

# **PENGARUH LATIHAN *RANGE OF MOTION* (ROM) AKTIF TERHADAP KEKUATAN OTOT EKTREMITAS BAWAH PADA LANSIA DENGAN OSTEOARTRITIS**

**Choirul Anam<sup>1</sup>, Agus Priyanto S.Kep., Ns.MAP., M.Kep<sup>2</sup>**  
[11051997anam@gmail.com](mailto:11051997anam@gmail.com)

## **ABSTRAK**

**Introduksi:** Osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif yang mengakibatkan kerusakan kartilago pada persendian pada usia lanjut (lansia) yang menimbulkan nyeri saat melakukan aktivitas sehingga pasien akan merasa takut untuk melakukan pergerakan dan menimbulkan kekakuan serta penurunan kekuatan otot ekstremitas bawah pada lansia. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh latihan *Range Of Motion* (ROM) aktif terhadap kekuatan otot ekstremitas bawah pada lansia dengan osteoarthritis. **Metode:** *literature review* dengan menganalisis artikel yang meliputi variabel *Range Of Motion* dan Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah. Seleksi *literature review* menggunakan kategori inklusi dan eksklusi serta dengan memperhatikan keterkaitan antar *keyword*. Adapun artikel yang digunakan pada literature review ini adalah artikel yang didapatkan dengan menggunakan 2 data base *Pubmed, Google Scholar* dengan memasukkan kata kunci "*Range Of Motion*" dan "Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah" dan "*Osteoarthritis*". **Hasil:** Sepuluh artikel terbagi menjadi 3 tema besar yaitu *Range Of Motion*, Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah, dan Osteoarthritis (10 studi; 7 nasional, 3 internasional). Faktor yang berkontribusi dalam penelitian ini ialah sama-sama sebuah metode yang memiliki manfaat dan kegunaan yang sama serta hasil yang signifikan pada setiap variabel. **Saran:** Solusi yang dapat diberikan pada lansia dengan osteoarthritis yakni melakukan *Range Of Motion* (ROM) aktif untuk meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah secara mandiri yang berdampak pada meningkatnya kualitas hidup lansia yang semakin membaik.

**Kata Kunci:** *Range Of Motion* (ROM), *Osteoarthritis*, Kekuatan Otot