



PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN HOME PROGRAM PADA KONDISI CARPAL TUNNEL SYNDROME DI TLOGOSARI WETAN, SEMARANG TIMUR

HEALTH EXAMINATION AND HOME PROGRAM ON CARPAL TUNNEL SYNDROME IN TLOGOSARI WETAN, EAST SEMARANG

Syurrahmi ¹, Purna Luberto ¹, Ni Kadek Krisna ¹, Anisa Mutiara ¹

¹ STIKES Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

Alamat Korespondensi : Hos Cokroaminoto 4, Kota Semarang

e-Mail : syurrahmi@gmail.com, purnaluberto01@gmail.com

Abstrak

Carpal Tunnel Syndrome adalah gangguan yang muncul saat terjadi penekanan saraf median yaitu pada saraf yang mengontrol indera perasa dan pergerakan di dalam pergelangan dan tangan. Pada tingkatan yang masih tergolong ringan, gejala dari sindrom carpal tunnel bisa diredakan dengan penggunaan splint pada pergelangan tangan, atau menghindari aktivitas tertentu terlebih dahulu. Apabila tekanan pada saraf median terus terjadi, saraf lama-kelamaan akan rusak dan gejala akan semakin parah. *Home program* merupakan program terapi yang dilakukan di rumah. Program ini bisa dilakukan oleh orangtua atau orangtua bersama terapis, yang penting harus dijalankan secara terpadu. *Home program* sangat beragam dan luas, bentuknya tidak formal. Namun, bisa lebih fleksibel dan “berbau rumahan”, belajar sambil bermain, belajar sambil berbicara, dan belajar sambil berkomunikasi. Walaupun sederhana, aktivitas ini besar artinya untuk meningkatkan kemampuan fungsional. Masyarakat Gasem Wulung Asri khususnya perkumpulan PKK sering mengeluhkan nyeri pada pergelangan tangan. Untuk mencegah terjadinya *Carpal Tunnel Syndrome* maka perlu diberikan pengetahuan tentang gejala-gejala khususnya *Home program* dalam mencegah terjadinya *Carpal Tunnel Syndrome*. Target luaran berupa tercapainya pemberdayaan masyarakat dan meningkatnya kesadaran serta pengetahuan tentang *Carpal Tunnel Syndrome*, terpublikasinya hasil pengabdian masyarakat di jurnal nasional, serta media elektronik.

Kata Kunci : Nyeri, Kondisi *Carpal Tunnel Syndrome*, Home Program.

Abstrack

Carpal Tunnel Syndrome is a disorder that occurs when there is compression of the median nerve, which is the nerve that controls the sense of taste and movement in the wrist and hand. At a level that is still relatively mild, the symptoms of carpal tunnel syndrome can be relieved by using a splint on the wrist, or avoiding certain activities beforehand. If pressure on the median nerve continues, the nerve will be damaged over time and the symptoms will get worse. Home program is a therapy program that is carried out at home. This program can be carried out by parents or parents together with a therapist, the important thing is that it must be carried out in an integrated manner. Home programs are very diverse and broad, informal in form. However, it can be more flexible and "smells of home", learning while playing, learning while talking, and learning while communicating. Although simple, this activity means a lot to improve functional abilities. The Gasem Wulung Asri community, especially the PKK association, often complain of wrist pain. To prevent Carpal Tunnel Syndrome, it is necessary to provide knowledge about symptoms, especially Home programs in preventing Carpal Tunnel Syndrome. Outcome targets include achieving community empowerment and increasing awareness and knowledge about Carpal Tunnel Syndrome, publishing the results of community service in national journals, and electronic media.

Keywords: Pain, Carpal Tunnel Syndrome Condition, Home Program.

