



PERBANDINGAN TERAPI *RANGE OF MOTION* (ROM) TERHADAP RESIKO JATUH DAN KEMANDIRIAN *ACTIVITY DAILY LIVING* (ADL) PADA LANSIA DI LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL ACEH

COMPARISON OF RANGE OF MOTION (ROM) THERAPY ON FALL RISK AND INDEPENDENCE OF DAILY LIVING ACTIVITY (ADL) IN ELDERLY IN SOCIAL WELFARE INSTITUTIONS IN ACEH

Rahmatul Fadhillah^{1*}, Iskandar², Muhammad Iqbal S³

¹Program Studi Ilmu Keperawatan FIKES Universitas Abulyatama

²Departemen Keperawatan Komunitas FIKES Universitas Abulyatama

³Departemen Keperawatan Anak FIKES Universitas Abulyatama

*Corresponding Author : rahmatulfadhillah64@gmail.com

ABSTRAK

Resiko jatuh pada lansia dapat menjadi masalah serius yang mengganggu kesehatan. Hal ini akan menyebabkan berbagai masalah pada lansia seperti cedera, kecacatan, gangguan dalam berjalan, penurunan kemampuan beraktivitas sehingga lansia kehilangan kemandirian (ADL). Upaya pencegahan yang dapat dilakukan dengan penerapan terapi latihan keseimbangan yaitu terapi *range of motion* (ROM). Desain penelitian ini komparatif dengan rancangan penelitian ini adalah *two group pretest-posttest with control group design*. Populasi penelitian yaitu sebanyak 30 lansia dengan teknik *purposive sampling* diperoleh sampel sebanyak 15 lansia untuk kelompok resiko jatuh dan 15 lansia untuk kemandirian. Metode pengumpulan data menggunakan skala jatuh morse dan *activity daily living* (ADL). Penelitian dilakukan pada tanggal 17 sampai dengan 23 di Lembaga Kesejahteraan Sosial Aceh Tahun 2024. Analisis data menggunakan uji *mann-whitney*. Hasil uji *mann-whitney* diketahui bahwa *mean rank* atau rata-rata kelompok kemandirian *activity daily living* pada lansia rerata peringkatnya 22,60 lebih tinggi dari pada rerata kelompok resiko jatuh pada lansia yaitu 8,40, diperoleh nilai *P value* = 0,001 yang artinya ada pengaruh terapi ROM setelah diberikan terhadap resiko jatuh dan kemandirian ADL pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Aceh Tahun 2024. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh terapi ROM setelah diberikan terhadap resiko jatuh dan kemandirian ADL pada lansia.

Kata kunci: *Range Of Motion*, *Activity Daily Living*, Kemandirian, Lansia

ABSTRACT

The risk of falling in the elderly can be a serious problem that interferes with health. This will cause various problems in the elderly such as injury, disability, impaired walking, decreased ability to do activities so that the elderly lose their independence (ADL). Preventive efforts that can be done by implementing balance exercise therapy, namely range of motion (ROM) therapy. The design of this study is comparative with the design of this study is two group pretest-posttest with control group design. The study population was 30 elderly people with a purposive sampling technique, a sample of 15 elderly people was obtained for the fall risk group and 15 elderly people for independence. The data collection method used the Morse fall scale and activity daily living (ADL). The study was conducted on the 17th to 23rd at the Aceh Social Welfare Institution in 2024. Data analysis used the Mann-Whitney test. The results of the Mann-Whitney test show that the mean rank or average of the activity daily living



independence group in the elderly has an average rank of 22.60, which is higher than the average of the fall risk group in the elderly, which is 8.40. A *P* value of 0.001 is obtained, which means that there is an effect of ROM therapy after being given on the risk of falling and ADL independence in the elderly at the Aceh Social Welfare Institution in 2024. The conclusion in this study is that there is an effect of ROM therapy after being given on the risk of falling and ADL independence in the elderly.

