



Penyuluhan Fisioterapi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Pada Kasus *Carpal Tunnel Syndrome* Pada Karyawan Puskesmas Pakis

Imam Abusyahiqa Zulkarnaen *¹, Anita Faradilla Rahim ², Hasta Baruna³

¹⁻³Universitas Muhammadiyah Malang

*e-mail: budidarma022@gmail.com¹,

DOI : 10.62354/healthcare.v3i1.90

Received : January 1st 2025 Revised : February 14th 2025 Accepted : March 1st 2025

Abstrak

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) adalah kondisi medis yang ditandai dengan terjepitnya saraf medianus di dalam terowongan karpal di pergelangan tangan. Saraf medianus mengontrol sensasi dan gerakan pada beberapa bagian tangan, dan ketika tertekan, dapat menyebabkan gejala seperti nyeri, kesemutan, mati rasa, dan kelemahan pada tangan. *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) yang dilaporkan sendiri terus meningkat hingga 276/100.000 per tahun, dimana perempuan meningkat 9,2% dan laki-laki sebanyak 6%. Metode yang digunakan ada 2 yaitu kuesioner dan edukasi. Pendekatan ini diharapkan dapat menambah wawasan dan kesadaran para karyawan terhadap CTS. Dengan adanya penerimaan materi dan pertanyaan-pertanyaan yang diberikan, dapat dikatakan peserta tertarik pada materi yang disampaikan oleh pemateri. Diharapkan kedepannya dapat diberikan edukasi secara rutin dan screening secara berkala untuk mengetahui pemahaman karyawan terhadap CTS agar mencapai tujuan yang optimal.

Kata kunci: CTS, karyawan, edukasi

Abstract

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) is a medical condition characterized by the compression of the median nerve within the carpal tunnel in the wrist. The median nerve controls sensation and movement in several parts of the hand, and when compressed, it can cause symptoms such as pain, tingling, numbness, and weakness in the hand. Self-reported cases of *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) continue to rise to 276 per 100,000 per year, with a 9.2% increase in women and a 6% increase in men. Two methods are used: questionnaires and education. This approach is expected to enhance employees' knowledge and awareness of CTS. With the acceptance of the material and the questions posed, it can be said that participants were interested in the information presented by the speaker. It is hoped that ongoing education and periodic screening can be provided in the future to improve employees' understanding of CTS and to achieve optimal objectives.

Keywords: CTS, employee, education

1. PENDAHULUAN

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) adalah kondisi medis yang ditandai dengan terjepitnya saraf medianus di dalam terowongan karpal di pergelangan tangan. Saraf medianus

mengontrol sensasi dan gerakan pada beberapa bagian tangan, dan ketika tertekan, dapat menyebabkan gejala seperti nyeri, kesemutan, mati rasa, dan kelemahan pada tangan, terutama di jari telunjuk, jari tengah, dan sebagian jari manis. CTS sering terkait dengan gerakan berulang, cedera, atau kondisi medis tertentu (Utamy et al., 2020).

Prevalensi Carpal Tunnel Syndrome (CTS) di dunia berkisar antara 1–4% dari populasi global. Insiden Carpal Tunnel Syndrome (CTS) yang dilaporkan sendiri terus meningkat hingga 276/100.000 per tahun, dimana perempuan meningkat 9,2% dan laki-laki sebanyak 6%. Carpal Tunnel Syndrome (CTS) sendiri lebih sering terjadi pada wanita daripada pria dan lebih sering ditemukan bilateral jika dibandingkan dengan unilateral. Di Indonesia sendiri, kejadian Carpal Tunnel Syndrome (CTS) belum diketahui karena jumlah diagnosis Carpal Tunnel Syndrome (CTS) masih terbatas akibat sedikitnya jumlah pasien yang melaporkan kondisi tersebut. Carpal Tunnel Syndrome (CTS) banyak diidap oleh perempuan berusia 30 hingga 60 tahun dengan tingkat prevalensi pada populasi umum 3,7 – 5,8%. Pada usia 40 tahun atau lebih merupakan usia paling rentan terkena CTS karena terjadinya pengapuran tulang dan pengaruh hormon serta perbedaan 3 anatomi terowongan karpal khususnya pada perempuan (Amalia et al., 2019).

Rasa nyeri pada tangan akan semakin sering terjadi sehingga dapat menurunkan produktivitas dalam bekerja. Apabila rasa nyeri tersebut tidak segera diobati, maka berpotensi terjadinya kelumpuhan tangan. Apabila tangan sudah mengalami kelumpuhan maka kegiatan yang dilakukan oleh lansia akan menjadi terhambat dan menjadi masalah besar terhadap kesehatan lansia, karena sebagian besar dalam melakukan kegiatan sehari-hari dengan menggunakan tangan.

