

## BIODATA PENELITI



### A. DATA PRIBADI

Nama : Devi Ariyana

Tempat/Tanggal Lahir : Balikpapan, 03 Februari 1997

Alamat Asal : Jl. Provinsi Km. 5 Rt. 13 Kel. Nenang, Kec.  
Penajam, Kab. Penajam Paser Utara, Kalimantan  
Timur.

Alamat di Samarinda : Jl. Aw. Syahranie Gang 1 Blok F No. 11 Kel. Air  
Hitam, Kec. Samarinda Ulu, Samarinda, Kalimantan  
Timur.

### B. Riwayat Pendidikan

#### Pendidikan Formal

- Tamat SD tahun : 2009 di SD Negeri 002 Penajam
- Tamat SMP tahun : 2012 di SMP Negeri 1 Penajam
- Tamat SLTA tahun : 2015 di SMA Negeri 1 Penajam
- Sedang Menempuh Kuliah di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Prodi Profesi Ners (2019-Sekarang)

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) RANGE OF MOTION (ROM)**

Nama Mahasiswa: Devi Ariyana  
 Nim : 1911102412029

**Tujuan Umum**

Mahasiswa mampu melakukan range of motion (ROM) dengan benar

**Tujuan Khusus**

Setelah mengikuti praktikum ini mahasiswa mampu:

1. Menjelaskan tujuan range of motion (ROM)
2. Menjelaskan tahapan prosedur range of motion (ROM)
3. Menerapkan range of motion (ROM) secara benar.

**Pengertian**

Latihan otot atau persendian yang diberikan kepada pasien yang mobilitas sendinya terbatas karena penyakit, disabilitas, atau trauma, di mana klien menggerakkan masing-masing persendiannya sesuai gerakan normal baik secara aktif maupun pasif

**Tujuan Range of motion (ROM)**

1. Untuk mempertahankan mobilisasi sendi dan kekuatan pada otot
2. Mencegah terjadinya kontraktur

No	PROSEDUR PELAKSANAAN
1.	<b>A. Pengkajian</b> a. Kaji kemampuan mobilisasi klien b. Kaji adanya pembatasan aktivitas c. Kaji adanya nyeri pada daerah persendian
2.	<b>B. Fase Pre Interaksi</b> a. Mencuci tangan b. Cek catatan keperawatan dan catatan medis klien
3.	<b>C. Fase Orientasi</b> a. Memberi salam dan menyapa nama klien b. Memperkenalkan diri c. Melakukan kontrak d. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan e. Menanyakan kesediaan klien untuk dilakukan tindakan f. Mendekatkan alat-alat
4.	<b>D. Fase Kerja</b> a. Menanyakan keluhan dan kaji gejala spesifik yang ada pada klien b. Membaca “Basmallah” dan menjaga privasi klien c. Mengatur ketinggian tempat tidur

- d. Mengatur posisi klien tidur terlentang
- e. Melatih pergerakan otot dan persendian dimulai dari kepala dan leher
- Fleksi dan ekstensi
    - Letakkan salah satu telapak di bawah kepala klien dan telapak tangan lainnya di bawah dagu
    - Tekuk kepala ke depan hingga dagu menempel di dada, kemudian kembali ke posisi tegak
  - Fleksi lateral
    - Letakkan kedua tangan pada pipi kanan dan kiri klien
    - Tekuk kepala ke arah samping (ke arah bahu) kanan dan kiri bergantian
- f. Melatih pergerakan otot dan persendian pada daerah bahu
- Rotasi lateral
    - Letakkan kedua telapak tangan pada pipi kanan dan kiri klien
    - Palingkan muka ke arah samping kanan dan kiri bergantian
  - Fleksi ekstensi
    - Pegang tangan klien di bawah siku dengan satu tangan, sementara tangan lain memegang pergelangan tangan
    - Angkat tangan ke atas hingga mencapai bagian kepala tempat tidur, kembalikan ke posisi semula
  - Abduksi
    - Angkat tangan klien ke samping hingga mencapai kepala bagian tempat tidur
  - Adduksi anterior dan posterior
    - Gerakkan tangan klien melewati tubuh hingga mencapai tangan klien yang lain, kembalikan ke posisi semula
  - Rotasi internal dan eksternal bahu
    - Gerakkan tangan ke samping setinggi bahu hingga membentuk sudut  $90^0$  dengan tubuh. Tekuk sendi siku sehingga jari-jari menghadap ke atas
- g. Melatih pergerakan otot dan persendian pada daerah siku
- Fleksi eksternal
    - Tekuk siku hingga jari-jari menyentuh dagu dan kemudian luruskan
  - Supinasi-pronasi
    - Putar lengan bawah ke arah luar sehingga telapak tangan menghadap ke atas