Keywords: Range Of Motion, Daily Living Activities, Independence, Elderly

PEDAHULUAN

Lanjut usia merupakan seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Adapun kategori lansia menurut usianya yaitu usia 45-59 tahun merupakan pra lansia, usia 60-69 tahun merupakan lansia muda, usia 70-79 tahun merupakan lansia madya, dan 80-89 tahun merupakan lansia tua (Anggeriyane, 2022). Proses penuaan pada lansia terjadi seiring bertambahnya umur lansia, yang akan menimbulkan permasalahan terkait aspek kesehatan, ekonomi, maupun sosial. Oleh karena itu perlunya peningkatan pelayanan kesehatan terhadap lanjut usia sehingga lansia dapat meningkatkan kualitas hidupnya (Agus, 2019). Berdasarkan aspek kesehatan, lansia akan mengalami proses penuaan yang ditandai dengan penurunan pada daya tahan fisik sehingga rentan terhadap penyakit. Penurunan fungsi fisik yang terjadi pada lansia yakni penurunan sistem tubuh seperti sistem saraf, perut, limpa, dan hati, penurunan kemampuan panca indera seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, dan perasa, serta penurunan kemampuan motorik seperti kekuatan dan kecepatan. Berbagai penurunan ini berpengaruh terhadap kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan terhadap status kesehatannya (Panji, 2015).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021, populasi lansia di atas 60 tahun di dunia pada tahun 2000-2025 akan berlipat ganda dari 605 juta jiwa (11%) menjadi 2 Milyar jiwa (22%). Menurut (WHO) di kawasan Asia Tenggara sendiri populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050

diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun 2020. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80,000.000 jiwa (Kemenkes RI, 2020). Berdasarkan data Lansia di Aceh tahun 2021 ada sebanyak 325.989 jiwa lansia tertinggi berada di Bireuen sebanyak 49.394 jiwa, Aceh Timur 33.208 jiwa, Aceh Utara 31.723 jiwa dan Banda Aceh 13.979 jiwa (Dinkes Aceh, 2021). Laporan Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh Tahun 2021 sebanyak 13.979 jiwa lansia, yang terdiri dari laki-laki 6.952 jiwa dan perempuan 7.027 jiwa (Dinkes Kota Banda Aceh, 2021).

Jatuh pada lansia merupakan masalah yang serius karena dapat menyebabkan cedera serius, penurunan kualitas hidup, dan ketergantungan pada orang lain. Dalam masyarakat yang menua seperti saat ini, perhatian terhadap kesehatan dan kesejahteraan lansia menjadi semakin penting (Setiyorini, 2018). Penanganan yang tidak tepat pada lansia yang jatuh dapat memiliki dampak yang serius terhadap kesehatan dan kualitas hidup mereka (Ekasari *et al*, 2019). Beberapa dampak yang mungkin terjadi akibat penanganan yang tidak tepat pada lansia yang jatuh meliputi cedera fisik yang lebih parah, rasa takut dan kehilangan kepercayaan diri, penurunan kualitas hidup, komplikasi medis dan meningkatnya risiko jatuh berulang (Qonita *et al*, 2021).

Terapi *Range of Motion* (ROM) merupakan pendekatan rehabilitasi yang bertujuan untuk memperbaiki atau



mempertahankan rentang gerakan sendi. Melalui latihan dan aktivitas yang terarah, terapi ROM dapat membantu meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, dan keseimbangan pada lansia (Fredy, 2022). Dengan demikian, terapi ROM memiliki potensi untuk mengurangi risiko jatuh pada populasi lansia (Ari dan Maritta, 2022). Adapun terapi *Range of Motion* (ROM) dapat menjadi salah satu pendekatan rehabilitasi yang digunakan untuk mempertahankan atau meningkatkan kemandirian pada lansia. Terapi ROM melibatkan latihan dan aktivitas yang dirancang untuk memperbaiki fleksibilitas sendi, kekuatan otot, dan keseimbangan tubuh dengan meningkatkan kemampuan lansia untuk bergerak dengan bebas dan mengontrol tubuh mereka, terapi ROM dapat membantu meningkatkan kemandirian lansia (Talan, 2016).

