

**SATUAN ACARA PENYULUHAN  
ROM AKTIF & PASIF**



**DISUSUN OLEH:  
WIWIT ANGGRAENI  
20170305063**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL JAKARTA  
2019**

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

Topik	:	Range Of Motion (ROM)
Sub topic	:	Manfaat dan latihan gerakan ROM
Sasaran	:	Pasien dan keluarga
Tempat	:	Ruang kenanga RSUD Kabupaten Tangerang
Hari/Tanggal	:	Jumat, 21 – 12 - 2018
Waktu	:	30 menit
Penyampai Materi	:	Wiwit Anggraeni, S.kep

---

**A. Tujuan Umum**

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang Latihan Gerak, selama 30 menit, di harapkan keluarga khususnya pasien SNH ruang kenanga RSUD Kabupaten Tangerang mengetahui manfaat latihan gerak dan mampmelakukan latihan rentang gerak.

**B. Tujuan Khusus**

Setelah diberikan penyuluhan selama 30 menitdi harapkan keluarga mampu:

1. Menjelaskan Pengertain ROM
2. Menyebutkan Tujuan ROM
3. Menyebutkan Manfaat ROM
4. Menyebutkan macam-macam ROM
5. Mendemostrasikan teknik gerakan ROM

**C. Materi (terlampir)**

1. Pengertian ROM
2. Tujuan ROM
3. Manfaat ROM
4. Macam-macam ROM
5. Teknik gerakan ROM

#### D. Proses Pelaksanaan

No	Kegiatan Penyuluh	Metode	Media	Waktu
1	Pembukaan : a. Memberi salam b. Memperkenalkan diri c. Menyampaikan tujuan d. Kontrak waktu penyuluhan	Ceramah	-	5 menit
2	Pelaksanaan : a. Menjelaskan Pengertian ROM b. Menjelaskan Tujuan ROM c. Menjelaskan Manfaat ROM d. Menjelaskan Macam-macam ROM e. Melakukan Demonstrasi gerakan ROM	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Lembar Balik, LeafLet	15 menit
3	Penutup : a. Evaluasi b. Menyimpulkan materi c. Mengucapkan salam	Ceramah	-	10 menit

#### E. Evaluasi

1. Bentuk : Essay
2. Prosedur Evaluasi : lisan
3. Waktu : 5 Menit
4. Jumlah Soal : 5 soal

## **F. Sumber**

Aini. (2013). Pengaruh alih baring terhadap kejadian dekubitus pada pasien stroke yang mengalami hemiparesis di Ruang Yudistira di RSUD Kota Semarang. 2013.

Potter, Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC.

## **MANFAAT DAN LATIHAN GERAKAN ROM**

### **A. Pengertian Range of Motion (ROM)**

Range of motion atau rentang gerak merupakan jumlah maksimum gerakan yang mungkin dilakukan sendi pada salah satu dari tiga potongan tubuh: sagital, frontal, dan transfersal. Potongan sagital adalah garis yang melewati tubuh dari depan kebelakang, membagi tubuh menjadi bagian kiri dan kanan. Potongan frontal melewati tubuh dari sisi kesisi dan membagi tubuh menjadi bagian depan dan belakang. Potongan transfersal adalah garis horizontal yang membagi tubuh menjadi bagian atas dan bawah.

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 (Potter & Perry, 2005).

### **B. Tujuan ROM**

1. Mempertahankan atau memelihara kekuatan otot
2. Memelihara mobilitas persendian
3. Merangsang sirkulasi darah
4. Mencegah kelainan bentuk
5. Mempertahankan fungsi jantung dan pernapasan
6. Memperlancar eliminasi Alvi dan Urin
7. Mengembalikan aktivitas tertentu sehingga pasien dapat kembali normal dan atau dapat memenuhi kebutuhan gerak harian
8. Memberi kesempatan perawat dan pasien untuk berinteraksi atau berkomunikasi

### **C. Manfaat ROM**

1. Memperbaiki tonus otot
2. Meningkatkan mobilisasi sendi
3. Memperbaiki toleransi otot untuk latihan
4. Meningkatkan massa otot
5. Mengurangi kehilangan tulang

