



**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *FROZEN*
SHOULDER SINISTRA ET CAUSA TENDINITIS
SUPRASPINATUS DI RSU KOTA TANGERANG SELATAN**

KARYA TULIS ILMIAH

RAYIDA NURHAYATI

2310702018

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2026**



**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *FROZEN*
SHOULDER SINISTRA ET CAUSA TENDINITIS
SUPRASPINATUS DI RSU KOTA TANGERANG SELATAN**

KARYA TULIS ILMIAH

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

RAYIDA NURHAYATI

2310702018

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

2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Rayida Nurhayati

NIM : 2310702018

Tanggal : 12 Mei 2026

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

Jakarta, 12 Mei 2026

Yang menyatakan,



(Rayida Nurhayati)

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir ini, saya menggunakan Teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dengan platform *Consesus*, *ChatGPT*, *Perplexity*, dan *Notebooklm* untuk tujuan mencari jurnal, meringkas inti jurnal, serta perbaikan tata bahasa dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integrasi seluruh isi Tugas Akhir ini.

Nama : Rayida Nurhayati
NIM : 2310702018
Tanggal : 12 Mei 2026

Jakarta, 12 Mei 2026

Yang menyatakan,



(Rayida Nurhayati)

**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 : Rayida Nurhayati
NRP : 2310702018
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pengembangan 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:

"Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus *Frozen Shoulder Sinistra Et Causa Tendinitis Supraspinatus* di RSUD Kota Tangerang Selatan".

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 : 12 Mei 2026

Yang Menyatakan,



(Rayida Nurhayati)

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Rayida Nurhayati

NIM : 2310702018

Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Judul : Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus *Frozen Shoulder Sinistra Et Causa Tendinitis Supraspinatus* di RSUD Kota Tangerang Selatan

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi D3 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 22 Mei 2026

Ketua Penguji

Rena Mailani, S.Ft., M. Biomed.

NIP. 199005202025062005

Anggota Penguji I

Purnamadyawati, SST. FT., S.Pd., M. Fis., Ftr

NIP. 196502262025212002

Anggota Penguji II

Andy Sitada, S.S.T., M. Fis

NIP. 198807142022031003

Mengetahui

Dekan FIKS



Dr. Sri Wani, SST. Ft. Ftr., M. Si

NIP. 197406102024212005

Koordinator Program Studi

Mona Oktarina, S. Ft., M. Biomed., CIMI

NIP. 199310202022032016

PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *FROZEN SHOULDER SINISTRA ET CAUSA TENDINITIS SUPRASPINATUS* DI RSU KOTA TANGERANG SELATAN

Rayida Nurhayati

Abstrak

Latar Belakang: *Frozen shoulder* merupakan kondisi patologis pada *shoulder* yang ditandai dengan adanya proses inflamasi, nyeri, perlengketan atrofi otot, serta pemendekan kapsul sendi. Kondisi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah *tendinitis supraspinatus*. Prevalensi *tendinitis supraspinatus* di Indonesia terjadi pada usia 30-70 tahun dengan kategori dewasa muda. **Tujuan:** Untuk mengetahui efektivitas intervensi dan modalitas fisioterapi pada *tendinitis supraspinatus* dalam mengurangi nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi, meningkatkan kekuatan otot, dan fungsional *shoulder*. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan satu orang pasien kondisi *frozen shoulder sinistra et causa tendinitis supraspinatus* sebagai sampel. **Hasil:** Hasil terapi yang dilakukan sebanyak 4 kali sesi terapi menunjukkan terdapat penurunan nyeri, peningkatan lingkup gerak sendi, peningkatan kekuatan otot, dan penurunan skor aktivitas fungsional menggunakan SPADI. **Kesimpulan:** *Ultrasound* dan *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS) efektif dalam mengurangi intensitas nyeri, serta latihan *finger walk* dan *codman pendulum* efektif dalam peningkatan lingkup gerak sendi.

