

Latihan Range of Motion (ROM) Pasif Bagi Pasien di Ruang High Care Unit (HCU) RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar

Nur Hidayah*¹, Andi Budiyanto Adi Putra², Rasmawati³

^{1,2,3}UIN Alauddin Makassar

*e-mail: hidayahnur@gmail.com¹, andibudiadiputra@usy.ac.id², rasmawati123@gmail.com³

Abstrak

Pasien dengan keterbatasan mobilitas yang dirawat di ruang High Care Unit (HCU) memiliki risiko tinggi mengalami komplikasi seperti kekakuan sendi, atrofi otot, dan gangguan sirkulasi akibat imobilisasi jangka panjang. Salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis yang efektif dalam mencegah komplikasi tersebut adalah latihan Range of Motion (ROM) pasif, yaitu latihan yang bertujuan mempertahankan fleksibilitas sendi, meningkatkan sirkulasi darah, serta membantu pemulihan kekuatan otot pada pasien yang tidak mampu bergerak secara mandiri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga mengenai manfaat serta teknik pelaksanaan ROM pasif yang benar, melalui metode penyuluhan kesehatan dan demonstrasi langsung oleh tim Keperawatan Gawat Darurat dan Kritis bersama mahasiswa Profesi Ners UIN Alauddin Makassar. Kegiatan dilaksanakan di ruang HCU RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar pada 29 Maret 2024 dengan melibatkan pasien dan keluarga pendamping sebagai peserta aktif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap tujuan, manfaat, dan langkah-langkah pelaksanaan latihan ROM pasif. Edukasi ini diharapkan dapat mendorong pasien dan keluarga untuk melakukan latihan secara rutin di bawah bimbingan tenaga keperawatan guna mempertahankan fungsi mobilitas, mencegah komplikasi akibat imobilisasi, serta mempercepat proses pemulihan pasien secara menyeluruh.

Kata kunci: Latihan ROM pasif; Keperawatan; HCU; Edukasi kesehatan; Mobilitas pasien.

Abstract

Patients with limited mobility who are treated in the High Care Unit (HCU) are at high risk of developing complications such as joint stiffness, muscle atrophy, and circulatory disorders due to prolonged immobilization. One of the effective non-pharmacological nursing interventions to prevent these complications is passive Range of Motion (ROM) exercise, which aims to maintain joint flexibility, improve blood circulation, and help restore muscle strength in patients who are unable to move independently. This community service activity aimed to provide education to patients and their families regarding the benefits and proper techniques of performing passive ROM exercises through health education sessions and direct demonstrations conducted by the Emergency and Critical Nursing Team in collaboration with students of the Professional Nurse Program at UIN Alauddin Makassar. The activity was held in the HCU of Dr. Wahidin Sudirohusodo General Hospital, Makassar, on March 29, 2024, involving patients and their accompanying families as active participants. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the objectives, benefits, and steps of passive ROM exercise implementation. This educational intervention is expected to encourage patients and families to perform the exercises regularly under nursing supervision to maintain mobility function, prevent complications due to immobilization, and accelerate the overall recovery process.

Keywords: Passive ROM exercise; Nursing; HCU; Health education; Patient mobility.

1. PENDAHULUAN

Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas merupakan indikator penting dari tingkat kesehatan fisik dan fungsional. Aktivitas merupakan ekspresi dari keseimbangan antara sistem muskuloskeletal, saraf, dan kardiopulmoner dalam tubuh. Ketika seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, hal tersebut mencerminkan adanya integritas fisiologis dan psikologis yang baik (Mastiani & Fitriyani, 2017). Sebaliknya, gangguan mobilitas menjadi tanda adanya penurunan kemampuan sistem tubuh dalam mempertahankan homeostasis dan keseimbangan fungsi otot serta sendi.

