



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

PENGARUH MELAKUKAN *RANGE OF MOTION (ROM)*

AKTIF TERHADAP NILAI KEKUATAN OTOT

PADA LANSIA DI PANTI WREDHA

HANNA YOGYAKARTA

TAHUN 2016

REVELASINTYA ARIYANTI

1202120

PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA TAHUN 2016

PENGARUH MELAKUKAN *RANGE OF MOTION* (ROM)

AKTIF TERHADAP NILAI KEKUATAN OTOT

PADA LANSIA DI PANTI WREDHA

HANNA YOGYAKARTA

TAHUN 2016

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan

REVELASINTYA ARIYANTI

1202120

PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA TAHUN 2016

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Melakukan *Range Of Motion* (ROM) Aktif Terhadap Nilai Kekuatan Otot Pada Lansia di Panti Wredha Hanna Yogyakarta Tahun 2016” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesa Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, Agustus 2016

Revelasintya Ariyanti

(1202120)



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Pengaji Sidang Pada

Tanggal 22 Agustus 2016

Pengaji I

I Wayan Sudarta, S.Kep.,Ns.,M.Kep : 

Pengaji II

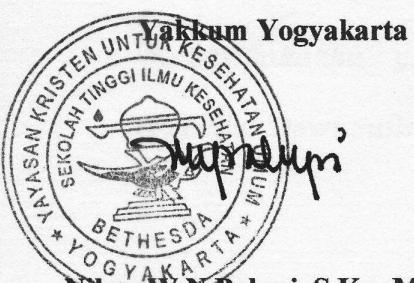
Hadi Wahyono, SKM.,MPH : 

Pengaji III

Enik Listyaningsih, SKM.,MPH : 

Mengesahkan,

Ketua STIKES Bethesda



Niken W.N Palupi, S.Kp.,M.Kes.

Mengetahui,

Plt. Ka Prodi S-1 Ilmu

Keperawatan



Ethic Palupi, S.Kep.,Ns.,MNS

MOTTO DAN PERSEMPAHAN

“Here I am! I stand at the door and knock. If anyone hears My voice and opens the door, I will come in and eat with that person, and they with Me” - Revelation 3:20.

Karya ini dipersembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus untuk berkat dan kasihMu yang tiada berkesudahan. Untuk semua hal yang tidak mungkin menjadi mungkin. Dan untuk kekuatan di setiap langkah yang dapat dilalui.
2. Orang tua terkasih Bapak Priyo Dwi Haryanto dan Ibu Sri Sulistiyaningsih yang telah mengajarkan arti kehidupan, agar selalu bersyukur dalam segala hal, terima kasih untuk setiap doa, cinta, dan materi yang selalu diberikan untukku.
3. Dosen pembimbingku Ibu Enik Listyaningsih, SKM.,MPH yang telah bersedia memberikan waktu dan ilmu yang sangat berguna, serta memberikan kemudahan dalam setiap proses pembuatan skripsi ini.
4. Kakak-kakakku Yanuarius Prayogi Sunaryo dan Cornelis Pristika Dewi Sulistianti, adik-adikku Sita Verdina Sulistyorini

*dan Donny Lexy Sulistyanto untuk kasih sayang, dukungan,
dan nasihat jika saya melakukan kesalahan.*

5. *Sahabat sekaligus keluarga keduaku, Kuncoro Anang P.,
Kustantianna Hilda D.P., Putu Eka Budí S., Trah mBah Bedjo:
Lusia Meli M., Kristiana Septi N., Asti Crismawati, Felisia
Denny Y., Vera Kristianingsih, Yuli Dyah Ayu P., Fingky R.
Devany, Ariyanta Tri N., Robinhood Simamora, Herdianto
Septiaji, dan teman-teman yang selalu ada di dalam hatiku
yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Terima kasih untuk
arti persahabatan, kebersamaan, waktu, doa dan perhatian
yang luar biasa untukku.*
6. *Seluruh mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
angkatan 2012. Semangat untuk meraih mimpi dan masa
depan. Tuhan Memberkati.*

ABSTRAK

REVELASINTYA ARIYANTI, “Pengaruh Melakukan *Range of Motion* (ROM) Aktif Terhadap Nilai Kekuatan Otot Pada Lansia di Panti Wredha Hanna Yogyakarta Tahun 2016”.

