



PENGARUH AKTIVITAS RUMAH TANGGA TERHADAP POTENSI TERJADINYA CARPAL TUNNEL SYNDROME(CTS) TERHADAP LANSIA DI DESA NGEMPENG BANGIL TAHUN 2023

Eka Yusmanisari¹, Sulistianingsih², Roy Virmanda³

^{1,2,3}Stikes Arrahma Mandiri, Indonesia

E-mail: wadirakademikakbidarrahma@gmail.com

Abstract

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) is a syndrome that occurs due to the median nerve being compressed in the carpal tunnel in the wrist. Housework that is done every day has the potential to cause carpal tunnel syndrome because household work is done repeatedly or continuously every day. To broaden the knowledge of the Ngempeng Bangil community, the author submits a community service proposal with the title The Influence of Household Activities on the Potential for Carpal Tunnel Syndrome (CTS) in the Elderly in Ngempeng Bangil Village. Physiotherapy service activities for the elderly community in Ngempeng Bangil Village on Friday, 17 March 2023 can be implemented smoothly, orderly and on time. This activity was attended by approximately 40 people. Carpal Tunnel Syndrome (CTS) is a syndrome that occurs due to the median nerve being compressed in the carpal tunnel in the wrist. In the elderly in Ngempeng Bangil Village, Arbain Housing, there are 20% of elderly people who are positive for Carpal Tunnel Syndrome. The services used in this activity are cholesterol tests, uric acid tests, tinell tests, phallen tests and starching exercises at young joins.

Keywords: Carpal Tunnel Syndrome, Wrist, Elderly

Abstrak

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) merupakan sindrom yang timbul akibat nerve medianus yang tertekan di dalam carpal tunnel (terowongan karpal) di pergelangan tangan. Pekerjaan rumah tangga yang dilakukan setiap harinya, dapat berpotensi untuk terjadi carpal tunnel syndrome karena pekerjaan rumah tangga dilakukan secara berulang atau terus menerus setiap harinya. Untuk menambah wawasan masyarakat Ngempeng Bangil, Penulis mengajukan proposal pengabdian masyarakat dengan judul Pengaruh Aktivitas Rumah Tangga Terhadap Potensi Terjadinya Carpal Tunnel Syndrome(CTS) Pada Lansia Di Desa Ngempeng Bangil, Kegiatan pelayanan fisioterapi bagi masyarakat lansia Desa Ngempeng Bangil pada hari jum`at, 17 maret 2023 dapat di laksanakan dengan lancar, tertib dan tepat waktu. Kegiatan ini di hadiri oleh kurang lebih 40 orang. Carpal Tunnel Syndrome (CTS) merupakan sindrom yang timbul akibat nerve medianus yang tertekan di dalam carpal tunnel (terowongan karpal) di pergelangan tangan. Pada lansia Desa Ngempeng Bangil Perumahan Arbain Terdapat 20% masyarakat lansia yang positif terkena Carpal Tunnel Syndrome, Pelayanan yang di gunakan pada kegiatan ini berupa tes kolestrol, tes asam urat, tinell test, phallen test dan Latihan starching exercise pada wirst join.

Kata Kunci : Carpal Tunnel Syndrome, Pergelangan Tangan, Lansia

Pendahuluan

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) merupakan sindrom yang timbul akibat nerve medianus yang tertekan di dalam carpal tunnel (terowongan karpal) di pergelangan tangan. Hal ini terjadi sewaktu nervus melewati terowongan tersebut dari lengan bawah ke tangan, Gejala CTS yang sering terjadi adalah berupa nyeri dan kesemutan

muncul disekitar jari-jari tangan terutama ibu jari dan dua atau tiga jari dan telapak tangan. Gejala menjadi berat setelah bekerja atau pada malam hari. Pasien sering terbangun di malam hari atau pagi hari dan menjabat tangan mereka untuk meringankan gejala ini(Radinda et al., 2022).

Pekerjaan rumah tangga yang dilakukan setiap harinya,dapat berpotensi untuk terjadi carpal tunnel syndrome karena pekerjaan rumah tangga dilakukan secara berulang atau terus menerus setiap harinya. Pekerjaan seperti memeras pakaian, menyapu, mencuci pakaian, memasak dan berbagai pekerjaan rumah membutuhkan tenaga kuat dan waktu lama sering kali menyebabkan pembengkakan dan vasodilatasi yang menyebabkan menjadi rentan menderita CTS di karenakan kurangnya istirahat pada pergelangan tangan. Pekerjaan berulang di pergelangan tangan akan menyebabkan pembengkakan jaringan dibawah ligamentum otot-otot pada tangan sehingga saraf menjadi terjepit diantara jaringan yang lain.(Salma, 2019).

