

## **SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Pokok Bahasan : Latihan Rentang Gerak (Range Of Motions)  
Sasaran : Keluarga dan klien  
Waktu : 1x pertemuan (20 menit)  
Hari/ tanggal : Selasa, 24 juli 2018  
Tempat : 6 PU  
Penyuluh : Binsar Edison Haryanto Simatupang

### **I. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM**

Setelah dilakukan penyuluhan selama 20 menit, keluarga dapat melakukan latihan ROM terhadap pasien secara mandiri.

### **II. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS**

Setelah dilakukan penyuluhan selama 20 menit klien dapat :

1. Menjelaskan pengertian latihan ROM.
2. Menjelaskan tujuan Latihan ROM.
3. Mendemonstrasikan langkah-langkah dalam latihan ROM.

### **III. KARAKTERISTIK SASARAN**

Sasaran dalam penyuluhan ini adalah keluarga dan klien

### **IV. ANALISA TUGAS**

1. *Know* :
  - a. Pengertian latihan ROM.
  - b. Tujuan latihan ROM.
  - c. Langkah-langkah dalam latihan ROM.

2. *Do* :

Menjelaskan secara lancar dan benar tentang pengertian latihan ROM, tujuan latihan ROM, dan langkah-langkah latihan ROM.

3. *Show* :

- a. Memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh penyuluh.
- b. Menjawab pertanyaan yang diajukan.

**V. POKOK BAHASAN**

Latihan ROM.

**VI. SUB POKOK BAHASAN**

1. Pengertian latihan ROM.
2. Tujuan latihan ROM.
3. Langkah-langkah latihan ROM.

**VII. MATERI PENGAJARAN**

Terlampir.

**VIII. ALOKASI WAKTU**

Apersepsi : 3 menit.

Uraian materi : 5 menit.

Demonstrasi : 10 menit.

Penutup : 2 menit.

**IX. STRATEGI PEMBELAJARAN**

1. Menjelaskan materi-materi pelajaran.
2. Menggunakan media pembelajaran untuk mempermudah pemahaman sasaran.
3. Memberikan kesempatan bertanya pada sasaran.
4. Mengadakan tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta penyuluhan.

#### X. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

Tahap	Kegiatan Pendidik	Kegiatan Peserta	Metode	Waktu
Pra	<ol style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan perlengkapan.</li> <li>Menyiapkan sasaran (keluarga).</li> </ol>			
Kegiatan Pembuka	<ol style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perkenalan.</li> <li>Menjelaskan tujuan pembelajaran.</li> <li>Menjelaskan cakupan materi yang akan dibahas.</li> </ol>	<p>Memperhatikan</p> <p>Memperhatikan</p> <p>Memperhatikan</p>	<p>Ceramah</p> <p>Ceramah</p> <p>Ceramah</p>	3 menit
Uraian materi	<ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan pengertian latihan rentang gerak (ROM).</li> <li>Menjelaskan tujuan latihan ROM.</li> <li>Menjelaskan pengaruh latihan terhadap sistem tubuh.</li> <li>Menanyakan kepada peserta apa yang kurang dimengerti.</li> <li>Menanyakan pengalaman dan pendapat peserta.</li> <li>Mendemonstrasikan bentuk-bentuk latihan rentang gerak untuk pasien paska operasi.</li> </ol>	<p>Memperhatikan</p> <p>Memperhatikan</p> <p>Memperhatikan</p> <p>Mengajukan pertanyaan</p> <p>Menceritakan pengalaman</p> <p>Mau mendemonstrasikan</p>	<p>Ceramah</p> <p>Ceramah</p> <p>Ceramah</p> <p>Tanya jawab</p> <p>Tanya jawab</p> <p>Demonstrasi</p>	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>Memberi pertanyaan pada klien tentang materi yang telah dibahas.</li> </ol>	Menjawab pertanyaan	Tanya jawab	2 menit

	2. Menarik kesimpulan.	Memperhatikan	Ceramah	
	3. Salam penutup.	Membalas salam		

#### XI. MEDIA PENGAJARAN

Leaflet.

#### XII. METODE PENGAJARAN

1. Ceramah.
2. Tanya jawab.
3. Demonstrasi.

#### XIII. EVALUASI

Pertanyaan langsung :

1. Sebutkan pengertian latihan ROM ?
2. Sebutkan tujuan latihan ROM ?
3. Sebutkan langkah-langkah dalam latihan ROM ?

#### XIV. DAFTAR PUSTAKA

A. Tohamuslim, S. 2002. *Perawatan Rehabilitasi Fisik*. RSHS-Bandung

Kozier, B, Erb & Olivieri, R. 1991. *Fundamental of Nursing : Consep, Proses and Practice*. California : Addison Wesley.

