

**PENERAPAN LATIHAN *RANGE OF MOTION* (ROM)
EKSTREMITAS UNTUK MENGURANGI NYERI PADA
LANSIA DENGAN GANGGUAN MOBILITAS FISIK
DI RW 02 SETIARATU**

KARYA TULIS ILMIAH



**IVANA INDRIYANI
NIM: 11025122071**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**PENERAPAN LATIHAN *RANGE OF MOTION* (ROM)
EKSTREMITAS UNTUK MENGURANGI NYERI PADA
LANSIA DENGAN GANGGUAN MOBILITAS FISIK
DI RW 02 SETIARATU**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



**IVANA INDRIYANI
NIM: 11025122071**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2025

Ivana Indriyani

Penerapan Latihan *Range Of Motion* (Rom) Ekstremitas Untuk Mengurangi Nyeri Pada Lansia Dengan Gangguan Mobilitas Fisik Di Rw 02 Setiaratu

xviii + 99 halaman + 5 tabel + 8 gambar + + 1 bagan + 3 grafik + 14 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi tubuh, salah satunya adalah gangguan mobilitas fisik yang dapat mengurangi kualitas hidup. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penerapan latihan *Range of Motion* (ROM) dalam mengurangi nyeri pada lansia yang mengalami gangguan mobilitas di RW 02 Setiaratu. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada tiga subjek lansia yang mengalami keterbatasan gerak. Latihan ROM dilakukan selama tujuh hari dengan tiga kali kunjungan, yang sesuai dengan Standar Prosedur Operasional. Data dikumpulkan melalui observasi langsung dan wawancara. **Hasil:** Hasil menunjukkan adanya penurunan nyeri secara bertahap serta perbaikan kemampuan mobilisasi, terutama pada ekstremitas bawah. Respon subjek menunjukkan bahwa latihan ROM dapat diterima dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap kemandirian gerak. **Kesimpulan:** Dengan demikian, latihan ROM terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam keperawatan geriatri untuk meningkatkan mobilitas lansia. **Saran:** Penelitian ini merekomendasikan penerapan latihan ROM secara terstruktur dan berkelanjutan sebagai bagian dari perawatan lansia dengan gangguan mobilitas fisik.

Kata Kunci: Gangguan mobilitas fisik, lansia, nyeri, ROM

**D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Papers, July 2025

Ivana Indriyani

Application of Range of Motion (ROM) Exercises for the Extremities to Reduce Pain in Elderly People with Physical Mobility Impairments in RW 02 Setiaratu

xviii + 99 pages + 5 tables + 8 pictures + + 1 chart + 3 charts + 14 appendices

ABSTRACT

Background: The elderly are a vulnerable group prone to declining physical function, one of which is physical mobility impairment, which can reduce quality of life. **Objective:** This study aims to evaluate the application of Range of Motion (ROM) exercises in reducing pain among elderly individuals with mobility impairments in RW 02 Setiaratu. **Methods:** The research method used is descriptive with a case study approach on three elderly subjects with limited mobility. ROM exercises were conducted over seven days with three visits, in accordance with Standard Operating Procedures. Data were collected through direct observation and interviews. **Research Results:** The results showed a gradual reduction in pain and improvement in mobility, particularly in the lower extremities. Subject responses indicated that ROM exercises were well-accepted and had a positive impact on mobility independence. **Conclusion:** Thus, ROM exercises were proven effective as a non-pharmacological intervention in geriatric nursing to enhance elderly mobility. **Research Recommendation:** This study recommends the structured and continuous implementation of ROM exercises as part of care for elderly individuals with physical mobility impairments.

Keywords: Elderly, pain, physical mobility impairment, rheumatic exercises