

## Penerapan Rom (*Range Of Motion*) Dan *Massage* Punggung Untuk Mencegah Luka Tekan Pada Lansia Tirah Baring

Nazwa Nur Ashyfa

Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Dinasti Pudang Binoriang

Dosen Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183

Korespondensi penulis: [dinasti.binoriang@umy.ac.id](mailto:dinasti.binoriang@umy.ac.id)

**Abstract.** *Immobilization is an extrinsic variable that can cause problems related to skin integrity. The inability to move freely due to situations that interfere with or limit movement may be directly related to an internal problem such as a chronic illness or health condition. Pressure ulcers or also known as decubitus ulcers, are local injuries caused by pressure or a combination of friction and pressure on the skin and/or underlying tissue, usually over a bony prominence. This research method uses a descriptive case study. The research population consisted of 1 person, namely a patient with heart failure with a nursing diagnosis of Activity Intolerance. The evaluation results from providing back massage (efflurage) and range of motion (ROM) to the client showed a reduction in complaints of soreness while in bed. After being taught range of motion (ROM) the client can do it themselves every time the client wakes up. Apart from that, clients also say they feel fresher after doing efflurage massage. The conclusion from applying ROM to these patients is that there is an increase in the Braden scale score which shows that there is a reduced risk of decubitus or pressure sores in the elderly. Meanwhile, when giving efflurage back massage, results were obtained in the form of client validation which said that the client was fresher, and there was a change in blood pressure results to normal numbers.*

**Keywords:** *Range Of Motion, Efflurage Massage, Pressure Wounds*

**Abstrak.** Imobilisasi merupakan salah satu variabel ekstrinsik yang dapat menimbulkan masalah terkait integritas kulit. Ketidakmampuan untuk bergerak bebas akibat situasi yang mengganggu atau membatasi pergerakan mungkin terkait langsung dengan masalah internal seperti penyakit kronis atau kondisi kesehatan. Dekubitus atau juga disebut sebagai ulkus dekubitus, adalah cedera lokal yang disebabkan oleh tekanan atau kombinasi gesekan dan tekanan pada kulit dan/atau jaringan di bawahnya, biasanya di atas penonjolan tulang. Metode penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 1 orang yaitu pasien Gagal Jantung dengan diagnosa keperawatan Intoleransi Aktivitas. Hasil evaluasi dari pemberian massage punggung (efflurage) dan range of motion (ROM) pada klien tersebut menunjukkan berkurangnya keluhan pegal selama di tempat tidur. Setelah diajarkan *range of motion* (ROM) klien dapat melakukannya sendiri setiap klien bangun. Selain itu klien juga mengatakan lebih segar setelah dilakukan pijat efflurage. Kesimpulan dari penerapan pemberian ROM pada pasien tersebut yaitu terdapat peningkatan skor skala braden yang menunjukkan bahwa adanya penurunan risiko terjadinya dekubitus atau luka tekan pada lansia. Sedangkan pada pemberian pijat punggung efflurage didapatkan hasil berupa validasi klien yang mengatakan bahwa klien lebih segar, serta terjadi perubahan hasil tekanan darah menjadi diangka normal.

**Kata kunci:** *Range Of Motion, Pijat Efflurage, Luka Tekan*

### PENDAHULUAN

Salah satu demografi yang sangat rentan terhadap jatuh adalah lansia. Lansia dipengaruhi oleh berbagai hal. Variabel internal dan eksternal dapat meningkatkan risiko jatuh pada lansia. Unsur lingkungan yang berkontribusi terhadap jatuhnya lansia antara lain

permukaan yang tidak rata, jalan masuk yang miring, dan penumpukan barang yang tidak tepat. elemen internal termasuk tulang yang lebih lemah dibandingkan saat dewasa, kekuatan otot yang berkurang, dan gangguan keseimbangan. Perawat dapat mengubah lingkungan sekitar dan secara bertahap meningkatkan kekuatan otot untuk menurunkan kejadian jatuh pada lansia (Pried et al., 2022)