### **D. Macam-macam Range of Motion (ROM)**

#### **1. ROM Pasif**

Latihan ROM pasif adalah latihan ROM yang dilakukan klien dengan bantuan perawat atau keluarga pada setiap gerakan ROM. Indikasi latihan pasif adalah pasien semi-koma dan tidak sadar, pasien dengan keterbatasan mobilisasi, tidak mampu melakukan beberapa atau semua latihan rentang gerak dengan mandiri, pasien tirah baring total atau pasien dengan paralisis ekstermitas total (Suratun, dkk, 2008). Rentang gerak pasif ini berguna untuk menjaga kelenturan otot-otot dan persendian dengan menggerakkan otot orang lain secara pasif misalnya perawat mengangkat dan menggerakkan kaki pasien.

#### **2. ROM Aktif**

Latihan ROM aktif adalah Perawat memberikan motivasi, dan membimbing klien dalam melaksanakan pergerakan sendi secara mandiri sesuai dengan rentang gerak sendi normal. Hal ini untuk melatih kelenturan dan kekuatan otot serta sendi dengan cara menggunakan otot-ototnya secara aktif .

### **E. Teknik Gerakan ROM**

#### **1. LATIHAN PASIF**

- a. **Latihan pasif anggota gerak atas** (Latihan ini di bantu oleh perawat,terapis atau keluarga)

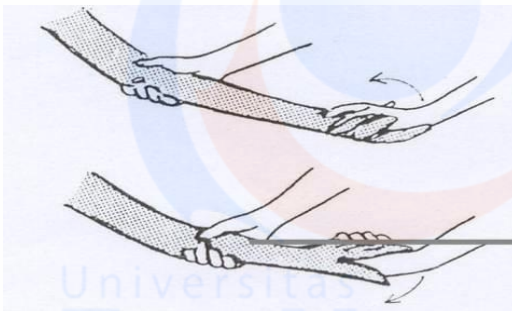
1) Gerakan menekuk dan meluruskan sendi bahu.



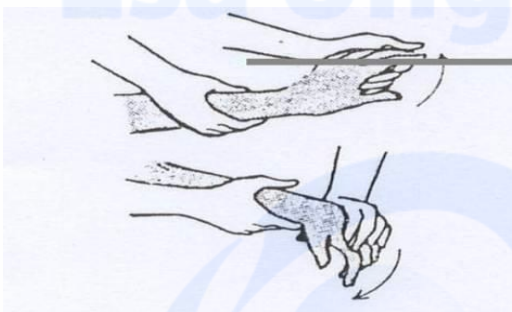
2) Gerakan menekuk dan meluruskan siku.



3) Gerakan memutar pergelangan tangan



4) Gerakan menekuk dan meluruskan pergelangan tangan.

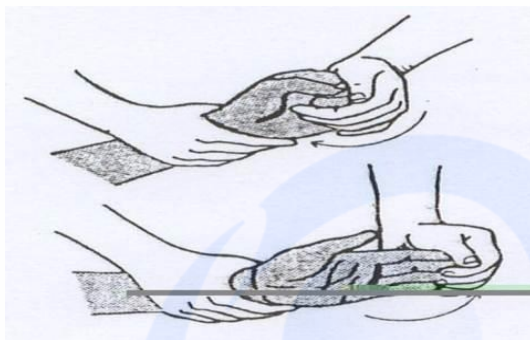




5) Gerakan memutar ibu jari.



6) Gerakan menekuk dan meluruskan jari-jari tangan.



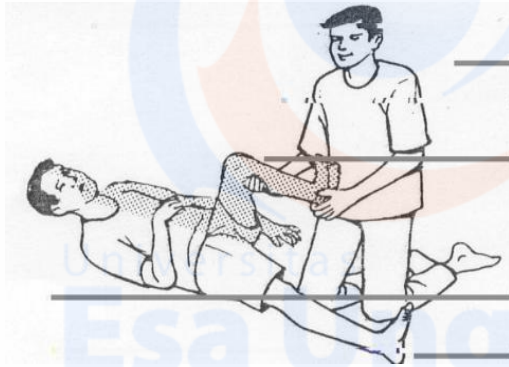
**b. Latihan Pasif Anggota Gerak Bawah**

1) Gerakan menekuk dan meluruskan pangkal paha.