Pemberian pendampingan dan perawatan pada lansia dengan masalah kesehatan serta kebutuhan *self care* dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya faktor pendukung dan penghambat, faktor-faktor yang mendukung dan penghambat dalam proses pelaksanaan pendampingan lansia diantaranya : Faktor pendukung, (1) Adanya kerjasama dari instansi terkait terutama instansi kesehatan; (2) Adanya respon positif dari lansia di Panti Jompo; (3) SDM pendamping yang berkualitas. Sedangkan faktor penghambat, dalam melaksanakan kegiatannya antara lain, (1) Sarana dan prasarana yang kurang memadai; (2) Kurangnya personil pendamping; (3) Kurangnya bantuan dari keluarga lansia alam pelaksanaan pendampingan (Iskandar *et al*, 2019). Menurut Hadiyani dan Rukhiah, (2018) risiko jatuh pada lansia dapat diatasi dengan meningkatkan keseimbangan tubuh dan kekuatan otot ekstremitas bawah. Efek jatuh pada lansia

dapat menjadi masalah serius yang mengganggu kesehatan. Hal ini akan menyebabkan berbagai masalah pada lansia seperti cedera, kecacatan, gangguan dalam berjalan, penurunan kemampuan beraktifitas dan kehilangan kemandirian.

Upaya pencegahan jatuh pada lanjut usia telah banyak diterapkan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh perawat dalam mengatasi masalah risiko jatuh yaitu dengan penerapan terapi latihan keseimbangan (Agustanti, 2021). Sedangkan untuk menurunkan risiko jatuh pada lansia adalah latihan keseimbangan bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh dan menurunkan risiko jatuh (Mujaidi, dkk. 2020). Terapi *range of motion* (ROM) adalah latihan yang dilakukan untuk mempertahankan atau memperbaiki tingkat kemampuan pergerakan sendi secara normal dan lengkap untuk meningkatkan massa otot dan massa tonus otot (Fredy, 2022).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ulliya menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan antara pengukuran sebelum dan sesudah pada fleksi sendi lutut simpulan pada penelitian ini adalah latihan ROM (*rangen of motion*) meningkatkan fleksibilitas sendi lutut (Ulliya, 2015). Hasil penelitian Iskandar dkk (2022) menunjukkan terdapat hubungan antara faktor keluarga ($P=0,007$), faktor sosial ($P=0,001$), masalah keluarga ($P=0,001$), faktor tidak ada yang memperhatikan ($P=0,001$) $P= 0,018$), faktor tidak mau merepotkan keluarga ($P = 0,014$), faktor pengalaman diri ($P = 0,005$), dan faktor ekonomi ($P = 0,006$) dengan lansia memilih tinggal di Panti Jompo Darussa'adah di Gampong Cot Girek Kota Lhokseumawe.

Observasi awal yang dilakukan peneliti dengan mewawancarai 10 lansia di

Lembaga Kesejahteraan Sosial Aceh bahwa hampir semua lansia mengalami risiko jatuh dan lansia disana sudah tinggal lebih dari 2 tahun. Terdapat 8 lansia yang risiko jatuh yang dialami disebabkan oleh kondisi rumah yang kurang mendukung untuk masa tua lansia, letak kamar mandi tidak di dalam rumah. Sedangkan 2 lansia lainnya dalam kemandirian beraktifitas membutuhkan bantuan alat seperti ke kamar mandi harus menggunakan tongkat menghindari jatuh dan ketika mandi harus duduk tidak kuat untuk berdiri lama, hal ini dikarenakan lansia mengalami penurunan penglihatan, masa otot sudah mulai berkurang, lansia yang sering mengalami nyeri pada persendian, perubahan dari gaya berjalan

pada lansia yang menyebabkan tingginya risiko jatuh.

