

Pengaruh Pemberian Teknik *Mobilisasi Anterior Posterior Glide* Dan *Hold Relax* Terhadap Aktivitas Fungsional Pada Penderita *Frozen Shoulder* Di Poli Fisioterapi Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam

The Effect Of Anterior Posterior Glide Mobilization Technique And Hold Relax On Functional Activities In Frozen Shoulder Patients In The Physiotherapy Clinic Grandmed Hospital Lubuk Pakam

Rizka Mutiara^{1*}, Rabiatus Nasution²,

¹²Rizka Mutiara, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara –Indonesia
Email: rizkamutiara1997@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: American Shoulder and Elbow Surgeons mendefinisikan frozen shoulder sebagai kondisi dengan penyebab tertentu yang ditandai oleh keterbatasan gerak aktif maupun pasif pada sendi bahu akibat adanya kerusakan pada jaringan internal. Modalitas fisioterapi yang dapat diterapkan untuk kondisi ini meliputi mobilisasi anterior-posterior glide serta teknik hold relax. Tujuan: Penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian Anterior Posterior Glide Mobilization dan Hold Relax terhadap pasien dengan frozen shoulder. Metode: menggunakan desain quasi-eksperimen dengan dua kelompok perlakuan serta pengukuran pre-test dan post-test, melibatkan 14 responden. Penilaian aktivitas fungsional dilakukan dengan instrumen SPADI, sedangkan uji paired t-test dan independent t-test digunakan untuk analisis data. Hasil: penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua jenis perlakuan. Kesimpulan: Penerapan teknik mobilisasi *anterior posterior glide* dan metode *hold relax* terbukti mampu meningkatkan aktivitas fungsional pada individu yang mengalami *frozen shoulder*. Saran penelitian berikutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta durasi intervensi yang lebih panjang agar memperoleh hasil yang lebih optimal.

Kata Kunci: *Anterior Posterior Glide Mobilization dan Hold Relax* Aktivitas Fungsional

Abstract

Background: The American Shoulder and Elbow Surgeons defines frozen shoulder as a condition with a specific cause characterized by limited active and passive movement of the shoulder joint due to damage to internal tissues. Physiotherapy modalities that can be applied to this condition include anterior-posterior glide mobilization and hold relax techniques. **Objective:** This study was to analyze the effect of administering Anterior Posterior Glide Mobilization and Hold Relax on patients with frozen shoulder. **Method:** Using a quasi-experimental design with two treatment groups and pre-test and post-test measurements, involving 14 respondents. Functional activity assessment was carried out using the SPADI instrument, while data analysis used paired t-test and independent t-test. **Results:** The study showed a significant difference between the two types of treatment. **Conclusion:** The administration of Anterior Posterior Glide Mobilization and Hold Relax had a positive

*Corresponding author: Rizka Mutiara, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : rizkamutiara1997@gmail.com

Doi : 10.35451/4hsjty29

Received : September 27, 2025. Accepted: October 31, 2025. Published: October 31, 2025

Copyright (c) 2025 Rizka Mutiara. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

effect on increasing functional activity in frozen shoulder patients. Suggestions for future research are expected to involve a larger sample size and a longer intervention duration to obtain more optimal results.

Keywords: *Anterior Posterior Glide and Hold Relax Mobilization Functional Activity*

1. PENDAHULUAN

Anggota gerak atas memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung berbagai aktivitas manusia. Lengan dan tangan berfungsi utama dalam melakukan berbagai gerakan, sehingga gangguan pada bagian ini dapat memengaruhi mobilitas serta kemampuan beraktivitas seseorang. Gerak tubuh merupakan kebutuhan dasar manusia yang semakin penting di era modern saat ini, karena hampir seluruh aktivitas sehari-hari bergantung pada fungsi optimal anggota gerak atas. Menurut American Shoulder and Elbow Surgeons, frozen shoulder merupakan kondisi yang ditandai oleh terbatasnya pergerakan aktif maupun pasif pada sendi bahu akibat kerusakan jaringan internal. Kondisi ini sering dianggap sebagai tantangan besar bagi fisioterapis karena proses penanganannya yang tidak mudah [1].

