

**SATUAN ACARA PENYULUHAN  
RANGE OF MOTION (ROM)**

Universitas  
**Esa Unggul**



**NAMA : PURWANTI**

**NIM : 2016.03.050.47**

Universitas  
**Esa Unggul**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**2017**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa U**

## SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Perawatan Mobilisasi Pada Post Op Fraktur Vetebra Torakal
Sub PokokBahasan	: Range Of Motion (ROM) Pada Post Op Fraktur Vetebra Torakal
Waktu	: 30 menit
Hari/ Tanggal	: Selasa, 4 juli 2017
Tempat	: Ruang Perawatan Bedah Lt 6 Dokmil
Sasaran	: Klien
Penyuluh	: Mahasiswa Profesi Ners Esa Unggul

### A. Tujuan instruksional umum

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan selama 30 menit diharapkan klien post operasi fraktur vertebra torakal di Ruang Perawatan Bedah Lt 6 Dokmil RSPAD Gatot Subroto Jakarta Pusat mampu melakukan ROM pada klien post operasi fraktur vertebra torakal.

### B. Tujuan instruksional khusus

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan klien mampu:

1. Menjelaskan pengertian latihan Range Of Motion (ROM)
2. Menyebutkan tujuan dari latihan Range Of Motion (ROM)
3. Menyebutkan jenis Range Of Motion (ROM)
4. Menyebutkan panduan latihan Range Of Motion (ROM)
5. Menyebutkan teknik gerakan Range Of Motion (ROM)

### C. Materi Pembelajaran (Uraian Terlampir)

1. Pengertian Latihan Range Of Motion (ROM)
2. Tujuan dari Latihan Range Of Motion (ROM)
3. Jenis Range Of Motion (ROM)
4. Panduan Latihan Range Of Motion (ROM)
5. Teknik gerakan Range Of Motion (ROM)

### D. Kegiatan Belajar Mengajar

No	UraianKegiatan	Metode	Media	Waktu
1	Pembukaan a. Memberi Salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan d. Kontrak waktu	Ceramah	Lisan	5 menit
2	Inti a. Menjelaskan pengertian Range Of Motion (ROM) b. Menjelaskan tujuan latihan Range Of Motion (ROM) c. Menjelaskan jenis Range Of Motion (ROM) d. Menjelaskan panduan latihan Range Of Motion (ROM) e. Menjelaskan Teknik Range Of Motion (ROM) f. Mendemonstrasikan Teknik Range Of Motion (ROM)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah</li> <li>• Diskusi</li> <li>• Demonstrasi</li> <li>• Tanya jawab</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wireless</li> <li>▪ Leaflet</li> </ul>	20 menit
3	Penutup a. Memberikan kesempatan pada lansia untuk bertanya b. Memberi evaluasi secara lisan c. Menyampaikan kesimpulan materi d. Memberi salam	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lisan</li> </ul>	5 menit

**D. Evaluasi**

Prosedur : Langsung

Bentuk pertanyaan : Essay

Jumlah pertanyaan : 5 soal

Waktu : 10 menit

**E. Sumber Refrensi**

Utomo, Prayogo. (2005). *Apresiasi Penyakit Pengobatan Secara Tradisional dan Modern*.  
Jakarta: PT. RinekaCipta.

## LATIHAN RANGE OF MOTION

### A. Definisi Range Of Motion (ROM)

Range of motion (ROM) adalah suatu teknik dasar yang digunakan untuk menilai gerakan dan gerakan awal kedalam suatu intervensi teraupetik. Range 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.

