

Perawatan Rentang Gerak Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya

Diah Jerita Eka Sari, S.Kep, Ns., M.Kep*¹, Diah Fauzia Zuhroh, S.Kep, Ns., M.Kes²

¹ Program Studi Profesi Ners; Fakultas Kesehatan; Universitas Muhammadiyah Gresik; Alamat : Jl. Proklamasi No.54 Gresik

² Program Studi Ilmu Keperawatan; Fakultas Kesehatan; Universitas Muhammadiyah Gresik; Alamat : Jl. Proklamasi No.54 Gresik

e-mail correspondence*:diahjes@umg.ac.id

Abstrak

Pada sendi lansia terjadi perubahan jaringan ikat sekitar sendi seperti tendon, ligamen, dan fascia yang mengalami penurunan elastisitas. Sendi kehilangan fleksibilitasnya sehingga terjadi penurunan luas gerak sendi. Penurunan rentang gerak dapat menyebabkan berkurangnya aktivitas atau gerakan sehingga menurunkan kualitas hidup lansia. Berdasarkan fenomena diatas menjadi penting untuk meningkatkan motivasi diri lansia agar melakukan latihan secara mandiri dan memberikan penguatan kepada lansia yang kurang memiliki keinginan bergerak agar melakukan latihan dan beraktifitas secara mandiri sesuai kemampuan serta memastikan lansia melakukan latihan ROM untuk mempertahankan rentang gerak. Diharapkan dengan meningkatkan motivasi diri lansia melalui penyuluhan dan pemberian latihan ROM dapat menjaga dan meningkatkan rentang gerak sehingga lansia dapat beraktifitas secara mandiri sesuai kemampuan.

Metode yang digunakan antara lain pemberian Pendidikan kesehatan kepada lansia tentang latihan rentang gerak dilanjutkan dengan pemberian latihan rentang gerak dan evaluasi secara berkala tingkat kemandirian lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat antara lain adanya peningkatan partisipasi lansia dalam kegiatan latihan rentang gerak dan ada peningkatan tingkat kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari.

Kesimpulan dari hasil kegiatan, perawatan rentang gerak pada lansia dapat mempertahankan dan meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas sendi agar lansia dapat melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari secara mandiri sesuai dengan kemampuan.

Kata kunci—Lansia, Rentang gerak, Latihan, Kemandirian

Abstract

In the elderly joint changes in connective tissue around the joints such as tendons, ligaments, and fascia which have decreased elasticity. The joint loses its flexibility resulting in a decrease in joint area. Decreased range of motion in the elderly can cause reduced activity or movement there by reducing the quality of life of the elderly. Based on the phenomena, it is important to increase the self-motivation of the elderly so that they can exercise independently and provide reinforcement to the elderly with complaints of stiffness and experience limited mobility that lacks the desire to move or do activities in order to do exercises and activities independently according to their ability and ensure the elderly do ROM exercises to maintain and maintain the range of motion of the elderly. It is hoped that increasing the self-motivation of the elderly through counseling and providing ROM exercises can maintain and increase the range of motion of the elderly so that the elderly can work independently according to their abilities.

The methods used in this community service include providing health education to the elderly about range of motion exercises followed by providing active and passive range of motion exercises and periodic evaluations of the elderly independence level in Tresna Werdha Hargo Dedali's Surabaya Social Institution.

The results of community service activities include an increase in elderly participation in range of motion training activities and an increase in the level of independence of the elderly in their daily activities.

The conclusion from the results of the activity, maintenance of range of motion in the elderly can maintain and increase muscle strength and joint flexibility so that the elderly can carry out activities of daily life independently according to their abilities.

Keywords— Elderly. Range of motion, Exercise, Independence

1. PENDAHULUAN

Penuaan atau menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang diderita (Martono, 2009). Seiring dengan proses menua tersebut, tubuh akan mengalami berbagai masalah kesehatan atau yang biasa disebut sebagai penyakit degeneratif. Usia 65 tahun termasuk salah satu faktor penyebab munculnya masalah persendian yang diakibatkan oleh perubahan fisiologis lanjut usia adalah usia (Sulaiman, 2013)

Pada sendi lansia terjadi perubahan pada jaringan ikat sekitar sendi seperti tendon, ligamen, dan fasia yang mengalami penurunan elastisitas. Kartilago dan jaringan periartikular juga mengalami penurunan daya lentur dan elastisitas. Terjadi degenerasi, erosi dan kalsifikasi pada kartilago dan kapsul sendi. Sendi kehilangan fleksibilitasnya sehingga terjadi penurunan luas gerak sendi (Pudjiastuti dan Utomo, 2003). Sebanyak 25% lansia mengalami kekakuan pada posisi fleksi. Kekakuan tersebut dapat disebabkan adanya kalsifikasi pada lansia yang akan menurunkan fleksibilitas sendi (Uliya, Soempeno, dan Kushartanti, 2007).