2) Gerakan menekuk dan meluruskan lutut.



3) Gerakan untuk pangkal paha.



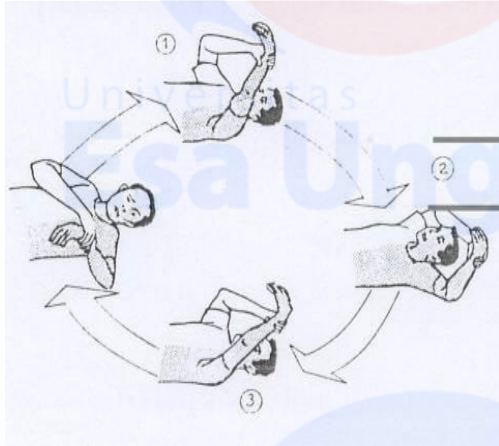
4) Gerakan memutar pergelangan kaki



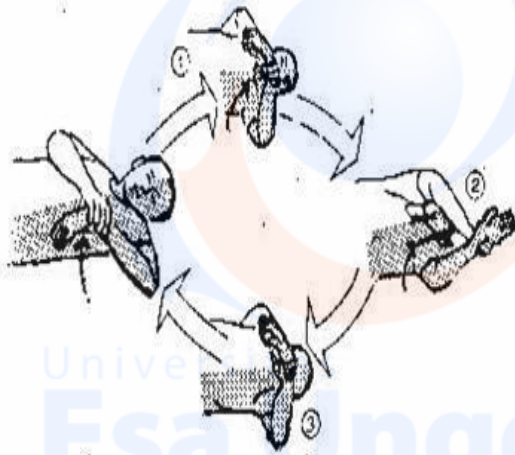
## 2. LATIHAN AKTIF

### a. Latihan Aktif Anggota Gerak Atas dan Bawah (mandiri)

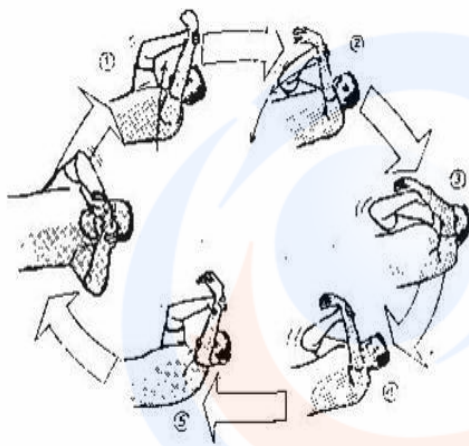
#### 1) Latihan I



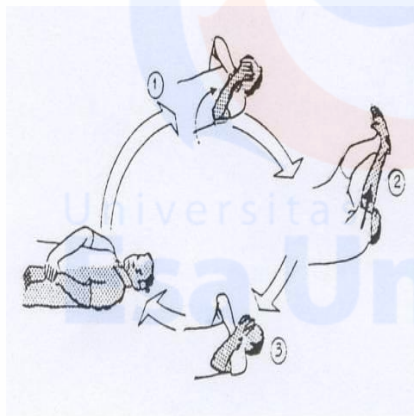
#### 2) Latihan II



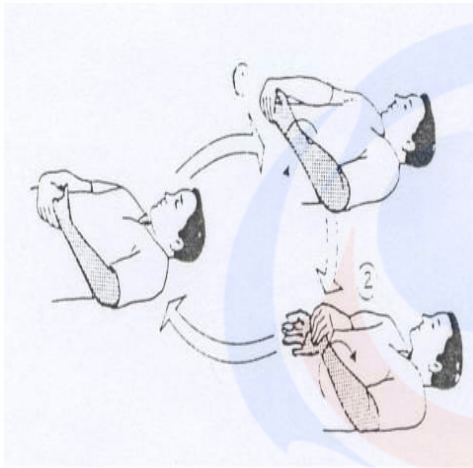
#### 3) Latihan III



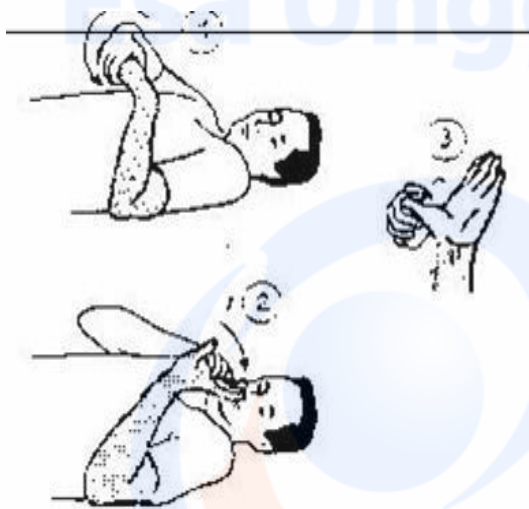
4) Latihan IV



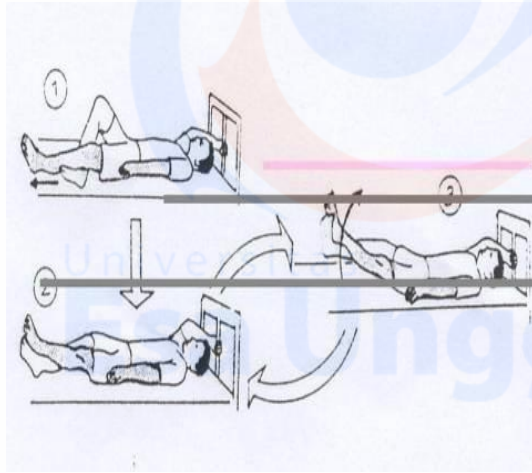
5) Latihan V



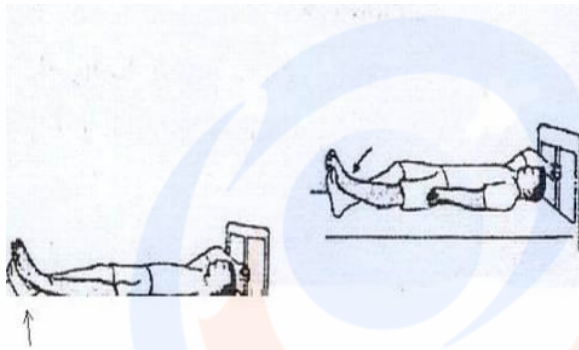
6) Latihan VI



7) Latihan VII



8) Latihan VIII



9) Latihan IX



## Soal

1. Apa yang di maksud dengan ROM
2. Sebutkan Tujuan ROM
3. Sebutkan Manfaat ROM
4. Sebutkan macam-macam ROM
5. Coba Demostrasikan teknik gerakan ROM

## Jawaban :

### 1. Pengertian

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 (Potter & Perry, 2005).