Imobilisasi merupakan salah satu variabel ekstrinsik yang dapat menimbulkan masalah terkait integritas kulit. Ketidakmampuan untuk bergerak bebas akibat situasi yang mengganggu atau membatasi pergerakan mungkin terkait langsung dengan masalah internal seperti penyakit kronis atau kondisi kesehatan (Potter & Perry, 2010). Ketidakmampuan untuk bergerak bebas akibat berbagai penyakit atau kecacatan (gangguan pada organ tubuh) disebut tirah baring. baik mental atau fisik. Selain itu, imobilisasi juga dapat merujuk pada suatu kondisi di mana tidak ada pergerakan atau tirah baring selama lima hari atau lebih akibat perubahan proses fisiologis. Dalam dunia kedokteran, istilah "tirah baring" mengacu pada suatu kondisi yang dikenal sebagai sindrom degenerasi fisiologis yang disebabkan oleh penurunan aktivitas dan rasa tidak berdaya (Santiko & Faidah, 2020)

NPUAP (National Pressure Ulcer Advisory Panel) menemukan lebih dari 2,5 juta orang setiap tahun mengalami luka tekan terjadi di Amerika jumlah besar. Akibatnya, 60.000 orang kehilangan nyawa karena cedera tekan (Pried et al., 2022). Prevalensi kejadian luka tekan di Indonesia semakin bertambah dikarenakan luka tekan adalah penyakit yang sulit untuk dihindari walaupun sudah dilakukan berbagai macam cara untuk mencegahnya. Dari tahun ke tahun luka tekan selalu mengalami peningkatan kasus dengan presentasi 33% di rumah sakit (Safitri et al., 2021). Menurut LeMone (2017), di antara negara-negara besar ASEAN, Indonesia memiliki insiden dan prevalensi dekubitus tertinggi, yaitu 40%. Menurut (Wardani, 2019) dekubitus 20% umum terjadi di Yogyakarta dan membutuhkan waktu rata-rata 11 hari untuk muncul setelah terapi.

Dekubitus atau juga disebut sebagai ulkus dekubitus, adalah cedera lokal yang disebabkan oleh tekanan atau kombinasi gesekan dan tekanan pada kulit dan/atau jaringan di bawahnya, biasanya di atas penonjolan tulang. (NPUAP-EPUAP, 2014). Pasien yang tidak dapat melakukan imobilisasi di tempat tidur atau yang telah tirah baring dalam jangka waktu lama berisiko mengalami luka tekan (Pried et al., 2022). Sangat penting untuk mencegah terjadinya kelainan integritas kulit, dan hal ini dapat dicapai dengan memijat pasien dan mengubah posisinya setiap dua jam. Pijat merupakan intervensi keperawatan yang dapat digunakan pada pasien yang tidak bergerak untuk menjaga kulitnya tetap terhidrasi dalam batas

wajar. Terapi pijat merupakan metode pengobatan yang aman, efisien, dan bebas efek samping. (Santiko & Faidah, 2020).

Penelitian Mardhiah menerapkan teknik pencegahan luka tekan dengan perawatan kulit menggunakan *Nigella Sativa Oil*. Hal ini akan menunjukkan bahwa dengan menggunakan teknik *efflurage* selama 4-5 menit, *Nigella Sativa Oil* pada pasien tirah baring dapat mengurangi derajat luka dan mempercepat hari perawatan pasien (Mardhiah, 2021). Studi tentang berbagai strategi pencegahan cedera akibat tekanan telah dilakukan dalam jumlah besar; namun demikian, untuk mendukung perawatan pasien, strategi yang menggabungkan strategi berbeda dengan informasi tentang waktu, teknik, dan bahan atau alat yang dibutuhkan masih perlu diperbarui. Analisis terperinci dari berbagai sumber dilakukan dengan menggunakan studi tinjauan sebagai pendekatan penelitian yang tepat untuk membahas subjek ini (Chayati & Yudistia Nurachman, 2023)

