

PENGABDIAN MASYARAKAT TENTANG PENERAPAN LATIHAN *RANGE OF MOTION* PADA PASIEN POST OREF DI RSUP. H. ADAM MALIK

Budiana Yazid^{*1}, Masdiana^{*2}

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora

Prodi DIII Keperawatan, Prodi Ners

Jln Rajawali No.24 Sei Sikambing B, (061) 8454408

e-mail: ^{*1}budianayazid@gmail

Abstract

Range of motion is an exercise performed to maintain or improve the level of perfection of the ability to move joints normally and completely to increase muscle mass and muscle tone. The purpose of community service is to maintain movement, prevent joint stiffness, maintain normal tone in the muscles that control it, restore limited movement and restore muscle balance due to the installation of open reduction external fixation.

Keywords : *range of motion, open reduction eksternal fixation*

Abstrak

Range of motion adalah latihan yang dilakukan untuk mempertahankan atau memperbaiki tingkat kesempurnaan kemampuan menggerakkan persendian secara normal dan lengkap untuk meningkatkan massa otot dan tonus otot. Tujuan dilakukan pengabdian kepada masyarakat untuk mempertahankan pergerakan, mencegah kekakuan sendi, mempertahankan tonus normal pada otot yang mengendalikannya, mengembalikan pergerakan yang terbatas dan memulihkan keseimbangan otot karena pemasangan *open reduction eksternal fixation*.

Kata kunci : *range of motion, open reduction eksternal fixation*

PENDAHULUAN

Seseorang akan beraktifitas untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, ketika beraktifitas beberapa hal akan terjadi diluar kendali seseorang tersebut. Ketidaksengajaan tersebut dapat berupa hal negatif yakni cedera saat beraktifitas, jenis cedera yang diakibatkan diantaranya adalah fraktur. Fraktur dapat disebabkan oleh faktor ekstrinsik dan intrinsik, pada faktor ekstrinsik berupa insiden saat berkendara, cedera saat olah raga, bencana kebakaran, bencana alam dan lain sebagainya, sedangkan

faktor intrinsik yakni berasal dari ketidaknormalan struktur bagian-bagian pada tulang itu sendiri. Fraktur adalah hilangnya kesinambungan pada struktur tulang yang bisa terjadi pada seluruh tulang maupun sebagian dari bagian tulang (Carol, R dan Taylor 2011).

Penatalaksanaan dari fraktur salah satunya adalah reduksi, pada reduksi tertutup dilakukan menggunakan traksi manual dengan cara penarikan tulang hingga sesuai



dengan anatomisnya, sedangkan reduksi terbuka menggunakan fiksasi yang terletak pada tulangnya, alat fiksasi berupa pin, kawat, sekrup, plat, dan paku. Alatalat tersebut dipasang melalui prosedur pembedahan yang disebut *Open Reduction Eksternal Ficsation* (Haryono & Putri, 2019).

Pada kondisi post OREF pada ekstremitas bawah dapat menimbulkan komplikasi akut berupa nyeri, gangguan mobilitas, dan kelemahan. Rasa nyeri yang dirasakan pasien dapat menimbulkan masalah psikologi dan menyangkut fungsi kognisi pasien. Pasien akan merasa takut untuk menggerakkan ekstremitas yang cedera sehingga pasien akan cenderung melakukan tirah baring lama dan membiarkan tubuh tetap kaku dan dapat memperlambat proses penyembuhan luka (Kozier et all, 2011).

Menurut Potter dan Perry (2010) kebutuhan manusia terdapat 5 macam yakni kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman dan nyaman, kebutuhan untuk diterima, kebutuhan untuk dihargai, dan kebutuhan aktualisasi diri. Kebutuhan fisiologis seseorang antara lain makan, minum, bernapas, bergerak, seksualitas, dan lain sebagainya. Pada fase pemulihan post *Open Reduction and Eksternal Fixation (OREF)* seseorang tersebut akan mengalami gangguan rasa nyaman akibat timbulnya rasa nyeri pada bagian yang cedera. Ketidakmampuan dalam mengontrol nyeri dapat menimbulkan masalah psikologi yakni kecemasan dalam bergerak, sehingga terjadi keterbatasan bergerak. Fase dalam pemulihan tulang terdiri dari fase kerusakan jaringan dan hematoma, fase inflamasi dan proliferasi seluler, fase pembentukan kalus, fase remodeling yang dapat berlangsung selama lebih dari 12 minggu setelah terjadinya cedera (Haryono & Putri 2019).