### B. Tujuan latihan Range Of motion (ROM)

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

### C. Jenis Range Of motion (ROM)

Ada dua jenis latihan range of motion, yaitu:

#### 1. Latihan pasif

Latihan pasif biasanya dilakukan pada:

- a. Pasien semikoma dan tidak sadar
- b. Pasien lansia dengan mobilitas terbatas
- c. Pasien bedrest
- d. Pasien dengan paralysis ekstremitas tepat

#### 2. Latihan aktif

Latihann aktif biasanya dilakukan pada:

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

#### D. Panduan latihan ROM

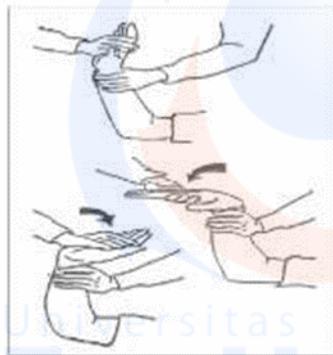
Range of motion sebaiknya dilakukan 7-10 kali dan dikerjakan minimal dua kali sehari. Lakukan pelan-pelan dan hati-hati, jangan sampai melelahkan pasien.

#### E. Teknik gerakan ROM

##### 1. Fleksi dan Ekstensi Pergelangan Tangan

Cara :

- Atur posisi lengan pasien dengan menjauhi sisi tubuh dan siku menekuk dengan lengan.
- Pegang tangan pasien dengan satu tangan dan tangan yang lain memegang pergelangan tangan pasien.
- Tekuk tangan pasien ke depan sejauh mungkin.



Gambar 1. Latihan fleksi dan ekstensi pergelangan tangan

##### 2. Fleksi dan Ekstensi Siku

Cara :

- Atur posisi lengan pasien dengan menjauhi sisi tubuh dengan telapak mengarah ke tubuhnya.
- Letakkan tangan di atas siku pasien dan pegang tangannya mendekati bahu.
- Lakukan dan kembalikan ke posisi sebelumnya.

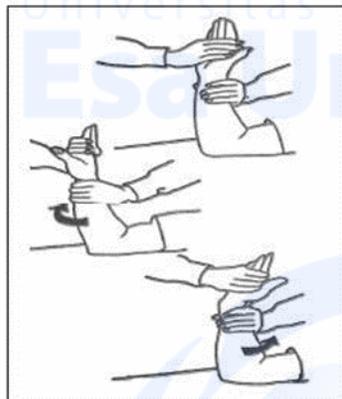


Gambar 2. Latihan fleksi dan ekstensi siku

### 3. Pronasi dan Supinasi Lengan Bawah

Cara :

- a. Atur posisi lengan bawah menjauhi tubuh pasien dengan siku menekuk.
- b. Letakkan satu tangan perawat pada pergelangan pasien dan pegang tangan pasien dengan tangan lainnya.
- c. Putar lengan bawah pasien sehingga telapaknya menjauhinya.
- d. Kembalikan ke posisi semula.
- e. Putar lengan bawah pasien sehingga telapak tangannya menghadap ke arahnya.
- f. Kembalikan ke posisi semula.



Gambar 3. Latihan pronasi dan supinasi lengan bawah

#### 4. Pronasi Fleksi Bahu

Cara :

- a. Atur posisi tangan pasien disisi tubuhnya.
- b. Letakkan satu tangan perawat di atas siku pasien dan pegang tangan pasien dengan tangan lainnya.
- c. Angkat lengan pasien pada posisi semula.

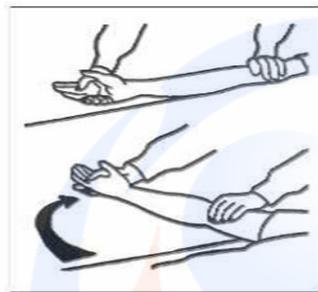


Gambar 4. Latihan pronasi fleksi bahu

#### 5. Abduksi dan Adduksi Bahu

Cara :

- a. Atur posisi lengan pasien di samping badannya.
- b. Letakkan satu tangan perawat di atas siku pasien dan pegang tangan pasien dengan tangan lainnya.
- c. Gerakkan lengan pasien menjauh dari tubuhnya kearah perawat (Abduksi).
- d. Gerakkan lengan pasien mendekati tubuhnya (Adduksi)
- e. Kembalikan ke posisi semula.



