BAB 1
PENDAHULUAN

Kesehatan penduduk Indonesia merupakan indikator utama dalam pembangunan nasional yang tercermin melalui data survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Maret 2025 yang diselenggarakan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) untuk memantau dalam aspek kesejahteraan Masyarakat. Mengetahui kondisi kesehatan penduduk sangat penting karena berkontribusi pada peningkatan produktivitas ekonomi jangka panjang, penurunan kemiskinan dan pencapaian target Pembangunan berkelanjutan. Namun tantangan Kesehatan penduduk Indonesia pada tahun 2025 masih meliputi beberapa penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan kanker sebagai beban utama. Dan adapun gangguan yang mempengaruhi fungsi tubuh yaitu salah satunya seperti nyeri bahu, system muskuloskeletal yang meliputi dari tulang, sendi, otot, tendon dan ligament yang berfungsi sebagai penunjang bentuk tubuh dan bertanggung jawab terhadap pergerakan (Statistik, 2025).

Nyeri bahu penyebab utama gangguan kesehatan dengan tingkat kejadian yang tinggi pada masalah muskuloskeletal ketiga yang sering dijumpai dalam kunjungan ke layanan kesehatan primer. Nyeri bahu merupakan keluhan umum dengan estimasi titik prevalensi dan estimasi lifetime masing-masingnya mencapai 26% dan 67%. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) 2018 menunjukan penyakit sendi termasuk keluhan nyeri bahu. Perubahan otot dan jaringan lunak akan terjadi seiring berjalannya waktu yang dapat mengakibatkan nyeri bahu memberikan beban tersendiri. Beban ini pun tidak terlepas pula bagi keluarga pasien, sistem pelayanan kesehatan dan pembiayaan kesehatan. Adapun beberapa faktor-faktor yang berkontribusi terhadap nyeri bahu meliputi postur tubuh yang buruk, tekanan berulang pada sendi bahu, serta kurangnya variasi gerakan selama bekerja (Geraldine *et al.,* 2025).

Nyeri bahu merupakan salah satu gangguan kesehatan dengan keluhan muskuloskeletal yang sering ditemukan pada pekerja dengan aktivitas statis atau repetitive seperti pekerja komputer, buruh industri dan tenaga kesehatan. Nyeri yang muncul di sekitar atau didalam bahu akibat adanya masalah pada sendi dan jaringan yang mengelilinginya. Nyeri pada bahu dapat disebabkan secara non traumatic, misal gangguan pada sendi *glenohumeral,* sendi *akromioklavikular, rotator cuff,* atau jaringan lunak lain yang mengelilingi bahu, serta dapat disebabkan secara traumatic, seperti fraktur *clavikula*, fraktur *humerus*, dislokasi *glenohumeral*, ligament *acromioclavicular sprain*, dan *subacromial impingement syndrome* (Zubaidi *et al.,* 2025).

Subacromial Impingement Syndrome merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada populasi orang dewasa. Menurut Riset Kesehatan Dasar (2013) melaporkan prevalensi penyakit muskuloskeletal di indonesia sebesar 11,9% yang terdiagnosis dan berdasar gejala sebesar 24%, sedangkan prevalensi penyakit muskuloskeletal di jawa tengah sebesar 18,9% (Street *et al.,* 2023). Untuk prevalensi pada kasus nyeri bahu mencapai antara 16% dan 30% setiap bulan dengan penyebab utamanya adalah *Subacromial Impingement Syndrome* dengan diagnosa klinis 74% dan *rotator cuff* dengan diagnosa klinis 85% (Ahmad Abdullah, 2021). Pada populasi kasus *Subacromial Impingement Syndrome* di Firlandia dengan prevalensi sekitar 44-60% yang menjadi penyebab terbesar dari nyeri bahu dan keluhan ini dinyatakan terjadi karena adanya penekanan dalam tendon pada otot *Supraspinatus* yang berada di antara *Acromion* dan *Tuberositas Humerus* (Ahmad Abdullah, 2021).

