

SAP (SATUAN ACARA PENYULUHAN)

Topik	: Latihan Gerak Aktif (ROM)
Sasaran	: Klien stroke di ruang perawatan umum lantai V
Hari / Tanggal	: Rabu, 3 Januari 2018
Waktu	: 30 menit
Tempat	: Di ruang perawatan umum lantai V
Penyuluh	: Vernando Lameky S.Kep

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah mengikuti penyuluhan mengenai Latihan Gerak Aktif (ROM) selama 1x30 menit, diharapkan seluruh klien stroke mampu mengerti dan memahami serta dapat melakukan latihan gerak aktif dengan benar.

B. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah diberikan penyuluhan selama 1x30 menit klien dapat:

1. Menjelaskan pengertian latihan gerak aktif (ROM)
2. Menyebutkan manfaat latihan gerak aktif (ROM)
3. Mendemonstrasikan kembali langkah-langkah latihan gerak aktif (ROM)

C. MATERI (Terlampir)

1. Pengertian Latihan Gerak Aktif dan Pasif (ROM)
2. Manfaat Latihan Gerak Aktif (ROM)

3. Hal – Hal yang Harus Diperhatikan Dalam Latihan Gerak Aktif (ROM)

4. Prosedur Latihan Gerak Aktif (ROM)

D. STRATEGI PEMBELAJARAN

No	Uraian Kegiatan	Metode	Media	Waktu
1.	Pendahuluan : a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Menyampaikan tujuan d. Mengemukakan kontrak waktu	Diskusi	Leaflet	5 menit
2.	Pelaksanaan : a. Menjelaskan pengertian Latihan Gerak Aktif (ROM) b. Menjelaskan tujuan latihan gerak aktif (ROM) c. Menjelaskan manfaat latihan gerak aktif (ROM) d. Menjelaskan hal – hal yang harus diperhatikan dalam latihan gerak aktif (ROM) e. Mendemonstrasikan prosedur latihan gerak aktif (ROM)	Diskusi, tanya jawab	Lembar balik	10 menit
3	Penutup a. Evaluasi b. Menyampaikan		Lisan	5 menit

	kesimpulan			
	c. Memberi salam			

E. EVALUASI (TERLAMPIR)

1. Prosedur : langsung
2. Bentuk evaluasi : lisan
3. Waktu : 5 menit
4. Jumlah soal : 5 soal
5. Jenis soal : Essay

F. SUMBER

Buku Kompetensi L. (2006), Pembelajaran Praktik Klinik Keperawatan
 Kebutuhan Dasar Manusia. Surabaya : STIKES Hang Tuah
 Hidayat, AAA. (2006). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, Aplikasi
 Konsep dan Proses Keperawatan. Buku 2. Jakarta: Salemba Medika

URAIAN MATERI

A. Pengertian

Latihan Gerak Aktif dan Pasif atau Range Of Motion (ROM) adalah tindakan atau latihan otot atau persendian yang di berikan kepada pasien yang mobilitas sendinya terbatas karena penyakit,diabilitas atau trauma.

Pergerakan (ROM) meliputi:

1. Aktif

Yaitu latihan pada tulang dan sendi yang dapat dilakukan sendiri tanpa bantuan perawat atau keluarga

2. Pasif

Mobilisasi pasif adalah latihan yang diberikan pada klien yang mengalami kelemahan otot lengan maupun otot kaki berupa latihan pada tulang dan sendi dimana klien tidak dapat melakukannya sendiri, sehingga klien memerlukan bantuan perawat atau keluarga. Mobilisasi Pasif ini sebaiknya dilakukan sejak hari pertama klien tidak diperkenankan meninggalkan tempat tidur atau klien yang jarang bergerak sehingga terjadi kekakuan pada otot, maka dalam hal ini dilakukan mobilisasi pasif

B. Tujuan

Untuk mengurangi kekakuan pada sendi dan kelemahan pada otot yang dapat di lakukan aktif maupun pasif tergantung dengan keadaan pasien.

C. Manfaat Pergerakan (Range Of Motion (ROM)

1. Memelihara kelenturan dari tulang dan sendi
2. Menjaga agar tidak terjadi kerapuhan tulang
3. Meningkatkan kekuatan otot
4. Menjaga agar peredaran darah lancar

D. Hal – Hal yang Harus Diperhatikan Dalam Pergerakan (ROM)

1. Perhatikan keadaan umum penderita, apakah merasa kelelahan, pusing atau kecapaian
2. Pastikan pakaian dalam keadaan longgar
3. Jangan lakukan pada penderita patah tulang
4. Jangan lakukan latihan fisik segera setelah penderita makan
5. Gunakan gerakan badan yang benar untuk menghindari ketegangan / luka pada penderita
6. Gunakan kekuatan dengan pegangan yang nyaman ketika melakukan latihan
7. Gerakan bagian tubuh dengan lancar, pelan dan berirama
8. Hindari gerakan yang terlalu sulit
9. Jika kejang pada saat latihan, hentikan
10. Jika terjadi kekakuan tekan pada daerah yang kaku, teruskan latihan dengan perlahan

