



**TERAPI LATIHAN *CODMAN PENDULUM* UNTUK  
MENAMBAH ROM PADA PENDERITA  
TENDINITIS SUPRASPINATUS**

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR**

**GALDIA FITRI PUSPITASARI**

**1210702018**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI**

**2015**



**TERAPI LATIHAN *CODMAN PENDULUM* UNTUK  
MENAMBAH ROM PADA PENDERITA  
TENDINITIS SUPRASPINATUS**

**Karya Tulis Ilmiah Akhir  
Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ahli Madya**

**GALDIA FITRI PUSPITASARI  
1210702018**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI  
2015**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah hasil karyasaya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip mau pun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Galdia Fitri Puspitasari

NRP : 1210702018

Tanggal : 30 Juli 2015

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidak sesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 30 Juli 2015

Yang Menyatakan



**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN  
AKADEMIS**

---

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

Nama : Galdia Fitri Puspitasari  
NRP : 1210702018  
Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Program Studi : D-III Fisioterapi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Terapi Latihan Codman Pendulum Untuk Menambah Rom Pada Penderita Tendinitis Supraspinatus”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir/Skripsi/Tesis saya-saya selama tetap mencatumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : Juli 2015

Yang menyatakan,



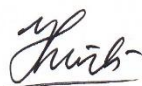
(Galdia Fitri Puspitasari)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Akhir ini diajukan oleh :

Nama : Galdia Fitri Puspitasari  
NPM : 1210702018  
Program Studi : Fisioterapi  
Judul TA : Terapi Latihan Codman Pendulum Untuk Menambah  
ROM Pada Penderita Tendinitis Supraspinatus

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Fisioterapi pada Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



Heri Wibisono, M.Si  
Ketua Penguji



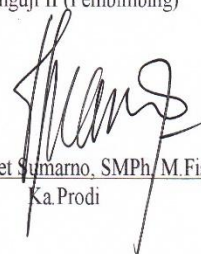
Ansori, S. FT  
Penguji I



Desak Nyoman Sithi, SKp, MARS  
Dekan



Eko Yulianto, AMd.Ft, SKM  
Penguji II (Pembimbing)



Drs. Slamet Sumarno, SMPH, M.Fis  
Ka.Prodi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 30 Juli 2015

# **TERAPI LATIHAN CODMAN PENDULUM UNTUK MENAMBAH ROM PADA PENDERITA TENDINITIS SUPRASPINATUS**

**Galdia Fitri Puspitasari**

## **Abstrak**

Tendinitis Supraspinatus merupakan keluhan yang banyak terjadi di masyarakat, tendinitis supraspinatus terletak pada daerah bahu dan menjadi salah satu penggerak persendian pada bahu. Tendinitis supraspinatus terjadi karena peradangan yang terdapat di bagian tendon supraspinatus karena pemakaian yang secara berlebihan dan terus menerus. Akibat yang terjadi dari kasus ini adalah melemahnya kekuatan otot, terjadinya nyeri dan keterbatasan lingkup gerak sendi bahu bahkan jika di biarkan dalam jangka waktu yang lama akan terjadi kekakuan pada bahu. Hasil Studi kasus didapatkan jenis kelamin perempuan dengan problem adanya keterbatasan lingkup gerak sendi abduksi pada kasus Tendinitis Supraspinatus, berumur 40– 60 tahun. Pengambilan data untuk kasus ini dilakukan di Rs. Marinir Cilandak, pasien berjenis kelamin laki-laki. Pengambilan data assessment dilakukan dengan cara autoanamnesa, dan melakukan berbagai tes untuk memastikan diagnosa fisioterapi sama dengan kasus yang diambil penulis. Tes tersebut meliputi Apley stretch test, dorp arm test dan supraspinatus test. Hasil dari tes tersebut terdapat keterbatasan ROM dengan melakukan pengukuran dengan goniometer menggunakan skala ISOM. Terdapat nyeri yang diukur dengan VAS (Visual Analog Scale) dan melemahnya kekuatan otot di region bahu. Intervensi Codman Pendulum Exercise pada tendinitis supraspinatus disimpulkan terjadinya penambahan ROM. Latihan ini di berikan sebanyak 12 kali terapi dan 3 kali evaluasi selama 2 minggu.

