



## Penyuluhan Peran Fisioterapi pada Nyeri Bahu di Poslansia Welas Asih Mojosongo

### *Counseling on the Role of Physiotherapy in Shoulder Pain at Poslansia Welas Asih Mojosongo*

Ulfa Kumala<sup>1</sup>, Wahyu Tri Sudaryanto<sup>2</sup>, Anisa Dwi Charisa<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

<sup>3</sup>Puskesmas Sibela, Mojosongo

Korespondensi penulis: [j130235118@student.ums.ac.id](mailto:j130235118@student.ums.ac.id)<sup>1</sup>

#### Article History:

Received: 21 Januari, 2024

Accepted: 15 Februari, 2024

Published: 19 Maret, 2024

**Keywords:** *Counseling, elderly, shoulder pain, physiotherapy*

**Abstract:** *Physiological and morphological changes are something that the elderly will experience due to changes in the musculoskeletal system. Degenerative conditions in the elderly include the emergence of Musculoskeletal Disorder (DMD), one of the DMDs in the elderly is shoulder pain or frozen shoulder. The role of physiotherapy in this case can include promotive, rehabilitative, curative and preventive. Physiotherapy can play a role in providing interventions in the form of modalities or exercise therapy. The method uses counseling using leaflets and lectures as well as demonstrations regarding shoulder pain in the Mojosongo compassionate elderly postal service. The evaluation is carried out by pre-test and post-test filling out a questionnaire containing 10 questions. The aim of this counseling is to increase the knowledge and understanding of elderly people regarding the meaning, signs and symptoms, treatment and exercises that can be done at home regarding shoulder pain. The results obtained were an increase in understanding regarding shoulder pain which was seen from the evaluation results, there was a significant improvement.*

#### Abstrak

Perubahan fisiologis dan morfologis adalah salah satu yang akan dialami lansia karena terjadinya perubahan pada sistem muskuloskeletal. Kondisi degeneratif pada lansia yaitu munculnya *Musculoskeletal Disorder* (DMD), salah satu dari DMD pada lansia yaitu nyeri pada bahu atau *frozen shoulder*. Peran fisioterapi dalam hal ini bisa meliputi promotive, rehabilitatif, kuratif dan preventif. Fisioterapi dapat berperan dalam melakukan intervensi berupa modalitas ataupun terapi latihan. Metode menggunakan penyuluhan dengan media leaflet dan ceramah serta demonstrasi mengenai nyeri bahu di poslansia welas asih Mojosongo, evaluasi dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test* mengisi kuesioner berisi 10 soal pertanyaan. Tujuan dari penyuluhan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai pengertian, tanda dan gejala, penanganan dan latihan yang bisa dilakukan di rumah terkait nyeri bahu. Didapatkan hasil terjadi peningkatan pemahaman mengenai nyeri bahu yang dilihat dari hasil evaluasi terjadi peningkatan yang signifikan baik.

**Kata Kunci:** Penyuluhan, lansia, nyeri bahu, fisioterapi

## PENDAHULUAN

Lajut usia (Lansia) merupakan usia yang sudah 60 tahun keatas dimana nantinya akan mengalami berbagai perubahan yang terjadi baik dalam aspek fisik, mental maupun dalam aspek sosial (Lumowa Y&Rayanti R,2024). Menurut *World Health Organisation* (WHO) menyatakan bahwa jumlah penduduk lansia di Indonesia tahun 2022 sebesar 29,3 juta atau sebesar 10,8%, jumlah ini diperkirakan akan naik menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050 nanti. Perubahan fisiologis dan morfologis adalah salah satu yang akan dialami lansia karena terjadinya perubahan pada sistem muskuloskeletal (Choirunnisa & Pudjianto, 2023). Perubahan muskuloskeletal pada lansia dimana

\*Ulfa Kumala, [j130235118@student.ums.ac.id](mailto:j130235118@student.ums.ac.id)

terkait dengan usia yang termasuk terjadinya penurunan tinggi badan, massa otot yang teredistribusi serta lemak subkutan, peningkatan porositas tulang, otot yang atrofi serta kekakuan sendi. Dimana kondisi degeneratif pada lansia yaitu munculnya *Musculoskeletal Disorder* (DMD) yang merupakan gangguan pada otot, saraf, tendon, sendi, tulang rawan, dan struktur pendukung lainnya pada ekstremitas atas maupun bawah, berdasarkan dari prevalensi DMD pada lansia nyeri pada bahu atau *frozen shoulder* menjadi salah satu diantaranya. (Muhammad *et al.*, 2023)

