Khidmah.ikestmp.ac.id
P-ISSN : 2654-864X
E-ISSN : 2828-6308
Volume 8, Nomor 2, Oktober 2026
10.52523/khidmah.v8i2.633

Edukasi Kesehatan dan Pelatihan Theraband Strengthening Exercise Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Latihan Bahu Pada Ibu-Ibu Pengajian

(Health Education and Theraband Strengthening Exercise Training to Improve Knowledge and Shoulder Exercise Skills Among Women's Religious Study Group Participants)

Imam Haryoko[1*], Ghinaa Shoofi[2], Randy Faradian[3]
[1,3]Fakultas Vokasi Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
[2]Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
*Email: haryokoimam@yahoo.com

Abstrak

Gangguan pada sendi bahu dapat menyebabkan nyeri dan keterbatasan gerak yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan bahu dan latihan fisioterapi menjadi salah satu alasan pentingnya edukasi kesehatan sebagai upaya promotif dan preventif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan memperkenalkan keterampilan latihan bahu melalui edukasi kesehatan dan pelatihan *Theraband Strengthening Exercise*. Kegiatan dilaksanakan selama kurang lebih dua jam dengan melibatkan 18 ibu-ibu pengajian berusia 40–60 tahun di wilayah Plaju, Palembang. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, pemutaran video edukatif, demonstrasi, dan simulasi. Evaluasi Pengetahuan peserta dinilai menggunakan kuesioner berisi 10 soal pilihan ganda yang sama pada *pre-test* dan *post-test*,. Keterampilan latihan diamati menggunakan lembar observasi selama praktik, tetapi tidak dianalisis dalam bentuk skor kuantitatif. Hasil evaluasi menunjukkan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 59,44 pada pre-test menjadi 86,67 pada post-test, dengan selisih peningkatan sebesar 27,22 poin. Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan peserta setelah kegiatan. Namun, hasil ini belum dapat membuktikan efektivitas intervensi secara statistik maupun perubahan fungsi dan mobilitas sendi bahu. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya edukasi masyarakat dalam meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan bahu dan latihan fisioterapi.

Kata kunci: frozen shoulder, fisioterapi, *Theraband Strengthening Exercise*, edukasi kesehatan, pengetahuan masyarakat.

Abstract

Gangguan pada sendi bahu dapat menyebabkan nyeri dan keterbatasan gerak yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan bahu dan latihan fisioterapi menjadi salah satu alasan pentingnya edukasi kesehatan sebagai upaya promotif dan preventif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan memperkenalkan keterampilan latihan bahu melalui edukasi kesehatan dan pelatihan Theraband Strengthening Exercise. Kegiatan dilaksanakan selama kurang lebih dua jam dengan melibatkan 18 ibu-ibu pengajian berusia 40–60 tahun di wilayah Plaju, Palembang. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, pemutaran video edukatif, demonstrasi, dan simulasi. Evaluasi Pengetahuan peserta dinilai menggunakan kuesioner berisi 10 soal pilihan ganda yang sama pada pre-test dan post-test,. Keterampilan latihan diamati menggunakan lembar observasi selama praktik, tetapi tidak dianalisis dalam bentuk skor kuantitatif. Hasil evaluasi menunjukkan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 59,44 pada pre-test menjadi 86,67 pada post-test, dengan selisih peningkatan sebesar 27,22 poin. Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan peserta setelah kegiatan. Namun, hasil ini belum dapat membuktikan efektivitas intervensi secara statistik maupun perubahan fungsi dan mobilitas sendi bahu. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya edukasi masyarakat dalam meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan bahu dan latihan fisioterapi.

