

**EFEKTIVITAS ROM (*RANGE OF MOTION*) TERHADAP PERUBAHAN  
KEKUATAN OTOT PADA TN. K DENGAN *POST-STROKE***

(Studi Kasus pada Pasien Lansia di Desa Awang Bangkal Barat)

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat  
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh:

Zahtan Abi Rabdi Hamka  
1910913110016



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BANJARBARU**

**Januari, 2026**

Karya Tulis Ilmiah

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN ROM (RANGE OF MOTION) TERHADAP  
PERUBAHAN KEKUATAN OTOT PADA TN. K DENGAN POST STROKE DI  
DESA AWANG BANGKAL BARAT**

Dipersiapkan dan disusun oleh

**Zahtan Abi Rabdi Hamka**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 5 Januari 2026

**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing Utama



**Devi Rahmayanti, Ns., M.Imun.**

Anggota Dewan Penguji Lain

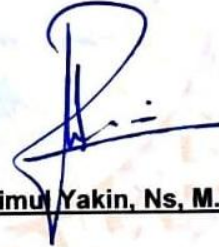


**Dr. Anggi Setyowati, Ns, M.Sc.**

Pembimbing Pendamping



**Windy Yuliana B, Ns., M.Biomed.**



**Rahimul Yakin, Ns, M.Epid.**

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



**Dr. Herawati, Ns., M.Kep**

Koordinator Program Studi Keperawatan

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'Aalamiin, Puji Syukur ke hadirat Allah Swt. karena atas rahmat dan hidayah-Nya lah saya bisa berada di titik ini. Saya sangat bersyukur telah menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah. Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan dan saya ucapkan terima kasih kepada:

1. Allah swt. Yang telah memberikan saya kemudahan, kelancaran serta kesabaran dalam menghadapi setiap hal dalam hidup saya.
2. Kedua orang tua saya ibu Anna Zainab Hamka dan bapak Muslik yang sudah memberikan kasih sayang, doa dan dukungannya sehingga saya bisa sampai pada titik ini
3. Dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah saya ibu Devi Rahmayanti, S.Kep., Ns., M.Imun dan Windy Yuliana Budianto, S.Kep., Ns., M.Biomed atas bimbingannya dalam menyelesaikan KTI.
4. Dosen penguji Karya Tulis Ilmiah saya yaitu, ibu Dr. Ners Anggi Setyowati, S.Kep., M.Sc dan bapak Rahimul Yakin, S.Kep, M.Epid atas masukan dan sarannya dalam menyempurnakan KTI.
5. Teman-teman saya yang sudah memaksa saya mengerjakan KTI sehingga bisa selesai tepat waktu
6. Yang terakhir, kepada diri saya sendiri yang telah kuat dan bertahan hingga saat ini. Terima kasih sudah mau berjuang dan tidak menyerah. Terima kasih sudah berusaha memberikan yang terbaik. Terima kasih karena berhasil melawan rasa malas. Kamu hebat dan keren, selamat ya sudah melewati

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana dari suatu perguruan tinggi, juga tidak ada karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, sepanjang sepengetahuan saya, selain yang ada tertulis di dalam naskah ini dan yang disebutkan di dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 9 Januari 2026

Materai 10.000

Zahtan Abi Rabdi Hamka

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Efektivitas ROM (*Range of Motion*) terhadap Perubahan Kekuatan Otot pada Tn. K dengan *Post-Stroke*”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagai syarat guna memperoleh derajat kelulusan Program Sarjana di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing ibu Devi Rahmayanti, S.Kep., Ns., M.Imun dan ibu Windy Yuliana Budianto, S.Kep., Ns., M.Biomed yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Tidak lupa peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada rekan penelitian, serta semua pihak atas sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan.

Peneliti menyadari bahwa penulisan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna namun peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan.

Banjarbaru, Januari 2026

Penulis

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS ROM (*RANGE OF MOTION*) TERHADAP PERUBAHAN KEKUATAN OTOT PADA TN. K DENGAN *POST-STROKE*

Zahtan Abi Rabdi Hamka

**Latar Belakang:** Penurunan kekuatan otot merupakan salah satu keluhan yang sering terjadi pada lansia. Tn. K mengalami penurunan kekuatan otot pascastroke dengan keluhan penurunan rentang gerak ekstremitas bawah, kehilangan keseimbangan, risiko jatuh. Salah satu penatalaksanaan secara non farmakologis untuk meningkatkan kekuatan otot adalah dengan pemberian latihan *Range Of Motion*.

**Tujuan:** Untuk menggambarkan pemberian Intervensi *Range of Motion* terhadap Hambatan Mobilitas Fisik pada Tn. K dengan Penurunan Kekuatan Otot di Desa Sungai Awang Bangkal Barat.

**Metode:** Metode penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif *case study* pada Tn. K dengan Penurunan Kekuatan Otot di Desa Awang Bangkal Barat. Pengambilan data menggunakan lembar pengkajian keperawatan gerontik melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Hasil pengkajian dilakukan perencanaan dan dilakukan implementasi sampai evaluasi dengan pemberian latihan ROM 2x sehari selama 7 hari.

