



PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA LANSIA DENGAN KASUS FROZEN SHOULDER DI DUSUN LOWOKSARI DESA NGENEP KECAMATAN KARANGPLOSO

Oleh

Dheya Pratnya Kusuma¹, Nanik Zainiyah², Atika Yulianti³

^{1,3}Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas

Muhammadiyah Malang

²Puskesmas Karangploso, Kabupaten Malang, Jawa Timur

Email: [1dheyapratnya@gmail.com](mailto:dheyapratnya@gmail.com)

Article History:

Received: 22-03-2025

Revised: 06-04-2025

Accepted: 25-04-2025

Keywords:

Frozen Shoulder,
Exercise, Management,
Physical Therapy

Abstract: *Has a Community Health Center which plays an important role in public health. Patient visits at the physiotherapy polyclinic in Lowoksari Hamlet, Ngenep Village for shoulder pain cases from 2023 were 25 patients, while in 2024 it increased by 50 patients. The most common case is shoulder pain with the third highest number of cases. Characterized by complaints of pain in the shoulder which hinders daily activities. Objective: This program was carried out to provide education and demonstrate exercises in cases of shoulder pain in order to reduce and prevent complaints. Method: What was used was education in the form of counseling and distributing posters to the elderly in Lowoksari hamlet, Ngenep village, Malang city. Conclusion: What was obtained from measuring the increase in understanding using pre-test and post-test questionnaires was that there was a significant increase in understanding regarding training with an average pre-test score of 10 and an average post-test score of 85.5*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, gerakan ekstremitas superior saat beraktivitas sangat kompleks. Gerakan ini tidak hanya melibatkan gerakan halus jari-jari dan pergelangan tangan, tetapi juga gelang bahu (*shoulder girdle*), lengan atas, dan lengan bawah. Gerakan ekstremitas superior bergantung pada posisi dan gerakan gelang bahu serta tubuh, yang jauh lebih rumit dan kompleks dibandingkan ekstremitas inferior karena melibatkan banyak tulang dan sendi, berbagai jenis gerakan yang dapat dilakukan, serta koordinasi yang tinggi antara sendi bahu dan tubuh. Setiap orang menginginkan kapasitas fisik dan kemampuan fungsional yang baik untuk hidup produktif. Namun, keinginan ini tidak mungkin terwujud jika seseorang mengalami nyeri pada daerah bahunya. Frozen shoulder atau dikenal juga sebagai capsulitis adhesiva merupakan salah satu manifestasi nyeri yang sering terjadi pada daerah bahu. Frozen shoulder, atau bahu beku, adalah istilah yang digunakan untuk kondisi yang ditandai oleh rasa nyeri dan kekakuan progresif pada bahu, biasanya berlangsung sekitar 18 bulan. Adhesive capsulitis, yang lebih sering dikenal dengan frozen shoulder, pertama kali diperkenalkan pada tahun 1872 oleh Simon-Emmanuel Duplay sebagai konsep patologi bahu, yang disebutnya “periartrosis scapulohumerale”. Frozen shoulder memiliki ciri khas berupa nyeri dengan berbagai tingkatan serta keterbatasan gerak pada sendi bahu.

