

**LAPORAN
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT
PELAKSANAAN TAHUN 2024**



**PENDAMPINGAN LATIHAN RANGE OF MOTION (ROM)
UNTUK MENCEGAH KEKAKUAN SENDI PADA LANSIA
DIWILAYAH KELURAHAN TAMBAKREJA
CILACAP SELATAN**

Oleh :

Bejo Danang Saputra , M.Kep.,Ns	(Ketua) NIDN 0605078403
Engkartini, M.Kep.,Ns	(Anggota) NIDN 0626068305
Wishnu Subroto, SST. FT., M.Or	(Anggota) NIDN 0627038401
Naely Khusnaeni	(Anggota) NIM 108120058
Amelia Rizki Putri	(Anggota) NIM 108120026

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP (UNAIC)
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. Judul Pengabdian | : Pendampingan Latihan Range Of Motion (ROM) Untuk Mencegah Kekakuan Sendi Pada Lansia Diwilayah Kelurahan Tambak Reja Cilacap Selatan |
| 2. Bidang Pengabdian | : 371/Keperawatan |
| 3. Ketua Pengabdian | : |
| a. Nama Lengkap | : Bejo Danang Saputra, M.Kep., Ns |
| b. Jenis Kelamin | : Laki-Laki |
| c. NIDN | : 0605078403 |
| d. Disiplin Ilmu | : Keperawatan |
| e. Pangkat/Golongan | : Penata Muda / IIIB |
| f. Jabatan Fungsional | : Asisten Ahli |
| g. Program Studi | : Profesi Ners |
| h. Alamat Kantor | : Universitas Al-Irsyad Cilacap Jl. Cerme No 24 Sidanegara Cilacap |
| i. Alamat Rumah | : Perum BPTW Blok Q31 Tritihlor Jeruklegi Cilacap |
| j. HP / email | : 089514076704/bejodanangsaputra@gmail.com |
| 4. Jumlah Anggota | : 4 orang |
| a. Nama Anggota 1 | : Engkartini |
| b. Nama Anggota 2 | : Whisnu Subroto |
| c. Nama Anggota 3 | : Naely Khusnaeni |
| d. Nama Anggota 4 | : Amelia Rizki Putri |
| 5. Lokasi Pengabdian | : |
| a. Wilayah mitra(Desa) | : Kelurahan Tambakreja |
| b. Kecamatan | : Cilacap Selatan |
| c. Kabupaten | : Cilacap |
| d. Jarak | : 3,2 km |
| 6. Luaran yang dihasilkan | : Publikasi Jurnal ber ISSN |
| 7. Jangka waktu pelaksanaan | : 4 bulan |
| 8. Biaya pengabdian | : Rp 3.000.000,. |

Cilacap, 29 Oktober 2024

Ketua Pengabdian



(Bejo Danang S, M.Kep., Ns)
NIDN 0605078403



Mengetahui,
Dekan Fikes

(Sohimah, S.ST.M.Keb)
NP 1031000469

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UNAIC



(Susanti, M.Keb)
NP 1031003438

RINGKASAN

Seseorang dengan umur 60 tahun keatas atau biasa disebut lanjut usia (lansia) merupakan proses kehidupan tahap lanjut yang ditandai dengan adanya penurunan kemampuan tubuh dalam melakukan adaptasi pada stres lingkungan. Salah satu upaya promotif pada lansia yang bisa dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan pada lansia. Latihan *Range Of Motion* (ROM) merupakan latihan yang dapat diberikan pada lansia sehingga lansia bisa mempertahankan atau memperbaiki kemampuannya dalam melakukan pergerakan. Berdasarkan hal tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan pengabdian dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan ROM. Kegiatan dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan terlebih dahulu, kemudian melatih dan membantu lansia untuk melakukan gerakan-gerakan ROM dengan benar. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan demonstrasi gerakan ROM atas dan bawah. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 15 peserta. Hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia dengan nilai rata-rata 8,40 dibandingkan sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 7,13. Evaluasi pendampingan ROM yang dilakukan terdapat 3 orang mengatakan dengan gerakan ROM kekakuan sendi berkurang dan merasakan lebih nyaman di bandingkan sebelum dilakukan gerakan ROM. Kesimpulan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan gerakan ROM.

Kata kunci : lansia, *Range Of Motion* (ROM)

PRAKATA

Assalamu'alaikum Warohmatullohi Wabarokatuh

Dengan Puji syukur kehadiran Alloh SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan kemajuan pengabdian dengan judul “Pendampingan latihan *Range Of Motion* (ROM) untuk mencegah kekakuan sendi pada lansia di wilayah kelurahan Tambakreja Cilacap Selatan”

Pada penyusunan ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Kepala Bappeda Kabupaten Cilacap
2. Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap.
3. Kepala LPPM Universitas Al-Irsyad Cilacap
4. Kelurahan Tambakreja Kecamatan Cilacap Selatan
5. Ketua Posyandu Lansia RW 11 Kelurahan Tambakreja Cilacap Selatan
6. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan laporan ini.

Wassalamu'alaikum Warohmatullohi Wabarokatuh

Cilacap, Agustus 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	1
LEMBAR PENGESAHAN	2
RINGKASAN	3
PRAKATA.....	4
DAFTAR ISI	5
DAFTAR LAMPIRAN.....	6
BAB I PENDAHULUAN	7
BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN	8
BAB III METODE PELAKSANAAN	9
BAB IV KELAYAKAN FAKULTAS	10
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	11
BAB VI RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA	14
DAFTAR PUSTAKA.....	15
LAMPIRAN	

Daftar Lampiran

1. Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul
2. Lembar kesesuaian tema pengabdian dengan peta jalan
3. Gambaran IPTEK yang akan dilaksanakan
4. Gambar lokasi mitra
5. Surat Pernyataan Kesediaan Bekerjasama
6. Surat tugas pengabdian
7. Surat izin pengabdian
8. Kuesioner pengetahuan
9. Satuan Acara Penyuluhan
10. Dokumentasi pengabdian
11. Daftar hadir pengabdian
12. Surat pernyataan telah selesai pengabdian
13. Justifikasi anggaran

BAB 1. PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia maka fungsi dan kemampuan tubuh pada lansia juga akan semakin menurun. Perubahan fisik secara menyeluruh pada lansia, berkaitan erat dengan menurunnya kemampuan jaringan tubuh terutama pada fungsi fisiologis yaitu pada sistem muskuloskeletal dan sistem neurologis. Sistem muskuloskeletal secara morfologi dapat mengalami perubahan fungsional otot seperti penurunan kekuatan otot, kontraksi otot, daya tahan otot dan tulang, serta elastisitas dan fleksibilitas otot. Kondisi itu bisa menjadi faktor penyebab terjadinya keterbatasan gerak pada tubuh. Seiring dengan perubahan fungsi yang terjadi dalam tubuh lansia maka seringkali mengalami kemunduran fungsional.

Kemunduran aktivitas fungsional oleh proses penuaan akan menyebabkan penurunan *Range Of Motion* (ROM), penurunan kekuatan otot, perubahan postur dan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh. Selain itu kemunduran fungsi dapat juga disebabkan oleh keterbatasan gerak dan kelemahan. Faktor risiko lansia mengalami kemunduran aktivitas fungsional adalah gangguan keseimbangan, penurunan kekuatan otot, dan penurunan ROM. Dampak dari itu akan mengganggu fleksibilitas atau ruang gerak pada persendian yang pada akhirnya akan menimbulkan masalah seperti timbulnya rasa nyeri, keluhan kesulitan berjalan, kesulitan melakukan beraktivitas mandiri, dan kesulitan meningkatkan kekuatan otot-otot.

