

## Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Frozen Shoulder pada Pekerja Banten di Griya Kaja Kemenuh Beng, Gianyar, Bali

Ida Ayu Putu Gangga Dewi\*<sup>1</sup>, Arys Hasta Baruna<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

\*e-mail: [dayugangga2001@gmail.com](mailto:dayugangga2001@gmail.com)<sup>1</sup>, [aryshastabaruna@gmail.com](mailto:aryshastabaruna@gmail.com)<sup>2</sup>

### Abstrak

*Pelaksanaan upacara keagamaan merupakan sebuah tradisi dalam kehidupan masyarakat Hindu di Bali. Banten merupakan salah satu sumber pekerjaan umat beragama hindu di bali, sehingga pekerjaan banten dibidang sangat penting, karena di setiap upacara masyarakat hindu akan menghaturkan banten sebagai persembahan upacara. Permasalahan yang dapat dilihat pada pekerja banten di Griya Kaja Kemenuh Beng Gianyar lebih banyak mengeluhkan nyeri pada bahu. Nyeri disebabkan oleh beban berat dan mempertahankan posisi bahu dengan waktu yang lama, sehingga pengabdian ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan wawasan mengenai frozen shoulder, tanda dan gejala, faktor resiko, upaya pencegahan dan exercise yang dapat dilakukan di rumah. Tujuan pada penyuluhan ini juga agar pekerja banten di Griya Kaja Kemenuh Beng dapat meningkatkan pemahaman serta dapat melakukan latihan yang sudah di sampaikan kepada penyuluh agar dapat dilakukan di rumah untuk mengurangi nyeri yang terjadi sehingga dapat melakukan pekerjaan dengan maksimal. Metode pada kegiatan ini yaitu melakukan penyuluhan Kesehatan mengenai frozen shoulder pada pekerja banten di Griya Kaja Kemenuh Beng dengan peserta sebanyak 8 peserta dengan keluhan frozen shoulder. Kegiatan ini terdiri dari permohonan izin, observasi pertama, observasi ke dua, observasi ke tiga, observasi keluhan serta melakukan penyuluhan edukasi dengan media leaflet. Hasil yang diperoleh dari penyuluhan ini adalah terdapat peningkatan wawasan oleh para pekerja banten di Griya Kaja Kemenuh Beng Gianyar.*

**Kata kunci:** Frozen Shoulder, Penyuluhan, Pekerja Banten

### Abstract

*Carrying out religious ceremonies is a tradition in the life of Hindu society in Bali. Banten is one of the sources of work for the Hindu community in Bali, so the work of banten is said to be very important, because at every ceremony the Hindu community will offer offerings as a ceremonial offering. Banten workers at Griya Kaja Kemenuh Beng Gianyar mostly complain of shoulder pain. Pain is caused by heavy loads and maintaining the shoulder position for a long time, so this service can be useful for increasing insight into frozen shoulder, signs and symptoms, risk factors, prevention efforts and exercises that can be done at home. The aim of this service is also so that the assistance workers at Griya Kaja Kemenuh Beng can increase their understanding and be able to carry out the exercises that have been conveyed to the instructors so that they can be done at home to reduce the pain that occurs so they can do their work optimally. The method for this activity is to provide health education regarding frozen shoulder to assistance workers at Griya Kaja Kemenuh Beng with 8 participants with complaints of frozen shoulder. This activity consists of requesting permission, first observation, second observation, third observation, complaint observation and conducting educational outreach using leaflet media. The conclusion of this counseling is that there has been an increase in insight among the assistance workers at Griya Kaja Kemenuh Beng Gianyar.*

**Keywords:** Banten Workers, Extension, Frozen Shoulder

## 1. PENDAHULUAN

Bali merupakan pulau yang memiliki tradisi yang kental dan masih terjaga hingga saat ini. Masyarakat Bali dengan mayoritas agama Hindu masih kental akan budaya. Salah satu tradisi yang ada hingga sekarang adalah pembuatan banten. Banten merupakan sarana upacara yang penting dalam setiap pelaksanaan ritual upacara yang memiliki fungsi sebagai persembahan secara tulus ikhlas atau tanda terimakasih kepada Tuhan. Dengan demikian, upacara keagamaan terutama pekerja banten di Bali dapat menjadi peluang ekonomi bagi masyarakat Bali karena setiap kegiatan upacara di Bali memerlukan banten (Yudari, 2018). Aktivitas seseorang pada umumnya akan memicu terjadinya keluhan-keluhan pada musculoskeletal yang disebabkan oleh kebiasaan

selama bekerja. Posisi kerja yang tidak tepat dan melakukan gerakan secara berlebihan ataupun mempertahankan suatu posisi yang relative lama akan memicu terjadinya keluhan musculoskeletal (Rahmanto et al., 2021).

