

PENERAPAN RANGE OF MOTION (ROM) EXERCISES PADA KELOMPOK LANSIA DI DESA ULIDANG, KECAMATAN TAMMERODO SENDANA, KABUPATEN MAJENE

**Irfan Wabula, Evawaty, Kurnia Harli, Irfan, Muhammad Amin R,
Irna Megawaty, Bobby Nurmagandi**

Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat
irfanwabula@unsulbar.ac.id

Abstract

The aging process is a process that occurs in the life cycle, in this cycle a person's immune system will increasingly decline so that various types of diseases are increasingly susceptible to attacking the body. One of the problems commonly experienced by someone who has entered old age is musculoskeletal problems. Seeing this problem, there is an effort offered, namely ROM exercises. One alternative program for carrying out good and correct elderly care is developing elderly families. Empowerment of family development for the elderly, especially the problem of ROM, needs to be followed up in the hope that the quality of life for the elderly will improve. Community service activities begin with a TTV examination, then providing education about ROM, and checking blood sugar, uric acid and cholesterol. Seeing the results of the elderly's knowledge and skills through observation is intended as an evaluation of the community service activities carried out. The media used in education are LCD, leaflets and SOP ROM. The results showed that the activity ran smoothly, the majority of participants understood with evidence that they were able to answer all the questions asked about ROM and were able to follow enthusiastically until completion.

Keywords: elderly, exercises, Range of Motion (ROM).

Abstrak

Proses penuaan merupakan proses yang terjadi dalam siklus hidup, dalam siklus ini sistem kekebalan tubuh seseorang akan semakin menurun sehingga berbagai macam jenis penyakit semakin rentan menyerang tubuh. Salah satu masalah yang biasa dialami oleh seseorang yang sudah masuk usia lansia ialah masalah musculoskeletal. Melihat permasalahan tersebut terdapat upaya yang ditawarkan ialah dengan latihan ROM. Salah satu program alternatif untuk melaksanakan perawatan lansia yang baik dan benar ialah bina keluarga lansia. Pemberdayaan bina keluarga lansia khususnya masalah ROM perlu di tindak lanjuti dengan harapan kualitas hidup lansia semakin membaik. Kegiatan pengmas diawali dengan pemeriksaan TTV, kemudian pemberian edukasi tentang ROM, dan pemeriksaan gula darah, asam urat, dan kolesterol. Melihat hasil pengetahuan dan keterampilan lansia melalui observasi ditujukan sebagai evaluasi dari kegiatan pengmas yang dilakukan. Media yang digunakan dalam edukasi dilakukan berupa LCD, leaflet dan SOP ROM. Hasil menunjukkan kegiatan berjalan dengan lancar mayoritas peserta memahami dengan bukti dapat menjawab seluruh pertanyaan yang diberikan tentang ROM dan dapat mengikuti dengan antusias sampai selesai.

Kata kunci: latihan, lansia, range of motion (ROM).

PENDAHULUAN

Penuaan menjadi proses yang pasti terjadi dalam siklus hidup

manusia. “menjadi tua” adalah suatu kepastian dalam proses berlangsungnya hidup. Dalam prosesnya menua adalah kondisi menurunnya system kekebalan

tubuh dalam menghadapi rangsangan baik dari dalam maupun luar tubuh. Pada lansia terjadi berbagai masalah kesehatan yang salah satunya ialah masalah pada system musculoskeletal yakni penurunan massa dan kekuatan otot. Indonesia menduduki peringkat ke 4 dengan jumlah lansia terbesar di dunia pada tahun 2016 (Hartinah et al., 2019).

Sebagai upaya untuk mencegah terjadinya mengantisipasi masalah pada lansia, maka seorang lansia harus menyadari, memiliki cukup pemahaman tentang masalah dan kebutuhan khusus akibat dari penurunan fungsi fisik dan psikologis. Pemerintah melalui BKKBN telah memiliki program ketahanan keluarga lansia dan rentan yaitu program yang membentuk dan membina kelompok lansia (Sormin et al., 2019).