Latihan *Range of Motion* (ROM) dapat meningkatkan dan mempertahankan kekuatan otot dan fleksibilitas persendian. Latihan ROM efektif diberikan bagi lansia karena telah mengalami perubahan kekuatan otot. Latihan ini dilakukan untuk bisa mempertahankan atau memperbaiki kemampuan menggerakkan persendian serta untuk meningkatkan massa otot dan tonus otot. Dengan demikian latihan ini akan memberikan kemudahan bagi lansia dalam melakukan aktivitas. Kemudahan dalam beraktivitas akan membantu lansia bisa secara mandiri melakukan kegiatannya tanpa hambatan, dengan menggunakan energi minimal, dan menghindari cedera. Harapannya lansia memiliki upaya untuk mempertahankan kualitas hidup, tetap aktif dan produktif guna mencapai kemandirian seoptimal mungkin.

BAB 2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Solusi yang diberikan adalah dengan upaya melakukan pencegahan dengan memberikan program penyuluhan dan latihan gerak (ROM) yang bermanfaat untuk mengurangi kekakuan sendi. Kegiatan penyuluhan kesehatan merupakan upaya persuasi atau pembelajaran kepada lansia agar tahu, mau dan mampu melakukan perilaku kesehatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Kegiatan penyuluhan ini difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam upaya pencegahan kekakuan sendi. Intervensi pada kemampuan pengetahuan melalui pemberian pendidikan kesehatan tentang ROM yang terdiri dari pengertian, tujuan, manfaat, indikasi dan kontra indikasi. Sedangkan intervensi pada keterampilan pencegahan dilakukan dengan mengajarkan latihan gerak sendi (ROM). Penyuluhan dilakukan satu kali dengan metode ceramah dan tanya jawab tentang pengetahuan seputar ROM. Kemudian dilanjutkan dengan metode demonstrasi ROM aktif pada persendian ekstremitas atas dan bawah. Akhir penyuluhan dilakukan demonstrasi ulang latihan gerak sendi pada lansia yang dipilih secara acak.

Target luaran yang ingin dicapai dengan memberikan penyuluhan dan latihan ROM tertuang dalam tabel dibawah ini:

Tabel 2.1 Rencana Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1	Publikasi ilmiah pada Jurnal ber ISSN/Prosiding Jurnal Nasional ¹⁾	Publikasi jurnal ber ISSN
Luaran Tambahan		
1	Publikasi pada media masa cetak / online / repository UNAIC ²⁾	Publikasi media massa cetak/online
2	Jasa, rekayasa sosial, metode atau sistem, produk/barang ³⁾	
3	Inovasi baru TTG ³⁾	
4	Hak Kekayaan Intelektual (Paten, Paten Sederhana, Hak Cipta, Merek Dagang, Rahasia Dagang, Desain Produk Industri, Perlindungan Varietas Tanaman, Perlindungan Desain Topografi Sirkuit Terpadu) ⁴⁾	
5	Buku ber ISBN ⁵⁾	
6	Buku saku, buku pedoman, buku teks ⁵⁾	Buku saku/pedoman
7	Produk tersertifikasi ⁶⁾	
8	Produk terstandarisasi ⁶⁾	

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Lansia RW 11 Kelurahan tambakreja. Sasaran pelaksanaan kegiatan adalah kader dan lansia sebanyak 15 orang. Adapun metode pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

1. Upaya peningkatan pengetahuan

a. Pre test

Pada tahap ini dilakukan penilaian pengetahuan Lansia tentang pengertian, tujuan, manfaat, indikasi dan kontra indikasi ROM. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dengan menggunakan pernyataan sederhana yang terdiri dari 12 pernyataan dengan pilihan jawaban benar dan salah. Skor 1 untuk pilihan jawaban benar dan skor 0 untuk pilihan jawaban salah.

b. Pemberian Materi

Pada tahap ini kader dan lansia diberikan materi tentang pengertian, tujuan, manfaat, indikasi dan kontra indikasi ROM.

c. Post test

Pada tahap ini dilakukan penilaian pengetahuan lansia tentang pengertian, tujuan, manfaat, indikasi dan kontra indikasi ROM. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dengan menggunakan pernyataan benar dan salah yang terdiri dari 12 item yang sama pada saat pre test.

2. Kegiatan Pelatihan

Kegiatan pelatihan dilakukan kepada kader dan lansia dengan materi ROM aktif pada ekstremitas atas dan bawah. Peserta pelatihan mendapatkan demonstrasi gerakan-gerakan ROM ekstremitas atas dan bawah dalam bentuk leaflet. Setelah di berikan demonstrasi gerakan-gerakan ROM, salah satu kader mempraktikan kembali gerakan-gerakan ROM yang di ikuti oleh seluruh peserta. Observasi terhadap ketrampilan latihan ROM pada kader dan lansia dengan cara melihat ketepatan gerakan ROM yang benar sesuai dengan panduan gerakan yang ada pada leaflet.

3. Setelah Penyuluhan/Pelatihan

Sebagai keberlanjutan kegiatan, peserta diharapkan dapat tetap melakukan kegiatan ROM saat mengikuti kegiatan posyandu lansia dengan didampingi oleh kader posyandu.

BAB 4. KELAYAKAN FAKULTAS

1. Fakultas Ilmu Kesehatan terdiri dari Program Studi Keperawatan dan Fisioterapi saat ini pengabdian mengarah ke penanganan penyakit tidak menular tentang penanganan keluhan kekakuan sendi pada kelompok posyandu lansia di wilayah kelurahan Tambakreja. Untuk penanganan ini dibutuhkan suatu tim kepakaran dari semua lini. Disini tim Keperawatan akan berkolaborasi dengan tim Fisioterapi dalam memberikan penyuluhan dan pelatihan ROM dengan metode sesuai keahlian bidang kepakaran.
2. Tim pelaksana kegiatan terdiri atas satu orang ketua merupakan dosen Keperawatan bergelar Magister Keperawatan alumni Universitas Muhammadiyah Yogyakarta . Anggota satu tim pengusul adalah Dosen Keperawatan alumni Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dan anggota dua adalah dosen fisioterapi alumni dari Universitas Sebelas Maret Surakarta dan 2 orang mahasiswa UNAIC. Berikut Tabel Pembagian Tugas sesuai dengan Kepakaran :

No	Nama	Tugas	Alokasi Waktu
1	Bejo Danang Saputra, M.Kep., Ns	- Mempersiapkan semua kebutuhan Pengabdian - Mengkoordinir tim dalam pelaksanaan Pengabdian - Menyusun rancangan dan hasil akhir luaran pengabdian - memberikan penyuluhan dan latihan gerak sentul - Menyusun laporan	6 jam
2	Engkartini, M.Kep.,Ns	- Membantu ketua tim dalam pelaksanaan pengabdian - Menyusun pre test dan post tes - memberikan penyuluhan tentang Nyeri sendi - Menyusun laporan bersama tim	6 jam
3	Wishnu Subroto,SST.FT.,S.Ft.,M.Or	- Membantu ketua tim dalam pelaksanaan pengabdian - Menyusun pre test dan post tes - memberikan penyuluhan tentang Nyeri sendi - Menyusun laporan bersama tim	6 Jam
4	Indria Febriyanti	- Membantu ketua tim dalam pelaksanaan penelitian - Membantu saat acara penyuluhan - membagi pretest dan post test - membantu dalam pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan	4 jam
5	Nanda Kharisma	- Membantu ketua tim dalam	4 jam

		pelaksanaan penelitian - Membantu saat acara penyuluhan - membagi pretest dan post test - membantu dalam pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan	
--	--	--	--

BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh tim Dosen Universitas Al-Irsyad Cilacap dan mahasiswa bekerja sama dengan Kader posyandu lansia RW 11 Kelurahan Tambakreja yang dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 13 September 2024 pukul 09.00-12.00 WIB diikuti 15 orang peserta.

5.1 Hasil

Hasil pengabdian pada masyarakat ini mencakup karakteristik peserta (jenis kelamin dan usia), tingkat pengetahuan tentang ROM

a. Jenis kelamin.

