

PENYULUHAN KESEHATAN RANGE OF MOTION (ROM) KEPADA PASIEN DAN KELUARGA PASIEN DI RSD Dr. A. DADI TJOKRODIPO BANDAR LAMPUNG

Andoko¹, Riska Wandini², Rilyani³, Umi Romayati Keswara⁴

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati

Email: andoko@malahayati.ac.id, riskawandini@malahayati.ac.id,
rilyani@malahayati.ac.id, romayatiumi@malahayati.ac.id,
angelicacintami@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit stroke merupakan penyebab ketiga kecacatan di dunia akibat gangguan fungsi syaraf yang terjadi seperti gangguan penglihatan, bicara pelo, gangguan mobilitas, serta kelumpuhan pada wajah maupun ekstremitas. Kondisi seperti ini yang menyebabkan penderita stroke memiliki ketergantungan yang tinggi dalam melakukan aktivitas sehari-hari pada orang lain. Penyebab dari Stroke ini adanya Hipertensi, Kolesterol, gangguan jantung, Diabetes Melitus, riwayat Stroke dalam keluarga. Tujuan Kegiatan pengabmas ini dilakukan bertujuan agar anggota keluarga dapat melatih ROM bagi anggota keluarga yang lain apabila terkena serangan stroke. Serta dapat meningkatkan pengetahuan anggota keluarga untuk dapat melatih klien didalam melatih ROM secara mandiri. Metode yang dilakukan berupa pemberian Leaflet/ brosur serta Demonstrasi gerakan ROM serta diskusi tanya jawab dengan melibatkan pasien yang berada di RSD Dr. A. Dadi Tjokrodipo Bandar Lampung. Hasil, para responden peserta pengabmas, memahami seputar penyakit Hypertensi, Stroke serta dapat melakukan latihan ROM. Kesimpulan metode pengabmas yang dilakukan dengan pemberian materi serta Demonstrasi gerakan ROM memberikan pemahaman yang efektif bagi anggota keluarga didalam menangani kasus Hypertensi dan melatih gerakan ROM bagi keluarga.

Kata Kunci: Range of Motion, Penyuluhan, Mobilitas pasien, Keperawatan

ABSTRACT

Stroke is the third leading cause of disability worldwide due to impaired nerve function, such as visual impairment, slurred speech, impaired mobility, and facial and extremity paralysis. These conditions cause stroke sufferers to be highly dependent on others for their daily activities. The causes of stroke include hypertension, cholesterol, heart disease, diabetes mellitus, and a family history of stroke. The purpose of this community service activity is to enable family members to practice ROM for other family members if they have a stroke. It can also increase the knowledge of family members to train clients to practice ROM independently. The method used is the provision of leaflets/brochures, demonstrations of ROM movements, and question and answer discussions involving patients at Dr. A. Dadi Tjokrodipo Regional Hospital, Bandar Lampung. The results showed that the respondents participating in the community service understood about hypertension and stroke and were able to perform ROM exercises. The conclusion is that the community service method, which involved

Andoko¹, Riska Wandini², Rilyani³, Umi Romayati Keswara⁴

providing material and demonstrating ROM movements, provided effective understanding for family members in handling hypertension cases and training ROM movements for the family.

Keywords: Range of Motion, Counseling, Patient Mobility, Nursing

1. PENDAHULUAN

Stroke merupakan kegawatdaruratan neurologi yang mendadak (akut) karena oklusi atau hipoperfusi pada pembuluh darah otak, sehingga jika tidak segera diatasi maka akan terjadi kematian sel dalam beberapa menit, kemudian menimbulkan defisit neurologis dan menyebabkan kecacatan atau kematian. Menurut WHO (World Health Organization) tahun 2021, secara global 93,8 juta orang terkena stroke. Sekitar lima juta menderita kelumpuhan permanen. Stroke merupakan penyebab utama kecacatan yang dapat dicegah.

Rehabilitasi yang dapat diberikan pada pasien stroke adalah latihan rentang gerak atau yang sering disebut *Range Of Motion* (ROM) merupakan latihan yang digunakan untuk mempertahankan atau memperbaiki tingkat kesempurnaan kemampuan untuk menggerakkan persendian secara normal dan lengkap untuk meningkatkan massa otot dan tonus otot. Latihan pergerakan bagi penderita stroke merupakan prasarat bagi tercapainya kemandirian pasien, karena latihan gerak akan membantu secara berangsur-angsur fungsi tungkai dan lengan kembali atau mendekati normal, dan menderita kekuatan pada pasien tersebut untuk mengontrol aktivitasnya sehari-hari dan dampak apabila tidak diberi rehabilitasi ROM yaitu dapat menyebabkan kekakuan otot dan sendi, aktivitas sehari-hari dari pasien dapat bergantung total dengan keluarga, pasien sulit untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Pemberian penyuluhan kesehatan terhadap keluarga pasien stroke merupakan salah satu solusi untuk meningkatkan pengetahuan keluarga tentang pentingnya program rehabilitasi pada pasien stroke. Mengingat betapa pentingnya penerapan penatalaksanaan tindakan keperawatan dalam mengurangi kecacatan dan kelemahan otot ekstermitas pada pasien gangguan mobilitas fisik pasien stroke.

