

## **Edukasi Fisioterapi Dan Penanganan Shoulder Pain Pada Pekerja Kader Posyandu UPDT Puskesmas Gribig Kota Malang**

**Jannatin Alfafa<sup>1</sup>, Safun Rahmanto<sup>2</sup>, Wida Sekarani Paramitha<sup>3</sup>**

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

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

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Jannatin Alfafa

**E-mail:** [jannatinalfafa02@gmail.com](mailto:jannatinalfafa02@gmail.com)

### **Abstrak**

Nyeri bahu merupakan suatu kondisi yang diakibatkan oleh perubahan struktur jaringan di area bahu. Perubahan struktur yang terjadi pada bahu dapat berupa perlengketan 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. Bertujuan untuk menambah pengetahuan kader pada shoulder pain. Metode yang digunakan memberikan edukasi fisioterapi berupa promosi kesehatan tentang shoulder pain dengan memberikan latihan kepada kader dengan menggunakan leaflet sebagai media edukasi. Tanya jawab kepada peserta sebagaimana untuk mengukur keefektifan dan memberikan edukasi latihan mandiri. Kegiatan berjalan dengan lancar serta adanya peningkatan pengetahuan kader posyandu, sehingga pada hasil evaluasi terdapat adanya peningkatan pengetahuan peserta dari 0% hingga 80%, yang mana pada kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang penatalaksanaan untuk mengurangi penyebab terjadinya shoulder pain. Hasil dari evaluasi dimana dari 13 kader terdapat peningkatan pengetahuan tentang kasus shoulder pain, sebelum dilakukan penyuluhan 7,7% dan setelah dilakukan penyuluhan 80%, pada kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan shoulder pain dan bagaimana cara mengurangi nyeri dan penanganan shoulder pain.

**Kata kunci** - edukasi, shoulder pain, penanganan

### **Abstract**

Shoulder pain is a condition caused by changes in the structure of tissue in the shoulder area. Structural changes that occur in the shoulder can be in the form of adhesions of the gelohumeral joint, shoulder impingement or pressure on the supraspinatus muscle, muscle tears and others. Factors that cause shoulder pain include age, occupation, hormonal influences and lifestyle. Shoulder pain will interfere with various activities such as combing hair, picking up items and various activities that involve other shoulder movements. aims to increase the knowledge of cadres on shoulder pain. The method used is to provide physiotherapy education in the form of health promotion about shoulder pain by providing training to cadres using leaflets as educational media. Questions and answers to participants as to measure effectiveness and provide independent training education. The activity went smoothly and there was an increase in the knowledge of posyandu cadres, so that in the evaluation results there was an increase in participant knowledge from 0% to 80%, which in counseling activities can increase participant knowledge about management to reduce the causes of shoulder pain. The results of the evaluation where from 13 cadres there was an increase in knowledge about shoulder pain cases, before counseling 7.7% and after counseling 80%, in this counseling activity can increase knowledge of shoulder pain and how to reduce pain and handle shoulder pain.

**Keywords** - education, shoulder pain, handling

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

## **PENDAHULUAN**

Pembangunan kesehatan pada hakekatnya adalah penyelenggaraan upaya kesehatan oleh bangsa Indonesia untuk mencapai kemampuan hidup sehat bagi penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Pembangunan sektor kesehatan diarahkan untuk memperluas jangkauan dan meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dasar terutama bagi ibu dan anak. Kegiatan untuk memperluas jangkauan dan meningkatkan mutu pelayanan kesehatan adalah posyandu. Pusat layanan kesehatan beraneka ragam bentuk nya, bisa rumah sakit, puskesmas, posyandu, dan lain sebagainya. Pelaksanan kegiatan posyandu adalah kader kesehatan yang berasal dari masyarakat setempat dan bekerja secara sukarela. Kader memegang peranan yang sangat penting dalam pelaksanaan posyandu di lapangan sehingga keberadaannya perlu dipertahankan. Posyandu bertujuan memberdayakan masyarakat dan memberikan kemudahan kepada masyarakat dalam memperoleh pelayanan kesehatan dasar untuk mempercepat penurunan angka kematian ibu dan bayi.