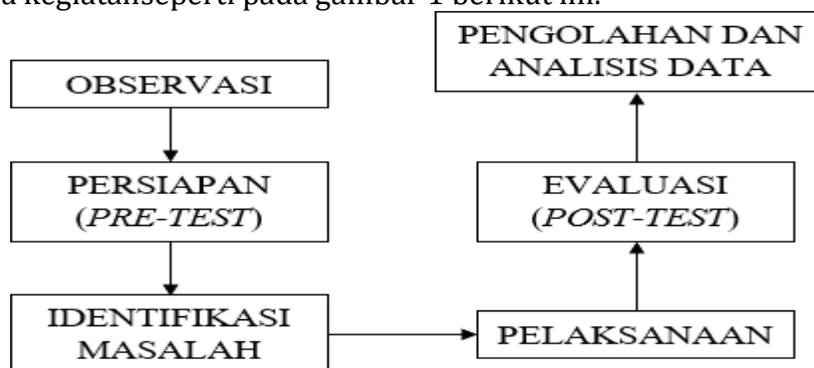


Selain itu, nyeri yang dirasakan pada malam hari disertai kekakuan juga merupakan tanda terjadinya frozen shoulder. Prevalensi terjadinya frozen shoulder sekitar 2-5% dari populasi umum, dengan puncak kejadian pada usia 40-70 tahun dan lebih sering terjadi pada wanita. Penyebab frozen shoulder terbagi menjadi dua, yaitu primer dan sekunder. Penyebab primer frozen shoulder masih belum bisa dipastikan (idiopatik), sedangkan penyebab sekunder biasanya disebabkan oleh trauma pada sendi glenohumeral, pasca operasi pada sendi glenohumeral, imobilisasi yang berkepanjangan, diabetes, gangguan tiroid, penyakit Dupuytren, dan penyakit autoimun lainnya. Frozen shoulder terbagi menjadi tiga tahap: (1) Painful "freezing": Tahap ini ditandai dengan nyeri yang menyebabkan keterbatasan lingkup gerak sendi, berlangsung selama 10-36 minggu. (2) "Frozen" stiff: Nyeri berkurang tetapi lingkup gerak sendi tetap terbatas, berlangsung selama 4-12 bulan. (3) "Thawing": Lingkup gerak sendi meningkat secara bertahap, berlangsung selama 5-26 bulan (Sarasua et al., 2021). Nyeri yang dirasakan pada frozen shoulder digambarkan sebagai nyeri tumpul yang dapat menyebar ke otot biceps. Nyeri dan kekakuan dapat timbul ketika mengangkat tangan atau meletakkan tangan di punggung. Keterbatasan lingkup gerak sendi biasanya terjadi pada fleksi, abduksi, rotasi internal, dan rotasi eksternal. Keterbatasan rotasi eksternal adalah tanda paling awal. Jika gerakan fleksi kurang dari 100°, rotasi eksternal kurang dari 10°, dan rotasi internal kurang dari tingkat vertebra L5, maka disebut sebagai restriksi ROM secara global. Selain itu, frozen shoulder juga ditandai dengan keterbatasan rotasi eksternal pasif pada bahu yang terkena menjadi kurang dari 50% dibandingkan bahu yang normal. Keterbatasan lingkup gerak sendi pada frozen shoulder dapat menyebabkan penurunan kemampuan fungsional, seperti mandi, berpakaian, mengambil benda, membawa barang berat, dan mengambil benda dari saku belakang celana. Penurunan kemampuan fungsional ini dapat mengganggu kualitas hidup seseorang. Intervensi fisioterapi telah terbukti efektif dalam meredakan nyeri dan mengembalikan gerakan fungsional. Fisioterapis dapat memberikan latihan di rumah untuk meningkatkan mobilitas bahu. Terapi ultrasound (US) dan hot pack digunakan untuk mengurangi nyeri. Selain itu, stretching dan mobilisasi sendi efektif untuk mengurangi kekakuan pada kapsul sendi glenohumeral.

METODE PELAKSANAAN

Kerangka Kerja Pengabdian

Untuk mempermudah dalam kegiatan pengabdian ini, maka penulis membuat kerangka kerja kegiatan seperti pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Kerangka Kerja Kegiatan Pengabdian



Berikut prosedur kegiatan yang dilakukan yaitu :

- Observasi yang telah dilaksanakan pada bulan Mei, didapatkan bahwa nyeri bahu banyak dikeluhkan oleh lansia, keterbatasan pada sendi saat bahu digerakkan terutama pada saat melakukan aktivitas fisik dan belum pernah melakukan tindakan yang dapat memulihkan keluhan tersebut.
- Persiapan hal-hal yang diperlukan dalam menunjang kegiatan seperti sarana dan prasarana penyuluhan seperti poster, absensi, pre-test dan post-test serta peralatan peragaan untuk latihan
- Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan pre-test, penyampaian materi, mempergerakan latihan, sesi tanya jawab dan post-test.
- Pengukuran pemahaman untuk evaluasi pada lansia terkait materi yang telah disampaikan dengan memberikan kuesioner pre-test dan post-test dilakukan sebelum dan sesudah penyampaian materi.

