

**Penyuluhan Fisioterapi Komunitas tentang *Frozen Shoulder* Kepada
Lansia di Pustu Kelurahan Buring, Kedungkandang**

***Community Physiotherapy Counseling on Frozen Shoulder for the
Elderly at Pustu, Buring Village, Kedungkandang***

I Made Bagiada Okta Nugraha¹, Nurul Aini Rahmawati², Lisna³

^{1,2} Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ Puskesmas Kedungkandang, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia

Korespondensi Penulis : oktanugraha55@gmail.com

Article History:

Received: Agustus 21, 2024;

Revised: September 10, 2024;

Accepted: Oktober 03, 2024;

Published Oktober 05, 2024

Keyword: *Counseling, Community
Physiotherapy, Frozen shoulder*

Abstract *Elderly or old age is the final phase of the human life cycle, which is part of the natural life process that cannot be avoided by everyone. The elderly will experience degenerative diseases, one of which is musculoskeletal disease, namely frozen shoulder. Thus, there is a need to increase knowledge about frozen shoulder disease. The method provided in community physiotherapy activities is to provide education regarding the meaning, causes, risk factors, prevention, physiotherapy treatment and physiotherapy exercises using education media in the form of posters. In the question and answer discussion session, the elderly were very active in asking questions about the material presented by the students, because the elderly wanted to know about possible treatments and prevention. From the outreach activities that were carried out at the Buring Village Pustu, Kedungkandang, Malang City on October 25 2023, it can be concluded that it went smoothly and was well realized. The benefit of this outreach activity is to provide insight and knowledge regarding the prevention and treatment of stiff shoulder joints or frozen shoulder so that the knowledge of the elderly regarding frozen shoulder increases.*

Abstrak

Lanjut usia atau lansia merupakan fase akhir dari siklus kehidupan manusia, yang merupakan bagian dari proses kehidupan alamiah yang tidak dapat dihindari oleh setiap orang. Lansia akan mengalami penyakit degeneratif, salah satunya adalah penyakit *musculoskeletal* yaitu kaku sendi bahu. Dengan demikian perlu adanya peningkatan pengetahuan tentang penyakit kaku sendi bahu. Metode yang diberikan dalam kegiatan fisioterapi komunitas adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai pengertian, penyebab, faktor resiko, pencegahan, penanganan fisioterapi dan *exercise* fisioterapi dengan menggunakan media penyuluhan berupa poster. Dalam sesi diskusi tanya jawab para lansia sangat aktif mengajukan pertanyaan seputar materi yang disampaikan mahasiswa, karena para lansia ingin mengetahui kemungkinan pengobatan dan pencegahannya. Dari kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan di Pustu Kelurahan Buring, Kedungkandang, Kota Malang pada tanggal 25 Oktober 2023 dapat disimpulkan berjalan dengan lancar dan terealisasi dengan baik. Adapun manfaat dalam kegiatan penyuluhan ini adalah memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan kaku sendi bahu atau *frozen shoulder* sehingga pengetahuan pada lansia mengenai kaku sendi bahu menjadi meningkat.

Kata kunci: Penyuluhan, Fisioterapi Komunitas, *Frozen shoulder*

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia merupakan fase akhir dari siklus kehidupan manusia, yang merupakan bagian dari proses kehidupan alamiah yang tidak dapat dihindari oleh setiap orang. Penyakit degeneratif pada lansia merupakan awal mula dari *Musculoskeletal Disorders* yang merupakan penyakit pada otot, saraf, tendon, sendi, dan struktur pendukung ekstremitas atas

dan bawah. Berdasarkan prevalensi gangguan muskuloskeletal pada lansia, salah satunya adalah *frozen shoulder*. (Mawardi et al., 2023).

Frozen shoulder merupakan suatu kondisi dimana terdapat kekakuan pada sendi bahu akibat penebalan dan kontraksi kapsul sendi yang menyebabkan menurunnya kapasitas volume kapsul. Anggota gerak atas memiliki keterlibatan yang sangat tinggi dalam semua aktifitas. Tangan dan lengan sebagai peran utama, sehingga bila ada gangguan tentu akan mengganggu mobilitas dan kegiatan manusia. (Suharti et al., 2018) *Frozen shoulder* sebagai kondisi etiologi yang ditandai dengan keterbatasan yang signifikan dari gerak aktif dan pasif bahu yang terjadi karena kerusakan jaringan dalam. (Suharyadi and Ismanda, 2021) *Frozen shoulder* memiliki ciri khas munculnya nyeri dengan berbagai tingkatan serta adanya keterbatasan gerak pada sendi bahu. Selain itu, nyeri yang dirasakan pada malam hari yang diikuti dengan adanya *stiffness* juga merupakan tanda terjadinya *frozen shoulder*. Prevalensi terjadinya *frozen shoulder* sekitar 2-5% dari populasi umum, puncaknya pada usia 40-70 tahun dan sering terjadi pada Wanita (Khumairoh et al., 2022). *Frozen shoulder* atau kaku sendi bahu ini juga dipengaruhi oleh penyakit diabetes melitus, karena pengidap diabetes tidak dapat mencerna gula secara maksimal, hal tersebut menyebabkan gula menempel pada kolagen sendi, gula yang menumpuk tersebut menyebabkan perlekatan pada sendi sehingga sendi susah digerakkan dan menimbulkan rasa nyeri.