Kader kesehatan merupakan ujung tombak pelaksanaan Posyandu di masyarakat. Kader kesehatan mempunyai tugas untuk mengelola pelaksanaan Posyandu, mulai dari persiapan, pelaksanaan dan pasca pelaksanaan Posyandu di setiap bulan. Banyak Posyandu yang mati suri atau keberadaannya ada tetapi tidak berfungsi sebagaimana yang diharapkan. Hal ini dapat dilihat dari strata Posyandu yang kebanyakan masih ada dalam strata Madya dan Purnama. Keberadaan kader kesehatan memegang peran utama dalam pelaksanaan Posyandu. Tetapi yang menjadi kendala adalah kinerja kader Posyandu yang dianggap masih kurang dan banyak kader yang memutuskan berhenti menjadi kader.

Musculoskeletal 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. Kondisi degenerative pada lansia ini mengakibatkan kualitas hidup dari lansia menurun. Oleh karena itu, usia 60 ke atas termasuk usia non-produktif, gangguan musculoskeletal yang sering terjadi pada lansia diantaranya nyeri pada bahu. Shoulder pain merupakan suatu kondisi yang diakibatkan oleh perubahan struktur jaringan di area bahu. Perubahan struktur yang terjadi pada bahu dapat berupa perlemukan 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.

Nyeri bahu diklasifikasikan sebagai peradangan sendi bahu dan ekstremitas atas yang lemah atau dapat juga terjadi karena spastisitas otot, dimana terdapat kerusakan pada bagian otak yang mengontrol otot-otot dan meningkatkan tonus otot. Spasitas akan menekan otot-otot dan bergerak secara abnormal akibat spasme sehingga akan mengakibatkan sensasi nyeri (David et al., 2021). Nyeri bahu juga dapat diklasifikasikan sebagai postur tubuh yang tidak seimbang dan adanya gerakan overhead yang terjadi secara berulang-ulang sehingga memberikan tekanan yang signifikan pada sendi bahu yang dapat menyebabkan keluhan dan cedera terkait bahu (shoulder pain) pada pemain badminton (Abdullah et al., 2023).

Stretching exercise adalah teknik gerakan untuk meregangkan otot beserta tendon, yang bertujuan untuk mengulurkan atau menambahkan fleksibilitas dari otot yang bermasalah sehingga terjadi penurunan nyeri (Trisnowiyanto, 2017). Peregangan atau stretching bagian penting dari setiap pelatihan atau olahraga. Stretching merupakan peregangan otot yang merupakan bagian dari pemanasan yang dilakukan sebelum dan sesudah melakukan aktifitas. Stretching juga berguna untuk mengurangi stres dan juga mengurangi ketegangan otot terutama di (Mubarak, 2020) bagian kepala, leher dan punggung.

Peregangan atau stretching sangatlah mudah, bisa dilakukan banyak orang tanpa memandang umur, bisa dilakukan sehari-hari, dan tidak menyita banyak waktu dalam melakukannya.

Peregangan akan memberi kesempatan tubuh untuk bergerak dan melenturkan otot-otot, kemudian bersiap melakukan gerakan yang sulit dan berat. Para ahli tidak setuju jika peregangan dilakukan lebih dari 10 menit. Melakukan peregangan selama 30 menit atau lebih akan membuat tubuh menjadi lelah (Barikah, 2012). Basic exercise therapy atau terapi latihan adalah gerakan tubuh, postur dan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dengan tujuan untuk perbaikan dan pencegahan gangguan gerak serta untuk meningkatkan fungsi (Surya, 2023). Latihan yang bisa dilakukan salah satunya dengan condman pendulum *exercise* dimana fungsinya dapat memperluas struktur jaringan lunak otot dan tendon sehingga fleksibilitas jaringan dan lingkup gerak sendi meningkat yang akan berefek juga pada peningkatan aktivitas fungsional dan mengurangi rasa sakit (Selviani et al., 2023).

