



Efektivitas Intervensi Fisioterapi Pada Penurunan Tingkat Nyeri Pada Penderita Dislokasi Bahu: *Literature Review*

Azi Setiawan Fauzi¹, Muhammad Akhbar Ramadhan², M. Alviana³

^{1,2,3} Program Studi S1 Keperawatan, StiKes Permata Nusantara, Cianjur, Indonesia

Email: azisetiawanfauzi22@gmail.com¹, muhammadakhbarramadhan28@gmail.com², malviana14@gmail.com³

Article Info

Article history:

Received January 04, 2026

Revised January 14, 2026

Accepted January 24, 2026

Keywords:

Shoulder Dislocation,
Physiotherapy, Pain,
Rehabilitation, Exercise

ABSTRACT

Background: Shoulder dislocation is a musculoskeletal injury that often causes severe pain and limited joint function in sufferers. Appropriate treatment is needed to reduce pain and restore optimal shoulder function. Physiotherapy is one of the main interventions widely used in the rehabilitation process after shoulder dislocation. **Objective:** to evaluate the effectiveness of physiotherapy interventions in reducing pain levels in shoulder dislocation sufferers. **Method:** used in the 'Literature review' begins with selecting a topic, then determining keywords for journal searches using Indonesian through Article searches were carried out using the Google Scholar database approach. This journal search is not limited but is recommended to include the latest publications from 2019 to 2024. **Results:** Various studies have shown that physiotherapy techniques such as muscle strengthening exercises and joint mobilization are effective in reducing pain, increasing range of motion, and accelerating the recovery of shoulder joint function. In addition, several studies report that structured and individually tailored rehabilitation programs, with a combination of various physiotherapy techniques, provide more optimal results and play a role in preventing injury recurrence. However, further research with a more robust methodological design is needed to ensure long-term effectiveness and determine the most optimal physiotherapy protocol for shoulder dislocation patients. **Conclusion:** Physiotherapy interventions have been shown to be effective in reducing pain and improving shoulder joint function in patients with shoulder dislocation. Techniques such as muscle strengthening exercises and joint mobilization provide optimal results, especially when implemented through a structured and individualized rehabilitation program.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received January 04, 2026

Revised January 14, 2026

Accepted January 24, 2026

Keywords:

Dislokasi Bahu, Fisioterapi,
Nyeri, Rehabilitasi, Latihan

ABSTRACT

Latar Belakang: Dislokasi bahu merupakan cedera muskuloskeletal yang sering menimbulkan nyeri hebat serta keterbatasan fungsi sendi pada penderitanya. Penanganan yang tepat diperlukan untuk mengurangi nyeri dan memulihkan fungsi bahu secara optimal. Fisioterapi menjadi salah satu intervensi utama yang banyak digunakan dalam proses rehabilitasi pasca dislokasi bahu. **Tujuan:** untuk mengevaluasi efektivitas intervensi fisioterapi dalam menurunkan tingkat nyeri pada penderita dislokasi bahu. **Metode:** yang digunakan dalam 'Literatur review' diawali dengan pemilihan topik, kemudian menentukan keyword untuk pencarian jurnal menggunakan bahasa Indonesia melalui Pencarian artikel dilakukan dengan pendekatan data (data base) *Google Scholar*. Pencarian jurnal ini tidak dibatasi tetapi disarankan terbitan terbaru 2019 sampai 2024.



Hasil: Berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik fisioterapi seperti latihan penguatan otot dan mobilisasi sendi efektif dalam mengurangi nyeri, meningkatkan rentang gerak, serta mempercepat pemulihan fungsi sendi bahu. Selain itu, beberapa studi melaporkan bahwa program rehabilitasi yang terstruktur dan disesuaikan secara individual, dengan kombinasi berbagai teknik fisioterapi, memberikan hasil yang lebih optimal serta berperan dalam mencegah kekambuhan cedera. Meskipun demikian, masih diperlukan penelitian lanjutan dengan desain metodologi yang lebih kuat untuk memastikan efektivitas jangka panjang dan menentukan protokol fisioterapi yang paling optimal bagi penderita dislokasi bahu. **Kesimpulan:** Intervensi fisioterapi terbukti efektif dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan fungsi sendi bahu pada penderita dislokasi bahu. Teknik seperti latihan penguatan otot dan mobilisasi sendi memberikan hasil yang optimal, terutama bila dilakukan melalui program rehabilitasi yang terstruktur dan individual.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Azi Setiawan Fauzi