2. METODE

Kegiatan penyuluhan dilakukan secara tatap muka di puskesmas Pakis. Pada kegiatan penyuluhan ini menggunakan 2 metode yang diantaranya adalah:

A. Metode kuesioner

Metode ini dilakukan dengan cara pemberian edukasi secara langsung menggunakan leaflet dan secara lisan dengan diharapkan nya dapat meningkatkan pengetahuan mengenai Carpal Tunnel Syndrome (CTS) pada karyawan Puskesmas Pakis.

B. Metode Edukasi

Metode ini merupakan cara yang diberikan untuk menyampaikan materi Carpal Tunnel Syndrome, dilakukan dengan metode secara tatap muka secara lisan, yang diberikan oleh mahasiswa profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang, materi yang disampaikan berupa mengenai apa itu CTS, gejala gejala yang dialami dan latihan latihan yang dapat dilakukan untuk menghindari CTS. Metode ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai CTS pada karyawan karyawan puskesmas Pakis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan mengenai *Carpal Tunnel Syndrome* dilakukan dengan teknik tatap muka (on the spot training) berlangsung di halaman puskesmas Pakis, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang. Penyuluhan ini utamanya diikuti oleh para karyawan sebanyak 15 orang. Pelaksanaan penyuluhan didukung penuh oleh pihak puskesmas Pakis dengan memberikan izin untuk menyelenggarakan penyuluhan mengenai Carpal Tunnel Syndrome. Kegiatan ini diawali dengan berkumpul di halaman puskesmas, dilanjutkan dengan pemaparan materi dan edukasi

mengenai *Carpal Tunnel Syndrome* yang diberikan oleh mahasiswa profesi fisioterapi UMM, kemudian diberikan formulir screening mengenai *Carpal Tunnel Syndrome* dalam bentuk media kertas cetak.

Formulir ini berisi 19 butir pertanyaan mengenai gejala-gejala yang dapat menjadi acuan sebagai nilai positif terkena *Carpal Tunnel Syndrome*, yang kemudian akan dievaluasi dengan interpretasi yang telah ada. Adapun pada saat pengisian form, mahasiswa mendampingi para karyawan ketika pengisian form dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh karyawan mengenai *Carpal Tunnel Syndrome* dan melakukan beberapa tes khusus *Carpal Tunnel Syndrome* kepada karyawan. Terdapat beberapa pertanyaan yang diajukan seperti gerakan-gerakan apa saja yang menyebabkan CTS, bagaimana latihan yang dapat dilakukan untuk mengatasi CTS, dan pertanyaan-pertanyaan lainnya seputar CTS.

Selama kegiatan penyuluhan ini berlangsung, terdapat kendala dalam pelaksanaannya yaitu penyuluhan hanya dapat dilakukan secara singkat dikarenakan para karyawan harus segera kembali bekerja dan melakukan posyandu dan kegiatan puskesmas lainnya.

Setelah dilakukan *screening* pada 15 karyawan puskesmas Pakis, didapatkan hasil 11 orang dengan gejala ringan dan 4 orang dengan gejala sedang, dan tidak di temukan karyawan dengan gejala kategori berat.

Dari hasil *screening* yang dilakukan kepada beberapa karyawan puskesmas Pakis, diketahui bahwa sebagian besar karyawan hanya mengalami gejala CTS ringan. Hal ini dikarenakan kesadaran para karyawan akan masalah CTS. Sehingga dengan adanya kesadaran para karyawan, dapat meminimalisir terjadinya CTS.

