



EFEKTIVITAS TERAPI ROM (RANGE OF MOTION) TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT PADA PASIEN LANSIA

Siti Robeatul Adawiyah¹, Eprilia Nurwahyuni², Dicky Aditama³

Program Studi Ilmu Keperawatan Profesi Ners, Universitas Yatsi Madani,

E-mail: dickyaditama01@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan data Perserikaan Bangsa-bangsa (PBB) tentang World Population Ageing, diperkirakan pada tahun 2015 terdapat 901 juta jiwa penduduk lanjut usia di dunia. Jumlah tersebut diproyeksikan terus meningkat mencapai 2 (dua) miliar jiwa pada tahun 2050 (UN, 2015). Seperti halnya yang terjadi di negara-negara di dunia, Indonesia juga mengalami penuaan penduduk. Tahun 2019, jumlah lansia Indonesia diproyeksikan akan meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3%, dan 57,0 juta jiwa atau 17,9% pada tahun 2045 (BPS, Bappenas, UNFPA, 2018). Rehabilitasi yang dapat diberikan pada pasien stroke adalah latihan rentang gerak atau yang sering disebut Range Of Motion (ROM) merupakan latihan yang digunakan untuk mempertahankan atau memperbaiki tingkat kesempurnaan kemampuan untuk menggerakkan persendian secara normal dan lengkap untuk meningkatkan massa otot dan tonus otot. Metode : Penerapan terapi *guided imagery* selama 1 hari dengan waktu 10-15 menit. Hasil : Setelah dilakukan intervensi terapi ROM selama 1 hari didapatkan hasil peningkatan kekuatan otot yang awalnya mendapatkan nilai 1 menjadi 2. Klien dapat melakukan terapi nonfarmakologis yaitu terapi ROM untuk meningkatkan kekuatan otot.

Kata Kunci : Lansia, ROM, Kekuatan Otot

ABSTRACT

Based on data from the United Nations (UN) on World Population Aging, it is estimated that in 2015 there will be 901 million elderly people in the world. This number is projected to continue to increase to 2 (two) billion people in 2050 (UN, 2015). As is the case in other countries in the world, Indonesia is also experiencing an aging population. In 2019, the number of elderly Indonesians is projected to increase to 27.5 million or 10.3%, and 57.0 million people or 17.9% in 2045 (BPS, Bappenas, UNFPA, 2018). Rehabilitation that can be given to stroke patients is range of motion exercises or what is often called Range of Motion (ROM) which are exercises used to maintain or improve the level of perfection of the ability to move joints normally and completely to increase muscle mass and muscle tone. Method: Application of guided imagery therapy for 1 day with a time of 10-15 minutes. Results: After ROM therapy intervention for 1 day, the results showed an increase in muscle strength, which initially got a value of 1 to 2. Conclusion: the client can perform non-pharmacological therapy, namely ROM therapy to increase muscle strength.

Keywords: Elderly, ROM

PENDAHULUAN

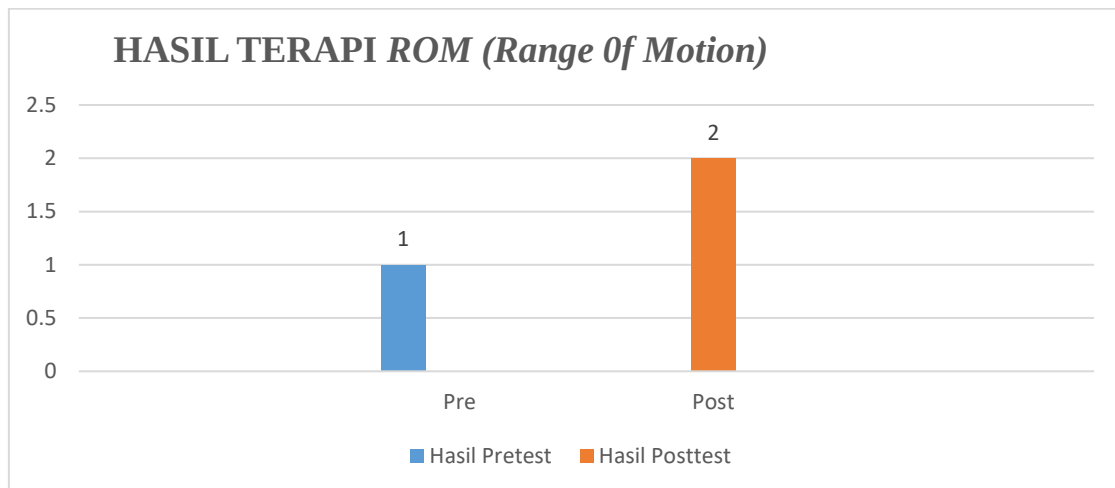
Lansia merupakan proses tahapan akhir dari penuaan. Lansia merupakan periode penutup rentang kehidupan yaitu dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Usia 60 tahun dipandang sebagai garis pemisah antara usia madya dengan lanjut. Usia 65 sebagai usia pensiun dalam berbagai urusan dan dianggap sebagai tanda dimulainya usia lanjut (Hurlock, 2012). Berdasarkan data Perserikaan Bangsa-bangsa (PBB) tentang World Population Ageing, diperkirakan pada tahun 2015 terdapat 901 juta jiwa penduduk lanjut usia di dunia. Jumlah tersebut diproyeksikan terus meningkat mencapai 2 (dua) miliar jiwa pada tahun 2050 (UN, 2015). Seperti halnya yang terjadi di negara-negara di dunia, Indonesia juga mengalami penuaan penduduk. Tahun 2019, jumlah lansia Indonesia diproyeksikan akan meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3%, dan 57,0 juta jiwa atau 17,9% pada tahun 2045 (BPS, Bappenas, UNFPA, 2018). Hal ini menunjukkan konsistensi pertambahan jumlah penduduk lansia dari waktu ke waktu (Kemenkes RI, 2017). Saat ini jumlah lansia di seluruh dunia 629 juta jiwa dan pada tahun 2025 diperkirakan mencapai 1,2 miliar. Lansia mengalami dampak perubahan epidemiologis, penyakit pada lanjut usia cenderung ke arah penyakit degenerative (Bell, 2014).

