

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) ROM

Masalah : Gangguan pada rentang gerak sendi

Pokok bahasan : ROM

Waktu : 30 menit

Metode : Ceramah dan

Media : Leaflet

A. Tujuan instruksional umum

Setelah mengikuti penyuluhan selama 30 menit, keluarga dan pasien dapat mengerti dan mengikuti cara melaksanakan ROM

B. Tujuan instruksional khusus

Setelah dilakukan penyuluhan, keluarga dan pasien mampu:

- a. Menjelaskan pengertian ROM
- b. Menjelaskan manfaat dari latihan ROM
- c. Melaksanakan ROM

C. Kegiatan

No	Tahap	Kegiatan penyuluh	Kegiatan audiens	waktu
1	Pembukaan	- Mengucapkan salam - Menjelaskan tujuan penyuluhan	- Menjawab salam - memperhatikan	2 menit
2	Penyajian	- definisi ROM - tujuan melatih ROM - melatih ROM	- memperhatikan - memperhatikan - mengikuti latihan ROM	20 menit

			yang diajarkan	
3	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - memberikan kesempatan kepada keluarga dan pasien untuk mengajukan pertanyaan - menjawab pertanyaan - melakukan evaluasi tentang materi yang disampaikan - salam penutup 	<ul style="list-style-type: none"> - mengajukan pertanyaan - memperhatikan - menjawab pertanyaan - menjawab salam 	8 menit

D. Evaluasi

prosedur: akhir kegiatan

waktu: 8 menit

bentuk soal: tanya jawab

E. Materi penyuluhan

LATIHAN RANGE OF MOTION

1. Definisi range of motion

Range of motion (Rom) adalah suatu teknik dasar yang digunakan untuk menilai gerakan dan gerakan awal kedalam suatu intervensi teraupetik. Rang of motion (ROM) adalah gerakan dalam keadaan normal yang dapat dilakukan oleh sendi yang bersangkutan.

Latihan range of motion (ROM) adalah latihan yang dilakukan untuk mempertahankan atau memperbaiki tingkat kesempurnaan kemampuan

menggerakkan persendian secara normal dan lengkap untuk meningkatkan massa otot dan tonus otot.

2. Tujuan latihan Range Of motion

Tujuan dari latihan range of motion (ROM) adalah:

1. Mempertahankan fungsi sendi
2. Mencegah atau pencegahan dini terjadinya kontraktur
3. Memfasilitasi kekuatan otot, fleksibilitas
4. memperlancar aliran darah

3. Jenis ROM

Ada dua jenis latihan range of motion, yaitu:

1. Latihan pasif

Latihan pasif biasanya dilakukan pada:

- Pasien semikoma dan tidak sadar
- Pasien lansia dengan mobilitas terbatas
- Pasien bedrest
- Pasien dengan paralysis ekstremitas tepat

2. Latihan aktif

Latihann aktif biasanya dilakukan pada:

- Pasien dengan paralysis ekstremitas sebagian
- Pasien bed rest/ tirah baring (tanpa kontraindikasi)

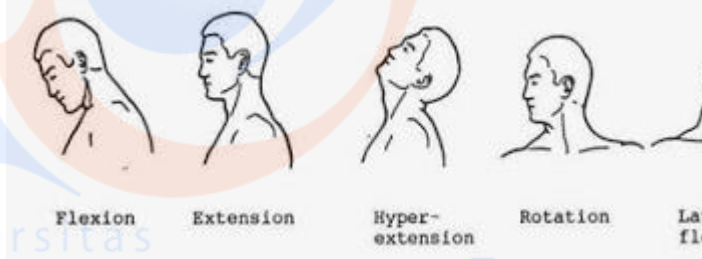
4. Panduan latihan ROM

Range of motion sebaiknya dilakukan 7-10 kali dan dikerjakan minimal dua kali sehari. Lakukan pelan-pelan dan hati-hati, jangan sampai melelahkan pasien

5. Teknik gerakan ROM

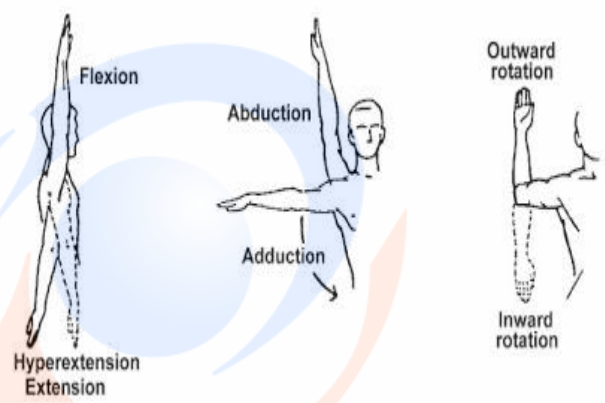
a. Leher, spina servikal

gerakan	penjelasan	rentang
Fleksi	menggerakkan dagu menempel ke dada	45°
Ekstensi	mengembalikan kepala keposisi semula	45°
Hiperekstensi	menekuk kepala kebelakang sejauh mungkin	45°
Ekstensi lateral	memiringkan kepala sejauh mungkin kearah setiap bahu	40°-45°
Rotasi	memutar kepala sejauh mungkin dengan gerakan sirkuler	180°



