



Program Studi Alih Jenjang S1 Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta



**JAGA SENDI JAGA DIRI: TEKNIK GERAKAN  
RENTANG GERAK AKTIF (ROM AKTIF) UNTUK  
KESEHATAN GERAK LANSIA**



presented by  
Lukman Hakim  
Irma Mustika Sari



Prodi  
Sarjana  
Keperawatan

mahasiswa alih jenjang keperawatan

NIM.202423016

Lukman Hakim (Mahasiswa Alje Aiska 2024/2025)



Prodi  
Sarjana  
Keperawatan



bisa menggerakkan sendi / otot mereka ke berbagai arah



Prodi  
Sarjana  
Keperawatan

## Meningkatkan Fleksibilitas dan Rentang Gerak Sendi

Manfaat

**Meningkatkan Fleksibilitas dan Rentang Gerak Sendi**

akan menghambat proses penyembuhan

Indikasi

Terdapat pembengkakan di tubuh

## Gerakan Rentang Gerak (ROM)

1. Gerakan Kepala
2. Gerakan Bahu
3. Gerakan Siku
4. Gerakan Lengan Bawah
5. Gerakan Pergelangan Tangan
6. Gerakan Jari-Jari Tangan
7. Gerakan Ibu Jari Tangan
8. Gerakan Pinggul
9. Gerakan Lutut
10. Gerakan Kaki
11. Gerakan Mata Kaki
12. Gerakan Jari-Jari Kaki



tiap gerakan didalam gerakan ROM, dilakukan dengan durasi kurang lebih 10 detik, dan sebaiknya sebelum memulai, lakukan pemanasan terlebih dahulu seperti kompres hangat pada area sendi

Done

## Gerakan Kepala:

1. Menggerakkan dagu menempel ke dada, rentang  $45^{\circ}$
2. Mengembalikan kepala ke posisi tegak, rentang  $45^{\circ}$
3. Menekuk kepala ke belakang sejauh mungkin, rentang  $40-45^{\circ}$
4. Memiringkan kepala sejauh mungkin ke arah setiap bahu, rentang  $40-45^{\circ}$
5. Memutar kepala sejauh mungkin dalam gerakan sirkuler, rentang  $180^{\circ}$

## Gerakan Kepala:

1. Menggerakkan dagu menempel ke dada, rentang  $45^{\circ}$
2. Mengembalikan kepala ke posisi tegak, rentang  $45^{\circ}$
3. Menekuk kepala ke belakang sejauh mungkin, rentang  $40-45^{\circ}$
4. Memiringkan kepala sejauh mungkin ke arah setiap bahu, rentang  $40-45^{\circ}$
5. Memutar kepala sejauh mungkin dalam gerakan sirkuler, rentang  $180^{\circ}$



memiringkan kepala sejauh mungkin

Gerakan ROM

Gerakan Kepala



**terima  
kasih.**

sudah menonton



**Director**

LUKMAN HAKIM  
IRMA MUSTIKASARI

**Producer**

LUKMAN HAKIM

**Kameramen**

LUKMAN HAKIM

**Penata Suara**

LUKMAN HAKIM

**Editor**

LUKMAN HAKIM

**Song Credit**

SAPPHEIROS – EMBRACE



# Referensi

## Jurnal Utama

Luhung, M., Vinsur, E. Y. Y., & Purwandhani, E. L. W. (2023). Pengaruh Latihan Range of Motion (ROM) Aktif terhadap Keaktifan Fisik Lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKS-LU) Pangesti Lawang. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(1), 182–192. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i1.9274>

## Jurnal Pendukung

Alimurdianis, Hutaperi, B., Jamil, A. R., & Dewi, S. (2024). Pemberian Edukasi "Lansia Terawat, Indonesia Bermartabat" Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 2(1), 24–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.56260/jurabdikes.v2i1.155>

Sears, B. (2023, March). What Is Range of Motion. *Verywell Health*. <https://www.verywellhealth.com/overview-range-of-motion-2696650>

Supriyatno, H., Widigdo, D. A. M., Sarwono, B., Sunarmi, Erawati, E., & Yulistanti, Y. (2021). *Modul Praktika Ilmu Biomedik Dasar* (H. Supriyatno, Ed.; 1st ed.). Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi Keperawatan Magelang.