Frozen shoulder Adalah satu kondisi yang ditandai dengan nyeri disertai kekakuan pada bahu. Rasa sakit ini dapat berlangsung selama beberapa minggu hingga berbulan-bulan, dan keterbatasan gerak sendi bahu pun sering bertahan dalam jangka waktu lama. Keadaan ini terjadi karena anggota gerak atas, terutama lengan dan bahu, memiliki peran penting dalam berbagai aktivitas sehari-hari, seperti membersihkan diri, mengenakan pakaian, makan, minum, menyisir rambut, menggosok punggung saat mandi, serta mengambil barang dari saku belakang seperti dompet. Dengan demikian, gangguan pada bahu dapat menghambat berbagai fungsi dasar tubuh manusia yang melibatkan ekstremitas atas [2].

Terdapat peningkatan signifikan pada kemampuan fungsional dan mobilitas sendi setelah dilakukan perlakuan selama satu minggu, termasuk peningkatan pada gerak pasif sendi. Mobilisasi sendi dalam konteks ini dapat dilakukan melalui terapi manipulasi. Penelitian yang dilakukan oleh Nicholson terhadap 20 pasien frozen shoulder menunjukkan bahwa pemberian mobilisasi pasif disertai latihan (exercise) selama tiga minggu dengan frekuensi 2–3 kali per minggu mampu mengurangi nyeri, meningkatkan ROM, serta memperbaiki kemampuan aktivitas fungsional [3]. Selain itu, Suharto (2016) meneliti 16 pasien frozen shoulder yang diberikan terapi hold relax sebanyak tiga kali dalam seminggu, dan hasilnya menunjukkan peningkatan jarak gerak abduksi bahu. Sementara itu, penelitian oleh Trisnowiyanto (2016) juga membuktikan bahwa mobilisasi sendi efektif dalam meningkatkan luas gerak sendi pada penderita frozen shoulder. Beberapa hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi mobilisasi memberikan efek yang lebih baik terhadap peningkatan aktivitas fungsional [4].

Menurut WHO (2016), kasus *frozen shoulder* lebih sering dialami oleh wanita, terutama karena pengaruh menopause yang umumnya terjadi pada usia di atas 40 tahun. Selain itu, data sensus penduduk di Indonesia juga menunjukkan bahwa jumlah wanita lebih banyak dibandingkan pria, sehingga hal ini turut berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian frozen shoulder pada Wanita [5].

American Academy of Orthopedic, prevalensi nyeri bahu mencapai sekitar 50% dari populasi umum dan paling sering terjadi pada usia 40 hingga 60 tahun. Dari jumlah tersebut, sekitar 60% kasus *frozen shoulder* ditemukan lebih banyak pada wanita dibandingkan pria. Selain itu, keluhan nyeri atau gangguan pada bahu dilaporkan dialami oleh sekitar 0,9% hingga 2,5% individu dari berbagai kelompok usia [1].

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan adanya peningkatan jumlah penderita dengan kondisi pada nyeri bahu dengan jumlah kenaikan sejumlah 6,9% sampai 26%, serta peningkatan bulanan sekitar 18,6% hingga 31%. Dalam periode tahunan, kenaikan kasus tercatat antara 4,7% hingga 46,7%, dan jika dilihat dalam beberapa tahun terakhir, peningkatannya mencapai 6,7% hingga 66,7%. Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam, diketahui bahwa pada tahun 2018 terdapat 180 kasus *frozen shoulder*, sedangkan pada Januari hingga Februari 2019 tercatat sebanyak 30 kasus.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian *Mobilisasi Anterior Posterior Glide* dan *Hold Relax* terhadap Aktivitas Fungsional pada Penderita *Frozen Shoulder* di Poli Fisioterapi Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam jenis *quasi experiment* dengan menggunakan rancangan *one group pre-test* dan *post-test design*. Pengamatan serta pengukuran yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan untuk menilai pengaruh pemberian mobilisasi *Anterior Posterior Glide* dan *Hold Relax* [7]. Penelitian ini dilakukan di Poli Fisioterapi, yang dipilih karena belum pernah dilakukan studi sebelumnya mengenai pengaruh kedua metode terapi tersebut pada penderita *frozen shoulder*. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung pada bulan April hingga Mei. Populasi penelitian mencakup seluruh pasien *frozen shoulder* yang memenuhi kriteria inklusi di Poli Fisioterapi RS Grandmed Lubuk Pakam tahun 2018, sebanyak 180 orang, dengan rata-rata 30 pasien per bulan. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan memasukkan pasien yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan atau pengaruh yang signifikan antara variabel independen dan dependen. Setelah karakteristik tiap variabel diketahui, dilakukan analisis bivariat menggunakan uji *paired sample t-test* apabila data berdistribusi normal dengan tingkat signifikansi $p \leq 0,05$. Jika data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji *Wilcoxon test* untuk membuktikan hipotesis pengaruh perlakuan terhadap perubahan nilai dengan batas signifikansi $p \leq 0,05$ [8].

