

PENGARUH TERAPI ROM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA LANSIA DENGAN OSTEOARTRITIS

Fadil Ilmi Alwasilah, Dini Nurbaeti Zen, Yoga Ginanjar
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh
Email: fadililmialwasilah2121@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degeneratif yang sering terjadi pada lansia dan menjadi salah satu penyebab utama nyeri serta keterbatasan aktivitas fisik. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri adalah latihan Range of Motion (ROM). Terapi ROM diketahui mampu meningkatkan fleksibilitas sendi, kekuatan otot, sirkulasi darah, serta mempertahankan fungsi gerak pada lansia dengan osteoarthritis. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh terapi Range of Motion (ROM) terhadap penurunan tingkat nyeri pada lansia dengan osteoarthritis berdasarkan hasil literature review. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan strategi PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*). Pencarian artikel dilakukan melalui database PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Artikel diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Sebanyak 10 artikel yang memenuhi kriteria dilakukan telaah dan analisis lebih lanjut. **Hasil:** Hasil telaah menunjukkan bahwa seluruh jurnal yang dianalisis (100%) melaporkan adanya pengaruh atau hubungan yang signifikan antara terapi ROM dan penurunan nyeri pada lansia dengan osteoarthritis. Selain menurunkan intensitas nyeri, terapi ROM juga terbukti meningkatkan rentang gerak sendi, kekuatan otot, mobilitas, keseimbangan, fungsi fisik, serta kualitas hidup lansia. Desain penelitian yang paling banyak digunakan adalah *Quasi Experimental* (40%), diikuti *Randomized Controlled Trial* (30%) dan *Cross-Sectional Study* (30%). **Kesimpulan:** Terapi Range of Motion (ROM) merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk menurunkan tingkat nyeri pada lansia dengan osteoarthritis. Terapi ini dapat menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan dalam upaya meningkatkan fungsi fisik dan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: *Range of Motion*, Nyeri, Osteoarthritis, Lansia.

PENGARUH TERAPI ROM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA LANSIA DENGAN OSTEOARTRITIS

Fadil Ilmi Alwasilah, Dini Nurbaeti Zen, Yoga Ginanjar
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh
Email: fadililmialwasilah2121@gmail.com

ABSTRAK

Background: Osteoarthritis is a degenerative joint disease commonly experienced by older adults and is one of the leading causes of pain and physical activity limitations. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce pain is Range of Motion (ROM) exercise. ROM therapy has been shown to improve joint flexibility, muscle strength, blood circulation, and physical function in older adults with osteoarthritis. **Objective:** To determine the effect of Range of Motion (ROM) therapy on pain reduction among older adults with osteoarthritis through a literature review approach. **Methods:** This study employed a literature review method using the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis) approach. Articles were searched through PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar databases. The selected studies were screened according to predetermined inclusion and exclusion criteria. A total of 10 eligible articles were included in the final analysis. **Results:** The review findings indicated that all analyzed studies (100%) reported a significant effect or association between ROM therapy and pain reduction in older adults with osteoarthritis. In addition to reducing pain intensity, ROM therapy was found to improve joint range of motion, muscle strength, mobility, balance, physical function, and quality of life. The most frequently used research design was Quasi Experimental (40%), followed by Randomized Controlled Trial (30%) and Cross-Sectional Study (30%). **Conclusion:** Range of Motion (ROM) therapy is an effective, safe, and practical non-pharmacological intervention for reducing pain in older adults with osteoarthritis. It can be considered an alternative nursing intervention to improve physical function and quality of life among older adults.

Keywords: Range of Motion, pain, osteoarthritis, older adults.