

JURNAL EDUHEALTH

ISSN 2087-3271

Volume 5 Nomor 1, April 2015

Hubungan Pengetahuan Dan Keyakinan Ibu Tentang Pemberian Imunisasi Hepatitis-B Uniject (Hb-U) Dengan Keputusan Mengikuti Program Imunisasi

Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Oral Hygiene (Kebersihan Mulut) Dengan Kejadian Stomatitis Pada Bayi

Pengaruh Penggunaan Kb Suntik 3 Bulan Terhadap Peningkatan Nilai Indeks Massa Tubuh Pada Akseptor Kbdidesa Kepuhkembang Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang

Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Perawat Dengan Kemampuan Teknikal Perawat Dalam Pelaksanaan *Oral Hygiene* Pada Penderita Stroke

Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Ibu Tentang ASI Eksklusif Dengan Pemberian MP-ASI Pada Bayi 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir

Pengaruh Terapi Bermain Kolase Kartun Terhadap Tingkat Kooperatif Anak Usia Pra Sekolah Selama Prosedur Nebuleser Di Rumah Sakit Airlangga Jombang

Pengaruh Latihan Rom Aktif Terhadap Keaktifan Fisik Pada Lansia Di Dusun Karang Templek Desa Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember

Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Multipara Tentang Cara Menyusui Yang Benar Di Bidan Praktek Mandiri Lilis Zanuarsih Sumobito Jombang

Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Harga Diri Penderita Kusta Di Puskesmas Jogoloyo Kecamatan Sumobito Kabupaten Jombang

Potensi Shalat Dengan Gerakan Isotonik Dan Isometrik Predominan Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Postpandrial Pasien Diadetes Mellitus

Diterbitkan oleh :
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum

ISSN 2087-3271



Jurnal EduHealth	Vol. 5	No. 1	Hal. 68-148	Jombang April 2015	ISSN 2087-3271
---------------------	--------	-------	----------------	-----------------------	-------------------

DAFTAR ISI

No	Judul	Halaman
1.	<p>Hubungan Pengetahuan Dan Keyakinan Ibu Tentang Pemberian Imunisasi Hepatitis-B Uniject (Hb-U) Dengan Keputusan Mengikuti Program Imunisasi</p> <p>Mukhoirotin, Slamet Puji Ismawanto</p>	7 – 13
2.	<p>Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Oral Hygiene (Kebersihan Mulut) Dengan Kejadian Stomatitis Pada Bayi</p> <p>Ana Farida Ulfa dan M Badrus Salim</p>	15 – 19
3.	<p>Pengaruh Penggunaan Kb Suntik 3 Bulan Terhadap Peningkatan Nilai Indeks Massa Tubuh Pada Akseptor Kbdidesa Kepuhkembang Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang</p> <p>Kurniawati dan Wulan Andrie</p>	20 – 27
4.	<p>Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Perawat Dengan Kemampuan Teknikal Perawat Dalam Pelaksanaan Oral Hygiene Pada Penderita Stroke</p> <p>Abdul Ghofar dan Mokhamad Imam Subeqi</p>	28 – 33
5.	<p>Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Ibu Tentang ASI Eksklusif Dengan Pemberian MP-ASI Pada Bayi 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir</p> <p>Zakiah dan Sri Banun Titi Istiqomah</p>	34 – 40
6.	<p>Pengaruh Terapi Bermain Kolase Kartun Terhadap Tingkat Kooperatif Anak Usia Pra Sekolah Selama Prosedur Nebuleser Di Rumah Sakit Airlangga Jombang</p> <p>Umi Azizah Kusuma Ningrum dan Nasrudin</p>	41 – 50
7.	<p>Pengaruh Latihan Rom Aktif Terhadap Keaktifan Fisik Pada Lansia Di Dusun Karang Templek Desa Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember</p> <p>Junaidi Imron dan Susi Wahyuning Asih</p>	51 – 59
8.	<p>Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Multipara Tentang Cara Menyusui Yang Benar Di Bidan Praktek Mandiri Lilis Zanuarsih Sumobito Jombang</p> <p>Dian Puspita Yani</p>	60 – 65