Nyeri pada *frozen shoulder* secara berangsur-angsur bertambah berat dan pasien sering tidak dapat tidur pada sisi yang terkena. Setelah beberapa bulan, nyeri mulai berkurang tetapi sementara itu kekakuan akan semakin menjadi, berlanjut terus selama 6–12 bulan setelah nyeri menghilang. Secara berangsur-angsur pasien dapat bergerak kembali tetapi tidak lagi normal. Permasalahan lambatnya proses penanganan menjadikan kemungkinan pemulihan fungsi akibat *frozen shoulder* menjadi sesuatu yang tidak mudah. Hal ini tentunya menjadi sebuah permasalahan utama sekaligus tantangan dalam dunia medis khususnya fisioterapis terkait dengan program rehabilitasi pada kasus *Frozen shoulder*. (Kurniawan, 2021)

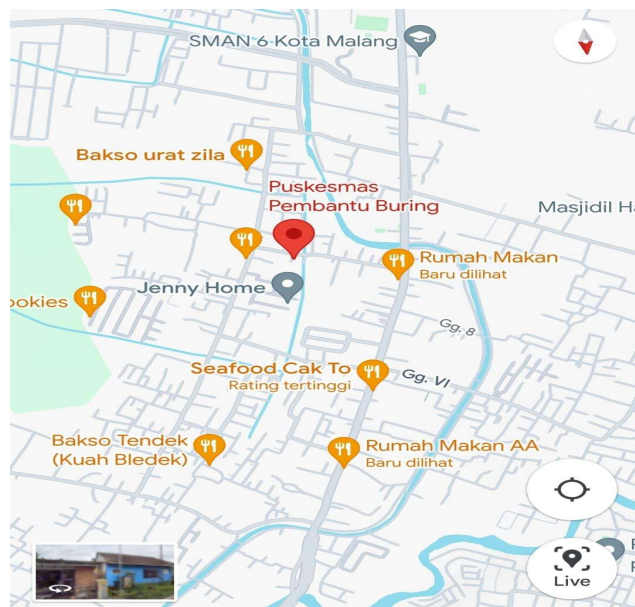
Fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak serta fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapetis dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi. (Aulia, 2022)

2. METODE PELAKSANAAN

Kerangka Kerja Kegiatan Penyuluhan

Metode yang diberikan dalam kegiatan fisioterapi komunitas adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai pengertian, penyebab, factor resiko, pencegahan, penanganan fisioterapi dan exercise fisioterapi yang bisa diberikan dan bisa dilakukan secara mandiri oleh lansia. Media yang dipakai untuk melakukan pelayanan kepada para lansia di posyandu adalah berupa poster. Sebelum dilakukan penyuluhan pada lansia, mahasiswa dan lansia melakukan bincang interaktif, mahasiswa memberikan pertanyaan mengenai pencegahan dan penanganan *frozen shoulder* yang bertujuan untuk mengetahui seberapa pemahaman pengetahuan lansia terhadap pencegahan kaku sendi bahu atau *frozen shoulder*. Dan di akhir sesi kemudian diberikan pertanyaan lagi yang bertujuan untuk membandingkan apakah penyuluhan yang dilakukan efektif atau tidak.

Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan



Gambar 1 Lokasi Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan ini menargetkan kelompok lansia yang dilakukan di Pustu Kelurahan Buring, pada hari Rabu, 25 Oktober 2023, Pukul 08.10 WIB

Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan dilakukannya pengenalan diri dan memberikan informasi bahwa akan dilaksanakan penyuluhan oleh mahasiswa profesi fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang kepada para lansia, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pengecekan Kesehatan terlebih dahulu Bersama pihak puskesmas dan setelah selesai dilakukannya pengecekan Kesehatan kemudian mahasiswa profesi fisioterapi UMM mulai melakukan

penyuluhan dengan memberikan penjelasan materi mengenai *frozen shoulder* kepada para lansia dengan menggunakan poster. Kemudian mahasiswa fisioterapi mempraktekkan secara langsung bagaimana gerakan latihan yang bisa dilakukan di rumah. Dan di akhir diadakan sesi diskusi tanya jawab kepada lansia.

