

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN RANGE OF MOTION OLEH CAREGIVER DALAM MENINGKATKAN ACTIVITY DAILY LIVING PADA LANSIA KEMANDIRIAN C DI PUSKESMAS TRENGGALEK

Dina Aninggarwati, Joko Waluyo BT, S.Kep.Ners, M.Kes
Universitas Strada Indonesia
mesesayu@gmail.com

Lansia sering mengalami penurunan fungsi fisik yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Activity Daily Living/ADL). Salah satu intervensi yang dapat membantu meningkatkan ADL pada lansia adalah latihan Range of Motion (ROM), yang dapat dilakukan dengan bantuan caregiver. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan ROM oleh caregiver terhadap peningkatan kemampuan ADL pada lansia kemandirian C di Puskesmas Trenggalek.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain pre-test post-test. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia kemandirian C yang ada di wilayah kerja Puskesmas Trenggalek dan membutuhkan bantuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, dengan jumlah 62 orang. Penilaian ADL dilakukan sebelum dan setelah intervensi latihan ROM selama 4 minggu. Latihan ROM dilakukan oleh caregiver secara rutin dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu.

Hasil penelitian sebelum dilakukan Latihan ROM pada lansia kemandirian C didapatkan sebanyak 14 (26,4%) ADL C (Total) dan 39 (73,6%) ADL C (Berat). Sedangkan hasil penelitian sesudah dilakukan Latihan ROM pada lansia kemandirian C didapatkan sebanyak 15 (26,4%) ADL C (Berat), 29 (54,7%) ADL B (Sedang), 8 (15,1%) ADL B (Ringan), dan 2 (3,8%) ADL A (Mandiri). Analisis hasil penelitian bahwa ada pengaruh yang kuat. Berdasarkan uji statistik Paired T-test diperoleh nilai Sig. (2-tailed) = 0.000 yang berarti secara statistik ada pengaruh Latihan ROM oleh caregiver pada Lansia Kemandirian C di Puskesmas Trenggalek, peningkatan yang signifikan pada kemampuan ADL lansia setelah diberikan latihan ROM oleh caregiver ($p < 0,05$). Peningkatan tersebut terlihat pada kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas seperti mandi, berpakaian, makan, dan mobilitas.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan ROM yang dilakukan oleh caregiver memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan kemampuan ADL pada lansia. Latihan ROM terbukti dapat meningkatkan sendi, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan kekuatan dan keseimbangan fisik lansia. Maka hasil dari penelitian ini metode Latihan Range Of Motion adalah metode yang efektif untuk meningkatkan Activity Daily Living.

Kata Kunci : Latihan, Range Of Motion, Activity Daily Living

ABSTRACT

THE EFFECT OF RANGE OF MOTION EXERCISE BY CAREGIVER IN IMPROVING DAILY LIVING ACTIVITY IN ELDERLY INDEPENDENCE C IN TRENGGALEK COMMUNITY HEALTH CENTER

Dina Aningsgarwati, Joko Wahyu BT, S.Kep.Ners, M.Kes
Universitas Strada Indonesia
dinasayya@gmail.com

Elderly people often experience decreased physical function that affects their ability to carry out daily activities (Activity Daily Living/ADL). One intervention that can help improve ADL in the elderly is Range of Motion (ROM) exercises, which can be done with the help of caregivers. This study aims to determine the effect of ROM exercises by caregivers on improving ADL abilities in elderly people with C at the Trenggalek Health Center.

The research method used is experimental research with a pre-test post-test design. The sample used in this study was the elderly independence C who were in the Trenggalek Health Center work area and needed assistance to carry out daily activities, with a total of 62 people. ADL assessments were carried out before and after the ROM exercise intervention for 4 weeks. ROM exercises were carried out by caregivers routinely with a frequency of 3 times a week.

The results of the study before ROM Exercise was carried out on the elderly independence C obtained 14 (26,4%) ADL C (Total) and 39 (73,6%) ADL C (Heavy). While the results of the study after ROM Exercise was carried out on the elderly independence C obtained 14 (26,4%) ADL C (Heavy), 29 (54,7%) ADL B (Moderate), 8 (15,1%) ADL B (Light), and 2 (3,8%) ADL A (Independent). Analysis of the results of the study showed that there was a strong influence. Based on the Paired T-test statistical test, the Sig. (2-tailed) value was obtained = 0.000 which means that statistically there is an influence of ROM Exercise by caregivers on the Elderly Independence C at the Trenggalek Health Center, a significant increase in the elderly's ADL abilities after being given ROM exercises by caregivers ($p < 0.05$). This improvement can be seen in the elderly's ability to carry out activities such as bathing, dressing, eating and mobility.

The conclusion of this study is that ROM exercises performed by caregivers have a positive effect on improving ADL abilities in the elderly. ROM exercises have been shown to improve joints, reduce muscle tension, and improve strength and physical balance in the elderly. So the results of this study show that the Range Of Motion Exercise method is an effective method for improving Activity Daily Living.

KeyWords : Exercise, Range Of Motion, Activity Daily Living