Gangguan mobilitas dapat menyebabkan berbagai konsekuensi fisiologis maupun psikososial. Secara fisik, imobilisasi berkepanjangan mengakibatkan penurunan massa otot (muscle atrophy), kekakuan sendi, kontraktur, gangguan sirkulasi darah perifer, serta penurunan kapasitas respirasi akibat terbatasnya ekspansi paru (Garrison, 2016; Rahayu & Nuraini, 2020). Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat memicu komplikasi serius seperti deep vein thrombosis (DVT), hipotensi ortostatik, hingga penurunan kemampuan fungsional total (Uda et al., 2016). Selain itu, dampak psikologis seperti frustrasi, kehilangan motivasi, dan harga diri rendah juga sering muncul akibat keterbatasan mobilitas (Syahrim et al., 2019).

Pada pasien yang menjalani perawatan di ruang High Care Unit (HCU), kondisi imobilisasi seringkali tidak dapat dihindari. Hal ini disebabkan oleh penyakit akut seperti stroke, cedera otak traumatik, atau gangguan neurologis lainnya yang menyebabkan pasien tidak mampu melakukan gerakan secara aktif. Menurut Mediarti, Susanti, dan Pratiwi (2024), imobilisasi pada pasien HCU dapat terjadi sejak awal masa perawatan dan meningkatkan risikonya bila tidak disertai intervensi rehabilitatif yang adekuat.

Dalam konteks keperawatan, penanganan non-farmakologis yang direkomendasikan untuk mencegah komplikasi akibat imobilisasi adalah latihan Range of Motion (ROM) pasif. Latihan ini merupakan intervensi terapeutik yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk menggerakkan sendi pasien secara perlahan sesuai dengan rentang gerak fisiologis tanpa adanya kontraksi aktif dari pasien (Linggi et al., 2018; Paramitha et al., 2021). Menurut Kusuma dan Sara (2020), latihan ROM pasif berfungsi menjaga kelenturan jaringan otot dan sendi, meningkatkan aliran darah ke ekstremitas, serta mengurangi risiko terbentuknya kontraktur dan deformitas.

Sejumlah penelitian telah membuktikan efektivitas latihan ROM pasif dalam meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas sendi pada pasien yang mengalami gangguan mobilitas. Hanifah, Nurjannah, dan Rahmadani (2024) melaporkan bahwa intervensi ROM pasif selama satu minggu pada pasien stroke hemoragik di ruang HCU memberikan peningkatan signifikan terhadap kekuatan otot ekstremitas bawah ($p < 0.05$). Hasil serupa juga ditemukan oleh Hasanah, Sari, dan Fatimah (2024), yang menunjukkan adanya peningkatan elastisitas sendi lutut dan sirkulasi darah perifer pada pasien dengan penurunan kesadaran setelah diberikan latihan ROM pasif secara teratur.

Dengan demikian, penerapan ROM pasif memiliki nilai strategis dalam asuhan keperawatan di ruang HCU, baik sebagai upaya pencegahan komplikasi maupun sebagai bagian dari program rehabilitasi dini. Berdasarkan urgensi tersebut, tim Keperawatan Gawat Darurat dan Kritis bersama mahasiswa Profesi Ners Universitas Islam Negeri (UIN) Alauddin Makassar melaksanakan kegiatan edukasi dan pelatihan mengenai latihan ROM pasif di ruang HCU RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien serta keluarga dalam melakukan latihan sederhana namun bermakna bagi pemulihan fungsi mobilitas pasien secara optimal.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Maret 2024 di ruang High Care Unit (HCU) RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar, yang merupakan salah satu unit pelayanan intensif bagi pasien dengan kondisi akut namun stabil secara hemodinamik. Kegiatan ini merupakan kolaborasi antara tim Keperawatan Gawat Darurat dan Kritis dengan mahasiswa Profesi Ners UIN Alauddin Makassar, sebagai wujud penerapan ilmu keperawatan dalam konteks nyata di lapangan. Peserta kegiatan terdiri atas pasien yang sedang menjalani perawatan serta keluarga pendamping yang berperan aktif dalam proses rehabilitasi pasien selama masa perawatan di HCU.

