

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN ROM (*Range of Motion*) TERHADAP
EFEKTIFITAS FLEKSIBILITAS PERSENDIAN EKSTREMITAS ATAS
PADA LANSIA DI DESA CANGKOL, MOJOLABAN, SUKOHARJO

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana



Diajukan Oleh:

PARYATMI
NIM : 2009121324

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2013

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN ROM (*Range of Motion*) TERHADAP EFEKTIFITAS FLEKSIBILITAS PERSENDIAN EKSTREMITAS ATAS PADA LANSIA DI DESA CANGKOL, MOJOLABAN, SUKOHARJO

Disusun Oleh :

Nama : PARYATMI

NIM : 2009121324

Telah diperiksa dan diujikan pada uji sidang Skripsi pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 2 April 2013

Penguji I

Anik Suwarni, S.Kep.Ns.M.Kes

Penguji II

Lilis Murtutik, S.Kep.Ns

Penguji III

dr Syafiq, PA.

Disahkan,

Universitas Sahid Surakarta

Rektor

Prof.Dr.Ir. Kohar Sulistyadi MSIE

MOTTO

"Hidup tidak pernah mudah bagi siapapun, tapi akan terasa mudah bagi jiwa yang ikhlas dan bersyukur"

(Mario Teguh)

"Orang - orang optimis melihat bunga mawar bukan dari duriannya, orang - orang pesimis terpaksa melihat duriannya dan melupakan mawarnya"

(Khalil Gibran)



PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta.
2. Suami dan kedua anaku tersayang
3. Almamater dan pembaca yang budiaman



PRAKATA

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, yang dengan rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Penyusunan skripsi ini dengan mengambil judul “Pengaruh Latihan ROM (Range Of Motion) Terhadap Efektifitas Fleksibilitas persendian Ekstremitas atas pada Lansia di Desa Cangkol Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan Sarjana Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak atas arahan, bimbingan, masukan, dan bantuannya sehingga penyusunan skripsi ini dapat selesai, oleh karena itu ucapan terima kasih disampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Kohar Sulistiyadi, MSIE., selaku rektor Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk studi di Universitas Sahid Surakarta .
2. Dr. dr Hari Wujoso, SpF, MM., selaku Pembantu Rektor I, yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. H. Hartanto, SH., M.Hum., Pembantu Rektor II Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
4. dr. H. Sumarsono, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan arahan dalam proses penyusunan skripsi.
5. Anik suwarni, Skep.Ns., M. Kes., selaku Pembimbing dan Penguji I yang dalam kesibukannya telah memberikan bimbingan dan saran dengan penuh kesabaran.

6. Lilis Murtutik, S.Kep., Ns selaku pembimbing dan Penguji II yang telah memberikan bimbingan dan saran dengan penuh kesabaran kepada penulis.
7. dr Syafiq, PA selaku penguji III yang telah memberikan bimbingan dan saran dengan penuh kesabaran kepada penulis.
8. Bp Sriyono atas ijin yang telah diberikan untuk melakukan penelitian.
9. Seluruh responden yang bersedia bekerja sama menjadi responden dalam penelitian ini, terimakasih atas bantuannya.
10. Bapak dan ibu srt, saudaraku semua, terima kasih atas pengorbanan dan doamu yang tak terhitung.
11. Suami dan anak-anakku tercinta yang telah memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Semua rekan rekanku, terima kasih atas semua canda tawa dan kerja samanya.
13. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dorongan pada penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih adanya beberapa kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca demi perbaikan skripsi ini. harapan penulis semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah khasanah ilmu pengetahuan bagi pembaca umumnya dan bagi penulis khususnya.

Surakarta, Maret 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
MOTO	iii
PERSEMBAHAN	iv
PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1.Latar Belakang Masalah	1
1.2.Rumusan Masalah	5
1.3.Tujuan Penelitian	5
1.4.Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1.Tinjauan Teori	11
1. Pengertian Lanjut Usia	11
2. Klasifikasi Lanjut Usia	11
3. Proses Menua	12
4. Perubahan Fisiologis	14
5. Persendian	17
6. <i>Range of Motion</i> (ROM)	23