Keterbatasan pasien dalam melakukan kegiatan sehari-hari dapat dipulihkan secara bertahap melalui mobilisasi persendian yaitu dengan latihan *Range Of Motion* (ROM). *Range of motion* adalah gerakan dalam keadaan normal dapat dilakukan oleh sendi bersangkutan dan merupakan salah satu upaya pengobatan dalam fisioterapi yang penatalaksananya menggunakan latihan latihan gerak tubuh, baik secara aktif maupun pasif. Latihan ROM merupakan suatu kebutuhan manusia untuk melakukan pergerakan dimana pergerakan tersebut dilakukan secara normal baik secara aktif maupun pasif dan dapat dilakukan kapan saja disesuaikan dengan keadaan pasien untuk meningkatkan kekuatan otot.

Penyuluhan atau edukasi merupakan salah satu kegiatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Penyuluhan membuat individu akan tergerak untuk melakukan sesuatu baik perubahan kognitif/pengetahuan maupun skill melalui adanya peningkatan motivasi dalam proses pembelajaran. Peran petugas kesehatan tidak hanya membimbing dan membina kesehatan untuk

dirinya sendiri namun juga memotivasi mereka untuk meneruskan informasi kesehatan kepada anggota masyarakat lainnya. Alat peraga sangat membantu didalam promosi kesehatan supaya pesan pesan kesehatan dapat disampaikan dengan jelas dan tepat. Dengan adanya alat peraga, masyarakat dapat lebih mengerti dari hal yang dianggap rumit hingga masyarakat dapat menghargai betapa pentingnya kesehatan bagi kehidupan mereka sebagai faktor pendukung yang mencakup ketersediaan sarana dan prasarana yang dilakukan oleh pelayanan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat.

2. MASALAH

Kurangnya pemahaman masyarakat dan pasien mengenai pentingnya latihan *Range of Motion* (ROM) menjadi salah satu permasalahan dalam upaya mempertahankan dan meningkatkan kemampuan gerak sendi dan otot. Banyak pasien dengan keterbatasan mobilitas, seperti pasien tirah baring, pasca stroke, atau dengan kelemahan otot, belum mengetahui pengertian ROM, tujuan dan manfaat latihan ROM, serta jenis-jenis ROM yang dapat dilakukan. Selain itu, masih terdapat kurangnya pengetahuan mengenai prinsip dasar, waktu pelaksanaan, serta teknik melakukan latihan ROM yang benar dan aman. Kondisi ini dapat menyebabkan kekakuan sendi, penurunan kekuatan otot, dan gangguan mobilitas jika latihan ROM tidak dilakukan secara tepat. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang baik mengenai latihan ROM agar dapat diterapkan secara benar dalam upaya pencegahan komplikasi dan peningkatan fungsi gerak pasien.



Gambar 2.1 Lokasi RSUD Dr. A. Dadi Tjokrodipo

3. METODE

Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan mengenai *Range of Motion* (ROM). Penyuluhan dilaksanakan kepada pasien dan keluarga pasien dengan keterbatasan mobilitas sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai latihan ROM.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan diskusi (tanya jawab). Materi penyuluhan meliputi pengertian ROM, tujuan dan manfaat latihan ROM, jenis-jenis ROM, prinsip dasar pelaksanaan ROM, serta teknik pelaksanaan latihan ROM yang benar dan aman. Penyampaian materi dilakukan secara

langsung oleh penyuluh dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami, disertai dengan penjelasan dan contoh gerakan.



Gambar 3.1 Pelaksanaan kegiatan penyuluhan di RSUD Dr. A. Dadi Tjokrodipo

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan terdiri dari beberapa tahapan, yaitu tahap pembukaan, penyampaian materi, diskusi, dan evaluasi. Pada tahap pembukaan dilakukan penyampaian salam, perkenalan, penjelasan topik, serta tujuan kegiatan. Tahap penyampaian materi dilakukan dengan memberikan penjelasan secara sistematis mengenai latihan ROM. Selanjutnya, tahap diskusi dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada peserta mengajukan pertanyaan dan menyampaikan pendapat terkait materi yang telah disampaikan.