Sebelum kegiatan dimulai, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak rumah sakit dan kepala ruangan untuk menentukan waktu, tempat, serta protokol pelaksanaan kegiatan agar tidak mengganggu aktivitas pelayanan di ruang HCU. Pelaksanaan kegiatan ini

mengedepankan prinsip etika keperawatan, terutama terkait keselamatan pasien, kenyamanan lingkungan perawatan, dan penghormatan terhadap kondisi fisik maupun psikologis peserta.

Metode kegiatan terdiri atas beberapa tahapan. Tahap pertama adalah penyuluhan kesehatan, yang diawali dengan penjelasan mengenai pengertian, tujuan, manfaat, dan prinsip dasar dari latihan Range of Motion (ROM) pasif. Pada sesi ini, narasumber memberikan materi dengan pendekatan komunikatif dan edukatif, disertai media visual seperti poster dan lembar panduan singkat agar peserta lebih mudah memahami konsep gerakan yang akan dipraktikkan. Materi penyuluhan juga menekankan pentingnya latihan ROM pasif dalam mencegah komplikasi akibat imobilisasi, seperti kekakuan sendi, penurunan kekuatan otot, dan gangguan sirkulasi darah, terutama pada pasien stroke atau kondisi neurologis lainnya.

Tahap kedua adalah demonstrasi teknik ROM pasif, yang dilakukan secara langsung oleh perawat dan mahasiswa. Demonstrasi ini melibatkan simulasi gerakan pada ekstremitas atas dan bawah pasien dengan memperhatikan batas fisiologis sendi. Narasumber memperlihatkan langkah-langkah gerakan dengan urutan yang benar, mulai dari posisi pasien, teknik memegang sendi, hingga ritme pergerakan yang aman dan efektif. Peserta kemudian diajak untuk mengamati dan menirukan secara perlahan, baik pada diri sendiri maupun pada anggota keluarga yang sedang dirawat, di bawah pengawasan tenaga keperawatan.

Tahap ketiga adalah diskusi dan tanya jawab. Pada sesi ini, peserta diberikan kesempatan luas untuk menyampaikan pertanyaan, pengalaman, maupun kendala yang dihadapi dalam melakukan latihan ROM di rumah sakit maupun di rumah. Beberapa peserta mengajukan pertanyaan terkait waktu ideal latihan, durasi pelaksanaan, serta tanda-tanda bahaya yang perlu diwaspadai selama latihan. Narasumber memberikan penjelasan dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh peserta dari berbagai latar belakang pendidikan.

Tahap terakhir adalah evaluasi pemahaman, yang dilakukan secara lisan melalui pertanyaan reflektif mengenai isi materi dan teknik gerakan yang telah diajarkan. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai sejauh mana peserta memahami konsep ROM pasif dan kesiapan mereka dalam menerapkannya secara mandiri. Dari hasil observasi singkat, mayoritas peserta mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan meniru gerakan secara benar, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan dasar setelah mengikuti kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dan pelatihan Range of Motion (ROM) pasif di ruang High Care Unit (HCU) RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar berjalan dengan lancar dan memperoleh respons yang sangat positif dari seluruh peserta. Sebagian besar pasien dan keluarga menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Hal ini terlihat dari keaktifan mereka dalam mengikuti demonstrasi, bertanya, serta mencoba menirukan gerakan yang telah dicontohkan oleh tim pelaksana. Peserta menilai bahwa latihan ROM pasif merupakan intervensi sederhana yang mudah dipraktikkan, namun memiliki manfaat besar dalam menunjang proses pemulihan pasien yang mengalami gangguan mobilitas.

