

**PENDAMPINGAN LATIHAN RANGE OF MOTION (ROM) UNTUK
MENCEGAH KEKAKUAN SENDI PADA LANSIA
DIWILAYAH TAMBAKREJA**
**ASSISTANCE WITH RANGE OF MOTION (ROM) EXERCISES TO
PREVENT JOINT STICKNESS IN THE ELDERLY
IN THE TAMBAKREJA**

Bejo Danang Saputra¹, Engkartini², Wishnu Subroto³

¹Profesi Ners Universitas Al Irsyad Cilacap

²D3 Keperawatan Universitas Al Irsyad Cilacap

³D3 Fisioterapi Universitas Al Irsyad Cilacap

e-mail¹bejodanangsaputra@gmail.com

Abstrak

Seseorang dengan umur 60 tahun keatas atau biasa disebut lanjut usia merupakan proses kehidupan tahap lanjut yang ditandai dengan adanya penurunan kemampuan tubuh dalam melakukan adaptasi pada stres lingkungan. Salah satu upaya promotif pada lansia yang bisa dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan pada lansia. Latihan Range Of Motion (ROM) merupakan latihan yang dapat diberikan pada lansia sehingga lansia bisa mempertahankan atau memperbaiki kemampuannya dalam melakukan pergerakan. Berdasarkan hal tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan pengabdian dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan ROM. Kegiatan dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan terlebih dahulu, kemudian melatih dan membantu lansia untuk melakukan garakan-gerakan ROM dengan benar. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan demonstrasi gerakan ROM atas dan bawah. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 15 peserta. Hasil menunjukkan sebagian besar peserta sebelum dilakukan penyuluhan berpengetahuan cukup (53,3%) dan setelah penyuluhan sebagian besar bepengetahuan baik (73,3%) dan seluruh peserta berpartisipasi aktif mengikuti pendampingan ROM. Kesimpulan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan gerakan ROM.

Kata Kunci: lansia, *Range Of Motion (ROM)*

Abstract

A person aged 60 years and above, commonly referred to as elderly, is in the advanced stage of life, characterized by a decline in the body's ability to adapt to environmental stress. One of the promotive efforts for the elderly is providing health education. Range of Motion (ROM) exercises are activities that can be offered to the elderly so they can maintain or improve their ability to move. Based on this, the community service team conducted an outreach program aimed at enhancing the knowledge and skills in performing ROM exercises. The activity was carried out by first providing health education, followed by training and assisting the elderly in performing ROM movements correctly. The method used in this service is counseling, which aims to increase knowledge, and a demonstration of upper and lower ROM exercises. This community service activity involved 15 participants. The results show that before the counseling, most participants had adequate knowledge (53.3%), and after the counseling, most participants had good knowledge (73.3%), with all participants actively engaging in the ROM assistance. The conclusion of this service is that it can improve knowledge and skills in performing ROM exercises.

Keywords: elderly, *Range Of Motion (ROM)*

1. PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia maka fungsi dan kemampuan tubuh pada lansia juga akan semakin menurun. Perubahan fisik secara menyeluruh pada lansia, berkaitan erat dengan menurunnya kemampuan jaringan tubuh terutama pada fungsi fisiologis yaitu pada sistem muskuloskeletal dan sistem neurologis. Sistem muskuloskeletal secara morfologi dapat mengalami perubahan fungsional otot seperti penurunan kekuatan otot, kontraksi otot, daya tahan otot dan tulang, serta elastisitas dan fleksibilitas otot. Kondisi itu bisa menjadi faktor penyebab terjadinya keterbatasan gerak pada tubuh. Seiring dengan perubahan fungsi yang terjadi dalam tubuh lansia maka sering kali mengalami kemunduran fungsional [1]