Dari observasi keluhan dengan menggunakan kuisioner *Nordic Nody Map* terdapat 8 orang mengeluhkan nyeri pada bahu. Setelah melakukan observasi pada pekerja banten bahwa anggota gerak atas memiliki keterlibatan yang sangat tinggi saat melakukan pekerjaan seperti memindahkan barang sehingga tangan melakukan aktivitas berat dan bahu sering dalam posisi diam dalam jangka waktu yang lama dan jarang untuk melakukan stretching, dari hal tersebut dapat disimpulkan adalah nyeri dapat diperoleh dari posisi bekerja dan aktivitas pekerjaan pada pekerja banten (Tri Nurhayati et al., 2023).

Frozen shoulder merupakan salah satu kasus yang sering terjadi di masyarakat yang menimbulkan rasa nyeri dan menyebabkan keterbatasan pada gerak sendi bahu secara aktif maupun pasif. Sendi bahu memiliki peranan penting dalam melakukan aktivitas sehingga jika terdapat gangguan pada bahu maka akan mengganggu aktivitas fisik terutama aktivitas saat melakukan pekerjaan (Jehaman et al., 2021). Frozen shoulder merupakan salah satu kondisi yang dapat menimbulkan nyeri akibat adanya peradangan pada jaringan sekitar bahu sehingga menyebabkan hilangnya mobilitas pada sendi (Mawardi et al., 2023). Frozen shoulder ditandai dengan keterbatasan gerak aktif dan pasif pada bahu yang disebabkan oleh kerusakan pada jaringan (Amien Suharti et al., 2018). Gangguan frozen shoulder didahului dengan adanya rasa nyeri sewaktu menggerakkan bahu dan menyebabkan penderita takut menggerakkan bahunya sehingga terjadinya penurunan lingkup gerak sendi dan terjadinya penurunan pada kekuatan otot (Tri Nurhayati et al., 2023). Sendi bahu memiliki peranan penting dalam aktifitas seseorang, sehingga jika terdapat permasalahan pada bahu maka akan mengganggu aktivitas seseorang serta dapat mengurangi performa dalam melakukan pekerjaan (Jehaman et al., 2021).

Frozen shoulder menyerang sekitar 2% dari populasi usia 40-60 tahun dengan perbandingan kasus pada wanita lebih banyak perbandingan jumlah kasus dibandingkan dengan laki-laki (Amien Suharti et al., 2018). Ditinjau dari aktivitas pekerja banten yaitu melakukan kegiatan monoton statis dengan menggunakan gerakan lengan secara berulang-ulang seperti memindahkan benda, membuat canang yang membutuhkan gerakan secara berulang dan monoton dalam jangka waktu yang lama. Dengan demikian pekerja banten melakukan pekerjaan dengan beban yang berlebihan pada lengan (Widianingrum et al., 2021). Pekerja banten membutuhkan latihan yang dapat dilakukan dirumah untuk mengurangi keluhan bahu yang di rasakan untuk meningkatkan performa pekerja banten dalam melakukan aktivitas pekerjaan. Latihan yang bisa di lakukan yaitu *cross body arm stretch*, *pendulum exercise*, *arm circles*, *finger walk exercise* dan *towel exercise*. Latihan ini bertujuan untuk mencegah terjadinya perlengketan pada sendi bahu dengan melakukan gerakan secara aktif ataupun dibantu menggunakan alat (Muhammad et al., 2023). Latihan ini juga bertujuan untuk mengulur struktur jaringan lunak seperti otot dan tendon untuk meningkatkan fleksibilitas pada jaringan lunak seperti otot dan tendon sehingga terjadinya peningkatan lingkup gerak sendi pada bahu dan terdapat penurunan rasa nyeri serta dapat meningkatkan aktivitas fungsional pada pekerja banten di Griya Kaja Kemenuh Beng. Maka dari itu penyuluh berharap setelah dilakukannya penyuluhan mengenai frozen shoulder dapat meningkatkan wawasan pada pekerja banten di Griya Kaja Kemenuh Beng serta dapat menurunkan nyeri yang dirasakan pada pekerja banten agar dapat melakukan aktivitas secara maksimal tanpa adanya rasa nyeri.

