



RumahSakit
Pusat Otak Nasional
Prof. Dr. dr. Mahar
Mardjono Jakarta

EDUKASI LATIHAN RENTANG PERGERAKAN SENDI
(*RANGE OF MOTION/ROM*) PASIF ANGGOTA GERAK

No. Dokumen:
OT.02.02/XXXIX.3/
9203/2020

No. Revisi:
02

Halaman:
1/2

SPO

Tanggal Terbit:

13 Agustus 2020

Ditetapkan:

Direktur Utama

dr. Mursyid Bustami, Sp.S (K), KIC, MARS
NIP 196209131988031002

PENGERTIAN

Latihan rentang pergerakan sendi (*Range Of Motion/ ROM*) adalah tindakan/ latihan otot atau persendian yang diberikan kepada pasien yang mobilitas sendinya terbatas karena penyakit atau trauma.

Latihan rentang pergerakan sendi (*Range Of Motion/ Rom*) aktif anggota gerak adalah latihan otot atau persendian yang dilakukan oleh perawat untuk pasien yang tidak dapat melakukan latihan sendiri.

TUJUAN

Sebagai acuan dalam memberikan edukasi rentang gerak dengan tujuan untuk mengurangi kekakuan pada sendi dan kelemahan pada otot yang dapat dilakukan pasif pada pasien yang tidak dapat menggerakkan sendiri anggota gerak atas dan bawah

KEBIJAKAN

SK Direktur Utama Rumah Sakit Pusat Otak Nasional Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono Jakarta No. HK.02.03/XXXIX.1/17915/2019 tentang Pedoman Komunikasi Efektif Rumah Sakit Pusat Otak Nasional Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono Jakarta

PROSEDUR

1. Jelaskan prosedur yang akan dilakukan
 2. Cuci tangan
 3. Lakukan latihan berikut:
 - a. Latihan pasif anggota gerak atas
Gerakan menekuk dan meluruskan sendi bahu:
 - 1) Tangan satu penolong memegang siku, tangan lainnya memegang lengan pasien
 - 2) Luruskan siku, naikkan dan turunkan lengan dengan siku tetap lurusGerakan menekuk dan meluruskan siku:
Pegang lengan atas pasien dengan tangan satu, tangan lainnya menekuk dan meluruskan siku
 - Gerakan memutar pergelangan tangan:
 - 1) Pegang lengan bawah pasien dengan satu tangan, satu tangan lainnya menggenggam telapak tangan pasien
 - 2) Putar pergelangan tangan pasien ke arah luar (terlentang) dan ke arah dalam (telungkup)
- Konsul fisioterapi sebelum melakukan latihan ini.



Rumah Sakit
Pusat Otak Nasional
Prof. Dr. dr. Mahar
Mardjono Jakarta

EDUKASI LATIHAN RENTANG PERGERAKAN SENDI
(RANGE OF MOTION/ROM) PASIF ANGGOTA GERAK

No. Dokumen:
OT.02.02/XXXIX.3/
0103/2020

No. Revisi:
02

Halaman:
2/2

PROSEDUR

Gerakan menekuk dan meluruskan pergelangan tangan:
Pegang lengan bawah pasien dengan tangan satu, tangan lainnya memegang pergelangan tangan pasien
Tekuk pergelangan tangan ke atas dan kebawah
Gerakan memutar ibu jari:
Pegang telapak tangan dan keempat jari dengan tangan satu, tangan lainnya memutar ibu jari tangan
Gerakan menekuk dan meluruskan jari-jari tangan:
Pegang pergelangan tangan pasien dengan satu tangan, tangan lainnya menekuk dan meluruskan jari-jari tangan pasien
b. Latihan Pasif Anggota Gerak Bawah
Gerakan menekuk dan meluruskan pangkal paha:
1) Pegang lutut dengan satu tangan, tangan lainnya memegang tungkai
2) Naikkan dan turunkan kaki dengan lutut tetap lurus
Gerakan menekuk dan meluruskan lutut:
1) Pegang lutut pasien dengan satu tangan, tangan lainnya memegang tungkai pasien
2) Lakukan gerakan menekuk dan meluruskan lutut
Gerakan latihan pangkal paha:
Gerakan kaki pasien menjauh dan mendekati badan atau kaki satunya
Gerakan memutar pergelangan kaki:
Pegang tungkai pasien tangan satu, tangan lainnya memutar pergelangan kaki

