

PELAKSANAAN EDUKASI LATIHAN *RANGE OF MOTION* (ROM) AKTIF KEPADA KELUARGA PASIEN DENGAN *CHRONIC KIDNEY DISEASE* (CKD) DI RUANG INTERNE RSUD RADEN MATTAHER JAMBI

Tasya Aziza¹, Ramadhita Fadhilah¹, Meilinda Andreani¹, Desi Ocianti Simangunsong¹,
Afillza Mellia Putry¹, Febri Tri Andini¹, Yusnilawati¹
Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

Email: tasya.aziza16@gmail.com

ABSTRAK

Gagal ginjal kronik atau *Chronic Kidney Disease* (CKD) dapat menyebabkan penurunan mobilitas dan kemampuan aktivitas fisik pasien, serta keluhan *fatigue* atau kelelahan. Latihan *Range of Motion* (ROM) aktif dapat membantu mempertahankan rentang gerak sendi dan fungsi otot. Kegiatan ini bertujuan mendeskripsikan pelaksanaan edukasi ROM aktif kepada keluarga pasien dengan CKD di Ruang Interne RSUD Raden Mattaher Jambi. Kegiatan melibatkan peserta melalui penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi. Hasil observasi menunjukkan peserta terlibat secara interaktif, mampu menyebutkan kembali pengertian dan manfaat ROM aktif, serta melakukan redemonstrasi gerakan ROM aktif. Edukasi ini diharapkan dapat membantu keluarga mendampingi pasien dalam melakukan latihan ROM aktif secara tepat dan aman.

Kata kunci: penyakit ginjal kronis, edukasi kesehatan, keluarga pasien, latihan rentang gerak aktif

ABSTRACT

Chronic Kidney Disease (CKD) may cause decreased mobility and physical activity, as well as fatigue. Active Range of Motion (ROM) exercises can help maintain joint range of motion and muscle function. This activity aimed to describe the implementation of active ROM exercise education for the families of patients with CKD in the Internal Medicine Ward of Raden Mattaher Regional General Hospital, Jambi. The activity involved participants through presentations, discussions, question-and-answer sessions, and demonstrations. Observations showed that participants engaged interactively, were able to recall the definition and benefits of active ROM exercises, and perform redemonstrations of the exercises. This education is expected to help families assist patients in performing active ROM exercises appropriately and safely.

Keyword: chronic kidney disease, health education, patients families, active range of motion

Article History

Received: Oktober 2026
Reviewed: Oktober 2026
Published: Oktober 2026

Plagiarism Checker No
234.KK.44.893484

Copyright : Author
Publish by : Krepa



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Penyakit ginjal kronis atau *Chronic Kidney Disease* (CKD) merupakan masalah kesehatan yang terus menjadi perhatian karena jumlah penderitanya masih tinggi di berbagai negara. *World Health Organization* (WHO, 2026) memperkirakan bahwa sekitar 674 juta orang di dunia hidup dengan penyakit ginjal kronis, dengan sebagian besar berada di negara berpendapatan rendah dan menengah. Di Indonesia, prevalensi penyakit ginjal kronis berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk berusia 15 tahun ke atas mencapai 0,18%,

sedangkan di Provinsi Jambi sebesar 0,15% berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Diabetes melitus dan hipertensi merupakan beberapa kondisi yang berkaitan dengan penyakit ginjal kronis. Pada stadium lanjut, CKD dapat berkembang menjadi gagal ginjal yang membutuhkan terapi pengganti ginjal, seperti hemodialisis atau transplantasi ginjal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024; *World Health Organization*, 2026).

Pasien CKD yang menjalani hemodialisis dapat mengalami berbagai keluhan, salah satunya adalah *fatigue* atau kelelahan. Kondisi ini dapat menurunkan kekuatan, daya tahan, kemampuan fisik, serta kapasitas pasien dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penelitian Syafria (2025) terhadap 107 pasien CKD yang menjalani hemodialisis di RSUD Raden Mattaher Provinsi Jambi menunjukkan bahwa 73 responden (68,2%) mengalami *fatigue*. Penelitian tersebut juga menemukan hubungan yang signifikan antara *fatigue* dan kualitas hidup pasien. Temuan ini menunjukkan bahwa kelelahan merupakan salah satu masalah yang perlu diperhatikan dalam perawatan pasien hemodialisis karena dapat berkaitan dengan keterbatasan aktivitas dan penurunan kualitas hidup (Syafria, 2025).

