

PHYSIOTHERAPY EDUCATION ON FROZEN SHOULDER AT THE MERTEN ELDERLY POSYANDU, RT 03 RW 05, TOHUDAN

Raditya Zuhri Atmaza¹ , Bagus Ndaru Anggara², Iftikha Nur Azizah³, Agus Widodo⁴, Arif Pristianto⁵

¹ Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

² Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

³ Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

⁴ Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

⁵ Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

 j120251221@student.ums.ac.id

Abstract

Frozen shoulder is a degenerative condition frequently affecting the elderly, characterized by pain and limited shoulder mobility. This community service program aimed to enhance the elderly's understanding and independence in managing this condition through education and physical training. The activity was conducted on October 6, 2025, at Posyandu Lansia Tohudan, involving 30 participants. The methods employed included health counseling, interactive discussions, and demonstrations of pendulum exercises and stretching using educational leaflets. Initial assessments indicated a low level of knowledge regarding shoulder health among the participants. Through this program, it is expected that the elderly will understand risk factors and be able to perform independent home exercises to prevent joint stiffness and improve their quality of life.

Keywords: Frozen Shoulder; Health Education; Infant Development

EDUKASI FISIOTERAPI TENTANG FROZEN SHOULDER DI POSYANDU LANSIA MERTEN, RT 03, RW 05, TOHUDAN

Abstrak

Frozen shoulder merupakan gangguan degeneratif yang sering dialami lansia, menyebabkan nyeri dan keterbatasan gerak pada sendi bahu. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kemandirian lansia dalam menangani serta mencegah kondisi tersebut melalui edukasi dan pelatihan fisik. Kegiatan dilaksanakan pada 6 Oktober 2025 di Posyandu Lansia Tohudan dengan partisipan sebanyak 30 orang. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, serta demonstrasi latihan *pendulum exercise* dan peregangan menggunakan media *leaflet*. Evaluasi awal menunjukkan mayoritas lansia memiliki pengetahuan yang rendah terkait kesehatan bahu. Melalui program ini, diharapkan lansia mampu memahami faktor risiko serta mempraktikkan latihan mandiri di rumah untuk mencegah kekakuan sendi dan meningkatkan kualitas hidup.

Kata kunci: Frozen shoulder; Edukasi Kesehatan; Lansia

1. Pendahuluan

Seiring dengan bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan pada sistem tubuh, termasuk pada sistem muskuloskeletal yang ditandai dengan penurunan kekuatan otot, fleksibilitas sendi, dan kemampuan fungsional. Perubahan tersebut dapat berdampak pada perubahan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri [1]. Salah satu gangguan pada muskuloskeletal yang sering dialami oleh lansia adalah frozen shoulder atau adhesive capsulitis, yaitu kondisi yang ditandai dengan nyeri serta keterbatasan lingkup gerak sendi bahu. Kondisi ini dapat menghambat aktivitas fungsional seperti berpakaian, menyisir rambut, dan menjangkau benda di tempat yang tinggi, sehingga berpotensi menurunkan kualitas hidup lansia [1], [2].

Frozen shoulder merupakan gangguan degenerative yang umumnya terjadi akibat proses penuaan, keterbatasan aktivitas fisik, serta kurangnya pemahaman lansia mengenai Kesehatan sendi bahu. Apabila kondisi ini tidak ditangani dengan cepat, frozen shoulder dapat berubah menjadi kekakuan sendi yang semakin berat dan memerlukan waktu pemulihan yang lebih lama [1], [2]. Kurangnya pengetahuan lansia mengenai faktor risiko, tanda dan awal gejala, serta Upaya dari pencegahan frozen shoulder ini menyebabkan keluhan yang dirasakan sering terabaikan. Hal ini mengakibatkan keterlambatan penanganan dan meningkatkan risiko terjadinya gangguan fungsi sendi bahu secara progresif [2]. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya Upaya promotif dan preventif melalui kegiatan edukasi Kesehatan yang terstruktur, sederhana, dan mudah dipahami oleh lansia. Edukasi Kesehatan diharapkan mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai frozen shoulder, mulai dari pengertian, faktor risiko, hingga Upaya pencegahan yang dapat dilakukan secara mandiri [3].