Data BPS tahun 2021 menunjukkan bahwa di Indonesia, jumlah lansia usia 60 tahun sekitar 29,3 juta orang atau sebesar 10,8 persen. Jumlah ini diprediksi bisa mengalami peningkatan pada tahun 2045, hingga 19,9%, dimana hal tersebut merupakan angka yang cukup tinggi atau signifikan peningkatannya [2]. The United Nations Population Fund (UNFPA) tahun 2015 menampilkan data prediksi pada 33 negara yang jumlah lansianya bisa mencapai lebih dari 10 juta jiwa pada tahun 2050. Prediksi pada 33 negara tersebut ternyata menunjukkan bahwa 22 negara diantaranya adalah negara yang berkembang [3]. Salah satu dampak negatif yang ditimbulkan adalah lansia banyak yang mengalami penurunan status kesehatan dengan tingkat disabilitas yang tinggi maka akan besarnya jumlah lansia akan menjadi beban. Karena bisa mengakibatkan rendahnya produktivitas, tidak memadainya pendapatan serta biaya pelayanan kesehatan yang semakin tinggi [4]

Kemunduran aktivitas fungsional oleh proses penuaan akan menyebabkan penurunan *Range Of Motion* (ROM), penurunan kekuatan otot, perubahan postur dan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh. Selain itu kemunduran fungsi dapat juga disebabkan oleh keterbatasan gerak dan kelemahan. Faktor risiko lansia mengalami kemunduran aktivitas fungsional adalah gangguan keseimbangan, penurunan kekuatan otot, dan penurunan ROM. Dampak dari itu akan mengganggu fleksibilitas atau ruang gerak pada persendian yang pada akhirnya akan menimbulkan masalah seperti timbulnya rasa nyeri, keluhan kesulitan berjalan, kesulitan melakukan beraktivitas mandiri, dan kesulitan meningkatkan kekuatan otot-otot [5]

Latihan *Range of Motion* (ROM) dapat meningkatkan dan mempertahankan kekuatan otot dan fleksibilitas persendian. Latihan ROM efektif diberikan bagi lansia karena telah mengalami perubahan kekuatan otot. Latihan ini dilakukan untuk bisa mempertahankan atau memperbaiki kemampuan menggerakkan persendian serta untuk meningkatkan massa otot dan tonus otot [6]. Dengan demikian latihan ini akan memberikan kemudahan

bagi lansia dalam melakukan aktivitas. Kemudahan dalam beraktivitas akan membantu lansia bisa secara mandiri melakukan kegiatannya tanpa hambatan, dengan menggunakan energi minimal, dan menghindari cedera. Harapannya lansia memiliki upaya untuk mempertahankan kualitas hidup, tetap aktif dan produktif guna mencapai kemandirian seoptimal mungkin.

2. METODE PENGABDIAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Lansia RW 11 Kelurahan Tambakreja Kecamatan Cilacap Selatan yang terdiri dari 3 orang Dosen dan dibantu 2 orang Mahasiswa. Sasaran pelaksanaan kegiatan adalah kader dan lansia sebanyak 15 orang. Metode yang digunakan yaitu ceramah, tanya jawab dan demonstrasi berupa gerakan ROM pada ekstremitas atas dan bawah. Pengukuran pengetahuan di lakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan setelah di berikan materi dengan menggunakan kuesioner tentang ROM yang terdiri dari 12 pertanyaan dengan pilihan jawaban benar dan salah. Setelah itu peserta di berikan pendampingan pelatihan ROM dan di akhir salah satu peserta memperagakan kembali gerakan ROM yang telah diajarkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan dengan hasil sebagai berikut :

3.1 Karakteristik Peserta berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

TABEL 1. Karakteristik peserta berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik Peserta	N (15)	Presentase(100%)
Jenis Kelamin		
• Perempuan	13	13.3%
• Laki-laki	2	86.7%
Usia		
• Lansia Awal (46-55th)	1	6.7%
• Lansia Akhir (56-65th)	8	53.3%
• Manula (>65th)	6	40%

Berdasarkan tabel 1 jumlah peserta perempuan lebih banyak dari peserta laki-laki yaitu sebanyak 13 orang (86,7%) dan laki-laki sebanyak 2 orang (13,3%). Jenis kelamin perempuan lebih memanfaatkan posyandu lansia, dibandingkan dengan laki-laki, hal tersebut disebabkan karena perempuan lebih peka dan sensitif terhadap masalah

kesehatan yang dideritanya sehingga perempuan lebih sering menggunakan fasilitas-fasilitas kesehatan untuk menjaga kesehatannya di bandingkan laki-laki[7].