Latar belakang: Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan menurunnya kemampuan fungsi fisiologi dalam sistem musculoskeletal dan neurologis. Kekuatan otot merupakan kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan rentang gerak (ROM) aktif pada lansia bertujuan membimbing pergerakan lansia secara mandiri untuk mendapatkan kemampuan maksimal dalam melawan tahanan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh melakukan *Range of Motion* (ROM) aktif terhadap nilai kekuatan otot pada lansia di Panti Wredha Hanna Yogyakarta tahun 2016.

Metode: Penelitian menggunakan desain *Pre-Experiment* dengan *One Group Pre-Posttest Design*. Tehnik sampling menggunakan *Non-Probability* jenis *Purposive Sampling*, dan jumlah sampel 25 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur nilai kekuatan otot menggunakan *Manual Muscle Testing* (MMT) pada saat sebelum dan sesudah diberikan latihan ROM aktif sesuai dengan SOP.

Hasil: Hasil analisa data menggunakan Uji *Wilcoxon Match Pairs Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < \alpha = 0,05$), yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh ROM aktif terhadap peningkatan nilai kekuatan otot yang bermakna antara sebelum dan sesudah latihan ROM aktif yang dilakukan 2 kali sehari selama 1 minggu.

Saran: Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai masukan di Panti Wredha Hanna Yogyakarta untuk melakukan ROM aktif untuk meningkatkan kekuatan otot pada lansia.

Kata Kunci: *Range of Motion* (ROM), Kekuatan Otot, Lansia
xiv + 82 hal + 14 tabel + 11 gambar + 9 lampiran

Kepustakaan: 40, 2006-2015

ABSTRACT

REVELASINTYA ARIYANTI, "The Influence of Doing Active Range Of Motion (ROM) to Value of Muscle Strength in Elderly at Panti Wredha Hanna Yogyakarta in 2016".

Background: The process of maturity is the life cycle marked with the decadence of the capability of physiology function in musculoskeletal and neurology system to resurrect the tension to the resistance. The exercise of active ROM to elderly is to guide the motion of elderly by themselves to obtain the maximum capability to oppose the resistance.

Purpose: To find out the influence of doing active ROM to value of muscle strength in elderly at Panti Wredha Hanna Yogyakarta in 2016.

Method: This research used Pre-Experiment with the research plan of One Group Pre-Posttest Design. Sample technique used Non-Probability Purposive Sampling with 25 people as the sample. The data collection was done by measuring muscle strength value with Manual Muscle Testing (MMT) before and after the exercise of active ROM in accordance with SOP.

Result: The result of the data analysis using Wilcoxon Match Pairs Test shows the value $p = 0,000$ ($p < \alpha = 0,05$) is H_0 is rejected and $H\alpha$ is received.

Conclusion: The result of the research shows that there is an influence of active ROM to the enhancement of muscle strength value before and after having exercise of active ROM which is done twice a week.

Suggestion: The result of this research is useful as an input in Panti Wredha Hanna Yogyakarta to do active ROM to increase the muscle strength to elderly.

Keyword: Range of Motion (ROM), Muscle Strength, Elderly

xiv + 82 pages + 14 tables + 11 pictures + 9 appendices

Bibliography: 40, 2006-2015

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih dan berkat-Nya. Segala hormat kemuliaan yang tak terhingga ditujukan kehadirat Bapa Surgawi yang telah memberikan berkat, anugerah dan penguatan yang luar biasa selama menjalani proses pembuatan skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Melakukan *Range Of Motion* (ROM) Aktif Terhadap Nilai Kekuatan Otot Pada Lansia di Panti Wredha Hanna Yogyakarta Tahun 2016”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian program strata satu (S1) di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Niken W.N. Palupi, S.Kp.,M.Kes selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Debora Sutiati, selaku Kepala Panti Wredha Hanna Yogyakarta, yang telah bersedia menyediakan sarana dan tempat penelitian, serta para lansia yang sudah membantu dalam penelitian ini.
3. Ibu Vivi Retno I, S.Kep.,Ns.,MAN selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Ethic Palupi, S.Kep.,Ns.,MNS selaku Plt. Kepala Prodi S1 Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

5. Ibu Enik Listyaningsih, SKM.,MPH selaku Pembimbing STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
6. Bapak I Wayan Sudarta, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Penguji I STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
7. Bapak Hadi Wahyono, SKM.,MPH selaku Penguji II STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
8. Karyawan perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah membantu dalam pencarian buku referensi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Orang tua yang terkasih yang telah memberi dukungan penuh dari awal hingga skripsi ini terselesaikan.
10. Kakak dan adik untuk doa dan dukungan selama penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti meminta saran dan kritikan yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca. Tuhan memberkati.

