

## Penerapan Latihan Range Of Motion Pada Pasien Stroke di Rumah Sakit

*Implementation of Range of Motion Exercises in Stroke Patients in Hospitals*

**Fajar Amanah Ariga<sup>1\*</sup>, Youlonda Sari<sup>2</sup>**

<sup>1-2</sup> Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia<sup>1</sup>

[\\*amanaharigafaza@gmail.com](mailto:amanaharigafaza@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 22 May 2025

Accepted: 12 June 2025

Published: 01 July 2025

**Keywords:** *Range of Motion,  
Stroke*

---

**Abstract:** *Stroke is the third leading cause of death after heart disease and cancer. Those who survive often suffer from disabilities that require rehabilitation to help restore physical abilities and improve overall quality of life. Permanent paralysis due to stroke can be prevented by undergoing rehabilitation therapy. Rehabilitative therapy is carried out as quickly as possible, namely in the first few days of stroke after the patient is deemed stable. The sooner rehabilitation begins, the greater the chance of preventing the spread of brain damage and reducing the effects of stroke, so that patients can quickly regain their quality of life. The implementation of the activity began with registration of participants by the organizing committee, a total of 15 people during the activity.*

**Abstrak :** Stroke merupakan penyebab kematian ketiga setelah jantung dan kanker, mereka yang mampu bertahan hidup sering menderita kecacatan yang memerlukan rehabilitasi untuk membantu memulihkan kemampuan fisik dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kelumpuhan permanen akibat stroke dapat dicegah dengan melakukan terapi rehabilitatif. Terapi tindakan rehabilitatif dilakukan secepat mungkin, yaitu pada hari-hari pertama stroke setelah pasien dianggap stabil. Makin cepat menjalani rehabilitasi, makin besar kemungkinan mencegah meluasnya gangguan di otak dan mengurangi akibat yang ditimbulkan oleh penyakit stroke sehingga penderita akan cepat mendapatkan kembali kualitas hidupnya. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan Registrasi peserta oleh panitia pelaksana yang seluruhnya berjumlah 15 orang selama kegiatan.

**Kata Kunci:** Range Of Motion, Stroke

## PENDAHULUAN

Kemajuan peradaban manusia sudah semakin berkembang pesat disegala bidang kehidupan, ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini menjadi bagian kehidupan masyarakat modern. Kesibukan yang luar biasa terutama di kota besar membuat manusia terkadang lalai terhadap kesehatan tubuhnya. Pola makan tidak teratur, kurang olahraga, jam kerja yang berlebihan serta komsusi makan cepat saji sudah menjadi kebiasaan lazim yang berpotensi menimbulkan serangan stroke (Pasaribu, 2018).

Stroke merupakan penyebab kematian ketiga setelah jantung dan kanker, mereka yang mampu bertahan hidup sering menderita kecacatan yang memerlukan rehabilitasi untuk membantu memulihkan kemampuan fisik dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

---

**\*Fajar Amanah Ariga, [amanaharigafaza@gmail.com](mailto:amanaharigafaza@gmail.com)**

Kelumpuhan permanen akibat stroke dapat dicegah dengan melakukan terapi rehabilitatif. Terapi tindakan rehabilitative dilakukan secepat mungkin, yaitu pada hari-hari pertama stroke setelah pasien dianggap stabil (Sonhaji, 2021). Semakin cepat menjalani rehabilitasi, makin besar kemungkinan mencegah meluasnya gangguan di otak dan mengurangi akibat yang ditimbulkan oleh penyakit stroke sehingga penderita akan cepat mendapatkan kembali kualitas hidupnya (Irsan et al., 2023)

Angka kejadian stroke meningkat seiring dengan pertambahan usia. Data tahun 2020 dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa sebanyak 15 juta orang pertahun di seluruh dunia terkena stroke, dimana kurang lebih 5 juta orang meninggal dan 5 juta orang mengalami cacat permanen (Appulembang & Sudarta, 2022). Stroke telah menjadi masalah kesehatan yang mendunia dan semakin penting, dengan dua pertiga stroke sekarang terjadi di Negara-negara yang sedang berkembang. Secara global, pada saat tertentu sekitar 80 juta orang menderita akibat stroke. Satu dari enam orang di seluruh dunia akan mengalami stroke, dan setiap 6 detik seseorang akan meninggal akibat stroke. Sekitar 795.000 stroke terjadi setiap tahun di Amerika Serikat (Zahratul, 2019).