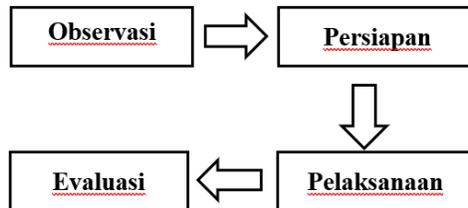
Nyeri bahu atau *frozen shoulder* disebut juga *adhesive capsulitis* dimana kondisi bahu kronis yang ditandai dengan nyeri, penurunan rentang gerak sendi, dan penurunan fungsi lengan. Prevalensi *frozen shoulder* secara umum populasi di dunia diantara 3% hingga 5% (Jacob *et al.*, 2023). *Frozen shoulder* memiliki 3 fase yang berbeda yaitu fase *painful*, fase *freezing* dan fase *thawing*. Pada fase *painful* timbul nyeri akibatnya akan terjadi keterbatasan dalam lingkup gerak sendi (10-36 minggu). Fase selanjutnya yaitu fase *freezing* terjadi *stiffness* atau kekakuan yang berlangsung 4-12 bulan, pada fase ini terjadi penurunan nyeri namun lingkup gerak sendi masih terbatas. Fase *thawing* dimana lingkup gerak sendi meningkat secara bertahap (5-26 bulan) (Sarasua *et al.*, 2021). Penyebab dari nyeri bahu atau *frozen shoulder* ini terbagi menjadi dua yaitu (1) *frozen shoulder* idiopatik primer yaitu tanpa adanya trauma spesifik, pasien mungkin menderita diabetes, gangguan tiroid namun belum diketahui penyebab terjadinya kekakuan bahu; (2) *frozen shoulder* sekunder dimana kekakuan bahu disebabkan karena trauma, infeksi, peradangan (Pandey&Madi, 2021).

Peran fisioterapi dalam hal ini bisa meliputi promotive, rehabilitatif, kuratif dan preventif. Peran fisioterapi sangat penting dalam memelihara, meningkatkan dan memperbaiki kemampuan gerak dan fungsi dapat dilakukan dengan modalitas ataupun terapi latihan. *Basic exercise therapy* atau terapi latihan adalah gerakan tubuh, postur dan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dengan tujuan untuk perbaikan dan pencegahan gangguan gerak serta untuk meningkatkan fungsi (Surya, 2023). Latihan yang bisa dilakukan salah satunya dengan *condman pendulum exercise* dimana fungsinya dapat memperluas struktur jaringan lunak otot dan tendon sehingga fleksibilitas jaringan dan lingkup gerak sendi meningkat yang akan berefek juga pada peningkatan aktivitas fungsional dan mengurangi rasa sakit (Selviani *et al.*, 2023). Selain itu latihan lain yang bisa dilakukan yaitu dengan *towel stretch*, *finger walk exercise*, *shoulder external rotation exercise* dimana latihan ini bisa dilakukan secara mandiri dirumah. Kegiatan pengabdian Masyarakat berupa penyuluhan ini berfokus pada peran fisioterapi dalam promotif dan preventif dengan penyuluhan mengenai latihan yang bisa dilakukan dirumah terkait dengan nyeri bahu atau *frozen shoulder* di poslansia welas asih Mojosongo.

## METODE

Program yang diberikan untuk mengatasi permasalahan nyeri bahu atau *frozen shoulder* pada lansia yaitu dengan edukasi nyeri bahu pada lansia yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai pengertian, tanda dan gejala, dan penanganan fisioterapi dengan memberikan latihan yang bisa dilakukan dirumah untuk nyeri bahu (*frozen shoulder*) pada lansia. Pelaksanaan penyuluhan atau edukasi pengabdian masyarakat ini melalui beberapa tahapan, waktu persiapan pada bulan September 2023 untuk tahap awal dilakukan observasi masalah di RW 23 Mojosongo dengan disertai perizinan kepada kader poslansia setempat yaitu poslansia welas asih. Pada tahap observasi ini dilakukan pencarian permasalahan utama yang dikeluhkan lansia RW 23 Mojosongo dimana didapatkan bahwa nyeri bahu menjadi salah satu masalah yang sering dialami. Tahap selanjutnya, persiapan pembuatan media untuk edukasi dimana media yang dipilih berupa leaflet yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi poslansia setempat. Kemudian

dilaksanakan edukasi nyeri bahu pada lansia di RW 23 poslansia welas asih yang dilaksanakan pada hari Senin, 16 Oktober 2023 pukul 16:00 WIB menggunakan metode leaflet dan ceramah yang efektif dan mudah dimengerti. Materi yang disampaikan berisi pengertian, tanda dan gejala, karakteristik orang yang mengalami *frozen shoulder*, penanganan fisioterapi dan latihan yang bisa dilakukan di rumah. Evaluasi menggunakan kuis berisi 10 pertanyaan berupa *pre-test* dan *post-test* dimana nantinya diberikan kepada responden untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.