Latihan Yang Diedukasikan

Solusi yang ditawarkan pada kondisi nyeri bahu di wilayah dusun Lowoksari desa Ngenep Kecamatan Karangploso yaitu berupa penyuluhan tentang edukasi penanganan fisioterapi dengan terapi latihan untuk mengurangi keluhan nyeri bahu pada komunitas lansia. Berikut latihan yang dapat dilakukan pada kondisi nyeri bahu :

Tabel 1. Gerakan terapi latihan nyeri bahu

No.	Gerakan Terapi Latihan	Cara Melakukan
1.	 <i>Pendulum Exercise</i>	<ol style="list-style-type: none">Lakukan dengan posisi bahu santai dan tangan menggantung.Ayunkan tangan membentuk putaran. Lakukan putaran kearah jarum jam 10x dan sebaliknya secara bergantian setiap hari.Apabila keluhan nyeri berkurang, maka diameter lingkaran dapat ditambah semakin besar.
2.		<ol style="list-style-type: none">Posisi tubuh menghadap tembok, sentuh tembok dengan 2 jari,Gerakkan jari menuju ke atas menyusuri tembok seperti merambat.Usahakan setinggi mungkin hingga lengan atas dapat menempel dengan tembok atau di batas toleransi nyeri.Lakukan gerakan ini 1-3x sehari.



3.	<p><i>Cross-Body Arm Stretch</i></p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan ini dapat dilakukan pada posisi berdiri atau duduk, 2. Gunakan tangan yang sehat untuk menarik siku tangan yang sakit. Tarik perlahan dan tahan peregangan tersebut selama 15-20 detik, 3. lakukan berulang 10x per hari.
4.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Duduklah di permukaan yang rata, jaga punggung tetap lurus. 2. Letakkan tangan kanan Anda di bahu kanan. 3. Cobalah membuat lingkaran kecil di udara, searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam. 4. Ulangi proses tersebut dengan sisi kiri. 5. Lakukan latihan sederhana ini 2-3 kali dengan 10 repetisi sehari.
5.	 <p><i>tch</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pegang handuk dengan kedua tangan di belakang punggung. 2. Posisikan handuk horisontal. Gunakan tangan yang sehat untuk menarik handuk dari sisi tangan yang sakit. 3. Lakukan gerakan menarik handuk tersebut 10-20x setiap hari.

Dengan adanya program ini adalah salah satu bentuk promotif dan preventif supaya memberikan pengetahuan kepada Masyarakat mengenai kondisi nyeri bahu atau Frozen shoulder seperti penyebab, tanda dan gejala, faktor resiko, pencegahan, serta penanganan berupa terapi latihan pada bahu dengan tujuan mengurangi keluhan nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi sehingga tidak menghambat aktivitas sehari-hari dan bisa melakukan aktifitas fungsional secara mandiri.

Adapun rangkaian kegiatan yang dilaksanakan yaitu :

1. Kegiatan dimulai pada pukul 07:00 WIB sampai 10:00 WIB yang diawali oleh sambutan oleh Ketua Pos Lansia Dusun Lowoksari Desa Ngenep Kecamatan Karangploso kemudian dilanjutkan perkenalan diri sebagai pemateri oleh mahasiswa Profesi
2. Melakukan *Pre-test* dengan pengisian kuisioner yang berisi tentang seberapa jauh pemahaman lansia terhadap penyakit *frozen shoulder* atau nyeri bahu
3. Pemberian *poster* kepada lansia yang hadir sebagai media penyuluhan yang dapat dibawa pulang setelah mendapat penjelasan sehingga edukasi yang telah diberikan dapat diterapkan.



