

PENYULUHAN FISIOTERAPI PADA LANSIA DENGAN *FROZEN SHOULDER* DI POSYANDU LANSIA RW 25 MOJOSONGO

Mohammad Burhanudin Mawardi¹⁾, Dwi Putri Rezky²⁾, Dwi Yuliana³⁾, Efa Lestari⁴⁾, Fadhillah Rorinda Agatha⁵⁾, Harrys Purwanda⁶⁾, Rini Widarti⁷⁾

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta
e-mail: mohammadburhanudinmawardi@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Masa tua atau lanjut usia merupakan fase akhir dari siklus kehidupan manusia, yang merupakan bagian dari proses kehidupan alamiah yang tidak dapat dihindari dan dialami 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 frekuensi gangguan muskuloskeletal pada lansia, antara lain frozen shoulder atau kaku bahu. **Metode:** metode yang digunakan yaitu memberi penyuluhan tentang frozen shoulder dengan media leaflet dan penanganan fisioterapi pada lansia dengan frozen shoulder. **Hasil:** Kegiatan penyuluhan ini mendapat respon positif dari lansia di RW 25 Kelurahan Mojosoongo mengenai materi penyuluhan antara lain pengertian, tanda dan gejala, dan exercise untuk penderita frozen shoulder. **Kesimpulan:** Proses penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang definisi frozen shoulder dan beberapa exercise untuk mengatasi frozen shoulder.

Kata kunci: Frozen shoulder, Lansia, Exercise

ABSTRACT

Introduction: Old age or old age is the final phase of the human life cycle, which is part of a natural life process that cannot be avoided and experienced by everyone. Degenerative disease in the elderly is the beginning of *Musculoskeletal Disorders* which are diseases of the muscles, nerves, tendons, joints and supporting structures of the upper and lower extremities. Based on the frequency of musculoskeletal disorders in the elderly, including frozen shoulder or shoulder stiffness. **Method:** the method used is to provide counseling about frozen shoulder with media leaflets and physiotherapy treatment for the elderly with frozen shoulder. **Results:** This counseling activity received a positive response from the elderly in RW 25 Kelurahan Mojosoongo regarding counseling materials including understanding, signs and symptoms, and exercise for frozen shoulder sufferers. **Conclusion:** The counseling process can increase the knowledge of the elderly about the definition of frozen shoulder and several exercises to treat frozen shoulder.

Keywords: Frozen shoulder, Elderly, Exercise

PENDAHULUAN

Posyandu lansia RW 25, Kelurahan Mojosoongo merupakan salah satu posyandu yang termasuk dalam binaan UPT Puskesmas Sibela, Kota Surakarta. Lanjut usia / 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, antara lain frozen shoulder atau kaku bahu.

Frozen shoulder atau bahu beku yaitu ketika terjadi peradangan pada jaringan ikat di sekitar sendi bahu sehingga menyebabkan hilangnya mobilitas (Sudaryanto & Hermiati, 2020). *Frozen shoulder* terbagi menjadi primer dan sekunder. Primer biasanya bertahap dan gejala berkembang perlahan. Sekunder biasanya terjadi akibat trauma atau imobilisasi berkepanjangan karena berbagai masalah seperti diabetes melitus (Wardani & Wintoko, 2021).

MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Setelah melakukan *screening* pada beberapa lansia di RW 25 Kelurahan Mojosongo, didapatkan lansia dengan *frozen shoulder* dengan pengetahuan tentang *frozen shoulder* yang masih kurang. Berdasar uraian tersebut kegiatan penyuluhan dilakukan untuk menambah pengetahuan kepada lansia tentang *frozen shoulder* dan *exercise* yang dapat dilakukan sehingga dapat meringankan gejala *frozen shoulder*. Target yang ingin dicapai pada kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan lansia tentang *frozen shoulder* dan memberi *exercise* pada lansia dengan *frozen shoulder* sehingga dapat mengurangi gejala yang timbul. Penyuluhan ini menggunakan media *leaflet* dengan mencantumkan definisi, penyebab, faktor resiko, dan *exercise* yang dapat dilakukan pada kondisi *frozen shoulder* yang mudah dipahami lansia.

