



**RSUD MOHAMMAD NATSIR**

[www.padangjobs.co.id](http://www.padangjobs.co.id)

**LATIHAN ROM**

**(RANGE OF MOTION)**

**PASIF**





## PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMICATA STSIT I ENTP KITT I IED

Stroke merupakan penyakit tidak menular yang dikenal dengan *silent killer* adalah kehilangan fungsi otak yang diakibatkan oleh berhentinya suplai darah ke bagian otak.

otak.

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR





## PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATASTISITIENTENTIKITITIBD

### STROKE ISKEMIK

Stroke iskemik terjadi akibat suplai darah ke jaringan otak berkurang, hal ini disebabkan karena obstruksi total atau sebagian pembuluh

### STROKE HEMORAGIK

Stroke hemoragik adalah stroke yang terjadi karena perdarahan subarachnoid, mungkin disebabkan karena pecahnya



*PERILAKU "CERDIK PANDAI"*

*MENICAPATASTISITENTUKITID*

# **PENYEBAB STROKE**

*RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR*









## PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMICATASTGHTIENFTKHTIETD

**PENYAKIT  
KARDIOVASKULAR**

**PENYALAHGUNAAN  
OBAT**

**KOLESTEROL TINGGI**

**KONSUMSI ALKOHOL**

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR





# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMICATA SITI TIENTI KITI TEB

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR

# PENCEGAHAN STROKE

- ❖ MENGHINDARI KEBIASAAN MEROKOK

- ❖ MEMERIKSA TENSI DARAH SECARA RUTIN

- ❖ MENGENDALIKAN PENYAKIT

- ❖ MENGURANGI MAKANAN BERGARAM

- ❖ MEMANTAU BERAT BADAN

- ❖ MELAKUKAN OLAHRAGA SECARA AKTIF

H SAKIT

IR



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMORANDUM

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR



## PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMICATASTGHTIENPTWITTEP

# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

C

E

R

D

CEK KESEHATAN SECARA BERKALA

ENYAHKAN ASAP ROKOK

RAJIN AKTIVITAS FISIK

DIET SEHAT DENGAN KALORI SEIMBANG

ISTIRAHAT YANG CUKUP



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMICUTAKAN SITI TENTANG KITA TERD

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR

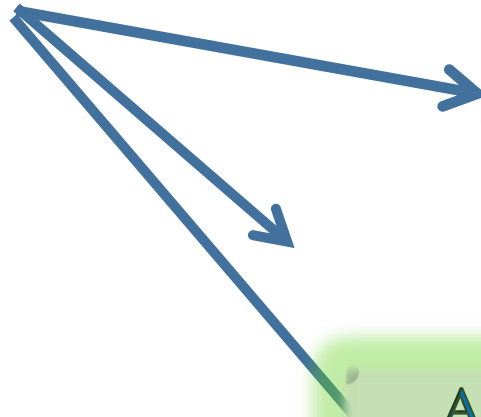






## PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMANG ATAS ST CIT I ENTP KHT I ED



DIDAMPINGI KELUARGA/ PERAWAT

AKTIVITAS LATIHAN RENTANG GERAK ROM  
PASIF/ ROM AKTIF

IKUTI LATIHAN ROM SECARA TERATUR

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR





# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMORATASITENTANTER

**KLASIFIKASI ROM (RANGE OF MOTION)**

NATSIR



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATAKANNILAKU CERDIK PANDAI

ROM (RANGE  
OF MOTION)  
AKTIF

ROM (RANGE  
OF MOTION)  
PASIF

LEFT

logic  
RULES  
analytic



RIGHT

creativity  
Chaos  
Intuition

AERAH M. NATSIR



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATAKANTENTUKITID

**TUJUAN ROM (RANGE OF MOTION)**

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATASTI TUNTUTAN KITA

**T**  
**U**  
**J**  
**U**  
**A**

MEMPERTAHANKAN FLEKSIBILITAS DAN  
KEKTIATAN OTOT

MEMPERTAHANKAN FUNGSI JANTUNG  
DAN PERNAPASAN

MENCEGAH KEKAKUAN SENDI

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENGGALAKUKAN AKTIVITAS FISIKA

