahan (Firdaus ; Pranata & Manurung, 2018). 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).

Tubuh manusia akan mengalami proses perubahan yang dialami tanpa disadari oleh manusia itu sendiri (Pranata, 2020). Mekanisme fisiologi dari tubuh manusia akan semakin mengalami perubahan mulai dari pembuluh darah dan muskuloskeletal (Pranata, 2020b). Pengaruh fisik yang terjadi adalah pada sistem muskuloskeletal gangguan pada sendi dan otot sehingga sangat mengganggu aktivitas lansia seperti perubahan pada tungkai dan lengan yang membuat lansia menjadi sulit dan berjalan (Ratnawati, 2019). Perubahan pembuluh darah pada lansia dan perubahan otot yang bersifat degeneratif (Pranata, 2018).

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 alternatif program yang dilakukan sebagai terapi rehabilitasi pada lansia yang mengalami kekakuan otot (Lilik Pranata, Dheni koerniawan, 2019).

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 intervensi 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. Tubuh manusia perlu adanya kegiatan seperti senam dan aktivitas untuk merelaksasi otot supaya tidak mengalami kekakuan (Astri, Putri, & Pranata, 2017). Kegiatan senam sangat dianjurkan dengan batasan tertentu yang disesuaikan dengan lansia (Hardika & Pranata, 2019). Pelatihan terhadap *care giver* juga bagian terpenting yang menemani lansia sehari-hari (Elina Susanti, A Manurung, 2018).

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 nyeri fungsi tenaga yang merawat lansia (*Care Giver*) sangatlah menjadi penting yang setiap hari bersama lansia, maka *care giver* juga harus cekatan dan terampil 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 *bedrest* yang berkepanjangan, tidak dapat melakukan aktivitas, sehingga akan mempengaruhi gerak sendi yang memang tidak di gerkakan oleh lansia yang sehatusnya masih bisa di gerakan jika terlalu lam tidak di gerakan secara teratur maka akan membuat manjadi kaku, kegiatan di Panti Werdha yang dilaksnakan 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.

B. 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.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari tabel 1. menunjukkan 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.

Tabel 1. 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)

Tabel 2. 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 tabel 2. menunjukkan 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). Lansia perlu suport dari lingkungan sekitarnya untuk meningkatkan kesehatan (Pranata, Indaryati, & Fari, 2020a). Lansia telah mengalami beberapa perubahan secara signifikan meskipun tidak di rasakan (Pranata, Indaryati, & Fari, 2020b). lansia memerlukan care giver yang mampu dan kompeten (Pranata et al., 2020a).

D. 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, 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), 118. <https://doi.org/10.32883/rnj.v2i3.564>
- Astri, K., Putri, P., & Pranata, L. (2017). Pengaruh senam discorobic terhadap tingkat kesegaran jasmani remaja. *Jurnal Ilmiah Bakti FarmasiFarmasi*, 2(2), 27–34.
- Elina Susanti, A Manurung, L. P. (2018). *Hubungan antara dukungan keluarga dengan harga diri lansia di kelurahan kebun bunga kecamatan sukarami palembang*. (1), 17–26.
- Firdaus ; Pranata, L. ; & Manurung, A. (2018). COMPARISON OF HEAVY AIR FOOT THERAPY AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE ON HIPERTENSION IN ELDERLY IN THE ORPHANAGE OF TRESNA WERDHA PALEMBANG. *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, 3(1), 31–40.
- Hardika, B. D., & Pranata, L. (2019). Pendampingan senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur. *Journal of Character Education Society*, 2(2), 34–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jces.v2i2.1474>
- Lilik Marifatul Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia* (1st ed.). yogyakarta: Graha Ilmu.
- Lilik Pranata, Dheni koerniawan, N. elisabeth D. (2019). EFEKTIFITAS

- ROM TERHADAP GERAK RENTANG SENDI LANSIA. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 5(1), 110–117.
- Nurtanti, S., & Ningrum, W. (2018). Efektifitas Range Of Motion (Rom) Aktif Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pada Penderita Stroke. *Jurnal Keperawatan GSH*, 7(1), 14–18.
- Pranata, Lilik, Dheni Koerniawan, N. E. daeli. (2019). Efektifitas rom terhadap perubahan aktivitas lansia. *Prosiding Seminar Nasional & Diseminasi Halis Penelitian Update Evidence-Based Practice in Cardiovascular Nursing*, 41–43. Palembang: Universitas Katolik Musi Charitas.
- Pranata, L. (2018). Pengaruh Hijamah Terhadap Kadar Eritrosit Dan Hematokrit Darah Vena Orang Sehat. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA*, 1(2), 72. <https://doi.org/10.32524/jksp.v1i2.389>
- Pranata, L. (2020a). *Fisiologi 1*. Palembang: Universitas Katolik Musi Charitas.
- Pranata, L. (2020b). *Fisiologi 2*. Palembang: Universitas Katolik Musi Charitas.
- Pranata, L. (2020c). *Perawatan Lansia di Era Covid 19*. Palembang: Universitas Katolik Musi Charitas.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020a). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Mewarnai gambar. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3(2), 141–146.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020b). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Senam Otak. *Jurnal Madaniyah*, 1(4), 172–176.
- Ratnawati, E. (2019). *Asuhan Keperawatan Gerontik* (1st ed.). yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Sulistiyana, 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), 276–282. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i3.art.p276-282>