3. HASIL



Gambar 2 Penyuluhan tentang frozen shoulder dan penanganannya

Kegiatan penyuluhan terkait frozen shoulder pada kelompok lansia di Pustu Kelurahan Buring, Kedungkandang berjalan dengan baik dan lancar. Respon yang baik didapatkan dari 7 orang lansia yang datang pada saat pemaparan materi penyuluhan, selama penyampaian materi, para lansia mendengarkan materi yang disampaikan dengan baik. Materi penyuluhan yang disampaikan terdiri dari pengertian, penyebab, faktor resiko, pencegahan, penanganan fisioterapi dan exercise bagi penderita kaku sendi bahu atau *frozen shoulder*. Para lansia yang hadir dalam acara tersebut dengan antusias memperhatikan materi yang disampaikan karena materi tersebut dapat menambah pemahaman dan pengetahuan yang belum mereka ketahui sebelumnya. Materi yang disampaikan juga menarik perhatian lansia, karena media yang digunakan berupa poster, sehingga lansia dapat memahami materi yang disampaikan dan melakukan latihan sendiri yang dapat dilakukan oleh para lansia secara mandiri sambil berolah raga dan melakukan aktivitas keseharian di rumah. Dalam diskusi tanya jawab para lansia sangat aktif mengajukan pertanyaan seputar materi yang disampaikan mahasiswa, karena para lansia ingin mengetahui kemungkinan pengobatan dan pencegahannya.

Table 1 Hasil Evaluasi Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Penguasaan materi	Sebelum penyuluhan	Sesudah penyuluhan
	Persentase %	Persentase %
Pengetahuan mengenai definisi frozen shoulder	20%	80%
Pengetahuan tentang penyebab frozen shoulder	20%	80%
Pengetahuan tentang factor resiko frozen shoulder	15%	80%
Pengetahuan tentang penanganan fisioterapi dan exercise fisioterapi pada frozen shoulder	20%	85%

Berdasarkan table 1 diatas didapatkan hasil bahwa pada kegiatan penyuluhan dapat dikategorikan cukup efektif karena para lansia yang awalnya tidak ada yang mengetahui tentang frozen shoulder, cara penanganan, dan pencegahannya. Setelah diberikan penyuluhan dan diberikan contoh penanganan, para lansia yang hadir menjadi mengetahui tentang frozen shoulder dan memahami cara penanganannya.

4. KESIMPULAN

Dari kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan di Pustu Kelurahan buring, Kedungkandang, Kota Malang pada Rabu, 25 Oktober 2023 dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan dikategorikan cukup efektif, berjalan dengan lancar dan terealisasi dengan baik. Kegiatan ini memberikan pengetahuan serta wawasan pada lansia mengenai *frozen shoulder* sehingga lansia mampu melakukan pencegahan dan penanganan *frozen shoulder* secara mandiri dengan melakukan latihan, stretching dan berolah raga secara rutin dan konsisten. Adapun manfaat dalam kegiatan penyuluhan ini adalah memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan kaku sendi bahu atau *frozen shoulder* sehingga pengetahuan pada lansia mengenai *frozen shoulder* menjadi meningkat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, A. R. (2022). Penatalaksanaan fisioterapi pada kasus frozen shoulder et causa adhesive capsulitis dengan modalitas transcutaneous electrical nerve stimulation, Codman pendulum exercise dan shoulder wheel exercise di RSKK Kabupaten Bandung. *JPhiS (Journal of Phisioteraphy Student)*, 1, 1–9.
- Khumairoh, S., Fatmarizka, T., & Hidayati, A. (2022). Manajemen fisioterapi pada kasus frozen shoulder: A case report. *Jurnal Kesehatan dan Fisioterapi (Jurnal KeFis)*, 2, 21–25.
- Kurniawan, R. (2021). Case report penatalaksanaan fisioterapi pada frozen shoulder. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1, 435–440.

- Mawardi, M. B., Rezky, D. P., Yuliana, D., Lestari, E., Agatha, F. R., Purwanda, H., & Widarti, R. (2023). Penyuluhan fisioterapi pada lansia dengan frozen shoulder di Posyandu Lansia RW 25 Mojosongo. *Empowerment Journal*, 3, 28–32.
- Suharti, A., Sunandi, R., & Abdullah, F. (2018). Penatalaksanaan fisioterapi pada frozen shoulder sinistra terkait hiperintensitas labrum posterior superior di Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat Gatot Soebroto. *Jurnal Vokasi Indonesia*, 6.
- Suharyadi, T., & Ismanda, S. N. (2021). Penatalaksanaan fisioterapi pada frozen shoulder dekstra dengan modalitas ultrasound serta terapi latihan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2, 111–118.