Subacromial Impingement Syndrome merupakan suatu penyebab terjadinya nyeri bahu yang paling umum dan dikaitkan dengan gangguan bahu yang signifikan menyebabkan adanya rasa sakit. Pada kasus nyeri bahu ini ada beberapa alasan yaitu karena penggunaan berlebihan, stabilisasi bahu tidak memadahi dan trauma. Maka jika tidak diobati akan mengakibatkan keterbatasan gerakan, keterbatasan fungsi dan juga kualitas hidup yang buruk. Gejala ini meyebabkan disabilitas fungsional pada bahu dan berdampak negatif pada aktivitas kehidupan sehari-hari yang menurun yang mengakibatkan keterbatasan seseorang dalam bekerja. Lalu

diberikan sebuah latihan untuk mengurangi nyeri dan latihan sebagai penguatan daya tahan otot berupa latihan *Scapular Stabilization exercise.* (Araya *et al.,* 2022)

Intervensi fisioterapi *Scapula Stabilization Exercise (SSE)* merupakan jenis terapi latihan yang digunakan sebagai penguatan daya tahan *otot stabilisator skapula* dengan cara pembebanan melawan tahanan tubuh untuk mengkoreksi posisi dan gerakan skapula sehingga kontrol dari neuromuskular berubah dan terjadi peningkatan kekuatan otot *trapezius* tengah dan bawah dan otot *serratus anterior* sehingga mengurangi ketidakseimbangan otot skapula. Hal ini dapat memperbaiki postur tubuh maupun nyeri pada leher. Manfaat latihan ini juga memberikan efek regangan yang memberikan peningkatan fleksibilitas jaringan pada bahu yang mengalami kekakuan dan berdampak untuk menurunkan nyeri (Zhong *et al.,* 2024)

Kejadian nyeri bahu cukup banyak, maka dari itu perlu adanya program KIE (Komunikasi, Informasi & Edukasi) untuk penyampaian teknik manual terapi menggunakan *Scapular Stabilization Exercise (SSE).* KIE (Komunikasi, Informasi & Edukasi) dalam program kesehatan ditujukan untuk meningkatkan dan mengubah sikap untuk menghasilkan suatu sebuah perubahan perilaku yang spesifik dengan berbagai informasi dan ide melalui cara-cara yang dapat diterima oleh komunitas dan menggunakan metode maupun pesan yang tepat. Hal ini lebih luas dari pengembangan materi Pendidikan kesehatan karena meliputi proses komunikasi. KIE harus melibatkan partisipasi aktif dari klien dan menggunakan metode maupun teknik yang familiar bagi klien. KIE merupakan media yang penting dalam promosi kesehatan untuk menciptakan lingkungan yang dapat mendukung dan penguatan aksi-aksi komunitas serta berperan penting dalam perubahan perilaku.

Meninjau dari banyak kasus nyeri bahu dan dampak dari nyeri tersebut yang berupa adanya gangguan sendi seperti sendi akromioklavikular, *rotator cuff,* atau jaringan lunak lain yang mengelilingi bahu, nyeri rujukan dari luar seperti nyeri leher, serta dapat disebabkan secara traumatic, seperti fraktur klavikula, fraktur *humerus*, dislokasi *glenohumeral* dan ligament *acromioclavicular sprain*, maka perlu adanya buku saku yang terkait tentang "**Edukasi Penerapan *Scapular***

Stabilization Exercise **Terhadap Penurunan Nyeri pada** ***Subacromial Impingement Syndrome*** **"** Penulis berharap dengan adanya buku saku ini dapat membantu teman-teman tenaga medis khususnya fisioterapis dalam melakukan latihan seperti *Scapular Stabilization Exercise.*

Buku saku adalah media untuk menyapaikan informasi melalui pesan-pesan kesehatan yang berbentuk buku yang mudah dipelajari dan disampaikan ke masyarakat. **Tujuan** produk KIE dengan media buku saku "Edukasi Penerapan *Scapular Stabilization Exercise* terhadap penurunan nyeri pada *Subacromial Impingement Syndrome*" diharapkan dapat mengurangi nyeri pada individu yang mengalami *subacromial impingement syndrome*. **Manfaat** sarana promosi kesehatan yang menyampaikan informasi penting kepada masyarakat, terutama bagi individu yang terkena *subacromial impingement syndrome*, terkait peran penting fisioterapi dalam membantu menurunkan nyeri dengan latihan stabilisasi skapula, karena didalam buku saku disediakan beberapa informasi berupa latihan-latihannya beserta gambaran ilustrasinya yang lengkap.