Keywords: *frozen shoulder, physiotherapy, Theraband Strengthening Exercise, health education, community knowledge.*

Khidmah.ikestmp.ac.id
P-ISSN : 2654-864X
E-ISSN : 2828-6308
Volume 8, Nomor 2, Oktober 2026
10.52523/khidmah.v8i2.633

PENDAHULUAN

Frozen shoulder merupakan gangguan muskuloskeletal pada sendi bahu yang ditandai dengan nyeri, kekakuan, dan keterbatasan lingkup gerak (range of motion/ROM) baik secara aktif maupun pasif sehingga dapat mengganggu aktivitas fungsional sehari-hari (Date & Rahman, 2020). Permasalahan kesehatan muskuloskeletal merupakan salah satu aspek yang perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Gangguan pada sendi bahu, seperti frozen shoulder, dapat menyebabkan nyeri dan keterbatasan lingkup gerak yang berdampak pada penurunan kemampuan fungsional individu (Date & Rahman, 2020). Kondisi ini lebih sering ditemukan pada kelompok usia 40–60 tahun dan memiliki angka kejadian lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki (de la Serna et al., 2021). Oleh karena itu, edukasi kesehatan mengenai gangguan bahu menjadi penting sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan muskuloskeletal (Fuadi et al., 2024). Kelompok ibu-ibu pengajian di wilayah Plaju, Palembang, dipilih sebagai sasaran kegiatan karena menjadi kelompok masyarakat yang dapat dijangkau untuk pelaksanaan edukasi dan pelatihan fisioterapi secara langsung.

Pada penderita frozen shoulder, gangguan umumnya ditandai dengan nyeri dan kekakuan pada sendi bahu yang disertai keterbatasan gerak secara bertahap. Kondisi tersebut dapat menghambat berbagai aktivitas fungsional sehari-hari, seperti menyisir rambut, mengenakan pakaian, mengambil benda di tempat tinggi, serta melakukan gerakan lain yang membutuhkan mobilitas bahu (Zaimsyah, 2020). Apabila tidak ditangani dengan tepat, keterbatasan tersebut dapat menyebabkan penurunan fungsi ekstremitas atas, menghambat kemandirian dalam beraktivitas, dan berdampak pada kualitas hidup penderita (Date & Rahman, 2020). Oleh karena itu, pemahaman mengenai gejala dan dampak gangguan bahu perlu ditingkatkan agar masyarakat dapat mengenali permasalahan sejak dini (Fuadi et al., 2024).

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan kepada masyarakat diperlukan agar masyarakat mampu mengenali faktor risiko, gejala awal, serta cara menjaga kesehatan dan fungsi sendi bahu (Fuadi et al., 2024). Salah satu bentuk latihan yang dapat diperkenalkan adalah Theraband Strengthening Exercise, yaitu latihan penguatan otot menggunakan tahan elastis yang dapat disesuaikan dengan kemampuan peserta. Pada peserta yang tidak mengalami frozen shoulder, latihan ini dapat dimanfaatkan untuk membantu menjaga

kekuatan otot dan memelihara fungsi bahu sebagai bagian dari upaya pencegahan gangguan muskuloskeletal. Pelaksanaannya perlu memperhatikan kemampuan fisik peserta, pemilihan tingkat tahanan theraband, serta teknik gerakan yang benar agar latihan dapat dilakukan secara aman dan sesuai kemampuan masing-masing peserta. Edukasi mengenai gejala, faktor risiko, upaya pencegahan, dan latihan mandiri juga penting diberikan agar masyarakat memiliki pemahaman yang lebih baik dalam menjaga kesehatan sendi bahu (Dewi & Baruna, 2024). Sementara itu, pada individu yang telah mengalami frozen shoulder, latihan penguatan perlu disesuaikan dengan hasil pemeriksaan fisioterapi, tingkat nyeri, dan keterbatasan gerak sebagai bagian dari program rehabilitasi klinis (WA et al., 2021).