9.	Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Harga Diri Penderita Kusta Di Puskesmas Jogoloyo Kecamatan Sumobito Kabupaten Jombang Nasrudin	66 – 74
10.	Potensi Shalat Dengan Gerakan Isotonik Dan Isometrik Predominan Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Postpandrial Pasien Diabetes Mellitus Mukhamad Rajin, Zulfa Khusniyah, Andi Yudianto, Muhammad Zulfikar Asumta	75 – 81

**PENGARUH LATIHAN ROM AKTIF TERHADAP KEAKTIFAN FISIK PADA
LANSIA DI DUSUN KARANG TEMPLEK DESA ANDONGSARI
KECAMATAN AMBULU KABUPATEN JEMBER**

Junaidi Imron¹, Susi Wahyuning Asih²
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
Email : Imron1423@Gmail.com

ABSTRAK

Introduksi : Usia lanjut adalah suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang. Latihan ROM aktif pada lansia yaitu untuk membimbing lansia dalam melaksanakan pergerakan secara mandiri sesuai dengan rentang gerak sendi normal. Keaktifan fisik adalah Setiap gerakan tubuh yang untuk melakukannya memerlukan tenaga yang cukup dan masih aktif dalam kegiatan fisik setiap hari seperti melakukan olah raga,,dan aktif dalam memenuhi kebutuhan setiap harinya.

Metode : Populasi penelitian ini adalah lansia yang mengalami gangguan keaktifan fisik yang berada pada kelompok lansia Nusa Indah 02 di dusun Karang Templek desa Andongsari kecamatan Ambulu dengan jumlah populasi 70 lansia Desain pada penelitian ini adalah (quasy-experiment). dengan menggunakan *pre test and post test with control design*, sampel yang di ambil 30 sampel secara *purposive sampling*.

Hasil : Hasil penelitian post-test kelompok perlakuan 12 orang (80,0%) kategori “Cukup” dan 3 orang kategori “Kurang”, kelompok kontrol 6 orang (40,0%) kategori “Kurang” dan 9 orang (60,0%) kategori “Cukup”. Analisa uji statistik *Mann-Whitney* diperoleh *P value* pre-test (1,000) dan post-test (0,022) maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima atau dengan kata lain terdapat pengaruh latihan ROM aktif terhadap keaktifan fisik pada kelompok lansia Nusa indah 02 di wilayah dusun Karang Templek desa Andongsari kecamatan Ambulu.

Diskusi : Latihan ROM aktif pada kelompok lansia Nusa indah 02 didusun Karang Templek desa Andongsari, sebagai bentuk pemberian latihan untuk mengembalikan fungsi geraknya secara normal, Pemberian latihan ROM aktif dilakukan selama 30 menit selama satu minggu dua kali untuk meningkatkan kekuatan otot dan memberi kesehatan fisik pada lansia.

Kata Kunci : Lansia, ROM aktif, keaktifan fisik

ABSTRACT

Introduction : Old age is an event that will surely be experienced by everyone who was blessed with long life. Active ROM exercises in the elderly is to guide the movement of the elderly in performing independently in accordance with the normal range of motion. Physical activeness is Everybody's movements which requires considerable effort and still active in physical daily activities such as sport and another daily activities.

Method : The study population was elderly who has impaired physical liveliness that lived in Karang Temple Andongsari Village, Ambulu District with 70 elderly. The design of this study is (quasy-experiment) by using pre-test and post-test with control design, the samples taken are 30 samples by purposive sampling.

Result : The results of the post-test study treatment group are 12 people (80.0%) by category "Enough" and 3 people are by categories "Less", the control group are 6 people (40.0%) by category "Less" and 9 people (60.0%) by category "enough". The Mann-Whitney statistical analysis test obtained P, pre-test values (1.000) and post-test (0.022) it can be concluded H0 is rejected and H1 is accepted or in other words there is an active ROM exercises influence on the physical activeness in erderly at Nusa Indah 02 Karang Templek Andongsari Village, Ambulu districts.

