

## Edukasi dan Penerapan Terapi Latihan dengan Keluhan Nyeri Bahu pada Lansia di Posyandu Pandanwangi Kota Malang

<sup>1</sup>Rodhiyan Muhammad\*, <sup>1</sup>Zidni Imanurrohmah Lubis, <sup>2</sup>Enis Retnowati

<sup>1</sup>Prodi Pendidikan Profesi Fisioterapis, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

<sup>2</sup>Promosi Kesehatan, UPT. Puskesmas Pandanwangi, Kota Malang, Indonesia

\*Corresponding Author

Jl. Bandung No. 1, Penanggungan, Klojen, Kota Malang, 0341-551253

Universitas Muhammadiyah Malang

E-mail: [rodiyanmuhammad10@gmail.com](mailto:rodiyanmuhammad10@gmail.com)

### Abstrak

Posyandu lansia kelurahan Pandanwangi merupakan salah satu tempat yang termasuk dalam binaan UPT. Puskesmas Pandanwangi, Kota Malang. Rata-rata penduduk di kelurahan tersebut sudah memasuki usia tua atau lanjut usia. Perubahan yang terkait usia pada lansia menyebabkan kelainan pada otot, saraf, tendon, sendi, tulang rawan dan struktur pendukung pada anggota gerak atas dan bawah yang disebut *Musculoskeletal Disorders* (MSD). *Musculoskeletal disorders* salah satunya nyeri bahu atau *frozen shoulder*. Berdasarkan edukasi dan penerapan terapi latihan kepada komunitas lansia, diharapkan dapat mencegah dan mengatasi nyeri bahu yang lansia alami. Jumlah lansia sebanyak 32 orang di Posyandu Lansia, RW 2, Kelurahan Pandanwangi, Kecamatan Blimbing, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur. Kegiatan edukasi menggunakan metode diskusi interaktif atau penyuluhan, sedangkan terapi latihan diberikan dengan metode penerapan dan pendampingan. Kegiatan tersebut meliputi: (1) Koordinasi; (2) Persiapan; (3) Edukasi; (4) Demonstrasi terapi latihan; (5) Diskusi. Hasil penyuluhan ini berdasarkan kuesioner evaluasi *pretest* dan *posttest* pemahaman materi, sehingga diperoleh peningkatan sebesar 100% pengetahuan lansia terkait materi nyeri bahu, langkah pencegahan dan penanganan nyeri bahu termasuk dalam penerapan terapi latihan.

**Kata kunci:** Edukasi; lansia; *musculoskeletal disorder*; nyeri bahu; terapi latihan.

### Abstract

*The elderly posyandu of Pandanwangi village is one of the places included in the UPT. Pandanwangi Public Health Center, Malang City. The average population in the village has entered old age or older. Age-related changes in the elderly cause abnormalities in muscles, nerves, tendons, joints, cartilage and support structures in upper and lower extremities called Musculoskeletal Disorders (MSD). Musculoskeletal disorders include shoulder pain or frozen shoulder. Based on the education and application of exercise therapy to the elderly community, it is expected to prevent and cope with the shoulder pain of the elderly. The number of elderly people is 32 in Posyandu Elderly, RW 2, Pandanwangi Village, Blimbing District, Malang City, East Java Province. Educational activities use interactive discussion or counseling methods, while exercise therapy is provided with application and assistance methods. These activities include: (1) Coordination; (2) Preparation; (3) Education; (4) Demonstration of exercise therapy; (5)*

*Discussion. The results of this counseling were obtained by increasing the knowledge of the elderly regarding shoulder pain material, preventive measures and management of shoulder pain included in the application of exercise therapy.*

**Keywords:** *Education; elderly; exercise therapy; frozen shoulder; musculoskeletal disorder*

## PENDAHULUAN

Kelurahan Pandanwangi merupakan kelurahan yang terletak di wilayah Kecamatan Blimbing, Kota Malang, Jawa Timur. Kelurahan Pandanwangi secara administratif terbagi menjadi 14 Rukun Warga dengan jumlah Rukun Tetangga sebanyak 126. Berdasarkan data penetapan target sasaran per kelurahan program pembangunan kesehatan tahun 2022, diketahui bahwa jumlah penduduk kelurahan Pandanwangi pada usia tua (60 Tahun ke atas) sebanyak 5.749 Jiwa (Dinas Kesehatan, 2022). Usia tua atau lanjut usia merupakan tahap akhir dari siklus hidup manusia yang termasuk bagian dari proses alamiah kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu (Badaruddin & Betan, 2021). Menurut WHO, menetapkan usia 60 tahun ke atas sebagai kategori usia lanjut. Pada usia tersebut akan mengalami proses penuaan secara intensif yang ditandai adanya penurunan daya tahan tubuh dan mudah terkena penyakit (Akbar *et al.*, 2021). Perubahan normal *musculoskeletal* adalah perubahan yang terkait usia pada lansia termasuk penurunan tinggi badan, redistribusi massa otot dan lemak subkutan, peningkatan porositas tulang, atrofi otot, pergerakan yang lambat, pengurangan kekuatan dan kekakuan sendi-sendi (Alpin, 2016).

