

## Penyuluhan Fisioterapi Komunitas dalam Meningkatkan Pengetahuan Terkait *Frozen Shoulder* pada Posyandu Lansia UPTD Puskesmas Kendalsari Kota Malang

Uun Dian Aprilia<sup>1</sup>, Sri Sunaringsih Ika Wardojo<sup>2</sup>, Bonita Suharto<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

<sup>3</sup> UPTD Puskesmas Kendalsari, Indonesia

### Corresponding Author

Nama Penulis: Uun Dian Aprilia

E-mail: [starkred51@gmail.com](mailto:starkred51@gmail.com)

### Abstrak

Kapsulitis adhesif atau frozen shoulder adalah gangguan muskuloskeletal yang ditandai nyeri, kekakuan, dan keterbatasan gerak bahu, dengan prevalensi tinggi pada usia 40–60 tahun dan lebih sering dialami wanita. Penyuluhan kesehatan menjadi langkah preventif penting untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya lansia. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas penyuluhan fisioterapi komunitas dalam meningkatkan pemahaman lansia tentang frozen shoulder di Posyandu Lansia RW 11 Kelurahan Tulusrejo, Kota Malang. Kegiatan dilaksanakan pada 14 September 2025 dengan melibatkan 15 lansia menggunakan desain pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta setelah penyuluhan. Sebelum kegiatan, mayoritas lansia belum memahami definisi, faktor risiko, maupun pencegahan frozen shoulder, sedangkan setelahnya sebagian besar mampu menjelaskan kembali dengan baik. Dengan demikian, penyuluhan fisioterapi komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia terkait frozen shoulder.

**Kata kunci** - nyeri, kekakuan, lansia, tidak nyaman, gangguan

### Abstract

Adhesive capsulitis or frozen shoulder is a musculoskeletal disorder characterized by pain, stiffness, and limited shoulder movement, with a high prevalence in people aged 40–60 years and more commonly experienced by women. Health education is an important preventive measure to increase public knowledge, especially among the elderly. This study aims to determine the effectiveness of community physiotherapy education in improving the elderly's understanding of frozen shoulder at the Elderly Health Post in RW 11, Tulusrejo Village, Malang City. The activity was conducted on September 14, 2025, involving 15 elderly people using a pre-test and post-test design. The results showed a significant increase in participants' knowledge after the education. Before the activity, the majority of the elderly did not understand the definition, risk factors, or prevention of frozen shoulder, whereas afterwards, most of them were able to explain it well. Thus, community physiotherapy education has been proven to be effective in increasing the elderly's knowledge about frozen shoulder.

**Keywords** - pain, stiffness, elderly, discomfort, disorder

## PENDAHULUAN

Kapsulitis adhesif, juga dikenal sebagai bahu beku, adalah kondisi yang nyeri dan membuat bahu lemah. Gejalanya meliputi kekakuan yang semakin parah dan kesulitan bergerak bahu, baik secara aktif maupun pasif. Kondisi ini sering dialami oleh orang dewasa paruh baya, terutama wanita. Kapsulitis adhesif berkembang dalam tiga tahap : tahap nyeri, tahap beku, dan tahap pencairan. Proses ini bisa berlangsung selama beberapa bulan hingga beberapa tahun (Mawardi et al., 2023). Ada dua jenis penyebab *frozen shoulder* : primer dan sekunder. Penyebab primer adalah penyebab yang tidak diketahui (idiopatik), sedangkan penyebab sekunder adalah trauma sebelumnya pada bahu, operasi bahu, imobilisasi lama, diabetes, gangguan tiroid, penyakit dupuytren, dan penyakit autoimun lainnya (Pescador Prieto, 2022).

Nyeri bahu memiliki prevalensi dan insidensi yang sangat berbeda di berbagai negara di seluruh dunia. Nyeri bahu dianggap sebagai gejala muskuloskeletal ketiga paling umum yang datang ke perawatan kesehatan, dan diperkirakan mencakup 4 % dari konsultasi tahunan orang dewasa di perawatan primer di Inggris . Selain itu, bahu beku dilaporkan terjadi pada 2 hingga 5 % orang di seluruh dunia. Saat diagnosis dibuat, sebagian besar pasien berusia antara 40 dan 60 tahun (Alghamdi et al., 2024).