### 2. Tujuan ROM

- a. Mempertahankan atau memelihara kekuatan otot
- b. Memelihara mobilitas persendian
- c. Merangsang sirkulasi darah
- d. Mencegah kelainan bentuk
- e. Mempertahankan fungsi jantung dan pernapasan
- f. Memperlancar eliminasi Alvi dan Urin
- g. Mengembalikan aktivitas tertentu sehingga pasien dapat kembali normal dan atau dapat memenuhi kebutuhan gerak harian
- h. Memberi kesempatan perawat dan pasien untuk berinteraksi atau berkomunikasi

### 3. Manfaat ROM

- a. Memperbaiki tonus otot
- b. Meningkatkan mobilisasi sendi
- c. Memperbaiki toleransi otot untuk latihan
- d. Meningkatkan massa otot
- e. Mengurangi kehilangan tulang



#### 4. Macam –macam ROM

##### a. ROM Pasif

Latihan ROM pasif adalah latihan ROM yang dilakukan klien dengan bantuan perawat atau keluarga pada setiap gerakan ROM

##### b. ROM Aktif

Latihan ROM aktif adalah Perawat memberikan motivasi, dan membimbing klien dalam melaksanakan pergerakan sendi secara mandiri sesuai dengan rentang gerak sendi normal.