Selain edukasi, aktivitas fisik dan Latihan bahu sederhana memiliki peran penting dalam menjaga fleksibilitas sendi, mempertahankan lingkup gerak, serta mengurangi nyeri pada penderita frozen shoulder. Terapi Latihan yang dilakukan secara rutin terbukti efektif dalam mencegah dan mengurangi kekakuan sendi bahu pada lansia [4], [5]. Kegiatan ini disusun dan dilaksanakan sebagai tujuan untuk melatih mahasiswa fisioterapi dalam mengaplikasikan ilmu dan keterampilan secara langsung di Masyarakat. Melalui kegiatan ini, mahasiswa diharapkan mampu berperan aktif dalam Upaya promotif dan preventif serta meningkatkan kontribusi fisioterapi dalam meningkatkan kualitas hidup lansia [3], [4].

2. Metode

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan secara terstruktur melalui beberapa tahapan yaitu observasi, identifikasi problematika, pelaksanaan kegiatan, penentuan khalayak sasaran, serta penyampaian materi edukasi frozen shoulder pada lansia.

2.1 Observasi

Observasi merupakan proses dimana tim melakukan pengamatan dan wawancara kepada kader penanggung jawab posyandu lansia yang akan dilakukan pelayanan masyarakat, observasi tersebut dilakukan untuk mencari data tingkat awareness lansia, sebaran data keluhan serta kebutuhan edukasi.

2.2 Identifikasi Problematika

Identifikasi problematika merupakan proses dimana tim melakukan diskusi dengan kader posyandu lansia Merten, RT 03 RW 05, Tohudan. Didapatkan hasil bahwa

keseluruhan lansia sudah cukup memahami tentang peranan fisioterapis, aktif mengikuti kegiatan, serta sudah memahami beberapa pencegahan atau gejala pada beberapa keluhan seperti LBP, OA, dan hipertensi, CTS, namun belum terlalu memahami beberapa keluhan seperti Frozen shoulder & CRS jarang diketahui oleh peserta posyandu Lansia.

2.3 Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa, 7 Oktober 2025 pada pukul 15.30 sampai 17.00 WIB di Posyandu Lansia Merten, RT 03, RW 05, Tohudan. Susunan acaranya yaitu: pembukaan, perkenalan dan menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan, pretest, penyampaian materi, demonstrasi latihan, tanya jawab, post-test, dokumentasi.

2.4 Khalayak Sasaran

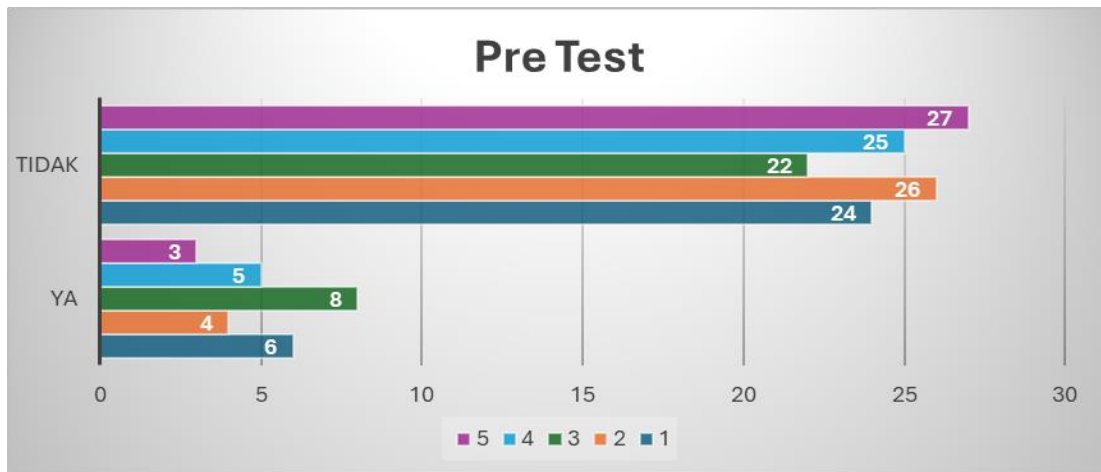
Kegiatan ini ditujukan untuk edukasi frozen shoulder kepada anggota posyandu Lansia Merten, RT 03, RW 05, Tohudan.