4. Penyampaian materi dengan outline: Pengertian nyeri bahu, Faktor penyebab nyeri bahu, Tanda dan gejala nyeri bahu, Exercise pada nyeri bahu menggunakan leaflet dan tujuan dari penyuluhan yang diberikan kemudian mempragakan gerakan secara langsung terkait exercise pada kondisi frozen shoulder atau nyeri bahu.
5. Sesi tanya jawab antara pemateri dan lansia pada bagian yang dirasa kurang jelas terkait penyampaian yang diberikan.
6. Melakukan *post-test* agar dapat memastikan apakah materi edukasi yang diberikan telah dipahami dengan baik.
7. Penutup
Setelah kegiatan penyuluhan capaian yang diharapkan yaitu lansia yang tergabung dalam komunitas dapat menerapkan kepatuhan dalam melakukan *exercise* berbasis dirumah (*Home Program*) yang telah diberikan secara rutin. Sehingga dengan terpublikasi artikel ini di jurnal pengabdian masyarakat juga dapat memberikan manfaat bagi pembaca terutama yang mengalami kondisi *frozen shoulder* atau nyeri bahu.

HASIL

Kegiatan penyuluhan di Dusun Lowoksari Desa Ngenep Kecamatan Karangploso dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 06 Mei 2024 dimulai pada jam 09.00 WIB sampai dengan jam 10.00 WIB dan dihadiri 24 orang. Proses kegiatannya diawali dengan kegiatan *pre-test* terlebih dahulu kemudian penyampaian materi, mempragakan latihan, selanjutnya sesi tanya jawab dan *post-test*.



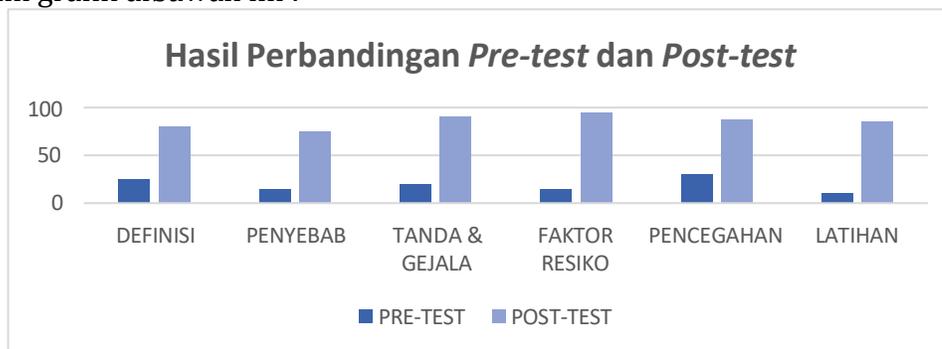
Gambar 2. Penyampaian Materi dan Latihan Edukasi

Pada Gambar 2 penyampain materi dan latihan edukasi guna mempragakan latihan dalam kegiatan ini dilakukan secara langsung dengan audiens yaitu lansia. Dilaksanakannya penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia yang lebih rentan terhadap penyakit dan cedera. Materi yang disampaikan meliputi pengertian nyeri baru, faktor penyebab dari nyeri bahu, tanda dan gejala nyeri bahu, serta latihan terhadap nyeri bahu dan langsung dilanjutkan dengan mempragakan latihan pada kondisi nyeri bahu. Latihan yang diperagakan didepan audiens terdiri dari *pendulum exercise*, *finger walk*, *cross body arm stretch*, *arm circles*, dan *towel stretch*. Audiens (lansia) dapat melakukan latihan secara mandiri dan rutin di rumah untuk mengurangi keluhan pada bahunya. Keluhan dengan rasa nyeri dapat berkurang dengan adanya pelepasan pada hormon endorfin yang



berperan dalam memblokir nyeri sampai ke medulla spinalis. Frozen shoulder merupakan penyebab umum nyeri bahu yang berhubungan dengan terbatasnya rentang gerak aktif maupun pasif. Keterbatasan pada rentang gerak pasif disebabkan oleh kontraktilitas kapsul glenohumeral. Latihan untuk nyeri bahu penting untuk dilakukan dirumah, dengan tujuan menjaga kekuatan otot dan mengembalikan rentang gerak secara bertahap.

