

ABSTRAK

PENERAPAN TINDAKAN SENAM LANSIA DAN ROM TERHADAP KEMANDIRIAN ADL PADA LANSIA DI PANTI PELAYANAN LANJUT USIA BOJONGBATA PEMALANG

Nailul Mu'sodah¹, Wiwiek Natalya², Ragil Prasetyo Triwibowo³

Pendahuluan: Lansia merupakan seseorang yang sudah berusia 60 tahun ke atas. Semua lansia akan mengalami proses menua, akibat dari proses menua maka lansia rentan terserang penyakit, salah satunya adalah penyakit stroke. Kondisi dengan permasalahan kemandirian pada lansia ini perlu membutuhkan intervensi keperawatan, untuk meningkatkan keoptimalan dalam pemberian asuhan keperawatan, yaitu dengan senam lansia dan rentang gerak.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan penerapan senam lansia dan ROM pada lansia yang mengalami kelemahan anggota gerak dengan menggunakan pengkajian Index Katz.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan perubahan nilai pre test Index Katz D dan nilai post test Index Katz B, maka dari itu senam lansia dan rentang gerak meningkatkan tingkat kemandirian pada lansia pasca stroke dan rentang gerak dapat meningkatkan mobilitas pada klien lansia pasca stroke.

Simpulan: Dari hasil tindakan selama tiga kali dalam seminggu didapatkan bahwa terdapat perubahan nilai pre test Index katz D dan nilai post test Index katz menjadi B, dan terdapat perubahan pada skala kekuatan otot sebelum di berikan intervensi ekstremitas atas kanan 3, kiri 5 dan ekstremitas bawah kanan 3 kiri 4, dan setelah intervensi ekstremitas atas kanan 5, kiri 5 dan ekstremitas bawah kanan 4 dan kiri 5.

Kata kunci: *Activity Daily Living; Lansia; Range Of Motion; Senam Lansia*

THE IMPLEMENTATION OF ELDERLY AND ROM GYMNASTICS TO ADL INDEPENDENCE IN ELDERLY AT BOJONGBATA NURSING HOME PEMALANG

Nailul Mu'sodah¹, Wiwiek Natalya², Ragil Prasetyo Triwibowo³

Introduction: Elderly is someone who is over 60 years old. All elderlies will experience the aging process that makes them susceptible to disease, including stroke. Nursing intervention is needed to address independence problems that can be done one of which by implementing elderly and range of motion (ROM) gymnastics.

Methods: This scientific work is a case study investigating the implementation of elderly and ROM gymnastics to elderlies who experience limb weakness by using the Katz Index.

Results: The results of this study indicated increasing values from pretest of Index Katz D to post-test Index Katz B. Therefore, elderly and ROM gymnastics could increase the level of independence and mobility in the elderlies post stroke.

Conclusion: From the results of the treatments for three times a week, it was found that there was a change from the pretest value of the Index Katz D to the post-test value of the Index Katz B. Besides, the muscle strength improved after the treatments. Before the treatments, the right upper extremity was 3, the left one was 5, the right lower extremity was 3 and left was 4. After the intervention, the right upper extremity was 5 and left was 5, while the right lower extremity was 4 and left was 5.

Keywords: *Activity Daily Living (ADL); elderly; Range of Motion (ROM); Elderly Gymnastics*