StiKes Permata Nusantara

Email: azisetiawanfauzi22@gmail.com

PENDAHULUAN

Musculoskeletal sebagai sistem pendukung dan keseimbangan pada tubuh manusia dan sebagai penggerak secara berstruktur. Dislokasi dapat didefinisikan sebagai terlepas atau terputusnya sebuah sendi dari tempatnya. Pada beberapa kasus dislokasi sering ditemukan yaitu dislokasi bahu, sendi panggul (paha), Sendi bahu adalah sendi terlengkap di sistem kerangka tubuh manusia yang berfungsi sebagai penghubung ekstermitas atas dengan seluruh bagian tubuh.

Secara umum dislokasi bahu disebabkan oleh terjatuh yang tidak terduga dengan bahu tergeletak di permukaan yang keras, dipukul atau ditendang di lengan atas dan lain-lain, terjadi di kepala humerus yang muncul atau bergerak dari perlekatan bahu (Kawalengke et al., 2024).

Pada umumnya cedera dislokasi bahu disebabkan karena jatuh mendadak dengan posisi menumpu pada bahu di permukaan keras, terkena pukulan atau tendangan di lengan bagian atas dan lain sebagainya, sehingga mengakibatkan caput humerus keluar atau bergeser dari soket bahu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Legiran, 2015) yang menyatakan bahwa sebanyak 50 dari 64 kasus dislokasi atau sekitar 90,9% disebabkan oleh trauma, sedangkan untuk kasus dislokasi yang disebabkan oleh kondisi patologik hanya terdapat 5 kasus atau sebesar 9,1% dengan 4 kasus (7,3%) akibat penyakit degeneratif osteoarthritis dan 1 kasus (1,8%) akibat rheumatoid arthritis. (Salim dan Saputra, 2021).

Pada kasus dislokasi bahu yang parah, dapat merusak jaringan dan saraf di sekitar sendi bahu. Akibat dari cedera ini, seseorang akan merasakan nyeri parah pada bahu dan lengan atas yang mengakibatkan lengan sulit untuk digerakkan. Dapat juga terjadi deformasi bahu yang terlihat sebagai tonjolan di bagian depan atau belakang bahu. Apabila sendi sudah pernah



mengalami dislokasi, maka biasanya ligamen-ligamen pada sendi tersebut sudah menjadi longgar sehingga meningkatkan resiko terjadinya dislokasi kembalimengalami dislokasi, maka biasanya ligamen-ligamen pada sendi (Salim dan Saputra, 2021).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa prevalensi setiap tahunnya berjumlah 1,25 juta orang meninggal dunia dan sebanyak 50 juta orang menderita cedera dislokasi sampai dengan patah tulang akibat kecelakaan lalu lintas. Pada beberapa kasus dislokasi kecelakaan lalu lintas menempati peringkat ke sembilan penyebab kematian secara internasional. Menurut data yang didapat melalui hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi dislokasi didasarkan pengukuran secara nasional mencapai 2,2%. Sedangkan data kejadian cedera dislokasi di Sulawesi Utara mencapai 2,66%, data kejadian cedera dislokasi untuk kota bitung yaitu 2,0%. (Salim dan Saputra, 2021).

Untuk mengembalikan kondisi bahu ke keadaan normal, orang-orang yang mengalami dislokasi bahu biasanya melanjutkan pengobatannya dengan mengikuti fisioterapi . Berdasarkan uraian di atas tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat dan efektivitas penggunaan intervensi terapi fisioterapi terhadap penurunan nyeri, peningkatan kekuatan otot dan peningkatan lingkup gerak sendi pada kasus dislokasi bahu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature riview untuk mengetahui efektivitas penggunaan intervensi terapi fisioterapi terhadap penurunan nyeri, peningkatan kekuatan otot dan peningkatan lingkup gerak sendi pada kasus dislokasi bahu. Berikut adalah langkah - langkah yang dilakukan dalam proses litertarure riview. Pertama dilakukan identifikasi kata kunci yang relevan dengan kata kunci dalam topik penelitian, seperti efektivitas intervensi terapi fisioterapi terhadap penurunan nyeri, peningkatan kekuatan otot dan peningkatan lingkup gerak sendi pada kasus dislokasi bahu pada jurnal-jurnal ilmiah dan perpustakaan digital. Sumber-sumber ini mencakup jurnal publikasi ilmiah, artikel penelitian, buku dan dokumen terkait lainnya. Setelah mengumpulkan sejumlah besar sumber informasi dilakukan proses seleksi dan penyaringan. Pertama, dilakukan evaluasi judul dan abstrak sumber yang relevan diseleksi untuk dibaca secara lebih mendalam.

