



**PELAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *FROZEN*
SHOULDER ET CAUSA TENDINITIS
*SUPRASPINATUS***

KARYA TULIS ILMIAH

**HASAN MAULANA ZOELVA
2210702017**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2025**



**PELAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *FROZEN*
SHOULDER ET CAUSA TENDINITIS
*SUPRASPINATUS***

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

HASAN MAULANA ZOELVA

2210702017

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dituju telah saya nyatakan benar

Nama : Hasan Maulana Zoelva

NIM : 221.0702.017

Tanggal : 7 Juli 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 7 Juli 2025

Yang Menyatakan,



Hasan Maulana Zoelva

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hasan Maulana Zoelva
NRP : 2210702017
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-Exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Pelaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Frozen Shoulder Et Causa Tendinitis Supraspinatus”**.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada Tanggal : 7 Juli 2025
Yang Menyatakan,



Hasan Maulana Zoelva

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Akhir diajukan Oleh :

Nama : Hasan Maulana Zoelva
NIM : 2210702017
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : Pelaksanaan Fisioterapi Pada Kasus *Frozen Shoulder et causa*
Tendinitis Supraspinatus

Telah berhasil dipertahankan dihadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Heri Wibisono, S.Pd., M.Si
Penguji I (Pembimbing)




Firdyatul Nazhura, S.Fis., Ftr., M.Fis
Penguji II

Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D.
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Rena Mailani, S.Ft., M.Biomed., AIFO
Penguji III



Mona Oktarina, S.Ft., Ftr., M.Biomed., AIFO
Koordinator Program Studi Fisioterapi Program Diploma
Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 28 Mei 2025

PELAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *FROZEN SHOULDER ET CAUSA TENDINITIS SUPRASPINATUS*

Hasan Maulana Zoelva

Abstrak

Latar Belakang: Tendinitis supraspinatus di Indonesia umum terjadi pada usia 30 sampai 70 tahun dengan prevalensi 20 – 33% pada orang dewasa. Kondisi ini disebabkan gesekan berlebih pada tendon supraspinatus dengan tendon long head biceps. Kondisi ini menyebabkan keterbatasan gerak *abduksi* dan *flexi* pada bahu, nyeri, spasme otot, melemahnya kekuatan otot, serta terganggunya aktivitas fungsional. **Tujuan:** Untuk mengetahui efektivitas intervensi fisioterapi pada tendinitis supraspinatus melalui *Ultrasound*, *Codman Pendulum Exercise*, dan *Finger Walk Exercise* dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan lingkup gerak sendi bahu. **Metode:** Penelitian menggunakan metode studi kasus dengan satu orang pasien *frozen shoulder et causa tendinitis supraspinatus* sebagai sampel. **Hasil:** hasil yang di dapat dari 4 kali terapi dengan intervensi *Ultrasound*, *Codman Pendulum Exercise* dan *Finger Walk exercise* menunjukkan penurunan nyeri dan spasme, peningkatan lingkup gerak sendi, namun tidak terdapat perubahan pada kekuatan otot **Kesimpulan:** *Ultrasound* efektif dalam meredakan rasa nyeri, sementara latihan *Finger Walk* dan *Codman Pendulum* dapat membantu meningkatkan jangkauan gerak sendi.

Kata Kunci: *Frozen Shoulder, Codman Pendulum Exercise, Tendinitis supraspinatus, Ultrasound*

IMPLEMENTATION OF PHYSIOTHERAPY IN CASES OF *FROZEN SHOULDER ET CAUSA* *TENDINITIS SUPRASPINATUS*

Hasan Maulana Zoelva

Abstract

Background: Supraspinatus tendinitis in Indonesia is common in the age of 30 to 70 years with a prevalence of 20 – 33% in adults. This condition is caused by excessive friction on the supraspinatus tendon with the long head biceps tendon. This condition causes limited abduction and flexi movements in the shoulders, pain, muscle spasms, weakened muscle strength, and impaired functional activities. **Objective:** To determine the effectiveness of physiotherapy interventions in supraspinatus tendinitis through ultrasound, Codman Pendulum Exercise, and Finger Walk Exercise in reducing pain and improving the range of motion of the shoulder joint. **Methods:** The study used a case study method with one patient frozen shoulder et causa tendinitis supraspinatus as a sample. **Results:** results obtained from 4 treatments with Ultrasound, Codman Pendulum Exercise and Finger Walk exercise showed a decrease in pain and spasm, an increase in joint range of motion, but no change in muscle strength **Conclusion:** Ultrasound was effective in relieving pain, while Finger Walk and Codman Pendulum exercises can help increase the range of motion of the joints.