Selain pijatan punggung, latihan rentang gerak (ROM) yang dilakukan untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesempurnaan kemampuan menggerakkan sendi secara bebas dan lengkap guna membangun massa dan tonus otot juga dapat digunakan untuk mencegah kontraktur. Mobilisasi dini sangat penting dilakukan secara rutin dan terus menerus karena dapat mencegah berbagai masalah, antara lain ketidaknyamanan akibat tekanan, kontraktur, tromboflebitis, dan dekubitus. Pelatihan ROM sejak dini dapat meningkatkan kekuatan otot; namun demikian, pasien dengan hemiparesis menghadapi risiko kecacatan permanen jika pengobatan ditunda (Potter, Perry, Stockert, & Hall, 2017).

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan untuk mengetahui “Penerapan Rom (Range Of Motion) Dan Massage Punggung Untuk Mencegah Luka Tekan Pada Lansia Tirah Baring”.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif. Populasi penelitian yaitu pasien Gagal Jantung Ny. C yang mengalami masalah intoleransi aktivitas dan sampel berjumlah 1 orang berusia 65 tahun jenis kelamin perempuan yang telah dirawat lebih dari 24 jam. Studi dokumen berupa rekam medis, observasi, pemeriksaan fisik, wawancara terhadap responden dan keluarganya dengan pendekatan pola fungsional Handerson, studi dokumentasi dengan menggunakan data rekam medis untuk melihat data laboratorium darah lengkap, diagnosa medis, dan respon terhadap terapi medis semuanya digunakan dalam penelitian ini. proses pengumpulan data. Penerapan *range of motion* (ROM) dilakukan dipagi hari sebanyak 10 hitungan selama 30 menit serta pemijatan punggung *efflurage* selama 5 menit di pagi hari.

Analisis data penelitian ini menggunakan validasi data hasil pengkajian dengan standar diagnosis keperawatan Indonesia untuk membuat kesimpulan masalah yang muncul pada responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi dari pemberian massage punggung (efflurage) dan range of motin (ROM) pada klien tersebut menunjukkan berkurangnya keluhan pegal selama di tempat tidur. Setelah diajarkan *range of motion* (ROM) klien dapat melakukannya sendiri setiap klien bangun. Selain itu klien juga mengatakan lebih segar setelah dilakukan pinjat efflurage, karena pijat effleurage merupakan gerakan pijat menggosok dan dapat dilakukan selama 4-5 menit dengan frekuensi dua kali (pagi dan malam) selama 7 hari berturut-turut dapat memberikan efek melancarkan peredaran darah, sehingga suplai oksigen dapat terpenuhi (Adevia et al., 2022)

Hasil observasi untuk melihat adanya risiko ulkus dekubitus dengan menggunakan skala braden didapatkan:

**Table 1. Hasil Pengkajian Skala Braden Setelah Penerapan**

Skor Skala Braden			
Hari Ke-	1	2	3
Skor	13	14	15

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa klien memiliki analisa skor skala Braden dengan hasil pada hari pertama memiliki risiko sedang (13-14) sedangkan pada hari kedua dan ketiga pasien memiliki resiko ringan (15-23).

### **Penerapan rom (*range of motion*) untuk mencegah luka tekan pada lansia tirah baring**

Penerapan ini menjelaskan tindakan yang dilakukan terhadap pencegahan dekubitus. Hasil analisa pengkajian skala Braden menunjukkan bahwa terjadi penurunan risiko dekubitus yang ditandai dari adanya peningkatan skor skala Braden. Klien memiliki risiko dekubitus dikarenakan klien diminta oleh dokter untuk bedrest atau tidak boleh turun dari bed terlebih dahulu. Klien sudah di rawat sejak tanggal 02 Mei 2024 sampai dengan saat dilakukan pengkajian 06 Mei 2024.

Tekanan yang terus-menerus dan berkepanjangan dapat mengurangi atau menghambat aliran darah, yang dapat berdampak pada metabolisme sel. Iskemia jaringan dan kematian jaringan akan timbul akibat berkurangnya aliran darah yang disebabkan oleh berkurangnya pasokan oksigen ke kulit akibat tekanan yang terus menerus dan berkepanjangan Potter, P A & Perry, AG (2010).