Seiring penuaan, serat otot akan mengecil dan kekuatan otot berkurang seiring berkurangnya masa otot yang mengakibatkan berkurangnya aktivitas atau gerakan sehingga menurunkan kualitas hidup lanjut usia. Keluhan pada sendi dimulai dengan rasa kaku atau pegal pada saat bangun pagi, yang umumnya hanya berlangsung sebentar lalu hilang setelah digerak-gerakan (Santoso, 2009). Lansia yang sudah terlanjur kurang aktif bergerak, kelenturan kekuatan otot dan daya tahan akan menurun. Biasanya proses menua pada otot dan sendi yang mempersulit untuk berjalan itu harus ditangani agar lansia dapat

bergerak normal kembali yang dapat kembali aktif bergerak dan dapat beraktifitas secara mandiri sesuai kemampuan.

Pemeliharaan kekuatan otot dan fleksibilitas sendi, disertai latihan rentang gerak (*Range of Motion*) dapat meningkatkan dan mempertahankan kekuatan otot dan fleksibilitas persendian. Latihan rentang gerak (*Range of Motion*) merupakan latihan yang sangat efektif bagi lansia yang mengalami penurunan kekuatan otot. Latihan ini mudah dalam pelaksanaan, dapat di lakukan berdiri maupun duduk, serta efisien karena tidak menggunakan alat khusus serta dapat di lakukan kapan saja.

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, 2010). Latihan ROM dibedakan menjadi latihan ROM aktif dan pasif sesuai kondisi lansia. Latihan ROM aktif merupakan latihan isotonik yang mampu mempertahankan atau meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot serta dapat mencegah perburukan kapsul sendi, ankilosis, dan kontraktur (Kozier, 2010).

Menurut Hendrick dalam Widodo (2013) Latihan mobilisasi (gerak persedian) dapat meningkatkan *mechanogrowth factor* dan diikuti dengan peningkatan zat plastin sebagai prekursor perangsang Glucosaminoglycans (GAG's) sehingga terjadi gerak diantara serabut kolagen. Zat plastin ini berfungsi sebagai pengganti jaringan baru. Dengan fasilitasi gerak perlahan akan mengurai endapan dan terbentuk jarak baru untuk mengatur sintesis kolagen, maka akan menurunkan adhesi abnormal formasi (kekakuan). Melalui peningkatan kontraktil protein dan sistem oksidasi pada muscle belly quadriceps, ditandai dengan meningkatnya pasokan oksigen otot sebagai awal terjadinya peningkatan metabolisme dan perbaikan jaringan dengan peningkatan produksi jaringan yang baru serta perbaikan pada hialin

cartilago (tulang rawan) maka akan meningkatkan Range of Motion sendi. Latihan ROM aktif membantu mempertahankan fleksibilitas sendi dan kekuatan otot (Stanley dan Berae, 2007).

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Nurhidayah *et al* (2014) manfaat ROM adalah menentukan nilai kemampuan sendi tulang dan otot dalam melakukan pergerakan, mengkaji tulang sendi dan otot, mencegah terjadinya kekakuan sendi, memperlancar sirkulasi darah, memperbaiki tonus otot, meningkatkan mobilisasi sendi dan memperbaiki toleransi otot untuk latihan.

Pada studi pendahuluan di Panti Wreda Hargo Dedali Surabaya, berdasarkan hasil data sekunder diketahui bahwa sebagian besar umur lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya adalah golongan usia *old* sebanyak 21 lansia, golongan usia *elderly* sebanyak 16 lansia, dan usia *very old* sebanyak 3 lansia. Berdasarkan wawancara dengan Pengasuh Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya mengatakan sebagian lansia sering mengeluh linu-linu pada beberapa persendian. Lebih dari setengahnya mengalami keterbatasan gerak pada ekstremitas bawah khususnya pada lutut dan *ankle*. Lansia yang mengalami keterbatasan gerak biasanya tidak mau melakukan latihan dan aktifitas secara mandiri.

Berdasarkan permasalahan diatas menjadi penting untuk meningkatkan motivasi diri lansia agar melakukan latihan secara mandiri dan memberikan penguatan kepada lansia dengan keluhan kekakuan dan mengalami keterbatasan gerak yang kurang memiliki keinginan untuk bergerak atau beraktifitas agar melakukan latihan dan beraktifitas secara mandiri sesuai kemampuan serta memastikan lansia melakukan latihan ROM untuk mempertahankan dan menjaga rentang gerak lansia. Diharapkan dengan meningkatkan motivasi diri lansia melalui penyuluhan dan pemberian latihan ROM dapat menjaga dan meningkatkan rentang gerak lansia sehingga lansia dapat beraktifitas secara mandiri sesuai kemampuan.