Setelah dilakukan survey di desa sepabatu didapatkan jumlah lansia sebanyak 547 orang, dimana diantaranya terdapat riwayat stroke, asam urat dan berbagai macam penyakit lainnya serta tidak adanya upaya keluarga dalam upaya penanganan dirumah terhadap masalah yang di derita para lansia. Dalam menyikapi tersebut, TIM merancang pemberdayaan masyarakat pada kelompok lansia Desa Ulidang dalam penerapan ROM. ROM ada dua bagian yaitu ROM pasif dan ROM aktif. ROM pasif adalah untuk mobilisasi yang memerlukan bantuan perawat untuk bergerak sedangkan ROM aktif adalah untuk mobilisasi yang dapat dilakukan oleh klien secara mandiri. ROM harus dilatih seoptimal mungkin oleh para lansia untuk membantu pemulihan fisik yang cepat dan optimal mempertahankan fisik mereka (Kusumawaty & Nurapandi, 2022).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Ulidang, Kecamatan Tammerodo Sendana, Kabupaten

Majene didapatkan masalah mendasar yaitu tidak adanya upaya/ tindakan yang dilakukan kelompok lansia dalam penanganan masalah yang terjadi pada lansia khususnya yang berkaitan dengan rentang gerak/ aktivitas. Dalam hal ini, keluarga mengungkapkan ketidak tahuannya dalam penanganan kasus tersebut di rumah, sehingga mitra Bersama tim pengabdian membuat kesepakatan untuk dilakukannya Penerapan ROM pada kelompok lansia ini yang dilaksanakan di Desa Ulidang.

Terkait permasalahan yang dihadapi mitra, Tim dosen bersama mahasiswa sebagai pelaksana kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) akan memberikan solusi untuk mengatasi masalah yaitu dengan Penerapan ROM pada Kelompok Lansia di Desa Ulidang.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 4 minggu yang dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2023. Kegiatan tersebut meliputi survey awal persiapan kegiatan, koordinasi dengan kepala desa dan beberapa terkait pelaksanaan kegiatan penyuluhan, persiapan teknis dan materi, pelaksanaan kegiatan pemberdayaan.

Agar kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai ROM sesuai yang diharapkan maka kegiatan ini memiliki sasaran yaitu pada kelompok lansia, tokoh masyarakat, dan khususnya kader yang tergabung dalam kelompok lansia Desa Ulidang.

Metode kegiatan PKM ini dilakukan secara luring atau offline dengan penyuluhan mengenai Penerapan Rom pada Kelompok Lansia. Penyuluhan ini melibatkan Kepala Desa Ulidang dan Kepala Puskesmas Tammerodo. Desa Ulidang sebagai

mitra dan juga sebagai penyedia tempat PKM. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dimulai dari 4 November 2023 pukul 9.00 WITA. Alat dan media yang digunakan untuk penyuluhan yakni leaflet, poster, LCD, dan ATK yang menunjang pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan, masing-masing lansia diukur tekanan darahnya untuk mendeteksi hipertensi. Selain itu juga para lansia diukur kadar glukosa, kolesterol, dan asam uratnya. Kemudian kegiatan pemberian edukasi terkait latihan ROM pada lansia dilakukan dengan menampilkan gerakan-gerakan penerapan ROM dengan LCD untuk diikuti oleh para lansia yang didampingi oleh fasilitator. Para lansia juga diberikan leaflet langkah latihan ROM. Setelah itu para lansia diberikan kesempatan untuk bertanya terhadap hal-hal yang belum jelas terkait penerapan ROM. Selanjutnya, dilakukan evaluasi dengan memberikan kesempatan untuk lansia melakukan gerakan penerapan ROM secara mandiri dan memberikan pertanyaan terkait ROM kepada para lansia. Para lansia yang bisa mempraktikkan Gerakan ROM dan menjawab pertanyaan selanjutnya diberikan hadiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa pemeriksaan, penyuluhan dan pelatihan. Berikut ini rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim Dosen Bersama mahasiswa Prodi Keperawatan Fikes Unsulbar:

1. Pemeriksaan Kesehatan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 4 November 2023, pukul 08.00 WITA bertempat diluar Aula

Desa Ulidang. Pemeriksaan kesehatan dilakukan oleh Tim Dosen Fikes Unsulbar dan petugas puskesmas Tammerodo serta para mahasiswa dengan memeriksa tanda-tanda vital (TTV). Pemeriksaan TTV dilakukan dengan tensimeter, mengukur frekuensi pernapasan, nadi, dan suhu. Para lansia tidak diwajibkan untuk mengikuti pemeriksaan ini. Lansia mengikuti pemeriksaan TTV ini secara sukarela karena ingin memeriksakan kesehatannya dengan gratis.