Oleh karena itu, penulis melakukan observasi pada kader posyandu di Sawojajar pada Senin, 28 oktober 2024. Berdasarkan studi pendahuluan didapati sebagian kader belum mengetahui apa itu Shoulder pain, faktor resiko dan tanda gejalanya serta cara penanganannya. Setelah observasi, fisioterapis menentukan media promosi kesehatan yakni berupa leaflet. Selanjutnya, akan dilakukan edukasi mengenai Shoulder pain dalam bentuk pemaparan materi terkait dengan pengertian shoulder pain, definisi shoulder pain, tanda dan gejala, penyebab serta penanganannya. Edukasi kesehatan yang dilakukan memiliki tujuan untuk menambah pengetahuan serta penanganan yang baik dan benar secara mandiri dirumah saat mengalami shoulder pain.

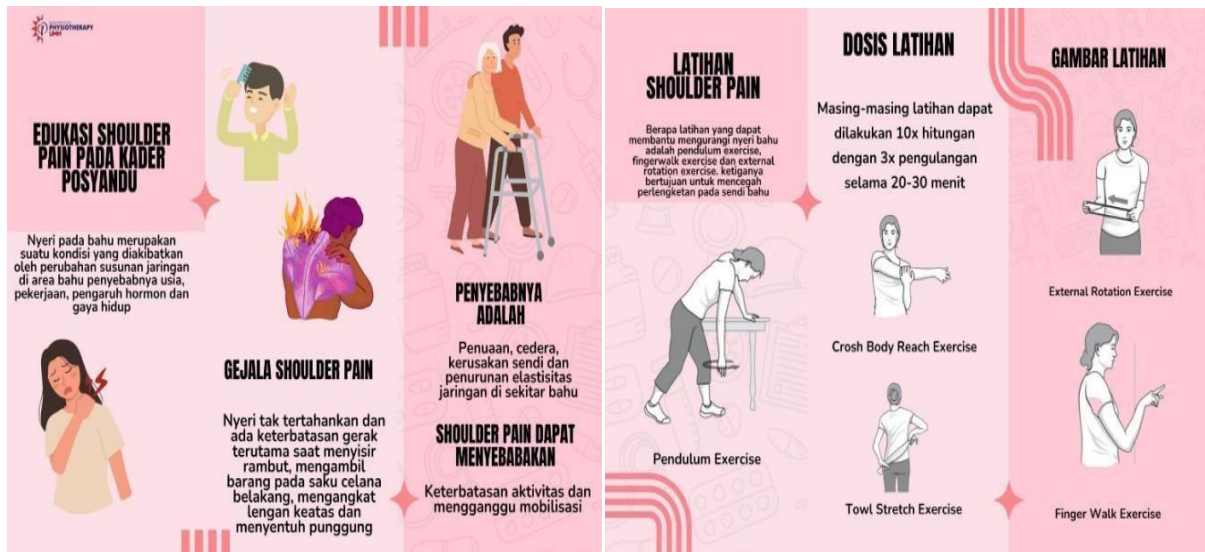
## METODE

Metode yang digunakan dengan memberikan edukasi fisioterapi berupa promosi kesehatan tentang Shoulder pain dengan memberikan latihan untuk membantu mengurangi nyeri saat terkena shoulder pain pada kader posyandu dengan menggunakan leaflet sebagai media promosi. Sebelum terapi latihan dilakukan, akan diberikan pre-test dan post-test mengenai pengetahuan Shoulder pain. untuk menilai efektifitas dari penyuluhan yang akan diberikan kepada komunitas lansia. Edukasi yang diberikan berupa definisi, tanda dan gejala, penyebab, dan penatalaksanaan atau latihan. Kemudian latihan yang telah diberikan dapat dilakukan oleh kader secara mandiri dengan ketentuan dosis yang telah ditetapkan, yaitu dapat dilakukan dengan cara duduk atau berdiri sesuai dengan kenyamanan, dengan lima teknik pola gerakan dan setiap gerakan dilakukan 10x hitungan dengan 3x pengulangan selama 20-30 menit. RW 4, Kelurahan Sawojajar. Sasaran yang dituju yaitu semua kader yang di posyandu tersebut. Berikut beberapa kerangka tahapan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa profesi fisioterapi yang dilakukan pada kader di posyandu RW 4, Kelurahan Sawojajar.

Persiapan penyuluhan menyiapkan leaflet, materi yang akan disampaikan dan pertanyaan pretest- posttest. Koordinasi dengan pihak puskesmas mengenai penyuluhan yang akan dilakukan di Posyandu Kenagan RW 4, keluarahan Sawojajar guna memberikan arahan dan ketertipan penyuluhan. Dan Pelaksanaan kegiatan melakukan pemberian kuesioner Pretest tentang pengetahuan kader pada shoulder pain Pemaparan materi tentang pemberian edukasi dan intervensi fisioterapi kepada posyandu kenanga Pemberian questioner post-test kepada kader posyandu Evaluasi, guna melihat apakah ada peningkatan pengetahuan mengenai shoulder pain dan apa yang perlu diperbaiki pada proses penyuluhan selanjutnya.