MERANGSANG SIRKULASI DARAH

MENCEGAH KELAINAN BENTUK,  
KONTRAKTUR DAN KEJIMPITAN

MANFAAT ROM (RANGE OF MOTION)

MENENTUKAN  
KEMAMPUAN SENDI

JUJUR DAN BERKORBAT

M

A

MEMPERLANCAR  
SIRKULASI DARAH



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATASTI SITI ENTP KITI T ERD

MENGENAL TULANG, SENDI  
DAN OTOT

MENINGKATKAN  
MOBILITAS SENDI

MENCEGAH KEKAKUAN  
SENDI

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH ALI M. NATSIR

MENINGKATKAN  
TOLERANSI OTOT





# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT

MENINGKATKAN  
KEKUATAN OTOT

PRINSIP ROM (RANGE OF MOTION)

SETIAP GERAKAN  
ROM DIULANGI 8  
KALI

ROM  
DILAKUKAN  
MINIMAL 2  
KALI SELARI



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMICATA SITI T ENTP KITI T ID

SENDI TIDAK  
DALAM KEADAAN  
BENGKAK DAN  
NYERI



ROM BISA DILAKUKAN  
PADA SELURUH TUBUH  
ATAU ANGGOTA  
TIRI TH YANG SAKIT

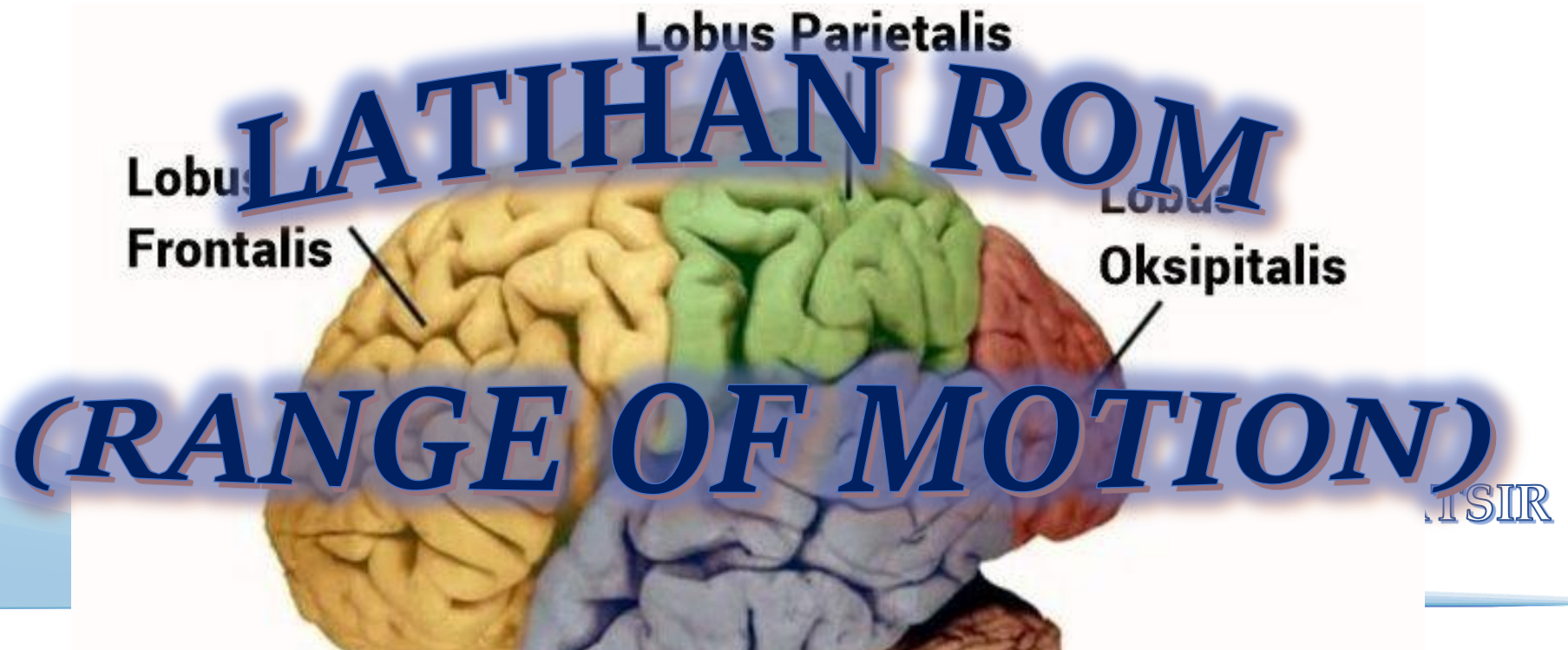
PANTAU BILA  
ADA KELELAHAN

MAH SAKIT UMUMI DAERAH M. NATSIR



## PERILAKU “CERDIK PANDAI”

MENCAPATAI SUKSES DENGAN LATIHAN





# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMICATA SITI TIENTI KITI TEB

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATAKANTITENTUKITITID

**KEPALA**

**FLEKSI**

**EKSTENSI**



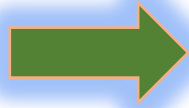
SAK

AERAH M



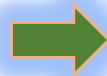
# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATASTISITENTUKITITID



RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR

## ROTASI



## LATERAL FLEKSI





# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATAKANTENTUKITIDUR



RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMINATKAN SITI TENTANG KITA TERD

**FLEKSI**

**BAHU**

**ABDUKSI**



**HIPEREKSTENSI**



RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMANG ATASI SITI SITI TENTANG KITA TENTANG