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Putar lengan bawah ke arah sebaliknya sehingga telapak tangan menghadap ke bawah</li> </ul> <p>h. Melatih pergerakan otot dan persendian pada daerah pergelangan tangan. Untuk memberikan latihan pada pergelangan tangan, tekuk tangan klien pada siku. Pegang pergelangan tangan klien dengan satu tangan dan tangan lainnya digunakan untuk memberikan latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fleksi-ekstensi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekuk telapak tangan ke arah bagian dalam lengan bawah dan kemudian luruskan telapak tangan sehingga sebidang dengan lengan bawah</li> </ul> </li> <li>- Abduksi/fleksi radial/deviasi radial <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bengkokkan telapak tangan ke samping ke arah ibu jari dan luruskan kembali</li> </ul> </li> <li>- Adduksi/fleksi/deviasi ulnar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bengkokkan telapak tangan ke samping ke arah kelingking dan luruskan kembali</li> </ul> </li> <li>- Sirkumduksi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Putar telapak tangan dengan pergelangan tangan sebagai poros</li> </ul> </li> </ul> <p>i. Melatih pergerakan otot dan persendian pada daerah jari-jari tangan dan ibu jari. Cara memegang tangan klien sama dengan pada saat menggerakkan pergelangan tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fleksi-ekstensi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kepalkan jari-jari tangan klien dan kemudian luruskan kembali</li> </ul> </li> <li>- Hiperekstensi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bengkokkan jari-jari ke belakang sejauh mungkin</li> </ul> </li> <li>- Abduksi-adduksi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kembangkan jari-jari tangan dan kemudian rapatkan kembali</li> </ul> </li> <li>- Oposisi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentuhkan ujung ibu jari dengan jari-jari lainnya secara bergantian</li> </ul> </li> <li>- Sirkumduksi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Putar ibu jari klien dengan sumbu sendi metakarpal</li> </ul> </li> <li>- Abduksi-adduksi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rentangkan ibu jari ke samping. Dekatkan kembali dengan jari lain</li> </ul> </li> </ul> <p>j. Melatih pergerakan otot dan persendian pada panggul</p>
--	---

Latihan pasif panggul dan lutut dapat dilakukan bersamaan. Untuk memberikan latihan pada panggul dan lutut, letakkan satu tangan di bawah lutut klien dan tangan lainnya di bawah tumit

- Fleksi-ekstensi
  - Angkat kaki dan tekuk lutut
  - Gerakkan lutut ke arah dada sejauh mungkin
  - Turunkan kaki, luruskan, dan kembalikan ke posisi semula
- Abduksi-adduksi
  - Gerakkan kaki ke samping menjauhi sumbu tubuh dan ke arah sebaliknya hingga menyilang kaki lainnya di depan
- Rotasi internal
  - Putar kaki ke arah dalam
- Rotasi eksternal
  - Putar kaki ke arah samping tubuh

k. Melatih pergerakan otot dan persendian pada lutut

- Fleksi-ekstensi
  - Dilakukan bersamaan dengan fleksi-ekstensi panggul

l. Melatih pergerakan otot dan persendian pada pergelangan kaki  
Tempatkan satu tangan di bawah tumit dan tangan lainnya di bagian atas telapak kaki

- Dorso fleksi
  - Dorong telapak kaki ke arah kaki dan kembalikan ke posisi semula
- Plantar fleksi
  - Dorong telapak kaki ke arah bawah dan kembalikan ke posisi semula
- Eversi
  - Putar telapak kaki ke arah luar
- Inversi
  - Putar telapak kaki ke arah dalam
- Sirkumduksi
  - Putar telapak kaki dengan poros pada sendi tumit

m. Melatih pergerakan otot dan persendian pada jari-jari kaki

- Fleksi-ekstensi
  - Letakkan jari-jari tangan perawat di bawah jari-jari klien
  - Dorong jari-jari ke arah atas dan kemudian ke arah bawah