## 2. METODE

Kegiatan ini merupakan pengabdian masyarakat mengenai “Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Frozen Shoulder Pada Pekerja Banten di Griya Kaja Kemenuh Beng, Gianyar, Bali”. Penyuluhan ini dilakukan pada bulan April 2024. Sebelum melakukan penyuluhan dilakukan screening menggunakan kuisioner *Nordic Body Map* dan terdapat 8 pekerja banten dengan frozen shoulder. Sasaran pada penyuluhan ini adalah pekerja banten dengan frozen shoulder. Kegiatan penyuluhan ini terdiri dari beberapa tahapan proses yaitu perizinan, observasi pertama,

observasi ke dua, observasi ke tiga, observasi keluhan serta melakukan edukasi pada para pekerja banten di Griya Kaja Kemenuh Beng.

Pengetahuan mengenai frozen shoulder pada pekerja banten di Griya Kaja Kemenuh Beng masih kurang, sehingga target yang dilakukan yaitu edukasi berupa penyuluhan pada pekerja banten mengenai frozen shoulder beserta exercise yang dapat dilakukan di rumah sehingga dapat meringankan gejala frozen shoulder. Penyuluhan ini menggunakan media leaflet dengan mencantumkan definisi, tanda dan gejala, faktor resiko, upaya pencegahan dan *exercise* yang dapat dilakukan pada kondisi frozen shoulder yang mudah dipahami.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Kegiatan pengabdian telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Secara umum kegiatan ini telah terlaksana dengan baik. Adapun screening menggunakan kuisioner Nordic Body Map terdapat 8 orang mengalami Frozen Shoulder. Setelah melakukan kegiatan penyuluhan pada pekerja banten di Griya Kaja Kemenuh Beng yang awalnya kurangnya pemahaman mengenai frozen shoulder dan setelah dilakukannya penyuluhan pada para pekerja akhirnya menambah wawasan mengenai kasus frozen shoulder beserta *exercise* yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri yang terjadi. Pekerja banten mampu memahami materi yang disampaikan dengan baik. Demonstrasi exercise juga diberikan kepada pekerja banten berupa *crozz body arm stretch*, *pendulum exercise*, *arm circles*, *finger walk exercise* dan *towel stretch*. Pengembangan wawasan mengenai frozen shoulder pekerja banten kedepannya dapat memaksimalkan pekerjaan karena terdapat pengurangan nyeri sehingga dapat melakukan gerakan dengan leluasa sehingga dapat melakukan pekerjaan dengan maksimal.

#### 3.1. Pelaksanaan Kegiatan

##### 3.1.1. Perizinan

Perizinan dilakukan oleh penyuluh kepada pihak pendiri atau ketua pekerja banten di Griya Kaja Kemenuh Beng pada tanggal 1 April 2024. Perizinan terlaksana dengan lancar dan disambut baik oleh pihak pendiri dan pekerja banten di Griya Kaja Kemenuh Beng Gianyar. Pada saat proses perizinan penyuluh sambil melakukan observasi tempat untuk melakukan observasi pada pertemuan selanjutnya.



Gambar 1. Perizinan

##### 3.1.2. Observasi

Observasi dilakukan sebanyak tiga kali. Observasi 1 dilakukan pada 2 april 2024 dimana penyuluh melakukan observasi apa saja yang dihasilkan oleh ibu-ibu pekerja banten dan kegiatan

apa saja yang dilakukan, observasi ke-2 dilakukan pada 4 april 2024, observasi kedua ini penyuluh melakukan observasi lebih lanjut mengenai posisi kerja pada pekerja banten apakah sesuai ergonomic atau tidak dan observasi ke-3 dilakukan pada 8 april 2024 yaitu dilanjutkan melakukan observasi secara spesifik mengenai posisi kerja pada pekerja banten dan mengidentifikasi keluhan-keluhan yang dapat terjadi pada pekerja banten Observasi ini dilakukan untuk mengidentivikasi pekerjaan pada pekerja banten dan mengidentifikasi mengenai kemungkinan-kemungkinan posisi kerja pada pekerja banten yang menyebabkan pekerja banten merasakan nyeri pada bagian tubuh tertentu.



