

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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. Gangguan seperti ini yang disebut dengan *Frozen Shoulder* (Cluett, 2007).

Gejala yang sering terjadi pada *frozen shoulder* adalah nyeri dan kekakuan atau keterbatasan pada luas gerak sendi bahu. Kadang-kadang disertai penurunan kekuatan otot sekitar bahu karena tidak digunakan. Rasa nyeri dari daerah bahu sering menghambat pasien *frozen shoulder* dalam melakukan aktivitas sehari-hari (mengangkat tangan ke atas waktu menyisir rambut, menggosok punggung sewaktu mandi, menulis di papan tulis, mengambil sesuatu dari saku belakang celana, mengambil atau menaruh sesuatu di atas dan kesulitan saat memakai atau melepas baju) dan ini adalah salah satu alasan penurunan kekuatan dan ketahanan otot bahu (Patient, 2006; Sandor & Brone, 2000).

Berdasarkan data dari SMF Rehabilitasi Medik RSUD Dr. Soetomo pada tanggal 01 Januari 2017 sampai dengan 31 Desember 2017, ditemukan pasien dengan keluhan nyeri pada bahu atau *frozen shoulder* sebanyak 83 penderita dengan presentase 0,89% dari total seluruh kunjungan. Kasus *frozen shoulder* ini sering terjadi antara usia 40 – 60 tahun, terutama penderita wanita lebih banyak daripada penderita pria (RSDS, 2018).

Terapi latihan diberikan dengan tujuan untuk meningkatkan luas gerak sendi bahu, meningkatkan kekuatan otot sekitar bahu, dan meningkatkan kemampuan fungsional sendi bahu pasien, selain itu terapi latihan juga memperbaiki sistem peredaran darah tepi dan getah bening sehingga bisa mengatasi terjadinya pembengkakan yang dapat mengganggu gerakan dan fungsi sendi (Sujono, 2000).

Penggunaan latihan juga merupakan salah-satu metode pengurangan nyeri yang dapat diberikan oleh fisioterapi. Jenis latihan yang dapat diberikan kepada pasien salah satunya adalah menggunakan tehnik *hold relax*. Pelatihan *hold relax* terbukti efektif dan signifikan terhadap peningkatan LGS dan penurunan nyeri pada *frozen shoulder* (Arya, 2007;Punia Sonu & Sushma, 2015).

1.2 Tujuan Penulisan

1.2.1 Tujuan umum

Karya tulis ini bertujuan agar pembaca dapat mengetahui tentang *frozen shoulder* serta penanganannya oleh fisioterapi untuk meningkatkan kapasitas fisik dan kemampuan fungsional pasien dengan terapi latihan metode PNF pada tehnik *hold relax*.

1.2.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus penulisan tugas akhir ini adalah untuk mengetahui manfaat terapi latihan pada tehnik *hold relax* untuk mengurangi nyeri pada penderita *frozen shoulder*.

1.3 Manfaat Penulisan

Tugas akhir ini diharapkan akan memberikan berbagai macam manfaat yang dapat diambil, antara lain:

1. Manfaat bagi penulis yaitu memberi pemahaman terhadap penatalaksanaan fisioterapi pada penderita *frozen shoulder* dengan metode *hold relax*.
2. Manfaat bagi pembaca yaitu memberi pengetahuan pada pembaca tentang penatalaksanaan fisioterapi pada penderita *frozen shoulder* dengan metode terapi latihan.
3. Manfaat bagi masyarakat yaitu dapat mengetahui peran fisioterapi dalam *frozen shoulder* dengan metode terapi latihan.