

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"> Menyiapkan perlengkapan. Menyiapkan sasaran (keluarga). 			
Kegiatan Pembuka	<ol style="list-style-type: none"> Melakukan perkenalan. Menjelaskan tujuan pembelajaran. Menjelaskan cakupan materi yang akan dibahas. 	<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"> Menjelaskan pengertian latihan rentang gerak (ROM). Menjelaskan tujuan latihan ROM. Menjelaskan pengaruh latihan terhadap sistem tubuh. Menanyakan kepada peserta apa yang kurang dimengerti. Menanyakan pengalaman dan pendapat peserta. Mendemonstrasikan bentuk-bentuk latihan rentang gerak untuk pasien paska operasi. 	<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"> Memberi pertanyaan pada klien tentang materi yang telah dibahas. 	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 kekiri, kemudian ulangi kekanan.
- 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.