2.5 Materi Kegiatan

- a. **Pengertian Frozen Shoulder** : Frozen Shoulder adalah kondisi di mana sendi bahu menjadi kaku dan perlahan terasa sakit hingga terasa nyeri tak tertahankan, hingga terasa terkunci. Biasa disebabkan oleh permasalahan pada sendi bahu atau tendon.
- b. **Gejala Frozen Shoulder** : Adapun gejala frozen shoulder yang sering terjadi yaitu nyeri yang progresi, kaku ketika menggerakkan bahu, nyeri bertambah ketika malam & pagi.
- c. **Potensi Komplikasi Frozen Shoulder**: apabila dibiarkan, frozen shoulder dapat menyebabkan komplikasi seperti pengecilan otot, hingga kelumpuhan.
- d. **Hal-hal yang memperberat Frozen shoulder** : faktor risiko hipertensi dikategorikan menjadi dua yaitu faktor risiko mutlak (tidak dapat dimodifikasi) : yaitu usia yang menua, serta jenis kelamin, berdasarkan penelitian perempuan lebih sering menderita frozen shoulder dibanding laki-laki. adapun faktor risiko yang dapat dimodifikasi yaitu kurangnya variasi aktivitas fisik, olahraga yang cukup dan berat badan berlebih.
- e. **Hal yang tidak dianjurkan saat Frozen Shoulder**: tidak dianjurkan untuk menggerakkan bahu secara memaksa, mengangkat beban berat, serta membiarkan bahu tidak digerakkan sama sekali karena dapat memperparah nyeri dan kekakuan.

3. Hasil dan Pembahasan

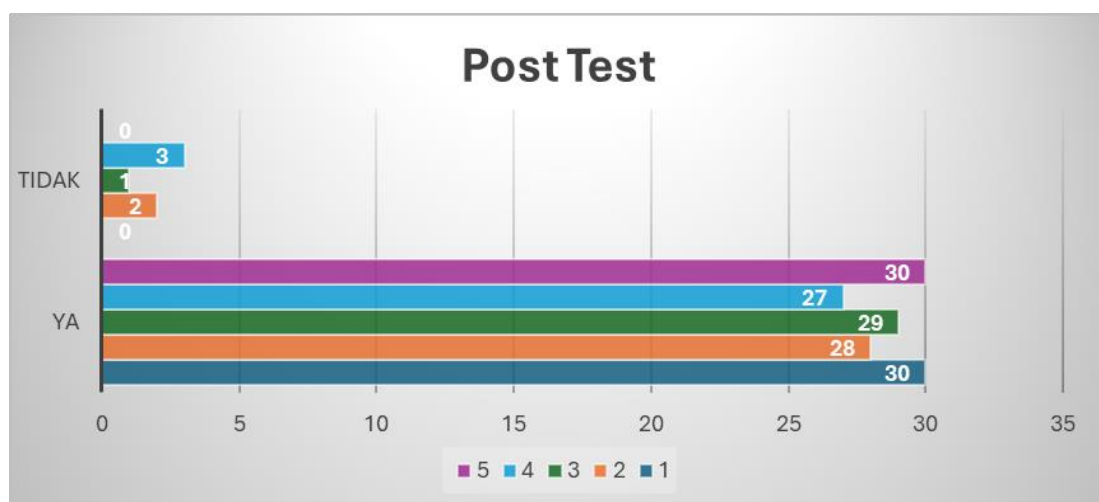
Sebelum pemberian materi edukasi, tim pelaksana melakukan pretest terlebih dahulu. Hasil pretest disajikan dalam **Grafik 3.1**



