



Edukasi Dan Mengatasi Nyeri Bahu Dengan Terapi Latihan di Pos Lansia Banyuanyar Surakarta

Education and Managing Frozen Shoulder with Exercise Therapy at Banyuanyar Elderly Post Surakarta

Imro'atul Muflikha¹, Taufik Eko Susilo², Seliana Sinta Debi³

¹⁻²Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

³Puskesmas Banyuanyar, Surakarta

Korespondensi penulis: Ikhamuflikha374@gmail.com*

Article History:

Received: Februari, 29, 2024

Revised: Maret, 01, 2024

Accepted: Maret, 31, 2024

Keywords: *Community, Exercise, Education, Physical Therapy, and Frozen Shoulder.*

Abstract. *Banyuanyar Village is located in Banjarsari District, Surakarta City. Banyuanyar Village is included in the status of urban areas and has a Puskesmas which plays an important role in public health. Patient visits at the Banyuanyar Health Center physiotherapy clinic for shoulder pain cases from 2022 were 25 patients while in 2023 they increased to 50 patients. The most common case is shoulder pain with the third highest case. Characterized by complaints of pain in the shoulder that hinder daily activities. The purpose of this program is to provide education and demonstrate exercises in cases of shoulder pain in order to reduce and prevent complaints. The method used was education in the form of counseling and distributing leaflets to the elderly at the Banyuanyar RW 03 elderly post. The results obtained from measuring the increase in understanding using the pre-test and post-test questionnaires were a significant increase in understanding regarding exercise with a pre-test average value of 10 and a post-test average value of 85.5.*

Abstrak

kelurahan Banyuanyar terletak di Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta. kelurahan Banyuanyar termasuk dalam status wilayah perkotaan dan memiliki Puskesmas yang berperan penting terhadap kesehatan Masyarakat. Kunjungan pasien di poli fisioterapi Puskesmas Banyuanyar kasus nyeri bahu dari tahun 2022 sebanyak 25 pasien sedangkan di tahun 2023 meningkat sebanyak 50 pasien. Kasus yang paling banyak dijumpai yaitu nyeri bahu dengan kasus tertinggi ketiga. Ditandai dengan adanya keluhan nyeri pada bahu sehingga menghambat aktivitas sehari-hari. Tujuan dilakukan program ini untuk memberikan edukasi dan memperagakan latihan pada kasus nyeri bahu supaya dapat mengurangi dan mencegah keluhan. Metode yang digunakan adalah edukasi berupa penyuluhan serta membagikan leaflet pada lansia di pos lansia Banyuanyar RW 03. Hasil yang didapatkan dari pengukuran peningkatan pemahaman menggunakan kuisioner pre test dan post test yaitu adanya peningkatan pemahaman yang signifikan terkait latihan dengan nilai rata-rata pre test sebesar 10 dan nilai rata-rata post test sebesar 85,5.

Kata Kunci: Edukasi, Komunitas, Latihan, Terapi Fisik, dan Nyeri Bahu

PENDAHULUAN

kelurahan Banyuanyar terletak di Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta. kelurahan Banyuanyar termasuk dalam status wilayah perkotaan dan memiliki Puskesmas sebagai perannya dalam bidang kesehatan masyarakat ditingkat pertama. puskesmas Banyuanyar ini memiliki wilayah binaan yaitu kelurahan Banyuanyar dan kelurahan Sumber. Menurut data dari, (Dispendukcapil Surakarta, 2019), Kelompok lanjut usia (60-74 tahun) berjumlah 3.289,

* Imro'atul Muflikha, Ikhamuflikha374@gmail.com

Laki-laki berjumlah 1.580 dan Perempuan berjumlah 1.709. Jumlah kunjungan pasien di poli fisioterapi Puskesmas Banyuanyar tahun 2022 sebanyak 351 pasien dan meningkat pada tahun 2023 menjadi 488 pasien. Kasus yang paling banyak dijumpai yaitu nyeri bahu dengan kasus tertinggi ketiga. Kasus nyeri bahu dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yaitu pada tahun 2022 sebanyak 25 pasien sedangkan di tahun 2023 meningkat sebanyak 50 pasien. Banyaknya jumlah pasien nyeri bahu disebabkan oleh usia, penurunan kondisi fisik, kegiatan saat bekerja seperti mengangkat berat dan posisi yang salah.