*Frozen shoulder* sendiri lebih sering terjadi pada wanita (58,4%) daripada laki-laki (41,6%). Di Indonesia, prevalensi kasus bahu dingin berkisar antara 2 hingga 5% dari populasi yang dikenal, dan risiko meningkat pada bahu yang tidak dominan. Selama kurang lebih dua hingga tiga tahun, 40% pasien mengalami nyeri sedang, dan 15% dari mereka mengalami disabilitas jangka panjang (Herlambang et al., 2023).

Salah satu cara untuk melakukan tindakan preventif adalah melalui penyuluhan kesehatan. Pemeliharaan kesehatan masyarakat dapat dimulai dari kesadaran setiap individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat luas melalui metode penyuluhan. Kegiatan penyuluhan langsung ke masyarakat, terutama ke komunitas yang jauh dari jangkauan media informasi dan fasilitas kesehatan, dapat membantu masyarakat mendapatkan informasi kesehatan. Dengan demikian, hak literasi informasi kesehatan setiap individu dapat didukung melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini (Wilantika et al., 2020)

Berdasarkan penjabaran tersebut peneliti tertarik untuk meneliti apakah penyuluhan pada peserta Posyandu Lansia UPTD Puskesmas Kendalsari, Kota Malang dapat meningkatkan tingkat pengetahuan peserta posyandu terkait *frozen shoulder*.

## METODE

Metode kegiatan yang dilakukan berupa kegiatan penyuluhan dengan pre-test dan post-test untuk melihat tingkat pemahaman peserta terhadap pengertian, tanda gejala, dan terapi latihan apa yang dapat dilakukan apabila mengalami *frozen shoulder*. Penelitian dilakukan pada posyandu lansia RW 11 kelurahan Tulusrejo yang berada dalam binaan UPTD Puskesmas Kendalsari, kecamatan Lowokwaru, kota Malang. Populasi pada kegiatan ini ialah lansia yang mengikuti posyandu pada tanggal 15 September 2025. Kegiatan yang dilaksanakan ini terdiri dari 3 tahapan, tahap awal yaitu dilakukan pre-test, tahapan kedua pemberian penyuluhan, dan tahapan ketiga ialah post-test.

Pada tahapan pre-test para peserta posyandu diberi beberapa pertanyaan apakah peserta tau apa itu *frozen shoulder*, apa saja tanda dan gejala dari *frozen shoulder*, faktor resiko dari *frozen shoulder*, dan cara pencegahannya bagaimana. Kebanyakan peserta yang sedang mengikuti posyandu mengatakan bahwa mereka pernah merasakan nyeri dan kekakuan di area bahu mereka sehingga aktivitas sehari-hari mereka terganggu. Namun mereka kurang paham jika kondisi tersebut ialah *frozen shoulder*. Setelah melakukan tahapan pertama para peserta diberi penyuluhan terkait *frozen shoulder* dengan media yang digunakan dalam penyuluhan berupa leaflet, yang mana isi dari leaflet tersebut mencakup penjelasan singkat *frozen shoulder*, faktor resiko, gejala yang dirasakan, cara pencegahan, dan

terapi latihan yang dapat dilakukan di rumah apabila merasakan nyeri serta kekakuan. Para lansia di posyandu sendiri juga diberi sedikit edukasi terkait akibat dari aktivitas berlebih pada bahu.



Gambar 1.  
Tanya jawab



Gambar 2.  
Sesi penyuluhan



Gambar 3.  
Media penyuluhan

Setelah pemberian edukasi pada peserta, kemudian dilakukan post test yang mana hal ini dilakukan untuk melihat tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan, banyak peserta yang memahami bagaimana tanda dan gejala yang akan dirasakan jika mengalami *frozen shoulder*, peserta penyuluhan juga mengerti apa yang harus dilakukan ketika sudah merasakan nyeri dan kaku atau rasa tidak nyaman pada area bahu, peserta juga paham terkait terapi latihan yang dapat dilakukan dirumah paham terkait terapi latihan yang dapat dilakukan dirumah, dan dapat mengikuti setiap gerakan dengan baik dan benar.