Gambar 2. Observasi

### 3.1.3. Observasi Keluhan

Observasi keluhan dilakukan pada tanggal 11 april 2024. Observsi keluhan ini dilakukan selama 1 jam dengan cara melakukan wawancara pada masing-masing pekerja banten mengenai keluhan-keluhan yang paling sering dirasakan oleh pekerja banten saat melakukan pekerjaan. Observasi keluhan ini menggunakan kuisisioner *Nordic Body Map* untuk mengetahui bagian nyeri yang dirasakan saat melakukan pekerjaan dengan cara menanyakan kepada satu per satu pekerja banten di Griya Kaja kemenuh Beng. Sehingga didapatkan hasil bahwa dari 15 pekerja terdapat 8 pekerja banten dengan keluhan frozen shoulder. Dari wawancara yang telah dilakukan para pekerja banten di Griya Kaja Kemenuh Beng juga belum mengetahui apa itu frozen shoulder dan masih minim informasi mengenai latihan-latihan yang dapat dilakukan di rumah untuk mengurangi resiko terjadinya nyeri saat melakukan aktivitas dan khsusnya saat melakukan pekerjaan.



Gambar 3. Observasi Keluhan

### 3.1.4. Edukasi

Edukasi berupa penyuluhan dilakukan pada 20 april 2024. Edukasi kepada para pekerja banten di Griya Kaja Kemenuh Beng menggunakan leaflet sebagai media promosi kesehatan dengan keluhan nyeri bahu atau frozen shoulder serta terdapat penyuluhan berupa penerapan latihan yang dapat dilakukan di rumah kepada pekerja banten di Griya Kaja Kemenuh Beng Gianyar. Edukasi dilakukan berupa penyuluhan mengenai frozen shoulder dan latihan-latihan



yang dapat dilakukan oleh masing-masing pekerja untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan. Edukasi ini bertujuan untuk menambah wawasan mengenai frozen shoulder dan mengetahui pentingnya pengetahuan lebih lanjut mengenai frozen shoulder. Latihan yang dapat dilakukan oleh pekerja banten di rumah masing-masing yaitu *cross body arm stretch*, *pendulum exercise*, *arm circles*, *finger walk exercise* dan *towel exercise*. Pemberian latihan ini untuk meningkatkan lingkup gerak sendi atau fleksibilitas sendi bahu pada pekerja banten sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang di rasakan oleh pekerja banten. Latihan ini dapat diaplikasikan di rumah masing-masing dapat dilakukan 1-2x sehari oleh pekerja banten di Griya Kaja Kemenuh Beng.



Gambar 4. Edukasi

### 3.1.5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan dengan cara memberikan kuisioner yang berisikan pertanyaan pemahaman mengenai frozen shoulder. Selama kegiatan berlangsung peserta sangat antusias mengikuti serangkaian kegiatan acara penyuluhan yang dapat dilihat dari raut wajah peserta, sarta hasil pengetahuan masing-masing pekerja banten di Griya Kaja Kemenuh beng. Bahkan terdapat beberapa pekerja banten mempraktekkan secara langsung latihan-latihan yang dapat dilakukan dirumah. Dilihat dari hasil kuisioner dan wawancara dari masing-masing pekerja banten dapat dilihat terdapat peningkatan pada hasil pengetahuan pada masing-masing pekerja banten. Maka dapat disimpulkan bahwa penyuluhan berupa edukasi mengenai frozen shoulder dapat meningkatkan pengetahuan pekerja banten di Griya Kaja Kemenuh Beng.

