


LAMPIRAN

Lampiran 1. SOP Latihan Range of Motion (ROM)

	POLTEKKES KEMENKES MALANG	No. Dokumen : SOP.KDM.001
	<i>STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR</i>	
	<i>Latihan Range Of Motion (ROM)</i>	
Unit Laboratorium Keperawatan		Petugas/Pelaksana: Perawat, dosen, CI, mahasiswa
Pengertian	Melakukan latihan pergerakan rentang sendi sesuai dengan rentang gerak sendi penuh tanpa menyebabkan ketidaknyamanan. Latihan ROM dilakukan secara aktif atau pasif.	
Indikasi	Pasien dengan keterbatasan rentang gerak sendi dan kekakuan pada sendi	
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencegah atrofi otot dan kontraktur sendi 2. Meningkatkan vaskularisasi 	
Persiapan tempat dan alat		
Persiapan pasien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan penjelasan kepada pasien tentang tindakan yang akan dilakukan 2. Menyiapkan posisi pasien sesuai kebutuhan 	
Persiapan lingkungan	Menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman	
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap Pra-interaksi <ol style="list-style-type: none"> a. Melakukan verifikasi data sebelumnya. b. Mencuci tangan. 2. Tahap Orientasi <ol style="list-style-type: none"> a. Memberi salam dan menyapa nama pasien. b. Memperkenalkan diri. c. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada pasien. d. Menanyakan persetujuan/ kesiapan pasien. 3. Tahap Kerja <ol style="list-style-type: none"> a. Gerakan leher Tekuk kepala kebawah dan keatas lalu menoleh kesamping kanan dan kiri b. Bahu gerakkan lengan ke atas menuju kepala dan kemudian kebawah, gerakkan lengan menjauhi tubuhnya menuju kesamping, kemudian kembalikan ke posisi semula mendekati tubuh pasien, c. Siku : 	

	<p>bengkokkan siku hingga jari-jari tangan menyentuh bahu, kemudian luruskan kembali ke tempat semula secara perlahan dan lakukan semampu pasien secara bertahap.</p> <p>d. Lengan bawah : menggerakkan telapak tangan menelungkup dan menghadah.</p> <p>e. Pergelangan tangan : Tekuk pergelangan tangan kedalam dan keluar lalu samping kiri dan kanan</p> <p>f. Jari- jari Bengkokkan jari jari tangan dan ibu jari kearah telapak tangan (tanpa genggaman), kembalikan ke posisi semula (buka genggaman tangan). Buka dan pisahkan jari-jari tangan, kembalikan ke posisi semula. Sentuhkan ibu jari ke masing- masing jari tangan.</p> <p>g. Lutut Ankat kaki keatas lalu lutut ditekuk kemudian diturunkan lagi. Gerakan kaki ke samping kanan dan kiri lalu putar kearah dalam dan luar.</p> <p>h. Pergelangan kaki Tekuk pergelangan kaki keatas lalu luruskan. Tekuk jari kaki ke atas dan kebawah</p> <p>4. Tahap Terminasi</p> <p>a. Merapikan pasien</p> <p>b. Melakukan evaluasi tindakan</p> <p>c. Mencuci tangan</p>
Sikap	<p>Sikap Selama Pelaksanaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap sopan dan santun 2. Menjamin privasi pasien 3. Bekerja dengan teliti 4. Memperhatikan body mekanism
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respon klien selama latihan ROM (kesakitan, kelelahan) 2. Keterlibatan klien dalam latihan ROM secara mandiri 3. Observasi rentang gerak sendi dan bandingkan dengan rentang gerak sendi normal