#### 5. Teknik gerakan ROM

##### a. LATIHAN PASIF

**Latihan pasif anggota gerak atas** (Latihan ini di bantu oleh perawat,terapis atau keluarga)

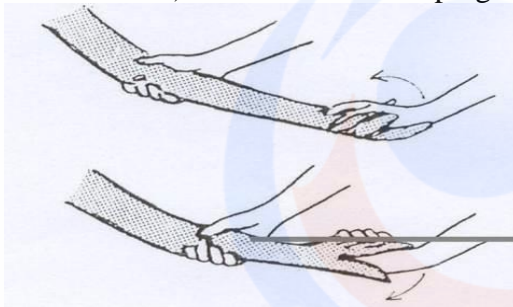
1) Gerakan menekuk dan meluruskan sendi bahu.



2) Gerakan menekuk dan meluruskan siku.



3) Gerakan memutar pergelangan tangan



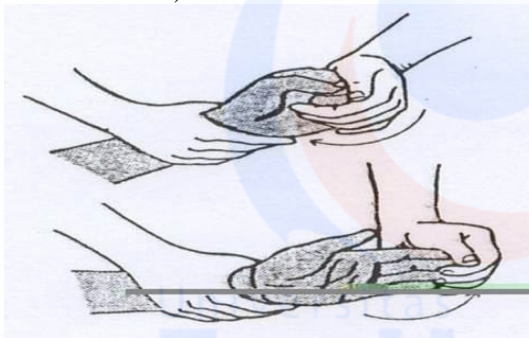
4) Gerakan menekuk dan meluruskan pergelangan tangan.



5) Gerakan memutar ibu jari.



6) Gerakan menekuk dan meluruskan jari-jari tangan.



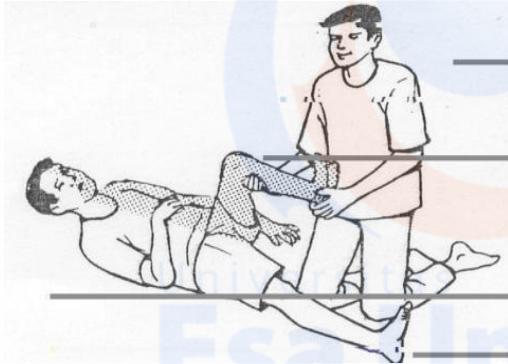
**b. Latihan Pasif Anggota Gerak Bawah**

1) Gerakan menekuk dan meluruskan pangkal paha.

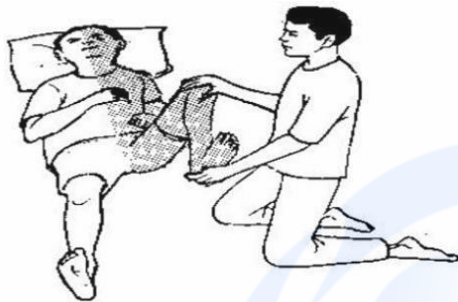




2) Gerakan menekuk dan meluruskan lutut.



3) Gerakan untuk pangkal paha.



