

**PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat)  
TOT ROM Bagian Tubuh Leher, Spina, Servikal Pada Lansia  
Di Panti Jompo Basilam Desa Tonga  
Padangsidimpuan**

**Mastiur Napitupulu, Anto, Natar Napitupulu  
Dosen di Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan  
Di Kota Padangsidimpuan**

**ABSTRAK**

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan pada manuskrip ini adalah TOT ROM bagian tubuh leher, spina, servikal pada lansia di panti jompo basilam desa tonga Padangsidimpuan. Proses menua menimbulkan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang di derita. TOT (Training of Trainer) adalah pelatihan yang diperuntukkan bagi orang yang diharapkan setelah selesai pelatihan mampu menjadi pelatih dan mampu mengajarkan materi pelatihan tersebut kepada orang lain. 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. Pemeliharaan kekuatan otot dan fleksibilitas sendi, disertai latihan Range of Motion (ROM) dapat meningkatkan dan mempertahankan kekuatan otot dan fleksibilitas persendian. Latihan ini dilakukan pada dua orang perwakilan lansia yang nantinya berperan sebagai pelatih dan para lansia yang juga mengikuti pelatihan sebanyak 34 lansia, pelatihan ini dilakukan selama 2 hari, dengan menggunakan media LCD, poster, leaflet. Evaluasi dilakukan oleh observer dengan menggunakan check list dengan penilaian evaluasi struktur, proses dan hasil dari pelatihan bahwa petugas dan para lansia aktif dan mampu melakukan ROM bagian tubuh leher, spina, servikal

Kata Kunci: TOT, ROM, Lansia.

**ABSTRACT**

The Community Service (PKM) carried out in this manuscript is TOT ROM of the body parts of the neck, spine, cervical for the elderly in the basilam nursing home, Tonga village, Padangsidimpuan. The process of aging causes a process of slowly disappearing the ability of the tissue to repair itself or replace and maintain its normal function so that it cannot survive infection and repair the damage suffered. TOT (Training of Trainer) is a training intended for people who are expected after completion of training to be able to become a trainer and be able to teach the training material to others. Range of motion (ROM) exercises are exercises that are performed to maintain or improve the level of perfection in the ability to move joints normally and completely to increase muscle mass and muscle tone. Maintenance of muscle strength and joint flexibility, along with Range of Motion (ROM) exercises can increase and maintain muscle strength and joint flexibility. This exercise was carried out on two representatives of the elderly who would later act as trainers and the elderly who also participated in the training as many as 34 seniors. This training was carried out for 2 days, using LCD media, posters, leaflets. The evaluation was carried out by the observer using a check list with an evaluation of the structure, process and results of the training that the officers and the elderly were active and able to carry out ROM of the body parts of the neck, spine, and cervical.

Keywords: TOT, ROM, Elderly.

## PENDAHULUAN

Proses menua menimbulkan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang di derita. (Maryam, Siti. 2008). Kebanyakan efek proses penuaan dapat diatasi bila tubuh dijaga tetap sehat dan aktif. Hal ini tentunya perlu adanya penatalaksanaan untuk masalah imobilisasi pada lansia.

Pemeliharaan kekuatan otot dan fleksibilitas sendi, disertai latihan Range of Motion (ROM) dapat meningkatkan dan mempertahankan kekuatan otot dan fleksibilitas persendian. (Stanley, Mickey. 2006). Menurut Kozier (2004) latihan ROM merupakan latihan yang sangat efektif bagi lansia yang mengalami penurunan kekuatan otot. Latihan ini mudah dalam pelaksanaan, dapat di lakukan berdiri maupun berbaring, serta efisien karena tidak menggunakan alat khusus serta dapat di lakukan kapan saja.

Berdasarkan realita ini diatas penulis merasa tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang “ TOT ROM bagian tubuh leher, spina, serfikal pada lansia di panti jompo basilam desa tonga padangsidimpuan”

## PERMASALAHAN

1. Proses menua menimbulkan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang di derita.
2. Panti jompo basilan mempunyai 34 lansia yang harus aktif dalam melakukan ROM guna mempertahankan relaksasi otot.