Jenis kelamin peserta dalam pengabdian ini terdiri dari laki-laki dan perempuan. Adapun hasilnya dapat di deskripsikan dalam diagram 5.1 berikut :

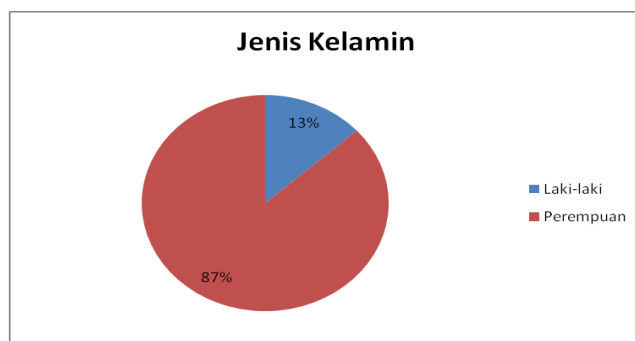


Diagram 5.1. Jenis kelamin

Berdasarkan diagram 5.1 jumlah peserta perempuan lebih banyak dari peserta laki-laki yaitu sebanyak 13 orang (87%) dan laki-laki sebanyak 2 orang (13%).

b. Usia

Usia peserta pengabdian dikategorikan menjadi 3 berdasar usia dari Depkes, yaitu usia lansia awal (47-55 tahun), lansia akhir (56-65 tahun) dan manula (>65 tahun). Adapun hasilnya dapat dideskripsikan dalam diagram 5.2 berikut :

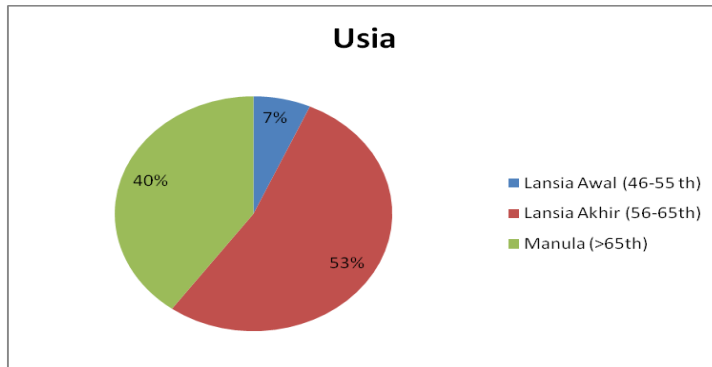


Diagram 5.2. Usia

Berdasarkan diagram 5.2, usia peserta paling banyak berusia lansia akhir sebanyak 8 orang (53%) dan paling sedikit berusia lansia awal sebanyak 1 orang (7%).

c. Tingkat Pengetahuan

Pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner yang berjumlah 12 pertanyaan. Pengukuran tingkat pengetahuan dilakukan dua kali yaitu sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan. Adapun hasilnya dapat dideskripsikan dalam diagram 5.3 berikut :

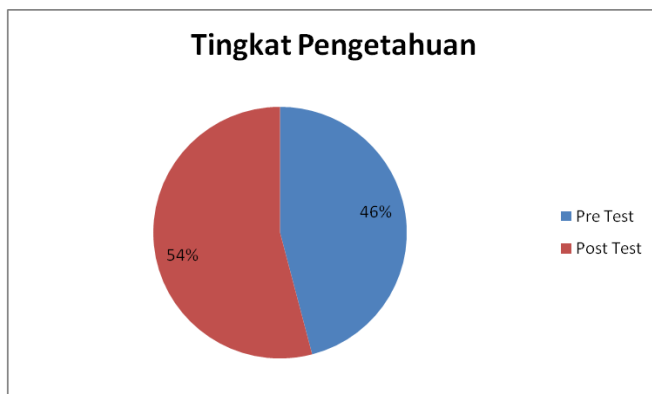


Diagram 5.3. Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan diagram 5.3, terdapat peningkatan pengetahuan peserta pengabdian yang sebelum dilakukan penyuluhan sebanyak 7,13 (46%) dan setelah dilakukan penyuluhan meningkat menjadi 8,40 (54%).

d. Hasil Pendampingan Latihan ROM

Dari evaluasi yang dilakukan pada 3 orang lansia mengatakan dengan gerakan ROM kekakuan sendi berkurang dan merasakan lebih nyaman di bandingkan sebelum dilakukan gerakan ROM.

5.2 Pembahasan

Hasil pengabdian berdasarkan jenis kelamin terbanyak yaitu berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 13 orang (87%). Jenis kelamin perempuan lebih memanfaatkan posyandu lansia, dibandingkan dengan laki-laki, hal tersebut disebabkan karena perempuan lebih peka dan sensitif terhadap masalah kesehatan yang dideritanya sehingga perempuan lebih sering menggunakan fasilitas-fasilitas kesehatan untuk menjaga kesehatannya (Bukit, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hendri purwadi dkk pada tahun 2013, dengan hasil 54,4 % posyandu lansia dimanfaatkan lansia perempuan sedangkan lansia laki-laki 100 % tidak memanfaatkan posyandu lansia.

Hasil pengabdian berdasarkan usia paling banyak dengan kategori lansia akhir yaitu sebanyak 8 orang (53%). Hal ini sesuai hasil penelitian dari Rahmiwati, Ainy, dan Wahyuni (2016) yang menyatakan bahwa umur merupakan faktor yang mempengaruhi kunjungan lansia dalam kegiatan posyandu lansia. Penelitian Pranarka, Hadisaputro, dan Lestari (2011) menyebutkan bahwa orang lanjut usia lebih cenderung memanfaatkan pelayanan kesehatan dibandingkan dengan orang yang lebih muda.

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan lansia yang dilakukan sebelum dan setelah penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai post tes dibandingkan dengan nilai rata-rata pre tes yaitu dari 46% menjadi 54%. Peningkatan pengetahuan ini kemungkinan dipengaruhi oleh adanya penyuluhan yang dilakukan oleh tim pengabdian. Waktu jeda antara penyuluhan dengan post tes juga sangat dekat yaitu setelah penyuluhan selesai dilakukan penilaian post tes. Menurut Notoatmodjo (2010) menyatakan bahwa dengan memberikan informasi atau pesan-pesan kesehatan kepada masyarakat diharapkan masyarakat, kelompok, atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Yuliah (2009), bahwa seseorang yang mempunyai tingkat pengetahuan baik akan dapat menjadi guru yang baik bagi dirinya. Selain itu, seseorang yang mempunyai pengetahuan yang lebih luas cenderung mengerti apa dianjurkan oleh petugas kesehatan. Penyuluhan yang dilakukan oleh tim pengabdian merupakan salah satu bentuk pendidikan kesehatan yang diberikan pada lansia secara langsung dengan memberikan informasi tentang latihan rentang gerak sendi (ROM) untuk mencegah kekakuan sendi.

BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan penyuluhan kepada lansia mengenai latihan *Range Of Motion* (ROM) untuk mencegah kekakuan sendi pada lansia di wilayah kelurahan Tambakreja, terjadi peningkatan pengetahuan dari 47,14 (6%) menjadi 8,40 (54%). Hasil latihan ROM membawa dampak positif untuk mengurangi kekakuan sendi. Untuk itu disarankan pada lansia untuk dapat menerapkan latihan ROM ini secara rutin dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan lansia terutama untuk mencegah kekakuan sendi.