Discuss : Active ROM exercises in a group of elderly Nusa Indah 02 at Karang Templek Andongsari Village, as a form of exercise to restore function of the motion normally. The active ROM exercises was done for 30 minutes twice a week for increasing muscle strength and give physical health in the elderly..

Keywords: The elderly, active ROM, physical activeness

PENDAHULUAN

Usia lanjut adalah suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang, terjadinya tidak bisa dihindari oleh siapapun, namun manusia dapat berupaya untuk menghambat kejadiannya, ada tiga aspek yang perlu dipertimbangkan dalam mendefinisikan batasan penduduk lanjut usia, yaitu aspek biologi, aspek ekonomi dan aspek sosial (Al-Isawi,2002).

Saat ini, di seluruh dunia jumlah lanjut usia di perkirakan ada 500 juta jiwa dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Di Indonesia, pada tahun 2000 jumlah lanjut usia di Indonesia terdapat 22,3 juta jiwa dengan umur harapan hidup 65-75 tahun dan diperkirakan pada tahun 2020 akan meningkat menjadi 11,09 % (29,12 juta lebih) dengan usia harapan hidup 70-75 tahun (Padila, 2013). Menurut BPS, jumlah lansia umur 55-74 tahun di Jawa Timur pada tahun 2011 sebesar 6,1 juta jiwa dan di Jember jumlah lanjut usia sebesar 30.472 jiwa. Jumlah lansia di Kelurahan desa Andongsari 2.356 jiwa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan lansia di wilayah dusun Karang Templek Kabupaten Jember terdapat jumlah lansia sekitar 1243 orang laki – laki dan perempuan 1113 orang. Jumlah lansia (lanjut usia) di daerah dusun Karang Templek cukup banyak. Wilayah desa Andongsari memiliki sekitar 2.356 jumlah lansia laki-laki dan perempuan, sedangkan didusun Karang Templek terdapat kelompok lansia Nusa Indah 02 berjumlah 70 orang, Sebagian besar mereka banyak yang mengalami gangguan keaktifan fisik. Mereka juga banyak yang mengalami penurunan fungsi gerak sendi dan penurunan

kekuatan otot. Keluhan tersebut yang paling banyak mengalami nyeri pada persendian, dan keluhan ini paling banyak dikeluhkan oleh lansia yang tidak begitu mengalami keaktifan fisik. Lansia yang kurang melakukan aktivitas banyak mengalami gangguan keaktifan fisik yang dikeluhkan Sebagian besar masyarakat di dusun Karang Templek desa Andongsari kecamatan Ambulu kabupaten Jember.

Seiring dengan semakin meningkatnya populasi lansia, pemerintah telah merumuskan berbagai kebijakan pelayanan kesehatan usia lanjut ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan lansia untuk mencapai masa tua bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga.

Latihan ROM aktif pada lansia tersebut yaitu untuk membimbing lansia dalam melaksanakan pergerakan secara mandiri sesuai dengan rentang gerak sendi normal. Lansia dilatih untuk mengembalikan fungsi gerak secara normal, seperti ROM tulang leher yaitu dengan menyentuhkan dagu ke dada dan menghadap kelangit secara bergantian, ROM tulang lumbal yaitu dengan menyentuhkan kaki dengan jari-jari tangan kemudian direntangkan ke belakang secara lambat, ROM tangan yaitu dengan membengkokkan tangan kearah bawah kearah atas kearah luar, pemberian latihan ROM aktif dilakukan selama 30 menit selama satu minggu tiga kali untuk meningkatkan kekuatan otot dan memberi kesehatan fisik pada lansia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan ROM aktif terhadap kemampuan mobilisasi pada lansia dengan gangguan keaktifan fisik yang tinggal di dusun Karang Templek desa