## **TUJUAN PELAKSANAAN**

Setelah mengikuti pelatihan petugas dapat melatih para lansia dan lansia aktif dalam melakukan latihan ROM.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Bentuk kegiatan**

Adapun bentuk kegiatan yang akan dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan melakukan penyuluhan diikuti tanya jawab dan diskusi dan demonstrasi sebagai evaluasi keberhasilan melakukan pelatihan

### **Lokasi kegiatan**

Kegiatan ini dilaksanakan di panti jompo basilam desa tonga padangsidimpun

### **Peserta kegiatan**

Kegiatan ini melibatkan dua orang petugas yang di hunjuk dan 34 orang lansia di panti jompo basilan desa tonga padangsidimpun.

## **Prosedur pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan pelatihan ini dilaksanakan sesuai waktu yang sudah direncanakan dan disepakati bersama instansi terkait dan peserta pelatihan, yaitu hari sabtu tanggal 23 Januari 2021, pada pukul 09.00 wib sampai 11.00 wib selama dua hari di panti jompo basilam desa tonga padangsidimpun. Pelaksanaan kegiatan pelatihan ini dilaksanakan sesuai waktu yang sudah direncanakan dan disepakati bersama instansi terkait dan peserta pelatihan. Dalam pelaksanaan pelatihan para peserta aktif mendengarkan dan bertanya dan ketika ditanya kembali peserta dapat mengerti menjelaskan materi yang disampaikan serta mampu mendemonstrasikan ketika melakukan pelatihan. Peralatan dan media yang dipergunakan yaitu, laptop, LCD, TOA, poster, leafleat dapat difungsikan dengan baik.

## **HASIL**

Hasil dari kegiatan pelatihan ini dilanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada peserta. Ada 6 pertanyaan yang diberikan kepada peserta dan 80% dari peserta dapat menjawab pertanyaan tersebut. Hanya saja peserta yaitu para lansia yang masih kesulitan mengatakan kalimat dan istilah-istilah kesehatan yang baru mereka dengar.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan tujuan pelaksanaan kegiatan PKM ini dapat disimpulkan

1. Kegiatan pelatihan berjalan dengan baik. Peserta pelatihan TOT dan para lansia sangat aktif dalam kegiatan dan bertanya, dengan mencontohkan permasalahan yang di lihat pada bagian tubuh dan mengkaitkan dengan materi pelatihan yang disampaikan oleh penyaji pelatihan.
2. Para peserta yang di undang datang

semua, mendengarkan dengan teratur dan tertib sesuai kesepakatan awal sebelum melakukan kegiatan pelatihan. Peserta masih asing mendengar kata-kata ataupun kalimat dan istilah-istilah kesehatan tetapi penyaji telah mensinonimkan dengan istilah yang peserta dapat pahami

### **Saran**

1. Kegiatan penyuluhan dilakukan terus-menerus dan berkelanjutan untuk dapat lebih memberikan pengetahuan kepada para lansia bulan dan dapat juga dilanjutkan petugas yang sudah dilakukan TOT ROM.
2. Pemberian materi dilaksanakan, dengan memberikan solusi dari istilah kesehatan yang sulit di mengerti dan di ucapakan oeh peserta dengan memberikan sinonim istilah yang sering peserta dengar

sehingga selanjutnya peserta dapat termotivasi dan terbiasa dengan istilah-istilah dalam kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

Anonim. 2011. *Modul Training of Trainers (TOT) Pengembangan Usaha Agribisnis Pedesaan (PUAP)*. Pusat Pengembangan Pelatihan Pertanian, Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia. Departemen Pertanian. Jakarta.

Muttaqin, A. 2008. *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persyarafan*. Jakarta : Salemba Medika

Maryam, Siti. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.

Perry & Potter. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.

Stanley, Mickey. 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.

Smeltzer. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Vol. 3*. Jakarta: EGC.

Ulliya, Sarah, Soempeno, Bambang, & Kushartanti, Wara. 2013. *Jurnal: Pengaruh Latihan Range Of Motion (ROM) Terhadap Fleksibilitas Sendi Lutut Pada Lansia Di Panti Werda Wening Wardoyo Ungaran*.