REFERENSI

- Adriani., Sari, N. 2019. Pengaruh Latihan Range of Motion (ROM) Aktif Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Lansia. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*: Vol. 2, No. 3, 118-125
- Azizah, L. M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Badan Pusat Statistik. 2021. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Bukit, R. 2023. Analisa faktor yang mempengaruhi lansia dalam pemanfaatan posyandu lansia di Kelurahan Tangkerang Timur Kecamatan Tenayan Raya. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia* : Vol. 7, No. 1, Januari 2023
- Febriyani, R., Fijianto, D. 2021. Penerapan Latihan Rom Aktif Terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Pada Lansia Pasca Stroke. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*
- Pranata, L., Koernawan, D., Daeli, N. E. 2019. Efektifitas Rom Terhadap Gerak Rentang Sendi Lansia. *Seminar Nasional Keperawatan “Penguatan Keluarga Sebagai Support System Terhadap Tumbuh Kembang Anak Dengan Kasus Paliatif”*.
- Reza Rozanna, Dara Febriana, Rahmawati Rahmawati, 2022 *Pemberian Range Of Motion (Rom) Pada Lansia Dengan Hambatan Mobilitas Fisik: Suatu Studi Kasus*, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*
- Yoza Misra Fatmi, Ardenny, *Peningkatan Kemampuan Keluarga Dalam Melatih Rentang Gerak Sendi Pada Penderita Stroke Di Kelurahan Pematang Kapau* , *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*: Vol. 1 No. 2 (2022)

Lampiran 1. Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul

A. Identitas Diri (Ketua)

1	NamaLengkap	Bejo Danang Saputra, M.Kep.,Ns
2	Jenis Kelamin	L
3	Jabatan Fungsional	Asisten ahli
4	NIP/NIK/Identitas	1031012847
5	NIDN	0605078403
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Cilacap, 05 Juli 1984
7	E-mail	bejodanangsaputra@gmail.com
9	Nomor Telepon/HP	089514076704
10	Alamat Kantor	Jl.Cerme Sidanegara Cilacap Tengah Cilacap
11	Nomor Telepon/Faks	(0282) 532975
12	Lulusan yang Telah Dihasilkan	1 =... orang; S-2 =...orang; S-3 =... orang
13. Mata Kuliah yg Diampu		Keperawatan Medikal Bedah
		Manajemen Keperawatan
		Keperawatan Dasar
		Manajemen Patient Safety

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2
Nama Perguruan Tinggi	STIKES AIAIC	Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Bidang Ilmu	S1 Keperawatan Ners	Ilmu Keperawatan
Tahun Masuk-Lulus	2006 – 2011	2014 – 2018
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Faktor-faktor yang berhubungan dengan penggunaan Vasek BMI di wiayah kerja puskesmas kesugihan II	Kesiapan dosen dalam pelaksanaan OSCE prodi D3 Keperawatan STIKES A Irsyad Cilacap
Nama Pembimbing/Promotor	Yektiningtyastuti, M.Kep.,Sp.Mat	Dr. Elsy Maria Rosa

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis, maupun Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
			Institusi	2.500.000

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Pengetahuan dan Kompetensi dosen dalam pengembangan uji OSCE Program Studi D3 Keperawatan	Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, ISSN 2086 – 0722	XII/2/September 2019

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

	Nama Pertemuan Ilmiah / Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
	-		

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
	-			

H. Perolehan HAKI dalam 5–10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema HAKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	-			

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1	-			

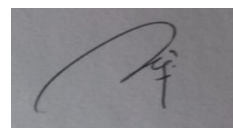
J. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi	Tahun
1	-		

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak- sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya.

Cilacap, Mei 2024

Pengusul



(Ns.Bejo Danang Saputra, M.Kep)

A. Identitas Diri (Anggota 1)

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Ns. Engkartini, M.Kep
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Lektor
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	1031009697
5	NIDN	0626068305
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Cilacap, 26-06-1983
7	E-mail	engkar_06@yahoo.com
9	Nomor Telepon/HP	081227080445
10	Alamat Kantor	Jl Cerme No 24, Sidanegara, Cilacap, Jawa Tengah
11	Nomor Telepon/Faks	0282-532975
12	Lulusan yang Telah Dihasilkan	S-1 = 0 orang; S-2 = 0 orang; S-3 = 0 orang
13. Mata Kuliah yg Diampu		1. Keperawatan Medikal Bedah 1
		2. Asuhan Keperawatan Integumen
		3. Praktik Klinik Keperawatan
		4. Keperawatan Dasar 1

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	STIKES Al Irsyad Cialcap	UMY	-
Bidang Ilmu	Keperawatan	Keperawatan	-
Tahun Masuk-Lulus	2003-2008	2014-2016	-
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Hubungan tingkat nyeri pasien post operasi 1esehat sesaria dengan motivasi menyusui	Trend Prevalensi penyakit DM 2 di RSUD Cilacap Tahun 2009-2015	-
Nama Pembimbing/Promotor	Dr. Yektingtyastuti, M.Kep, Sp.Kep.mat	DR. Titih Huriyah, M.Kep, Sp.Kep.Kom -	-

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis, maupun Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1				

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2017	Managemen hipoglimekik padapenderita DM tipe 2 di puskesmas kesugihan 2		3.000.000
	2018	Peningkatan Ketrampilan Kader Dalam Pembuatan Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Lokal Sebagai Upaya Menurunkan Angka Gizi Kurang Di Desa SLARANG		3.500.000
	2019	Upaya Penurunan Angka Stunting melalui Pemberdayaan Masyarakat Dengan Pendekatan Aswahan keperawatan pada individu, keluarga dan kelompok di Wilayah Kerja Puskesmas Kawunganten		3.500.000
	2020	Pemebrdayaan Dan Pembentukan Kelompok Organisasi Peduli Dm Pada Kader Masyarakat Di Wilayah Kelurahan Menganti		3.500.000
	2021	Judul Pelatihan Senam Kaki Diabetik Pada Penderita Dm Tipe 2 Dalam Upaya Pencegahan Terjadinya Komplikasi Ulkus		2.000.000

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Pengaruh Terapi Steam Sauna Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Bukateja Kabupaten Purbalingga Tahun 2013	Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, ISSN 2086 – 0722	

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah / Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan
1	-		

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah	Penerbit
1	-			

H. Perolehan HKI dalam 5–10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	-			

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial**Lainnya dalam 5 Tahun Terakhir**

No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1	-			

J. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1	-		

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak- sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Cilacap, Maret 2023

Pengusul



(Engkartini, M.kep., Ns)

A. Identitas Diri (Anggota 2)

1	Nama Lengkap	Wishnu Subroto, SST.FT., S.Ft., M.Or
2	Jenis Kelamin	L
3	Jabatan Fungsional	-
4	NIP/NIK/Identitas	1031008635
5	NIDN	0627038401
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Bondowoso, 27 Maret 1984
7	E-mail	subrotowishnu@gmail.com
9	Nomor Telepon/HP	082138040924
10	Alamat Kantor	Jl. Cermesidanegara Cilacap Tengah Cilacap
11	Nomor Telepon/Faks	(0282) 532975
12	Lulus yang Telah Dihasilkan	1 = ... orang; S-2 = ... orang; S-3 = ... orang
13. Mata Kuliah yang Diampu	Terapi latihan	
	Muskuloskeletal	
	Fisioterapi olahraga	
	Fisioterapi kardiovaskuler	

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2
NamaPerguruan Tinggi	UniversitaEsa Unggul	Universitas Sebelas Maret
Bidang Ilmu	S1 Fisioterapi	Ilmu Keolahragaan
Tahun Masuk-Lulus	2012-2013	2013-2015
JudulSkripsi/Tesis/Disertasi	Alat bantu stabilisasi postur pada alat latihan <i>leg press</i>	Perbedaan Pengaruh Latihan beban metode de lorme dan QSE pada otot quadricep di tinjau dari perbedaan jenis kelamin
NamaPembimbing/Promotor	M.Irfan,S.ST.FT.,M .Fis	Prof. Dr Muchsin Doewes.dr., AIFO

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis, maupun Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1				

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
-----	----------------------	-------------	------------------------

--	--	--	--

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

	Nama Pertemuan Ilmiah / Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	-		

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
----	------------	-------	----------------	----------

H. Perolehan HAKI dalam 5–10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema HAKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	-			

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1	-			

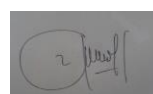
J. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi	Tahun
1	-		

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya.