Latihan Theraband Strengthening Exercise memiliki keunggulan karena menggunakan alat yang sederhana, relatif ekonomis, dan dapat dilakukan secara mandiri setelah peserta memperoleh edukasi serta demonstrasi teknik yang benar dari tenaga fisioterapi (Wahyono & Pertiwi, 2024). Dalam pelaksanaannya, latihan perlu disesuaikan dengan kemampuan masing-masing peserta agar dapat dilakukan dengan tepat. Adapun pada penderita frozen shoulder, kombinasi latihan mobilisasi dan resistance exercise dapat menjadi bagian dari program rehabilitasi fisioterapi yang bertujuan membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kemampuan fungsional bahu sesuai kondisi pasien (WA et al., 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu pengajian mengenai kesehatan bahu melalui edukasi kesehatan dan pelatihan Theraband Strengthening Exercise. Tujuan tersebut diwujudkan melalui pemberian edukasi mengenai gangguan pada sendi bahu, faktor risiko, serta upaya menjaga kesehatan bahu, dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik langsung gerakan latihan penguatan otot bahu menggunakan theraband. Edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik langsung dapat membantu meningkatkan pemahaman serta keterampilan masyarakat dalam melakukan latihan fisioterapi (Wahyono & Pertiwi, 2024). Luaran kegiatan meliputi peningkatan pengetahuan peserta yang dievaluasi melalui perbandingan nilai pre-test dan post-test, serta keterampilan peserta dalam melakukan gerakan latihan bahu yang diamati menggunakan lembar observasi. Dengan demikian, kegiatan ini berfokus pada peningkatan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam melakukan latihan bahu secara tepat sebagai upaya menjaga kesehatan muskuloskeletal.Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk Program Edukatif dan

Khidmah.ikestmp.ac.id
P-ISSN : 2654-864X
E-ISSN : 2828-6308
Volume 8, Nomor 2, Oktober 2026
10.52523/khidmah.v8i2.633

Latihan Fisioterapi pada Frozen Shoulder untuk Meningkatkan Mobilitas Sendi sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan sendi bahu melalui latihan fisioterapi yang tepat (Rosdiana et al., 2024).

MASALAH

Pemahaman masyarakat mengenai pencegahan **frozen shoulder** dan pentingnya latihan fisioterapi masih terbatas sehingga meningkatkan risiko terjadinya kekakuan sendi bahu yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Meskipun latihan fisioterapi, seperti **Theraband Strengthening Exercise**, merupakan metode yang sederhana, aman, dan efektif untuk menjaga mobilitas sendi bahu, penerapannya di masyarakat masih belum optimal akibat kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan latihan dengan teknik yang benar. Selain itu, belum tersedianya kegiatan edukasi dan pendampingan yang terstruktur menyebabkan upaya pencegahan frozen shoulder belum berjalan secara maksimal. Oleh karena itu, diperlukan program pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi dan latihan fisioterapi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mencegah frozen shoulder, menjaga mobilitas sendi bahu, serta meningkatkan kualitas hidup.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 13 Mei 2026 dengan durasi kurang lebih dua jam di Musholla Al-Adl, wilayah Plaju, Palembang. Peserta kegiatan berjumlah 18 orang perempuan yang merupakan anggota kelompok pengajian. Kegiatan ini ditujukan sebagai edukasi kesehatan dan pelatihan latihan bahu bagi masyarakat, bukan sebagai intervensi klinis khusus bagi penderita frozen shoulder. Pelaksanaan kegiatan meliputi pemberian edukasi kesehatan mengenai gangguan bahu, penyampaian materi melalui media edukasi, demonstrasi gerakan Theraband Strengthening Exercise, serta praktik langsung oleh peserta. Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test, sedangkan keterampilan peserta dalam melakukan latihan diamati menggunakan lembar observasi.

Tahapan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilakukan sebagai berikut:

1. Persiapan Kegiatan

   Berkoordinasi dengan anggota tim dalam mempersiapkan rancangan kegiatan, dan bersama pengurus kelompok pengajian di wilayah Plaju, Palembang, terkait