Masalah kesehatan pada lansia pada system musculoskeletal yaitu penyakit artritis rematoid. Artritis Rematoid ditandai dengan adanya peradangan dari lapisan selaput sendi (sinovium) yang mana menyebabkan sakit, kekakuan, hangat, bengkak dan merah. Peradangan sinovium dapat menyerang dan merusak tulang serta kartilago. Sel penyebab radang melepaskan enzim yang dapat mencerna tulang dan kartilago. Sehingga dapat terjadi kehilangan bentuk dan kelurusan pada sendi, yang menghasilkan rasa sakit dan pengurangan kemampuan bergerak (Nasution, 2017). Pada lansia kekuatan pada otot mulai merosot, dengan kemunduran yang dipercepat setelah usia 60 tahun. Dari 10 sampai 15% kekuatan otot dapat hilang setiap minggu jika otot beristirahat sepenuhnya, dan sebanyak 5,5% dapat hilang setiap hari pada kondisi istirahat dan imobilitas sepenuhnya (Stanley dan Beare, 2016). Jenis latihan yang dianjurkan bagi lansia adalah latihan isotonik (Mudrikah, 2012). Latihan isotonik menyebabkan kontraksi otot, perubahan panjang otot dan merangsang aktivitas osteoblastik (aktivitas sel pembentuk otot).

Latihan ini juga meningkatkan tonus otot, massa dan kekuatan otot serta mempertahankan fleksibilitas sendi, rentang pergerakan dan sirkulasi (Potter & Perry, 2010). Latihan ROM merupakan latihan isotonik yang bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, mencegah memburuknya kapsul sendi, ankiolosis, dan kontraktur sendi (Kozier & Erb, 2009). Latihan gerak sendi dengan ROM adalah latihan yang memungkinkan terjadinya kontraksi dan pergerakan otot, dimana klien menggerakkan masing-masing persendiannya sesuai gerakan normal baik secara aktif ataupun pasif.

Latihan ROM aktif yaitu latihan isotonik yang mampu mempertahankan atau meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot serta dapat mencegah perburukan kapsul sendi, ankiolosis, dan kontraktur. Pada sendi lutut lansia sebanyak 25% mengalami kekakuan pada posisi fleksi. Kekakuan tersebut dapat disebabkan adanya kalsifikasi pada lansia yang akan menurunkan fleksibilitas sendi (Uliya, Soempeno, dan Kushartanti, 2011). Bengkulu memiliki angka kejadian artritis rematoid yang cukup signifikan dimana setiap tahunnya mengalami peningkatan. Kejadian artritis rematoid di Kota Bengkulu pada tahun 2016 sebanyak 1.239 kasus dan pada tahun 2017 sebanyak 1.487 kasus meningkat pada tahun 2018 sebanyak 1.872 kasus.

HASIL PENELITIAN



Kategori skore Scala Schwenker

0 = tidak ada pergerakan

1 = ada pergerakan yang tampak

2 = gerakan tidak dapat melawan gravitasi

3 = gerakan otot hanya dapat melawan gravitasi

4 = gerakan otot dapat melawan gravitasi dan dapat menahan

5 = gerakan otot tidak ada kelumpuhan

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan intervensi pemberian terapi ROM selama 1 hari didapatkan peningkatan kekuatan otot yang di ukur menggunakan Scala Schwenker. Sebelum dilakukan pemberian terapi ROM pasien mendapatkan skor kekuatan otot yaitu 1 (ada pergerakan yang tampak), dan setelah diberikan terapi ROM skor kekuatan otot pasien meningkat menjadi 2 (gerakan tidak dapat melawan gravitasi)

KESIMPULAN

Setelah melakukan pemberian terapi ROM pada pasien selama 1 hari dari tanggal 8 juni 2023 dapat disimpulkan bahwa pasien dapat melakukan terapi ROM secara pasif , dan klien dapat melakukan terapi nonfarmakologis yaitu terapi ROM yang telah diajarkan dan dapat meningkatkan kekuatan otot.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, Irma Putri. (2021). Pengaruh Range Of Motion (ROM) Terhadap Kekuatan Otot Pada Lansia Bedrest Di PSTW Budhi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan. Dikutip dari repository.uinjkt.ac.id pada tanggal 07 Juni 2023.
- Budi, Hendri dan Agonwardi. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Latihan Range Of Motion (ROM) Terhadap Keterampilan Keluarga Melakukan ROM Pasien Stroke. Dikutip dari ejournal.kopertis10.or.id pada tanggal 07 Juni 2023.
- Hasanah, Nurul. (2020). Laporan Pendahuluan Hambatan Mobilitas Fisik. Diakses dari <http://www.Laporan-pendahuluan-hambatan-mobilitasfisikpdf.com> pada tanggal 07 Juni 2023.

- Marlina. (2021). Pengaruh ROM Terhadap Peningkatan Otot Pada Pasien Stroke Iskemik Di RSUDZA Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, Vol III No 1
- Samiadi, Lika Aprilia. (2019). Kelumpuhan Hemiplegia dan Hemiparesis Akibat Stroke. Diakses dari <https://hellosehat.com/pusat-kesehatan/stroke2/kelumpuhan-hemiplegia-dan-hemiparesis-akibat-stroke/amp/> pada tanggal 07 Juni 2023.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Indonesia