Penuaan merupakan bagian dari proses alamiah yang tidak dapat dihindarkan dari kehidupan. Kondisi ini merupakan siklus hidup yang masuk pada tahapan terakhir. Menurut WHO, manusia dapat dikatakan termasuk dalam golongan lansia setelah mencapai usia 60 tahun keatas. Pada usia tersebut manusia akan sangat rentan mengalami berbagai masalah pada tubuhnya karena daya tahan tubuhnya telah menurun (Akbar *et al.*, 2021). Perubahan yang sangat jelas tampak pada tubuh manusia ketika menginjak masa lansia adalah perubahan muskuloskeletal. Di usia tua manusia akan kehilangan massa otot, lemak subkutan, peningkatan porosi tulang, penurunan kelincahan, kekuatan dan penurunan ROM sendi.

Muskuloskeletal disorders (MSDs) merupakan suatu kelainan yang sering kali terjadi pada lansia. Kelainan tersebut melibatkan otot, saraf, tendon, sendi, tulang dan struktur pada ekstremitas atas maupun bawah (Kishore, 2019). Kondisi degenerative pada lansia ini mengakibatkan kualitas hidup dari lansia menurun. Oleh karena itu, usia 60 ke atas termasuk usia non-produktif. Menurut Park & Lee (2020), gangguan muskuloskeletal yang sering terjadi pada lansia diantaranya nyeri pada bahu.

Nyeri bahu merupakan suatu kondisi yang diakibatkan oleh perubahan struktur jaringan di area bahu. Perubahan struktur yang terjadi pada bahu dapat berupa perleknetan sendi gelohumeral, shoulder impingement atau penekanan pada otot supraspinatus, robekan otot dan lain-lain. Faktor yang menjadi penyebab nyeri bahu diantaranya usia, pekerjaan, pengaruh hormonal dan gaya hidup. Nyeri pada bahu akan mengganggu berbagai macam aktivitas seperti menyisir rambut, mengambil barang dan berbagai macam kegiatan yang melibatkan pergerakan bahu lainnya (Shoulder, 2017).

Nyeri bahu secara global akan menyerang 7,7 hingga 62 per 1000 orang setiap tahunnya (median 37,8 per 1000 orang). Risiko kejadian nyeri bahu lebih tinggi pada Perempuan dibandingkan laki-laki (Lukas *et al.*, 2022). Kondisi nyeri bahu dapat diatasi dengan mengaplikasi beberapa terapi latihan yang sesuai. Terapi latihan yang umumnya digunakan pada kondisi nyeri bahu diantaranya, *pendulum exercise*, *finger walk exercise*, *Cross-Body Arm Stretch*, *Arm Circles* dan *Towel Stretch*. Latihan-latihan tersebut diaplikasikan dengan tujuan

untuk mengurangi perklengketan dan tekanan pada jaringan-jaringan area bahu. Selain itu, Latihan yang digunakan pada bahu juga dapat meningkatkan fleksibilitas jaringan sehingga lingkup gerak sendi bahu akan semakin meningkat (Putri & Irine, 2018).

Dengan kondisi Masyarakat sekarang, peran fisioterapi dibutuhkan dalam membantu memberikan edukasi mengenai dan mengatasi nyeri bahu dengan terapi latihan ini di harapkan dapat mengedukasi masyarakat dan mampu mengurangi gangguan pada bahu yang membatasi aktivitas sehari-hari pada lansia. Masyarakat bisa lebih berhati-hati dalam memilih tindakan. Sehingga aktivitas sosial dan partisipasi pada lansia semakin meningkat.

METODE

Latihan yang diedukasikan

Solusi yang ditawarkan pada kondisi nyeri bahu di wilayah Puskesmas Kelurahan Banyuanyar RW 03 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 (Elder A, 2021) :

No.	Gerakan Terapi Latihan	Cara Melakukan
1.	 <p><i>Pendulum Exercise</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan dengan posisi bahu santai dan tangan menggantung. 2. Ayunkan tangan membentuk putaran. Lakukan putaran kearah jarum jam 10x dan sebaliknya secara bergantian setiap hari. 3. Apabila keluhan nyeri berkurang, maka diameter lingkaran dapat ditambah semakin besar.
2.	 <p><i>Finger Walk</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi tubuh menghadap tembok, sentuh tembok dengan 2 jari, 2. Gerakkan jari menuju ke atas menyusuri tembok seperti merambat. 3. Usahakan setinggi mungkin hingga lengan atas dapat menempel dengan tembok atau di batas toleransi nyeri. 4. 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.	 <p><i>Arm Circles</i></p>	<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>Towel Stretch</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.