Latihan yang menggunakan rentang gerak pasif memerlukan penggunaan perangkat mekanis atau orang lain untuk menyediakan energi yang diperlukan. Perawat menggunakan 50% kekuatan otot klien untuk menggerakkan persendiannya dalam rentang gerak yang biasa. Hasil penelitian (Amalia & Binoriang, 2021) menunjukkan bahwa keikutsertaan lansia dalam senam berpengaruh terhadap kondisi kesehatan, seperti peningkatan kesehatan dan dampak senam pada aktivitas lansia. Efek lainnya adalah badan terasa lebih ringan dan sehat, pegal-pegal berkurang, dan aliran darah menjadi lancar; Dengan demikian, tidur malam bisa terasa nyenyak. Dengan memanipulasi otot spesifik lainnya secara pasif, seperti perawat membantu mengangkat dan menggerakkan kaki pasien, rentang gerak pasif (ROM) bermanfaat untuk menjaga kelenturan otot dan persendian. Seluruh sendi tubuh atau hanya ekstremitas yang terkena dimanipulasi selama terapi rentang gerak pasif, dan pasien tidak dapat melakukan hal ini sendiri (Agusrianto & Rantesigi, 2020)

### **Penerapan pijat punggung (*efflurage*) untuk mencegah luka tekan pada lansia tirah baring**

Hasil evaluasi terhadap penerapan pijat punggung (*efflurage*) didapatkan klien mengatakan lebih segar, serta terdapat perubahan tanda-tanda vital seperti tekanan darah yang semakin stabil. (Santiko & Faidah, 2020) menyatakan bahwa luka tekan dapat dihindari dengan menggunakan pijat *effleurage* untuk mengubah tekanan dan meningkatkan sirkulasi darah di area tekanan.

Pelumas diperlukan untuk pijat *effleurage* agar gerakan pijatan lebih mudah dan memaksimalkan manfaat peningkatan sirkulasi darah. Virgin Coconut Oil atau VCO merupakan salah satu pelumas yang dapat dimanfaatkan. Ia memiliki vitamin E dan antioksidan, yang bekerja dengan baik sebagai kombinasi pelembab dan nutrisi kulit untuk mencegah kulit kering (Diana Sari, 2018).

Perubahan kulit dipengaruhi oleh usia. Seiring bertambahnya usia, struktur kulit kita berubah, menjadikannya lebih tipis dan lebih rentan terhadap kerusakan. 60% hingga 90% cedera akibat tekanan terjadi pada mereka yang berusia 65 tahun ke atas, menurut Potter & Perry (2012). Usia lanjut (di atas 60 tahun) dikaitkan dengan beberapa perubahan, termasuk peningkatan vaskularisasi, berkurangnya fungsi persepsi sensorik, penipisan kulit, dan hilangnya jaringan lemak. Sesuai Bryant (2010), perubahan ini menyebabkan penurunan kapasitas jaringan lunak untuk menyebarkan tekanan mekanis. Kulit lebih rentan terhadap kerusakan akibat tekanan, geseran, dan gesekan karena kombinasi berbagai variabel termasuk penuaan (Bryant, 2010).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan dari penerapan pemberian ROM pada pasien tersebut yaitu terdapat peningkatan skor skala braden yang menunjukkan bahwa adanya penurunan risiko terjadinya dekubitus atau luka tekan pada lansia. Sedangkan pada pemberian pijat punggung efluerage didapatkan hasil berupa validasi klien yang mengatakan bahwa klien lebih segar, serta terjadi perubahan hasil tekanan darah menjadi diangka normal.

