

**PENERAPAN LATIHAN *RANGE OF MOTION* (ROM) AKTIF
TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS ATAS
PADA LANSIA DI KEBONSO PULISEN BOYOLALI**

Dwi Cahyo Rustianto, Mulyaningsih, Irma Mustika Sari
cdwi7841@gmail.com
STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Lanjut Usia yang berjumlah 360.000 jiwa yang diantaranya mengalami penyakit otot dan rangka menempati peringkat tertinggi ke dua dengan gangguan kelemahan otot dan penyakit sendi mencapai 680 kasus pada tahun 2017 yang tersebar di wilayah Kabupaten Boyolali. Tingginya penyakit kelemahan otot disebabkan perubahan fisiologis mengenai perubahan struktur otot dan ukuran serabut otot. Serta perubahan morfologis mengenai perubahan ukuran otot yang berkurang dan kehilangan kekuatan, fleksibilitas dan ketahanannya. Penatalaksanaan peningkatan kekuatan otot dapat dilakukan dengan modalitas alat, relaksasi, olahraga secara teratur dan latihan *range of motion*. Latihan *range of motion* merupakan latihan untuk mempertahankan atau memperbaiki tingkat kesempurnaan kemampuan menggerakkan persendian secara normal dan lengkap untuk meningkatkan massa otot dan tonus otot. M.Rasyid Ridha (2015) menyatakan, dimana hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan kekuatan otot antara sebelum dilakukan latihan dan sesudah dilakukan latihan *Range Of Motion* (ROM) pada otot ekstremitas bagian atas dimana dapat meningkatkan fleksibilitas otot ekstermitas atas sebesar 73,3%. **Tujuan:** Mendiskripsikan implementasi tindakan pemberian latihan *Range Of Motion* Aktif Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas Atas Pada Lansia di Kebonso Pulisen Boyolali. **Metode:** Metode penelitian Deskriptif dengan racangan *Studi kasus*. **Hasil:** Hasil peningkatan kekuatan otot sesudah dilakukan penerapan latihan *range of motion* aktif pada Ny. N nilai kekuatan otot menjadi 4, Ny. S nilai kekuatan otot menjadi 4. **Kesimpulan:** Terdapat peningkatan kekuatan otot pada kedua responden penderita kelemahan otot setelah dilakukan penerapan latihan *range of motion* aktif di kebonso pulisen boyolali.

Kata Kunci: *Kekuatan Otot, Kelemahan Otot, Range Of Motion Aktif*