

ABSTRAK

Sendi bahu merupakan salah satu sendi yang arah gerakannya bebas di antara sendi - sendi yang lain. Mobilitasnya yang luas dapat membantu tangan dan lengan untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Namun, di samping pergerakannya yang bebas, aktivitas sendi bahu yang berlebihan (*over use*) dapat mengalami keterbatasan gerak dan menimbulkan rasa nyeri.

Tujuan fisioterapi untuk mengatasi problem kapasitas fisik dan kemampuan fungsional pada pasien *frozen shoulder*. Teknik terapi latihan dapat membantu pemulihan *frozen shoulder*. Terapi latihan yang digunakan adalah *Proprioceptive Neuromuscular Fascilitation* (PNF) dengan teknik *hold relax*.

Dengan tehnik ini didapatkan adanya penurunan nyeri sehingga PNF dapat meningkatkan aktifitas fisik pada sendi bahu pasien *frozen shoulder*.

Kata Kunci: *Frozen shoulder*, terapi latihan, *hold relax*

ABSTRACT

The shoulder joint is one of the joints whose direction of movement is free between the other joints. Its extensive mobility can help hands and arms to carry out daily activities. However, in addition to its free movement, excessive shoulder joint activity (over use) can experience limited motion and cause pain.

The aim of physiotherapy is to overcome the problem of physical capacity and functional ability in patients with frozen shoulder. Techniques for exercise therapy can help restore frozen shoulder. the exercise therapy used is Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) with a hold relax technique.

With this technique there is a decrease in pain so that PNF can increase physical activity in the patient's shoulder joint frozen shoulder.

Keywords: Frozen shoulder, exercise therapy, hold relax



**APLIKASI LATIHAN *HOLD RELAX* UNTUK MENGURANGI NYERI
PADA PASIEN *FROZEN SHOULDER***

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hilda Caesar Dewi

NIM : 151610213002

Menyatakan dengan sebenarnya dan sungguh-sungguh bahwa Tugas Akhir ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa Tugas akhir ini hasil jiplakan atau ada pihak yang mengajukan gugatan, maka saya bersedia menerima seluruh sanksi/hukuman atas perbuatan tersebut, termasuk pembatalan ijazah yang saya peroleh dari Universitas Airlangga.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya.

Surabaya, 24 Mei 2019

Yang membuat pernyataan,



Hilda Caesar Dewi