Kegiatan penyuluhan ini juga dilakukan pengukuran pemahaman untuk melihat keefektivitasan selama berlangsungnya penyuluhan dengan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test yang berisikan pertanyaan tentang definisi frozen shoulder, penyebab frozen shoulder, faktor dan resiko, tanda dan gejala, pencegahan, serta latihan yang dapat diterapkan untuk mengurangi keluhan pada lansia. Dan hasil dari kuesioner tersebut dapat dilihat dalam grafik dibawah ini :



Gambar 3. Perbandingan nilai rata-rata dari pre-test dan post-test

Dari hasil pengukuran pemahaman terkait materi penyuluhan yang disajikan pada Grafik 1. Didapatkan hasil adanya peningkatan pemahaman terkait materi yang telah disampaikan. Nilai rata-rata *pre-test* pertanyaan terkait definisi nyeri bahu sebesar 25 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 80. Nilai rata-rata *pre-test* pertanyaan terkait penyebab nyeri bahu sebesar 15 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 75. Nilai rata-rata *pre-test* pertanyaan terkait tanda & gejala nyeri bahu sebesar 20 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 91. Nilai rata-rata *pre-test* pertanyaan terkait faktor resiko nyeri bahu sebesar 15 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 95,5. Nilai rata-rata *pre-test* pertanyaan pencegahan nyeri bahu sebesar 30 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 87 dan nilai rata-rata *pre-test* pertanyaan terkait peran fisioterapi pada nyeri bahu sebesar 10 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 85,5.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan didapatkan hasil peningkatan yang signifikan terkait pemahaman lansia terhadap materi yang sudah di sampaikan. Adanya peningkatan pemahaman tersebut pada kegiatan ini dikarenakan para lansia yang hadir sangat antusias dalam merespon dan memberikan pertanyaan yang belum mereka pahami terkait materi dan latihan yang telah di sampaikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penyuluhan yang dilakukan di Dusun Lowoksari Desa Ngenep Kecamatan Karangploso tentang penatalaksanaan fisioterapi pada lansia dengan kasus frozen shoulder di Dusun Lowoksari, Desa Ngenep Kecamatan Karangploso didapatkan hasil bahwa mayoritas lansia yang hadir pada kegiatan tersebut sudah memahami dan mengetahui nyeri bahu atau *Frozen shoulder* serta penanganannya. Kegiatan tersebut berjalan lancar dikarenakan pada kegiatan berlangsung lansia berpartisipasi secara aktif sehingga materi yang disampaikan juga diterima dengan baik. Hal tersebut terbukti adanya peningkatan



terkait pemahaman terhadap kondisi yang dialami lansia. Dalam pelaksanaan edukasi serta demonstrasi, lansia dapat melanjutkan *exercise* tersebut secara mandiri dan rutin di rumah sehingga dapat membantu dalam mencegah serta mengurangi keluhan pada nyeri bahu.