Pemahaman Materi	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
Apakah sudah paham mengenai Frozen shoulder?	0%	100%
Apakah sudah paham tanda dan gejala Frozen shoulder?	0%	100%
Apakah sudah paham faktor resiko Frozen shoulder?	0%	100%
Apakah sudah mengetahui upaya pencegahan Frozen shoulder?	0%	100%
Apakah sudah mengetahui Exercise pada Frozen shouder?	0%	100%

Gambar 5. Tabel Evaluasi

## 4. KESIMPULAN

Penyuluhan ini dapat disimpulkan bahwa pada kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai frozen shoulder pada pekerja banten di Griya Kaja Kemenuh Beng melalui media leaflet. Informasi mengenai frozen shoulder pada pekerja banten sebelum diberikan edukasi berupa media leaflet masih minim maka pada kegiatan ini merupakan bentuk dorongan akan pentingnya mengetahui apa itu frozen shoulder serta latihan-latihan yang dapat meminimalkan terjadinya resiko cedera lebih lanjut. Seluruh *exercise* dapat dilakukan secara mandiri di rumah pada seluruh pekerja. Exercise ini dilakukan untuk meningkatkan

fleksibilitas sendi bahu agar menghasilkan gerakan yang leluasa tanpa menimbulkan rasa nyeri. Dapat dilihat dari hasil evaluasi tingkat perbandingan sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan secara spesifik pada pekerja banten di Griya kaja Kemenuh Beng sehingga dapat disimpulkan bahwa penyuluhan ini dapat digunakan untuk penambahan wawasan serta pengetahuan kepada pekerja banten mengenai frozen shoulder dan *exercise* yang dapat dilakukan di rumah pada para pekerja untuk mengurangi nyeri yang terjadi dan dapat meningkatkan lingkup gerak sendi sehingga dapat melakukan pekerjaan secara maksimal tanpa adanya rasa nyeri pada bahu.

Kegiatan penyuluhan ini terlaksana dengan lancar dan kekurangan dari kegiatan penyuluhan ini adalah waktu yang terbatas. Karena keterbatasan waktu tersebut peserta juga memiliki keterbatasan dalam bertanya pada saat melakukan penyuluhan. Untuk kedepannya kegiatan penyuluhan sebaiknya memperhatikan waktu lebih pada peserta untuk menambah wawasan mengenai materi yang akan diberikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amien Suharti, Rokhim Sunandi, & Faizah Abdullah. (2018). Penatalaksanaan Fisioterapi pada Frozen Shoulder SinistraTerkait Hiperintensitas Labrum Posterior Superiordi Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat Gatot Soebroto. *Jurnal Vokasi Indonesia*, 6(1), 51–65. <https://scholarhub.ui.ac.id/jvi/vol6/iss1/7>
- Jehaman, I., Berampu, S., Tantangan, R., Siahaan, T., & Sinuhaji, S. (2021). Manfaat Pemberian Manual Terapi Dan Codman Pendular Exercise Terhadap Aktivitas Fungsional Pasien Frozen Shoulder. *Jurnal Pengmas Kestra (jpk)*, 1(1), 13–18. <https://doi.org/10.35451/jpk.v1i1.702>
- 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>
- Muhammad, R., Lubis, Z. I., & Retnowati, E. (2023). Edukasi dan Penerapan Terapi Latihan dengan Keluhan Nyeri Bahu pada Lansia di Posyandu Pandanwangi Kota Malang. *Jurnal ABDIMASKU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(1), 16. <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.1.16-22>
- Rahmanto, S., Yuliadarwati, N. M., Kusumawardana, R., & Rosadi, R. (2021). Analisa Risiko Terjadinya Keluhan Myofascial Pain Syndrome terhadap Otot Upper Trapezius pada Pegawai Puskesmas Kendalsari – Kota Malang. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 26–29. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.16795>
- Tri Nurhayati, Y., Kurnianing Putri, A., Zubairi Abdillah, O., Ari Bowo, E., & Laili Fauzia, D. (2023). Kombinasi Modalitas Ultrasound Diathermy Dengan Codman Pendulum Exercise, Towel Exercise Serta Finger Walk Exercise Pada Frozen Shoulder Dextra. *Johc*, 4(1), 2828–7509.
- Widianingrum, R., Hargiani, F. X., Kusuma, W. T., & Halimah, N. (2021). Perbedaan Pengaruh Pemberian SWD Dan Mobilisasi Sendi Terhadap PeningkatanKemampuan Fungsional Bahu. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), 2021.
- Yudari, A. . K. S. (2018). Komersialisasi Banten Dalam Wacana Penguatan Identitas Kehinduan Sebagai Implementasi Ajaran Bhakti Marga Di Bali. *Dharmasmrti: Jurnal Ilmu Agama Dan Kebudayaan*, 18(2), 9–15. <https://doi.org/10.32795/ds.v9i2.142>