Keterbatasan aktivitas fisik dan posisi berbaring dalam waktu lama selama perawatan dapat memperburuk kondisi fisik pasien. Kurangnya pergerakan berisiko menyebabkan penurunan kekuatan otot, kekakuan sendi, berkurangnya fleksibilitas, dan penurunan kemampuan fungsional. Aktivitas fisik ringan yang disesuaikan dengan kondisi klinis dan toleransi pasien diperlukan untuk membantu mempertahankan kemampuan gerak selama menjalani perawatan (Lewis et al., 2023). Selain itu, *fatigue* merupakan salah satu keluhan yang dapat dialami pasien yang menjalani hemodialisis, dengan faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kelelahan tersebut perlu diperhatikan dalam perawatan pasien (Sulistini et al., 2022).

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat diterapkan adalah latihan *Range of Motion* (ROM), yaitu latihan pergerakan sendi untuk mempertahankan atau meningkatkan rentang gerak dan fleksibilitas serta mendukung fungsi anggota gerak. Latihan ROM aktif dilakukan dengan menggunakan kekuatan otot pasien sendiri dan dapat disesuaikan dengan kemampuan serta toleransi pasien. Latihan ini dapat membantu mempertahankan mobilitas, mengurangi kekakuan sendi, dan meminimalkan dampak keterbatasan gerak selama perawatan (Lewis et al., 2023). Penelitian Hutagaol dan Aji (2020) menunjukkan adanya pengaruh latihan ROM terhadap tingkat *fatigue* pada pasien hemodialisis. Selain itu, penelitian Malini et al. (2022) mendukung penggunaan latihan ROM sebagai salah satu pendekatan untuk membantu mengurangi kelelahan pada pasien yang menjalani hemodialisis.

Pelaksanaan latihan ROM perlu memperhatikan kondisi klinis pasien. Gerakan dilakukan secara perlahan, terkontrol, dan tidak dipaksakan, dengan menyesuaikan kemampuan serta toleransi pasien. Latihan perlu dihentikan apabila pasien mengalami keluhan yang menunjukkan ketidakmampuan dalam mentoleransi aktivitas. Oleh karena itu, pasien dan keluarga perlu memperoleh informasi mengenai tujuan, manfaat, teknik pelaksanaan, serta hal-hal yang perlu diperhatikan selama latihan ROM aktif agar latihan dapat dilakukan secara aman (Lewis et al., 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, edukasi mengenai latihan ROM aktif diperlukan bagi pasien CKD dan keluarga, khususnya pasien yang menjalani hemodialisis atau mengalami keterbatasan aktivitas selama perawatan. Edukasi tidak cukup diberikan melalui penyampaian materi, tetapi perlu disertai demonstrasi agar peserta dapat mengamati dan memahami tahapan gerakan secara langsung. Atas dasar itu, kegiatan penyuluhan latihan ROM aktif dilaksanakan di Ruang Interne RSUD Raden Mattaher Jambi dengan sasaran keluarga pasien CKD. Kegiatan ini bertujuan memberikan informasi mengenai pengertian, manfaat, dan teknik pelaksanaan ROM aktif serta memperagakan gerakan yang dapat disesuaikan dengan kemampuan pasien.

METODE

Desain dan jenis kegiatan

Pendekatan deskriptif untuk menggambarkan pelaksanaan edukasi latihan *Range of Motion* (ROM) aktif pada keluarga pasien dengan *Chronic Kidney Disease* (CKD). Uraian disusun berdasarkan laporan hasil observasi kegiatan penyuluhan, meliputi proses penyampaian materi, demonstrasi gerakan, keterlibatan peserta, dan respons yang teramati selama kegiatan berlangsung.

Tempat dan waktu

Kegiatan dilaksanakan pada Senin, 14 September 2026, di Aula Ruang Interne RSUD Raden Mattaher Jambi. Penyuluhan berlangsung selama 60 menit.

Sasaran kegiatan

Sasaran kegiatan adalah keluarga pasien dengan CKD yang berada di ruang rawat inap Interne RSUD Raden Mattaher Jambi, dengan jumlah peserta sebanyak 8 orang.

Pelaksanaan edukasi

Penyuluhan dilakukan melalui penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi. Materi mencakup pengertian CKD dan ROM aktif, tujuan serta manfaat latihan, hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan latihan, dan langkah-langkah gerakan pada ekstremitas atas maupun bawah. Demonstrasi dilakukan secara bertahap agar peserta dapat mengamati gerakan dan mencoba mengikuti arahan demonstrator.

Media Edukasi

Media yang digunakan meliputi *PowerPoint* (PPT), laptop, *infocus*, *leaflet*, dan alat bantu demonstrasi seperti *mic* dan *speaker*. *Leaflet* dibagikan kepada peserta sebagai bahan edukasi yang dapat dibaca kembali setelah kegiatan.