1. PENDAHULUAN

1.1. Analisis Situasi

Carpal tunnel syndrome (CTS) merupakan salah satu penyakit yang paling sering mengenai nervus medianus adalah neuropati tekanan/jebakan (entrapment neuropathy). Di pergelangan tangan nervus medianus berjalan melalui terowongan karpal (carpal tunnel) dan menginervasi kulit telapak tangan dan punggung tangan di daerah ibu jari, telunjuk, jari tengah dan setengah sisi radial jari manis. Pada saat berjalan melalui terowongan inilah nervus medianus paling sering mengalami tekanan yang menyebabkan terjadinya neuropati tekanan yang dikenal dengan istilah Carpal Tunnel Syndrome (CTS) atau Sindroma Terowongan Karpal (STK).

Sering kali gejala yang pertama timbul di malam hari yang menyebabkan penderita terbangun dari tidurnya. Sebagian besar penderita biasanya baru mencari pengobatan setelah gejala yang timbul berlangsung selama beberapa minggu. Kadang-kadang pijatan atau menggoyang-goyangkan tangan dapat mengurangi gejalanya, tetapi bila diabaikan penyakit ini dapat berlangsung terus secara progresif dan semakin memburuk.

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan CTS antara lain: (1) trauma langsung ke carpal tunnel yang menyebabkan penekanan, misalnya colles fracture dan edema akibat trauma tersebut, (2) posisi pergelangan tangan, misalnya fleksi akut saat tidur, imobilisasi pada posisi fleksi dan deviasi ulnar yang cukup besar, (3) osteofit sendi karpal akibat proses degenerasi, (4) edema akibat kelainan endokrin seperti: arthritis rheumatoid, polimialgia reumatika, scleroderma, lupuseritematosus sistemik, (5) tumor atau benjolan yang menekan carpal tunnel seperti kista ganglion, lipoma, xanthoma, infiltrasi metastase dan myeloma, (6) penyakit kolagen vaskuler seperti: arthritis rheumatoid, polimialgia reumatika scleroderma, lupus eritematosus sistemik, (7) trauma akibat gerakan fleksi-ekstensi berulang pergelangan tangan dengan kekuatan yang cukup pada pekerjaan tertentu yang banyak memerlukan gerakan pergelangan tangan seperti kasir, penata rambut, pemain music, penjahit, Tukang masak yang menggunakan Ulakan yang tradisional.

Dilingkungan Gasem Wulung banyak sekali Masyarakat terutama Ibu-Ibu mengeluhkan *nyeri* pada daerah tangan. Kondisi ini sering diabaikan sampai dengan Nyeri lanjut. Masyarakat masih belum mengetahui penyakit *Carpal tunnel syndrome* (CTS). Berdasarkan dengan kondisi ini penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat di Wilayah Gasem Wulung Asri dengan Judul “**Pemeriksaan Kesehatan Dan Home Program Pada Kondisi Carpal Tunnel Syndrome Di Tlogosari Wetan, Semarang Timur**”. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan masyarakat tentang kondisi *Carpal Tunnel Syndrome* yang bias terjadi jika salah posisi dalam menggunakan pergelangan tangan.

1.2. Tujuan Program

Mencegah terjadinya kondisi *Carpal Tunnel Syndrome* dan potensi timbulnya nyeri akibat kondisi *Carpal Tunnel Syndrome*

1.3. Luaran yang Diharapkan

- a. Menyusun program pencegahan kekambuhan
- b. Melatih masyarakat dalam melakukan home program
- c. Melaksanakan program pencegahan yang telah tersusun
- d. Mengevaluasi hasil program

2. METODE PELAKSANAAN

Dalam melaksanakan kegiatan Pemeriksaan Kesehatan Dan Home Program Pada Kondisi *Carpal Tunnel Syndrome* Di Tlogosari Wetan, Semarang Timur , melalui beberapa tahapan yaitu :

2.1. Tahap Persiapan

Kegiatan persiapan ini dilakukan mulai dari pengkajian masalah yang ada di warga Gasem Wulung Tlogosari Wetan, Semarang Timur. Dengan melakukan Assesment

Lapangan.

2.2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan dibagi menjadi beberapa tahap:

2.2.1. Sosialisasi.

Sosialisasi kegiatan ini dilakukan melalui Ketua Rt dan Ketua PKK.