Faktor lain yang menyebabkan lansia perempuan lebih banyak karena lansia perempuan lebih peduli dengan kesehatannya dibanding laki-laki, disamping itu lansia perempuan juga lebih banyak mengikuti kegiatan rutinitas bersama dibandingkan laki-laki. Lansia perempuan lebih banyak yang berkunjung ke posbindu lansia untuk bertemu sesama lansia, disamping itu mereka juga aktif mengikuti kegiatan lain bersama seperti senam, pengajian, dan membuat kerajinan tangan [8]

Pada tabel 1 juga di dapatkan usia peserta paling banyak berusia dengan kategori lansia akhir sebanyak 8 orang (53,3%) dan paling sedikit berusia lansia awal sebanyak 1 orang (6,7%). Faktor usia merupakan faktor yang mempengaruhi kunjungan lansia dalam kegiatan posyandu lansia [9]. Usia yang semakin bertambah menimbulkan perubahan-perubahan pada struktur dan fisiologis serta menyebabkan kemunduran fisik dan psikis pada lansia [10]. Lansia akan semakin bergantung dengan keluarga atau orang lain, sehingga semakin bertambah usia lansia membuat lansia tidak bisa aktif dan hadir secara rutin di kegiatan posbindu.

3.2 Gambaran tingkat pengetahuan peserta

TABEL 2. Gambaran tingkat pengetahuan peserta

Pengetahuan	Pre test	Post test
Baik	3(20%)	11(73.3%)
Cukup	8(53.3%)	4(26.7%)
Kurang	4(26.7%)	0(0%)

Berdasarkan tabel 2, hasil tes sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang ROM menunjukan bahwa sebagian peserta sebelum dilakukan penyuluhan berpengetahuan cukup (53.3%), dan setelah dilakukan penyuluhan sebagian besar peserta berpengetahuan baik (73,3%). Usia berkaitan erat dengan tingkat kedewasaan atau maturitas, yang berarti bahwa jika semakin meningkat umur seseorang, maka akan meningkat pula kedewasaannya atau kematangan jiwanya, baik secara teknis maupun secara psikologis, serta akan semakin mampu melaksanakan tugasnya [11]

Peningkatan pengetahuan ini kemungkinan dipengaruhi oleh adanya penyuluhan yang dilakukan oleh tim pengabdian. Waktu jeda antara penyuluhan dengan post tes juga sangat dekat yaitu setelah penyuluhan selesai dilakukan penilaian post tes. Dengan memberikan informasi atau pesan-pesan kesehatan kepada masyarakat diharapkan

masyarakat, kelompok, atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik [12]

Usia dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang dan tingkat pendidikan. Seseorang yang mempunyai tingkat pengetahuan baik akan dapat menjadi guru yang baik bagi dirinya. Selain itu, seseorang yang mempunyai pengetahuan yang lebih luas cenderung mengerti apa dianjurkan oleh petugas kesehatan [13]. Penyuluhan yang dilakukan oleh tim pengabdian merupakan salah satu bentuk pendidikan kesehatan yang diberikan pada lansia secara langsung dengan memberikan informasi tentang latihan rentang gerak sendi (ROM) untuk mencegah kekakuan sendi.

Kegiatan pengabdian ini juga dilakukan demonstrasi gerakan-gerakan ROM ekstremitas atas dan bawah. Salah satu pemateri memperagakan gerakan ROM sambil anggota tim lainnya membantu lansia untuk mengikuti gerakan tersebut. Pada sesi tersebut, nampak para lansia sangat kooperatif dan mampu membuat gerakan-gerakan dalam latihan ROM sesuai toleransi, dan dibantu oleh tim. Selanjutnya anggota tim masih tetap mendampingi lansia melakukan gerakan-gerakan yang dilatih. Selama kegiatan, semua lansia mengikuti dengan antusias dan tidak ada lansia yang meninggalkan ruangan sebelum kegiatan berakhir dan salah satu kader mencoba memperagakan kembali gerakan ROM di depan peserta.