Andongsari kecamatan Ambulu kabupaten Jember.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini bersifat *Eksperimental* semu (*quasy-experiment*) Rancangan ini berupaya untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimental. Tapi pemilihan kedua kelompok ini tidak menggunakan teknik acak. Rancangan ini biasanya menggunakan kelompok subjek yang telah terbentuk secara wajar (teknik rumpun), sehingga sejak awal bisa saja

kedua kelompok subjek telah memiliki karakteristik yang berbeda. dalam rancangan ini, kelompok eksperimental diberi perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak. Desain penelitian ini menggunakan *pre test and post test with control design*, di mana. Pada kedua kelompok diawali dengan *pre-test*, dan setelah pemberian perlakuan diadakan pengukuran kembali (*post-test*). Dengan jumlah populasi 70 lansia Desain pada penelitian ini adalah (*quasy-experiment*). dengan menggunakan *pre test and post test with control design*, sampel yang di ambil 30 sampel secara *purposive sampling*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Lansia Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan di Wilayah dusun Karang Templek desa Andongsari kecamatan Ambulu kabupaten Jember Juni 2014.

No	Usia	Jumlah Responden		Total	Presentase
		Perlakuan	Kontrol		
1	60-65 Tahun	7 Orang	3 orang	10	46,7 %
2	66-70 Tahun	8 Orang	12 orang	20	53,3%
Total		15	15	30	100%

Berdasarkan Tabel 1. diatas dapat dilihat dari 30 orang responden rata -rata usia

responden 60-65 Tahun sebanyak (46,7%) atau sejumlah 20 responden

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan di Wilayah dusun Karang Templek desa Andongsari kecamatan Ambulu kabupaten Jember Juni 2014.

No	Jenis Kelamin	Perlakuan	Kontrol	Total	presentase
1	Perempuan	15 Orang	15 Orang	30 Orang	100.0%
Total		15 Orang	15 Orang	30 Orang	100.0 %

Berdasarkan tabel2 diatas, dari 30 responden dapat diketahui bahwa keseluruhan

responden (100 %) berjenis kelamin perempuan.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Agama pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan di Wilayah dusun Karang Templek desa Andongsari kecamatan Ambulu kabupaten Jember Juni 2014.

No	Agama	Perlakuan	Kontrol	Total	presentase
1	Islam	15 Orang	15 Orang	30 Orang	100.0%
Total		15 Orang	15 Orang	30 Orang	100.0 %

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat dilihat dari 30 responden (100%) responden beragama Islam.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data hasil pengukuran Pre-post Test Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan Pada Kelompok Lansia Nusa Indah 02 di Wilayah dusun Karang Templek desa Andongsari kecamatan Ambulu kabupaten Jember Juni 2014.

No.	Kelompok	Pre-Test		Post-Test	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Perlakuan				
	Baik	-	-	-	-
	Cukup	10 orang	66,7%	12 orang	80,0%
	Kurang	5 orang	33,3%	3 orang	20,0%
2	Kontrol				
	Baik	-	-	-	-
	Cukup	3 orang	20,0%	9 orang	60,0%
	Kurang	12 orang	80,0%	6 orang	40,0%
	Total	30 orang	100%	30 orang	100%
<i>P Mann-Whitney</i>		1,000		0,022	
<i>($\alpha = 0,05$)</i>					

Berdasarkan Tabel 4 diatas dapat dilihat dari total 30 orang responden di bagi dalam Kelompok Perlakuan (n = 15 orang) dan Kelompok Kontrol (n = 15 orang). Pada Kelompok Perlakuan saat pre-test sebanyak 5 orang (33,3%) di kategorika “kurang” dan 10 orang (66,7%) di kategorikan “cukup”, sedangkan saat Post-Test meningkat menjadi sebanyak 12 orang (80,0%) kategori “Cukup” dan 3 orang (20,0%) kategori “Kurang”. Sedangkan Pada kelompok kontrol saat Pre-test sebanyak 12 orang (80,0%) kategori “Kurang” dan 3 orang (20,0%) pada kategori “Cukup”, sedangkan saat Post-Test meningkat menjadi sebanyak 6 orang (40,0%) kategori “Kurang” sedangkan 9 orang (60,0%) kategori “Cukup”