**Kata kunci :** Tendinitis supraspinatus, Codman Pendulum Exercise, ROM.

# **CODMAN PENDULUM EXERCISE FOR IMPROVE ROM IN PATIEN TENDINITIS SUPRASPINATUS**

**Galdia Fitri Puspitasari**

## **Abstrak**

Tendinitis supraspinatus is a complaint that frequently occur in the community, located supraspinatus tendinitis in the shoulder region and become one of the driving joints at the shoulder. Supraspinatus tendinitis occurs due to inflammation that is contained in the supraspinatus tendon due to excessive usage and continuously. Which occurs as a result of this case is the weakening of muscle strength, the occurrence of pain and limited range of motion in the shoulder even if it let in a long period of time will occur rigidity in the shoulder. Case study results obtained with the female gender problem of the limited range of motion in abduction in the case of the supraspinatus tendinitis, aged 40 to 60 years. Collecting data for this case done in Rs. Marinir Cilandak, patient sex male. Assasment data retrieval is done by autoanamnesa, and performs a variety of tests to confirm the diagnosis physiotherapy taken together with the case of the author. Tests include stretch Apley test, dorp arm test and supraspinatus test. Results of these tests are limited ROM by performing measurements with goneometer using ISOM scale. There is pain measured by VAS (Visual Analog Scale) and the weakening of muscle strength in the shoulder region. Codman Pendulum Exercise Intervention on the supraspinatus tendinitis concluded the accretion ROM. This exercise is given as much as 12 times and 3 times the evaluation of therapy for 2 weeks.

**Keywords:** Supraspinatus Tendinitis, Codman Pendulum Exercise, ROM

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya tulis akhir ini berhasil dislesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “TERAPI LATIHAN CODMAN PENDULUM UNTUK MENAMBAH ROM PADA PENDERITA TENDINITIS SUPRASPINATUS”.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini maka tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sejak masa perkuliahan sampai dengan penyusunan tugas akhir ini sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dra. Slamet Sumarno, SMPH, M.Fis. selaku Kaprogdi D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta.
2. Bapak Eko Yulianto, SKM selaku pembimbing dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini.
3. Kepada mama dan papa tercinta yang selalu memberikan dukungan yang sangat besar. Selalu mengarahkan ketika keluar dari jalurnya hingga sampai di akhir perjalanan kuliah ini.
4. Untuk eyang, aunty, om dan adik sepupu yang banyak membantu dan memberikan dukungan dan doa kepada Ku.
5. Untuk sahabat Dany, Enggar, Bangkit yang banyak membantu dalam pembuatan KTIA ini.
6. Untuk Firda Nirmala sudah bersama selama 3 tahun ini memberikan dukungan semangat dan waktunya, terimakasih sudah mendampingi dari awal sampai diakhir.

Jakarta, 30 Juli 2015

Galdia Fitri Puspitasari



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR GRAFIK .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	2
I.2 Identifikasimasalah .....	4
I.3 Rumusan Masalah .....	4
I.4 Tujuan Masalah .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	5
II.1 Deskripsi Kasus .....	5
II.2 Problematika Fisioterapi .....	11
II.3 Diagnosa Fisioterapi .....	12
II.4 Metode Intervensi Fisioterapi .....	12
II.5 Edukasi Dan Home Program .....	17
BAB III METODE PENELITIAN .....	18
III.1 Metode Pengambilan Data .....	18
III.2 Pemeriksaan Khusus .....	26
III.3 Pemeriksaan Fungsional .....	28
III.4 Daftar Masalah Fisioterapi .....	28
III.5 Diagnosa Fisioterapi .....	28
III.6 Waktu Dan Tempat Pengambilan Data .....	28
III.7 Kriteria Kasus Terpilih .....	28
III.8 Definisi Operasional .....	29
III.9 Metode Intervensi Fisioterapi .....	29
III.10 Rencana Edukasi .....	31
III.11 Rencana Evaluasi .....	31
III.12 Pelaksanaan Fisioterapi .....	31
III.13 Deskripsi Data Dan Analisa Data .....	31

BAB IV PELAKSANAAN STUDI KASUS .....	32
IV.1 Identitas.....	32
IV.2 Assesment .....	32
IV.3 Problematika Dan Diagnosa Fisioterapi .....	32
IV.4 Intervensi Fisioterapi .....	33
IV.5 Edukasi .....	33
IV.6 Home Program .....	33
IV.7 Evaluasi.....	33
IV.8 Deskripsi Data Dan Analisa Data .....	34
BAB V PEMBAHASAN .....	35
BAB VI KESIMPULAN .....	37
DAFTAR PUSTAKA .....	39
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Variabel Dependent.....	30
Tabel 2 Evaluasi ROM.....	37
Table 3 Evaluasi Nyeri .....	37
Table 4 Evaluasi Kekuatan Otot .....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Anatomi Shoulder .....	6
Gambar 2 Pendulum Sirkumduksi .....	14
Gambar 3 Pendulum Fleksi Dan Ekstensi.....	15
Gambar 4 Pendulum Prone Lying.....	16
Gambar 5 Fleksi Shoulder.....	21
Gambar 6 Ekstensi Shoulder .....	22
Gambar 7 Abduksi Shoulder .....	23
Gambar 8 Eksorotasi Shoulder.....	24
Gambar 9 Endorotasi Shoulder .....	25
Gambar 10 Apley Scratch Test .....	27
Gambar 11 Moseley Test .....	28
Gambar 12 Supraspinatus Test.....	29

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Hasil Evaluasi MMT Shoulder .....	34
Grafik 2 Hasil Evaluasi Perbedaan Nyeri .....	34

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Inform Consent
- Lampiran 2 Laporan Studi Kasus
- Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data
- Lampiran 4 Surat Persetujuan Pengambilan Data