

## ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2025  
Nahdiyah Ajmaliah

Implementasi Range Of Motion (ROM) Sebagai Upaya Peningkatan Kekuatan Otot Pada Lansia Dengan Post Stroke Di Sukorejo Kecamatan Sumberwringin Kabupaten Bondowoso

Xv Halaman+3 tabel +2 gambar + 15 lampiran

### Abstrak

**Latar Belakang:** Stroke merupakan gangguan neurologis yang dapat menyebabkan kelemahan otot dan keterbatasan mobilitas, khususnya pada lansia. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot adalah latihan Range of Motion (ROM). ROM membantu meningkatkan fleksibilitas sendi, aliran darah, dan stimulasi otot, yang sangat penting dalam rehabilitasi pasca stroke. **Tujuan:** Untuk mendeskripsikan implementasi ROM sebagai upaya peningkatan kekuatan otot pada lansia post stroke. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif. Subjek penelitian adalah satu orang lansia dengan kondisi post stroke yang mengalami kelemahan otot di bagian tubuh sisi kanan. Intervensi ROM dilakukan selama dua minggu dengan frekuensi empat kali pertemuan. Pengukuran kekuatan otot dilakukan menggunakan skala Manual Muscle Testing (MMT). **Hasil:** Hasil menunjukkan adanya peningkatan kekuatan otot secara bertahap. Pada awal pelaksanaan, kekuatan otot berada pada skala 1–2. Setelah empat kali pertemuan, kekuatan otot meningkat menjadi skala 3–4, terutama pada ekstremitas kanan yang semula lebih lemah. Hal ini membuktikan bahwa latihan ROM dapat memberikan efek positif terhadap pemulihan otot pada lansia post stroke. **Kesimpulan:** Implementasi latihan ROM terbukti efektif meningkatkan kekuatan otot pada lansia pasca stroke. Latihan ini dapat menjadi bagian dari intervensi keperawatan untuk mempercepat proses pemulihan dan meningkatkan kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari.

**Kata Kunci:** Lansia, Stroke, Kekuatan Otot, Range of Motion (ROM)

## **ABSTRACT**

UNIVERSITY MUHAMMADIYAH JEMBER  
DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

*Implementasi Range Of Motion (ROM)*

*Implementasi of Range Of Motion (ROM) Exercise to Improve Muscle Strength in Elderly Pos Stroke Patiens in Sukorejo Village, Sumberrwringin Subdistrict, Bondowosso Regency*

*Xv pages + 3 tables + 2 figures + 15 attachmens*

### **Abstrac**

**Background:** Stroke is a neurological disorder that can lead to muscle weakness and limited mobility, particularly among the elderly. One of the therapies used to improve muscle strength is Range of Motion (ROM) exercises. ROM exercises help increase joint flexibility, improve blood circulation, and stimulate muscle activity, which are essential for post-stroke rehabilitation. **Objective:** To describe the implementation of ROM as an effort to improve muscle strength in elderly individuals after stroke. **Method:** This research used a descriptive case study design. The subject was an elderly patient with post-stroke condition experiencing weakness in the right side of the body. ROM therapy was carried out over two weeks with four sessions. Muscle strength was measured using the Manual Muscle Testing (MMT) scale. **Result:** The results showed a gradual improvement in muscle strength. Initially, the muscle strength ranged from scale 1 to 2. After four sessions, it increased to scale 3 to 4, particularly on the right side, which was initially weaker. This indicates that ROM therapy has a positive effect on muscle recovery in post-stroke elderly patients. **Conclusion:** The implementation of ROM exercises is proven effective in enhancing muscle strength in post-stroke elderly patients. This therapy can be included as part of nursing interventions to accelerate recovery and improve independence in daily activities.

**Keywords:** Elderly, Stroke, Muscle Strength, Range of Motion (ROM)