Pekerjaan berulang juga memungkinkan berkurangnya peredaran darah dan terjadi hipoksia sehingga fungsi saraf berkurang. Pekerjaan berulang dan terkena getaran terus menerus akan memengaruhi kerja dari saraf yang ada di pergelangan tangan. Kesalahan posisi pergelangan tangan dapat menyebabkan perubahan struktur yang ada atau dapat menjepit saraf pada pergelangan tangan.

Ketika pasien datang dan dicurigai menderita Carpal Tunnel Syndrome, mahasiswa fisioterapi akan memberi edukasi terkait pemakaian pergelangan tangan sehari-hari pada ibu rumah tangga. Penderita CTS disarankan untuk bekerja dengan posisi yang baik, serta mengurangi atau istirahat dari pekerjaan yang memperberat CTS, minum obat sebagai salah satu penanganan dalam bidang farmakologi, melakukan fisioterapi agar dapat membiasakan fungsi pergelangan tangan dengan normal, serta memakai korset khusus untuk penderita CTS. Korset khusus untuk penderita CTS membantu agar kemungkinan terjadi kesalahan posisi pergelangan tangan menjadi berkurang.(Salma, 2019)

Untuk menambah wawasan masyarakat Ngempeng Bangil, Penulis mengajukan proposal pengabdian masyarakat dengan judul Pengaruh Aktivitas Rumah Tangga Terhadap Potensi Terjadinya Carpal Tunnel Syndrome(CTS) Pada Lansia Di Desa Ngempeng Bangil, Dengan adanya pengabdian masyarakat ini di harapkan masyarakat lansia desa Ngempeng Bangil dapat menambah pengetahuan tentang pelayanan fisioterapi terkait kasus penyakit Carpal Tunnel Syndrome(CTS),Penulis mengharapkan dukungan dari pihak kampus dan posyandu lansia untuk pelaksanaan kegiatan ini

Metode

Kegiatan pelayanan fisioterapi bagi masyarakat lansia Desa Ngempeng Bangil pada hari jum`at, 17 maret 2023 dapat di laksanakan dengan lancar,tertib dan tepat waktu. Kegiatan ini di hadiri oleh kurang lebih 40 orang yang terdiri dari masyarakat lansia perumahan arbain,beberapa dosen fisioterapi STIKES Arrahma Mandiri Indonesia,dan beberapa mahasiswa prodi D-III Fisioterapi STIKES Arrahma Mandiri Indonesia.

Hasil

Evaluasi dilakukan setelah selesainya kegaitan tersebut, evaluasi ini dilakukan dengan cara menanyakan keluhan pasien saat setelah diberikan Latihan streacing exercise, Dari 30 peserta masyarakat lansia Desa Ngempeng Bangil terdapat 20% yang positif terkena kasus carpal tunnel syndrome, Evaluasi yang didapatkan:

- a. Bagi yang positif carpal tunnel syndrome
 - 1) Derajat nyeri terasa berkurang setelah dilakukannya streacing exercise
 - 2) Terdapat peningkatan fungsional wrist bagi masyarakat yang positif carpal tunnel syndrome
 - 3) Masyarakat sangat puas terhadap pelayanan fisioterapi yang diadakan di Desa Ngempeng Bangil
- b. Bagi yang negative carpal tunnel syndrome
 - 1) Merasa rileks setelah mengikuti Latihan Latihan streacing exercise
 - 2) Masyarakat senang bisa mengetahui derajat kolestrol dan asam urat yang terdapat dalam tubuhnya
 - 3) Masyarakat sangat puas terhadap pelayanan fisioterapi yang diadakan di Desa Ngempeng Bangil

Pembahasan

Pentingnya memahami pengaruh aktivitas rumah tangga terhadap potensi terjadinya Carpal Tunnel Syndrome (CTS) pada lansia di Desa Ngempeng Bangil tahun 2023 tidak dapat diabaikan. Aktivitas rumah tangga, yang sering kali melibatkan gerakan tangan dan pergelangan yang repetitif, dapat menjadi faktor risiko terjadinya CTS pada lansia. Menurut American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS, 2019), CTS adalah kondisi yang disebabkan oleh peningkatan tekanan pada saraf median di pergelangan tangan, dan pemahaman terhadap potensi pengaruh aktivitas rumah tangga dapat menjadi langkah awal untuk mencegah atau mengelola kondisi ini.

Aktivitas rumah tangga sering kali melibatkan gerakan seperti mengangkat beban, mencuci, dan membersihkan, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya CTS pada lansia. Menurut studi yang diterbitkan dalam jurnal *Clinical Interventions in Aging* (Taheri et al., 2017), faktor risiko ergonomi dalam aktivitas rumah tangga, seperti penggunaan alat rumah tangga yang tidak sesuai, dapat meningkatkan tekanan pada pergelangan tangan dan menyebabkan perkembangan CTS pada populasi lansia.