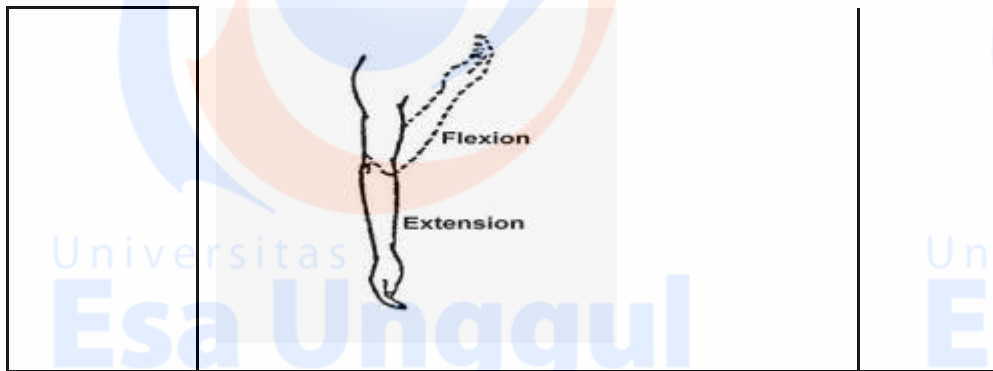
b. Bahu

gerakan	penjelasan	rentang
Fleksi	menaikkan lengan dari posisi samping tubuh ke depan ke posisi di atas kepala	180°
Ekstensi	mengembalikan lengan ke posisi samping tubuh	180°

Hiperekstensi	menggerakkan lengan kebelakang tubuh, siku tetap lurus	45°-60°
Abduksi	menggerakkan lengan ke posisi samping diatas kepala dengan telapak tangan jauh dari kepala	
Adduksi	menurunkan lengan kesamping dan menyilang tubuh sejauh mungkin	
Sirkumduksi	menggerakkan lengan dengan lingkaran penuh	360°
		

c. Siku

gerakan	penjelasan	rentang
Fleksi	menggerakkan siku sehingga lengan bahu bergerak kedepan sendi bahu dan tangan sejajar bahu	150°
ekstensi	meluruskan siku dengan menurunkan tangan	150°



d. Lengan bawah

gerakan	penjelasan	rentang
supinasi	Memutar lengan bawah dan tangan sehingga telapak tangan menghadap ke atas	70°-90°
pronasi	Memutar lengan bawah sehingga telapak tangan menghadap kebawah	70°-90°
	<p>A diagram showing two forearms. The left forearm is in a supinated position with the palm facing up, labeled 'Supination'. The right forearm is in a pronated position with the palm facing down, labeled 'Pronation'.</p>	

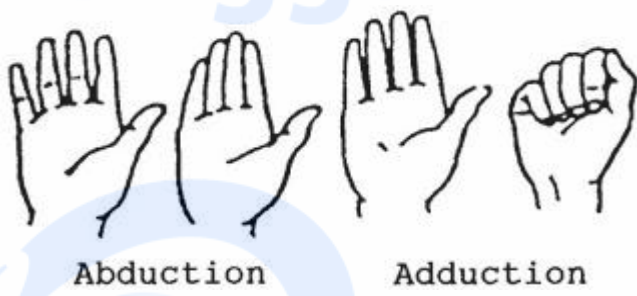
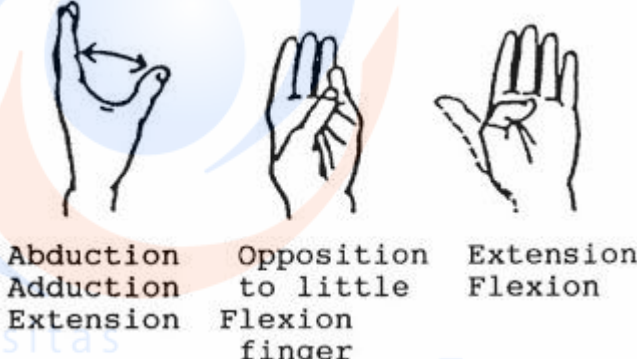
e. Pergelangan tangan

gerakan	penjelasan	rentan
		g

Fleksi	Menggerakkan telapak tangan ke sisi bagian dalam lengan bawah	80°-90°
Ekstensi	Menggerakkan jari-jari tangan sehingga jari-jari tangan, lengan bawah dalam arah yang sama	80°-90°
Hiperekstensi	Membawa telapak tangan kebagian bawah sejauh mungkin	80°-90°
Abduksi	Menekuk pergelangan tangan miring ke arah ibu jari	30°
adduksi	Menekuk pergelangan tangan miring ke arah lima jari	30°-50°
	<p>The diagram shows two hands illustrating various wrist movements. On the left, a hand is shown in a neutral position with labels for 'Extension' (dashed line pointing up), 'Flexion' (dashed line pointing down), and 'Hyper-Extension' (dashed line pointing far up). On the right, a hand is shown with labels for 'Ulnar flexion' (dashed line pointing towards the pinky side) and 'Radial flexion' (dashed line pointing towards the thumb side).</p>	