2. HASIL

2.1 Perbandingan Aktivitas Fungsional Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Mobilisasi *Anterior Posterior Glide* serta *Hold Relax* pada Pasien *Frozen Shoulder* di Poli Fisioterapi.

Aktivitas Fungsional	Mean	Std Deviation
Sebelum MAP dan Hold Relax	70,43	7,013
Sesudah MAP dan Hold Relax	60,14	6,359

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai *p-value* $\alpha < (0,000 < 0,05)$, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara aktivitas fungsional sebelum dan sesudah pemberian terapi mobilisasi *Anterior Posterior Glide* serta *Hold Relax* pada pasien *frozen shoulder* di Poli Fisioterapi Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam.

3. PEMBAHASAN

Aktivitas Fungsional merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari secara mandiri. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 14 orang pada pengukuran nilai SPADI sebelum dilakukan pemberian teknik Mobilisasi Anterior Posterior Glide dan Hold Relax yang memiliki nilai 0%-60% sebanyak 2 orang (14,3) dan yang memiliki nilai 61%-100% sebanyak 12 orang (85,7). Dengan hasil perbandingan nilai SPADI sebelum dilakukan pemberian teknik Mobilisasi Anterior Posterior Glide dan Hold Relax adalah Mean = 70,43 dan SD 7.013.

Terapi manipulasi adalah suatu gerakan pasif yang digerakkan dengan tiba-tiba, amplitude kecil dan kecepatan yang tinggi, sehingga pasien tidak mampu menghentikan gerakan yang terjadi [10] Hasil Uji Statistik diperoleh nilai *p-value* $\alpha < (0,000 < 0,05)$, maka dapat disimpulkan ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian Anterior Posterior Glide dan Hold Relax Terhadap Aktivitas Fungsional pada Penderita *Frozen Shoulder*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 14 orang pada pengukuran nilai SPADI setelah dilakukan pemberian teknik Mobilisasi Anterior Posterior Glide dan Hold Relax yang memiliki nilai 0%-60% sebanyak 7 orang (50%) dan 61%-100% sebanyak 7 orang (50%). Dengan hasil perbandingan nilai SPADI sesudah dilakukan pemberian teknik Mobilisasi Anterior Posterior Glide dan Hold Relax adalah Mean = 60,14 dengan SD = 6,359 [9].

Asumsi peneliti bahwa dengan memberikan Mobilisasi Anterior Posterior Glide dan Hold Relax dengan intensitas frekuensi dan waktu yang telah ditentukan akan memperoleh kuantitas maksimal dari aktivitas yang dapat dicapai pada setiap usaha volunter.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan uji statistik dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa:

- Berdasarkan hasil penelitian terhadap 14 responden, diketahui bahwa rata-rata usia peserta penelitian berada pada kelompok usia di atas 45 tahun, dengan kelompok usia terbanyak antara 45–50 tahun, sedangkan kelompok usia paling sedikit berada pada rentang 60–65 tahun. Dari segi jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan, sementara laki-laki merupakan kelompok minoritas.
- Hasil analisis terhadap 14 responden menunjukkan bahwa nilai *SPADI* pada penderita *frozen shoulder* sebelum diberikan intervensi berupa Mobilisasi *Anterior Posterior Glide* dan teknik *Hold Relax* memiliki rata-rata (Mean) sebesar 70,43 dan standar deviasi (SD) sebesar 7,013.
- Dari hasil penelitian terhadap 14 responden, diketahui bahwa nilai *SPADI* pada pasien *frozen shoulder* setelah diberikan intervensi Mobilisasi *Anterior Posterior Glide* dan teknik *Hold Relax* menunjukkan rata-rata (Mean) sebesar 60,14 dengan standar deviasi (SD) sebesar 6,359.