pelaksanaan kegiatan dan peserta yang akan mengikuti program. Selanjutnya, tim mempersiapkan materi edukasi kesehatan, media video, theraband, kuesioner pre-test dan post-test, serta lembar observasi untuk menilai keterampilan peserta dalam melakukan latihan bahu.materi edukasi melalui studi pustaka tentang pentingnya Edukasi Latihan Fisioterapi pada *Frozen Shoulder* untuk Meningkatkan Mobilitas Sendi dan pembuatan materi oleh tim.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 13 Mei 2026 dengan durasi kurang lebih dua jam dan diikuti oleh 18 peserta. Pelaksanaan diawali dengan pemberian edukasi kesehatan mengenai gangguan bahu, faktor risiko, dan upaya menjaga kesehatan sendi bahu melalui penyampaian materi dan pemutaran video edukatif. Selanjutnya, fisioterapis memberikan demonstrasi Theraband Strengthening Exercise yang meliputi empat gerakan, yaitu shoulder flexion, shoulder abduction, shoulder internal rotation, dan shoulder external rotation. Latihan dilakukan dalam posisi duduk atau berdiri dengan postur tubuh tegak menggunakan theraband sebagai tahanan elastis. Setiap gerakan dilakukan sebanyak 1 set dengan 8–10 repetisi menggunakan tahanan ringan yang disesuaikan dengan kemampuan peserta, disertai jeda istirahat singkat antargerakan. Sebelum latihan, peserta menjalani skrining sederhana melalui pertanyaan mengenai keluhan nyeri bahu dan kondisi kesehatan yang dapat membatasi latihan. Peserta juga diarahkan untuk menghentikan latihan apabila timbul nyeri atau ketidaknyamanan. Selama praktik, fisioterapis memberikan supervisi dengan memperhatikan posisi tubuh, ketepatan teknik gerakan, dan respons peserta. Tahanan latihan disesuaikan secara bertahap berdasarkan kemampuan peserta, tanpa meningkatkan resistensi apabila teknik gerakan belum benar.

Langkah pelaksanaannya adalah:

1) Fasilitator membuka kegiatan dengan menyapa peserta dan memperkenalkan tim pelaksana. Selanjutnya, fasilitator menjelaskan tujuan kegiatan, manfaat edukasi kesehatan bahu, serta gambaran rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan. Peserta kemudian diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai kesehatan dan latihan bahu.
2) Penjelasan materi mengenai kesehatan sendi bahu, gangguan yang umum terjadi seperti frozen shoulder, faktor risiko, gejala, serta pentingnya menjaga fungsi bahu dalam aktivitas sehari-hari. Penyampaian materi dilakukan melalui penjelasan

langsung dan media video edukasi agar peserta lebih mudah memahami informasi yang diberikan.

3) Melakukan simulasi/ memberikan demonstrasi gerakan Theraband Strengthening Exercise yang meliputi shoulder flexion, shoulder abduction, shoulder internal rotation, dan shoulder external rotation. Setelah demonstrasi, peserta diarahkan untuk mempraktikkan gerakan tersebut secara langsung dengan pendampingan tim fisioterapi. Selama praktik, fasilitator memberikan koreksi terhadap posisi tubuh dan teknik gerakan serta menyesuaikan tahanan theraband dengan kemampuan peserta. Peserta juga diingatkan untuk menghentikan latihan apabila merasakan nyeri atau ketidaknyamanan. Setelah kegiatan selesai, peserta mengerjakan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan, sedangkan keterampilan praktik diamati menggunakan lembar observasi.

3. Kegiatan Monitoring Evaluasi

Setelah kegiatan edukasi, peserta diberi kesempatan untuk mempraktekkan Latihan Fisioterapi pada *Frozen Shoulder* untuk mengukur kemampuan peserta terhadap materi yang telah diberikan. Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan serta keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan dan pelatihan Theraband Strengthening Exercise. Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pre-test sebelum penyampaian materi dan post-test setelah seluruh rangkaian edukasi, demonstrasi, dan praktik selesai dilaksanakan. Pre-test dan post-test menggunakan 10 soal pilihan ganda yang sama, dengan setiap jawaban benar diberikan skor 10 dan jawaban salah diberikan skor 0. Nilai akhir diperoleh dari jumlah skor jawaban benar dengan rentang nilai 0–100. Penilaian dilakukan oleh tim pelaksana, kemudian hasil pre-test dan post-test dibandingkan untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta.

