

**STANDART PROSEDUR OPERASIONAL LATIHAN RENTANG GERAK
AKTIF DAN PASIF**

No.	Tindakan Latihan Rentang Gerak Aktif dan Pasif
1.	Persiapan pasien
	Memberikan salam
	Memperkenalkan diri
	Mengidentifikasi nama jelas, tanggal lahir, dan no rekam medis. Sesuaikan dengan gelang pasien
	Menjelaskan kepada pasien dan keluarga tentang prosedur serta tujuan yang akan dilakukan
	Membuat kontak waktu dengan pasien
2.	Persiapan lingkungan
	Tutup sampiran atas persetujuan pasien
	Usahakan situasi ruangan atau lingkungan relative tenang, aman dan nyaman
3.	Fase kerja
	Cuci tangan sebelum kontak dengan pasien
	Atur posisi pasien senyaman mungkin
	Langkah – langkah :
	1. Fleksi dan Ekstensi Pergelangan Tangan
	Cara :
	a. Atur posisi lengan pasien dengan menjauhi sisi tubuh dan siku menekuk dengan lengan.
	b. Pegang tangan pasien dengan satu tangan dan tangan yang lain memegang pergelangan tangan pasien.
	c. Tekuk tangan pasien ke depan sejauh mungkin.
	2. Fleksi dan Ekstensi Siku
Cara :	
a. Atur posisi lengan pasien dengan menjauhi sisi tubuh dengan telapak mengarah ke tubuhnya.	
b. Letakkan tangan di atas siku pasien dan pegang tangannya mendekat bahu.	
c. Lakukan dan kembalikan ke posisi sebelumnya.	
3. Pronasi dan Supinasi Lengan Bawah	
Cara :	

	<ul style="list-style-type: none"> 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.
	<p>4. Pronasi Fleksi Bahu</p> <p>Cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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.
	<p>5. Abduksi dan Adduksi Bahu</p> <p>Cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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)
	<p>6. Rotasi Bahu</p> <p>Cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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

	<p>7. Fleksi dan Ekstensi Jari-jari</p> <p>Cara :</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
	<p>8. Infersi dan efersi kaki</p> <p>Cara :</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
	<p>9. Fleksi dan ekstensi pergelangan Kaki</p> <p>Cara :</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
	<p>10. Fleksi dan Ekstensi lutut.</p> <p>Cara :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Letakkan satu tangan di bawah lutut pasien dan pegang tumit pasien dengan tangan yang lain. b. Angkat kaki, tekuk pada lutut dan pangkal paha. c. Lanjutkan menekuk lutut ke arah dada sejauh mungkin. d. Kebawahkan kaki dan luruskan lutut dengan mengangkat kaki ke atas. e. Kembali ke posisi semula.
	<p>11. Rotasi pangkal paha</p>

	<p>Cara :</p> <ol style="list-style-type: none"> Letakkan satu tangan perawat pada pergelangan kaki dan satu tangan yang lain di atas lutut. Putar kaki menjauhi perawat. Putar kaki ke arah perawat. Kembalikan ke posisi semula.
	<p>12. Abduksi dan Adduksi pangkal paha.</p> <p>Cara :</p> <ol style="list-style-type: none"> Letakkan satu tangan perawat di bawah lutut pasien dan satu tangan pada tumit. Jaga posisi kaki pasien lurus, angkat kaki kurang lebih 8 cm dari tempat tidur, gerakkan kaki menjauhi badan pasien. Gerakkan kaki mendekati badan pasien. Kembalikan ke posisi semula.
4.	<p>Fase terminasi</p> <p>Berikan pujian atas usaha pasien dalam melakukan tindakan</p> <p>Tanyakan respon pasien setelah melakukan prosedur</p> <p>Anjurkan kepada pasien untuk melakukan ROM setiap hari selama 7-10 menit</p> <p>Akhiri pertemuan dengan ucapan menyenangkan kepada pasien</p> <p>Lakukan pendokumentasian</p> <p>Lakukan cuci tangan setelah kontak dengan pasien</p>