Setelah para lansia diberi penyuluhan tentang ROM dan pendampingan gerakan ROM, lansia mengaku termotivasi untuk melakukan latihan tersebut setiap hari. Hal ini didorong oleh pengetahuan lansia yang semakin baik tentang manfaat latihan dan kemampuan untuk bisa melakukan latihan tersebut. Evaluasi pada tiga orang peserta lansia mengatakan bahwa kekakuan pada sendi kaki dan tangan berkurang dan gerakan ROM mudah untuk dilakukan tanpa menggunakan alat. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa latihan ROM memberikan pengaruh pada kekuatan otot lansia, dimana terjadi peningkatan kekuatan otot setelah lansia diberikan latihan ROM [1]. Dengan melakukan latihan ROM akan meningkatkan fleksibilitas sendi pada lansia [14]

4. KESIMPULAN

Setelah dilakukan penyuluhan kepada lansia mengenai latihan *Range Of Motion* (ROM) untuk mencegah kekakuan sendi pada lansia di wilayah kelurahan Tambakreja, terjadi peningkatan pengetahuan dari sebelum dilakukan penyuluhan berpengetahuan cukup (53.3%) dan setelah penyuluhan sebagian besar bepengetahuan baik (73.3%). Hasil latihan ROM membawa dampak positif untuk mengurangi kekakuan sendi. Untuk itu di

sarankan pada lansia untuk dapat menerapkan latihan ROM ini secara rutin dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan lansia terutama untuk mencegah kekakuan sendi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap, Kepala LPPM Universitas Al-Irsyad Cilacap, Kelurahan Tambakreja Kecamatan Cilacap Selatan, Ketua Posyandu Lansia RW 11 Tambakreja Cilacap Selatan dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

1. N. Adriani & Sari, "Pengaruh Latihan Range of Motion (ROM) Aktif Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Lansia," vol. Vol. 2, No, pp. 118–125, 2019.
2. Badan Pusat Statistik, "Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021," Jakarta, 2021.
3. R. E. Hreelota, D., Shanti., "BKKBN: Jumlah Lansia Di Indonesia Capai 19,9% Pada 2045," *Antara Babel*, 2022.
4. D. A. Kutubi, "Lanjut Usia Sehat Indonesia Kuat. Dinas Sosial Provinsi Riau," 2022.
5. L. M. Azizah, *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011.
6. D. Febriyani, R.&Fijianto, "Penerapan Latihan Rom Aktif Terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Pada Lansia Pasca Stroke," in *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 2021.
7. Pratama A.S & Darajat A.M, "Karakteristik Lansia yang Berkunjung ke Posbindu di Wilayah Kerja UPT Panghegar Kota Bandung," *Idea Nurs. J.*, vol. Vol. XI No, 2020.
8. M. Melita, & Nadjib, "-faktor yang berhubungan dengan kunjungan lansia ke posbindu lansia di wilayah kerja puskesmas kelurahan bintara kota bekasi tahun 2017," *J. Kebijak. Kesehat. Indones.*, vol. vol 7, pp. 158–167, 2018.
9. A. Wahyuni, I. D. Ainy, A, & Rahmiwati, "Analisis partisipasi lansia dalam kegiatan pembinaan kesehatan lansia di wilayah kerja puskesmas Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu," *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. vol 7, pp. 96–107, 2016.
10. Nursalam, *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 2nd ed. Jakarta: Salemba Medika, 2010.
11. N. E. Pranata, L., Koernawan, D., Daeli, "Efektifitas Rom Terhadap Gerak Rentang Sendi Lansia. Seminar Nasional Keperawatan "Penguatan Keluarga Sebagai Support System Terhadap Tumbuh Kembang Anak Dengan Kasus Paliatif," 2019.
12. S. Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT.Rineka Cipta, 2018.
13. M. Juwitasari, J., & Marni, "Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Kehamilan Resiko Tinggi Dan Tingkat Depresi Pada Ibu Hamil," *J. Borneo Holist. Heal.*, vol. 3 (2), pp. 159–168, 2020.
14. S. Tavip, I., Warijan., Joni, "Pengaruh Range of Motion (ROM) Aktif Terhadap Fleksibilitas Sendi Lutut Pada Lanjut Usia," *J. Stud. Keperawatan*, vol. Vol. 1 No., pp. 1–4, 2020.