E. Prosedur ROM aktif

Latihan Gerakan ROM aktif

1. Latihan aktif anggota gerak atas dan bawah

a. Latihan I

- 1) Angkat tangan yang kontraktur menggunakan tangan yang sehat ke atas

- 2) Letakan kedua tangan diatas kepala
 - 3) Kembalikan tangan ke posisi semula
- b. Latihan II
- 1) Tekuk siku yang kontraktur menggunakan tangan yang sehat
 - 2) Luruskan siku kemudian angkat ketas
 - 3) Letakan kembali tangan yang kontraktur ditempat tidur.
- c. Latihan III
- 1) Pegang pergelangan tangan yang kontraktur menggunakan tangan yang sehat angkat keatas dada
 - 2) Putar pengelangan tangan ke arah dalam dan ke arah luar
- d. Latihan IV
- 1) Tekuk jari-jari yang kontraktur dengan tangan yang sehat kemudian luruskan
 - 2) Putar ibu jari yang lemah
- e. Latihan V
- 1) Angkat kedua kaki ke atas sekitar 30cm kemudian turunkan pelan-pelan
- f. Latihan VI
- 1) Anjurkan pasien untuk menekuk lututnya
- g. Latihan VII
- 1) Anjurkan pasien untuk memutar pergelangan kaki nya

EVALUASI

Pertanyaan :

1. Jelaskan pengertian latihan gerak aktif (ROM) ?
2. Jelaskan tujuan latihan gerak aktif (ROM) ?
3. Sebutkan manfaat latihan gerak aktif (ROM) ?
4. Sebutkan hal – hal yang harus diperhatikan dalam latihan gerak aktif (ROM) ?
5. Sebutkan dan demonstrasikan Latihan Gerakan ROM aktif ?

Jawaban :

1. Pengertian

Latihan Gerak Aktif dan Pasif atau Range Of Motion (ROM) adalah tindakan atau latihan otot atau persendian yang di berikan kepada pasien yang mobilitas sendinya terbatas karena penyakit , diabilitas atau trauma.

Pergerakan (ROM) meliputi:

a. Aktif

Yaitu latihan pada tulang dan sendi yang dapat dilakukan sendiri tanpa bantuan perawat atau keluarga

b. Pasif

Mobilisasi pasif adalah latihan yang diberikan pada klien yang mengalami kelemahan otot lengan maupun otot kaki berupa latihan pada tulang dan sendi dimana klien tidak dapat melakukannya sendiri, sehingga klien memerlukan bantuan perawat atau keluarga. Mobilisasi Pasif ini sebaiknya dilakukan sejak hari pertama klien tidak diperkenankan meninggalkan

tempat tidur atau klien yang jarang bergerak sehingga terjadi kekakuan pada otot, maka dalam hal ini dilakukan mobilisasi pasif

2. Tujuan

Untuk mengurangi kekakuan pada sendi dan kelemahan pada otot yang dapat dilakukan aktif maupun pasif tergantung dengan keadaan pasien.

3. Manfaat Pergerakan (ROM Aktif)

- a. Memelihara kelenturan dari tulang dan sendi
- b. Menjaga agar tidak terjadi kerapuhan tulang
- c. Meningkatkan kekuatan otot
- d. Menjaga agar peredaran darah lancar

4. Hal – Hal yang Harus Diperhatikan Dalam Pergerakan (ROM Aktif)

- a. Perhatikan keadaan umum penderita, apakah merasa kelelahan, pusing atau kecapaian
- b. Pastikan pakaian dalam keadaan longgar
- c. Jangan lakukan pada penderita patah tulang
- d. Jangan lakukan latihan fisik segera setelah penderita makan

- e. Gunakan gerakan badan yang benar untuk menghindari ketegangan / luka pada penderita
- f. Gunakan kekuatan dengan pegangan yang nyaman ketika melakukan latihan
- g. Gerakan bagian tubuh dengan lancar, pelan dan berirama
- h. Hindari gerakan yang terlalu sulit
- i. Jika kejang pada saat latihan, hentikan
- j. Jika terjadi kekakuan tekan pada daerah yang kaku, teruskan latihan dengan perlahan

5. Prosedur ROM aktif

Latihan Gerakan ROM aktif

a. Latihan aktif anggota gerak atas dan bawah

1) Latihan I

- a) Angkat tangan yang kontraktur menggunakan tangan yang sehat ke atas
- b) Letakan kedua tangan diatas kepala
- c) Kembalikan tangan ke posisi semula

2) Latihan II

- a) Tekuk siku yang kontraktur menggunakan tangan yang sehat
- b) Luruskan siku kemudian angkat ketas
- c) Letakan kembali tangan yang kontraktur ditempat tidur.

- 3) Latihan III
 - a) Pegang pergelangan tangan yang kontraktur menggunakan tangan yang sehat angkat keatas dada
 - b) Putar pergelangan tangan ke arah dalam dan ke arah luar
- 4) Latihan IV
 - a) Tekuk jari-jari yang kontraktur dengan tangan yang sehat kemudian luruskan
 - b) Putar ibu jari yang lemah
- 5) Latihan V
 - a) Angkat kedua kaki ke atas sekitar 30cm kemudian turunkan pelan-pelan
- 6) Latihan VI
 - a) Anjurkan pasien untuk menekuk lututnya
- 7) Latihan VII
 - a) Anjurkan pasien untuk memutar pergelangan kaki nya