**Gambar 4.**  
Terapi latihan



**Gambar 5.**  
Edukasi



**Gambar 6.**  
Foto bersama kader posyandu

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini melibatkan 15 orang lansia yang aktif mengikuti posyandu lansia RW 11, Kelurahan Tulusrejo. Dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 4 orang (26,7%) dan perempuan 11 orang (73,3%). Sebelum penyuluhan dilakukan para peserta diberi beberapa pertanyaan seputar *frozen*

shoulder (pre-test). Hal ini dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta terkait frozen shoulder mulai dari definisi, tanda/gejala yang dapat dirasakan, faktor resiko terjadinya frozen shoulder, cara mencegah terjadinya, serta intervensi apa yang dapat dilakukan peserta apabila mengalami frozen shoulder itu sendiri.

Berdasarkan jawaban dari pertanyaan yang diberikan hasil pre-test dapat dilihat pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas peserta (70%) memiliki tingkat pengetahuan rendah, 20% memiliki tingkat pengetahuan sedang, dan hanya 10% memiliki tingkat pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia terkait frozen shoulder sebelum pemberian penyuluhan masih tergolong rendah.

Interpretasi dari tingkat pengetahuan ialah jika peserta dapat menjawab 5 pertanyaan yang diajukan dengan benar maka peserta dikategorikan dengan tingkat pengetahuan baik, jika hanya dapat menjawab 3-4 pertanyaan saja maka dapat digolongkan dengan tingkat pengetahuan sedang, dan apabila peserta hanya dapat menjawab 1-2 pertanyaan saja maka dapat dikategorikan sebagai tingkat pengetahuan yang rendah. Pertanyaan yang diajukan mencakup 1. apakah paham apa itu frozen shoulder? 2. Apakah tau faktor resiko terjadinya frozen shoulder ini? 3. Apakah tau bagaimana saja gejala yang dapat dirasakan? 4. Bagaimana cara pencegahan? 5. Latihan apa yang dapat dilakukan di rumah untuk mengurangi kekakuan dari bahu itu sendiri?

**Tabel 1.**

Hasil pre-test peserta sebelum pemberian penyuluhan

No	Tingkat Pengetahuan	Pre-test	Jumlah Peserta
1	Rendah	70%	10 orang
2	Sedang	20%	3 orang
3	Baik	10%	2 orang

Post-test dilakukan setelah penyuluhan diberikan melalui metode ceramah interaktif, tanya jawab, dan demonstrasi latihan sederhana. Pada tabel 2 dapat dilihat hasil setelah tes menunjukkan peningkatan besar; 65% peserta termasuk dalam kategori pengetahuan baik, 30% termasuk dalam kategori sedang, dan hanya 5% termasuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait materi yang diberikan.

**Tabel 2.**

Hasil pre-test peserta sebelum pemberian penyuluhan

No	Tingkat Pengetahuan	Post-test	Jumlah Peserta
1	Rendah	5%	1 orang
2	Sedang	30%	4 orang
3	Baik	65%	10 orang

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan fisioterapi komunitas efektif dalam meningkatkan pemahaman orang tua tentang frozen shoulder. Sebagian besar peserta tidak memahami apa itu sakit punggung dingin sebelum mereka menerima instruksi. Mereka juga tidak memahami faktor risiko seperti diabetes, usia lanjut, kurang aktivitas, atau trauma sebelumnya. Mereka juga tidak tahu bagaimana mencegah dan mengatasinya.

Setelah intervensi penyuluhan, sebagian besar peserta mampu memberikan jawaban yang tepat atas pertanyaan yang berkaitan dengan pemahaman frozen shoulder, gejala klinis seperti nyeri dan keterbatasan lingkup gerak bahu, dan pentingnya melakukan latihan rentang gerak (range of motion). Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis komunitas dapat meningkatkan pemahaman orang tua dengan cara yang mudah dan interaktif. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi kesehatan di tingkat komunitas dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang penyakit muskuloskeletal pada orang tua. Diharapkan bahwa peningkatan pengetahuan ini akan mendorong

perubahan perilaku, terutama untuk melakukan latihan pencegahan secara teratur, sehingga mengurangi jumlah kasus bahu dingin.