Hasil evaluasi yang dilakukan secara lisan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali pengertian, tujuan, serta manfaat latihan ROM pasif dengan benar. Selain itu, mereka juga mampu menirukan sebagian besar gerakan dasar dengan teknik yang sesuai setelah mendapatkan bimbingan langsung. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan (knowledge gain) serta keterampilan dasar (psychomotor skill) setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dengan pendekatan partisipatif efektif dalam meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang sedang sakit, terutama dalam konteks latihan rehabilitatif seperti ROM pasif (Mediarti, Susanti, & Pratiwi, 2024).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan beberapa penelitian yang telah membuktikan efektivitas latihan ROM pasif terhadap pemulihan fungsi otot dan sendi. Penelitian oleh Hanifah, Nurjannah, dan Rahmadani (2024) menunjukkan bahwa latihan ROM pasif secara rutin selama

tujuh hari dapat meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah secara signifikan pada pasien stroke hemoragik yang dirawat di HCU. Sementara itu, penelitian Marbun dan Sagala (2024) menemukan bahwa latihan ROM pasif yang dilakukan secara terprogram dapat memperbaiki tonus otot, mempertahankan elastisitas sendi, dan mencegah terjadinya kontraktur pada pasien stroke non-hemoragik.

Selain manfaat fisiologis, latihan ROM pasif juga memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis pasien. Aktivitas ini membantu meningkatkan kenyamanan dan perasaan relaksasi karena adanya stimulasi sensorik dan peredaran darah yang lebih lancar (Hasanah, Sari, & Fatimah, 2024). Peningkatan kenyamanan ini berkontribusi terhadap perbaikan suasana hati dan menurunkan tingkat kecemasan pasien selama menjalani perawatan intensif (Rahayu & Nuraini, 2020). Dengan demikian, ROM pasif tidak hanya berfungsi sebagai intervensi fisik, tetapi juga sebagai bentuk terapi suportif holistik yang sejalan dengan prinsip asuhan keperawatan menyeluruh.

Pelaksanaan kegiatan edukasi ini juga memperlihatkan peran strategis perawat dan mahasiswa Profesi Ners dalam mengembangkan literasi kesehatan di kalangan keluarga pasien. Menurut Kusuma dan Sara (2020), perawat memiliki tanggung jawab tidak hanya dalam aspek klinis, tetapi juga dalam memberikan edukasi kesehatan yang mampu memberdayakan pasien dan keluarga agar lebih mandiri dalam menjaga kesehatan. Dalam konteks ini, kegiatan penyuluhan ROM pasif berfungsi sebagai jembatan antara pengetahuan ilmiah keperawatan dan praktik perawatan di rumah.

Program seperti ini penting untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan terukur. Evaluasi jangka panjang diperlukan untuk menilai keberlanjutan praktik latihan ROM pasif di rumah serta dampaknya terhadap peningkatan fungsi mobilitas pasien. Sebagaimana disampaikan oleh Rusdiatin (2021), latihan yang dilakukan secara konsisten memiliki efek kumulatif terhadap kekuatan otot dan fleksibilitas sendi, sehingga perlu adanya tindak lanjut dalam bentuk monitoring dan bimbingan lanjutan oleh tenaga keperawatan komunitas.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bukan hanya memberikan dampak langsung terhadap peningkatan pengetahuan peserta, tetapi juga menegaskan pentingnya peran perawat dalam pemberdayaan masyarakat melalui edukasi berbasis bukti ilmiah (evidence-based nursing education).



Gambar 1. Kegiatan edukasi latihan Range of Motion (ROM)

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi dan demonstrasi latihan Range of Motion (ROM) pasif di ruang High Care Unit (HCU) RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar menunjukkan hasil yang sangat positif. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan serta pemahaman pasien dan keluarga mengenai pentingnya latihan ROM dalam pencegahan komplikasi akibat imobilisasi. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung, yang terlihat dari keaktifan dalam berdiskusi, menirukan gerakan, dan mengajukan pertanyaan terkait praktik latihan di rumah.

Latihan ROM pasif terbukti memiliki manfaat besar dalam mempertahankan mobilitas sendi, meningkatkan sirkulasi darah, dan mencegah kekakuan serta atrofi otot, terutama pada pasien dengan kondisi kritis atau pascastroke yang mengalami keterbatasan gerak. Melalui kegiatan ini, pasien dan keluarga tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis, tetapi juga keterampilan praktis untuk melakukan latihan dengan aman dan efektif. Hal ini sejalan dengan tujuan keperawatan rehabilitatif yang menekankan peran keluarga sebagai bagian integral dalam proses penyembuhan pasien.

