

**PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI KELUARGA TENTANG *FREE ACTIVE EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN DUKUNGAN KELUARGA DAN PENURUNAN NYERI PADA PASIEN *FROZEN SHOULDER***

**KARYA ILMIAH AKHIR**



**Oleh:**

**AINUR PRATIWI CINDRI  
NIM. 24101171**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
JEMBER  
2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

### PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI KELUARGA TENTANG *FREE ACTIVE EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN DUKUNGAN KELUARGA DAN PENURUNAN NYERI PADA PASIEN FROZEN SHOULDER

#### KARYA ILMIAH AKHIR NERS




Disusun Oleh:

**Ainur Pratiwi Cindri**

**NIM. 24101171**

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian ilmiah akhir ners pada tanggal 12 Agustus 2025 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners (Ns) pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

#### DEWAN PENGUJI

Penguji 1	<u>Irwina Angelia S.Skep.Ns.M.Kep</u> (  ) NIDN. 0709099005
Penguji 2	<u>Ns. Siti Kholifah, S.kep</u> (  ) NIP. 198211072010012012
Penguji 3	<u>Trisna Vitaliati, S.Kep., Ns., M.Kep</u> (  ) NIDN. 0703028602

Ketua Program Studi Profesi Ners,

  
Emi Enya Astutik, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0720028703

**PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI KELUARGA TENTANG *FREE ACTIVE EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN DUKUNGAN KELUARGA DAN PENURUNAN NYERI PADA PASIEN *FROZEN SHOULDER***

Ainur Pratiwi Cindri \*, Trisna Vitaliati\*\*

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Jember,

Email: [info@uds.ac.id](mailto:info@uds.ac.id)

\*Korespondensi Penulis : [apcindri16@gmail.com](mailto:apcindri16@gmail.com)

\*\*Korespondensi Penulis :

Received:

Accepted:

Published:

---

**Abstrak**

**Pendahuluan:** *Frozen shoulder (adhesive capsulitis)* merupakan gangguan muskuloskeletal dengan nyeri kronis dan keterbatasan gerak bahu akibat peradangan kapsul sendi, yang menimbulkan fibrosis, kekakuan, dan nyeri mekanis. Kondisi ini lebih berat pada pasien dengan diabetes mellitus dan hipertensi. **Tujuan:** Mengetahui Pengaruh Pemberian Edukasi Keluarga tentang *Free Active Exercise* dan Penerapan Terapi *Free Active Exercise* terhadap Peningkatan Dukungan Keluarga dan Penurunan Nyeri Pada Pasien *Frozen Shoulder* di Desa Sumber Kalong Kecamatan Kalisat. **Metode:** Karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*) pada 1 responden dengan diagnosis *frozen shoulder (dextra dan sinistra)*. Intervensi yang diberikan berupa *free active exercise* selama 15–20 menit, dilakukan 2 kali sehari. Tingkat nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*, sedangkan dukungan keluarga dinilai melalui kuesioner *Family Support*. **Hasil:** Sebelum diberikan edukasi *free active exercise*, dukungan keluarga termasuk dalam kategori sedang dan setelah diberikan edukasi, dukungan keluarga meningkat dengan kategori baik. Kemudian untuk penilaian tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan *free active exercise* mengalami penurunan tingkat nyeri selama 4 kali pertemuan yaitu dengan penurunan 3 skor dari skor 5 (nyeri sedang) menjadi skor 3 (nyeri ringan). **Diskusi:** Terapi *free active exercise* efektif mengurangi nyeri dan meningkatkan mobilitas bahu pada pasien *frozen shoulder*, terutama setelah minggu kedua hingga keempat. Latihan konsisten 15–20 menit, 2–3 kali sehari, disertai dukungan keluarga yang optimal dapat memaksimalkan hasil terapi.

**Kata Kunci:** *Free Active Exercise, Dukungan Keluarga, Frozen Shoulder*