

*Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur Latihan Rentang Gerak ROM (Range of Motion)*

Pemberian Latihan Rentang Gerak (PPNI, 2021)	
Kategori : Fisiologis	Subkategori : Aktivitas dan Istirahat
Definisi	: Memberikan latihan berupa gerakan aktif dan pasif pada persendian untuk mempertahankan dan mengembalikan kelenturan sendi dan meningkatkan sirkulasi
Prosedur	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifikasi pasien menggunakan minimal dua identitas (nama lengkap, tanggal lahir, dan/atau nomor rekam medis).</li> <li>2. Jelaskan tujuan dan langkah-langkah prosedur.</li> <li>3. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah.</li> <li>4. Jaga privasi dengan memasang tirai atau menutup pintu kamar pasien.</li> <li>5. Atur tinggi tempat tidur yang sesuai dan nyaman.</li> <li>6. Berdiri di sisi tempat tidur di posisi ekstremitas pasien yang akan dilatih.</li> <li>7. Lakukan latihan dengan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan perlahan dan lembut.</li> <li>• Menyokong dengan memegang area proksimal dan distal sendi.</li> <li>• Mengulangi setiap gerakan 5-10 kali setiap sendi.</li> <li>• Menghentikan gerakan jika kesakitan atau ada tahanan.</li> </ul> </li> <li>8. Latihan pada leher: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Fleksi-ekstensi: Tekuk leher ke depan sampai dagu menempel di dada, lalu kembali ke posisi tegak.</li> <li>b. Fleksi lateral: Tekuk leher ke samping kanan dan kiri.</li> <li>c. Rotasi lateral: Palingkan wajah ke kiri dan kanan.</li> </ol> </li> <li>9. Latihan pada bahu: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Elevasi-depresi: Angkat dan turunkan bahu.</li> <li>b. Fleksi-ekstensi: Angkat lengan dari samping tubuh ke atas, lalu kembali seperti semula.</li> <li>c. Abduksi-adduksi: Angkat lengan ke samping tubuh hingga sejajar bahu, lalu kembalikan seperti semula.</li> <li>d. Sirkumduksi bahu: putar lengan pada poros bahu</li> </ol> </li> </ol>	

10. Latihan pada siku:
  - a. Fleksi-ekstensi: Gerakkan tangan hingga jari-jari menyentuh bahu, lalu kembali seperti semula.
  - b. Supinasi-pronasi: Putar lengan bawah ke arah luar sehingga telapak tangan menghadap ke atas, lalu putar ke arah dalam sehingga telapak tangan menghadap ke bawah.
11. Latihan pada pergelangan tangan:
  - a. Fleksi-ekstensi-hiperekstensi: Tekuk telapak tangan ke bawah, luruskan, lalu tekuk ke atas.
  - b. Fleksi radial-fleksi ulnar: Tekuk telapak tangan ke samping ke arah ibu jari dan ke arah kelingking.
  - c. Sirkumduksi: Putar tangan pada poros pergelangan tangan.
12. Latihan pada jari-jari tangan:
  - a. Fleksi-ekstensi: Kepalkan jari dan luruskan seperti semula.
  - b. Abduksi-adduksi: Renggangkan jari-jari dan rapat kembali.
13. Latihan pada pelvis dan lutut:
  - a. Fleksi-ekstensi: Angkat kaki lurus lalu tekuk lutut. Gerakkan lutut ke arah dada, turunkan kaki, luruskan, lalu ke posisi semula.
  - b. Abduksi-adduksi: Gerakkan kaki ke samping menjauhi sumbu tubuh lalu gerakkan ke arah sebaliknya sehingga melewati sumbu tubuh menyalang ke kaki lainnya.
  - c. Rotasi internal-rotasi eksternal: Putar kaki ke arah dalam lalu ke samping tubuh.
14. Latihan pada pergelangan kaki:
  - a. Dorso fleksi-plantar fleksi: Dorong telapak kaki ke atas, ke posisi semula, lalu dorong ke atas.
  - b. Eversi-inversi: Putar telapak kaki keluar, lalu ke dalam.
  - c. Sirkumduksi: Putar telapak kaki pada poros pergelangan kaki.
15. Latihan pada jari-jari kaki:
  - a. Fleksi-ekstensi: Dorong jari-jari ke arah atas dan ke bawah.
  - b. Abduksi-adduksi: Renggangkan jari-jari kaki, lalu rapatkan seperti semula.
16. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah.
17. Dokumentasikan prosedur yang dilakukan dan respons pasien.