Cilacap, Maret 2024

Pengusul



(Wishnu Subroto, SST.,FT.M.OR)

Identitas Diri (Anggota 3)

1.	Nama Lengkap	Naely Khusnaeni
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	NIM	108120058
4.	Tempat, tanggal lahir	Cilacap, 31 Oktober 2001
5.	E-mail	naelykr31@gmai;.com
6.	No.Telp/HP	081393501813
7.	RiwayatPendidikan	Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

Identitas Diri (Anggota 4)

1.	Nama Lengkap	Amelia Rizki Putri
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	NIM	108120026
4.	Tempat, tanggal lahir	Cilacap, Bandung 14 Oktober 2002
5.	E-mail	Ameliarizkiputri5@gmail.com
6.	No.Telp/HP	081325431911
7.	RiwayatPendidikan	Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

**Lampiran 2. Lembar Kesesuaian Tema Pengabdian dengan Peta Jalan (Roadmap)
Pengabdian Prodi / Dosen**

**KESESUAIAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT DENGAN
PETA JALAN PENGABDIAN PROGRAM STUDI DOSEN**

1. Judul pengabdian kepada masyarakat : Pendampingan Latihan Range Of Motion (ROM) Untuk Mencegah Kekakuan Sendi Pada Lansia Di Wilayah Kelurahan Tambakreja Kecamatan Cilacap Selatan
2. Tim pelaksana

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Prodi / Fakultas
1	Bejo Danang Saputra	Ketua	Keperawatan	Profesi Ners
2	Engkartini	Anggota 1	Keperawatan	D3 Keperawatan
3	Whisnu Subroto	Anggota 2	Fisioterapi	D3 Fisioterapi
4	Laely Khusnaeni	Mahasiswa	Keperawatan	S1 Keperawatan
5	Amelia Rizki Putri	Mahasiswa	Keperawatan	S1 keperawatan

3. Mitra Pengabdian kepada masyarakat

4. Masa pelaksanaan

Mulai : Bulan April tahun 2024

Berakhir : Bulan Agustus tahun 2024

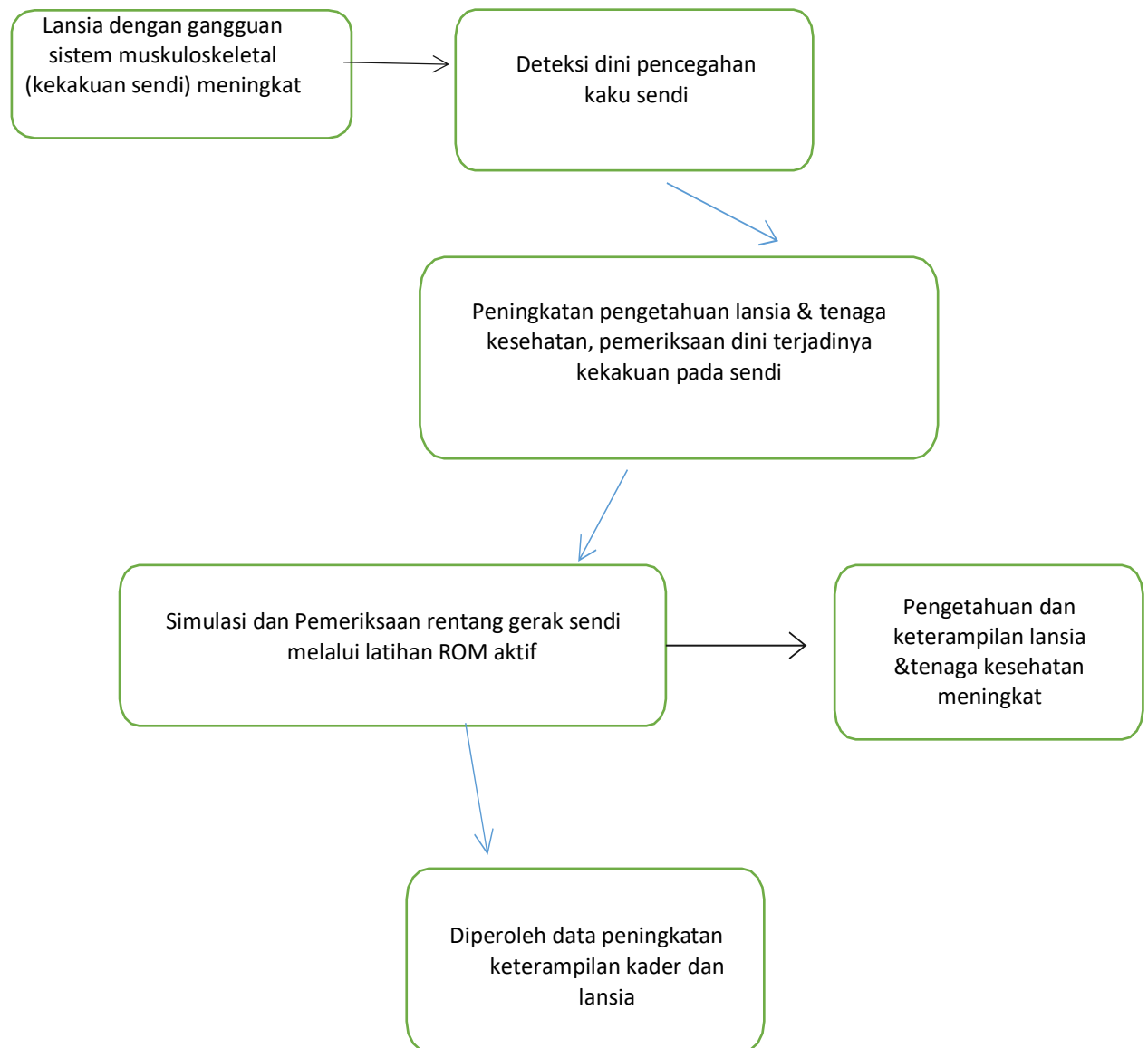
Tema Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan oleh tim pengabdian sesuai/~~Tidak sesuai~~

Dengan peta jalan pengabdian kepada masyarakat prodi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan UNAIC tahun 2023

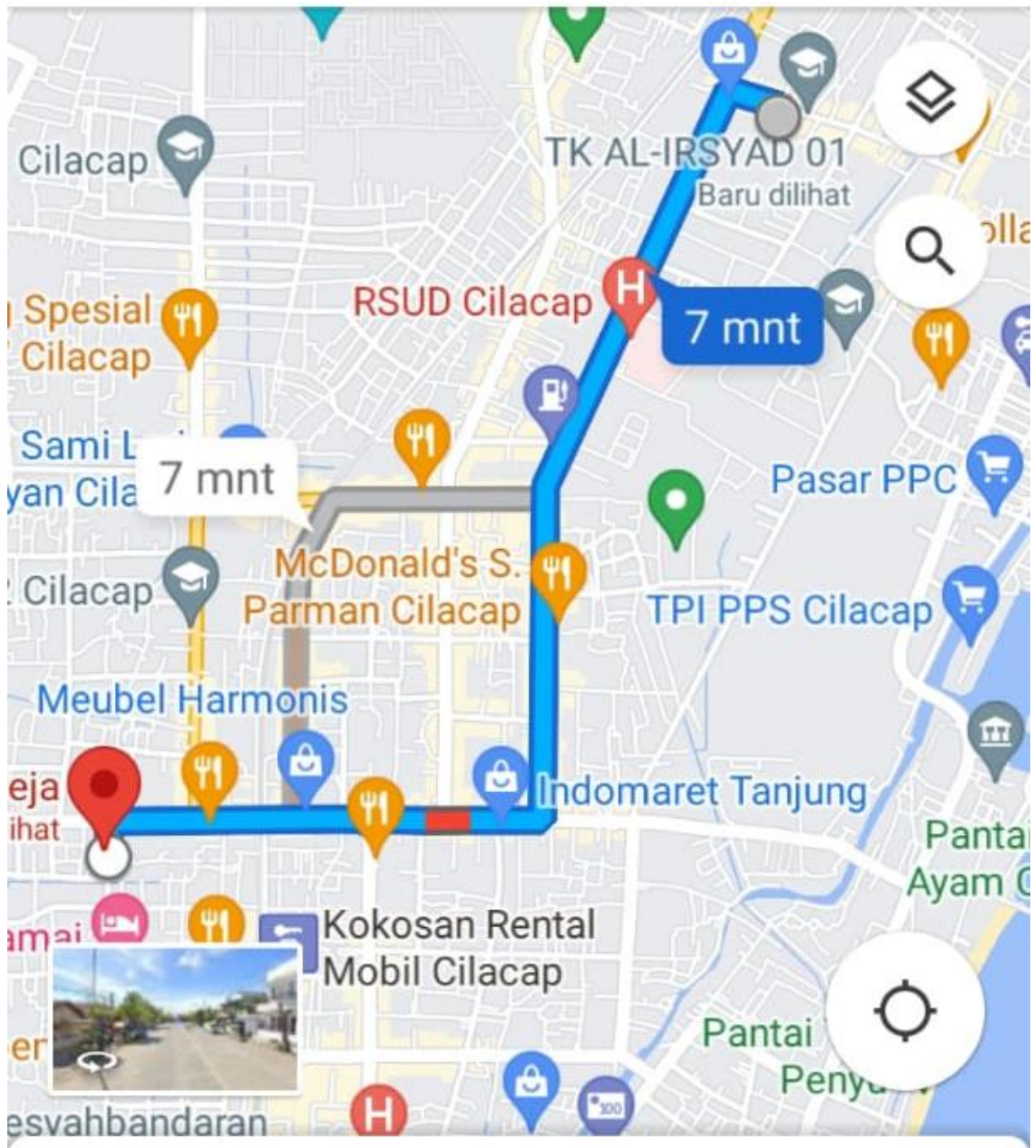
Cilacap, 14 Maret 2024
Ka. Prodi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan


(Trimeilia Suprihatiningsih, M.Kes)

Lampiran 3. Gambaran Iptek yang akan dilaksanakan pada mitra



Lampiran 4. Gambar lokasi mitra atau wilayah sasaran (menunjukkan jarak mitra dari UNAIC) dengan ketentuan tidak lebih dari 200 km



7 mnt (3,2 km)

Lampiran 5. Surat Pernyataan Kesiediaan Bekerjasama

Lampiran 5. Surat Pernyataan Kesiediaan Bekerjasama

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN BEKERJASAMA DARI MITRA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Satrio Budimansyah, S.STP

Alamat : Jl.MI Wiratno no 51 Cilacap

No. telp : 085720312350

Dengan ini menyatakan bersedia untuk bekerjasama dengan pelaksanaan kegiatan program pengabdian bagi masyarakat Universitas Al Irsyad Cilacap yaitu: "PENDAMPINGAN LATIHAN RANGE OF MOTION (ROM) UNTUK MENCEGAH KEKAKUAN SENDI PADA LANSIA DIWILAYAH KELURAHAN TAMBAKREJA CILACAP SELATAN" oleh tim :

Nama : Bejo Danang Saputra, M.Kep.,Ns

Jabatan : Ketua Pengusul

Alamat : Jl. Cerme no, 24 Siganegara Cilacap Tengah

Demikian Surat ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa adanya unsur paksaan di dalam pembuatannya dan untuk digunakan sebagaimana mestinya

Cilacap, Maret 2024



(Satrio Budimansyah, S.STP)



Lampiran 6. Surat Tugas



UNAIC
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

Jl. Cermee No.24 Cilacap 53223
Telp. (0282) 532975
human@universitasalirsyad.ac.id
www.universitasalirsyad.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 2328 / 236.1 / 03.6

Yang bertanda tangan di bawah ini Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap memberikan tugas kepada Dosen **Tim Pelaksana Program Pengabdian Dosen Hibah Institusi** atas nama :

Bejo Danang S, S.Kep.,M.Kep.,Ns	(NIDN 0605078403)
Engkartini, Ns.,M.Kep	(NIDN 0626068305)
Wishnu Subroto, S.ST.FT.,S.Fl.,M.Or	(NIDN 0627038403)
Naely Khusnaeni	(MAHASISWA)
Amelia Rizki Putri	(MAHASISWA)

Judul :

"Pendampingan Latihan ROM Untuk Mencegah Kekakuan Sendi Pada Lansia"

Untuk melaksanakan Program Pengabdian Dosen Hibah Institusi yang akan dilaksanakan pada :

Tanggal	:	05 Agustus – 19 September 2024
Waktu	:	Pukul 08.00 WIB s.d. selesai
Tempat	:	Kelurahan Tambakreja Cilacap Selatan Kab. Cilacap

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab dan memberikan laporan setelah selesai melaksanakan tugas

Cilacap, 5 Agustus 2024
Rektor,


Sarwa AMK, S.Pd., M.Kes.
NP. 10310 96 191

Lampiran 7. Surat Ijin Pengabdian



UNAIC
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

Jl. Cerme No.24 Cilacap 53223
Telp. (0282) 532975
humas@universitasalirsyad.ac.id
www.universitasalirsyad.ac.id

Nomor : 2329 / 277 / 03.6
Lampiran : 1 (satu) bendel
Perihal : **Permohonan Ijin Pengabdian Masyarakat**

Cilacap, 5 Agustus 2024

Kepada Yth.
Lurah Tambakreja
di –
CILACAP

Assalaamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Program Pengabdian Dosen Hibah
Institusi Universitas Al-Irsyad Cilacap oleh :

Bejo Danang S, S.Kep.,M.Kep.,Ns	(NIDN 0605078403)
Engkartini, Ns.,M.Kep	(NIDN 0626068305)
Wishnu Subroto, S.ST.FT.,S.Ft.,M.Or	(NIDN 0627038403)
Naely Khusnaeni	(MAHASISWA)
Amelia Rizki Putri	(MAHASISWA)

Judul :

“Pendampingan Latihan ROM Untuk Mencegah Kekakuan Sendi Pada Lansia”

Maka dengan ini kami mohon ijin agar dosen tersebut dapat melaksanakan
pengabdian di Kelurahan Tambakreja Cilacap Selatan

Demikian permohonan kami, atas perhatian serta kerja sama yang baik kami
sampaikan terima kasih.

Wassalaamu'alaikum Wr. Wb.

Rektor,


Sarwa, AMK, S.Pd.M.Kes
NP.10310 96 191

Lampiran 8. Kuesioner Pengetahuan Tentang ROM

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Petunjuk Pengisian : Berilah tanda (√) pada pilihan jawaban yang tersedia.

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	ROM adalah latihan untuk mengurangi kekakuan sendi		
2	Pada pasien stroke bisa di lakukan ROM		
3	ROM dilakukan sekuat tenaga agar hasilnya lebih maksimal		
4	ROM aktif adalah gerakan yang menggunakan kekuatan sendiri		
5	Hentikan latihan jika pasien merasakan nyeri		
6	ROM pasif adalah ROM yang dilakukan dengan bantuan orang lain		
7	Gerakan rotasi adalah gerakan dengan cara memutar ke arah dalam dan luar pusat tulang		
8	ROM dapat meningkatkan tekanan darah lansia		
9	Pasien dengan kondisi patah tulang tidak boleh dilakukan ROM		
10	Kelainan pada sendi dapat disembuhkan dengan ROM		
11	Abduksi adalah gerakan menjauh dari garis tengah tubuh		
12	Pasien dengan pemyakit jantung tidak boleh dilakukan ROM		

Lampiran 9.

SATUAN ACARA PENYULUHAN

(SAP)

Pokok Pembahasan/topic	: Range Of Motion
Hari/tanggal	: Jum'at , 13 September 2024
Waktu	: 09.00-11.00
Tempat	: Posyandu lansia RW 11
Sasaran	: Kader dan Lansia

A. TUJUAN PENDIDIKAN KESEHATAN

1. Latar

Kemunduran aktivitas fungsional oleh proses penuaan akan menyebabkan penurunan *Range Of Motion* (ROM), penurunan kekuatan otot, perubahan postur dan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh. Selain itu kemunduran fungsi dapat juga disebabkan oleh keterbatasan gerak dan kelemahan. Faktor risiko lansia mengalami kemunduran aktivitas fungsional adalah gangguan keseimbangan, penurunan kekuatan otot, dan penurunan ROM. Latihan *Range of Motion* (ROM) dapat meningkatkan dan mempertahankan kekuatan otot dan fleksibilitas persendian. Latihan ROM efektif diberikan bagi lansia karena telah mengalami perubahan kekuatan otot. Latihan ini dilakukan untuk bisa mempertahankan atau memperbaiki kemampuan menggerakkan persendian serta untuk meningkatkan massa otot dan tonus otot

2. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan tentang status cairan selama 2x60 menit, diharapkan lansia mampu memahami tentang retang gerak sendi ROM.