Sumber informasi yang dipilih kemudian dianalisis secara sistematis. Informasi dan temuan penting dari masing-masing sumber dicatat dan dibandingkan untuk melihat kesamaan, perbedaan, dan pola yang muncul. Metode analisis ini meliputi mengidentifikasi praktik terbaik yang diungkapkan dalam literatur Informasi yang diperoleh dari analisis literatur digunakan untuk menyusun literature review ini. Temuan-temuan, manfaat, tantangan, serta pelajaran yang didapat dari literatur disusun secara sistematis dalam kerangka tulisan yang koheren dan terstruktur.

Dengan menggunakan metode literature review ini melalui proses peninjauan dan revisi yang berkala untuk memastikan kesesuaian dengan tujuan penelitian dan memastikan kualitas dan akurasi informasi yang disajikan.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Dislokasi sendi merupakan kondisi ketika tulang-tulang yang membentuk suatu sendi tidak lagi berhubungan secara anatomis (Rachmat Lubis dan Aufar Kasyfi, 2021). Kondisi ini umumnya ditandai dengan nyeri, pembengkakan, memar, deformitas di sekitar area cedera, serta keterbatasan pergerakan anggota tubuh.

Menurut *Asosiasi Internasional* untuk Penelitian Nyeri, nyeri merupakan pengalaman sensorik yang tidak menyenangkan dan dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan literature review dengan judul *Efektivitas Intervensi Fisioterapi terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Penderita Dislokasi Bahu*. Penelitian ini dilakukan dengan menelaah artikel-artikel yang diperoleh melalui database online yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian dianalisis secara sistematis.

Tabel 1. Strategi Pencarian Literature

Search Engine	Schoolar
Hasil Pencarian	163
Teks lengkap pdf,	5
Judul yang sesuai	5
Judul yang sama	5
Memenuhi syarat berdasarkan kriteria inklusi	5
Kriteria eksklusi	
Results	5

Kelima jurnal tersebut dapat dikategorikan jurnal baik setelah dilakukan penilaian kualitas penelitian. Selanjutnya penulis mengambil data dari lima artikel terpilih. Nama penulis, tahun, judul, tujuan, metode penelitian, dan hasil penelitian digunakan untuk mengekstraksi data. Tabel 2 menunjukkan data ekstraksi.

Tabel 2. Hasil Data Ektrasi

No	Penulis dan tahun	Judul Artikel	Nama Jurnal Penerbit	Tujuan	Metode	Hasil
1.	Aflah Tasya Salim, Andrew Wijaya Saputra (2021)	Efektivitas Penggunaan Intervensi Fisioterapi Latihan Dan Infrared Pada Kasus Dislokasi Sendi Bahu	<i>Indonesian Journal of Health Science</i> Volume 1 No. 1, Juni	Bertujuan untuk menjelaskan efektivitas pemberian intervensi terapi latihan dan terapi infrared pada kasus dislokasi sendi bahu dan menambah pengetahuan pembaca	Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif	Dislokasi biasanya terjadi akibat benturan yang tiba-tiba yaitu yang disebabkan karena seseorang terjatuh, terpukul benda keras, atau cedera lainnya. Hal tersebut akan menimbulkan adanya nyeri, deformitas, keterbatasan gerak,



