

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2022

Mila Ayuni

Pengaruh Latihan *Range Of Motion* (ROM) Aktif Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Pada Lansia di Desa Lubuk Betung Kec. Rokan IV Koto
xi + 41 halaman + 8 tabel + 1 gambar + 12 lampiran

ABSTRAK

WHO (*World Health Organisation*) mencatat, bahwa terdapat 900 juta jiwa lansia pada tahun 2016 diseluruh dunia. Diperkirakan jumlah lansia pada tahun 2030 berjumlah (1,41 milyar). Lansia adalah seorang yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Pada fase ini terjadi atrofi serabut otot sehingga gerak seseorang menjadi lambat, otot-otot kram dan menjadi tremor. Kondisi ini menyebabkan keterbatasan mobilitas pada lansia. *Range Of Motion* (ROM) adalah latihan yang dilakukan untuk mempertahankan atau memperbaiki masa otot dan tonus otot. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan desain Quassy Eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest dilakukan pada tanggal 30 Mei – 13 Juni 2022 di desa Lubuk Betung Kec. Rokan IV Koto. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di desa lubuk betung sebanyak 105 lansia. Pengambilan sampel menggunakan metode Purposive Sampling sebanyak 15 orang lansia. Hasil penelitian ini didapatkan berdasarkan nilai rata-rata kekuatan otot pre-test dan post-test diketahui nilai mean kekuatan otot responden yaitu sebelum dilakukan latihan *Range Of Motion* (ROM) adalah 3,80 dan setelah dilakukan latihan *Range Of Motion* (ROM) kekuatan otot rata-rata responden adalah 4,67. Berdasarkan hasil uji T untuk melihat perbedaan kekuatan otot sebelum dan sesudah dilakukan latihan *Range Of Motion* (ROM), diperoleh hasil p value 0.000 α 0.05. Artinya, ada Pengaruh latihan *Range Of Motion* (ROM) Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Pada Lansia.

Kata Kunci : Lansia, Kekuatan Otot, *Range Of Motion* (ROM).
Daftar Pustaka : 31 Referensi

DIII NURSING STUDY PROGRAM

STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Scientific Writing, June 2022

Mila Ayuni

Effect of Range Of Motion (ROM) Exercise Active in Increasing Lower Extremity Muscle Strength in the Elderly in Lubuk Betung Village, Kec. Rokan IV Koto

xi + 41 pages + 8 tables + 1 picture + 12 attachments

ABSTRACT

WHO (World Health Organization) noted that there were 900 million elderly people in 2016 worldwide. It is estimated that the number of elderly people in 2030 is (1.41 billion). Elderly is someone who has entered the final stage of the phase of life. In this phase there is atrophy of muscle fibers so that a person's movements become slow, muscles cramp and become tremors. This condition causes limited mobility in the elderly. Range Of Motion (ROM) is an exercise performed to maintain or improve muscle mass and muscle tone. This type of research is quantitative using Quassy design. Experiments with a one group pretest-posttest approach were conducted on 30 May – 13 June 2022 in Lubuk Betung village, Kec. Rokan IV Koto. The population in this study were all the elderly in the village of Lubuk Betung as many as 105 elderly. Sampling using purposive sampling method as many as 15 elderly people. The results of this study were obtained based on the average value of muscle strength pre-test and post-test, it was known that the mean value of the respondent's muscle strength before the Range Of Motion (ROM) exercise was 3.80 and after the Range Of Motion (ROM) exercise the muscle strength was carried out. the average of respondents was 4.67. Based on the results of the T test to see the difference in muscle strength before and after the Range Of Motion (ROM) exercise, the results obtained value 0.000 0.05. That is, there is an effect of range of motion (ROM) exercise on increasing lower extremity muscle strength in the elderly.

Keywords : Elderly, Muscle Strength, Range Of Motion (ROM).

Bibliography : 31 Reference