METODE

Desain penelitian ini komparatif dengan rancangan penelitian ini adalah *two group pretest-posttest with control group design*. Populasi penelitian yaitu sebanyak 60 lansia dengan teknik *purposive sampling* diperoleh sampel sebanyak 30 responden. Penelitian ini dilakukan di Lembaga Kesejahteraan Sosial Aceh Tahun 2023. Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney*

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Data Demografi Responden

No	Variabel	Kelompok Resiko Jatuh		Kelompok Kemandirian	
		f	%	f	%
1	Usia lansia				
	a. Middle Age (45-59 tahun)	7	46,7	4	26,7
	b. Elderly (60-74 tahun)	8	53,3	11	73,3
2	Pendidikan lansia Menengah (SMA)	15	100	15	100
3	Jenis kelamin				
	a. Laki-Laki	8	53,3	9	60,0
	b. Perempuan	7	46,7	6	40,0
3	Lama lansia tinggal di panti				
	a. \geq 5 tahun	6	40,0	6	40,0
	b. $<$ 5 tahun	9	60,0	9	60,0

Sumber: data primer (diolah tahun 2024)

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden pada kelompok resiko jatuh dengan umur lansia kategori elderly

lebih banyak sebesar 53,3%, responden dengan pendidikan SMA lebih banyak sebesar 100%, responden dengan jenis



kelamin laki-laki lebih banyak yaitu sebesar 53,3%, responden lama tinggal di panti < 5 tahun sebesar 60,0%. Sedangkan responden pada kelompok kemandirian dengan umur lansia kategori elderly lebih banyak sebesar 73,3%, responden dengan

pendidikan SMA lebih banyak sebesar 100%, responden dengan jenis kelamin laki-laki lebih banyak yaitu sebesar 60,0%, responden lama tinggal di panti < 5 tahun sebesar 60,0%.

Tabel 2. Analisa Univariat

No	Variabel	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
		f	%	f	%
1	Resiko Jatuh				
	Resiko Tinggi	3	20,0	2	13,3
	Resiko Rendah	5	33,3	3	20,0
	Tidak Beresiko	7	46,7	10	66,7
2	Kemandirian				
	Ketergantungan Berat	2	13,3	2	13,3
	Ketergantungan Sedang	6	40,0	4	26,7
	Ketergantungan Ringan	2	13,3	9	60,0
	Mandiri	5	33,3	2	13,3

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 responden yang skala resiko jatuh sebelum diberikan terapi *range of motion* (ROM) pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Aceh Tahun 2024 diketahui responden dengan tidak beresiko jatuh lebih banyak 7 responden atau sebesar 46,7% dibandingkan dengan responden yang resiko jatuh rendah sebanyak 5 responden atau sebesar 33,3% dan responden yang resiko jatuh tinggi hanya 3 responden atau sebesar 20,0%. Sedangkan dari 15 responden yang skala resiko jatuh setelah diberikan terapi *range of motion* (ROM) pada lansia diketahui responden dengan tidak beresiko jatuh lebih banyak 10 responden atau sebesar 66,7% dibandingkan dengan responden yang resiko jatuh rendah sebanyak 3 responden atau sebesar 20,0% dan responden yang resiko jatuh tinggi hanya 2 responden atau sebesar 13,3%.

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 responden yang skala kemandirian *activity daily living* (ADL) sebelum diberikan terapi *range of motion* (ROM) pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Aceh Tahun 2024 diketahui responden dengan ketergantungan sedang lebih banyak 6 responden atau sebesar 40,0% dibandingkan dengan responden yang ketergantungan berat dan ringan sebanyak 2 responden atau sebesar 13,3% dan responden yang mandiri hanya 5 responden atau sebesar 33,3%. Sedangkan dari 15 responden yang skala kemandirian *activity daily living* (ADL) setelah diberikan terapi *range of motion* (ROM) pada lansia diketahui responden dengan mandiri lebih banyak 9 responden atau sebesar 60,0% dibandingkan dengan responden yang ketergantungan sedang sebesar 26,7 dan responden yang ketergantungan berat hanya 2 responden atau sebesar 13,3%.



Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Shapiro Wilk	Sign	Keterangan
1. <i>Pretest</i> resiko jatuh	0,851	0,018	Tidak Normal
2. <i>Posttest</i> resiko jatuh	0,808	0,005	Tidak Normal
3. <i>Pretest</i> kemandirian	0,827	0,008	Tidak Normal
4. <i>Posttest</i> kemandirian	0,730	0,001	Tidak Normal

Sumber: data primer (diolah tahun 2024)

Hasil uji normalitas kedua variabel yaitu skala resiko jatuh dan kemandirian *activity daily living* (ADL) pada lansia sebelum dan setelah diberikan terapi *range*

of motion (ROM) diketahui tidak berdistribusi normal maka uji statistik yang digunakan adalah uji *wilcoxon* dan *mann-whitney*.

Tabel 4. Analisis Bivariat

No	Variabel	N	Mean Rank	P value
1	Sebelum Diberikan Terapi ROM			
	Kemandirian <i>activity daily living</i> pada lansia	15	22,33	0,000
	Resiko Jatuh pada lansia	15	8,67	
2	Setelah Diberikan Terapi ROM			
	Kemandirian <i>activity daily living</i> pada lansia	15	22,60	0,000
	Resiko Jatuh pada lansia	15	8,40	

Tabel di atas memperlihatkan bahwa *mean rank* atau rata-rata kelompok kemandirian *activity daily living* pada lansia rerata peringkatnya 22,33 lebih tinggi dari pada rerata kelompok resiko jatuh pada lansia yaitu 8,67. Hasil uji *mann-whitney* memperoleh nilai *P value* 0,000 yang artinya ada perbedaan terapi *range of motion* (ROM) sebelum diberikan terhadap resiko jatuh dan kemandirian *activity daily living* (ADL) pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Aceh Tahun 2024.

Tabel di atas memperlihatkan bahwa *mean rank* atau rata-rata kelompok kemandirian *activity daily living* pada lansia rerata peringkatnya 22,60 lebih tinggi dari pada rerata kelompok resiko jatuh pada lansia yaitu 8,40. Hasil uji *mann-whitney* memperoleh nilai *P value* 0,000 yang artinya ada perbedaan terapi *range of motion* (ROM) setelah diberikan terhadap resiko jatuh dan kemandirian *activity daily living* (ADL) pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Aceh Tahun 2024.



PEMBAHASAN

1. Resiko Jatuh Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi *Range Of Motion* (ROM)

Berdasarkan hasil univariat diketahui bahwa 15 responden yang skala resiko jatuh sebelum diberikan terapi *range of motion* (ROM) pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Aceh Tahun 2024. Responden dengan tidak beresiko jatuh lebih banyak 7 responden atau sebesar 46,7%. Sedangkan setelah diberikan terapi *range of motion* (ROM) pada lansia. Responden dengan tidak beresiko jatuh lebih banyak 10 responden atau sebesar 66,7%.

Hasil penelitian oleh Fatmawati (2022), dengan judul “Pengaruh Latihan *Range Of Motion* Terhadap Resiko Jatuh Pada Pasien Post Stroke Non Hemoragik Di Poli Saraf Rsud Sultan Imanuddin Pangkalan Bun”. penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan penelitian *Quasy eksperimen*. Responden pada penelitian ini sebanyak 40 responden, dengan teknik penentuan sampel merupakan teknik Purposive sampling, menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan p value = 0,004 <=0,05 sehingga disimpulkan ada pengaruh intervensi latihan *Range Of Motion* (ROM) terhadap resiko jatuh pada pasien post stroke di Poli Saraf RSUD Sultan Imanuddin. Kesimpulan intervensi latihan *Range Of Motion* (ROM) dapat mengurangi resiko jatuh pada pasien post stroke non hemoragik.