METODE PELAKSANAAN

Kerangka kerja pengabdian

Metode yang digunakan dengan memberi penyuluhan dan intervensi fisioterapi tentang *frozen shoulder* kepada lansia di RW 25 Kelurahan Mojosongo dengan menggunakan *leaflet* sebagai media penyuluhan. Kegiatan dilakukan dengan pre test dan post test dengan memberi beberapa pertanyaan kepada lansia untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang *frozen shoulder*.

Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilakukan di posyandu lansia RW 25 Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta yang merupakan posyandu lansia dibawah binaan UPT Puskesmas Sibela Mojosongo pada tanggal 20 Maret 2023 – 08 April 2023.

Pelaksanaan

Dalam pelaksanaannya kegiatan ini untuk memberi pengetahuan dan menambah wawasan tentang *frozen shoulder* dengan media *leaflet*, melakukan pemeriksaan fisioterapi, dan sesi demonstrasi mengenai *exercise* yang dapat dilakukan pada kondisi *frozen shoulder*.

HASIL PEMBAHASAN

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan pada warga lansia di posyandu lansia RW 25 Kelurahan Mojosongo, yang awalnya kurang akan pemahaman tentang *frozen shoulder* akhirnya menambah wawasan tentang kasus *frozen shoulder* pada lansia. Masyarakat mampu memahami materi yang disampaikan dengan mudah. Kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi beberapa *exercise* yang dapat dilakukan pada kondisi *frozen shoulder* dan warga lansia dapat mengikuti instruksi yang diberikan dengan baik. Beberapa *exercise* yang diberikan antara lain: *cross body arm stretch*, *pendulum stretch*, *arm circles*, *towel stretch*, dan *armpit stretch*.

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan ini maka dilakukan *pre test* sebelum penyuluhan dan *post test* sesudah penyuluhan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Evaluasi pengetahuan lansia sebelum dan sesudah penyuluhan

Pemahaman Materi	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
Pengetahuan mengenai definisi <i>frozen shoulder</i>	10%	100%
Pengetahuan tentang tanda dan gejala <i>frozen shoulder</i>	10%	100%
Pengetahuan tentang pencegahan <i>frozen shoulder</i>	10%	100%
Pengetahuan tentang latihan yang dapat dilakukan ketika terjadi <i>frozen shoulder</i>	0%	100%

Berdasarkan hasil evaluasi (sebelum dan sesudah penyuluhan) pada tabel 1 dapat dikatakan kegiatan penyuluhan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan bagi warga lansia di posyandu lansia RW 25 Kelurahan Mojosoongo. Kegiatan ini mencapai target tujuan dalam pelaksanaan penyuluhan, setelah dilakukane valuasi terhadap kegiatan yang telah dilakukan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Menurut pembahasan diatas dapat disimpulkan kegiatan penyuluhan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan warga lansia di posyandu lansia RW 25 Kelurahan Mojosoongo mengenai *frozen shoulder* dan *exercise* yang dapat dilakukan mandiri ketika terjadi *frozen shoulder*. Kegiatan penyuluhan ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang *frozen shoulder* dan *exercise* yang diberikan dapat diterapkan untuk membantu meringankan gejala *frozen shoulder*.

DAFTAR PUSTAKA

- Sudaryanto, S., & Hermiati, H. (2020). Efek Penambahan Mobilisasi Scapula Pada Mobilisasi End-Range Terhadap Penderita Frozen Shoulder Di Rumah Sakit Tadjuddin Chalid Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 15(2), 174.
<https://doi.org/10.32382/medkes.v15i2.1800>
- Wardani, A. B., & Wintoko, R. (2021). Frozen Shoulder. *Medical Profession Journal of Lampung*.
journalofmedula.com/index.php/medula/article/view/297/267

LAMPIRAN

Exercise untuk Frozen Shoulder



Sumber: emedhealth, 2019

Latihan untuk Frozen Shoulder

1. Arm Circle
 Dudukan posisi duduk, punggung lurus. Lakukan gerakan ayun di bahu kiri. Buatlah lingkaran kecil di udara, arah jam dan kemudian berlawanan arah jam. Lakukan 2 - 3 kali sehari. Lakukan juga untuk tangan kanan.