Gambar 5. Latihan abduksi dan adduksi bahu

## 6. Rotasi Bahu

Cara :

- a. Atur posisi lengan pasien menjauhi tubuh dengan siku menekuk.
- b. Letakkan satu tangan perawat di lengan atas pasien dekat siku dan pegang tangan pasien dengan tangan yang lain.
- c. Gerakkan lengan bawah ke bawah sampai menyentuh tempat tidur, telapak tangan menghadap ke bawah.
- d. Kembalikan posisi lengan ke posisi semula.
- e. Gerakkan lengan bawah ke belakang sampai menyentuh tempat tidur, telapak tangan menghadap ke atas.
- f. Kembalikan lengan ke posisi semula.



Gambar 6. Latihan rotasi bahu

## 7. Fleksi dan Ekstensi Jari-jari

Cara :

- a. Pegang jari-jari kaki pasien dengan satu tangan, sementara tang lain memegang kaki.
- b. Bengkokkan (tekuk) jari-jari kaki ke bawah
- c. Luruskan jari-jari kemudian dorong ke belakang.
- d. Kembalikan ke posisi semula.

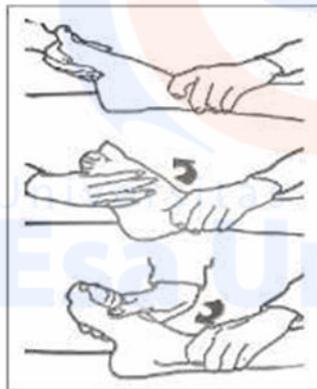


Gambar 7. Latihan fleksi ekstensi jari

8. Infersi dan efersi kaki

Cara :

- a. Pegang separuh bagian atas kaki pasien dengan satu jari dan pegang pergelangan kaki dengan tangan satunya.
- b. Putar kaki ke dalam sehingga telapak kaki menghadap ke kaki lainnya.
- c. Kembalikan ke posisi semula
- d. Putar kaki keluar sehingga bagian telapak kaki menjauhi kaki yang lain.
- e. Kembalikan ke posisi semula.



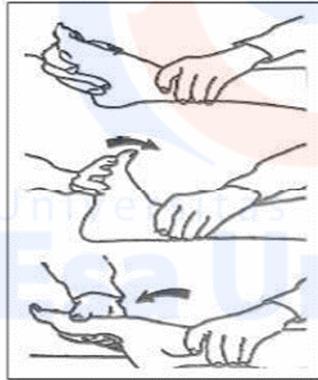
Gambar 8. Latihan infersi dan efersi kaki

9. Fleksi dan ekstensi pergelangan Kaki

Cara :

- a. Letakkan satu tangan perawat pada telapak kaki pasien dan satu tangan yang lain di atas pergelangan kaki. Jaga kaki lurus dan rilek.
- b. Tekuk pergelangan kaki, arahkan jari-jari kaki ke arah dada pasien.
- c. Kembalikan ke posisi semula.

- d. Tekuk pergelangan kaki menjauhi dada pasien.

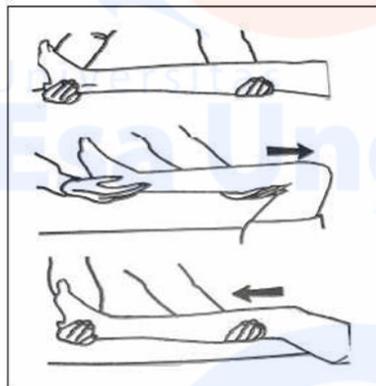


Gambar 9. Latihan fleksi dan ekstensi kaki

10. Fleksi dan Ekstensi lutut.

Cara :

- Letakkan satu tangan di bawah lutut pasien dan pegang tumit pasien dengan tangan yang lain.
- Angkat kaki, tekuk pada lutut dan pangkal paha.
- Lanjutkan menekuk lutut ke arah dada sejauh mungkin.
- Kebawahkan kaki dan luruskan lutut dengan mengangkat kaki ke atas.
- Kembali ke posisi semula.



