
PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA GANGGUAN MUSKULOSKELETAL *FROZEN SHOULDER SINISTRA*

Aril Naila Nurul Ashari¹, Angel Manuela Sembiring², Maghdarini³
^{1,2} Universitas Telogorejo Semarang, Indonesia
³ UPTD Puskesmas Lamper Tengah, Semarang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Aril Naila Nurul Ashari

E-mail: arilashari67@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: *Frozen shoulder* atau *adhesive capsulitis* merupakan kondisi *muskuloskeletal* yang ditandai nyeri, kekakuan, dan keterbatasan lingkup gerak sendi (LGS) bahu yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada kasus ini, pasien mengalami *Frozen Shoulder Sinistra* setelah *imobilisasi* bahu kiri selama perawatan di rumah sakit. **Tujuan:** Mengetahui proses penatalaksanaan fisioterapi pada pasien dengan *Frozen Shoulder Sinistra* serta mengetahui perubahan nyeri, lingkup gerak sendi, dan kekuatan otot setelah diberikan intervensi fisioterapi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan case study dengan pendekatan deskriptif pada satu pasien perempuan berusia 45 tahun dengan *Frozen Shoulder Sinistra* di Puskesmas Lamper Tengah. Pemeriksaan meliputi nyeri dengan *Numeric Rating Scale* (NRS), LGS, kekuatan otot dengan *Manual Muscle Testing* (MMT), dan fungsi menggunakan *Shoulder Pain and Disability Index* (SPADI). Intervensi berupa Infra Red (IR), TENS, massage, *Finger Walk Exercise*, dan *Codman Pendulum Exercise*. Evaluasi dilakukan pada T0, T1, dan T2. **Hasil** Pemeriksaan meliputi nyeri dengan *Numeric Rating Scale* (NRS), LGS, kekuatan otot dengan *Manual Muscle Testing* (MMT), dan fungsi menggunakan *Shoulder Pain and Disability Index* (SPADI). Intervensi berupa Infra Red (IR), TENS, massage, *Finger Walk Exercise*, dan Kombinasi IR, TENS, massage, *Finger Walk Exercise*, dan *Codman Pendulum Exercise* menunjukkan hasil positif dalam menurunkan nyeri serta meningkatkan LGS dan kekuatan otot pada pasien *Frozen Shoulder Sinistra*. .

Kata kunci - *Frozen Shoulder*, *Adhesive Capsulitis*, Fisioterapi, Nyeri, Lingkup Gerak Sendi.

Abstract

Background: Frozen shoulder, or adhesive capsulitis, is a musculoskeletal condition characterized by pain, stiffness, and restricted range of motion (ROM) in the shoulder joint, which can interfere with daily activities. In this case, the patient developed Left Frozen Shoulder following left shoulder immobilization during a hospital stay. **Objective:** To evaluate the physiotherapy management process for a patient with Left Frozen Shoulder and to assess changes in pain, range of motion, and muscle strength following physiotherapeutic intervention. **Methods:** This study employed a descriptive case study approach focusing on a 45-year-old female patient with Left Frozen Shoulder at the Lamper Tengah Public Health Center (Puskesmas). Assessments included pain evaluation using the Numeric Rating Scale (NRS), ROM measurement, muscle strength assessment via Manual Muscle Testing (MMT), and functional status evaluation using the Shoulder Pain and Disability Index (SPADI). Interventions consisted of Infrared (IR) therapy, TENS, massage, Finger Walk Exercise, and Codman Pendulum Exercise, with evaluations conducted at baseline (T0), T1, and T2. **Results:** The combination of IR, TENS, massage, Finger Walk Exercise, and Codman Pendulum Exercise demonstrated positive outcomes in reducing pain as well as improving ROM and muscle strength in the patient with Left Frozen Shoulder.

Keywords: Frozen Shoulder, Adhesive Capsulitis, Physiotherapy, Pain, Range of Motion.