Sumber: emedhealth, 2019

2. Arm Sweep
 Angkat lengan yang sakit ke atas serta serong di atas. Gerakan tangan akan semakin memutar dan semakin lebar. Turunkan ke bawah dan rasakan perenggangan di area bahu. Lakukan gerakan ini secara perlahan dan diurutkan secara perlahan. Lakukan gerakan ini 10-20x sehari.

Sumber: emedhealth, 2019

3. Towel Stretch
 Pegang handuk dengan kedua tangan di belakang punggung. Gerakan bahu ke depan dan ke belakang dari sisi tangan yang sakit. Lakukan gerakan memutar handuk tersebut 10-20x setiap hari.

Sumber: emedhealth, 2019

4. Tissue Massage
 Pegang handuk dengan kedua tangan di belakang punggung. Gerakan bahu ke depan dan ke belakang dari sisi tangan yang sakit. Lakukan gerakan memutar handuk tersebut 10-20x setiap hari.

Sumber: emedhealth, 2019

REFERENSI:
 Suharyo, T and Novianti, I. (2021) "Penerapan Fisioterapi Pada Frozen Shoulder Dengan Dengan Medula Ultrasound Serta Terapi Latihan".
 Wardani, A. And Wintoko, R. (2021) "Frozen Shoulder".
<https://painfreehealth.co.id/Mobile/index/00218/latihan-untuk-frozen-shoulder.html>

Adhesive Capsulitis of Shoulder



Sumber: emedhealth, 2019

Frozen shoulder merupakan keadaan sendi bahu yang mengalami peradangan, nyeri, perenggangan, serta pembengkakan pada kapsul sendi sehingga kemampuan gerakannya menjadi terbatas. Frozen shoulder dapat terjadi pada usia 40-65 tahun.

Penyebab
 Faktor penyebab terjadinya frozen shoulder masih tidak diketahui secara pasti penyebabnya. Tetapi banyak penelitian menjelaskan bahwa frozen shoulder disebabkan karena peradangan, perubahan kapsul sendi, pengerasan dan penyusutan cairan sinovial pada kapsul sendi (capsulitis adhesive) yang mengelilingi sendi bahu.

Faktor Risiko

Beberapa faktor risiko lain yang bisa memicu terjadinya frozen shoulder, yaitu:

1. Usia (orang-orang yang berusia 40 atau 60 tahun)
2. Jenis kelamin (banyak dialami oleh perempuan)
3. Penyakit sistemik (diabetes mellitus, hipertiroid atau hipotiroid, tuberkulosis, parkinson, dan diabetes)
4. Berada dalam keadaan diam atau tidak banyak bergerak untuk jangka waktu lama.
5. Cedera yang dialami oleh pasien, seperti patah tulang, cedera pada bahu, operasi bahu, serta pemulihan setelah operasi.

Fase-Fase Frozen Shoulder

Pada umumnya frozen shoulder terbagi menjadi 3 fase yaitu:

1. Fase 1 (Freezing phase), fase ini diawali dengan adanya rasa nyeri pada bahu. Fase ini biasanya terjadi rentang 2-9 bulan.
2. Fase 2 (Frozen phase), masuk pada fase ini pergerakan sendi bahu menjadi sangat terbatas. Fase ini dapat terjadi selama 4-12 hari.
3. Fase 3 (Thawing phase), pada fase ini nyeri dan pergerakan pada sendi bahu sudah mulai membaik. Pada fase ini merupakan fase pemulihan dan berlangsung selama 2-24 bulan.

Latihan untuk Frozen Shoulder

1. Core Body Area Stretch
 Gerakan ini dapat dilakukan pada posisi berdiri atau duduk. Pindahkan tangan yang sakit ke arah belakang kepala yang sakit. Turunkan tangan tersebut selama 45-90 detik. Lakukan gerakan ini 10x per hari.

Sumber: emedhealth, 2019

2. Pendulum Stretch
 Dudukan bahu sakit dan lakukan gerakan dengan menggunakan lengan seperti menggantung. Angkat tangan memutar ke atas. Lakukan gerakan ke arah jam dan berlawanan arah berputar setiap hari. Lakukan perlahan tanpa paksaan dan dalam batas toleransi nyeri.

Sumber: healthwise, 2019