Lansia seringkali mengalami penurunan fungsi tubuh, termasuk penurunan rentang gerak sendi dan kekuatan otot, yang dapat meningkatkan resiko jatuh. Terapi ROM dapat membantu mengurangi resiko jatuh pada lansia dengan cara terapi ROM dapat mempertahankan atau meningkatkan mobilitas sendi pada

lansia. Hal ini membantu menjaga keseimbangan dan koordinasi gerakan, sehingga mengurangi resiko jatuh (Marelli, 2017). Latihan ROM yang teratur dapat memperkuat otot-otot rangka, terutama otot-otot yang berperan dalam menjaga keseimbangan, seperti otot tungkai dan core. Peningkatan kekuatan otot membantu lansia menjaga postur dan keseimbangan tubuh. Terapi ROM yang melatih gerakan sendi dan otot dapat meningkatkan koordinasi gerak dan keseimbangan lansia. Hal ini membantu mengurangi resiko jatuh saat melakukan aktivitas sehari-hari. Terapi ROM dapat membantu menjaga kepadatan tulang lansia. Dengan mengurangi resiko osteoporosis, terapi ROM dapat menurunkan kemungkinan terjadi fraktur akibat jatuh. Dengan meningkatkan kemampuan fungsional dan kemandirian, terapi ROM dapat meningkatkan kepercayaan diri lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga mengurangi kecemasan yang dapat memicu jatuh (Syarif, 2022).

Berdasarkan hasil temuan peneliti maka dapat diasumsikan bahwa adanya pengaruh terapi *range of motion* (ROM) setelah diberikan terhadap resiko jatuh dan kemandirian *activity daily living* (ADL) pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Aceh Tahun 2024. Hal ini dikarenakan ketika peneliti memberikan terapi ROM diketahui sebelum diberikan lansia dengan resiko jatuh lebih banyak mengeluh adanya lansia dengan riwayat jatuh dalam 3 bulan terakhir hal ini dipengaruhi juga faktor umur diatas 60 tahun, lansia rata-rata memiliki penyakit lebih dari satu, dalam berjalan lansia banyak menggunakan tongkat sebagai alat bantu, cara berjalan sedikit tidak bertenaga, dan lansia mengalami keterbatasan daya ingat. Sedangkan setelah diberikan terapi



lansia hanya mengalami perubahan seperti dalam berjalan lansia mampu melepaskan tongkat karena merasa otot kaki yang kuat, cara berjalan bertenaga dan percaya diri.

2. Kemandirian *Activity Daily Living* (ADL) Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi *Range Of Motion* (ROM)

Berdasarkan hasil univariat diketahui bahwa dari 15 responden yang skala kemandirian *activity daily living* (ADL) sebelum diberikan terapi *range of motion* (ROM) pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Aceh Tahun 2024. Responden dengan ketergantungan sedang lebih banyak 6 responden atau sebesar 40,0% dibandingkan dengan responden yang ketergantungan berat dan ringan sebanyak 2 responden atau sebesar 13,3% dan responden yang mandiri hanya 5 responden atau sebesar 33,3%. Sedangkan setelah diberikan terapi *range of motion* (ROM) pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Aceh Tahun 2024. Responden dengan mandiri lebih banyak 9 responden atau sebesar 60,0% dibandingkan dengan responden yang ketergantungan sedang sebesar 26,7 dan responden yang ketergantungan berat hanya 2 responden atau sebesar 13,3%.

