



**RUMAH SAKIT PENDIDIKAN UNHAS
BIDANG KEPERAWATAN**
























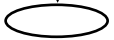
Nomor POS	: 4598/UN4.24.0/OT.01.00/2024
Tanggal Pembuatan	: 20 Mei 2024
Tanggal Revisi	: -
Tanggal Efektif	: 20 Mei 2024
Disahkan Oleh	:  DIREKTUR UTAMA Nama: Prof. dr. Andi Muhammad Ichsan, PhD, Sp.M(K) NIP : 197002122008011013
Nama POS	: PEMBERIAN LATIHAN RENTANG GERAK
Dasar Hukum:	Kualifikasi Pelaksanaan:
Surat Keputusan Direktur Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar Nomor 77/UN4.24.0/2023 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelayanan Perawatan di Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar	Memiliki kompetensi dan kewenangan klinis untuk melakukan latihan rentang gerak
Keterkaitan:	Peralatan/Perlengkapan:
1. POS Cuci tangan	1. Sarung tangan bersih;
Peringatan:	Pencatatan dan Pendataan:
Dalam melaksanakan POS ini petugas harus memperhatikan: 1. Toleransi fisik pasien 2. Tanda-tanda vital dalam batas normal 3. Alat kesehatan yang terpasang Jika POS ini tidak dilaksanakan, maka: Beresiko mencederai pasien jika hemodinamik tidak stabil.	1. Form observasi TTV 2. Form Catatan Keperawatan

Diagram Alir (flowchart)

POS: Latihan Rentang Gerak

No.	Langkah Kegiatan	Pelaksana	Mutu Baku			
		Perawat Pelaksana	Kelengkapan	Waktu	Output	Keterangan
1.	Perawat mempersiapkan alat		Membawa peralatan yang dibutuhkan sesuai POS	5 menit	Peralat lengkap dan siap pakai	
2.	Perawat melakukan identifikasi pasien menggunakan minimal dua identitas (nama lengkap, tanggal lahir, dan/atau nomor rekam medik);			1 menit	Benar pasien yang akan diberikan tindakan	
3.	Perawat menjelaskan jenis, tujuan dan lamanya prosedur yang akan dilakukan kepada pasien;			2 menit	Pasien paham dan setuju terkait prosedur yang akan dilakukan	
4.	Perawat mengatur posisi pasien			1 menit	Pasien merasa nyaman	
5.	Perawat mengidentifikasi adanya nyeri atau keluhan fisik			1 menit	Keluhan pasien teridentifikasi dini	
6.	Perawat mencuci tangan sesuai standar;			1 menit	Tangan bersih	
7.	Perawat menyiapkan lingkungan terapeutik dan menjaga privasi pasien;			1 menit	Hubungan saling percaya	
8.	Perawat memonitor frekuensi jantung dan tekanan darah sebelum memulai ambulasi		1. Sphygmo manometer 2. Stetoskop	1 menit	Hemodinamik dalam batas normal	
9.	Perawat mengatur tinggi tempat tidur yang sesuai dan nyaman			2 menit		
10.	Perawat berdiri di sisi tempat tidur di posisi ekstremitas yang akan dilatih.			1 menit	Perawat dapat menjangkau area yang akan dilatih	
11.	Perawat melakukan latihan dengan: 1) Melakukan Gerakan perlahan dan lembut 2) Menyokong dengan memegang area proksimal dan distal sendi 3) Mengulang setiap Gerakan 5-10 kali setiap sendi					
12.	Perawat melakukan latihan pada leher: 1) Fleksi-ekstensi: tekuk leher ke depan sampai dagu menempel di dada, lalu kembali ke posisi tegak			15 menit		

	2) Fleksi lateral: tekuk leher ke samping kanan dan kiri 3) Rotasi lateral: palingkan wajah ke kanan dan kiri					
13.	Perawat melakukan latihan pada bahu: 1) Elevasi-depresi: angkat dan turunkan bahu 2) Fleksi ekstensi: angkat lengan dari samping tubuh ke atas, lalu kembali seperti semula 3) Abduksi-adduksi: angkat lengan ke samping tubuh hingga sejajar bahu, lalu kembalikan seperti semula 4) Sirkumduksi bahu: putar lengan pada poros bahu			20 menit		
14.	Perawat melakukan latihan pada siku: 1) Fleksi ekstensi: Gerakkan tangan hingga jari-jari menyentuh bahu, lalu kembali seperti semula 2) 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			15 menit		
15.	Perawat melakukan latihan pada pergelangan tangan: 1) Fleksi-ekstensi-hiperekstensi: tekuk telapak tangan ke bawah, luruskan, lalu tekuk ke atas 2) Fleksi radial-fleksi ulnar: tekuk telapak tangan ke samping ke arah ibu jari dan ke arah kelingkin 3) Sirkumduksi: putar tangan pada poros pergelangan tangan			15 menit		
16.	Perawat melakukan latihan pada jari-jari tangan: 1) Fleksi-ekstensi: kepalkan jari dan luruskan seperti semula 2) Abduksi-adduksi: renggakan jari-jari dan rapat kembali			10 menit		
17.	Perawat melakukan latihan pada pelvis dan lutut: 1) Fleksi-ekstensi: angkat kaki lurus lalu tekuk lutut. Gerakkan lutut ke arah dada, turunkan kaki, luruskan, lalu ke posisi semula 2) Abduksi-adduksi: gerakkan kaki ke samping menjauhi sumbu tubuh lalu gerakkan ke arah sebaliknya sehingga melewati sumbu tubuh menyilang ke kaki lainnya 3) Rotasi internal-rotasi eksternal: putar kaki ke arah dalam lalu ke samping tubuh.			15 menit		
18.	Perawat melakukan latihan pada pergelangan kaki: 1) Dorso fleksi-plantar fleksi: dorong telapak kaki ke atas, ke posisi semula, lalu dorong ke atas 2) Eversi-inversi: putar telapak kaki keluar, lalu ke dalam 3) Sirkumduksi: putar telapak kaki pada poros pergelangan kaki			15 menit		
19.	Perawat melakukan latihan pada jari-jari kaki: 1) Fleksi-ekstensi: dorong jari-jari ke arah atas dan bawah 2) Abduksi-adduksi: renggakan jari-jari kaki, lalu rapatkan seperti semula			10 menit		

20.	Mengevaluasi perasaan pasien;			2 menit	Pasien menyampaikan apa yang dirasakan	
21.	Mencuci tangan;			1 menit	Tangan bersih	
22.	Dokumentasi		Rekam medik elektronik	5 menit	Hasil pemeriksaan terdokumentasi dengan lengkap dan benar	