			mengenai kasus dislokasi sendi bahu		penurunan kekuatan otot, dan penurunan aktivitas fungsional pada pasien dengan dislokasi sendi bahu. Hasil menunjukkan bahwa pemberian terapi latihan dan terapi infrared efektif untuk menurunkan nyeri, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan lingkup gerak sendi (LGS), serta meningkatkan kemampuan fungsional pasien yang menderita kasus dislokasi sendi
2.	Siti Maryam, Syahmirza Indra Lesmana (2021)	Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Anterior Shoulder Dislocation Reconstruccion Dengan Arthroscopic Bankart Repair	<i>Indonesian Journal of Physiotherapy Research and Education</i> Vol. 2 No. 1	Untuk menjelaskan program fisioterapi pada anterior shoulder dislocation reconstruccion dengan arthroscopic bankart repair.	Penelitian ini menggunakan desain kualitatif. Dari hasil pengukuran CKC Upper extrimity Stability Test yang dilakukan didapatkan hasil average number of touch sejumlah 23 sehingga dapat dikategorikan bahwa pasien memiliki stabilisasi yang baik setelah dilakukannya teatment fisioterapi
3.	Nabila Sri Bintang, Sarah Salsabila Burhan , Nuryani Sidarta (2024)	<i>Inesio Taping</i> Untuk Perbaikan Sendi Setelah Cedera Bahu Pada Pemain Basket	Bintang, Burhan, Sidarta e-ISSN, Volume 1, Nomor 4, halaman 447-457,	Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat adakah pengaruh yang signifikan pada terapi <i>inesio taping</i> untuk perbaikan sendi bahu.	Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa nyeri yang dialami sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam yaitu rata-rata pada skala 4-6 (nyeri sedang) dikarenakan dislokasi bahu yang dirasakan cukup kompleks ditandai dengan responden tampak meringis serta dapat menguraikan nyerinya dan menunjuk lokasi nyeri. Setelah



						dilakukan teknik relaksasi napas dalam sebagian besar pasien yang sebelumnya mengalami nyeri 4- 6 (skala sedang) berubah menjadi 1-3 (skala ringan) pada responden sebanyak 10 pasien (83.3%). Penurunan besar dalam rasa sakit mulai terjadi ketika responden melakukan teknik relaksasi pernapasan tiga hingga beberapa kali lebih dari satu kali.
4.	Stephani Femla Kawalengke1 , Helly Katuuk2 , Zainar Kasim (2024)	Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Dislokasi Bahu Di Rumkital Dr. Wahyuslamet Bitung	Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES) Vol. 3, No. 1	Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien dislokasi bahu di Rumkital dr. Wahyu Slamet Bitung. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode pre experimental dengan tipe One Group pre test and post test disgn	Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif	Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa nyeri yang dialami sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam yaitu rata-rata pada skala 4-6 (nyeri sedang) dikarenakan dislokasi bahu yang dirasakan cukup kompleks ditandai dengan responden tampak meringis serta dapat menguraikan nyerinya dan menunjuk lokasi nyeri. Setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam sebagian besar pasien yang sebelumnya mengalami nyeri 4- 6 (skala sedang) berubah menjadi 1-3 (skala ringan) pada responden sebanyak 10 pasien (83.3%). Penurunan besar dalam rasa sakit



						mulai terjadi ketika responden melakukan teknik relaksasi pernapasan tiga hingga beberapa kali lebih dari satu kali.
5.	Agus Hidayat1, Decki Adi Pratama2, Yuli Widyastuti 3, Sri Handayani4, Muhammad Anis Sumaji5 (2022)	Upaya Pemberian Terapi Emotional Freedom Technique (Eft) Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Pasien Pre Operasi	JUKEKE Vol 1	Untuk Mengidentifikasi tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi emotional freedom technique pada pasien pre operasi di RS PKU Muhammadiyah	Metode mengambil data baru (here and now) dengan menggunakan instrumen pengkajian yang sesuai sehingga menghasilkan data dengan validitas tinggi, yaitu menggunakan wawancara dengan klien, perawat, keluarga klien sebagai sumber informasi dan sumber dokumentasi yang dibutuhkan	Setelah dilakukan <i>Terapi Emotional Freedom Technique (Eft)</i> klien penderita dislokasi bahu didapatkan hasil nyeri tingkat menurun.

Pembahasan

Dari hasil analisis yang dilakukan terhadap keempat kelima jurnal, banyak penelitian menunjukkan bahwa tingkat efektifitas intervensi fisioterapi untuk menurunkan tingkat nyeri hasilnya bervariasi.

Pada artikel pertama di dapatkan hasil penelitian bahwa intervensi fisioterapi untuk menurunkan tingkat nyeri pada dislokasi bahu yaitu dengan menggunakan pemberian terapi latihan dan terapi infrared. Terapi Latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik static contraction, free active movement, assisted active movement dan passive movement yang digunakan berfungsi untuk mengurangi nyeri sehingga kekuatan otot dapat meningkat serta menambah LGS sehingga terjadi perbaikan pola gerak

Setelah pemberian intervensi tersebut fisioterapis memberikan edukasi kepada pasien untuk latihan di rumah seperti yang dianjurkan terapis, pasien sementara tidak diperbolehkan mengangkat benda yang berat, pasien disarankan jangan melakukan gerakan yang menyebabkan hyperstress.