Berdasarkan hasil uji *mann-whitney* diketahui bahwa *mean rank* atau rata-rata kelompok kemandirian *activity daily living* pada lansia rerata peringkatnya 22,60 lebih tinggi dari pada rerata kelompok resiko jatuh pada lansia yaitu 8,40. Hasil uji *mann-whitney* memperoleh nilai *P value* 0,001 yang artinya ada perbedaan terapi *range of motion* (ROM) setelah diberikan terhadap resiko jatuh dan kemandirian *activity daily living* (ADL) pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Aceh Tahun 2024.

Hasil penelitian oleh Gunawan (2016), dengan judul “Pengaruh Terapi

Range Of Motion (ROM) Terhadap Pemenuhan *Activity Daily Living* (ADL) Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Panti Tresna Werdha Hargodadali Surabaya”. Desain penelitian ini menggunakan *pre-experimental design, one group pre-test post-test*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 responden, dengan menggunakan uji *wilcoxon sign rank*. Hasil penelitian diperoleh *P value* = 0,000 yang berarti ada pengaruh terapi ROM terhadap pemenuhan ADL (mandi, berpakaian, toileting, berpindah, dan makan) pada lansia di Panti Tresna Werdha Hargodadali Surabaya.

Menurut Arna (2023) terapi ROM adalah salah satu bentuk fisioterapi yang bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan mobilitas sendi dan mencegah terjadinya kontraktur. Tujuan utamanya adalah untuk memaksimalkan fungsi gerak dan kemampuan pasien dalam melakukan aktivitas sehari-hari (ADL). Menurut Harni (2023) Beberapa pengaruh positif terapi ROM terhadap pemenuhan ADL antara lain dapat meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak sendi. Hal ini memungkinkan pasien untuk melakukan pergerakan yang lebih luas dan leluasa saat melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan menjaga mobilitas sendi, terapi ROM dapat mencegah terbentuknya kontraktur dan deformitas yang dapat menghambat pergerakan dan fungsi tubuh. Latihan ROM yang teratur dapat membantu memperkuat otot-otot dan meningkatkan koordinasi gerakan. Hal ini memudahkan pasien dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Peningkatan rentang gerak, kekuatan, dan koordinasi otot akibat terapi ROM dapat meningkatkan kemampuan pasien dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti berjalan, berpakaian, makan, mandi, dan lain-lain. Dengan mempertahankan atau meningkatkan kemampuan fungsional,



pasien menjadi lebih mandiri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa terlalu bergantung pada orang lain.

Berdasarkan hasil temuan peneliti maka dapat diasumsikan bahwa adanya pengaruh terapi *range of motion* (ROM) setelah diberikan terhadap resiko jatuh dan kemandirian *activity daily living* (ADL) pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Aceh Tahun 2024. Hal ini dikarenakan lansia dengan usia kategori middle age 36,7% mampu mengikuti *range of motion* (ROM) dengan baik dikarenakan otot sendi yang masih baik. Lansia dengan jenis kelamin laki-laki 56,7% yang masih mampu mengikuti terapi dan lansia perempuan juga yang masih banyak melakukan kegiatan dengan hobi masak 46,7%.

Sehingga ketika peneliti memberikan terapi ROM diketahui sebelum diberikan lansia dengan kemandirian lebih banyak mengeluh mandi tidak bisa sendiri jika tanpa bantuan alat seperti kursi, pergi ke toilet masih membutuhkan bantuan keseimbangan memegang tembok dan lansia membutuhkan bantuan ketikan naik dan turun tangga. Sedangkan setelah diberikan terapi lansia merasakan mampu mandi tanpa duduk di kursi, pergi ke toilet sudah dapat melakukan keseimbangan tetapi tetap waspada memegang tembok dan lansia mampu berjalan tanpa bantuan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil uji *mann-whitney* diketahui bahwa *mean rank* atau rata-rata kelompok kemandirian *activity daily living* pada lansia rerata peringkatnya 22,60 lebih tinggi dari pada rerata kelompok resiko jatuh pada lansia yaitu 8,40. Hasil uji *mann-whitney* memperoleh nilai *P value* 0,000 yang artinya ada perbedaan terapi *range of motion* (ROM) setelah diberikan terhadap resiko jatuh dan kemandirian *activity daily*

living (ADL) pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Aceh Tahun 2024.