PENDAHULUAN

Frozen shoulder atau adhesive capsulitis merupakan kondisi muskuloskeletal yang ditandai dengan nyeri dan kekakuan pada sendi bahu disertai keterbatasan lingkup gerak sendi. Kondisi ini berkaitan dengan perubahan pada kapsul sendi glenohumeral yang dapat menyebabkan terbentuknya adhesi dan fibrosis sehingga menghambat pergerakan bahu (Date & Rahman, 2020). Frozen shoulder dapat terjadi secara primer tanpa penyebab yang jelas maupun secara sekunder akibat trauma, imobilisasi, penyakit tertentu, atau kondisi medis

lainnya. Kondisi ini umumnya terjadi pada usia 40–70 tahun dan lebih sering ditemukan pada perempuan.

Keluhan utama pada frozen shoulder berupa nyeri dan kekakuan yang dapat berkembang secara bertahap hingga menyebabkan keterbatasan gerak yang cukup berat. Keterbatasan tersebut dapat memengaruhi kemampuan pasien dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti berpakaian, menyisir rambut, mengambil benda, dan melakukan aktivitas rumah tangga. Oleh karena itu, pemeriksaan dan penatalaksanaan fisioterapi diperlukan

untuk mengurangi nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi, meningkatkan kekuatan otot, dan mengoptimalkan kemampuan fungsional pasien.

Fisioterapi merupakan salah satu pendekatan konservatif yang dapat digunakan dalam penatalaksanaan *frozen shoulder*. Intervensi fisioterapi dapat disesuaikan dengan kondisi dan tahap penyakit pasien, termasuk penggunaan modalitas untuk membantu mengurangi nyeri serta terapi latihan untuk mempertahankan dan meningkatkan mobilitas bahu. Dalam kasus pada penelitian ini, intervensi yang diberikan meliputi *Infra Red (IR)*, *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)*, *massage therapy*, *Finger Walk Exercise*, dan *Codman Pendulum Exercise*. Pendekatan tersebut ditujukan untuk mengurangi nyeri dan kekakuan serta meningkatkan lingkup gerak dan kemampuan fungsional bahu.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penatalaksanaan fisioterapi pada pasien dengan *Frozen Shoulder Sinistra* serta mengetahui perubahan nyeri, lingkup gerak sendi, dan kekuatan otot setelah diberikan intervensi fisioterapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus dilakukan pada Ny. R, perempuan berusia 45 tahun dengan diagnosis *Frozen Shoulder Sinistra* di Puskesmas Lamper Tengah. Pemeriksaan awal menunjukkan nyeri,

METODE

Penelitian ini menggunakan metode case study dengan pendekatan deskriptif pada satu pasien perempuan berusia 45 tahun dengan diagnosis *Frozen Shoulder Sinistra* yang menjalani pelayanan fisioterapi di Puskesmas Lamper Tengah. Pelaksanaan dan evaluasi fisioterapi dilakukan pada 13 Mei, 18 Mei, dan 9 Juni 2026, yang masing-masing digunakan sebagai tahap evaluasi T0, T1, dan T2.

Pemeriksaan fisioterapi meliputi anamnesis, inspeksi, palpasi, pemeriksaan intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*, pengukuran lingkup gerak sendi (LGS), pemeriksaan kekuatan otot menggunakan *Manual Muscle Testing (MMT)*, serta penilaian kemampuan fungsional menggunakan *Shoulder Pain and Disability Index (SPADI)*.

Intervensi yang diberikan meliputi *Infra Red (IR)*, *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)*, *massage therapy*, *Finger Walk Exercise*, dan *Codman Pendulum Exercise*. Data hasil pemeriksaan pada T0, T1, dan T2 dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan perubahan nyeri, LGS, dan kekuatan otot sebelum dan setelah intervensi fisioterapi

keterbatasan lingkup gerak sendi (LGS), spasme otot sekitar bahu, dan penurunan kekuatan otot.

Pemeriksaan khusus *Neer Test* dan *Drop Arm Test* menunjukkan hasil positif. Intervensi fisioterapi diberikan sebanyak tiga kali berupa Infra Red (IR), *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS), *massage therapy*, *Finger Walk Exercise*, dan *Codman Pendulum Exercise*. Evaluasi dilakukan pada 13 Mei, 18 Mei, dan 9 Juni 2026.