Berikut ini foto dokumentasi pemeriksaan kesehatan yang dilakukan pada lansia:



Gambar 1 Pemeriksaan Tekanan Darah

Berdasarkan gambar tersebut, terlihat bahwa para peserta mengikuti kegiatan dengan antusias. Peserta mengantri untuk diperiksa dan skrining kesehatan dengan tertib.



Gambar 2 Skrining Kesehatan

2. Edukasi *Range of Motion* (ROM)

Kegiatan *Range of Motion* (ROM) dilakukan pada lansia di desa Ulidang Kabupaten Majene. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 4 November 2023, pukul 09.00 WITA bertempat didalam Aula Desa Ulidang. Setiap peserta didampingi oleh fasilitator dan observer. Berikut adalah respon peserta selama pemberian demonstrasi terkait ROM:

Tabel 1 Respon Latihan ROM

No	Bagian Tubuh	Respon
1	Leher	100% mampu melakukan gerakan menempelkan dagu ke dada, memiringkan kepala, serta melakukan kegiatan memutar kepala
2	Bahu	100% peserta mampu melakukan gerakan memutar dan mengayunkan lengan
3	Siku	100% peserta mampu menekuk dan meluruskan siku
4	Lengan bahu	100% peserta mampu memutar lengan, mengangkat dan menurunkan lengan bahu
5	Pergelangan tangan	Hanya 80% saja peserta yang mampu membawa menengadahkan ke belakang sejauh mungkin
6	Jari tangan	Sejumlah 30% peserta kesulitan untuk merenggangkan jari-jari tangan
7	Ibu jari	Sebanyak 30% lansia tidak mampu membentuk lingkaran dengan menyentuh ibu jari ke setiap jari-jari tangan yang sama
8	Kaki	Sejumlah 20% peserta tidak mampu memutar telapak kaki ke samping dalam dan luar
9	Jari kaki	Sebanyak 20% lansia tidak mampu menekuk jari kaki ke bawah dan meluruskannya kembali dan tidak dapat

merenggangkan jari kaki satu sama lain serta merapatkannya kembali

Kegiatan edukasi dan pelatihan ROM telah dilaksanakan kepada lansia dan didapatkan hasil diterima dengan baik oleh peserta, yang mana peserta tampak antusias mengikuti kegiatan. Mayoritas lansia mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Hasil observasi pelatihan mayoritas lansia dapat mendemonstrasikan ulang gerakan ROM yang diajarkan sebelumnya. Para lansia yang dapat menjawab pertanyaan dan memperagakan ulang gerakan ROM mendapat hadiah dari Tim pengabdian masyarakat.

Terdapat faktor pendukung lancarnya pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Faktor pendukung kegiatan ini tidak lain adalah faktor minat dan antusiasme peserta ketika mengikuti kegiatan yang telah direncanakan dan juga kepala desa serta perangkat desa sebagai fasilitator yang sangat baik dalam kegiatan ini.

Fungsi dari latihan ROM pada lansia yaitu dapat memperbaiki tonus otot, meningkatkan mobilitas sendi, memperbaiki toleransi otot untuk latihan, meningkatkan massa otot dan mengurangi kehilangan tulang. Manfaat yang didapat dari Latihan ini adalah lansia mampu mempertahankan dan meningkatkan rentang gerak.

Manfaat lain yaitu dengan adanya pergerakan pada persendian tubuh maka akan terjadi peningkatan aliran darah ke kapsula sendi. Efek dari hal tersebut adalah nutrisi tersampaikan ke tulang untuk bergerak dengan lancar dan tanpa rasa sakit. Sesuai dengan Fahmi & Munawaroh, (2022) yang menyatakan penurunan gerak atau mobilitas terjadi akibat aliran darah yang berkurang, sehingga sendi menjadi kaku dan menyakitkan. Dampak

selanjutnya yaitu terjadi penurunan aktivitas dan keterbatasan gerak.