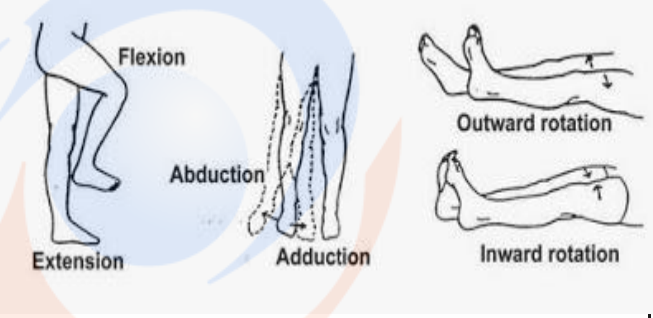
f. Jari-jari tangan

gerakan	penjelasan	rentan
		g
Feksi	Membuat genggamannya	90°
Ekstensi	Meluruskan jari-jari tangan	90°


Hiperakstensi	Menggerakkan jari-jari tangan kebelakang sejauh mungkin	30°-60°
Abduksi	Merenggangkan jari-jari tangan yang satu dengan yang lainnya	30°
adduksi	Merapatkan kembali jari-jari tangan	30°
		
		

g. Pinggul

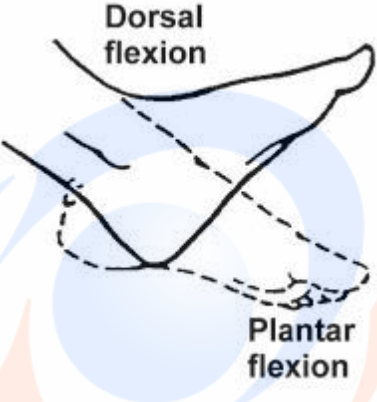
gerakan	penjelasan	rentan
		g
Fleksi	Menggerakkan tungkai kedepan dan atas	90°-120°
Ekstensi	Menggerakkan kembali ke samping tungkai yang	90°-

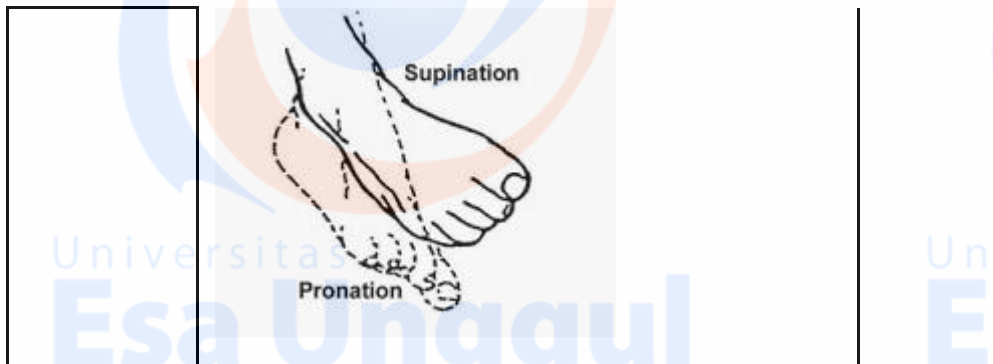
	lain	120°
Hiperekstensi	Menggerakkan tungkai ke belakang tubuh	30°-50°
Abduksi	Menggerakkan tungkai kesamping menjauhi tubuh	30°-50°
adduksi	Menggerakkan tungkai kembali ke posisi media dan melebihi jika mungkin	30°-50°
sirkumduksi	Menggerakkan tungkai memutar	-
		

h. Lutut

gerakan	penjelasan	rentang
fleksi	Menggerakkan tumit ke arah belakang paha	120°-130°
ekstensi	Mengembalikan tungkai ke lantai	120°-130°
		

i. Kaki

gerakan	penjelasan	rentang
inversi	Memutar telapak kaki kesamping dalam	10°
eversi	Memutar telapak kaki ke samping luar	10°
		



j. Jari-jari kaki

gerakan	penjelasan	rentan
		g
Fleksi	Menekukkan jari-jari kaki kebawah	30°-60°
Ekstensi	Meluruskan jari-jari kaki	30°-60°
Abduksi	Menggerakkan jari-jari kaki satu dengan yang lainnya	15°
adduksi	Merapatkan kembali bersama-sama	15°