Gambar 3.2 Diskusi mengenai Pelaksanaan kegiatan

Evaluasi dilakukan secara lisan melalui tanya jawab untuk menilai pemahaman peserta terhadap materi penyuluhan. Kegiatan diakhiri dengan penyimpulan materi dan pemberian motivasi kepada peserta agar dapat menerapkan latihan ROM secara rutin sesuai dengan kondisi pasien. Data hasil kegiatan diperoleh dari hasil evaluasi dan pengamatan selama pelaksanaan penyuluhan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai *Range of Motion* (ROM) dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan dan berjalan dengan lancar. Peserta penyuluhan yang terdiri dari pasien dan keluarga pasien dengan keterbatasan mobilitas mengikuti kegiatan dengan baik dan menunjukkan perhatian terhadap materi yang disampaikan. Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat aktif, terutama pada sesi diskusi dan tanya jawab.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Peserta Kegiatan Promosi Kesehatan Range Of Motion (ROM) Kepada Pasien dan Keluarga Pasien di RSD Dr.A.Dadi Tjokrodipo Bandar Lampung

Pengetahuan	Sebelum Promosi Kesehatan		Setelah Promosi Kesehatan	
	Jumlah Peserta	Persentase (%)	Jumlah Peserta	Persentase (%)
Baik	2	12,5%	10	62,5%
Sedang	5	31,25%	5	31,25%
Kurang	9	56,25%	1	6,25%

Berdasarkan hasil evaluasi, didapatkan bahwa sebelum kegiatan penyuluhan, dari 16 orang peserta, mayoritas peserta (56,25%) memiliki tingkat pengetahuan kurang mengenai latihan Range of Motion (ROM). Selain itu, hanya 2 orang peserta (12,5%) yang memiliki tingkat pengetahuan baik, sedangkan 5 orang peserta (31,25%) berada pada kategori pengetahuan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta sebelum penyuluhan masih belum optimal terkait latihan ROM.

Sementara itu, setelah dilakukan kegiatan promosi kesehatan berupa penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Mayoritas peserta (62,5%) memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai latihan ROM, sebanyak 5 orang peserta (31,25%) berada pada kategori sedang, dan hanya 1 orang peserta (6,25%) yang masih memiliki pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai latihan ROM.

Peningkatan pemahaman peserta tersebut menunjukkan bahwa metode ceramah yang dikombinasikan dengan diskusi efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan. Penyampaian materi secara sistematis dan penggunaan bahasa yang mudah dipahami membantu peserta dalam menerima dan memahami konsep latihan ROM. Diskusi dan tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi informasi dan mengaitkan materi dengan kondisi yang

mereka alami.

Latihan ROM memiliki peran penting dalam mempertahankan fleksibilitas sendi, meningkatkan kekuatan dan tonus otot, serta mencegah terjadinya kekakuan dan kontraktur pada pasien dengan keterbatasan mobilitas. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan diharapkan dapat mendorong pasien dan keluarga untuk menerapkan latihan ROM secara rutin sebagai bagian dari perawatan sehari-hari.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan tujuan pengabdian kepada masyarakat, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pasien serta keluarga mengenai pentingnya latihan ROM dalam menjaga fungsi gerak. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik, diharapkan latihan ROM dapat diterapkan secara tepat sehingga dapat mendukung proses pemulihan dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

5. SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai *Range of Motion* (ROM) memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga pasien dengan keterbatasan mobilitas. Peserta penyuluhan menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pengertian ROM, tujuan dan manfaat latihan ROM, jenis-jenis ROM, serta prinsip dan teknik pelaksanaan latihan ROM yang benar dan aman.

Metode ceramah dan diskusi yang digunakan terbukti efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan dan meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya latihan ROM. Dengan meningkatnya pengetahuan tersebut, diharapkan pasien dan keluarga dapat menerapkan latihan ROM secara rutin sesuai dengan kondisi pasien, sehingga dapat membantu mencegah kekakuan sendi, meningkatkan fungsi gerak, dan mendukung proses pemulihan pasien.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D., & Safinatunnajah. (2021). Latihan *range of motion* pasif pada pasien dengan gangguan mobilitas fisik. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 67-74.
- Ernawati, & Baidah. (2022). Latihan *range of motion* terhadap peningkatan fungsi otot dan sendi pada pasien dengan keterbatasan mobilitas. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 123-130.
- Hidayat, A. A. A. (2019). *Metodologi penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, Y. E. D. (2017). Pengaruh *range of motion* (ROM) exercise dini pada pasien pasca operasi fraktur ekstremitas bawah terhadap lama hari rawat. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 34-40.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode dan media promosi kesehatan*. Jakarta: Bineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Purqoti, D. N. S. (2020). Pengaruh *range of motion* (ROM) terhadap kekuatan otot ekstremitas pada pasien stroke di Rumah Sakit Pusat Otak Nasional.

Midwifery and Nursing Journal (Midwinerslion), 5, 87-90.

Simamora, R. H., Siregar, T., & Manurung, J. (2023). Pengaruh latihan *range of motion* terhadap fleksibilitas sendi dan kekuatan otot pada pasien imobilisasi. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 8(1), 45-52.

Wardani, A. D., et al. (2022). Pengaruh latihan *range of motion* (ROM) terhadap kekuatan otot dan rentang gerak sendi pada pasien imobilisasi. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 85-92.

World Health Organization. (2021). *Stroke*. Geneva: World Health Organization.