Selain evaluasi pengetahuan, monitoring keterampilan dilakukan melalui pengamatan langsung saat peserta mempraktikkan gerakan Theraband Strengthening Exercise. Pengamatan dilakukan oleh tim pelaksana menggunakan lembar observasi dengan memperhatikan ketepatan posisi tubuh dan teknik pelaksanaan gerakan shoulder flexion, shoulder abduction, shoulder internal rotation, dan shoulder external rotation. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan peserta dalam mengikuti dan mempraktikkan gerakan latihan yang telah didemonstrasikan.

Khidmah.ikestmp.ac.id
P-ISSN : 2654-864X
E-ISSN : 2828-6308
Volume 8, Nomor 2, Oktober 2026
10.52523/khidmah.v8i2.633

Evaluasi kegiatan difokuskan pada perubahan pengetahuan dan keterampilan praktik peserta selama kegiatan berlangsung. Pengukuran lingkup gerak sendi (range of motion/ROM) tidak dilakukan, sehingga kegiatan ini tidak dapat menyimpulkan adanya peningkatan mobilitas sendi bahu. Selain itu, pemantauan jangka panjang belum dilakukan, sehingga keberlanjutan latihan mandiri peserta setelah kegiatan belum dapat dievaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

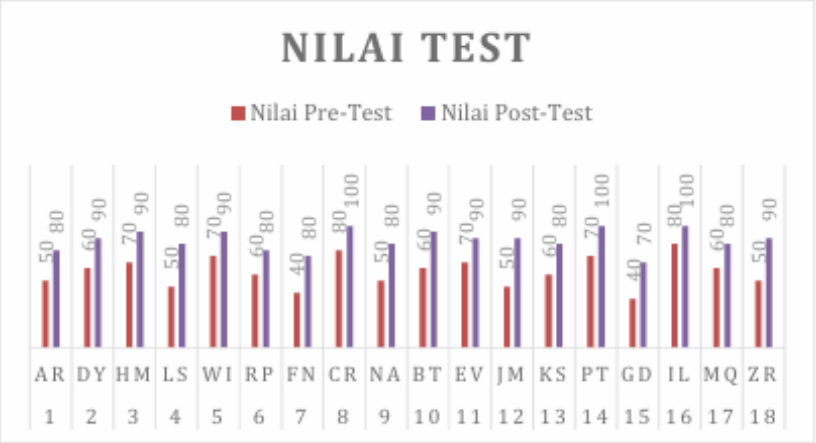
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 18 ibu-ibu pengajian di wilayah Plaju, Palembang, dengan rentang usia 40–60 tahun. Evaluasi kegiatan program edukatif dan latihan fisioterapi pada *Frozen Shoulder* untuk Meningkatkan Mobilitas Sendi ini dilihat dari nilai pre-test dan post-test pada Tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Nilai Pre Test dan Post Test

No	Nama Peserta	Nilai Pre Test	Nilai Post Test	Persentase Peningkatan
1	AR	50	80	6
2	DY	60	90	5
3	HM	70	90	2
4	LS	50	80	6
5	WI	70	90	2
6	RP	60	80	3
7	FN	40	80	10
8	CR	80	100	2
9	NA	50	80	6
10	BT	60	90	5
11	EV	70	90	2
12	JM	50	90	8
13	KS	60	80	3
14	PT	70	100	4
15	GD	40	70	7
16	IL	80	100	2
17	MQ	60	80	3
18	ZR	50	90	80%
	Rata-Rata	59.44	86.67	

Berdasarkan Tabel 1 diatas, terlihat perbedaan antara nilai pre test dan post test yang telah dilakukan dengan soal berjumlah 10 *multiple choice*. Perbandingan antara nilai pre test dan post test dilihat pada Gambar 1.

Khidmah.ikestmp.ac.id
P-ISSN : 2654-864X
E-ISSN : 2828-6308
Volume 8, Nomor 2, Oktober 2026
10.52523/khidmah.v8i2.633



Gambar 1. Nilai Tes

Berdasarkan Gambar 1 diatas, rata-rata nilai pre-test dari 18 peserta adalah 59,44, sedangkan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 86,67. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata skor sebesar 27,22 poin setelah pelaksanaan edukasi kesehatan dan pelatihan Theraband Strengthening Exercise. Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Namun, kegiatan ini menggunakan desain satu kelompok dengan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi tanpa kelompok kontrol, sehingga peningkatan skor belum dapat diartikan sebagai bukti efektivitas intervensi secara statistik maupun memastikan hubungan sebab-akibat.