PEMBAHASAN

A. Interpretasi dan Diskusi hasil

1. Range Of Motion

Range of motion(ROM) adalah gerakan dalam keadaan normal dapat dilakukan oleh sendi yang bersangkutan (Suratun, dkk, 2008). Latihan range of motion (ROM) adalah latihan yang dilakukan untuk mempertahankan atau memperbaiki tingkat kesempurnaan kemampuan menggerakkan

Berdasarkan hasil uji statistik *Mann-Whitney* merupakan uji hubungan antar dua sample yang saling independen dengan cara mencari *p value* data. Berdasarkan hasil penelitian pada table 5.4 diatas dengan tingkat kesalahan 5% (0,05) pada hasil post-test kelompok perlakuan dan post-test kelompok kontrol didapatkan tingkat signifikan 0,022, yang berarti $0,022 < 0,05$ atau $P \text{ value} < \alpha$. Sehingga dari hasil uji statistik tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima atau dengan kata lain terdapat pengaruh latihan ROM aktif terhadap keaktifan fisik pada kelompok lansia Nusa Indah 02 di wilayah dusun Karang Templek desa Andongsari kecamatan Ambulu kabupaten Jember.

persendian secara normal dan lengkap untuk meningkatkan massa otot dan tonus otot (Potter & Perry, 2005).

beberapa atau semua latihan rentang gerak dengan mandiri, pasien tirah baring total atau pasien dengan paralisis ekstermitas total (suratun, dkk, 2008). Rentang gerak pasif ini berguna untuk menjaga kelenturan

otot-otot dan persendian dengan menggerakkan otot orang lain secara pasif misalnya perawat mengangkat dan menggerakkan kaki pasien. Sendi yang digerakkan pada ROM pasif adalah persendian tubuh atau hanya pada ekstremitas yang terganggu dan klien tidak mampu melaksanakannya secara mandiri.

Berdasarkan penelitian ini, pemberian latihan ROM pada 30 responden lansia mendapat respon yang cukup baik. Latihan ROM yang digunakan pada penelitian ini adalah mengenai masalah gangguan keaktifan fisik yang banyak terjadi pada kelompok lansia Nusa Indah 02 di dusun karang templek desa andongsari kecamatan ambulu, waktu yang di gunakan dalam penelitian ini adalah 3 minggu sedangkan dari penelitian jurnal sebelumnya "*Pengaruh Latihan Range of Motion terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lanjut Usia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia (Pasuruan) Kecamatan. Babat Kab Lamongan*" dikatakan bahwa penerapan pada penelitian ini mendapat respon yang baik.

Latihan ROM aktif yang di berikan pada kelompok lansia tersebut, seperti latihan seperti ROM tulang leher yaitu dengan menyentuhkan dagu ke dada dan menghadap kelangit secara bergantian, ROM tulang lumbal yaitu dengan menyentuhkan kaki dengan jari-jari tangan kemudian direntangkan ke belakang secara lambat, ROM tangan yaitu dengan membengkokkan tangan kearah bawah kearah atas kearah luar, pemberian latihan ROM aktif dilakukan selama 30 menit selama satu minggu dua kali untuk meningkatkan kekuatan otot dan memberi kesehatan fisik pada lansia.