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abduksi-adduksi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebarkan jari-jari kaki bersama-sama</li> <li>• Dekatkan jari kaki bersama-sama</li> </ul> </li> </ul>
5.	<p><b>E. Fase Terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Merapikan klien dan memberikan posisi yang nyaman</li> <li>b. Mengumpulkan dan membersihkan alat</li> <li>c. Melepaskan sarung tangan &amp; mencuci tangan</li> <li>d. Membaca hamdalah</li> <li>e. Mengevaluasi respon klien</li> <li>f. Memberi reinforcement positif</li> <li>g. Membuat kontrak pertemuan selanjutnya</li> <li>h. Mengakhiri pertemuan dengan baik, bersama klien membaca do'a :</li> </ol> <p style="text-align: center;"> اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَاسَ إِشْفِ أَنْتَ الشَّافِي  لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا </p> <p>Artinya (Ya Allah. Tuhan segala manusia, hilangkan segala klienannya, angkat penyakitnya, sembuhkan lah ia, engkau maha penyembuh, tiada yang menyembuhkan selain engkau, sembuhkanlah dengan kesembuhan yang tidak meninggalkan sakit lagi) dan berpamitan dengan mengucapkan salam pada pasien.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Mencuci tangan</li> </ol>
6.	<p><b>F. Evaluasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Evaluasi kondisi/ respon klien setelah dilakukan latihan Range Of Motion (ROM)</li> <li>b. Diri perawat</li> </ol>
7.	<p><b>G. Dokumentasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Catat tanggal dan waktu prosedur tindakan</li> <li>b. Catat sendi yang dilatih, adanya edema, nyeri yang timbul saat latihan, adanya batasan ROM, dan toleransi klien terhadap latihan</li> <li>c. Catat respon klien setelah dilakukan latihan Range Of Motion (ROM)</li> </ol>

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Devi Ariyana., S. Kep.

Nim : 1911102412029

Program Studi : Profesi Ners

Judul Penelitian : "Pengaruh Terapi *Range Of Motion* (ROM) Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke: Literature Riview"

Dengan surat pernyataan ini saya menyatakan bahwa saya menggunakan metode penelitian *Literature Review*. Demikian permohonan yang saya sampaikan, atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

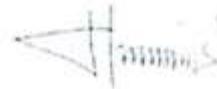
Samarinda, 5 Agustus 2020

Pemohon



Devi Arivana., S. Kep.  
NIM: 1911102412029

Pembimbing



Ns. Milkhatun, M. Kep  
NIDN: 1121018501

Mengetahui,

Ketua

Program Studi Ilmu Keperawatan



  
Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M. Kep  
NIDN: 1119097601

## LAMPIRAN 4

### LEMBAR KONSULTASI

Judul : Pengaruh Terapi *Range Of Motion* (ROM) Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot pada Pasien Stroke: *Literature Riview*

Pembimbing : Ns. Milkhatun, M.Kep

NO	TANGGAL	KONSULTASI	HASIL KONSULTASI	PARAF
1.	9 Juli 2020	- Pengajuan 3 jurnal untuk menentukan tema yang akan diambil untuk KIA-N Literatur Review	- Terapi yang diangkat ada jurnalnya - Jangan mencari terapi yang jurnalnya sedikit	
2.	11 Juli 2020	- Mengajukan 6 jurnal tambahan untuk menentukan judul	- Tambahakan lagi jurnal pendukung yang sesuai dengan tema yang diangkat	
3.	13 Juli 2020	- Mengajukan penambahan jurnal - ACC Judul	- Lanjutkan ke BAB 1 - Sesuaikan dengan panduan KIA-N yang telah diberikan	
4.	17 Juli 2020	- Konsul BAB 1	- Perhatikan kaidah penulisan - Lanjutkan BAB selanjutnya	

5.	20 Juli 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsul BAB 1, 2 dan 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perhatikan kaidah penulisan</li> <li>- Untuk selanjutnya di parafrasekan</li> </ul>	
6.	22 Juli 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsul BAB 4 dan 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tambahkan pembahasan pada bab 4, dan lebih detail lagi</li> <li>- Perhatikan saran dan kesimpulannya</li> </ul>	
7.	27 Juli 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsul BAB 1, 2, 3, 4, dan 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perhatikan sistematika penulisan, typo dalam penulisan diperhatikan</li> <li>- Tambahkan abstrak</li> </ul>	
8.	28 Juli 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsul BAB 1, 2, 3, 4, dan 5</li> <li>- Konsul Abstrak dan daftar pustaka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perhatikan penulisan, sesuaikan dengan panduan</li> <li>- Sumber dari naskah harus ada di daftar pustaka</li> <li>- Tambahkan lampiran</li> </ul>	

9.	30 Juli 2020	- Konsul Abstrak, daftar pustaka, dan lampiran	- Perhatikan typo, sistematika dan kaidah penulisan	 
10	1 Agustus 2020	- Konsul Abstrak, daftar pustaka dan lampiran	- ACC	