Selain memberikan manfaat langsung bagi pasien, kegiatan ini juga berperan penting dalam memperkuat fungsi edukatif perawat dan mahasiswa Profesi Ners sebagai agen perubahan dalam promosi kesehatan. Pelaksanaan kegiatan yang terstruktur dan berbasis bukti ilmiah menunjukkan bahwa edukasi kesehatan sederhana dapat memberikan dampak signifikan terhadap perilaku perawatan mandiri pasien dan keluarganya.

DAFTAR PUSTAKA

- Garrison, M. (2016). *Fundamentals of Nursing: Active and Rest Needs in Critical Patients*. Mosby Elsevier.
- Hanifah, Z. S., Nurjannah, S., & Rahmadani, E. (2024). Penerapan latihan ROM pasif terhadap tingkat kekuatan otot ekstremitas pada pasien stroke hemoragik: Studi kasus. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 77-90.
- Hasanah, H., Sari, I. P., & Fatimah, R. (2024). Providing passive range of motion (ROM) therapy on the elasticity of the knee joint in hemorrhagic stroke patients with decreased consciousness: Case report. *Journal of Nursing Care and Biomolecular*, 9(2), 101-107.
- Kusuma, A. S., & Sara, O. (2020). Penerapan prosedur latihan range of motion (ROM) pasif sedini mungkin pada pasien stroke non-hemoragik (SNH). *Syntax Literate*, 5(10), 1015-1021.
- Linggi, A., Paramitha, P., & Fitri, D. (2018). Latihan ROM sebagai intervensi keperawatan untuk pencegahan komplikasi imobilisasi. *Jurnal Keperawatan Klinis Indonesia*, 3(2), 55-63.
- Marbun, F. S. M., & Sagala, L. M. (2024). Pengaruh latihan range of motion pasif terhadap kekuatan otot pada pasien stroke non-hemoragik. *Indonesian Trust Nursing Journal*, 2(2), 55-62.
- Mastiani, E., & Fitriyani, N. (2017). Asuhan keperawatan pada pasien stroke non-hemoragik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(9), 9-15.
- Mediarti, D., Susanti, L., & Pratiwi, Y. (2024). Implementasi keperawatan latihan ROM pasif pada pasien stroke non-hemoragik dengan gangguan mobilitas fisik. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 4(1), 44-52.
- Paramitha, D., Rahayu, F., & Putri, W. (2021). Pengaruh latihan range of motion (ROM) terhadap kekuatan otot pasien stroke non-hemoragik. *Indonesian Nursing Journal*, 5(3), 210-218.
- Rahayu, E. S., & Nuraini. (2020). Pengaruh latihan range of motion (ROM) pasif terhadap peningkatan kekuatan otot pada pasien stroke non-hemoragik di RSUD Kota Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 3(2), 45-51.
- Rusdiatin, I. E. (2021). Efek latihan range of motion (ROM) terhadap fleksibilitas sendi lansia di Dusun Mojosari Desa Sitimulyo Piyungan Bantul. *Jurnal STIKES YPIB Majalengka*, 8(2), 164-171.

- Rusdiatin, I. E. (2021). Efek latihan range of motion (ROM) terhadap fleksibilitas sendi lansia di Dusun Mojosari Desa Sitimulyo Piyungan Bantul. *Jurnal STIKES YPIB Majalengka*, 8(2), 164–171.
- Syahrim, W. E. P., Azhar, M. U., & Risnah. (2019). Efektivitas latihan ROM terhadap peningkatan kekuatan otot pada pasien stroke: Studi systematic review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 2(3), 33–39.
- Uda, H. D. H., Muflih, T. A. E., & Amogo, T. A. (2016). Latihan range of motion berpengaruh terhadap mobilitas fisik pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 4(3), 201–210.