**Tabel 1.**  
Pertanyaan Post Test Shoulder pain

Pertanyaan	IYA	TIDAK
Apa ibu tahu penyebab nyeri bahu?	20	0
Apa ibu tahu manfaat exercise?	20	0
Postur yang buruk menyebabkan nyeri bahu	20	0



Gambar 1.  
Media promosi



Gambar 2.  
Penyampaian materi



Gambar 3.  
Terapi Latihan



**Gambar 4.**  
Foto Bersama Kader

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Kenanga RW 4, Kelurahan Sawojajar kegiatan penyuluhan diawali dengan memperkenalkan diri dan memberikan informasi mengenai penyuluhan yang dilaksanakan oleh Mahasiswa Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang kepada kader posyandu, menjelaskan maksud dan tujuan dan selanjutnya menyebarkan questioner pretest sebelum penyuluhan, dilanjutkan penyuluhan dengan memberikan edukasi penanganan shoulder pain dengan menggunakan leaflet, dilanjutkan tanya jawab lalu diakhir sesi dilakukan post-test.

**Tabel 2.**

Hasil evaluasi pre-test setelah diberikan materi

Pertanyaan	Pre-Test	Post-Test
Apa ibu tahu penyebab nyeri bahu?	7.7%	100%
Apa ibu tahu manfaat exercise?	0%	100%
Postur yang buruk menyebabkan nyeri bahu	0%	100%

Berdasarkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah diberikan kegiatan berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa kegiatan telah mencapai tujuan dalam meningkatkan pemahaman mengenai edukasi shoulder pain, dengan hasil sebelum diberikan materi tentang definisi shoulder pain berjumlah 7.7% dan setelah diberikan materi 100%, pengetahuan tentang manfaat shoulder pain sebelum diberikan dengan hasil 0% dan setelah diberikan materi menjadi 100%, pengetahuan tentang penyebab shoulder pain dengan hasil 0% dan setelah diberikan materi 100%. Dari hasil tersebut yang mana nantinya dapat meningkatkan efektivitas dari pendampingan terapi latihan shoulder pain secara rutin pada kader di Posyandu RW 4, Kelurahan Sawojajar, sehingga dapat mencapai target khusus, yaitu mengurangi kesalahan postur yang tidak baik dan penyebab yang terjadi saat mengalami shoulder pain. Dan juga diharapkan pengetahuan ini dapat bermanfaat untuk melakukan penatalaksanaan berupa terapi latihan yang baik pada diri sendiri maupun kepada keluarga dan masyarakat.