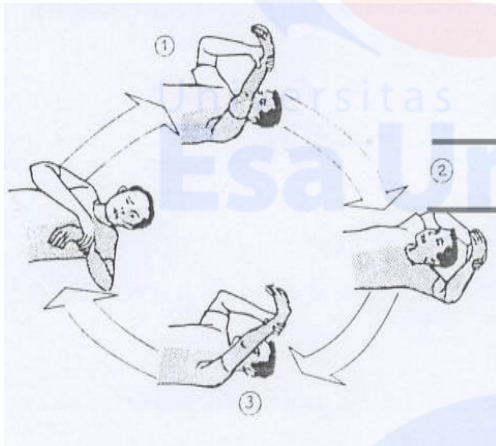
4) Gerakan memutar pergelangan kaki



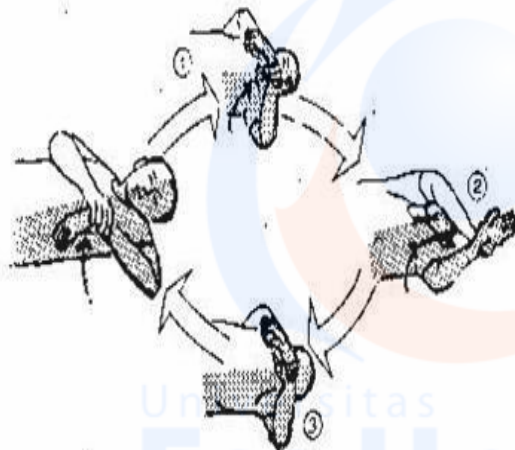
## LATIHAN AKTIF

### a. Latihan Aktif Anggota Gerak Atas dan Bawah (mandiri)

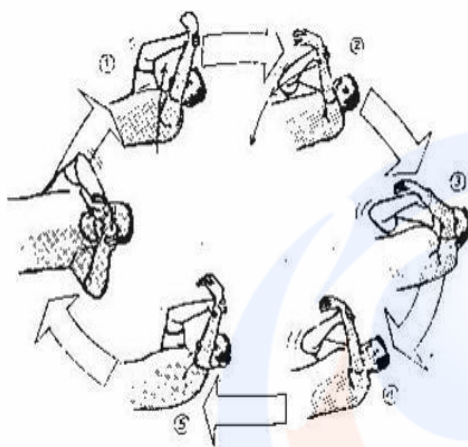
#### 1) Latihan I



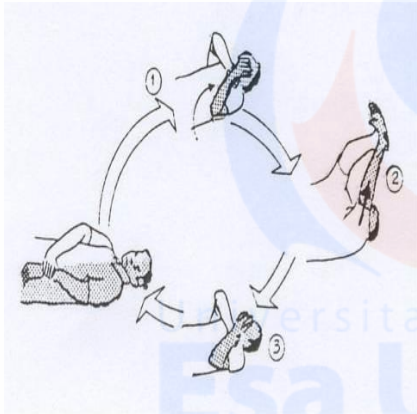
#### 2) Latihan II



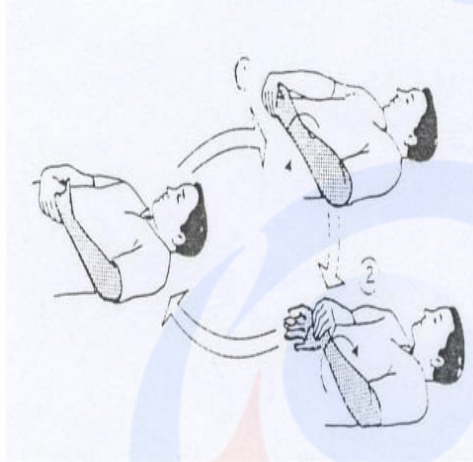
#### 3) Latihan III



#### 4) Latihan IV



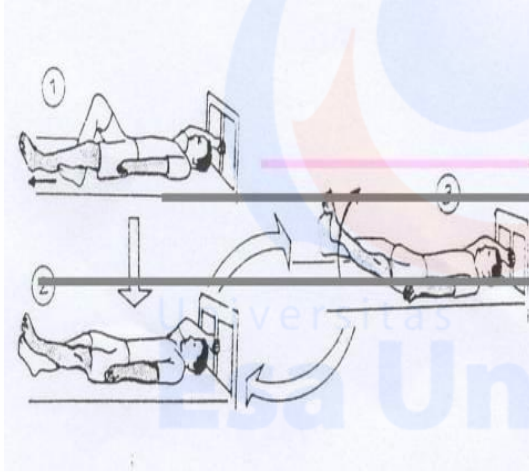
5) Latihan V



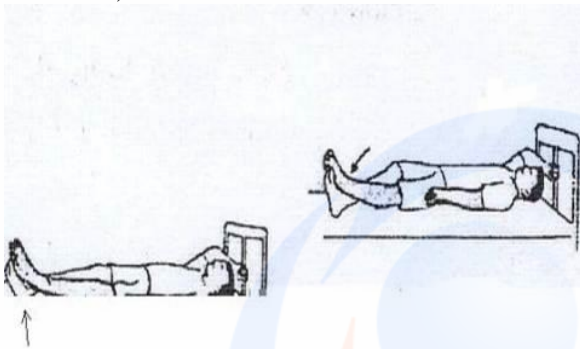
6) Latihan VI



7) Latihan VII



8) Latihan VIII



9) Latihan IX