Bagi Lansia diharapkan bagi lansia utin melakukan latihan fisik seperti senam, jalan kaki, atau latihan penguatan otot, sesuai dengan rekomendasi dari tenaga medis. Salah satunya terapi ROM. Bagi Lembaga Kesejahteraan Sosial Aceh dapat mengadakan program terapi ROM secara rutin di panti, baik dalam bentuk terapi individual maupun kelompok. Libatkan fisioterapis atau petugas terlatih untuk memimpin sesi terapi ROM yang tepat dan aman bagi lansia. Pastikan setiap lansia mendapatkan program latihan ROM yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya. Bagi Profesi Keperawatan dapat dijadikan proses pembelajaran bahwa salah satu intervensi mandiri perawat dalam meningkatkan kemandirian dan mencegah resiko jatuh pada lansia dengan terapi non farmakologi yaitu dengan pemberian terapi ROM. Peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan analisis lebih mendalam faktor apa saja yang meningkatkan kemandirian dan mencegah resiko jatuh pada lansia dengan terapi yang lebih variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus. (2019). *Status Kesehatan Lansia Berdayaguna*. Media Sahabat Cendekia.
- Agustanti. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. Citra Utama Group.
- Anggeriyane.E. (2022). *Buku Praktikum Pengkajian Khusus Lansia*. Penerbit NEM.
- Ari. S. & Maritta. S. (2022). Asuhan Keperawatan Gangguan Mobilitas Fisik dengan Pemberian Terapi ROM Pada Pasien Stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bangkahuku Kota Bengkulu Tahun 2022. In *Doctoral dissertation*,. STIKes Sapta Bakti.
- Dinkes Aceh. (2021). *Profil Kesehatan Aceh*



- Tahun 2021. Dinas Kesehatan Aceh.
Dinkes Kota Banda Aceh. (2020). *Profil Kesehatan Kota Banda Aceh Tahun 2020*. Dinas Kota Banda Aceh.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi*. Malang: Wineka Media.
- Fatmawati. F. (2022). Pengaruh Latihan Range Of Motion Terhadap Resiko Jatuh Pada Pasien Post Stroke Non Hemoragik Di Poli Saraf Rsud Sultan Imanuddin Pangkalan Bun. In *Doctoral dissertation*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun.
- Fredy. (2022). *Terapi ROM pada Lansia*. CV. Mitra Cendekia Media.
- Gunawan.R. I. (2016). Pengaruh Terapi Range Of Motion (ROM) Terhadap Pemenuhan Activity Daily Living (ADL) Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Panti Tresna Werdha Hargodadali Surabaya. (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya*).
- Iskandar. I. Kamil. H. & Mutiawati. E. (2019). Fenomena Pengalaman Pengasuh dalam Merawat Lansia dengan Penyakit Kronis Rematik di Lembaga Kesejahteraan Sosial Banda Aceh. *Prosiding SEMDI-UNAYA (Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu UNAYA)*, (Vol. 3).
- Kemenkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Kemenkes RI.
- Panji. (2015). *Menembus Dunia Lansia*. PT. Elex Media Komputindo.
- Qonita. F. N. Salsabila. N. A. Anjani. N. F. & Rahman. S. (2021). Kesehatan pada Orang Lanjut Usia (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik). *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 2(1), 10–1.
- Setiyorini.E. (2018). *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia dengan Penyakit Degeneratif*. MNC Publishing.
- Talan. Y. (2016). Pengaruh Free Active Exercise (FAE) Terhadap Peningkatan Range Of Motion (ROM) Sendi Lutut Lansia. In *Skripsi Keperawatan*. UNAIR.