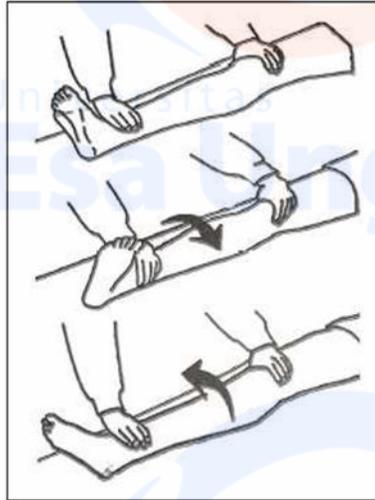
Gambar 10. Latihan fleksi ekstensi lutut

11. Rotasi pangkal paha

Cara :

- Letakkan satu tangan perawat pada pergelangan kaki dan satu tangan yang lain di atas lutut.
- Putar kaki menjauhi perawat.

- c. Putar kaki ke arah perawat.
- d. Kembalikan ke posisi semula.

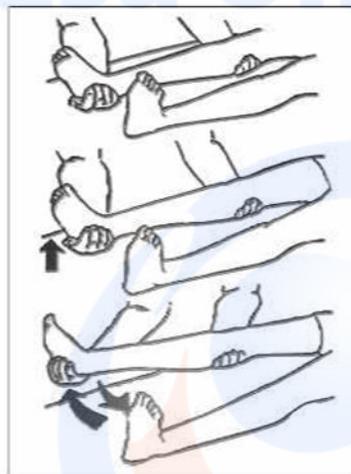


Gambar 11. Latihan potasi pangkal paha

12. Abduksi dan Adduksi pangkal paha.

Cara :

- a. Letakkan satu tangan perawat di bawah lutut pasien dan satu tangan pada tumit.
- b. Jaga posisi kaki pasien lurus, angkat kaki kurang lebih 8 cm dari tempat tidur, gerakkan kaki menjauhi badan pasien.
- c. Gerakkan kaki mendekati badan pasien.
- d. Kembalikan ke posisi semula.



Gambar 12. Abduksi adduksi pangkal paha

**Pertanyaan**

1. Jelaskan pengertian ROM ?
2. Sebutkan tujuan ROM ?
3. Sebutkan jenis ROM ?
4. Sebutkan panduan ROM ?
5. Sebutkan Teknik ROM ?

**Jawaban :**

1. Range of motion (ROM) adalah suatu teknik dasar yang digunakan untuk menilai gerakan dan gerakan awal kedalam suatu intervensi teraupetik. Range 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 dari latihan range of motion (ROM) adalah:
  - a. Mempertahankan fungsi sendi
  - b. Mencegah atau pencegahan dini terjadinya kontraktur
  - c. Memfasilitasi kekuatan otot, fleksibilitas
  - d. Memperlancar aliran darah

3. Jenis Range Of motion (ROM)

Ada dua jenis latihan range of motion, yaitu:

- a. Latihan pasif

Latihan pasif biasanya dilakukan pada:

- 1) Pasien semikoma dan tidak sadar
- 2) Pasien lansia dengan mobilitas terbatas
- 3) Pasien bedrest

- 4) Pasien dengan paralysis ekstremitas tepat
- b. Latihan aktif
  - 1) Latihan aktif biasanya dilakukan pada:
  - 2) Pasien dengan paralysis ekstremitas sebagian
  - 3) 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. Ada 12 teknik yaitu :
  - a. Fleksi dan Ekstensi Pergelangan Tangan
  - b. Fleksi dan Ekstensi Siku
  - c. Pronasi dan Supinasi Lengan Bawah
  - d. Pronasi Fleksi Bahu
  - e. Abduksi dan Adduksi Bahu
  - f. Fleksi dan Ekstensi Jari-jari
  - g. Inversi dan eversi kaki
  - h. Fleksi dan ekstensi pergelangan Kaki
  - i. Fleksi dan Ekstensi lutut
  - j. Rotasi pangkal paha
  - k. Abduksi dan Adduksi pangkal paha