UNIT TERKAIT

1. Instalasi PKRS
2. Instalasi Neurorestorasi
3. Bidang/Bagian/Instalasi terkait



Rumah Sakit
Pusat Otak Nasional

EDUKASI LATIHAN RENTANG PERGERAKAN SENDI (*RANGE OF MOTION/ROM*) PASIF ANGGOTA GERAK

No. Dokumen :
OT.0202/XXXIX.1/1379/2018

No. Revisi :
01

Halaman :
1/2

SPO

Tanggal Terbit :
05 Maret 2018

Ditetapkan :
Direktur Utama

dr. Mursyid Bustami, Sp.S (K) KIC, MARS
NIP 196209131988031002

PENGERTIAN

Latihan Rentang Pergerakan Sendi (*Range Of Motion/ ROM*) adalah tindakan/ latihan otot atau persendian yang diberikan kepada pasien yang mobilitas sendinya terbatas karena penyakit atau trauma.

Latihan Rentang Pergerakan Sendi (*Range Of Motion/ Rom*) Aktif Anggota Gerak adalah latihan otot atau persendian yang dilakukan oleh perawat untuk pasien yang tidak dapat melakukan latihan sendiri.

TUJUAN

Mengurangi kekakuan pada sendi dan kelemahan pada otot yang dapat dilakukan pasif pada pasien yang tidak dapat menggerakkan sendiri anggota gerak atas dan bawah

KEBIJAKAN

SK Direktur Utama Rumah Sakit Pusat Otak Nasional No. OT.02.02/XXXIX.1/387 tentang Pedoman Komunikasi, Informasi, dan Edukasi Rumah Sakit Pusat Otak Nasional

PROSEDUR

1. Jelaskan prosedur yang akan dilakukan
2. Cuci tangan
3. Lakukan latihan berikut:
 - a. **Latihan pasif anggota gerak atas**
 - Gerakan menekuk dan meluruskan sendi bahu:**
 - 1) Tangan satu penolong memegang siku, tangan lainnya memegang lengan pasien
 - 2) Luruskan siku, naikkan dan turunkan lengan dengan siku tetap lurus
 - Gerakan menekuk dan meluruskan siku:**

Pegang lengan atas pasien dengan tangan satu, tangan lainnya menekuk dan meluruskan siku
 - Gerakan memutar pergelangan tangan:**
 - 1) Pegang lengan bawah pasien dengan satu tangan, satu tangan lainnya menggenggam telapak tangan pasien
 - 2) Putar pergelangan tangan pasien ke arah luar (terlentang) dan ke arah dalam (telungkup)
 - Konsul fisioterapi sebelum melakukan latihan ini:
 - Gerakan menekuk dan meluruskan pergelangan tangan:**
 - 1) Pegang lengan bawah pasien dengan tangan satu, tangan lainnya memegang pergelangan tangan pasien
 - 2) Tekuk pergelangan tangan ke atas dan kebawah



Rumah Sakit
Pusat Otak Nasional

**EDUKASI LATIHAN RENTANG PERGERAKAN SENDI
(RANGE OF MOTION/ROM) PASIF ANGGOTA GERAK**

No. Dokumen :
OT.0202/XXXIX.1/1379/2018

No. Revisi :
01

Halaman :
2/2

PROSEDUR

Gerakan memutar ibu jari:

Pegang telapak tangan dan keempat jari dengan tangan satu, tangan lainnya memutar ibu jari tangan

Gerakan menekuk dan meluruskan jari-jari tangan:

Pegang pergelangan tangan pasien dengan satu tangan, tangan lainnya menekuk dan meluruskan jari-jari tangan pasien

b. Latihan Pasif Anggota Gerak Bawah

Gerakan menekuk dan meluruskan pangkal paha:

1) Pegang lutut dengan satu tangan, tangan lainnya memegang tungkai

2) Naikkan dan turunkan kaki dengan lutut tetap lurus

Gerakan menekuk dan meluruskan lutut:

1) Pegang lutut pasien dengan satu tangan, tangan lainnya memegang tungkai pasien

2) Lakukan gerakan menekuk dan meluruskan lutut

Gerakan latihan pangkal paha:

Gerakan kaki pasien menjauh dan mendekati badan atau kaki satunya

Gerakan memutar pergelangan kaki:

Pegang tungkai pasien tangan satu, tangan lainnya memutar pergelangan kaki

UNIT TERKAIT

1. Tim PKRS
2. Instalasi Neurorestorasi
3. Bidang/Bagian/Instalasi terkait