**Gambar 1. Bagan Pelaksanaan Kegiatan**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan edukasi atau penyuluhan nyeri bahu pada lansia di Poslansia Welas asih RW 23 Mojosoongo yang dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2023. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan mengenai nyeri bahu atau *frozen shoulder* pada lansia mulai dari tanda dan gejala, karakteristik orang yang menderita *frozen shoulder* hingga penanganan fisioterapi berupa latihan yang bisa dilakukan dirumah. Acara ini dihadiri oleh 45 warga dimana penyuluhan dilakukan dengan media leaflet dan mempraktekkan langsung ke warga bagaimana latihan yang bisa dilakukan dirumah terkait nyeri bahu ini. Latihan di demonstrasikan didepan warga poslansia welas asih dimana kami memberikan contoh gerakan yang bisa dilakukan dirumah yang meliputi (1) *Pendulum exercise*; (2) *towel stretch*; (3) *finger walk exercise*; (4) *Shoulder External Rotation exercise*.

**Tabel 1. Gerakan latihan pada nyeri bahu atau *frozen shoulder***

Gerakan Latihan	Prosedur
<p>1. <i>Pendulum exercise</i></p> 	Bahu yang sehat diletakkan diatas meja lalu bahu yang sakit diayunkan kedepan, kebelakang, kedalam dan keluar. Lakukan 10x repetisi, 2 set setiap hari.
<p>2. <i>Towel Stretch</i></p> 	Gunakan handuk lalu kedua tangan saling bertautan dibelakang punggung dengan handuk. Gunakan lengan sehat untuk menarik lengan yang sakit ke atas. Lakukan 10x repetisi, 2 set setiap hari.

<p>3. <i>Finger Walk Exercise</i></p> 	<p>Ujung jari bahu yang sakit ditempelkan ke dinding lalu gerakkan ke atas dinding hingga bisa mengangkat lengan sejauh yang bisa dilakukan . Lakukan 10x repetisi, 2 set setiap hari.</p>
<p>4. <i>Shoulder external rotation exercise</i></p> 	<p>Posisi berdiri atau duduk, kemudian pegang <i>resistance band</i> atau bisa juga tongkat di antara kedua tangan. Kemudian tekuk siku dan dorong serta tarik tongkat kedua sisi ke arah luar aau eksternal rotasi dan kedalam atau internal rotasi dengan tangan yang sehat tahan 5 detik. Lakukan 10x repetisi, 2 set setiap hari.</p>



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan

Indikator pemahaman mengenai materi yang disampaikan terkait nyeri bahu pada lansia ini dapat dilihat melalui evaluasi hasil pengerjaan *pre-test* dan *post-test* yang diberikan sebelum penyampaian edukasi dan setelahnya. Hasil interpretasi pengisian kuesioner yang berisi 10 soal ini diklasifikasikan menjadi empat katerogi yaitu sangat baik, baik, cukup dan kurang. Dimana pengetahuan dikatakan “kurang” jika persentase jawaban benar sebesar 0- 40%, “cukup” jika persentase jawaban yang benar sebesar 41-60%, “baik” jika persentase jawaban benar sebesar 61-80% dan (3) “sangat baik” jika persentase benar sebesar 81%-100%.

Tabel. 2 Hasil Pre test dan Post test

Kategori	Pre-test	Post-test
Kurang	37 orang	10 orang
Cukup	8 orang	12 orang
Baik	0 orang	20 orang
Sangat Baik	0 orang	3 orang

Berdasarkan tabel 2 mengenai hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* pengetahuan lansia di poslansia welas asih Mojoso terhadap nyeri bahu diperoleh hasil pada *pre-test* yang dilakukan sebelum edukasi didapatkan sebanyak 37 orang (82,23%) memiliki pengetahuan dalam kategori kurang, 8 orang (17,77%) dalam kategori cukup, dan tidak ada yang memiliki kategori baik dan sangat baik. Kemudian dilakukan proses edukasi kepada lansia di poslansia welas asih dengan

metode leaflet dan ceramah serta sesi tanya jawab dan diskusi setelah pemberian materi, setelah sesi diskusi selesai dilanjutkan pengerjaan *post-test* sebagai evaluasi tingkat pemahaman materi