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang Penyuluhan Kesehatan tentang Penerapan Latihan Range Of Motion Pada Pasien Stroke di RSU Sundari Medan

## METODE

### 1. Persiapan

Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahapan persiapan yaitu :

- a. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
- b. Pembuatan proposal dan penyelesaian administrasi perijinan tempat atau lokasi pengabdian masyarakat
- c. Pembuatan materi tentang Penyuluhan Kesehatan tentang Penerapan Latihan Range Of Motion Pada Pasien Stroke di RSU Sundari Medan
- d. Memperbanyak leaflet sesuai dengan jumlah peserta

## 2. Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari beberapa kegiatan yaitu :

- a. Melakukan pre-test terhadap peserta PKM
- b. Melakukan Penyuluhan Kesehatan tentang Penerapan Latihan Range Of Motion Pada Pasien Stroke di RSU Sundari Medan
- c. Melakukan post-test terhadap peserta PKM

## 3. Evaluasi

Evaluasi ini bertujuan untuk melihat perkembangan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan, untuk mengetahui kendala yang ada dan cara menanganinya sehingga program pengabdian kepada masyarakat benar-benar efektif dan maksimal. Evaluasi yang dilakukan adalah memberikan pre dan post sebelum penyuluhan.

## HASIL

Kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang Penyuluhan Kesehatan tentang Penerapan Latihan Range Of Motion Pada Pasien Stroke di RSU Sundari Medan

Adapun kegiatan-kegiatan yang ada didalamnya yaitu :

1. Registrasi
2. Pembukaan
3. Survey Pengetahuan Peserta
4. Penyuluhan Kesehatan
5. Evaluasi

Adapun rangkaian kegiatan yang berlangsung meliputi: Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan Registrasi peserta oleh panitia pelaksana yang seluruhnya berjumlah 15 orang selama kegiatan. Setelah itu dilakukan pembukaan acara oleh Ketua Panitia.

Acara dilanjutkan dengan penyuluhan dari pemateri secara berurutan. Adapun pemberi penyuluhan adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Pemberi Penyuluhan

Penyuluhan	Materi
Fajar Amanah Ariga, S.Kep., Ns., Penyuluhan Kesehatan tentang Penerapan Latihan Range Of Motion Pada Pasien Stroke di RSU Sundari	

Medan.

Fajar Amanah Ariga, S.Kep., Ns., Range Of Motion  
M.Kep  
Youlanda Sari, S.Kep., Ns., M.Kep



Gambar 1. Melakukan Latihan Range Of Motion

## PEMBAHASAN

Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam latihan Range of Motion (ROM). Beberapa peserta menyampaikan bahwa teknik ini membantu mereka merasa lebih tenang setelah melakukan. Sebanyak 80% peserta menyatakan ingin menerapkan teknik yang dipelajari secara rutin. Evaluasi menunjukkan peningkatan gerak rata-rata meningkat setelah dilakukan Latihan *Range of Motion*. Sebagian besar peserta menyarankan agar pelatihan diadakan secara berkala. Intervensi ini juga dapat meningkatkan gerak pasien secara teratur.

Studi yang dilakukan oleh (Ferry & Nurani, 2022) juga menunjukkan bahwa pelatihan Range of Motion dapat meningkatkan gerak pasien pasca stroke. Latihan ROM (Range of Motion) pada pasien stroke adalah serangkaian gerakan yang bertujuan untuk menjaga atau meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot serta meminimalkan risiko kekakuan sendi. Latihan ini penting untuk membantu pasien stroke memulihkan kemampuan gerak dan fungsi tubuh mereka.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Para peserta yang mengikuti kegiatan tampak antusias dalam mengikuti penyuluhan Hal ini dibuktikan dengan antusiasnya para peserta memberikan pertanyaan dengan teratur dan tertib, para peserta juga mendengarkan penjelasan tentang materi penyuluhan oleh panitia kegiatan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada Ketua STIKes Flora yang telah memfasilitasi untuk penelitian dan Kepada Pihak Rumah Sakit Umum Sundari yang telah memberikan izin untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Appulembang, I., & Sudarta, I. M. (2022). Pengaruh Latihan Range Of Motion Pada Ekstremitas Atas Dengan Genggam Bola Karet Terhadap Kekuatan Otot Pasien Stroke (Studi Literature). *Jurnal Berita Kesehatan*, 15(1). <https://doi.org/10.58294/jbk.v15i1.82>
- Ferry, & Nurani, R. D. (2022). Pengaruh Latihan Range Of Motion (Rom) Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke Non Hemoragik. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 4(1). <https://doi.org/10.59030/jkbd.v4i1.29>
- Irsan, Sumyati, Y., & Amanda, D. S. (2023). Pengaruh Range of Motion Untuk Peningkatan Kekuatan Otot Pada Penderita Pasca Stroke. *Jurnal Medika Hutama*, 4(02 Januari).
- Pasaribu, E. and D. (2018). Pengaruh Latihan Gerak Pada Ekstremitas Dengan Hemiparesis Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pasien Pasca Stroke Non Hemoragik. *Penelitian*.
- Sonhaji, S. (2021). Efektivitas Range Of Motion (ROM) Jari-Jari Tangan Dan Spherical Grip Terhadap Kekuatan Ekstremitas Pada Pasien Stroke Non Hemoragik Di Rsud K.R.M.T Wongsonegoro Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(1). <https://doi.org/10.33655/mak.v5i1.103>
- Zahratul. (2019). Pengaruh Latihan Rom Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke Iskemik Di RSUDZA Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 5(3).