

**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN ROM AKTIF
EKSTREMITAS BAWAH DAN KEKUATAN OTOT
LANSIA MELALUI VIDEO**

KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN EDUKASI

**Di Susun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



DYAH FITRI ESTI UTAMI

202212049

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025**

**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN ROM AKTIF
EKSTREMITAS BAWAH DAN KEKUATAN OTOT
LANSIA MELALUI VIDEO**

KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN EDUKASI

**Di Susun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



DYAH FITRI ESTI UTAMI

202212049

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa komunikasi, informasi dan edukasi dengan judul :

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN ROM AKTIF EKSTREMITAS BAWAH DAN KEKUATAN OTOT LANSIA MELALUI VIDEO

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau dublikasi dari KIE yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan KIE ini merupakan plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Juni 2025


Dyah Fitri Esti Utami
202212049

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dyah Fitri Esti Utami

NIM : 202212049

Jenis Karya : Komunikasi, Informasi, dan Edukasi

Judul : Upaya Peningkatan Pengetahuan ROM Aktif Ekstremitas Bawah dan Kekuatan Otot Lansia Melalui Video

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 13 Juni 2025



Dyah Fitri Esti Utami
202212049

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN ROM AKTIF EKSTREMITAS BAWAH DAN KEKUATAN OTOT LANSIA MELALUI VIDEO

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Sidang KIE Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Juni 2025

Pembimbing



(Irma Mustika Sari, S. Kep., Ns., M. Kep)

NIDN. 0625048703

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Keperawatan



(Tri Susilowati, S. Kep. Ns., M. Kep)

NIDN. 0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN ROM AKTIF EKSTREMITAS BAWAH DAN KEKUATAN OTOT LANSIA MELALUI VIDEO

Dibuat untuk melengkapi sebagaimana persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Laporan Tugas Akhir ini telah diajukan pada sidang ujian KIE pada tanggal 16 Juni 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KIE pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Juni 2025

Mengesahkan, Penguji

1. Ida Nur Imamah, S. Kep., Ns., M. Kep (.....)
NIDN. 0620118704
2. Siti Fatmawati, S. Kep., Ns., M. Kep (.....)
NIDN. 0603018201
3. Irma Mustika Sari, S. Kep., Ns., M. Kep (.....)
NIDN. 0625048703

Mengetahui,
Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

Tri Susilowati, S. Kep. Ns., M. Kep
NIDN. 0621018203

**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN ROM AKTIF
EKSTREMITAS BAWAH DAN KEKUATAN OTOT
LANSIA MELALUI VIDEO**

Dyah Fitri Esti Utami¹, Irma Mustika Sari²
diahfitri712@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang; Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi fisik seperti kelemahan otot dan keterbatasan gerak, terutama pada ekstremitas bawah. Hal ini memengaruhi keseimbangan dan kemandirian lansia. Latihan *Range of Motion* (ROM) aktif terbukti dapat meningkatkan kekuatan otot dan menjaga mobilitas. WHO (2024): 727 juta jiwa, diprediksi 1,5 miliar jiwa (2050), Indonesia: angka ketergantungan 12%, Jawa Tengah: 14,59%. Latihan ini unggul karena gerakannya sederhana, aman, dapat dilakukan secara mandiri, serta efektif menjaga fleksibilitas sendi dan sirkulasi darah. Edukasi melalui media video menjadi alternatif yang menarik dan efektif sebagai upaya pengetahuan lansia. **Tujuan;** Media edukasi berupa video berjudul "Tetap Kuat di Usia Senja: Latihan ROM untuk Kekuatan Otot Kaki Lansia" untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya latihan ROM dalam menjaga kekuatan otot ekstremitas bawah. **Metode;** Pembuatan video yang menjelaskan cara meningkatkan kekuatan otot melalui latihan *Range of Motion* (ROM). **Hasil;** Video berdurasi 7 menit 18 detik dengan ukuran file 512 MB dan akan didaftarkan HAKI sebagai bentuk perlindungan karya. **Kesimpulan;** Video edukatif ini efektif sebagai upaya pengetahuan lansia terkait latihan ROM sebagai upaya memperkuat otot ekstremitas bawah.

Kata Kunci : Lansia, *Range of Motion* (ROM), kekuatan otot

**EFFORTS TO INCREASE KNOWLEDGE OF LOWER EXTREMITY
ACTIVE ROM AND MUSCLE STRENGTH OF THE
ELDERY THROUGH VIDEO MEDIA**

Dyah Fitri Esti Utami¹, Irma Mustika Sari²

diahfitri712@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

SUMMARY

Background; The aging process causes a decline in physical function, such as muscle weakness and limited movement, especially in the lower extremities. This affects the balance and independence of the elderly. Active Range of Motion (ROM) exercises have been proven to enhance muscle strength and maintain mobility. WHO (2024): 727 million people, projected to reach 1.5 billion by 2050; Indonesia: dependency ratio of 12%; Central Java: 14.59%. This exercise is superior because its movements are simple, safe, can be done independently, and effectively maintain joint flexibility and blood circulation. Education through video media is an attractive and effective alternative for enhancing elderly knowledge. **Objective;** An educational video titled “Stay Strong in Old Age: ROM Exercises for Elderly Lower Limb Muscle Strength” to increase elderly awareness of the importance of ROM exercises in maintaining lower limb muscle strength.. **Method;** Production of a video explaining how to enhance muscle strength through Range of Motion (ROM) exercises. Results: A 7-minute 18-second video with a file size of 512 MB, which will be registered for intellectual property rights as a form of work protection. **Conclusion;** This educational video is effective as an educational tool for the elderly regarding ROM exercises as a means to strengthen lower extremity muscles.

Keywords: Elderly, Range of Motion (ROM), muscle strength

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi yang berjudul “ Upaya Peningkatan Pengetahuan ROM Aktif Ekstremitas Bawah dan Kekuatan Otot Lansia Melalui Video ” Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga penulisahn karya tulis ilmiah ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Riyani Wulandari, S. Kep, Ns., M. Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST, M. Keb., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M. Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ida Nur Imamah, S. Kep., Ns., M. Kep selaku dosen penguji 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan memberi masukan dalam penyusunan KIE ini.
5. Siti Fatmawati, S. Kep., Ns., M. Kep selaku dosen penguji 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan memberi masukan dalam penyusunan KIE ini.
6. Irma Mustika Sari, S. Kep., Ns., M. Kep selaku dosen penguji 3 sekaligus pembimbing KIE yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan saya dalam menyusun KIE ini.

7. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Diploma III Keperawatan yang telah membimbing dan mendidik selama menempuh pendidikan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
8. Kedua orang tua saya Bapak Sri Marjoko dan Ibu Sri Partini, dua sosok yang paling berjasa dalam hidup saya. Meskipun tidak memiliki kesempatan untuk menempuh pendidikan hingga bangku perkuliahan, mereka senantiasa berjuang dan mengusahakan agar anak pertamanya ini bisa meraih pendidikan setinggi-tingginya.
9. Teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2022 yang telah berjuang bersama-sama saling mendoakan dan saling mengingatkan hingga saat ini. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini terdapat banyak kekurangan ,maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamin.

Surakarta, 13 Juni 2025



Dyah Fitri Esti Utami
202212049