Kata Kunci: *Codman pendulum exercise, Finger walk exercise, Frozen shoulder Et Causa Tendinitis Supraspinatus, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, Ultrasound.*

PHYSIOTHERAPY MANAGEMENT FOR A CASE OF LEFT FROZEN SHOULDER CAUSED BY SUPRASPINATUS TENDINITIS AT SOUTH TANGERANG CITY GENERAL HOSPITAL

Rayida Nurhayati

Abstract

Background: *Frozen shoulder* is a pathological condition of the shoulder characterized by inflammation, pain, muscle atrophy and adhesions, and shortening of the joint capsule. This condition can be caused by several factors, one of which is supraspinatus tendinitis. The prevalence of supraspinatus tendinitis in Indonesia occurs in individuals aged 30-70 years, falling within the young adult category. **Objective:** To determine the effectiveness of physiotherapy interventions and modalities for supraspinatus tendinitis in reducing pain, improving range of motion (ROM), increasing muscle strength, and enhancing shoulder function. **Methods:** The study employed a case study design with one patient presenting with left-sided *frozen shoulder* due to supraspinatus tendinitis as the sample. **Results:** The results of the therapy, conducted over 4 sessions, showed a reduction in pain, an increase in range of motion, an increase in muscle strength, and decrease in functional activity scores using the SPADI. **Conclusion:** *Ultrasound* and Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) are effective in reducing pain intensity, while the Finger Walk and *Codman pendulum exercises* are effective in improving range of motion.

Keywords: *Codman pendulum exercise, Finger walk exercise, Frozen shoulder Et Causa Tendinitis Supraspinatus, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, Ultrasound.*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang berjudul “Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus *Frozen Shoulder Sinistra Et Causa Tendinitis Supraspinatus* di RSUD Kota Tangerang Selatan”. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Sri Yani, SST. FT., S.Pd., M. Si., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta.
2. Ibu Mona Oktarina, S.Ft., M. Biomed., CIMI, selaku koordinator Program Studi Diploma Tiga UPN “Veteran” Jakarta yang telah memberikan segala kebijakan serta arahan.
3. Bapak Andy Sirada, S.S.T., M. Fis., selaku dosen pembimbing penulis yang telah memberikan saran, serta masukan yang bermanfaat dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu Rena Mailani, S.Ft., M. Biomed dan Ibu Purnamadyawati, SST. FT., S.Pd., M. Fis., Ftr., selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan dan masukan yang bermanfaat pada sidang Karya Tulis Ilmiah.
5. Kedua Orang Tua tercinta Bapak Sudarya Rismawan dan Ibu Jubaedah, dua orang yang selalu mengusahakan anak perempuan terakhirnya ini menempuh pendidikan setinggi-tingginya meskipun mereka tidak dapat merasakan bangku perkuliahan, terima kasih atas kasih sayang, doa serta dukungannya yang tiada pernah putus. Tak lupa terima kasih kepada kakak tercinta Risda Yulianti, yang telah memberikan motivasi serta dukungan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kepada teman-teman seperjuangan “Pasti Bisa” yang telah menjadi support system selama 3 tahun masa perkuliahan dalam memberikan dukungan, doa, semangat, pelukan hangat serta hiburan kepada penulis.
7. *Last but not least*, anak perempuan dan harapan terakhir orang tuanya, diri saya sendiri, Rayida Nurhayati. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih sudah

bertahan sejauh ini untuk setiap suara tangis terdiam serta rasa takut yang menghantui setiap malam. Terima kasih karena tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran diharapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini memberikan banyak manfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Jakarta, 11 Mei 2026

Penulis

Rayida Nurhayati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penulisan.....	3
1.4 Manfaat Penulisan	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Definisi	5
2.2 Anatomi dan Biomekanik	5
2.3 Epidemiologi.....	17
2.4 Etiologi	18
2.5 Patofisiologi.....	18
2.6 Manifestasi Klinis.....	19
2.7 Prognosis	20
2.8 Pemeriksaan Fisioterapi.....	20
2.9 Diagnosis	38
2.10 Rencana program Intervensi	39
2.11 Intervensi Fisioterapi	39
2.12 Home Program.....	45
2.13 Edukasi	45
2.14 Rencana Evaluasi.....	45
2.15 Kerangka Pikir.....	47
BAB 3 METODE PELAKSANAAN DAN LAPORAN KASUS.....	48
3.1 Metode Pelaksanaan	48
3.2 Laporan Kasus Klinik.....	49
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	63
4.1 Hasil.....	63
4.2 Pembahasan	67