2.2.2. Seminar

Seminar atau pemaparan serta pelaksanaan kegiatan Pemeriksaan Kesehatan Dan Home Program Pada Kondisi *Carpal Tunnel Syndrome* dilaksanakan di rumah Ketua RT.

2.2.3. Evaluasi.

Evaluasi hasil pelaksanaan seminar dilakukan dengan tanya jawab dan kuesioner.

3. LAPORAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 16 Januari 2022. TIM pengabdian Masyarakat berkumpul di kampus Stikes Kesdam IV/Diponegoro pada jam 14.30 WIB kemudian melakukan perjalanan ke Gasem Wulung, Tlogosari Wetan, Pedurungan Semarang. TIM menyiapkan Acara dengan mempersiapkan materi yang akan dibagikan ke peserta, menyiapkan absensi dan persiapan lainnya.

Pembukaan acara dimulai dengan sambutan dari Ketua PKK Gasem Wulung dilanjutkan dengan Sambutan Ibu RT XI RW 4 Gasem Wulung. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi terkait Home Program dalam pencegahan terjadinya Kondisi Carpal Tunnel Syndrome. Berdasarkan keluhan dan Penelitian Kondisi Carpal Tunnel Syndrome bisa diderita atau terkena ibu-ibu rumah tangga.

Penyuluhan pengabdian masyarakat berlangsung selama 50 menit dilanjutkan dengan tanya jawab masyarakat selama 30 menit terkait dengan masalah atau tindakan yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya Carpal Tunnel Syndrome. Serta memperagakan Home Program yang dapat dilakukan. Warga ikut mempraktikkan gerakan serta mengarahkan warga yang kurang tepat dalam melakukan gerakan. Sebelum acara dimulai warga datang langsung melakukan pemeriksaan tekanan darah serta pembagian masker oleh tim pengabdian masyarakat Stikes Kesdam IV/ Diponegoro. Pada pengkajian atau survey awal wawancara yang dilakukan kepada perwakilan warga setempat, warga menyatakan belum pernah mendapatkan informasi berkaitan dengan *Carpal Tunnel Syndrome*. Terkait dengan masalah kesehatan ini, warga sangat antusias karena mendapatkan pengetahuan baru. Pada saat melakukan pemeriksaan Tekanan darah pada kurang lebih 30 prang warga dengan usia 30-50 tahun didapatkan data sebanyak 15 % warga mengalami hipertensi dan selebihnya memiliki nilai tekanan darah normal.

TINJAUAN PUSTAKA

Armstrong, Theodore, et al. 2008. *Risk Factor for Carpal Tunnel Syndrome and Median Neuropathy in a Working Population*. OHS Faculty Publications: Washington.

Bahrudin, Moch. 2011. *Carpal Tunnel Syndrom (CTS)*. Malang: Fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang.

Dan, R., Joanna Z., dan B.C. Research. 2002. *Preventing Musculoskeletal Injury (MSI) for Musicians and Dancers. Safety and Health in Arts Production and Entertainment (SHAPE)*: Kanada.

Danuarmaja B. 2003. *Terapi Latihan di rumah*. Jakarta: Puspa Swara, Anggota Ikapi.
Djohan A., Hasnia A., Arisandy A. 2014. *Tes Spesifik Muskuloskeletal Disorder*. Makasar: Physio Care Publishing.

- Firmansyah, Rizky. 2006. *Kajian Tentang Kemungkinan Pemakaian Kayu Kelapa (Cocos Nucifera L.) Untuk Bahan Baku Gitar Akustik*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Fry H.J.H. 1987. *Prevalence of Overuse (injury) Syndrome in Australian Music Schools*. British Journal of Industrial Medicine: Victoria, Australia.
- Freivalds, Andris. 2004. *Biomechanics of The Upper Limbs "Mechanics, Modeling, and Musculoskeletal Injuries"*. CRC Press: United States.
- Jagga V., Lehri A., Verman S.K. 2011. *Occupation and Its Association with Carpal Tunnel Syndrome-A Review*. Punjab: Punjab University.