**Hasil dan Pembahasan:** Hasil evaluasi didapatkan terjadi peningkatan kekuatan otot ditandai dengan peningkatan kekuatan otot lutut (kanan) dari 3 (awal) menjadi 4 (tujuan), pergelangan kaki (kanan) dari 3 (awal) menjadi 4 (tujuan), dan jari kaki (kanan) dari 3 (awal) menjadi 4 (tujuan). *Range of Motion* bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan rentang gerak, dan melenturkan sendi.

**Simpulan:** *Range of Motion* dapat membantu meningkatkan kekuatan otot.

**Kata kunci:** Kekuatan Otot, Hambatan Mobilitas Fisik, Lansia, *Range of Motion*.

## ABSTRACT

### EFFECTIVENESS OF RANGE OF MOTION EXERCISES ON MUSCLE STRENGTH CHANGES IN POST-STROKE PATIENT MR. K

Zahtan Abi Rabdi Hamka

**Background:** *Decreased muscle strength is a common complaint among older adults. Mr. K experienced a decline in muscle strength following a stroke, accompanied by reduced Range of Motion of the lower extremities, impaired balance, and an increased risk of falls. One non-pharmacological intervention to improve muscle strength is the implementation of Range of Motion (ROM) exercises.*

**Objective:** *To describe the implementation of Range of Motion interventions on physical mobility impairment in Mr. K with decreased muscle strength in Awang Bangkal Barat Village.*

**Methods:** *This study employed a descriptive case study design involving Mr. K with decreased muscle strength in Awang Bangkal Barat Village. Data were collected using a gerontic nursing assessment form through interviews, observation, and physical examination. Based on the assessment findings, nursing care planning was conducted, followed by implementation and evaluation through ROM exercises administered twice daily for seven days.*

**Results and Discussion:** *The evaluation results demonstrated an improvement in muscle strength, indicated by an increase in right knee muscle strength from grade 3 (baseline) to grade 4 (target), right ankle muscle strength from grade 3 (baseline) to grade 4 (target), and right toe muscle strength from grade 3 (baseline) to grade 4 (target). Range of Motion exercises aim to enhance muscle strength, increase joint range of motion, and improve joint flexibility.*

**Conclusion:** *Range of Motion exercises can effectively help improve muscle strength.*

**Keywords:** *Muscle Strength, Physical Mobility Impairment, Older Adults, Range of Motion.*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK.....	xi
<i>ABSTRACT</i> .....	xii
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.3.1 Tujuan Umum .....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktisi.....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Konsep Lansia .....	8
2.1.1 Definisi Lansia .....	8
2.1.2 Klasifikasi Lansia .....	9
2.1.3 Perubahan pada Lansia.....	10
2.2 Stroke pada Lansia .....	17
2.3 Konsep <i>Range of Motion</i> (ROM) .....	26
2.3.1 Definisi ROM .....	26
2.3.2 Tujuan Latihan ROM pada Lansia .....	27
2.3.3 Klasifikasi ROM .....	28
2.4 Konsep Kekuatan Otot .....	34

2.4.1 Definisi Kekuatan Otot.....	34
2.4.2 Penurunan Kekuatan Otot pada Lansia .....	35
2.4.3 Faktor yang Memengaruhi Kekuatan Otot .....	36
2.4.4 Manfaat Kekuatan Otot pada Lansia.....	38
2.4.5 Pengukuran Kekuatan Otot .....	39
2.5 Diagnosis Keperawatan .....	44
<b>BAB 3 KASUS KELOLAAN UTAMA.....</b>	<b>47</b>
3.1 Profil Lahan Praktik.....	47
3.2 Pengkajian Keperawatan .....	47
3.3 Analisis Data .....	48
3.3.1 Hambatan Mobilitas Fisik (00085) .....	48
3.3.2 <i>Risk for Adult Falls</i> (00303).....	49
3.4 Diagnosis Keperawatan .....	49
3.5 Perencanaan Keperawatan.....	49
3.5.1 Hambatan Mobilitas Fisik (00085) .....	50
3.5.2 <i>Risk for Adult Falls</i> (00303).....	50
3.6 Intervensi Keperawatan Unggulan .....	50
3.7 Implementasi Keperawatan.....	51
3.7.1 Hambatan Mobilitas Fisik pada Tn. K (00085) .....	51
3.7.2 <i>Risk for Adult Falls</i> (00303).....	52
3.8 Evaluasi Keperawatan .....	52
3.8.1 Hambatan Mobilitas Fisik pada Tn. K (00085) .....	53
3.8.2 <i>Risk for Adult Falls</i> (00303).....	59
<b>BAB 4 PEMBAHASAN .....</b>	<b>62</b>
4.1 Analisis Masalah Keperawatan dengan Konsep terkait Penurunan Kekuatan Otot pada Lansia Pascastroke .....	62
4.2 Analisis Masalah Keperawatan Hambatan Mobilitas Fisik dengan Intervensi Terapi Latihan <i>Range of Motion</i> (ROM).....	63
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	67
<b>BAB 5 PENUTUP .....</b>	<b>68</b>
5.1 Simpulan.....	68
5.2 Saran.....	70
5.2.1 Bagi Klien dan Keluarga .....	70
5.2.2 Bagi Perawat .....	70
5.2.3 Bagi Pelayanan Kesehatan .....	71
5.2.4 Bagi Institusi Pendidikan.....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>78</b>