Keywords: Frozen Shoulder, Codman Pendulum Exercise, Tendinitis supraspinatus, Ultrasound

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “Pelaksanaan Fisioterapi pada Kasus *Frozen Shoulder Et Causa* Tendinitis *Supraspinatus*”. Penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada Bapak Heri Wibisono, S.Pd., M.Si. Sebagai pembimbing akademik yang telah memberikan banyak masukan serta arahan selama proses penyusunan ini, dan juga kepada Ibu Mona Oktarina, S.Ft., Ftr., M.Biomed., AIFO selaku Koordinator Program Studi Fisioterapi jenjang Diploma Tiga

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tentu tidak terlepas dari dukungan doa, semangat, serta bantuan moril dan materi dari keluarga, yang menjadi sumber motivasi utama bagi penulis. Penulis juga menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada seluruh rekan Fisioterapi angkatan 2022 yang telah bersama-sama melalui proses ini hingga tahap akhir.

Penulis menyadari bahwa karya Tulis Ilmiah ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis memohon maaf atas segala ketidaksempurnaan yang mungkin terdapat di dalamnya. Semoga karya ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan, khususnya dalam bidang kesehatan, serta mendapat limpahan berkah dan ridho dari Allah SWT.

Jakarta, 7 juli 2025

Penulis



Hasan Maulana Zoelva

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penulisan.....	3
I.4 Manfaat Penulisan.....	3
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 5
II.1 Definisi	5
II.2 Anatomi dan Fisiologi	6
II.3 Epidemiologi	19
II.4 Etiologi	20
II.5 Patofisiologi.....	20
II.6 Manifestasi Klinis.....	21
II.7 Prognosis	22
II.8 Pemeriksaan Fisioterapi.....	22
II.9 Diagnosis	42
II.10 Intervensi Fisioterapi	43
II.11 Home Program.....	48
II.12 Edukasi	48
II.13 Rencana Evaluasi.....	48
II.14 Kerangka Pikir.....	50
 BAB III METODE PELAKSANAAN DAN LAPORAN KASUS.....	 51
III.1 Metode pelaksanaan	51
III.2 Laporan Kasus Klinik	52
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 70
IV.1 Hasil Tindakan Fisioterapi.....	70
IV.2 Pembahasan	73
IV.3 Keterbatasan Penelitian	74

BAB V PENUTUP.....	75
V.1 Kesimpulan.....	75
V.2 Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Arah Gerak Sendi Bahu	8
Tabel 2	Contoh Hasil Inspeksi Statis Dan Dinamis	28
Tabel 3	Endfeel Normal Fisiologis	31
Tabel 4	Endfeel Abnormal Patologis.....	31
Tabel 5	Nilai MMT	33
Tabel 6	Nilai Skala VAS.....	34
Tabel 7	Skala Nyeri SPADI.....	39
Tabel 8	Skala Disabilitas SPADI.....	39
Tabel 9	Interpretasi Nilai SPADI	40
Tabel 10	Latihan Codman Pendulum Exercise	45
Tabel 11	Latihan Finger Walk Exercise	46
Tabel 12	Lingkar Ekstremitas	54
Tabel 13	Pemeriksaan Gerak Aktif	54
Tabel 14	Pemeriksaan Gerak Pasif.....	55
Tabel 15	Pemeriksaan Gerak Melawan Tahanan	55
Tabel 16	Gerakan LGS Aktif.....	56
Tabel 17	Gerakan LGS Pasif.....	56
Tabel 18	Kekuatan Otot Shoulder	57
Tabel 19	SPADI.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Sendi Glenohumeral	7
Gambar 2	Sendi Acromionclavicular	9
Gambar 3	Sendi Sternoclavicular	10
Gambar 4	Sendi Scapulothoracic	10
Gambar 5	Os.Scapula	11
Gambar 6	Os.Clavicula	12
Gambar 7	Os.Humerus	12
Gambar 8	Os.Thorakal	13
Gambar 9	M.Supraspinatus, M.Infraspinatus, Dan M.Teres Minor.....	15
Gambar 10	M.Subscapularis	15
Gambar 11	M.Pectoralis.....	16
Gambar 12	M.Deltoid	17
Gambar 13	M. Serratus Anterior.....	17
Gambar 14	M.Trapezius.....	18
Gambar 15	Diagram Plexus Brachialis	19
Gambar 16	Appley Scratch Test.....	35
Gambar 17	Empty Can Test	36
Gambar 18	Drop Arm Test	37
Gambar 19	Belly Press Test	37

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka pikir.....	50
---------	---------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1	Informed Consent
Lampiran. 2	Form Shoulder Pain and disability Index
Lampiran. 3	Permohonan ijin penelitian
Lampiran. 4	Dokumentasi
Lampiran. 5	Kartu Monitoring
Lampiran. 6	Pernyataan bebas Plagiarisme
Lampiran. 7	Turnitin