**EKSTENSI**

**ADDUKSI**



RUMAH

**SIKU**

UM DAERAH M. NATSIR



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATAKANTENTUKANTER

**FLEKSI**

**EKSTENSI**



AKIT

RAH M.



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATASTISITENTIKITITID



**LENGAN BAWAH**

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR

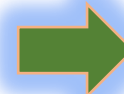


# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATAKANTENTUKITIDUR

**SUPINASI**

**PRONASI**



KOMUNITASAKITUMUMDAERAH M. NATSIR



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATAKANTENTUKITID

**FLEKSI**

**PERGELANGAN TANGAN**

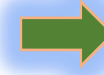
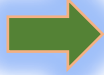
**RADIALDEVIATION**

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATASTISITIENTENTIKITITID



**EKSTENSI**

**ULNARDEVIATION**

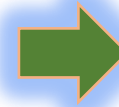
RUMAH SAKIT M DAER M NATSIR





# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMANG ATAS ST CIT I ENTP KHT I ERD



## JARI-JARI TANGAN

**FLEKSI**

**HIPEREKSTENSI**

**ABDUKSI**



RUMAH SAKIT UMUM

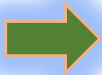
H M. NA





# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATAKANTENTUKITIDUR



RUMAH SAKIT



IDA



M. NA





# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMORATASITENTANTITIBID



**IBU JARI**

**FLEKSI**

**ABDUKSI**

**OPOSISI**



**ADDUKSI**

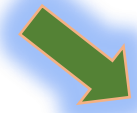
AKIT UMUM

H M. N



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATAKANTITENTUKITITID



**EKSTENSI**

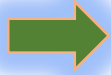


RUMAH SAKIT UMUM I M. N



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPAI SITI TENTANG ITI TER



## PINGGUL

FLEKSI

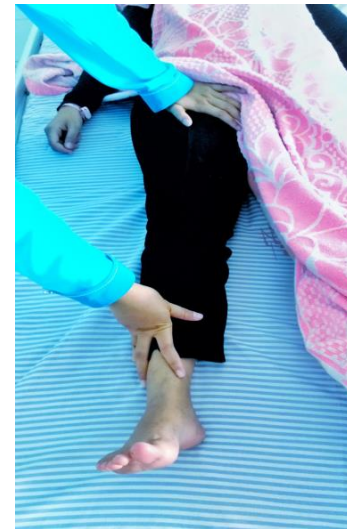
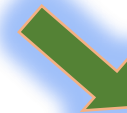