Yogyakarta, Agustus 2016

Revelasintya Ariyanti

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II: KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori.....	13
B. Kerangka Teori.....	43
C. Kerangka Konsep.....	44
D. Pertanyaan/Hipotesis Penelitian.....	45
E. Variabel Penelitian.....	45
1. Definisi Konseptual.....	46
2. Definisi Operasional.....	47
BAB III: METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	50
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	51
C. Populasi dan Sampel.....	51
D. Alat Ukur Penelitian.....	52
E. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	53
F. Etika Penelitian.....	53
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	55
H. Analisis Data.....	58

BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	63
B. Pembahasan.....	69
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN.....	82

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

	Hal
1. Tabel 1 Jurnal Terkait Dengan Pengaruh Melakukan ROM..... Aktif Terhadap Nilai Kekuatan Otot Pada Lansia.	10
2. Tabel 2 Gambaran Penilaian Kekuatan Otot.....	27
3. Tabel 3 Gerakan pada ROM.....	34
4. Tabel 4 Derajat Rentang Gerak ROM.....	40
5. Tabel 5 Definisi Operasional.....	48
6. Tabel 6 Penilaian Kekuatan Otot.....	53
7. Tabel 7 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Umur di Panti Wredha Hanna Yogyakarta Tahun 2016.....	64
8. Tabel 8 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Wredha Hanna Yogyakarta Tahun 2016.....	64
9. Tabel 9 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Lama Tinggal di Panti Wredha Hanna Yogyakarta Tahun 2016.....	65
10. Tabel 10 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Penilaian Kekuatan Otot <i>Pre-Test</i> di Panti Wredha Hanna Yogyakarta Tahun 2016.....	65
11. Tabel 11 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Penilaian Kekuatan Otot <i>Post-Test</i> di Panti Wredha Hanna Yogyakarta Tahun 2016.....	66
12. Tabel 12 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Penilaian Kekuatan Otot <i>Pre-PostTest</i> di Panti Wredha Hanna Yogyakarta Tahun 2016.....	67
13. Tabel 13 Hasil Analisis Data Kekuatan Otot Sebelum dan Sesudah Melakukan <i>Range of Motion</i> (ROM) Aktif Pada Lansia di Panti Wredha Hanna Yogyakarta Tahun 2016.....	68
14. Tabel 14 Hasil Uji <i>Wilcoxon Match Pairs Test</i> Pada Lansia di Panti Wredha Hanna Yogyakarta Tahun 2016.....	68

DAFTAR GAMBAR

	Hal
1. Gambar 1	ROM Aktif pada Leher.....
2. Gambar 2	ROM Aktif pada Bahu.....
3. Gambar 3	ROM Aktif pada Siku.....
4. Gambar 4	ROM Aktif pada Pergelangan Tangan.....
5. Gambar 5	ROM Aktif pada Jari-jari Tangan.....
6. Gambar 6	ROM Aktif pada Paha.....
7. Gambar 7	ROM Aktif pada Paha.....
8. Gambar 8	ROM Aktif pada Kaki.....
9. Gambar 9	ROM Aktif pada Kaki.....
10. Gambar 10	Kerangka Teori.....
11. Gambar 11	Kerangka Konsep.....

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Ijin Penelitian
Lampiran 2	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 3	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 4	Surat Persetujuan Menjadi Asisten
Lampiran 5	Lembar Observasi Kekuatan Otot
Lampiran 6	Tabel Umum
Lampiran 7	Tabel Khusus
Lampiran 8	SOP <i>Range Of Motion</i> (ROM)
Lampiran 9	Lembar Konsultasi