Kondisi degeneratif yang terjadi pada lansia adalah munculnya *musculoskeletal disorder* (MSD). *Musculoskeletal disorder* (MSD) merupakan kelainan pada otot, saraf, tendon, sendi, tulang rawan dan struktur pendukung pada ekstermitas atas dan bawah (Kishore, 2019). Berdasarkan persentase prevalensi *musculoskeletal disorder* (MSD) pada lansia diantaranya nyeri pada bahu atau *frozen shoulder* (Park & Lee, 2020).

Nyeri bahu atau *Frozen shoulder* adalah nyeri dikarenakan adanya perlengketan sendi glenohumeral yang muncul secara spontan tanpa diketahui penyebab awalnya, bisa juga terjadi karena faktor usia, trauma berulang dan pasca operasi sekitar bahu (Pasaribu *et al.*, 2018). *Frozen shoulder* juga dapat menyebabkan mengkerutnya kapsul yang mengelilingi sendi bahu dan muncul jaringan parut (Suharto *et al.*, 2016). Faktor penyebab terjadinya *frozen shoulder* salah satunya adalah *capsulitis adhesive* disebabkan adanya peradangan pada kapsul sendi dan menyebabkan perlengketan kapsul sendi serta tulang rawan, ditandai dengan adanya nyeri bahu dan tidak pernah dilatih secara pelan-pelan, nyeri bahu yang semakin tajam serta keterbatasan gerak bahu. Nyeri tersebut dapat timbul ketika melakukan kegiatan seperti menyisir rambut, mengambil barang di saku celana belakang, mengangkat lengan, dan menggosok punggung (Shoulder, 2017).

Terapi latihan yang dapat digunakan dalam menangani nyeri bahu adalah *pendulum exercise*, *finger walk exercise*, dan *external rotation exercise*. Kombinasi dari ketiga latihan ini bertujuan untuk mencegah perlengketan pada sendi bahu dengan melakukan gerakan pasif sedini mungkin yang dilakukan oleh pasien secara aktif dan diberikan beban. Tujuan lain dari ketiga latihan tersebut untuk mengulur struktur jaringan lunak seperti otot dan tendon sehingga mengakibatkan fleksibilitas jaringan tersebut dapat terjaga sehingga terjadi peningkatan lingkup gerak sendi bahu dan secara otomatis akan meningkatkan aktifitas fungsionalnya (Putri & Irine, 2018). Oleh

karena itu peneliti melakukan penyuluhan kepada komunitas lansia melalui program edukasi dan penerapan terapi latihan untuk mencegah dan mengatasi nyeri bahu pada Lansia di Posyandu Lansia RW 2 Kelurahan Pandanwangi Malang.

### METODE PELAKSANAAN

Edukasi dan penerapan terapi latihan ini dilakukan di Posyandu Lansia, RW 2, Kelurahan Pandanwangi, Kecamatan Blimbing, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur dengan jumlah lansianya sebanyak 32 orang. Adapun metode yang digunakan berupa penyuluhan promosi kesehatan terkait dengan keluhan nyeri bahu atau *frozen shoulder* dan penerapan terapi latihan dengan menggunakan poster sebagai media promosi kesehatan. Metode pengambilan data primer menggunakan kuesioner dengan metode *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui pengetahuan nyeri bahu atau *frozen shoulder* dan terapi latihan sebelum dan sesudah pemberian materi. Kuesioner tersebut memiliki 5 komponen pertanyaan meliputi: definisi, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, dan terapi latihan. Penilaian skor kuesioner dihitung berdasarkan masing-masing 5 komponen pertanyaan dengan satu komponen pertanyaan dihitung 1 apabila benar dan 0 apabila salah atau tidak menjawab. Kegiatan edukasi menggunakan metode diskusi interaktif atau penyuluhan, sedangkan terapi latihan diberikan dengan metode penerapan dan pendampingan. Kegiatan terdiri dari (1) Koordinasi; (2) Persiapan; (3) Edukasi; (4) Demonstrasi terapi latihan; (5) Diskusi.

### Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan di Posyandu Lansia (Gedung Serbaguna/Balai) RW 2 Jl. Simpang Tlk. Grajakan, Kel. Pandanwangi Kec. Blimbing, Kota Malang, Jawa Timur pada tanggal 10 Oktober 2022 jam 08.00-11.00 WIB.



Gambar 1. Lokasi Balai RW 2 Kelurahan Pandanwangi berdasarkan Google Map

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan diawali dengan berkoordinasi kepada pihak penanggung jawab posyandu dari puskesmas pandanwangi terkait perizinan melakukan penyuluhan

dalam kegiatan posyandu lansia serta berdiskusi kepada rekan kelompok dan *clinical instructor* (CI) untuk menganalisis permasalahan pada lansia yang sering terjadi untuk diangkat menjadi materi penyuluhan.



**Gambar 2.** Koordinasi dan Diskusi bersama Rekan Kelompok dan *Clinical Instructor* (CI)

Setelah itu peneliti melakukan persiapan meliputi pembuatan media promosi kesehatan berupa poster, kuesioner *pretest* dan *posttest* pengetahuan nyeri bahu atau *frozen shoulder* dan terapi latihan serta menyiapkan alat peraga yang digunakan sebagai media demonstrasi gerakan terapi latihan.

Selanjutnya setelah semua persiapan telah selesai, peneliti mulai terjun ke lahan posyandu lansia RW 2 Kelurahan Pandanwangi, Kecamatan Blimbing, Kota Malang untuk melakukan penyuluhan atau edukasi kepada komunitas lansia terkait dengan pemahaman pengetahuan nyeri bahu yang meliputi definisi, penyebab, tanda dan gejala, cara pencegahan, dan rekomendasi terapi latihan yang dapat dilakukan secara mandiri.



**Gambar 3.** Penyuluhan atau edukasi kepada komunitas lansia terkait dengan pemahaman pengetahuan nyeri bahu


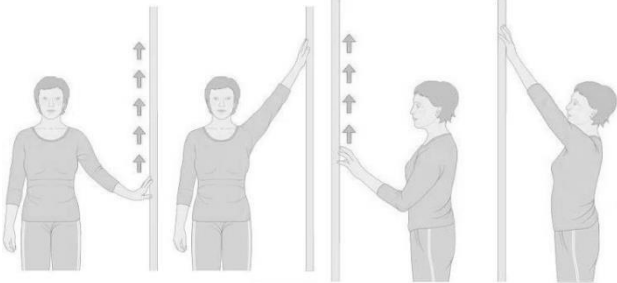
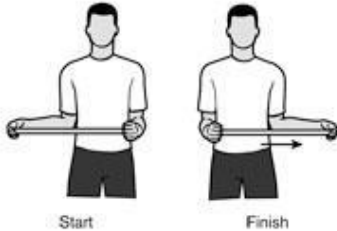
Kemudian peneliti mendemonstrasikan gerakan kepada komunitas lansia posyandu lansia RW 2 Kelurahan Pandanwangi sembari melakukan kegiatan penyuluhan. Peneliti memberikan contoh gerakan dan meminta lansia untuk mengikuti gerakan-gerakan pada latihan tersebut. Gerakan terapi latihan yang diterapkan meliputi (1) *Pendulum exercise*; (2) *Finger walk exercise*; (3) *External rotation exercise*