## KESIMPULAN

Dari kegiatan penyuluhan fisioterapi pada kader posyandu yang dilaksanakan pada tanggal 25 Oktober 2024 di Posyandu Kenanga RW 4, Kelurahan Sawojajar dapat disimpulkan acara berjalan dengan lancar dan terealisasi dengan baik. Dimana dari hasil evaluasi dari 13 orang peserta diperoleh 13 orang terdapat adanya peningkatan pengetahuan tentang kasus shoulder pain dengan memberikan pemahaman mengenai penatalaksanaan berupa 5 latihan dengan persentase 80%. Selain itu pada kegiatan penyuluhan ini dalam menjaga kondisi kesehatan para kader, terutama pada kondisi shoulder pain dan bagaimana cara mengurangi nyeri dan penyebab pada shoulder

pain. Untuk kegiatan selanjutnya dengan penyuluhan dan evaluasi pada nyeri bahu yang dialami kader posyandu malang, agar lebih efisien hasil dan manfaatnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada UPT Puskesmas Gribig dan Kader Posyandu Kenanga RW 4, Kelurahan Sawojajar atas bantuan dan partisipasinya dalam acara kegiatan penyuluhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, B., Samsudin, S., Gasibat, Q., & Nasiruddin, N. J. M. (2023). A reliability study of isometric shoulder internal and external rotation strength in young badminton players using a hand-held dynamometry. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(7), 1642–1649. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.07201>
- Barikah. (2012). *Pengaruh Streaching Terhadap Kesehatan*. Jakarta.
- David, B., Pongantung, H., Wowor, D., & Dotulong, F. (2021). Pengaruh Manajemen Bahu Terhadap Shoulder Pain Pada Pasien Sesudah Stroke. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo)*, 8(02), 65–77. <https://doi.org/10.47718/jjpd.v8i02.1153>
- Hidayat A, Sulistyowati DN, Nurajijah, Fauziah S. Digitalisasi Pencatatan Dokumen Kegiatan dan Pelaporan untuk Meningkatkan Kinerja Pelayanan Posyandu Desa Cipenjo. *GENDIS J Pengabdian Masy*. 2023;1(2):49–56.
- Imro'atul Muflikha, Taufik Eko Susilo, Seliana Sintia Debi. Edukasi Dan Mengatasi Nyeri Bahu Dengan Terapi Latihan di Pos Lansia Banyuwangi Surakarta. *Karunia Jurnal Has Pengabdian Masy Indones*. 2024;3(1):36–44.
- Mubarak. (2020). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pratama SB, Karima SR, Dewi NS. Hubungan Postur Kerja dan Durasi Kerja dengan Keluhan Nyeri Bahu pada Pekerja Penyapu Jalan di Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. *Medica Arter*. 2023;5(1):30.
- Sudarman, S., Prasetyo, J., Solehah, E. L., Asfar, A., & Ervianti Y. Optimalisasi Peran Kader Kesehatan Terhadap Peningkatan Layanan Kesehatan Pada Balita di Posyandu. *J Pengabdian Kpd Masy* [Internet]. 2023;6.1:61–7. Available from: <https://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde/article/view/1989>
- Selviani, lit, Ardo, O., Riand, R., & Arisman. (2023). the Effectiveness of Codman Pendulum Exercise and Scapular Mobilization To Reduce Pain in Frozen Shoulder Conditions. *Halaman Olahraga Nusantara (Hon)*, 6(Ii), 554–560.
- Surya Syahputra Berampu. (2023). Pengaruh Mobilization With Movement Dan Basic Exercise Therapy Terhadap Peningkatan Fungsional Gerak Shoulder Joint Pada Penderita Capsulitis Adhesiva. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(1), 141–151. <https://doi.org/10.55606/klinik.v2i1.1194>