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, terjadi peningkatan skor pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan dan pelatihan Theraband Strengthening Exercise. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata nilai pre-test sebesar 59,44 menjadi 86,67 pada post-test, dengan selisih peningkatan sebesar 27,22 poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan bahu dan latihan penguatan otot menggunakan theraband setelah mengikuti kegiatan. Namun, peningkatan skor ini hanya menggambarkan perubahan pengetahuan dalam evaluasi segera setelah kegiatan. Oleh karena itu, hasil tersebut belum dapat membuktikan efektivitas intervensi secara statistik maupun dampak jangka panjang terhadap fungsi dan lingkup gerak sendi bahu.

Frozen shoulder merupakan gangguan muskuloskeletal yang ditandai dengan nyeri, kekakuan, dan keterbatasan lingkup gerak sendi bahu akibat proses inflamasi dan fibrosis pada kapsul sendi. Kondisi ini lebih sering terjadi pada usia 40–60 tahun dan memiliki prevalensi lebih tinggi pada perempuan sehingga edukasi pada kelompok ibu-ibu menjadi salah satu upaya promotif yang tepat (Date & Rahman, 2020; de la Serna et al., 2021).

Latihan Theraband Strengthening Exercise yang diperagakan dalam kegiatan ini merupakan latihan resistif yang sederhana, aman, dan mudah dilakukan secara mandiri. Latihan ini diketahui dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan stabilitas sendi bahu sehingga berperan dalam mempertahankan mobilitas sendi (Rukmana & Arti, 2023). Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan penelitian Wahyono dan Pertiwi (2024) yang menunjukkan bahwa edukasi disertai latihan theraband mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menjaga fungsi bahu.

Peningkatan skor pengetahuan peserta setelah kegiatan diduga berkaitan dengan penggunaan metode edukasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik langsung. Pemberian materi dan video edukatif membantu peserta memperoleh informasi mengenai kesehatan bahu, sedangkan demonstrasi memberikan gambaran visual mengenai tahapan gerakan latihan yang benar. Praktik langsung memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan shoulder flexion, shoulder abduction, shoulder internal rotation, dan shoulder external rotation menggunakan theraband dengan pendampingan fisioterapis. Metode pembelajaran yang menggabungkan edukasi dan praktik dapat membantu meningkatkan pemahaman serta keterampilan peserta dalam melakukan latihan fisioterapi (Wahyono & Pertiwi, 2024). Temuan ini juga sejalan dengan kegiatan pelatihan self-stretching dan self-strengthening oleh Fuadi et al. (2024), yang menunjukkan manfaat edukasi dan praktik dalam meningkatkan pengetahuan serta keterampilan peserta terkait penanganan keluhan muskuloskeletal. Namun, penelitian tersebut dilakukan pada pekerja kantoran dengan keluhan neck pain, sehingga karakteristik populasinya berbeda dengan peserta kegiatan ini. Meskipun demikian, hasil kegiatan ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena jumlah peserta relatif kecil, yaitu 18 orang, dan tidak melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding. Penggunaan soal pre-test dan post-test yang sama juga berpotensi menimbulkan bias pengujian ulang (testing effect), karena peserta mungkin mengingat pertanyaan atau