*Lampiran 2 Dokumentasi tindakan*



Lampiran 3 Lembar Bimbingan



LEMBAR BIMBINGAN KARYA ILMIAH AKHIR  
NERS PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES  
KEMENKES MALANG

Nama Mahasiswa : Devi Ayu Oktavia  
NIM : P17212245071  
Nama Pembimbing : Ns.Sujud Priono S.Kep., M.Kep

9.			
10.			

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	03.02.2025	1. ACC Judul lanjutkan sesuai literature 2. Buat proposal BAB 1-3 3. Lengkapi literature yang mendasari		
2.	21.02.2025	1. Perbaikan kata yang salah, NIP 2. Definisi PMPS lebih spesifik 3. Rumusan masalah sesuai judul 4. Sel beta dihapus saja karena tidak sesuai nonsepsi 5. Perbaikan BAB 1		
3.	04.03.2025	1. Metode, pengukuran dengan apa saja nyeri dicantumkan dan tingkat validitas 2. Pathway jangan foto, tapi buat tabel sendiri 3. Etiologi diganti faktor risiko 4. Tambahkan seefektif apa		
4.	10.03.2025	1. Kriteria inklusi tambahkan pasien yang setuju, menolak, jumlah subjek 1 2. Tambahkan jenis ROM dan tujuan 3. Setelah dilakukan selama berapa kali dan berapa lama 4. Kriteria inklusi pasien yang setuju, eklusi yang menolak 5. Tambahkan konsep penatalaksanaan ROM 6. Pengaruh latihan ROM terhadap penurunan nyeri		
5.	12.03.2025	1. Lanjutkan BAB 4.5.6, SOP diletakkan dilampiran 2. Tambahkan daftar halaman dan sebagainya 3. Judul dirubah, sesuai kesepakatan 4. Tambahkan klasifikasi ca mammae 5. Rapihan dan urutkan bagian BAB 2		
6.	11.05.2025	1. Tata bahasa bagian PMPS 2. Nyeri tambahkan sel beta digunakan untuk apa, karena berfungsi sebagai produksi hormon endorfin 3. Tambahkan keterbatasan penelitian dibagian saran 4. Susun bagian riwayat penyakit sekarang sesuai arahan 5. Bagaimana asuhan keperawatannya		
7.	13.05.2025	1. Dalam kesimpulan tambahkan keterbatasan no 6 2. Benahi Abstract 3. Tujuan sesuai dengan hasil (fik) 4. Tambahkan dibagian pola tidur sebelum MRS 5. Kerangka konsep sesuai dengan keterangan dan tambahkan nyeri berkurang. 6. Berikan kata intervensi dibagian kerangka konsep		
8.				

Malang, ..... 2025

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners

(Joko Wiyono, S.Kep., M.Kep.,Sp.Kon.)  
NIP. 1966090219920151002

Pembimbing KIAN

(Ns.Sujud Priono S.Kep., M.Kep)  
NIP. 197819022003012002

*Lampiran 4 Hasil Uji Turnitin*

PERUBAHAN TINGKAT NYERI  
PADA PASIEN POST OPERASI  
MASTEKTOMI SETELAH  
DIBERIKAN INTERVENSI ROM  
(RANGE OF MOTION) AKTIF DI  
RUMAH SAKIT IHC LAVALETTE  
MALANG (1).pdf

by Annette Bedford  
Submission date: 14 May 2023 04:17 AM (UTC+0500)  
Submission ID: 2073003945  
File name:  
PERUBAHAN\_TINGKAT\_NYERI\_PADA\_PASIEEN\_POST\_OPERASI\_MASTEKTOMI\_SETELAH\_DIBERIKAN\_INTERVENSI\_ROM\_RANGE\_OF\_MOTION\_AKTIF\_DI\_RUMAH\_SAKIT\_IHC\_IJA  
(1.A0M)  
Word count: 13789  
Character count: 83736

PERUBAHAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST OPERASI  
MASTEKTOMI SETELAH DIBERIKAN INTERVENSI ROM (RANGE  
OF MOTION) AKTIF DI RUMAH SAKIT IHC LAVALETTE MALANG  
(1).pdf

ORIGINALITY REPORT

**19%** SIMILARITY INDEX  
**18%** INTERNET SOURCES  
**7%** PUBLICATIONS  
**8%** STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES:

1	123dok.com Internet Source	2%
2	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1%
3	www.scribd.com Internet Source	1%
4	pdfcoffee.com Internet Source	1%
5	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	1%
6	repository.unimigo.ac.id Internet Source	1%
7	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
8	Submitted to Universitas Jember Student Paper	1%
9	Submitted to National Forensic Sciences University Student Paper	<1%
10	eprints.stikes-notokusumo.ac.id Internet Source	