Grafik 3.1 hasil pre test peserta

Hasil Pre-Test pada grafik 3.1, didapatkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 30 lansia sebelum dilakukan pemberian materi edukasi dengan hasil pertanyaan nomor 1 yang menjawab YA sejumlah 6 lansia, TIDAK sejumlah 24. Pertanyaan nomor 2 yang menjawab YA sejumlah 4, TIDAK sejumlah 26. Pertanyaan nomor 3, YA sejumlah 8 dan TIDAK sejumlah 22. Pertanyaan nomor 4 YA sejumlah 5 dan TIDAK sejumlah 25. Pertanyaan nomor 5, YA sejumlah 3 dan TIDAK sejumlah 27.

Setelah pelaksanaan pre test, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi mengenai frozen shoulder pada lansia yang dilakukan di Posyandu lansia Merten RT 03 RW 05. edukasi diberikan kepada para peserta lansia dengan tujuan meningkatkan pengetahuan mengenai pengertian, faktor risiko, gejala, serta upaya pencegahan dan penanganan frozen shoulder. setelah penyampaian materi edukasi selesai, dilakukan posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta, yang hasilnya disajikan pada grafik 3.2.



Grafik 3.2 hasil post test peserta

Didapatkan hasil post-test pertanyaan nomor 1 yang menjawab YA sejumlah 30 lansia, TIDAK sejumlah 0. Pertanyaan nomor 2 yang menjawab YA sejumlah 28, TIDAK sejumlah 2. Pertanyaan nomor 3, YA sejumlah 29 dan TIDAK sejumlah 1. Pertanyaan

nomor 4 YA sejumlah 27 dan TIDAK sejumlah 3. Pertanyaan nomor 5, YA sejumlah 30 dan TIDAK sejumlah 0.

4. Kesimpulan

Kegiatan edukasi dan latihan fisioterapi mengenai frozen shoulder yang dilaksanakan di Posyandu Lansia Tohudan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan lansia terkait pengertian, faktor risiko, gejala, serta upaya pencegahan frozen shoulder. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan hasil post-test dibandingkan pre-test setelah diberikan penyuluhan dan praktik latihan bahu sederhana. Melalui kegiatan ini, lansia diharapkan mampu menerapkan latihan bahu secara mandiri sebagai upaya pencegahan kekakuan sendi bahu, sementara mahasiswa fisioterapi dapat mengaplikasikan peran promotif dan preventif secara langsung di masyarakat guna mendukung peningkatan kualitas hidup lansia.

Referensi

- [1] A. P. Suhendro, "Diagnosis dan Tata Laksana Capsulitis Adhesiva," *Cermin Dunia Kedokteran*, vol. 50, no. 5, pp. 255–258, 2023, doi: 10.55175/cdk.v50i5.887.
- [2] B. Prastowo, E. P. Noviyanti, and R. Rahmani, "Physiotherapy Management in Elderly with Frozen Shoulder Case at Hadji Boejasin Hospital," *UrbanGreen Journal Available online at www.journal.urbangreen.ac.id*, vol. 5, no. 1, pp. 2715–4378, 2023, [Online]. Available: <http://journal.urbangreen.co.id/index.php/healthmedia>
- [3] G. K. Kemenuh, I. Ayu, P. Gangga, and A. H. Baruna, "Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Frozen Shoulder pada Pekerja Banten di," vol. 4, no. 4, pp. 777–782, 2024.
- [4] R. Muhammad, Z. I. Lubis, and E. Retnowati, "Edukasi dan Penerapan Terapi Latihan dengan Keluhan Nyeri Bahu pada Lansia di Posyandu Pandanwangi Kota Malang," *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, vol. 2, no. 1, p. 16, 2023, doi: 10.30659/abdimasku.2.1.16-22.
- [5] Andhika Fatir Ath-Thariq, Isnaini Herawati, and Warih Sri Widodo, "Penatalaksanaan Fisioterapi pada Kasus Frozen Shoulder : a Case Report," *Jurnal Medika Nusantara*, vol. 3, no. 1, pp. 145–151, 2025, doi: 10.59680/medika.v3i1.1683.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