3. Tujuan Khusus

Setelah menerima pendidikan kesehatan 1x60 menit, diharapkan peserta mampu menyebutkan :

- Menyebutkan pengertian ROM pada lansia dengan benar
- Menyebutkan tujuan ROM pada lansia dengan benar
- Menyebutkan manfaat ROM dengan benar
- Menyebutkan indikasi dan kontraindikasi dengan benar
- Mampu mempraktikkan ROM dengan benar

B. METODE

- Ceramah
- Diskusi
- Tanya jawab
- Demonstrasi

C. MEDIA

- Laptop
- Leaflet
- Alat tulis

D. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

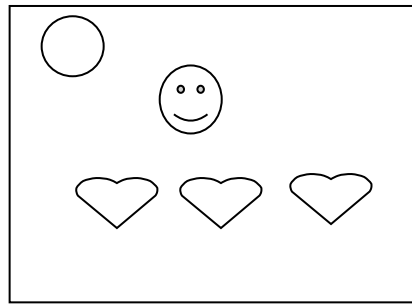
No	Tahap	Kegiatan Penyaji	Kegiatan Peserta	Waktu
1	Pembukaan	• Salam • Perkenalan • Menjelaskan tujuan • Kontrak waktu dan tempat • Apersepsi	• Menjawab salam • Mendengarkan penyaji dengan baik • Menyetujui kontrak waktu dan tempat	20 menit
2	Pelaksanaan	• Menjelaskan materi : - Menjelaskan pengertian ROM - Menjelaskan tujuan ROM - Menjelaskan manfaat ROM - Menjelaskan cara melakukan	• Mendengarkan penyaji dengan baik • Memahami materi yang dijelaskan • Bertanya • Memperhatikan mendemonstrasikan	70 menit

		gerakan ROM • Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya • Menjawab pertanyaan peserta		
3	Penutup	• Evaluasi - Jelaskan pengertian ROM pada lansia - Jelaskan tujuan ROM pada lansia - Jelaskan manfaat ROM - Jelaskan indikasi dan kontra indikasi ROM - Praktikan cara melakukan melakukan ROM - • Salam Penutup	• Menjelaskan • Menyebutkan • Mendemonstrasikan • Menjawab salam	30 menit

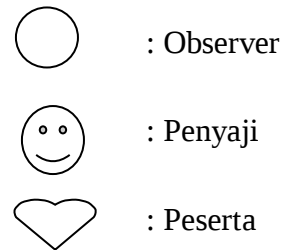
E. MATERI

Materi terlampir

F. SETTING



Keterangan :



G. EVALUASI

Prosedur : *Post Test*
Bentuk Test : Tulis
Metode : Tanya Jawab/diskusi

a. Evaluasi struktural

- 1) SAP sudah siap satu hari sebelum dilaksanakan kegiatan
- 2) Perlengkapan dan alat sudah siap
- 3) Rencana penyuluhan sesuai

b. Evaluasi proses

- 1) Perlengkapan dan tempat bias digunakan sesuai dengan rencana
- 2) Audien bersedia untuk ikut menjadi peserta

c. Evaluasi hasil

- 1) 75 % peserta dapat menjelaskan pengertian ROM dengan benar
- 2) 75 % peserta dapat menyebutkan tujuan ROM dengan benar
- 3) 75 % peserta dapat menyebutkan manfaat ROM dengan benar
- 4) 75 % peserta dapat menyebutkan indikasi dan kontra indikasi dengan benar
- 5) 75 % peserta dapat mempraktikan cara melakukan gerakan ROM dengan benar

Lampiran Materi :

Range of Motion (ROM)

1. PENGERTIAN ROM

ROM adalah sejumlah pergerakan yang mungkin dilakukan pada bagian-bagian tubuh untuk menghindari adanya kekakuan sebagai dampak dari perjalanan penyakit ataupun gejala sisa.

2. Tujuan ROM

- Mempertahankan fleksibilitas dan kemampuan gerak sendi
- Mengurangi rasa nyeri
- Mengembalikan kemampuan gerakan otot
- Melancarkan peredaran darah
- Meningkatkan fungsi sendi
- Meningkatkan kemandirian
- Meningkatkan keseimbangan

3. Manfaat ROM

- Meningkatkan fungsi sendi dan anggota tubuh
- Meningkatkan keseimbangan
- Meningkatkan pergerakan sendi
- Melancarkan peredaran darah

4. Indikasi dan kontra indikasi ROM

Indikasi ROM

- Stroke atau penurunan kesadaran
- Kelemahan otot
- Pasien dengan tirah baring lama
- Penyakit sendi seperti RA dan Osteoarthritis

Kontra indikasi

- Dislokasi sendi
- Fraktur yang tidak sembuh
- Osteoporosis berat
- Trauma jaringan lunak parah

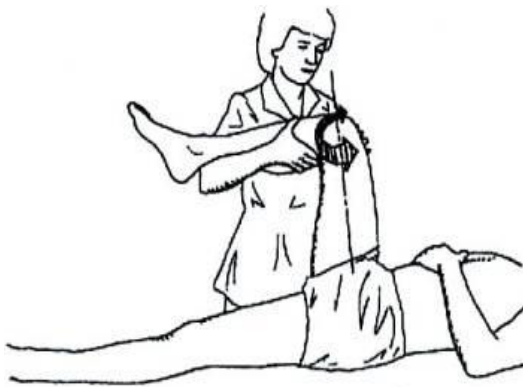
- Disfungsi kardiopulmoner

5. Gerakan ROM

Pangkal paha dan lutut di tekuk (fleksasi):



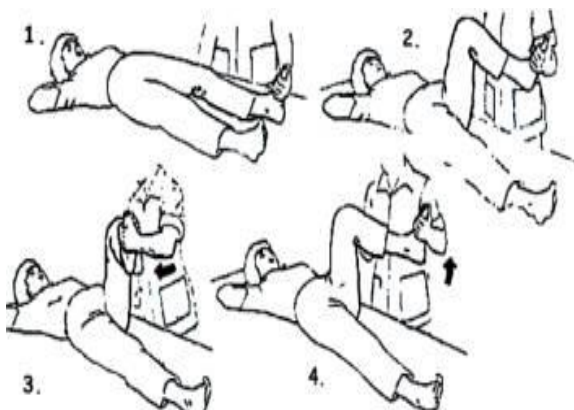
Keterangan 1: pegang kaki pasien seperti gambar, tekuk kaki ke arah dada, kemudian kembalikan seperti posisi semula.
2. Rotasi (perputaran) pangkal paha.



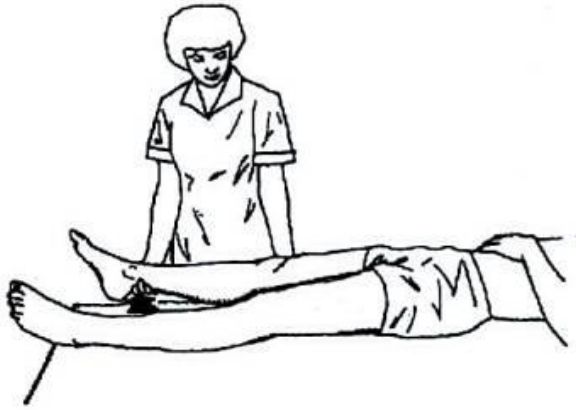
Keterangan 2: Dekatkan kaki pasien pada pelatih, kemudian putar ke arah dalam.

ATAU :

1. Dukung pada bawah lutut dan tumit.
2. Tekuk tegak ke arah dada (90 derajat).
3. Dorong kaki menjauhi pelatih.
4. Lalu tarik lagi mendekati pelatih.