2. METODE

Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu:

1. Penyuluhan atau pemberian pendidikan kesehatan tentang pentingnya latihan rentang gerak secara aktif dan pasif untuk mempertahankan fleksibilitas sendi dan kekuatan otot
2. Pemberian latihan rentang gerak aktif dan pasif kepada lansia

3. Melakukan evaluasi secara berkala terhadap tingkat kemandirian lanjut usia yang tinggal di Panti

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang rentang gerak diikuti oleh 40 lansia yang tinggal di Panti. Kegiatan berjalan dengan lancar, lansia terlihat antusias dalam menyimak materi dan merespon pertanyaan dari pemateri dengan baik.

Pemberian latihan ROM aktif diberikan melalui kegiatan senam lansia yang diadakan 1 minggu sekali kepada 35 orang lansia dan latihan ROM pasif diberikan kepada 5 orang lansia. Selama pelaksanaan kegiatan senam lansia yang diadakan di aula panti sejumlah 35 lansia bersedia berpartisipasi dalam kegiatan senam sesuai dengan kemampuan. Sedangkan pada lansia yang tidak dapat berpindah dari tempat tidur dilakukan ROM pasif pada ekstremitas atas dan bawah.

Hasil evaluasi tingkat kemandirian lansia setelah kegiatan pengabdian masyarakat terjadi peningkatan jumlah lansia dengan tingkat kriteria mandiri pada aktivitas kehidupan sehari-hari.

Tabel 1.1 Barthel Indeks (Indeks Kemandirian Pada Aktivitas Kehidupan Sehari-hari)

| Kriteria | Sebelum | Sesudah |
|-------------------------|---------|---------|
| Mandiri | 47,5 % | 50 % |
| Ketergantungan Sebagian | 40 % | 37,5 % |
| Ketergantungan Total | 12,5 % | 12,5% |
| Jumlah | 100% | 100% |

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat diikuti oleh 40 orang lansia yang tinggal di panti. Terdapat peningkatan partisipasi lansia dalam kegiatan latihan rentang gerak dan terdapat peningkatan tingkat kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari.

Latihan rentang gerak pada lansia perlu dilakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas sendi agar lansia dapat melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari secara mandiri sesuai dengan kemampuan.

5. SARAN

Saran untuk program pengabdian masyarakat lebih lanjut untuk meningkatkan metode dan kegiatan tentang rentang gerak dan gangguan anggota gerak pada lansia untuk mempertahankan dan meningkatkan kemandirian lansia dalam melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Koizer, B., Erb, Berman, Snyder. (2010). Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses, dan Praktik. Ed. 7, Vol 1. Jakarta: EGC.
2. Martono, H. (2009). Geriatri (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia). Jakarta: Balai Penerbit; FKUI.
3. Nurhidayah, R.E. Trigan, R& Nur Baiti .(2014). Latihan *Range of Motion (ROM)*. Medan : Fakultas Keperawatan USU
4. Potter, P.A., & Perry, A.G. (2010). Fundamental Keperawatan. Ed ke-7. Jakarta: EGC
5. Pudjiastuti, S.S. & Utomo, B. (2003). Fisioterapi Pada Lansia. Jakarta: EGC.
6. Santoso, H., & Ismail, A. (2009). Memahami krisis lanjut usia. Jakarta: Gunung Mulia.
7. Sulaiman, Z. (2013). Hubungan Senam Rentang Gerak dengan Nyeri Sendi pada Lansia Di Posyandu Lansia Rt 03 Dan Rt04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta. Skripsi.Yogyakarta: UMY.
8. Stanley & Berae (2007). Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2. Alih Bahasa: Nety Yuniarti. Jakarta: EGC.
9. Uliya, S., Soempeno, B., & Kushartanti B.M.W. (2007). Pengaruh Latihan Range Of Motion (ROM) Terhadap Fleksibilitas Sendi Lutut Pada Lansia Di Panti Wreda Wening Wardoyo Ungaran. Jurnal Media Ners. 1. 2. 72- 78.
10. Widodo, A & Sihjayadi, I. (2013). Pengaruh *Free Active Exercise* Terhadap Peningkatan *Range of Motion (ROM)* Wanita Usia Lanjut. Prosiding Seminar Ilmiah Kesehatan. 149-159