Pengumpulan dan analisis data

Data diperoleh dari laporan hasil observasi selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Aspek yang diamati meliputi keterlibatan peserta dalam mengikuti materi, perhatian terhadap demonstrasi, pertanyaan yang disampaikan, kemampuan menyebutkan kembali pengertian dan manfaat ROM aktif, serta partisipasi dalam mengikuti gerakan yang diperagakan. Data dianalisis secara deskriptif dengan menguraikan pelaksanaan kegiatan dan respons peserta berdasarkan catatan observasi yang tersedia. Hasil observasi digunakan untuk menggambarkan respons peserta selama kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan edukasi latihan *Range of Motion* (ROM) aktif pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) dilaksanakan di Aula Ruang Interni RSUD Raden Mattaher Jambi. Kegiatan diikuti oleh delapan peserta yang terdiri atas keluarga pasien dengan CKD. Edukasi dilaksanakan melalui penyampaian materi, demonstrasi gerakan, diskusi, tanya jawab, dan evaluasi pemahaman peserta.

Materi yang disampaikan meliputi pengertian CKD, permasalahan mobilitas pada pasien CKD, pengertian dan manfaat ROM aktif, hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum latihan, serta langkah-langkah melakukan gerakan ROM aktif. Demonstrasi dilakukan secara bertahap dengan memperagakan gerakan pada ekstremitas atas dan bawah. Peserta diberikan kesempatan untuk memperhatikan dan mencoba mengikuti gerakan yang dicontohkan. Media yang digunakan meliputi *PowerPoint* (PPT), laptop, *infocus*, *leaflet*, dan

alat bantu demonstrasi. Leaflet dibagikan agar peserta dapat membaca kembali materi setelah kegiatan selesai.



Berdasarkan hasil observasi, peserta mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal hingga selesai. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan perhatian terhadap materi yang disampaikan dan mengamati demonstrasi ROM aktif. Beberapa peserta mengajukan pertanyaan mengenai manfaat latihan, waktu pelaksanaan, serta jenis gerakan yang dapat dilakukan oleh pasien CKD. Peserta juga mampu menyebutkan kembali pengertian dan beberapa manfaat ROM aktif setelah memperoleh penjelasan dari pemateri.



Kegiatan berlangsung dalam suasana yang cukup interaktif dan kondusif. Ruangan dinilai cukup nyaman dan memiliki pencahayaan yang memadai sehingga peserta dapat melihat materi yang ditampilkan serta mengamati demonstrasi. Fasilitator turut membantu peserta yang membutuhkan penjelasan tambahan.



Hasil observasi juga menunjukkan bahwa peserta mampu menyebutkan kembali beberapa informasi yang diberikan dan mengikuti arahan selama demonstrasi. Edukasi ini diharapkan dapat membantu keluarga memahami langkah-langkah latihan ROM aktif sehingga dapat mendampingi pasien CKD dalam melakukan latihan sesuai kondisi dan kemampuan pasien. Oleh karena itu, keluarga perlu memperhatikan pelaksanaan gerakan secara bertahap, perlahan, dan tidak memaksakan gerakan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Temuan ini menggambarkan respon dan pemahaman peserta selama kegiatan, tetapi belum dapat digunakan untuk memastikan peningkatan pengetahuan secara

kuantitatif maupun kemampuan keluarga dalam menerapkan latihan ROM aktif secara mandiri.

Pembahasan

Pelaksanaan edukasi *Range of Motion* atau ROM aktif merupakan salah satu upaya pemberian informasi kepada keluarga pasien dengan penyakit *Chronic Kidney Disease* (CKD) mengenai pentingnya mempertahankan mobilitas selama masa perawatan. Pasien yang mengalami keterbatasan aktivitas atau menjalani tirah baring berisiko mengalami penurunan fungsi gerak. Latihan ROM aktif dapat menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan sesuai kemampuan pasien untuk membantu mempertahankan rentang gerak sendi dan fungsi anggota tubuh. Oleh sebab itu, pemahaman mengenai gerakan, manfaat, dan hal-hal yang perlu diperhatikan saat latihan menjadi bagian penting dalam edukasi keperawatan.

Respon peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa penyampaian materi yang disertai demonstrasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengamati gerakan secara langsung dan mengajukan pertanyaan mengenai penerapannya pada pasien CKD. Kemampuan peserta menyebutkan kembali pengertian dan beberapa manfaat ROM aktif menunjukkan adanya pemahaman terhadap sebagian materi yang diberikan. Namun, karena kegiatan ini tidak menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah edukasi, temuan tersebut belum dapat digunakan untuk memastikan besarnya peningkatan pengetahuan peserta.