Tabel 1. Gerakan terapi latihan nyeri bahu

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 RW 03 Kelurahan Banyuanyar kemudian dilanjutkan perkenalan diri sebagai pemateri oleh mahasiswa Profesi
2. Melakukan *Pre-test* dengan pengisian kuisisioner yang berisi tentang seberapa jauh pemahaman lansia terhadap penyakit *frozen shoulder* atau nyeri bahu
3. Pemberian *leaflet* 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 memperagakan 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.

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode edukasi berupa penyuluhan serta memberikan *leaflet* yang berisikan tentang penanganan Fisioterapi dengan terapi latihan atau *exercise* untuk mengurangi keluhan pada bahu di Komunitas Pos Lansia di RW 03 Kelurahan Banyuwanyar Kota Surakarta. Kegiatan ini dilakukan secara langsung dengan serangkaian tahapan yaitu dimulai dengan observasi, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.



Gambar 1. Alur Kegiatan Penyuluhan

Berikut prosedur kegiatan yang dilakukan yaitu:

- a. Observasi yang telah dilaksanakan pada minggu awal bulan september 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.
- b. Persiapan hal-hal yang diperlukan dalam menunjang kegiatan seperti sarana dan prasarana penyuluhan seperti *leaflet*, absensi, *pre-test* dan *post-test* serta peralatan peragaan untuk latihan.
- c. Pelaksanaan kegiatan ini diawali *pre test*, penyampaian materi, memperagakan latihan, sesi tanya jawab dan *post test*
- d. 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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

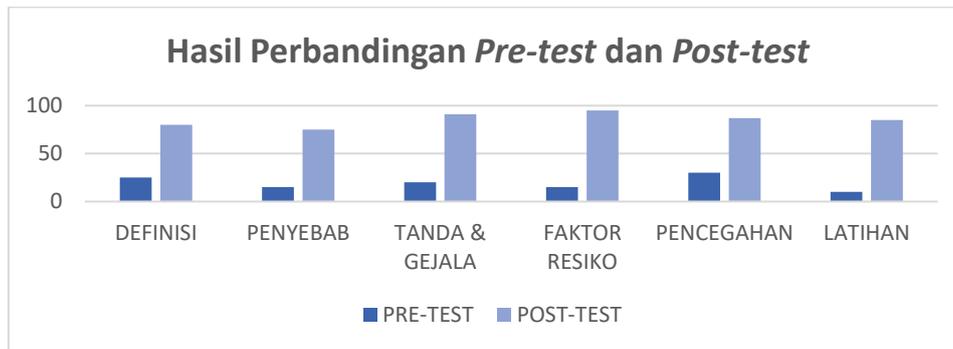
Kegiatan penyuluhan di Pos Lansia Banyuanyar RW 03 kelurahan Banyuanyar dilaksanakan pada hari Ahad, tanggal 15 Oktober 2023 dimulai pada jam 07.00 WIB sampai dengan jam 10.00 WIB dan dihadiri 24 orang. Proses kegiatannya diawali dengan kegiatan *pre-test* terlebih dahulu kemudian penyampaian materi, memperagakan latihan, selanjutnya sesi tanya jawab dan *post-test*.



Gambar 2. Penyampaian materi & Memperagakan Latihan

Pada Gambar 2. Penyampaian materi & memperagakan latihan dalam kegiatan ini dilakukan secara langsung dengan audiens yaitu lansia. Dilaksanakannya penyuluhan di pos lansia adalah untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia yang lebih rentan terhadap penyakit dan cedera (Tuwu, Darmin & Tarifu, La., 2023). Materi yang disampaikan meliputi pengertian nyeri bahu, factor penyebab dari nyeri bahu, tanda dan gejala nyeri bahu, serta latihan terhadap nyeri bahu dan langsung dilanjutkan dengan memperagakan latihan pada konsisi nyeri bahu. Latihan yang diperagakan di depan audien 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 endorfrin yang berperan dalam memblokir nyeri sampai ke medulla spinalis (Jannah et al., 2023). *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 (Kraal, T et al., 2020). Latihan untuk nyeri bahu penting untuk dilakukan di rumah, dengan tujuan menjaga kekuatan otot dan mengembalikan rentang gerak secara bertahap (Chan HBY et al., 2017).