2.2. Kerangka Teori	29
2.3. Kerangka Konsep.....	30
2.4. Hipotesis.....	30
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Desain Penelitian	31
3.2. Tempat dan waktu Penelitian.....	32
3.3. Populasi dan Sampel.....	32
3.4. Variabel Penelitian.....	33
3.5. Definisi Operasional	34
3.6. Instrumen Penelitian	35
3.7. Pengumpulan Data dan Analisa Data	35
3.8. Etika Penelitian.....	37
3.9. Jalannya Penelitian	38
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Umum Obyek Penelitian	42
4.2 Hasil Peneliti.....	43
1. Karakteristik Responden	43
2. Fleksibilitas Sendi.....	48
3. Uji Normalitas.....	49
4. Independen Sample t-test	50
4.3 Pembahasan	53
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	60
5.2 Saran.....	60
 DAFTAR PUSTAKA	
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	1. Definisi Operasional.....	34
Tabel	2. Analisa Univariat	36
Tabel	3. Karakteristik Responden Berdasarkan Rata – rata Usia	43
Tabel	4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	44
Tabel	5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Perkawinan	45
Tabel	6. Analisis Fleksibilitas Sendi Bahu	46
Tabel	7. Analisis Fleksibilitas Sendi Pergelangan Tangan.....	47
Tabel	8. Analisis Fleksibilitas Sendi Siku	48
Tabel	9. Hasil Uji Normalitas Kolomogrof Smirnov	48
Tabel	10. Analisis Efektifitas Range of Motion (ROM) terhadap fleksibilitas sendi bahu	50
Tabel	11. Analisis Efektifitas Range of Motion (ROM) terhadap Fleksibilitas sendi pergelangan tangan	50
Tabel	12. Analisis Efektifitas Range of Motion (ROM) terhadap Fleksibilitas sendi siku	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Alat Goniometer	22
Gambar 2.	<i>Range of Motion</i> pada Sendi Bahu	26
Gambar 3.	<i>Range of Motion</i> pada Sendi Siku	27
Gambar 4.	<i>Range of Motion</i> pada Sendi Pergelangan Tangan	28
Gambar 5.	Kerangka Teori	29
Gambar 6.	Kerangka Konsep	30
Gambar 7.	Diagram Pie-Chart Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.	44
Gambar 8.	Digram Pie-Chart Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Gambar 9.	Diagram Pie-Chart Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan	46
Gambar 10.	Diagram Pie-Chart Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan	47

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Inform Consent Sebagai Responden
- Lampiran 4 : Lembar Observasi Pengukuran Fleksibilitas Sendi Bahu
- Lampiran 5 : Lembar Observasi Pengukuran Fleksibilitas Sendi Siku
- Lampiran 6 : Lembar Observasi Pengukuran Fleksibilitas Sendi Pergelangan Tangan
- Lampiran 7 : Hasil Analisis Deskriptif
- Lampiran 8 : Hasil Analisis Uji t
- Lampiran 9 : Surat Keterangan Penelitian Dari Kepala Desa Cangkol
- Lampiran 10 : Lembar Konsultasi



INTISARI

Pengaruh Latihan Range of Motion (ROM) terhadap efektifitas fleksibilitas sendi ekstremitas atas pada lansia di Desa Cangkol, Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo

Paryatmi¹, Lilis Murtutik², Anik Suwarni.³

Latar Belakang: Lansia akan mengalami beberapa perubahan pada masa tuanya, salah satunya yaitu perubahan pada sistem muskuloskeletal terutama di daerah persendian. Sendi kehilangan fleksibilitasnya sehingga terjadi penurunan luas gerak sendi, hal ini dapat mengakibatkan kekakuan dan hambatan dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Salah satu upaya untuk meningkatkan fleksibilitas sendi ekstremitas atas pada lansia yaitu dengan latihan ROM.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui epektifitas latihan ROM terhadap fleksibilitas sendi ekstremitas atas pada lansia di Desa Cangkol, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode Pra-eksperimen dengan rancangan *One group pretest-posttest design* dan menggunakan uji *Paired T-test*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* sebanyak 30 responden. Pengukuran fleksibilitas sendi ektremitas atas menggunakan Goniometer.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan ada peningkatan fleksibilitas sendi ekstremitas atas, dengan rata-rata peningkatan tertinggi pada sendi siku dari 79,47 menjadi 104,70. Sedangkan hasil uji statistik dengan *Paired T-test* diperoleh hasil $p=0,000$ ($P < 0,05$)

Kesimpulan: Latihan ROM efektif terhadap fleksibilitas sendi ekstremitas atas pada lansia di Desa Cangkol, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo.

Kata Kunci: Lanjut Usia, Fleksibilitas sendi ektremitas atas, ROM

1 Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

2 Program studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

3 Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

The Effectiviy of the ROM Exercise on the Upper Extremities Joins Flexibility of the Elderly at Cangkol Village, Mojolaban, Sukoharjo Regency

Paryatmi¹, Lilis Murtutik², Anik Suwarni³

Background: The elderly will undergo several changes in their old ages. One of them is in their musculoskeletal joints. The joints will lose their flexibility and up with the decrease in their range of motion which eventually stiffen the joints and therefore inhibit in their active daily living. One of the ways in increasing the joints flexibility of the elderly is through ROM exercise.

Objective: The study is to investigate the effectivity of the Rom exercise on the upper extremities joints flexibility of the elderly at Cangkol village, Mojolaban, Sukoharjo regency.

Method: This a pre-experimental study with one group pretest-posttest design using Paired T Test analisis 30 respondents with purposive sampling technique. Tehe joints fleksibility measurements are done by geniometer.

Result: The study result shows a significaid increase of the upper extremities joints flexibility. The highest average increase of flexibility is found in the elbow joints from 79.47 to 104.70. The paired T-test shows $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

Conclusion: The ROM exercise a signifecanly effective for the upper extremities joints flexibility of the elderly at Cangkol village, Mojolaban, Sukoharjo regency.

Keywords: The elderly, upper extremities joints flexibility, ROM exercise.

¹ Student of the Study Program of Nursing Science, Sahid University of Surakarta

² The Study Program of Nursing Science, Sahid University of Surakarta

³ The Study Program of Nursing Science, Sahid University of Surakarta