Diharapkan para profesional kesehatan dapat memberikan perhatian yang lebih individual dan observasi ketat kepada setiap pasien di rumah sakit untuk menghentikan peningkatan jumlah pasien lanjut usia yang menjadi pasien ulkus dekubitus. Hal ini bertujuan agar lansia mendapat edukasi mengenai teknik mobilisasi yang tepat sesuai dengan temuan penulis, untuk mencegah gejala bahaya luka tekan. Penulis menyarankan agar perawat membuat lubang buang air besar yang telah ditentukan agar pasien dapat buang air besar dengan nyaman dan ruang perawatan khusus tidak berbau popok kotor.

Untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat dan memudahkan pengumpulan data, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penilaian dengan lebih akurat. Dalam hal ini, hal ini berarti melakukan pendekatan yang lebih mendalam dan memperoleh informasi dari pihak ketiga ketika melakukan asesmen terhadap lansia.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang berkontribusi dalam penulisan artikel ini, terutama dosen pengampu Stase Elektif yaitu Bapak Dinasti Pudang Binoriang, M. Kep., Ns., Sp. Kep.Kom yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penyusunan penulisan artikel ini serta kepada kedua orang tua saya yang selalu memberi dukungan semangat kepada penulis. Penulis menyadari bahwa artikel ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diperlukan. Semoga artikel ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semua yang membutuhkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adevia, R., Dewi, N., & Ayubbana, S. (2022). Implementation of massage effleurage using VCO (virgin coconut oil) to prevent decubitus in stroke patients in the nerve room General Hospital Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1).
- Agusrianto, & Rantesigi, N. (2020). Application of passive range of motion (ROM) exercises to increase the strength of the limb muscles in patients with stroke cases. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Jika)*, 2(2), 61–66. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.48>
- Amalia, M., & Binoriang, D. P. (2021). The exploration of elderly condition participating elderly gymnastics in Padukuhan Lemahdadi, Bangunjiwo, Bantul. *Bali Medical Journal*, 10(3 Special Issue ICONURS), 1313–1318. <https://doi.org/10.15562/bmj.v10i3.2953>
- Bryan, R. A. (2010). *Acute and chronic wound nursing management* (2nd ed.). St. Louis, MO: Mosby Inc.
- Chayati, N., & Nurachman, S. Y. (2023). Science midwifery intervention for pressure injuries prevention in bed rest patients. In *Science Midwifery* (Vol. 11, Issue 1).
- Sari, D. E. (2018). Pengaruh pemberian virgin coconut oil (VCO) pada area tertekan untuk mencegah luka tekan pada pasien tirah baring.
- LeMone, P. (2017). *Buku ajar keperawatan medikal bedah: Gangguan integumen* (5th ed.). Jakarta: EGC.
- Mardhiah. (2021). The effect of Nigella sativa oil to prevent decubitus among bedrest patients. *Caring: Indonesian Journal of Nursing Science (IJNS)*, 3(1).
- EPUAP, NPUAP. (2014). *Pressure ulcer prevention quick reference guide*. Retrieved from [http://www.epuap.org/guidelines/Final\\_Quick\\_Prevention.pdf](http://www.epuap.org/guidelines/Final_Quick_Prevention.pdf)
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental of nursing* (8th ed.). Canada: Mosby Elsevier.
- Potter, P., Perry, A., Stockert, P., & Hall, A. (2017). *Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice* (9th ed.). Jakarta: EGC.
- Pried, P. S. A., Sari, R. M., Muftiana, E., Isro, L., & Sukamto, F. I. (2022). Massage punggung dalam mengatasi risiko luka tekan pada lansia. Retrieved from <http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/hsj>
- Safitri, I., Amir, Y., Dewi, W. N., & Riau, U. (2021). Gambaran pengetahuan mahasiswa keperawatan tentang ulkus dekubitus. *An Overview of Nursing Student Knowledge About Pressure Ulcer*.
- Santiko, & Faidah, N. (2020). Pengaruh massage effleurage dengan virgin coconut oil. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Stikes Cendekia Utama Kudus*.
- Wardani, A. S. (2019). Hubungan motivasi dengan perilaku perawat dalam upaya pencegahan dekubitus. *Naskah Publikasi*.