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



Grafik 1. Perbandingan Nilai tara-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 DAN SARAN

Berdasarkan penyuluhan yang dilakukan di Pos Lansia Banyuanyar RW 03 Kelurahan Banyuanyar tentang edukasi penanganan fisioterapi dengan kondisi nyeribahu pada lansia 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 lansia keluhkan. 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 praktekkan 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.

Kegiatan yang sudah berjalan memberikan rekomendasi bahwa perlunya kegiatan sosialisasi dan edukasi yang rutin terhadap lansia di pos lansia RW 03 kelurahan Banyuanyar, kecamatan Banjarsari, kota Surakarta tentang pentingnya pemberian latihan pada keluhan nyeri bahu untuk mengurangi keluhan dan mencegah nyeri berlanjut. Hal ini tentunya sangat bermanfaat bagi lansia sebagai pengetahuan dan mengetahui cara mengatasi nyeri bahu yang dialami dan juga menjadikan lebih peduli terhadap kesehatan.

ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih diberikan kepada Lansia di pos Lansia RW 03, Kelurahan Banyuanyar, Kota Surakarta dan Kader Posyandu Lansia dan Penanggung Jawab Kegiatan Posyandu Lansia Puskesmas Banyuanyar yang telah mendukung kegiatan penyuluhan ini baik secara materi maupun non materi. Dan terimakasih juga untuk dosen pembimbing telah membimbing dalam pembuatan jurnal pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Dispendukcapil Surakarta. (2019). *Laporan Jumlah Penduduk Berdasarkan Kelompok Umur*. <https://dispendukcapil.surakarta.go.id/wp-content/uploads/2019/09/tahun-2019-smt-i-jumlah-penduduk-per-kelurahan.pdf>
- Kishore, J. (2019). Prevalence of Musculoskeletal Disorders Amongst Adult Population of India. *Epidemiology International*, 04(03), 22–26. <https://doi.org/10.24321/2455.7048.201915>
- Park, J., & Lee, K. H. (2020). The Effect of Musculoskeletal Disorders Body Region and Pain Level in Elderly People on Dynamic Balance Ability. *Journal of Men's Health*, 16(September), 98–108. <https://doi.org/10.31083/jomh.v16i3.285>
- Elder, Amy. Safe and Simple Exercise for a Frozen Shoulder. LDN: eMedihealth (2021)
- Putri, A. R., & Irine, D. W. (2018). Penatalaksanaan Fisioterapi Kondisi Frozen Shoulder e.c Tendinitis Muscle Rotator Cuff dengan Modalitas Short Wave Diathermy, Active Resisted Exercise dan Codman Pendular Exercise. *Jurnal PENA*, 32(2), 38–48.
- Shoulder, F. (2017). Motion Sendi Bahu Pada Penderita Frozen Shoulder.
- Jannah, E. A., Irawan, D. S., & Prasetya, A. M. (2023). Edukasi dan Strategi Terapi Latihan Berbasis Rumah untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Lutut di Posyandu Lansia Kelurahan Bandungrejosari Malang. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(1), 7. <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.1.7-15>
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Chan HBY, Pua PY, How CH. Physical therapy in the management of frozen shoulder. *Singapore Med J*. 2017 Dec;58(12):685-689. doi: 10.11622/smedj.2017107. PMID: 29242941; PMCID: PMC5917053.
- Kraal, T., Lübberts, J., van den Bekerom, M. P. J., Alessie, J., van Kooyk, Y., Eygendaal, D., & Koorevaar, R. C. T. (2020). The puzzling pathophysiology of frozen shoulders - a scoping review. *Journal of experimental orthopaedics*, 7(1), 91. <https://doi.org/10.1186/s40634-020-00307-w>
- Tuwu, Darmin & Tarifu, La. (2023). IMPLEMENTASI PROGRAM POSYANDU LANSIA UNTUK MENJAGA KESEHATAN LANJUT USIA. *Journal Publicuho*. 6. 20-29. 10.35817/publicuho.v6i1.72.