Manfaat latihan ROM aktif juga didukung oleh penelitian Hutagaol dan Trimawang Aji (2020), yang menemukan adanya perbedaan tingkat *fatigue* pada pasien hemodialisis setelah pemberian latihan ROM dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian Malini et al. (2022) juga melaporkan penurunan tingkat *fatigue* pada kelompok pasien hemodialisis yang menjalani latihan ROM secara teratur selama delapan minggu. Kedua penelitian tersebut mendukung relevansi latihan ROM sebagai salah satu intervensi aktivitas fisik pada pasien hemodialisis. Meskipun demikian, hasil penelitian tersebut berkaitan dengan pelaksanaan latihan ROM, bukan secara langsung mengukur efektivitas edukasi yang dilakukan dalam kegiatan ini. (Hutagaol & Trimawang Aji, 2020; Malini et al., 2022).

Pelaksanaan edukasi melalui demonstrasi berlangsung dengan baik. Demonstrator memperagakan gerakan ROM aktif secara langsung, sementara peserta menunjukkan keterlibatan yang interaktif selama kegiatan, baik dengan memperhatikan gerakan maupun mengikuti arahan yang diberikan. Interaksi selama demonstrasi membantu peserta memahami langkah-langkah latihan ROM aktif yang dapat digunakan sebagai panduan untuk mendampingi pasien CKD dalam melakukan latihan. Pelaksanaan latihan selanjutnya tetap perlu disesuaikan dengan kondisi klinis dan kemampuan pasien agar gerakan dapat dilakukan secara aman dan tidak menimbulkan ketidaknyamanan.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi ROM aktif terlaksana dengan cukup baik berdasarkan keterlibatan peserta, adanya pertanyaan selama sesi diskusi, serta kemampuan peserta menyebutkan kembali sebagian materi. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada pasien dan keluarga untuk memperoleh informasi mengenai latihan ROM aktif. Evaluasi lebih lanjut dengan instrumen penilaian sebelum dan sesudah edukasi diperlukan apabila kegiatan selanjutnya bertujuan mengukur perubahan pengetahuan secara lebih objektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan edukasi latihan *Range of Motion* (ROM) aktif pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) dan keluarga di Ruang Interne RSUD Raden Mattaher Jambi berlangsung dengan baik dan melibatkan delapan peserta. Kegiatan dilaksanakan melalui penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi. Peserta menunjukkan perhatian serta keterlibatan yang interaktif selama kegiatan, termasuk saat demonstrasi gerakan. Edukasi ini diharapkan

dapat membantu keluarga memahami latihan ROM aktif sehingga mampu mendampingi pasien melakukan latihan sesuai kondisi dan kemampuan pasien. Oleh karena itu, edukasi serupa disarankan untuk dilakukan secara berkelanjutan dengan pendampingan tenaga kesehatan, disertai evaluasi pemahaman keluarga sebelum dan sesudah latihan ROM aktif tersebut untuk mengukur perubahan pengetahuan secara lebih objektif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Ruang Interne RSUD Raden Mattaher Jambi atas izin dan dukungan yang diberikan sehingga kegiatan edukasi latihan ROM aktif dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Hutagaol, R., & Aji, Y. G. T. (2020). Pengaruh latihan Range of Motion (ROM) terhadap tingkat fatigue pada pasien hemodialisis di Rumah Sakit Angkatan Udara (RSAU) dr. Esnawan Antariksa. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(1), 6-10.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*.
- Larasati, A., Halim, S., Maharani, C., Monalisa, & Imam, M. (2026). Gambaran faktor risiko penyakit ginjal kronis stadium IV-V pada pasien hemodialisis di RSUD Raden Mattaher Provinsi Jambi. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 4(3).
- Lewis, S. L., Bucher, L., Heitkemper, M. M., & Harding, M. (2023). *Medical-surgical nursing: Assessment and management of clinical problems*. Elsevier.
- Malini, H., Forwaty, E., Cleary, M., Visentin, D., Oktarina, E., & Lenggogeni, D. P. (2022). The effect of intradialytic range of motion exercise on dialysis adequacy and fatigue in hemodialysis patients. *Journal of Nursing Research*, 30(4), e221.
- Sulistini, R., Yetti, K., & Hariyati, R. T. S. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi fatigue pada pasien yang menjalani hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(2).
- Syafria, A. N. (2025). Hubungan fatigue dengan kualitas hidup pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Provinsi Jambi.
- World Health Organization. (2026). *Kidney disease*.