Lampiran 2. SOP *Isometric Exercise*

STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)	
ISOMETRIC EXERCISE	
Pengertian	<i>Isometric exercise</i> merupakan latihan statis yang menghasilkan kontraksi otot tanpa terjadi gerakan sendi.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurunkan rasa nyeri 2. Meningkatkan kekuatan otot 3. Melancarkan sirkulasi darah 4. Merileksasi otot
Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lembar pengukur kekuatan otot (MMT) 2. Handuk
Persiapan pasien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan penjelasan kepada pasien tentang tindakan yang akan dilakukan 2. Menyiapkan posisi pasien sesuai kebutuhan
Persiapan lingkungan	Menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> a. Tahap Pra-interaksi <ol style="list-style-type: none"> 1 Melakan verifikasi data sebelumnya. 2 Mencuci tangan. b. Tahap Orientasi <ol style="list-style-type: none"> 1 Memberi salam dan menyapa nama pasien. 2 Memperkenalkan diri. 3 Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada pasien. 4 Menanyakan persetujuan/ kesiapan pasien. c. Tahap Kerja <ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih Ekstremitas atas <ol style="list-style-type: none"> a) Shoulder <ul style="list-style-type: none"> - Fleksi : Pasien menggerakkan lengan kearah fleksi shoulder dan perawat menggerakkan tangan ke arah ekstensi yang berlawanan tetapi tidak ada pergerakan. - Ekstensi : Pasien menggerakkan lengan kearah ekstensi shoulder dan perawat menggerakkan tangan ke arah fleksi yang berlawanan tetapi tidak ada pergerakan. - Adduksi : perawat menggerakkan tangan pasien ke arah abduksi shoulder, kemudian meminta pasien untuk melakukan tahanan tetapi tidak ada pergerakan - Abduksi : perawat menggerakkan tangan pasien ke arah adduksi shoulder, sedangkan pasien memberikan tahanan ke arah abduksi tetapi tidak ada pergerakan

	<ul style="list-style-type: none"> b) Elbow <ul style="list-style-type: none"> - Fleksi : perawat menggerakkan tangan pasien kearah ekstensi elbow, sedangkan pasien memberikan tahanan kearah fleksi elbow tetapi tidak ada pergerakan. - Ekstensi : tangan pasien dalam posisi fleksi elbow 45°. pasien memfleksikan elbow dan perawat mengekstensikan elbow pasien dengan kekuatan yang sama besar sehingga tidak terjadi gerakan c) Wrist <ul style="list-style-type: none"> - Palmar Fleksi : perawat menggerakkan tangan pasien ke arah dorso fleksi, sedangkan pasien memberikan tahanan ke arah palamr fleksi tetapi tidak ada pergerakan - Dorso Fleksi : perawat menggerakkan tangan pasien ke arah palmar fleksi wrist, sedangkan pasien memberikan tahanan ke arah dorso fleksi wrist tetapi tidak ada pergerakan. 2. Melatih ekstremitas bawah <ul style="list-style-type: none"> - Atur pasien dengan posisi semi fowler dengan kaki diluruskan - Posisikan pergelangan kaki dalam dorso-fleksi - Letakkan handuk dibawah lutut sebagai tumpuan - Klien diminta untuk mempertahankan posisi tersebut dengan ekstensi dan pergelangan kaki dorso-fleksi - Pertahankan posisi tersebut sampai hitungan ke sepuluh atau 6 detik - Klien diminta untuk istirahat/relaksasi otot selama 6 detik - Ulangi gerakan tersebut sebanyak 10 kali d. Tahap Terminasi <ol style="list-style-type: none"> 1 Merapikan pasien 2 Melakukan evaluasi tindakan 3 Mencuci tangan 4 Melakukan pendokumentasian
Sikap	Sikap Selama Pelaksanaan : <ol style="list-style-type: none"> 1 Menunjukkan sikap sopan dan santun 2 Menjamin privasi pasien 3 Bekerja dengan teliti 4 Memperhatikan body mekanism
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1 Respon klien selama latihan isometrik 2 Observasi kekuatan otot

Lampiran 3. Leaflet

RANGE OF MOTION (ROM)

- Leher
 - 
- Bahu
 - 
- Siku
 - 
- Lengan Bawah
 - 
- Pergelangan tangan
 - 
- Jari-jari
 - 
- Lutut
 - 
- Pergelangan kaki
 - 