Dalam penelitian dari Sihura et al., (2021) menyatakan **pengaruh latihan rentang gerak** aktif/*Activated Range of Motion* (AROM) pada pasien dengan nyeri punggung bawah kronis selama 30 menit sehari. Dalam penelitiannya ROM dilakukan 3 kali seminggu, selama 4 minggu. Hasil yang didapatkan yaitu latihan ROM efektif mengurangi nyeri dan meningkatkan AROM pada pasien dengan nyeri punggung bawah kronis. Hasil lain dinyatakan latihan fisik yang dilakukan secara intensif dapat meningkatkan beberapa aspek kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan.



Gambar 3 Latihan ROM

3. Pemeriksaan Gula Darah, Asam Urat, dan Kolesterol

Kegiatan pemeriksaan gula darah, asam urat, dan kolesterol dilakukan setelah pemberian edukasi Gerakan ROM, pukul 10.30 WITA yang bertempat diluar Aula Desa Ulidang.

Pemeriksaan darah yang meliputi cek gula darah, asam urat, dan kolesterol dilakukan oleh Tim Dosen Fikes Unsulbar dan petugas puskesmas Tammerodo serta para mahasiswa dengan menanyakan keluhan Kesehatan para lansia. Alat yang digunakan dalam pemeriksaan ini yaitu *easy touch* beserta strip 3 jenis cek.

Berikut hasil dokumentasi dari kegiatan pemeriksaan :



Berdasarkan gambar tersebut, tampak peserta antusias mengantri untuk mengetahui kondisi Kesehatan tubuhnya dengan 3 jenis cek yang dilakukan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat selesai dilakukan di Desa Ulidang, Kabupaten Majene dengan hasil kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan yang telah direncanakan. Para lansia sebagai peserta pengmas ini mendapat pemeriksaan kesehatan, memperoleh tambahan informasi melalui edukasi kesehatan terkait Gerakan *Range of Motion* (ROM). Para peserta yang sudah bisa melakukan ROM diharapkan agar dapat melakukannya secara mandiri. Selain itu juga, para lansia mendapat pemeriksaan gula darah, asam urat, dan kolesterol.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilaksanakan

dengan baik berkat bantuan beberapa pihak, untuk itu tim mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Sulawesi Barat yang telah memberikan dana dalam kegiatan pengmas ini. Selain itu ucapan terima kasih diberikan kepada Kades Ulidang yang telah memfasilitasi tempat dan Puskesmas Tammerodo yang telah membantu dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, kolestrol, dan asam urat.

DAFTAR PUSTAKA

- Fahmi, F. Y., & Munawaroh, S. (2022). Penyuluhan Dan Latihan Range of Motion Pada Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Cepiring. *Abdi Surya Muda*, 1(1), 20–26. <https://doi.org/10.38102/abdisurya.v1i1.176>
- 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.
- Kusumawaty, J., & Nurapandi, A. (2022). Edukasi Dan Mobilisasi (ROM) pada Lansia Penderita Stroke dengan Audio Visual di Panti Jompo Welas Asih Tasikmalaya. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 45–51. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v2i1.42>
- Sihura, S. S. ., Herliana, I., Ferdiansyah, F., Nurhayati, S., & Putri, W. W. (2021). Peningkatan Kekuatan Otot dan Penurunan Nyeri Sendi dengan Latihan ROM pada Pekerja Pabrik Tahu Di Bogor.

Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju, 2(01), 18–24. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v2i01.1036>

- Sormin, E., Napitupulu, R., Andrianawati, N. S., Gunawan, R., Ernawati, R., & Wigunawati, E. (2019). Pendampingan Pengelolaan dan Pembinaan Kelompok Bina Keluarga Lansia (BKL) Melalui Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat Dosen dan Mahasiswa di Wilayah Jakarta Timur. *JURNAL ComunitA Servizio*, 1(2), 198–207.