4.3 Keterbatasan Penelitian	69
BAB 5 PENUTUP	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72
RIWAYAT HIDUP	79
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Arah Gerak Sendi <i>Shoulder</i>	6
Tabel 2	Tabel Tekanan Darah	23
Tabel 3	Inspeksi Statis dan Dinamis	25
Tabel 4	<i>End Feel</i> Normal Fisiologis	27
Tabel 5	<i>End Feel</i> Patologis	27
Tabel 6	Tabel Deskripsi Nilai MMT	30
Tabel 7	Tabel Deskripsi Nilai VAS	30
Tabel 8	Tabel <i>Shoulder Pain and Disability Index</i> (SPADI).....	36
Tabel 9	Tabel Interpretasi Hasil SPADI	37
Tabel 10	Lingkar Ekstremitas	51
Tabel 11	Pemeriksaan Gerak Aktif.....	51
Tabel 12	Pemeriksaan Gerak Pasif.....	51
Tabel 13	Pemeriksaan Gerak Melawan Tahanan	52
Tabel 14	Pemeriksaan Lingkup Gerak Sendi	53
Tabel 15	Pemeriksaan Kekuatan Otot	53
Tabel 16	Pemeriksaan Fungsional (SPADI).....	55
Tabel 17	Intervensi Fisioterapi.....	58
Tabel 18	Hasil Evaluasi VAS	59
Tabel 19	Evaluasi <i>AROM Sinistra</i>	60
Tabel 20	Evaluasi <i>PROM Sinistra</i>	60
Tabel 21	Hasil Evaluasi Kekuatan Otot	61
Tabel 22	Hasil Evaluasi Kemampuan Aktivitas Fungsional	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Glenohumeral Joint</i>	6
Gambar 2	<i>Sternoclavicular Joint</i>	7
Gambar 3	<i>Acromioclavicular Joint</i>	8
Gambar 4	<i>Scapulothoracic Joint</i>	9
Gambar 5	<i>Os.scapula</i>	10
Gambar 6	<i>Os.clavicula</i>	11
Gambar 7	<i>Os.humerus</i>	11
Gambar 8	<i>Os.thoraks</i>	12
Gambar 9	<i>M.supraspinatus, M.infraspinatus, M.teres minor</i>	14
Gambar 10	<i>M.subscapularis</i>	14
Gambar 11	<i>M.pectoralis</i>	15
Gambar 12	<i>M.deltoid</i>	16
Gambar 13	<i>M.serratus anterior</i>	16
Gambar 14	<i>M.trapezius</i>	17
Gambar 15	<i>Apley Scratch Test</i>	31
Gambar 16	<i>Empty Can Test</i>	32
Gambar 17	<i>Painful Arc Test</i>	33
Gambar 18	<i>Drop Arm Test</i>	34
Gambar 19	<i>Hawkins-Kennedy Test</i>	34
Gambar 20	<i>Finger walk exercise</i>	42
Gambar 21	<i>Codman pendulum exercise</i>	43
Gambar 22	<i>Pemeriksaan Penunjang</i>	54

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Pikir.....	47
-----------------------------	----

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Evaluasi Nyeri (VAS)	64
Grafik 2 Evaluasi AROM.....	64
Grafik 3 Evaluasi PROM	65
Grafik 4 Evaluasi MMT	66
Grafik 5 Evaluasi SPADI	66

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Informed Consent*
- Lampiran 2 *Shoulder Pain Disability Index* (SPADI)
- Lampiran 3 Tabel Home Program
- Lampiran 4 Dokumentasi
- Lampiran 5 Kartu Monitoring
- Lampiran 6 Plagiarisme
- Lampiran 7 Hasil Turnitin