ISOMETRIK EXERCISE

Melatih Ekstremitas atas

a) Bahu

- Pasien menggerakkan lengan ke arah atas bahu dan perawat menggerakkan tangan ke arah bawah yang berlawanan tetapi tidak ada pergerakan. dan sebaliknya
- perawat menggerakkan tangan pasien ke arah menjauhi bahu, kemudian meminta pasien untuk melakukan tahanan tetapi tidak ada pergerakan dan sebaliknya

b) Siku

- perawat menggerakkan tangan pasien ke arah menekuk siku, sedangkan pasien memberikan tahanan ke arah meluruskan siku tetapi tidak ada pergerakan. dan sebaliknya

c) Pergelangan tangan

- perawat menggerakkan tangan pasien ke arah dorso fleksi, sedangkan pasien memberikan tahanan ke arah palmar fleksi tetapi tidak ada pergerakan
- perawat menggerakkan tangan pasien ke arah palmar fleksi wrist, sedangkan pasien memberikan tahanan ke arah dorso fleksi wrist tetapi tidak ada pergerakan.



ROM DAN ISOMETRIK EXERCISE PASIEN POST PATAH TULANG



Novi Noorachmada
P17212235087

Pendidikan Profesi Ners
Poltekkes Kemenkes Malang

DEFINISI

Range of Motion (ROM) adalah latihan otot dan persendian yang diberikan kepada pasien yang mobilitasnya terbatas karena penyakit, disabilitas atau trauma dimana pasien menggerakkan masing-masing persendiannya sesuai gerakan normal baik secara aktif maupun pasif

Isometric exercise merupakan latihan statis yang menghasilkan kontraksi otot tanpa terjadi gerakan sendi.



TUJUAN

1. Mencegah risiko atrofi otot pada pasien yang mengalami imobilisasi
 - 
2. Mempertahankan atau meningkatkan kekuatan otot
 - 
3. Mencegah terjadinya kontraktur
 - 
4. Melancarkan sirkulasi darah
 - 

WAKTU DAN FREKUENSI DILAKUKAN LATIHAN

1. Idealnya latihan ini dilakukan sekali sehari.
2. Lakukan masing-masing gerakan sebanyak 10 hitungan, latihan dilakukan dalam waktu 30 menit.
3. Mulai latihan secara perlahan, dan lakukan latihan secara bertahap.
4. Usahakan sampai mencapai gerakan penuh, tetapi jangan memaksakan gerakan.
5. Jangan memaksakan suatu gerakan pada pasien, gerakan hanya sampai pada batas yang ditoleransi pasien.
6. Jaga supaya tungkai dan lengan, anggota badan menyokong seluruh gerakan.
7. Hentikan latihan apabila pasien merasa nyeri, dan segera konsultasikan ketenaga kesehatan.



Lampiran 4. Lembar Bimbingan KIAN



















**LEMBAR BIMBINGAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES
KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : Novi Noorachmanda

NIM : P17212235087

Nama Pembimbing : Nurul Hidayah, S.Kep., Ns., M.Kep

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	30 April 2024	Bimbingan judul KIAN, judul harus sesuai dengan panduan		
2.	22 Mei 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Bimbingan BAB 1 dan BAB 2 - Memunculkan masalah pada BAB 1 - Semua kata asing menggunakan italic - BAB 2 disesuaikan dengan kasus 		
3.	13 Juni 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Bimbingan BAB 2 dan BAB 3 - Menambahkan konsep teori pada BAB 2 sesuai intervensi 		
4.	10 Juli 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Bimbingan BAB 4 dan BAB 5 - Pembahasan harus berisi fakta, teori dan opini 		
5.	18 Juli 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Bimbingan BAB 5 dan BAB 6 - Memperbaiki penulisan - Menambahkan opini pada pembahasan 		
6.	26 Juli 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Bimbingan BAB 5, BAB 6 dan Abstrak - ACC Ujian KIAN 		
7.	21 Agustus 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Bimbingan revisi setelah ujian - Menambahkan leaflet dan buklet - Memperbaiki grafik 		

8.	30 Agustus 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Bimbingan leaflet dan buklet - ACC KIAN 		
----	-----------------	--	---	---

Malang, 30 Agustus 2024

Pembimbing KIAN



(Nurul Hidayah, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIP. 197306151997032001

Mengetahui,
Studi Pendidikan Profesi Ners



(Wahono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom)
NIP. 196909021002031002