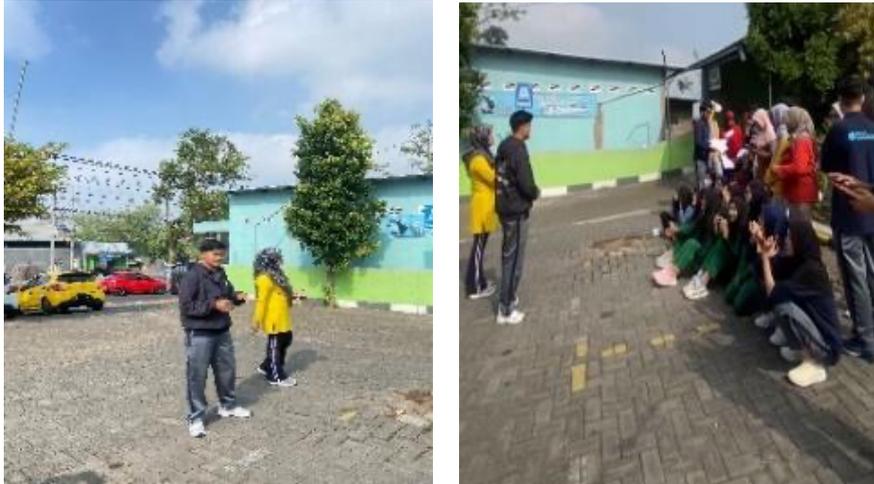
Tabel 1. Hasil *Screening* CTS

Nilai Skor	Interpretasi	Jumlah
0-1	Ringan	11
2-3	Sedang	4
4-5	Berat	0
Total		15

Sumber: Data Primer, 2024



Gambar 1. Poster Latihan *Carpal Tunnel Syndrome*



Gambar 2. Edukasi kepada Karyawan Puskesmas Pakis



Gambar 3. Pengisian Kuisisioner CTS

A. Definisi *Carpal Tunnel Syndrome*

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) adalah neuropati yang disebabkan oleh kompresi dan traksi saraf medianus di terowongan karpal, dibatasi oleh tulang karpal dan oleh ligamentum transversal karpal. Bukti fisiologis menunjukkan peningkatan tekanan di dalam terowongan karpal, karena itu terjadi penurunan fungsi saraf medianus di lokasi tersebut (Kavimani et al., 2021)

Penyebab dan patogenesis CTS belum jelas, namun jenis pekerjaan yang mempunyai keterkaitan erat dengan insidensi dan prevalensi penyakit ini. Selain jenis pekerjaan, faktor individu seperti usia, masa kerja, lama kerja, status gizi, penyakit penyerta sangat mempengaruhi insidensi CTS. Faktor pekerjaan seperti sikap kerja, postur tertentu pada tangan, gerakan berulang pada pergelangan tangan, beban kerja berlebih dan kebiasaan peregangan juga mempengaruhi terjadinya CTS pada individu.

B. Tanda dan Gejala *Carpal Tunnel Syndrome*

Gejala-gejala pasien CTS adalah mati rasa pada ibu jari serta 2 hingga 3 jari pertama (dan bagian lateral jari keempat), terutama ventral. Penelitian lain menyebutkan bahwa gejala utama CTS yang muncul adalah nyeri, mati rasa, dan kesemutan pada tangan dan lengan yang meliputi palmar, ibu jari, jari telunjuk, jari tengah, dan setengah radial jari manis (Sari, 2021).

Gejala dapat sangat bervariasi dan terkadang menyebar hingga ke pergelangan tangan atau seluruh tangan, menyebar ke lengan bawah, dan bahu. Pasien sering terbangun akibat timbulnya gejala dan menjabat tangan sendiri untuk memberikan bantuan. CTS merupakan sindrom yang paling banyak terjadi akibat beban yang berlebih dan gerakan tertentu pada tangan. Penurunan mobilitas dan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari terjadi pada sindrom ini. Sindrom ini akan mengakibatkan peningkatan risiko absensi dan kebutuhan perawatan kesehatan pada pekerja, sehingga pada akhirnya akan mempengaruhi produktivitas.

4. KESIMPULAN

Penyuluhan *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) dilakukan secara tatap muka, berlangsung di halaman Puskesmas Pakis. Penyuluhan dan screening dijelaskan oleh para mahasiswa profesi fisioterapi UMM yang sedang melakukan Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Puskesmas Pakis di Stase Komunitas

Adapun pada sesi tanya jawab, terdapat beberapa pertanyaan yang diajukan. Dengan diajukannya beberapa pertanyaan, dapat diketahui bahwa para peserta memperhatikan materi dan ingin tahu lebih lanjut akan materi yang disampaikan oleh para pemateri. Kedepannya perlu ditingkatkan intensitas pelaksanaan sosialisasi beserta observasi lanjutan dalam mengukur pemahaman karyawan puskesmas terhadap *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) agar tercapainya tujuan serta mendapatkan hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. R. Amalia, W. I. Astuti, dan Y. Nurdian, "Faktor Risiko yang Mempengaruhi Carpal Tunnel Syndrome pada Buruh Perempuan Gudang Tembakau Kecamatan Ajung Kabupaten Jember", *Journal of Agromedicine and Medical Science*, 2019, Vol. 5, No. 2, pp 101–105.
- [2] M. Kavimani, K. S. Anandhi, dan C. F. Jebakani, "Carpal Tunnel Syndrome", In *Research Journal of Pharmaceutical, Biological, and Chemical Sciences*, 2021, Vol. 6, Issue 2, pp. 619–622, <https://doi.org/10.1097/00006534-196809000-00040>.
- [3] A. I. P. Sari, "Analisis Faktor Risiko Terjadinya Carpal Tunnel Syndrome Pada Wanita Hamil", 2020, Vol. 217.
- [4] R. T. Utamy, B. Kurniawan, I. Wahyuni, "Literature Review: Faktor Risiko Kejadian Carpal Tunnel Syndrome (CTS) pada Pekerja", 2020, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 8, No. 5, pp. 601–608.