Berdasarkan hasil uji hipotesa yang dilakukan menggunakan *Paired Sample T-Test*, diperoleh nilai $p = 0,000$, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian Mobilisasi *Anterior Posterior Glide* dan teknik *Hold Relax* atas peningkatan aktivitas fungsional pada pasien *frozen shoulder* di poli Fisioterapi Rumah Sakit.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada pimpinan Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam, pimpinan Inkes Medistra Lubuk Pakam, dan Ketua LP2M Inkes Medistra Lubuk Pakam atas segala bentuk dukungan serta izin yang telah diberikan selama kegiatan penelitian ini. pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dan meluangkan waktu, serta kepada semua pihak yang turut membantu dan berkontribusi dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A, Charles Rockwood. *The Shoulder Fourth Edition*. China : Saunders; 2016 American Academy of Orthopedic Surgeon, 2007; Frozen Shoulder , diakses tanggal 13/10/2014 Availabl from, <http://www.ortho.info.aaos.org/topic.cfm>
- [2] Christyan. (2015). *Functional anatomy, musculoskeletal anatomy, kinesiology, and palpation for manual therapists*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- [3] Cluett. (2014). Frozen Shoulder. Diakses: 12 Oktober 2014. Dari <http://orthopedics.about.com/cs/frozen-shoulder/a/frozen-shoulder.html>.
- [4] Habermayer, Peter. (2009). *Classification And Scores Of The Shoulder*. Germany: Springer Berlin.
- [5] Kisner, C dan Lynn, A.C. 2007. *Therapeutic Exercise 5th Edition*. Philadelphia: F.a. Davis Company.
- [6] Mound, A *Systematic Review And CostEffectivenessAnalysis* : Management of Frozen Shoulder. Vol 16; 2012
- [7] Mujiyanto. (2013). Cara Cepat Mengatasi 10 Besar Kasus Muskuloskeletal dalam Praktik Klinik Fisioterapi. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- [8] Nursalam. (2012). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: salemba medika
- [9] Notoatmojo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- [10] Roach K.E., Budiman-Malik E , Songsiridej N, Lertratanakul Y. (1991). Development of a Shoulder Pain And Disability Index. *Arthritis Care Res.* 4 (4) : 143-9
- [11] Notoatmojo,S. (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: RinekaCipta.
- [12] Roach K.E., Budiman-Malik E , Songsiridej N, Lertratanakul Y. (2020). Development of a Shoulder Pain And Disability Index. *Arthritis Care Res.* 4 (4) : 143-9
- [13] Paulesen, F. & Waschke, J. (2013). *Sobota Atlas Anatomi Manusia sendi bahu: Anatomi Umum dan Musculoskeletal*. Penerjemah : Brahm : U . Penerbit. Jakarta : EGC
- [14] S, Lynn. *Clinical Kinesiology and Anatomy*. Philadelphia : F.A Davis Company ; 2013

Suharto,dkk. 2016 *Hold Relax Indonesia Bulletin of Health Research*.
- [15] Surgeons. (2007). Frozen Shoulder. American Academy of Orthopaedic. Diakses tanggal 17 Oktober 2014, dari <http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=a00071>.
- [16] Troasmoro,s. Ismael, S. (2014) *Dasar-dasar metodologi Penelitian Klinis*,2nded. Jakarta: Sagung Set
- [17] Varcin, L. *Unlocking Frozen Shoulder New Paradigm of Treatment*. Balboa : 2013
- [18] Wahyono, Y., Utomo, B. (2016). *Efek Pemberian Latihan Hold Relax dan Penguluran Pasif Otot Quadrisep Terhadap Peningkatan Lingkup Gerak Sendi*. Surakarta: Jurnal Ilmu Kesehatan. 5 (1): 1-109.
- [19] Z, Viale. *Frozen Shoulder Orthopedic EBM*. Milan :Sics ; 2014