

Penerapan Latihan *Range Of Motion* Terhadap Fleksibilitas Sendi Lutut Pada Lansia Di Rumah Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang

Putri Ayu Zania Rafsanjani⁽¹⁾, Siti Aisah⁽²⁾
Mahasiswa DIII Keperawatan FIKKES Unimus⁽¹⁾, Dosen Keperawatan Gerontik FIKKES Unimus⁽²⁾

Email: putri.zaniarafsanjani@gmail.com⁽¹⁾

Abstrak

Latar Belakang: Penuaan adalah suatu proses yang secara tidak sadar diwariskan yang berjalan dari waktu ke waktu untuk mengubah sel atau struktur jaringan. Proses menua menyebabkan penurunan produksi cairan sinovial pada persendian dan tonus otot, kartilago sendi menjadi lebih tipis dan ligamentum menjadi lebih kaku serta terjadi penurunan kelenturan (fleksibilitas), sehingga mengurangi gerakan persendian. Latihan ROM merupakan latihan yang menggerakkan persendian seoptimal dan seluas mungkin sesuai kemampuan seseorang yang tidak menimbulkan rasa nyeri pada sendi yang digerakkan dalam karya tulis ini sendi yang digunakan adalah sendi lutut. **Tujuan** dari studi kasus ini adalah Latihan ROM untuk meningkatkan fleksibilitas sendi lutut pada lansia. **Metode** studi kasus ini adalah dengan desain *Descriptive Study*, dimana pada studi kasus ini, subyek yang berjumlah 3 orang diberikan latihan ROM dengan fokus sendi lutut. Dengan cara mengukur rentang gerak sendi lutut sebelum dilakukan latihan ROM dan sesudah dilakukan latihan ROM. **Hasil** dari penerapan ini yaitu didapatkan peningkatan fleksibilitas sendi lutut pada lansia sesudah diberikan latihan ROM. **Kesimpulan** dari penerapan ini adalah Pada pasien pertama sampai dengan pasien ketiga semuanya terdapat perbedaan peningkatan fleksibilitas sendi lutut setelah diberikan latihan ROM.

Kata kunci: Range Of Motion, Lansia

Abstract

Background: Aging is a process that is unconsciously inherited that runs from time to time to change cells or tissue structure. The aging process causes a decrease in synovial fluid production in joints and muscle tone, the joint cartilage becomes thinner and the ligament becomes stiffer and there is a decrease in flexibility (flexibility), thereby reducing joint movements. ROM exercise is an exercise that moves the joints as optimally and as broadly as possible according to one's ability that does not cause pain in the joints that are moved, in this scientific paper the joints used are knee joints. **Objective:** This study aims to disclose Range Of Motion exercise implementation to increase knee joint flexibility in the elderly. **Research Method:** This study is a descriptive study in which it is involving 3 elderly to be treated using Range Of Motion exercise with a focus on a knee joint. By measuring the range of motion of the knee joint before ROM exercises and after ROM exercises. **Result:** The study reveals that the knee joint flexibility is increasing once the elderly are given Range Of Motion exercise.

Conclusion: Respondents 1-3 experience a significant improvement in knee joint flexibility after being treated using Range Of Motion exercise.