Pemberian intervensi tersebut dinyatakan efektif untuk menurunkan tingkat nyeri, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan lingkup gerak sendi (LGS), serta meningkatkan kemampuan fungsional pasien yang menderita kasus dislokasi sendi bahu (Salim dan Saputra, 2021)

Pada penelitian jurnal yang kedua membahas tentang penerapan intervensi treatment



fisioterapi yang bertujuan untuk mengurangi nyeri pada bahu, meningkatkan ROM dan kekuatan otot. Berdasarkan hasil penelitian tersebut setelah dilakukan intervensi tersebut selama 22 minggu didapatkan hasil Tingkat nyeri berkurang dan sudah bisa menggerakkan otot (Maryam dan Lesmana, 2021).

Pada penelitian jurnal yang ketiga membahas mengenai penggunaan kinesio taping untuk menurunkan tingkat nyeri pada penderita dislokasi bahu. Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil Sebanyak 27,6% responden menyatakan bahwa kasus dislokasi bahu dengan teknik pemasangan yang digunakan cukup efektif untuk mengurangi nyeri dan pembengkakan (Bintang et al., 2024).

Sedangkan pada jurnal penelitian yang keempat membahas mengenai efektifitas terapi nafas dalam untuk menurunkan tingkat nyeri pada penderita dislokasi bahu. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa sebesar 2.58 dan $p=0.000$. Nilai p lebih kecil dari nilai $\alpha=0.05$ menyatakan setelah dilakukan terapi nafas dalam nyeri yang dirasakan akibat dislokasi bahu menurun (Kawalengke et al., 2024).

Pada jurnal yang kelima membahas mengenai Pemberian Terapi Emotional Freedom Technique (Eft) Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri pada salah satunya klien dengan penderita cedera bahu atau dislokasi bahu. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa klien dengan penderita dislokasi bahu didapatkan hasil tingkat nyeri menurun (Hidayat et al., 2022),

Berdasarkan uraian dari kelima jurnal diatas bisa disimpulkan bahwa intervensi fisioterapi cukup efektif diberikan kepada penderita dislokasi bahu untuk menurunkan intensitas nyeri.

KESIMPULAN

Berdasarkan literature review yang dilakukan, fisioterapi terbukti sebagai intervensi yang efektif untuk menurunkan tingkat nyeri pada penderita dislokasi bahu. Berbagai teknik fisioterapi, seperti penggunaan modalitas fisik serta latihan penguatan dan peregangan otot, telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi rasa sakit dan meningkatkan fungsi sendi bahu. Fisioterapi tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek dengan mengurangi nyeri, tetapi juga berperan penting dalam mencegah kekakuan sendi dan memperbaiki stabilitas bahu dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bintang, N. S. ... Sidarta, N. 2024. Jurnal Akta Trimedika (JAT) KINESIO TAPING UNTUK PERBAIKAN SENDI SETELAH CEDERA BAHU PADA PEMAIN BASKET Kinesio Taping for Joint Correction on Post Shoulder Injury in Basketball Players dimana tulang bergeser atau keluar dari posisi normalnya di dalam s, 1.
- Hidayat, A. ... Muhammad Anis Sumaji. 2022. Upaya Pemberian Terapi Emotional Freedom Technique (Eft) Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(2), 95–101. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i2.930>



- Kawalengke, S. ... Kasim, Z. 2024. Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Dislokasi Bahu Di Rumkital Dr. Wahyuslamet Bitung. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 13–26. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v3i1.2360>
- Maryam, S., dan Lesmana, S. I. 2021. Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Anterior Shoulder Dislocation Reconstrution Dengan Arthroscopic Bankart Repair. *Indonesian Journal of Physiotherapy* ..., 2(1), 30–39. Diambil dari <https://journal.aplifi.org/index.php/ijopre/article/view/23%0Ahttps://journal.aplifi.org/index.php/ijopre/article/download/23/13>
- Rachmat Lubis, N., dan Aufar Kasyfi, F. 2021. Shoulder Joint Dislocation: Clinical Epidemiology and Anatomical Review, 1–10.
- Salim, A. T., dan Saputra, A. W. 2021. Efektivitas Penggunaan Intervensi Fisioterapi Terapi Latihan dan Infrared Pada Kasus Dislokasi Sendi Bahu. *Indonesian Journal of Health Science*, 1(1), 20–30. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v1i1.49>