Pendekatan komunikatif, penggunaan bahasa yang sederhana, dan praktik langsung dari latihan juga mempengaruhi keberhasilan kegiatan ini. Hal ini penting karena orang tua sering mengalami keterbatasan daya tangkap dan membutuhkan media pembelajaran yang mudah dipahami. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan fisioterapi komunitas memainkan peran penting dalam meningkatkan pengetahuan orang tua tentang *frozen shoulder*. Pada akhirnya, ini diharapkan dapat membantu masyarakat mencegah dan menangani kondisi tersebut lebih dini.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan di posyandu RW 11 kelurahan Tulusrejo puskesmas Kendalsari dapat disimpulkan bahwa intervensi penyuluhan pada komunitas posyandu lansia berbasis komunikatif dapat mempengaruhi Tingkat pengetahuan lansia terkait *frozen shoulder*. Penggunaan bahasa sederhana dan penyampaian materi bersamaan dengan praktik terapi latihan juga menjadi pendukung pemahaman lansia terhadap kasus *frozen shoulder* ini. Hal ini digunakan agar lansia dapat memahami materi dengan baik, yang mana lansia cenderung kesulitan dalam masalah daya tangkap dan ingatan sehingga membutuhkan media penyuluhan yang mudah dipahami.

Kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan, sehingga kegiatan berikutnya perlu dibuat. Untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif, kegiatan selanjutnya harus melibatkan lebih banyak responden dan melibatkan posyandu lansia di daerah lain. Kegiatan juga diharapkan dapat menilai dampak jangka panjang dari penyuluhan, termasuk retensi pengetahuan, perubahan perilaku pencegahan, dan dampaknya terhadap fungsi bahu orang tua .

## DAFTAR PUSTAKA

- Alghamdi, A. A., Alfaqih, M. H., Alfaqih, E. H., Alamri, M. A., Alfaqih, L. H., Mufti, H. H., & Almadani, M. S. (2024). The Prevalence of Shoulder Pain and Awareness of Frozen Shoulder Among the General Population in Taif City, Saudi Arabia. *Cureus*, 16(4). <https://doi.org/10.7759/cureus.58229>
- Dyer, B. P., Rathod-Mistry, T., Burton, C., Van Der Windt, D., & Bucknall, M. (2023). Diabetes as a risk factor for the onset of frozen shoulder: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-062377>
- Herlambang, A. F., Widodo, A., & Kingkinnarti. (2023). Management Fisioterapi Pada Penanganan Frozen Shoulder Sinistra Dengan Menggunakan Terapi Manipulasi dan Mobilisasi Scapula Di RSUD Dr. Hardjono Ponorogo. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, vol.3 no.3(3), 1–6. <https://www.bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/5966/4826>
- Mawardi, M. B., Putri Rezky, D., Yuliana, D., Lestari, E., Rorinda Agatha, F., Purwanda, H., & Widarti, R. (2023). Penyuluhan Fisioterapi Pada Lansia Dengan Frozen Shoulder Di Posyandu Lansia Rw 25 Mojosongo. *Empowerment Journal*, 3(1), 28–32. <https://doi.org/10.30787/empowerment.v3i1.1124>
- Mertens, M. G. C. A. M., Meeus, M., Noten, S., Verborgt, O., Fransen, E., Gírbés, E. L., Rodríguez, M. A., Navarro-Ledesma, S., Fernandez-Sanchez, M., Luque-Suarez, A., Struyf, F., & Dueñas, L. (2022). Understanding the clinical profile of patients with frozen shoulder: a longitudinal multicentre observational study. *BMJ Open*, 12(11), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-056563>
- 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>
- Pescador Prieto. (2022). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Poku, D., Hassan, R., Migliorini, F., & Maffulli, N. (2023). Efficacy of hydrodilatation in frozen shoulder:

---

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

- a systematic review and meta-analysis. *British Medical Bulletin*, 147(1), 121–147. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldad018>
- Venturin, D., Giannotta, G., Pellicciari, L., Rossi, A., Pennella, D., Goffredo, M., & Poser, A. (2023). Reliability and validity of the Shoulder Pain and Disability Index in a sample of patients with frozen shoulder. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 24(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12891-023-06268-2>
- Wilantika, R., Mukhlis, H., Afrita, R., Karisma, D., & Al-Karimah, S. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Sehat Di Sdn 1 Kediri. *Jurnal PKM*, 2(2), 59–63.