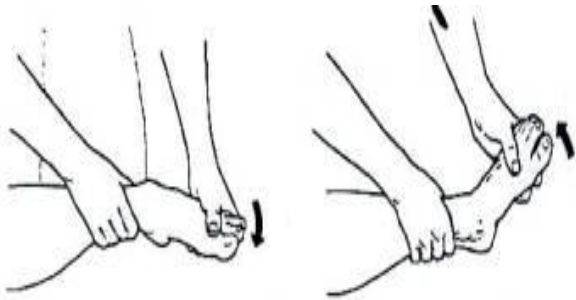


3. Gerakan pinggul menjauhi tubuh:



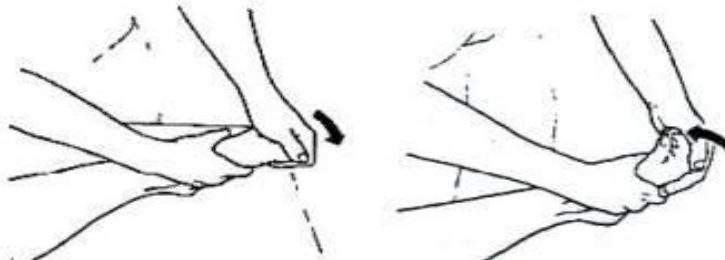
Keterangan 3: Tempatkan tangan kanan pelatih di bagian pergelangan kaki pasien dan tangan kiri di bawah lutut. Tarik kaki menjauhi tubuh dan kembalikan seperti posisi semula lagi.

4. Perputaran pergelangan kaki:



Keterangan 4: Pegang pergelangan kaki pasien seperti gambar dan putar ke arah dalam.

5. Gerakan jari kaki di tekuk dan di tarik ke arah muka (fleksi dan ekstensi):



Keterangan 5: pegang jari-jari pasien dan tekuk ke arah telapak tangan dan kembalikan ke arah muka pasien.

6. Tarikan tumit:



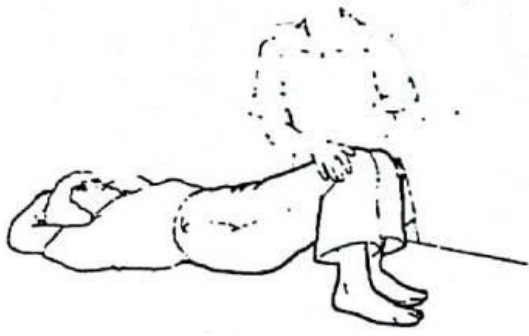
Keterangan 6: Tarik tumor ke arah luar, dan bagian atas ke arah dalam. Kemudian ulangi ke arah yang berlawanan seperti gambar di bawah ini:



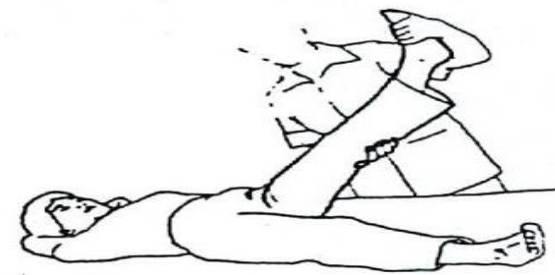
7. Perputaran daerah lumbar:



ATAU



8. Tarikan lutut:



Keterangan 8: Tarik lurus bagian kaki dan kembalikan ke posisi semula.

Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan







Lampiran 11. Daftar Hadir Peserta Pengabdian

DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

Hari/ Tanggal : Jumat 13-9-2024
Tempat : Poyandulanra RW 11

NO	NAMA	ALAMAT	NO HP	PARAF
1	Kusyanti	Jl. Mundu		
2	Yatiman	Jl. Mundu		
3	B. Hartati	Rt 01 - Rw 11		
4	B. Wartini	Rt 01 - Rw 11		
5	B. Jumirah	Rt 06 - Rw 11		
6	B. Manisah	Rt 06 - Rw 11		
7	B. Riyati	Rt 62 - Rw 11		
8	B. Nur Hidayah	Rt 02 - Rw 11		
9	B. Sewi	Rt 03 - Rw 11		
10	B. Hgatiyem	Rt 04 - Rw 11		
11	B. Samrah	Rt 05 - Rw 11		
12	B. Yoyoh	Rt 05 - Rw 11		
13	B. Ani tarmuni	Rt 06 - Rw 11		
14	B. Mulyani	Rt 03 - Rw 11		
15	B. Suparsih	Rt 02 - Rw 11		
16	B. Sri Harningsih	Rt 03 - Rw 11		
17	B. Adminah	Rt 01 - Rw 11		
18	Ba Supriyati	Rt 7 - Rw 11		

NO	NAMA	ALAMAT	NO HP	PARAF
19	Kusriyotun	01 - RW 11		
20	Bu Pansil	03 - RW 11		
21	Li Li Ekowati	06 - RW 11		
22	Nur Fauziah	01 - RW 11		
23	Tri Kristiawati	09 - RW 11		
24	Mugi Kurniasih	09 - RW 11		
25	Rustiah	09 - RW 11		
26	Hamizar	09 - RW 11		
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				

Lampiran 12. Surat Pernyataan Telah Selesai Pengabdian

SURAT PERNYATAAN TELAH SELESAI MELAKSANAKAN PENGABDIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sni Kurniati
Jabatan : ketua Posbindu
Alamat : Jl. Gayam Rt 01/11
No. Telp : 082136262369

Dengan ini menyatakan bahwa :

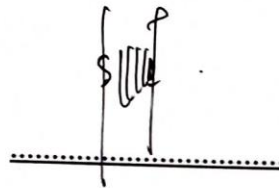
“PENDAMPINGAN LATIHAN RANGE OF MOTION (ROM) UNTUK
MENCEGAH KEKAKUAN SENDI PADA LANSIA DIWILAYAH
KELURAHAN TAMBAKREJA CILACAP SELATAN ” dengan tim:

Nama : Bejo Danang Saputra, M.Kep.,Ns
Jabatan : Ketua Tim Pengabdian
Alamat : Jl.Cerme No.24 Sidanegara Cilacap Telp. (0282) 532975

Telah selesai melaksanakan kerjasama dalam kurun waktu 6 bulan pelaksanaan kegiatan program pengabdian bagi masyarakat Universitas Al-Irsyad Cilacap.

Demikian surat ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa adanya unsur paksaan didalam pembuatannya dan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Cilacap, 13 - 9 - 2024
TTD Mitra



Lampiran 13. Justifikasi Anggaran

Justifikasi Anggaran Kegiatan Pengabdian

1. Honorarium				
Honor	Honor/Jam (Rp)	Waktu (jam/mg)	Minggu	Honor (Rp)
Pengabdi utama	30.000	6	2	360.000
Pelaksana 2	30.000	4	2	240.000
Pelaksana 3	30.000	4	2	240.000
Pelaksana 4	30.000	2	1	60.000
Pelaksana 5	30.000	2	1	60.000
Sub Total (Rp)				960.000
2. Pembelian bahan habis pakai				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Harga (Rp)
Bahan habis pakai 1	ATK	12 paket	5.000	60.000
Bahan habis pakai 2	Fc.Copy dan jilid	6 buah	30.000	180.000
	Publikasi	1	300.000	300.000
	Konsumsi Kegiatan	40	10.000	400.000
	Tali Asih	1	200.000	200.000
	Monev	1	500.000	500.000
Sub Total (Rp)				1.640.000
3. Perjalanan				
Kegiatan	Justifikasi Perjalanan	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Harga (Rp)
Perjalanan 1	Ketua	3	50.000	150.000
Perjalanan 2	Anggota 1	2	50.000	100.000
Perjalanan 3	Anggota 2	2	50.000	100.000
Perjalanan 4	Anggota 3	1	25.000	25.000
Perjalanan 5	Anggota 4	1	25.000	25.000
Sub Total (Rp)				400.000
Total Anggaran (Rp)				3.000.000