Kelebihan dan kekurangan pada penelitian ini adalah memberikan langsung latihan ROM aktif seperti latihan seperti ROM tulang leher yaitu dengan menyentuhkan dagu ke dada dan menghadap kelangit secara bergantian, ROM tulang lumbal yaitu dengan menyentuhkan kaki dengan jari-jari tangan kemudian direntangkan ke belakang secara lambat, ROM tangan yaitu dengan membengkokkan tangan kearah bawah kearah atas kearah luar, pemberian latihan ROM aktif dilakukan selama 30 menit selama satu minggu dua kali untuk meningkatkan kekuatan otot dan memberi kesehatan fisik pada lansia

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5.4, diantaranya :

1. Pada hasil uji antara Pre-test Kelompok Perlakuan dan Pre-test Kelompok Kontrol dapat dikatakan bahwa dari total 30 responden keseluruhan sebagian besar responden mendapat nilai "Cukup", yaitu pada Kelompok Perlakuan sebanyak 10 orang atau 66,7 %, sedangkan pada Kelompok Kontrol sebanyak 3 orang atau 20,0 %.
2. Pada hasil uji antara Post-test Kelompok Perlakuan dan Post-test Kelompok Kontrol, dapat dikatakan bahwa dari total 30 responden mendapat nilai yang bervariasi pada masing-masing kelompok. Hasil Post-test Kelompok Perlakuan sebagian besar mendapat nilai "Cukup" sebanyak 12 orang atau 80,0 %, sedangkan pada Kelompok Kontrol sebagian besar mendapat nilai "Kurang" sebanyak 9 orang atau 60,0 %.
3. Pada hasil uji antara Pre-test dan Post-test Kelompok Perlakuan dapat dikatakan bahwa dari total 15 responden pada Kelompok Perlakuan sebagian besar responden mendapat nilai "kurang" saat dilakukan Pre-test, yaitu sebanyak 5 orang atau 33,3 %, sedangkan saat dilakukan Post-test sebagian besar

responden mendapatkan nilai “Cukup” sebanyak 12 orang atau 80,0 %, sedangkan pada kategori “Baik” tidak ada.

4. Pada hasil uji antara Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol dapat dikatakan bahwa dari total 15 responden pada Kelompok Kontrol saat dilakukan Pre-test, masing-masing responden mendapat nilai “Kurang” dan “Cukup” masing-masing sebanyak 12 orang atau 80,0 %, sedangkan saat dilakukan Post-test sebagian besar responden mendapatkan nilai “Cukup” sebanyak 9 orang atau 60,0 %.

Penerapan latihan ROM aktif pada masing-masing kelompok mendapat respon yang cukup baik. Hasil penelitian pada Kelompok Perlakuan yang mulanya saat Pre-test sebagian besar berada pada kategori Cukup, setelah dilakukan latihan ROM aktif dan dilakukan Post-test sebagian besar berada pada kategori Baik. Sedangkan Kelompok Kontrol saat Pre-test, masing-masing berada pada kategori Kurang bergeser menjadi sebagian besar berada pada kategori Cukup setelah dilakukan latihan ROM aktif. Dari hasil uji tersebut peneliti berpendapat bahwa penerapan latihan ROM aktif berpengaruh terhadap keaktifan fisik pada kelompok lansia Nusa Indah 02 dusun Karang Templek desa Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

2. Lanjut Usia (Lansia)

Usia lanjut adalah suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang, terjadinya tidak bisa dihindari oleh siapapun, namun manusia dapat berupaya untuk menghambat kejadiannya. Ada tiga aspek yang perlu dipertimbangkan dalam

mendefinisikan batasan penduduk lanjut usia, yaitu aspek biologi, aspek ekonomi dan aspek sosial (Al-Isawi, 2002).

3. Latihan ROM Aktif terhadap keaktifan fisik pada Lansia Dikutip berdasarkan jurnal “*Pengaruh Latihan Range of Motion terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lanjut Usia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia (Pasuruan) Kec. Babat Kab Lamongan*” dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurus Safa’ah (2012) terhadap responden lansia yang mengalami penurunan kekuatan otot, melaporkan bahwa pemberian latihan ROM aktif dapat meningkatkan keaktifan fisik responden daripada responden yang tidak diberi latihan ROM aktif.