Khidmah.ikestmp.ac.id
P-ISSN : 2654-864X
E-ISSN : 2828-6308
Volume 8, Nomor 2, Oktober 2026
10.52523/khidmah.v8i2.633

jawaban dari tes sebelumnya. Selain itu, evaluasi belum mencakup pengukuran lingkup gerak sendi (range of motion/ROM) menggunakan goniometer sehingga perubahan mobilitas bahu belum dapat diketahui. Dengan demikian, hasil kegiatan ini lebih tepat menggambarkan peningkatan skor pengetahuan peserta setelah edukasi dan pelatihan, bukan membuktikan efektivitas intervensi terhadap fungsi maupun mobilitas sendi bahu.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan dan pelatihan Theraband Strengthening Exercise. Kombinasi penyampaian materi, demonstrasi, dan praktik langsung menjadi pendekatan yang dapat digunakan untuk memperkenalkan latihan bahu kepada masyarakat sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan muskuloskeletal. Meskipun demikian, hasil kegiatan ini masih terbatas pada evaluasi pengetahuan segera setelah intervensi dan belum dapat menggambarkan perubahan keterampilan dalam jangka panjang maupun peningkatan lingkup gerak sendi bahu. Oleh karena itu, kegiatan serupa selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, kelompok pembanding, evaluasi keterampilan menggunakan lembar observasi terstandar, pengukuran ROM, serta pemeriksaan tindak lanjut untuk mengetahui keberlanjutan hasil kegiatan.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN

Hasil dari pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang program edukatif dan latihan fisioterapi pada *Frozen Shoulder* untuk Meningkatkan Mobilitas Sendi dapat disimpulkan bahwa peserta lebih memahami dan bertambah pengetahuan

mengenai latihan fisioterapi pada *Frozen Shoulder* untuk Meningkatkan Mobilitas Sendi secara baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, khususnya Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang dan Kumpulan ibu-ibu pengajian di Plaju, Palembang sehingga terlaksana sesuai dengan rencana yang telah disusun.

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

de la Serna, D., Navarro-Ledesma, S., Alayón, F., López, E., & Pruimboom, L. (2021). A Comprehensive View of Frozen Shoulder: A Mystery Syndrome. *Frontiers in Medicine*, *8*(May), 1–10. https://doi.org/10.3389/fmed.2021.663703

Dewi, I. A. P. G., & Baruna, A. H. (2024). Penyuluhan fisioterapi mengenai frozen shoulder pada pekerja Banten di Griya Kaja Kemenuh Beng, Gianyar, Bali. Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia, 4(4), 777–782. https://doi.org/10.54082/jamsi.1176

Fuadi, D., Syafitri, P. K., Nesi, N., Hayuningrum, C. F., & Saputra, A. W. (2024). Pelatihan Self-Stretching dan Self-strengthening dalam Mengurangi Keluhan Neck Pain pada Pekerja Kantoran di Institut Kesehatan Hermina. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia*, *2*(2), 243–250. https://doi.org/10.54082/jpmii.333

Kumala, U., & Sudaryanto, W. T. (2024). Penyuluhan peran fisioterapi pada nyeri bahu di Poslansia Welas Asih Mojosongo. Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat Indonesia, 3(1), 52–57. https://doi.org/10.55606/jppmi.v3i1.1101

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 ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran, 2(1), 16–22. https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.1.16-22

Rosdiana, I., Masfiyah, M., Listiarini, D. A., Santosa, W., Yusuf, I., & Suparmi, S. (2024). Pemeriksaan kesehatan dan edukasi tentang latihan sendi bahu untuk mengatasi nyeri bagi warga Getasan Kabupaten Semarang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran, 3(2), 39–46. https://doi.org/10.30659/abdimasku.3.2.39-46

WA, A. L. D. P. D., Tirtayasa, K., Sugijanto, S., Samatra, D. P. G., Primayanti, I. D. A. I. D., & Muliarta, I. M. (2021). Kombinasi Mobilization With Movement Dan Hold Relax Exercise Lebih Baik Dibandingkan Kombinasi Mobilization With Movement Dan Active Resistance Exercise Dalam Menurunkan Disabilitas Pada Kasus Frozen Shoulder Idiopatik Di Denpasar. *Sport and Fitness Journal*, *9*(1), 1. https://doi.org/10.24843/spj.2021.v09.i01.p01

Wahyono, Y., & Pertiwi, J. K. (2024). Pelatihan Resistance Exercise Theraband Dan Terapi Latihan Dalam Penurunan Nyeri Bahu Dengan Pemberian Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, *3*(01), 64–68. https://doi.org/10.59946/jpmfki.2024.319

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