T0	NRS	MMT	LGS
	Nyeri diam :10 Nyeri gerak :10 Nyeri tekan : 10	- Flexi : 2 - Extensi : 2 - Abduksi :2 - Adduksi :2	- Aktif S = 0°- 0°-0° - Aktif F= 0°- 0°- 0° - Pasif S = 0°- 0°-0° - Pasif F= 0°- 0°- 0°
T1	Nyeri diam : 4 Nyeri gerak : 6 Nyeri tekan : 8	- Flexi : 3 - Extensi : 3 - Abduksi :3 - Adduksi : 2	- Aktif S = 30°- 0°- 90° - Aktif F= 40°- 0°- 90° - Pasif S = 40°- 0°- 100° - Pasif F= 40°- 0°- 90°
T2	Nyeri diam : 0 Nyeri gerak : 2 Nyeri tekan : 3	- Flexi : 4 - Extensi : 4 - Abduksi :4 - Adduksi :4	- Aktif S = °50- 0°- 170° - Aktif F= 170°- 0°- 50° - Pasif S = 50°- 0°- 170° - Pasif= 170°- 0°- 50°

Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan nyeri. Nyeri diam menurun dari NRS 10 menjadi 0, nyeri tekan dari 10 menjadi 2, dan nyeri gerak dari 10 menjadi 3. Selain itu, terjadi peningkatan LGS bahu aktif dan pasif serta peningkatan kekuatan otot. Kekuatan otot fleksi, ekstensi, dan adduksi meningkat dari MMT grade 2 menjadi 4, sedangkan abduksi meningkat dari grade 2 menjadi 4 pada T2.

Perbaikan tersebut menunjukkan bahwa kombinasi modalitas fisioterapi dan terapi latihan memberikan perubahan positif pada kondisi pasien. IR dan TENS membantu mengurangi nyeri, *massage* membantu mengurangi *spasme* dan kekakuan, *sedangkan Finger Walk Exercise dan Codman Pendulum Exercise* membantu meningkatkan LGS dan mobilitas bahu.

KESIMPULAN

Penatalaksanaan fisioterapi pada pasien Frozen Shoulder Sinistra di Puskesmas Lamper Tengah selama tiga kali terapi menunjukkan hasil positif berupa penurunan nyeri, peningkatan lingkup gerak sendi, dan peningkatan kekuatan otot bahu. Kombinasi *Infra Red (IR)*, TENS, *massage therapy*, *Finger Walk Exercise*, dan *Codman Pendulum Exercise* membantu meningkatkan kondisi dan kemampuan gerak bahu pasien.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Lamper Tengah yang telah memberikan kesempatan, bimbingan, dan dukungan selama pelaksanaan kegiatan Magang Berdampak. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Telogorejo Semarang yang telah memberikan dukungan akademik dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan Magang Berdampak. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung kegiatan hingga penyusunan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Date, A., & Rahman, L. (2020). Frozen shoulder: Overview of clinical presentation and review of the current evidence base for management strategies. *Future Science OA*, 6(10). <https://doi.org/10.2144/fsoa-2020-0145>
- Goats, G. C. (1994). Massage - the scientific basis of an ancient art: part 1. The techniques. *British Journal of Sports Medicine*, 28(3), 149–152. <https://doi.org/10.1136/bjsm.28.3.149>
- Suharti, Amien, Rokhim Sunandi, and Faizah Abdullah³. 2018. “Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Frozen Shoulder Sinistra Terkait Hiperintensitas Labrum Posterior Superior Di Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat Gatot Soebroto.” *Jurnal Vokasi Indonesia* 6(1):51–65. doi: 10.7454/jvi.v6i1.116.
- Zuckerman JD, Rokito A. (2011). Frozen Shoulder: A Consensus Definition. *Journal of Shoulder and Elbow Surgery*, 20(2), 322–325.

Zaimsyah, Futhri Rifa. 2020. “The Perbedaan Pengaruh Stretching Dengan Terapi Manipulasi Terhadap Peningkatan Aktivitas Fungsional Bahu Pada Penderita Frozen Shoulder.” *Jurnal Ilmiah Fisioterapi* 3(2):30–37. doi: 10.36341/jif.v3i2.1433