Hasil *post-test* berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil sebanyak 10 orang (22,2%) memiliki pengetahuan kategori kurang, 20 orang (44,4%) dalam kategori pengetahuan cukup, 12 orang (26,7%) dalam kategori pengetahuan baik dan 3 orang (6,7%) memiliki kategori pengetahuan sangat baik. Sesuai perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman lansia di poslansia welasasih meningkat, dimana jumlah orang dengan kategori pengetahuan yang kurang dari 82,23% menurun menjadi 22,2%, kategori pengetahuan cukup dari 17,77% naik menjadi 44,4%, kategori pengetahuan baik dari 0% naik menjadi 26,7% sedangkan pada kategori pengetahuan yang sangat baik dari 0% naik menjadi 6,7%. Menunjukkan perubahan yang signifikan baik dari segi tingkat pemahaman dan pengetahuan peserta poslansia welas asih terhadap nyeri bahu pada lansia dan latihan yang bisa dilakukan dirumah sehingga dengan adanya hasil yang signifikan baik ini diharapkan warga poslansia welas asih dapat menerapkan latihan sendiri dirumah dan dapat melakukan pencegahan agar tidak menderita nyeri bahu atau *frozen shoulder* maupun mencegah agar tidak terjadi perburukan kondisi yang lebih lanjut bagi yang menderita nyeri bahu.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan rangkaian seluruh kegiatan yang sudah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan peran fisioterapi terkait nyeri bahu pada lansia di Poslansia Welas asih RW 23 Mojosongo dilakukan berjalan lancar mulai dari persiapan sampai pelaksanaannya. Penyuluhan ini mendapatkan hasil yang baik dalam peningkatan pengetahuan lansia pada nyeri bahu dan latihan yang bisa dilakukan dirumah yang dilihat dari hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* dengan adanya peningkatan pemahaman ini diharapkan lansia yang mengalami nyeri bahu bisa melakukan latihan sendiri dirumah dan bisa mencegah terjadinya perburukan kondisi yang lebih lanjut.

Saran pada pengabdian selanjutnya diperlukan tindak lanjut dari penyuluhan yang dilakukan dengan mengoptimalkan peran fisioterapi pada masyarakat setempat dengan dilakukan kerjasama dengan puskesmas untuk melakukan pelaksanaan fisioterapi rutin pada pertemuan poslansia welas asih agar mengoptimalkan hasil dari penyuluhan ini.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat yang kami lakukan di RW 23 Mojosongo hingga selesainya kegiatan, kami mendapatkan dukungan dan fasilitas dari warga setempat dan berbagai pihak. Sehingga penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing dan clinical educator kami, serta kami ucapkan terimakasih juga kepada Puskesmas Sibela Kelurahan Mojosongo yang telah memberikan fasilitas dan pendampingan selama melaksanakan komunitas ini, terimakasih juga kami ucapkan kepada semua kader RW 23 poslansia welas asih Mojosongo dan kepada semua pihak yang telah membantu kami yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.

## DAFTAR REFERENSI

- Choirunnisa, L., & Pudjianto, M. (2023). Pengaruh Senam Osteoporosis Terhadap Kekuatan Otot Quadriceps Dan Keseimbangan Pada Lansia. *Physio Journal*, 3(1), 41–48. <https://doi.org/10.30787/phyjou.v3i1.972>
- Health.harvard.edu.(2020,13 Agustus). 7 stretching & strengthening exercises for a frozen shoulder.Diakses pada 15 Maret 2024, dari <https://www.health.harvard.edu/shoulder-pain/stretching-exercises-frozen-shoulder>
- Jacob, L., Gyasi, R. M., Koyanagi, A., Haro, J. M., Smith, L., & Kostev, K. (2023). Prevalence of and Risk Factors for Adhesive Capsulitis of the Shoulder in Older Adults from Germany. *Journal of Clinical Medicine*, 12(2). <https://doi.org/10.3390/jcm12020669>
- Lumowa, Y., & Rayanti, R. (2023). Pengaruh Usia Lanjut terhadap KEsehatan Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 363–372.
- Muhammad, R., Lubis, Z. I., & Retnowati, E. (2023). Edukasi dan Penerapan Terapi Latihan dengan Keluhan Nyeri Bahu pada Lansia di Posyandu Pandanwangi Kota Malang. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(1), 16. <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.1.16-22>
- Pandey, V., & Madi, S. (2021). Clinical Guidelines in the Management of Frozen Shoulder: An Update! *Indian Journal of Orthopaedics*, 55(2), 299–309. <https://doi.org/10.1007/s43465-021-00351-3>
- Sarasua, S. M., Floyd, S., Bridges, W. C., & Pill, S. G. (2021). The epidemiology and etiology of adhesive capsulitis in the U.S. Medicare population. *BMC musculoskeletal disorders*, 22(1), 828. <https://doi.org/10.1186/s12891-021-04704-9>
- Selviani, lit, Ardo, O., Riand, R., & Arisman. (2023). the Effectiveness of Codman Pendulum Exercise and Scapular Mobilization To Reduce Pain in Frozen Shoulder Conditions. *Halaman Olahraga Nusantara (Hon)*, 6(Ii), 554–560.
- Surya Syahputra Berampu. (2023). Pengaruh Mobilitation With Movement Dan Basic Exercise Therapy Terhadap Peningkatan Fungsional Gerak Shoulder Joint Pada Penderita Capsulitis Adhesiva. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(1), 141–151. <https://doi.org/10.55606/klinik.v2i1.1194>