

ABSTRAK

Eka Sucipto Panigoro. 2015. *Pengaruh Latihan Range Of Motion (ROM) aktif terhadap luas rentang gerak sendi tungkai pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Global Telaga Kabupaten Gorontalo.* Skripsi, Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I dr. Edwina Monayo, M.Biomed, Pembimbingan 2 Ns. Wirda Y. Dulahu, S.Kep, M.Kep.

Lansia secara fisiologis akan mengalami penurunan di berbagai system tubuh. Salah satu penurunan tersebut adalah adanya penurunan luas rentang gerak aktif yang menyebabkan kemungkinan adanya gangguan pada aktifitas fisik yaitu terjadinya penurunan kekuatan dan kontraksi otot. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Range Of Motion aktif terhadap luas rentang gerak sendi tungkai pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Global Telaga Kabupaten Gorontalo.

Penelitian ini menggunakan rancangan perlakuan ulang atau *one group pre and posttest desain*. Populasi dan sampel adalah seluruh lansia yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Global Telaga Kabupaten Gorontalo yang berjumlah 20 dengan teknik *accidental sampling*. Data dikumpul menggunakan satuan acara pelaksanaan ROM aktif dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Paired T Test*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh Latihan *Range Of Motion* (ROM) aktif terhadap luas rentang gerak sendi tungkai pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Global Kabupaten Gorontalo.

Di sarankan kepada Puskesmas hendaknya dapat meningkatkan pelayanan kesehatan bagi lansia dengan mengajarkan latihan *Range of Motion* (ROM) aktif dalam meningkatkan fleksibilitas sendi dan untuk lansia hendaknya memanfaatkan latihan Range of Motion (ROM) untuk meningkatkan fleksibilitas sendi lutut.

Kata kunci : luas rentang gerak sendi, ROM Aktif, lansia
Daftar Pustaka : 25 (2004-2013)

ABSTRACT

Eka Sucipto Panigoro. 2015. The Influence of Active Range of Motion (ROM) Exercise to the Wide Range of Limb in Elderly at Global Puskesmas, Sub-district Telaga, District of Gorontalo. Skripsi. Department of Nursing. Faculty of Health Sciences and Sports. State university of Gorontalo. Principal supervisor was dr. Edwina Monayo, M.Biomed, and Co-supervisor was Ns. Wirda Y. Dulahu, S.Kep., M.Kep.

Elderly age as psychologically will experience a decline active range of motion and that causes disruption to physical activities as strength decrease and muscle contraction. This research aimed at knowing the influence of active Range of Motion (ROM) exercise to the wide range of limb in elderly at Global Puskesmas, sub-district Telaga, district of Gorontalo.

This research used one group pre and posttest design. Population and sample were all elderly living in the area of Global Puskesmas Telaga district of Gorontalo, about 20 participants with accidental sampling. Data collection used active ROM of event implementation unit. The data analysis used Wilcoxon Signed Ranks Test and Paired T Test.

The result of the research showed that there is an influence of active Range of Motion (ROM) exercise to the wide range of limb in elderly at Global Puskesmas, sub-district Telaga, district of Gorontalo.

It is suggested to the Puskesmas officers to increase the health services to the elderly by teaching active Range of Motion (ROM) exercise, in order to increase the flexibility of limbs. The elderly should take the advantage of the exercise in order to increase the flexibility of limbs.

Keywords; *wide range of limb, Active ROM, Elderly*

References; 25 (2004-2013)