Guyton dan Hall. 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC

## MATERI

### Latihan Rentang Gerak (Range Of Motions)

#### 1. Pengertian

Latihan Rentang gerak merupakan aktifitas fisik dengan menggunakan gerakan maksimum yang mungkin dilakukan sendi pada salah satu dari tiga potongan tubuh sesuai dengan toleransi tubuh.

#### 2. Tujuan Latihan ROM

- a. Menentukan nilai kemampuan sendi tulang dan otot dalam melakukan pergerakan.
- b. Mengkaji tulang sendi, otot.
- c. Mencegah terjadinya kekakuan sendi.
- d. Memperlancar sirkulasi darah.

#### 3. Pengaruh Latihan terhadap sistem tubuh

- a. Jantung dan pembuluh darah
  - 1) Meningkatkan curah jantung.
  - 2) Memperbaiki tekanan pompa jantung dan menguatkan otot jantung.
  - 3) Menurunkan tekanan darah istirahat.
  - 4) Memperbaiki aliran darah balik.
- b. Sistem Pernafasan
  - 1) Meningkatkan jumlah dan kedalaman pernafasan serta laju istirahat kembali dengan cepat.
  - 2) Meningkatkan aliran udara ke paru-paru.
  - 3) Menurunkan kerja nafas.
  - 4) Meningkatkan pengembangan dinding dada.
- c. Sistem Metabolisme
  - 1) Meningkatkan laju metabolisme.
  - 2) Meningkatkan penggunaan glukosa dan asam lemak.
  - 3) Meningkatkan pemecahan lemak.
  - 4) Meningkatkan kerja lambung.
  - 5) Meningkatkan produksi panas tubuh.
- d. Sistem Otot rangka
  - 1) Memperbaiki tonus otot.
  - 2) Meningkatkan pergerakan sendi.
  - 3) Memperbaiki toleransi otot untuk latihan.
  - 4) Meningkatkan massa otot.
  - 5) Mengurangi kehilangan tulang.

- e. Toleransi Aktivitas
  - 1) Meningkatkan toleransi.
  - 2) Mengurangi kelemahan.
- f. Faktor Psikososial
  - 1) Meningkatkan toleransi terhadap stres.
  - 2) Membuat perasaan lebih baik.
  - 3) Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi.

#### 4. Bentuk Latihan Rentang Gerak

- a. Leher
  - 1) Gerakan dagu menempel ke dada 45°.
  - 2) Kembalikan keposisi tegak.
  - 3) Menekuk kepala kebelakang 45°.
  - 4) Miringkan kepala sejauh mungkin kearah setiap bahu.
  - 5) Memutar kepala beberapa kali ke kiri, kemudian ulangi ke kanan.
- b. Lengan bawah  
Memutar lengan bawah dan tangan sehingga telapak tangan menghadap keatas.
- c. Pergelangan tangan
  - 1) Menggerakkan telapak tangan kesisi bagian dalam lengan bawah.
  - 2) Menggerakkan jari-jari sehingga jari-jari, tangan dan lengan bawah berada dalam arah yang sama.
  - 3) Membawa permukaan tangan kebelakang sejauh mungkin.
  - 4) Menekuk pergelangan tangan miring ke ibu jari.
  - 5) Menekuk pergelangan tangan miring ke arah lima jari
- d. Jari-jari tangan
  - 1) Membuat genggaman.
  - 2) Meluruskan jari-jari tangan, kemudian digerakan kebelakang sejauh mungkin.
  - 3) Merenggangkan jari-jari tangan yang satu dengan yang lainnya, kemudian merapatkan kembali.
- e. Ibu Jari
  - 1) Menggerakkan ibu jari menyilang permukaan telapak tangan, kemudian digerakan menjauh lurus dari tangan.
  - 2) Menjauhkan ibu jari ke samping, kedepan, dan menyentuhkan ke setiap jari tangan yang sama.
- f. Mata kaki  
Menggerakkan kaki sehingga jari-jari kaki menekuk keatas dan kebawah.
- g. Kaki  
Memutar telapak kaki kesamping dalam dan keluar.
- h. Jari-jari kaki
  - 1) Melengkungkan jari-jari kaki kebawah, luruskan lagi.
  - 2) Merenggangkan jari-jari kaki satu dengan yang lainnya, kemudian merapatkannya kembali.