Pentingnya penyuluhan dan pencegahan CTS di masyarakat lansia, khususnya di Desa Ngempeng Bangil, tidak hanya terbatas pada pemahaman faktor risiko, tetapi juga pada langkah-langkah pencegahan yang dapat diambil. Menurut American College of Rheumatology (ACR, 2021), edukasi mengenai postur tubuh yang benar, penggunaan alat bantu ergonomis, dan teknik-teknik pencegahan yang sederhana dapat mengurangi risiko terjadinya CTS. Oleh karena itu, pendekatan komprehensif yang melibatkan masyarakat dan penyedia layanan kesehatan diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan mengurangi potensi terjadinya CTS.

Fisioterapi memainkan peran penting dalam manajemen CTS pada lansia di Desa Ngempeng Bangil. Studi yang diterbitkan dalam jurnal *Hand Therapy* (Page, 2018) menunjukkan bahwa intervensi fisioterapi, termasuk latihan dan teknik penanganan lainnya, dapat membantu mengurangi gejala CTS dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Dengan demikian, penting untuk melibatkan fisioterapis dalam upaya pencegahan dan manajemen CTS di tingkat komunitas.

Kesimpulan dan Saran

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) merupakan sindrom yang timbul akibat nerve medianus yang tertekan di dalam carpal tunnel (terowongan karpal) di pergelangan tangan. Pada lansia Desa Ngempeng Bangil Perumahan Arbain Terdapat 20% masyarakat lansia yang positif terkena Carpal Tunnel Syndrome, Pelayanan yang di gunakan pada kegiatan ini berupa tes kolestrol,tes asam urat, tinel test, phallen test dan Latihan starching exercise pada wirst join.Hasil evaluasi yang dilakukan setelah kegiatan tersebut menghasilkan bahwa

- a. Bagi yang positif carpal tunnel syndrome
 - 1) Derajat nyeri terasa berkurang setelah dilakukannya streacing exercise
 - 2) Terdapat peningkatan fungsional wirst bagi masyarakat yang positif carpal tunnel syndrome
 - 3) Masyarakat sangat puas terhadap pelayanan fisioterapi yang di adakan di Desa Ngempeng Bangil
- b. Bagi yang negative carpal tunnel syndrome
 - 1) Merasa rileks setelah mengikuti Latihan Latihan streacing exercise
 - 2) Masyarakat senang bisa mengetahui derajat kolestrol dan asam urat yang terdapat dalam tubuhnya
 - 3) Masyarakat sangat puas terhadap pelayanan fisioterapi yang di adakan di Desa Ngempeng Bangil

Daftar Pustaka

- American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS). (2019). Carpal Tunnel Syndrome. Retrieved from <https://orthoinfo.aaos.org/en/diseases--conditions/carpal-tunnel-syndrome/>
- American College of Rheumatology (ACR). (2021). Carpal Tunnel Syndrome. Retrieved from <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Carpal-Tunnel-Syndrome>
- Asmoro, I. W., & Pristianto, A. (2022). Pengaruh Pemberian Tendon Gliding Exercise Pada Kasus Carpal Tunnel Syndrome (Cts) : Case Reports. *Physio Journal*, 2(2), 27-31. <https://doi.org/10.30787/phyjou.v2i2.846>
- Delsiana, N. (2021). *Pengaruh Pemberian Tendon Gliding Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Pada Carpal Tunnel Syndrome Narrative Review*. 1-15. <http://digilib.unisayogya.ac.id/5838/>
- Dina&Lusiana. (2021). Latihan Peregangan Stretching Exercised Untuk Gejala Carpal Tunnel Syndrome. *Buku Modul*, 37.
- Farhan, F. S. (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Timbulnya Carpal Tunnel

- Syndrome pada Pengendara Ojek. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 4(2), 123. <https://doi.org/10.29241/jmk.v4i2.114>
- Gudiño León., A. R., Acuña López., R. J., & Terán Torres., V. G. (2021). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析 Title*. 2(11), 6.
- Huriah, T., Yuniarti, F. A., & Rahmawati, A. (2023). Edukasi Pencegahan Carpal Tunnel Syndrome (CTS) pada Pembelajaran Daring Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal SOLMA*, 12(1), 322–329. <https://doi.org/10.22236/solma.v12i1.9954>
- Page, M. J. (2018). Clinical prediction rules for diagnosis of carpal tunnel syndrome: A systematic review. *Hand Therapy*, 23(3), 101–113.
- Prakoso, T. D., & Kurniawaty, E. (2017). Perempuan Berusia 65 Tahun dengan Carpal Tunnel Syndrome. *J Medula Unila*, 7(2), 144–149.
- Suntara, D. A. (2022). Hubungan antara aktifitas fisik dengan kadar asam urat. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(12), 3805–3812.
- Taheri, M., Ibrahimzadih, M., Zarei, M., & Hafezimoghadam, P. (2017). Evaluation of ergonomic risk factors among housewives on developing carpal tunnel syndrome. *Clinical Interventions in Aging*, 12, 1793–1798.