EKSTENSI



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMORATASITUSITENTUKITIBID



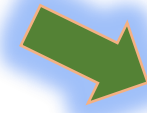
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATAKANNYADENGANKEPERAWATAN

**HIPEREKSTENSI**



RUMAH SAKIT UMUM DAERAH





## PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMANG ATAS ST CIT I ENTP KITI I ERD



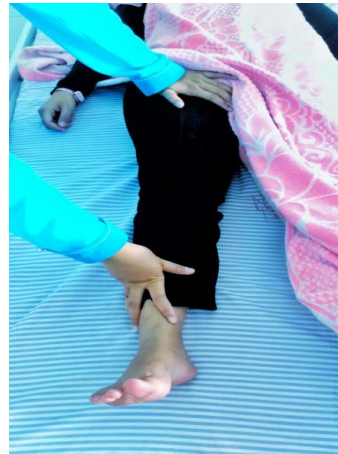
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMANG ATAS ST CIT I ENTP KITI I ERD

**ABDUKSI**



RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR

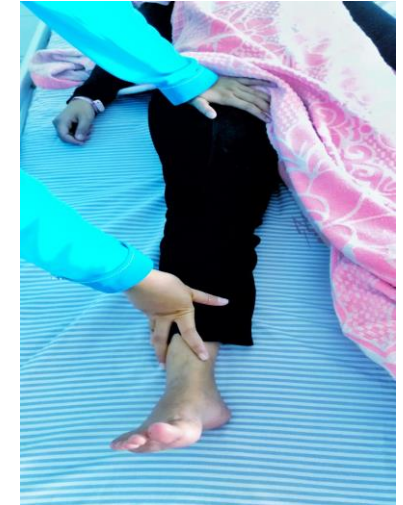




# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMANG ATAS STASI T ENYIT KUTI T ERD

**ADDUKSI**



RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR

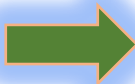


# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATAKANTENTUKITIDUR

**ROTASI DALAM**

**SIRKUMDUKSI**



RU



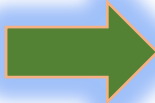
AERAH M. NATSIR



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMANG ATAS ST CIT I ENTP KHT I ERD

**ROTASI LUAR**



**LUTUT**

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMANG ATASI SITUASI DENGAN KERTIK

**FLEKSI**

**EKSTENSI**



RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR



## PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPTA SITI T ENTP KITI T ERD



**PERGELANGAN KAKI**

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATAKANNYADENGAN TIDAK

**DORSAFLEKSI**



MAH SAKIT

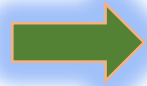




# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATAKANTITENTUKITID

**PLANTARFLEKSI**



**KAKI**

**INVERSI**



SAKIT





# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATAKANNYALAH SAKIT



AH SAKIT



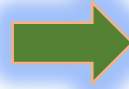




# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATAKANNYADITENTUKANNYAD

**EVERSI**



**JARI-JARI KAKI**

**FLEKSI**



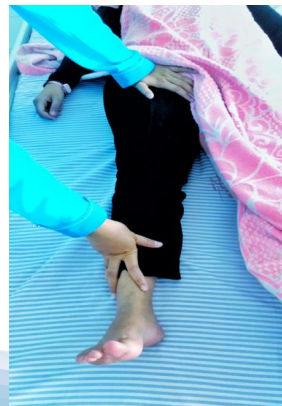
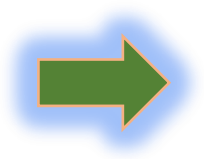
H SAKIT U





# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATAKANTENTUKITID



H SANTI U





# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMORANDUM

**ABDUKSI**

**ADDUKSI**

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR



## PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMICATA SITI T ENTP WIT T ED



RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MEMICUTAKAN SITI TENTANG KITA TERD

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR



## PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENYALAHKAN SIKAP LAINNYA



RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR



# PERILAKU "CERDIK PANDAI"

MENICAPATAKANTENTUKITID

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH M. NATSIR