Dipenelitian ini peneliti mengkaji tentang pengaruh latihan ROM aktif terhadap keaktifan fisik lansia yang dilakukan pada total 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Dari jumlah tersebut kemudian peneliti membagi atas dua kelompok, yaitu 15 orang masuk dalam kelompok perlakuan dan 15 orang masuk dalam kelompok kontrol. Kegiatan latihan ROM aktif tersebut dilakukan dua kali dalam seminggu (tiap Rabu dan Sabtu), selama tiga minggu.

Hasilnya adalah sesuai yang tertera pada Tabel 5.4 yaitu terdapat perbedaan yang cukup signifikan mengenai peningkatan keaktifan fisik lansia antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Dapat juga diartikan bahwa hasil H0 ditolak dan H1 diterima, yaitu terdapat pengaruh latihan ROM aktif terhadap keaktifan fisik pada kelompok lansia Nusa Indah 02 di wilayah dusun Karang Templek desa Andongsari kecamatan Ambulu kabupaten Jember.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan *range of motion* (ROM) adalah latihan yang dilakukan untuk mempertahankan atau memperbaiki tingkat kesempurnaan kemampuan menggerakkan persendian secara normal dan lengkap untuk meningkatkan massa otot dan tonus otot pada lansia.
2. Keaktifan fisik Lanjut Usia sebagaimana besar masih berada dalam garis “Cukup” sejumlah 80,0 % atau 12 orang, dan penilaian “Baik” tidak ada, sedangkan penilaian “Kurang” sejumlah 40,0% atau 6 orang.
3. Berdasarkan uji statistic *mann-whitney* , terdapat pengaruh latihan ROM aktif terhadap keaktifan fisik pada kelompok lansia 02 di wilayah dusun Karang Templek desa Andongsari kecamatan Ambulu kabupaten Jember dengan tingkat signifikan *P value* = 0,022 yang lebih kecil dari derajat $\alpha = 0,05$. Sehingga H_1 diterima artinya ada pengaruh latihan ROM aktif terhadap keaktifan fisik pada kelompok lansia Nusa Indah 02 di dusun Karang Templek desa Andongsari kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, Saran sebagai berikut :

1. Bagi Perawat

Perawat hendaknya dapat meningkatkan serta memaksimalkan perannya sebagai *care giver* dengan memberikan perhatian lebih terhadap para kelompok lansia Nusa indah 02 didusun karang temple desa andongsari. Menerapkan pentingnya latihan ROM aktif dan keaktifan fisik pada kelompok lansia Nusa indah 02 didusun karang temple desa andongsari sebagai

jalan menuju lansia yang sehat dan sejahtera.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan penelitian lanjutan mungkin dengan menggunakan metode penelitian yang lain yang lebih baik serta meminimalisir variabel perancunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Isawi, M. Abdurrahman, 2002. *Islam dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta .Pustaka Al-Kautsar.http://eprints.walisongo.ac.id/179/7/081111037_Bibliografi.pdf
- BKKBN. 1998. *Buku Pegangan untuk Petugas Lapangan mengenai Reproduksi Sehat*. Jakarta. BKKBN. [http://id.scribd.com/doc/173842542/P_0syandu-Sebagai-Saran-Peran-Serta Masyarakat](http://id.scribd.com/doc/173842542/P_0syandu-Sebagai-Saran-Peran-Serta-Masyarakat)
- Constantinides. 1994. *dalam Nugroho, Wahyudi. 2000. Keperawatan Gerontik*. Jakarta EGC. <http://www.docstoc.com/docs/33435392/KONSEP-DASAR-KEPERAWATANGERONTIK>
- Nursalam, 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P.A, Perry, A.G. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa Renata Komalasari, dkk. Jakarta 05 http://keperawatan.unsoed.ac.id/sites/default/files/jks20130801_56-68.pdf

Darmojo RB, Mariono, HH . 2004 . *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Edisi ke-3*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/132/jtptunimus-gdl-hidayatulf-6572-5daftarp.pdf>