Rencana tindak lanjut dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan kondisi nyeri bahu atau *Frozen shoulder* disarankan untuk mengevaluasi *exercise* dalam hal keterampilan dan tingkat kepatuhan yang diberikan oleh pemateri pada lansia, bukan hanya sebatas memperagakan atau gerakan *exercise* saja akan tetapi memastikan lansia tersebut bisa melakukan *exercise* yang diberikan secara mandiri sehingga bisa di praktikkan di rumah secara rutin untuk mengurangi keluhan pada bahunya. Keberhasilan kegiatan ini didukung oleh kerjasama antara mitra sangat diperlukan baik dari kader pos lansia ataupun pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. M. Napitupulu, "Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Fisioterapi Correlation Between Physical Activity With Stress Management Among Physiotherapy Students," *J. Fisioter. Dan Rehabil.*, vol. 5, no. 1, pp. 76–95, 2021.
- [2] D. Putu, R. Widyantari, G. Ayu, P. Laksmi, and I. A. P. Paramurthi, "Gambaran Pengetahuan Postur Tubuh yang Baik Pada Remaja di Desa Pelaga," *IJOPRE*, vol. 4, no. 1, pp. 41–44, 2023.
- [3] A. Baranowska, M. Sierakowska, A. Owczarczuk, B. J. Olejnik, A. Lankau, and P. Baranowski, "An Analysis of the Risk Factors for Postural Defects among Early School-Aged Children," *J. Clin. Med.*, vol. 12, no. 14, 2023, doi: 10.3390/jcm12144621.
- [4] T. P. C. Schlösser, D. Colo, and R. M. Castelein, "Etiology and pathogenesis of adolescent idiopathic scoliosis," *Semin. Spine Surg.*, vol. 27, no. 1, pp. 2–8, 2022, doi: 10.1053/j.semss.2015.01.003.
- [5] M. R. Konieczny, H. Senyurt, and R. Krauspe, "Epidemiology of Adolescent Idiopathic Scoliosis," *J. Child. Orthop.*, vol. 7, no. 1, pp. 3–9, 2020, doi: 10.1007/s11832-012-0457-4.
- [6] S. Kamila Namidya, A. Habibullah, and Y. Atifah, "Analisis Malformasi Tulang Pada Penderita Skoliosis Kongenital," *Pros. Semin. Nas. Biol.* 4, vol. 2, no. 2, pp. 908–912, 2022.
- [7] K. A. Irianto and H. Yazid, "Congenital Scoliosis: An Article Review," *J. Orthop. Traumatol. Surabaya*, vol. 8, no. 1, 2019.
- [8] F. Aisyah, Y. Andriane, and T. Bhatara, "Gambaran Potensi Skoliosis Menggunakan Adam's Forward Bending Test pada Siswa SD di Kelurahan Tamansari Bandung," *Pros. Kedokt.*, vol. 6, no. 1, pp. 625–630, 2020.
- [9] G. Bin Lee, D. T. Priefer, and R. Priefer, "Scoliosis : Causes and Treatments," *MDPI*, vol. 2, pp. 220–234, 2022.
- [10] *et al.*, "Congenital Scoliosis: A Current Concepts Review," *J. Pediatr. Rev.*, vol. 9, no. 2, pp. 127–136, 2021, doi: 10.32598/jpr.9.2.876.1.
- [11] C. Simanjuntak and P. W. Gading, "Pemeriksaan Awal Skoliosis Pada Pelajar SLTP di Kota Jambi," *MEDIC*, vol. 2, no. 1, pp. 53–58, 2019.
- [12] W. Tri Sudaryanto *et al.*, "Penyuluhan Penanganan Nyeri Punggung Bawah Pada Guru Sekolah Dasar," *J. JPPMI*, pp. 37–41, 2020.
- [13] N. Nyoman Wahyuni *et al.*, "Kontrol Stabilitas Lumbal Dengan Bird Dog Exercise Untuk



Mencegah Kejadian Cedera Ekstremitas Bawah Olahraga Surfing Pada Wisatawan,” *Mot. J. Kesehat.*, vol. 16, no. 2, pp. 90–98, 2021.

- [14] I. Gerhanawati, F. Universitas, M. S. Test, and P. T. Exercise, “Pengaruh Knee to Chest dan Pelvic Tilting Exercise Terhadap Fleksibilitas Punggung Bawah pada Pekerja Administrasidalam Aktivitas Duduk Lama,” *J. Ilm. Keperawatan*, vol. 7, no. 2, pp. 195–203, 2021.
- [15] K. M. N. Salsabila and T. Karnadipa, “Pemberian Core Stability Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Dan Meningkatkan Aktivitas Fungsional Pada Kasus SpondylolisthesisLumbal,” *Indones. J. Physiother.*, vol. 1, no. 2, pp. 41–48, 2021, doi: 10.52019/ijpt.v1i2.3196.