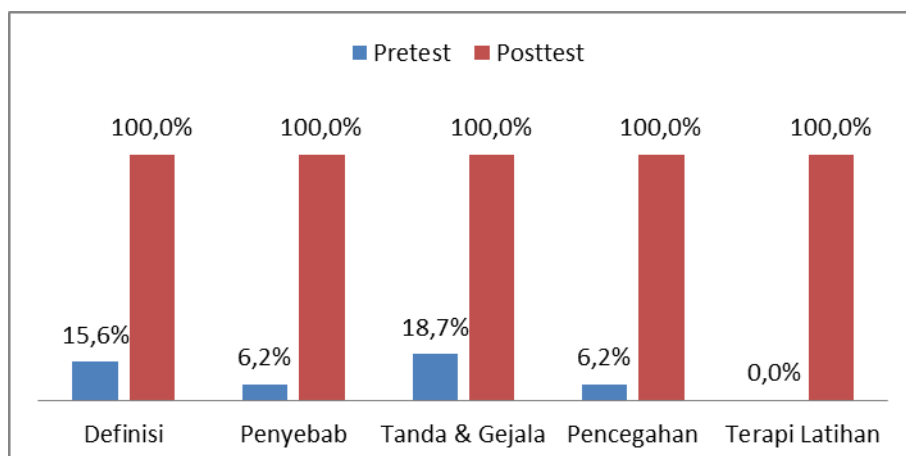


Gambar 4. Demonstrasi Gerakan Terapi Latihan

Tabel 1. Gerakan Terapi Latihan

Gerakan Terapi Latihan	Deskripsi
<p>1. <i>Pendulum Exercise</i></p> 	<p>Lengan yang sehat diletakkan di atas meja untuk menopang tubuh, sementara lengan yang sakit perlahan-lahan berayun ke depan dan ke belakang, kanan dan kiri, dan memutar lingkaran kedalam dan keluar. Dosis: 10x hitungan, 3x pengulangan, 20-30 menit.</p>
<p>2. <i>Finger Walk Exercise</i></p> 	<p>Perlahan jari memanjat dinding dengan tangan, dan kemudian perlahan kembali ke posisi semula. Dosis: 10x hitungan, 3x pengulangan, 20-30 menit.</p>
<p>3. <i>External Rotation Exercise</i></p> 	<p>Berdiri atau duduk, pegang tongkat di tangan dan tekuk siku, lalu dorong dan tarik tongkat ke kedua sisi dengan tangan yang sehat, sehingga terjadi rotasi internal (kedalam) dan rotasi eksternal (keluar). Dosis: 10x hitungan, 3x pengulangan, 20-30 menit.</p>

Pada akhir kegiatan, peneliti melakukan evaluasi sebelum dan sesudah mengenai pemahaman materi penyuluhan tentang nyeri bahu atau *frozen shoulder* dan terapi latihan yang sudah diterapkan kepada komunitas lansia. Adapun peneliti memberikan kesempatan kepada lansia untuk menanyakan perihal keluhan yang dirasakan atau peragaan terapi latihan yang masih kurang dipahami dengan baik.



**Gambar 5.** Hasil Evaluasi Pengetahuan Nyeri Bahu sebelum (Biru) dan sesudah (Merah) pemberian materi

Berdasarkan hasil evaluasi *pretest* dan *posttest* pemahaman materi berdasarkan diagram 1 didapatkan bahwa tiap komponen pertanyaan pada *pretest* meliputi: definisi (15,6%), penyebab (6,2%), tanda dan gejala (18,7%), pencegahan (6,2%) dan terapi latihan (0%) mengalami peningkatan rata-rata menjadi 100% tiap komponen pada *posttest* setelah pemberian materi. Kegiatan telah mencapai tujuan dalam meningkatkan pemahaman nyeri bahu atau *frozen shoulder* dengan terapi latihan, yang nantinya dapat meningkatkan efektivitas dari pendampingan terapi latihan secara rutin kepada lansia di Posyandu Lansia RW 2 Kelurahan Pandanwangi, sehingga dapat mencapai target khusus yaitu mengurangi semakin parahnya kondisi nyeri bahu yang dialami lansia.

## KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan penerapan terapi latihan dilaksanakan pada 32 orang lansia di Posyandu Lansia RW 2 Kelurahan Pandanwangi Malang serta terdapat peningkatan pengetahuan lansia terkait langkah pencegahan dan penanganan nyeri bahu atau *frozen shoulder* termasuk dalam melakukan terapi latihan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada Lansia di Posyandu Lansia RW 2, Kelurahan Pandanwangi, Kota Malang dan Kader Posyandu Lansia dan Penanggung Jawab Kegiatan Posyandu Lansia Puskesmas Pandanwangi yang telah mendukung kegiatan penyuluhan ini baik secara materi maupun non materi.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Alpin, H. (2016). Hubungan Fungsi Gerak Sendi Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 4(1), 43–49. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v4i1.84>
- Badaruddin, B., & Betan, A. (2021). Fungsi Gerak Lansia dengan Tingkat Kemandirian Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 605–609.

<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.663>

Dinas Kesehatan, P. K. M. (2022). *Surat Keputusan Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang 2022*.

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>

Pasaribu, A. O., Mesran, & Hasan, Y. (2018). Sistem Pakar Mendiagnosa Penyakit Leptospirosis Menggunakan Metode Certainty Factor. *Jurnal Pelita Informatika*, 7(2), 138–144.

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*.

Suharto, Suriani, & S. S., L. (2016). Pengaruh Teknik Hold Relax terhadap Penambahan Jarak Gerak Abduksi Sendi Bahu pada Frozen Shoulder di Ratulangi Medical Centre Makassar. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(2), 103–108.