Pada pasien post pembedahan *Open Reduction and Eksternal Fixation (OREF)* pemberian terapi latihan dapat berupa *Range Of Motion (ROM)*, *pumping action ankle*, dan isometrik konsentrik. Terapi latihan ini dapat memperlancar sirkulasi darah, menurunkan rasa nyeri, dan meningkatkan penyembuhan luka. Apabila nyeri tidak diatasi dengan baik maka pasien akan terus merasa takut ketika akan bergerak dan menyebabkan tidak lancarnya sirkulasi darah pada sekitar fraktur. Ketika sirkulasi darah di sekitar fraktur tidak berjalan dengan baik maka dapat menghambat sel-sel untuk melakukan regenerasi atau penyembuhan luka, yang kemudian dapat menimbulkan kecacatan. Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang penerapan *range of motion* pada pasien oref di RSUP. H. Adam Malik.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan melakukan demonstrasi latihan *range of motion*. Adapun kegiatan yang dilakukan pada tahapan persiapan yaitu survei tempat pelaksanaan kegiatan, pembuatan proposal dan materi penyuluhan serta penyelesaian administrasi perijinan tempat atau lokasi pengabdian masyarakat. Pada tahap pelaksanaan yaitu melakukan pre-test dan post-test terhadap peserta PKM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografi

a. Usia

Peserta pengabdian kepada masyarakat mayoritas usia 31-40 tahun

Usia

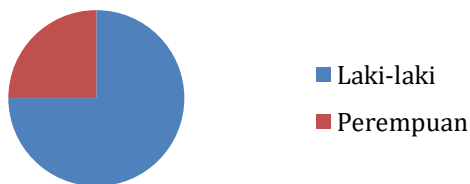


Gambar 1. Diagram Pie Usia

b. Jenis Kelamin

Peserta pengabdian kepada masyarakat mayoritas jenis kelamin perempuan

Jenis Kelamin



Gambar 2. Diagram Pie Jenis Kelamin

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penerapan range of motion pada pasien *open reduction eksternal fixation* di RSUP. H. Adam Malik. Adapun kegiatan yang ada di dalam nya 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, pembukaan acara oleh ketua panitia. Acara dilanjutkan dengan penyuluhan

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

No	Penyuluh	Materi
1.	Budiana Yazid, S.Kep., Ns., M.Kep	Penerapan <i>latihan range of motion</i>
2.	Budiana Yazid, S.Kep., Ns., M.Kep Masdiana, S.Kep., Ns., M.Kep	Melakukan demosntasi <i>range of motion</i>

Menurut Kozier, B (2011) menyatakan bahwa terapi latihan *range of motion* dapat merangsang banyak endorfin yang menghambat pelepasan zat yang dikeluarkan oleh neuron delta-A dan C untuk merasakan sakit sehingga input dominan berasal dari serat beta-A yang akan menutup mekanisme pertahanan sehingga pesan yang disampaikan di korteks adalah stimulasi modulasi dan itu bisa berkurang rasa sakit. Manfaat dari latihan dibagi menurut sistem dalam tubuh, salah satunya adalah sistem kardiovaskular. Pada sistem kardiovaskular latihan yang tepat dapat meningkatkan frekuensi pada denyut jantung, kekuatan kontraksi otot jantung, dan suplai darah pada jantung dan otot, sehingga akan memaksimalkan peredaran darah pada daerah yang mengalami kerusakan jaringan. Latihan yang dilakukan dengan bertujuan dalam mempersiapkan diri dalam melakukan aktifitas secara mandiri dapat memperlancar sirkulasi dalam pembuluh darah yang dapat menurunkan rasa nyeri serta peningkatan dalam penyembuhan luka, dan latihan gerak adalah awal yang dianjurkan dalam proses pemulihan dari fungsi tubuh, tidak hanya pada tubuh yang terkena trauma tetapi juga pada semua anggota tubuh.

Menurut Sasongko, H., dkk (2019) mekanisme dalam mengurangi rasa sakit dapat dilakukan dengan memberi intervensi range of motion pada pasien pasca ortopedi yaitu gangguan nyeri sensorik yang memiliki peran penting dalam mengurangi rasa sakit dengan menghilangkan konsentrasi pasien di rumah sakit pada rasa nyeri diarea operasi, kemudian mengurangi aktivasi mediator kimia dalam inflamasi proses yang meningkatkan rasa sakit respons dan meminimalkan transmisi nyeri.

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 dan latihan *range of motion* berjalan dengan lancar.

SARAN

Pada penatalaksanaan pasien post operasi open reduction eksternal fixation ekstremitas bawah yang diberikan oleh petugas kesehatan diharapkan dapat diberikan informasi berupa gambar yang dapat bantuan keluarga untuk mengingat dalam penerapan latihan rentang gerak secara benar tanpa merasa takut, sehingga pasien akan mendapatkan penyembuhan luka secara optimal dan tidak mengalami gangguan maupun keterlambatan

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada STIKes Flora, teman sejawat yang telah member dukungan moral dan dana terhadap

program pengabdian kepada masyarakat ini. Dan terimakasih juga kepada seluruh peserta yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Carol R & Taylor. (2011). *Fundamentals of Nursing. Edisi ke-7*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
2. Haryono, R, dan Putri S. M. M. (2019). *Keperawatan Medikal Bedah II*. Yogyakarta; Pustaka Baru Press.
3. Kozier, B., Erb, G., Berman, A, dan Snyder, S. J. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, & Praktik*, Edisi 7 (Vols. 1). (Wahyuningsih, E., Yulianti, D., Yuningsih, Y., & Lusyana, A.). Jakarta: EGC Medical Publisher. (Original work published 2004)
4. Potter & Perry. (2010). *Fundamental of Nursing*. Buku 3, Edisi 7. Jakarta : EGC.

GAMBAR

