

Praktik Berbasis Pembuktian: Latihan Gerak Sendi Dalam Meningkatkan *Range Of Motion* (ROM) Sendi *Ankle* pada Pasien Diabetes Melitus

Lina Erlina

ABSTRAK

Latar Belakang – Peran perawat sebagai peneliti dilakukan dengan menerapkan praktik yang berbasis pembuktian. Praktik berbasis pembuktian ini didukung oleh 5 literatur berupa hasil penelitian yang secara umum menyatakan *exercise* pada sendi *ankle* dapat meningkatkan *range of motion* (ROM).

Tujuan—Praktik berbasis pembuktian ini bertujuan untuk menggunakan *evidence base practice* untuk meningkatkan rentang gerak sendi *ankle* pasien dan menghindari kontraktur sendi *ankle* akibat immobilisasi selama menjalani perawatan di rumah sakit.

Metode – Desain yang digunakan adalah *quasi eksperimen*, dengan rancangan *pre and post test group design* tanpa kelompok control. Sampel berjumlah 7 orang. Pengambilan sampel digunakan total sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria sampel yaitu pasien DM yang bersedia dilakukan intervensi latihan gerak sendi secara rutin 3 kali seminggu selama perawatan dan pasien kooperatif untuk melakukan latihan gerak sendi kaki.

Hasil – Hasil praktek menunjukkan bahwa intervensi dapat meningkatkan ROM sendi *ankle* pasien DM. ROM pasien DM meningkat 5° setelah dilakukan intervensi 4 minggu. Hasil Praktik menyarankan intervensi latihan gerak sendi perlu dilakukan dalam waktu yang lebih lama, sampel yang lebih banyak, dan tidak hanya terbatas pada sendi *ankle* tetapi juga pada sendi lainnya seperti sendi lutut dan sendi digiti mengingat keterbatasan ROM pada pasien diabetes tidak hanya terjadi pada sendi *ankle*.

Diskusi – Pelaksanaan ROM juga perlu melibatkan keluarga pasien untuk meningkatkan kedisiplinan pasien dalam melaksanakannya.

Kata Kunci – Diabetes Melitus, *Range Of Motion* (ROM), Sendi *Ankle*