

Abstrak maksimal 500 kata yang memuat permasalahan, solusi dan luaran yang dicapai sesuai dengan masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat. Abstrak juga memuat uraian secara cermat dan singkat mengenai Laporan yang dibuat. Abstrak dibuat dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

ABSTRAK

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal akibat kerja yang sering dialami pekerja dengan aktivitas tangan berulang. Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Penang, Malaysia memiliki risiko tinggi mengalami CTS, sementara keterbatasan akses terhadap layanan promotif dan preventif menyebabkan deteksi dini masih rendah. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan PMI dalam mencegah CTS melalui penyuluhan kesehatan, skrining sederhana, edukasi ergonomi kerja, dan latihan peregangan tangan. Metode: Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas yang meliputi pre-test, penyuluhan interaktif, demonstrasi pemeriksaan menggunakan Phalen Test dan Tinel Test, pelatihan hand stretching exercise, skrining CTS, serta evaluasi melalui post-test. Hasil: Sebanyak 39 PMI mengikuti kegiatan. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 2,74 pada pre-test menjadi 4,03 pada post-test. Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan tinggi meningkat dari 5,13% menjadi 82,05%, sedangkan kategori pengetahuan rendah tidak ditemukan setelah kegiatan. Hasil skrining menunjukkan 9 peserta (23,08%) terindikasi memiliki gejala awal CTS dan diberikan rekomendasi pemeriksaan lanjutan. Sebanyak 82,05% peserta mampu mempraktikkan latihan peregangan tangan dengan benar setelah pelatihan. Kesimpulan: Kegiatan ini efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai pencegahan CTS serta mendukung deteksi dini pada kelompok pekerja berisiko. Luaran kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan, media edukasi, skrining CTS, artikel ilmiah, publikasi kegiatan, dan pengajuan Hak Kekayaan Intelektual (HKI) media edukasi.

Kata kunci maksimal 5 kata

Carpal Tunnel Syndrome; pekerja migran Indonesia; kesehatan kerja; ergonomi; skrining.

ABSTRACT

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) is one of the most common work-related musculoskeletal disorders among workers performing repetitive hand and wrist activities. Indonesian Migrant Workers (IMWs) in Penang, Malaysia are at high risk of developing CTS, while limited access to preventive health services often delays early detection. This community service program aimed to improve the knowledge, awareness, and preventive skills of IMWs regarding CTS through health education, simple screening, ergonomic education, and hand stretching exercises. Methods: A community-based promotive and preventive approach was implemented, including a pre-test, interactive health education session, demonstrations of the Phalen Test and Tinel Test, hand stretching exercise training, CTS screening, and post-test evaluation. Results: A total of 39 Indonesian migrant workers participated in the program. The mean knowledge score increased from 2.74 in the pre-test to 4.03 in the post-test. Participants with a high level of knowledge increased from 5.13% to 82.05%, while no participants remained in the low knowledge category after the intervention. Screening identified 9 participants (23.08%) with indications of early CTS who were advised to undergo further medical evaluation. Furthermore, 82.05% of participants were able to correctly perform the recommended hand stretching exercises. Conclusion: The program effectively improved participants' knowledge and practical skills in preventing CTS while facilitating early detection among high-risk workers. Program outputs included health education activities, educational media, CTS screening, a scientific publication, dissemination of activity reports, and an intellectual property (IP) submission for the developed educational materials.

Keywords maximum 5 words

Carpal Tunnel Syndrome; Indonesian Migrant Workers; occupational health; ergonomics; screening

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang berjudul "Penyuluhan Pencegahan Carpal Tunnel Syndrome (CTS) pada Pekerja Migran Indonesia di Penang, Malaysia" dapat terlaksana dengan baik. Laporan ini disusun sebagai bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan kegiatan sekaligus dokumentasi akademik terhadap seluruh rangkaian program yang telah dilaksanakan.

Kegiatan pengabdian ini dilatarbelakangi oleh tingginya risiko gangguan muskuloskeletal, khususnya Carpal Tunnel Syndrome (CTS), pada Pekerja Migran Indonesia yang bekerja di sektor manufaktur, jasa, maupun pekerjaan domestik di Penang, Malaysia. Tingginya aktivitas kerja yang bersifat repetitif serta keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan preventif menjadi dasar penting dilaksanakannya penyuluhan kesehatan, skrining sederhana, dan edukasi mengenai latihan pencegahan CTS.

Kami menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada Universitas Trisakti melalui Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti atas dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) Penang beserta seluruh jajaran yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan, kepada seluruh Pekerja Migran Indonesia yang berpartisipasi sebagai peserta, serta kepada seluruh anggota tim dosen, mahasiswa, alumni, dan tenaga kependidikan yang telah bekerja sama sejak tahap persiapan hingga penyusunan laporan akhir.

Kami menyadari bahwa laporan ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi penyempurnaan kegiatan serupa pada masa mendatang. Besar harapan kami agar laporan ini dapat memberikan manfaat sebagai referensi dalam pengembangan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, khususnya pada bidang kesehatan kerja dan pencegahan gangguan muskuloskeletal pada pekerja migran Indonesia.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
BAB 2. PELAKSANAAN KEGIATAN	4
BAB 3. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI	5
BAB 4. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	8
BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN (REKOMENDASI).....	13
DAFTAR PUSTAKA	14
Lampiran 1. Foto Pelaksanaan Kegiatan (minimal 4 foto)	17
Lampiran 2. Bukti Luaran.....	19
Lampiran 3. Surat Tugas (minimal dari Dekan)	20
Lampiran 4. Surat SPJ (perjalanan) yang sudah tanda tangan masyarakat/ institusi yang dikunjungi/ Berita acara kegiatan tanda tangan kedua belah pihak.	21
Lampiran 5. Surat Keterangan Mitra	22
Lampiran 6. Absensi	23
Lampiran 7. Gambar/poster/peta (yang tidak masuk dalam laporan-jika ada).....	24
Lampiran 8. Materi/modul/poster pelaksanaan/angket dsb (jika ada)	25
Lampiran 9. Scan/copy KTM mahasiswa dan KTP Alumni	26
Lampiran 10. Lampiran Kontrak Kegiatan PkM	27
Lampiran 11. Bukti integrasi dengan penelitian, Dikjar, dan PKM (Program Kreativitas Mahasiswa)	28
Lampiran 12. Hasil Tes Kesamaan	29
Lampiran 13. Monitoring dan Evaluasi	30
Lampiran 14. Lain-Lain	34

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal akibat kerja (work-related musculoskeletal disorder) yang sering terjadi pada pekerja dengan aktivitas tangan yang berulang (repetitive movement). CTS terjadi akibat penekanan nervus medianus di dalam carpal tunnel sehingga menimbulkan gejala berupa nyeri, kesemutan, mati rasa, serta kelemahan otot tangan.^{1,2} Apabila tidak dikenali dan ditangani sejak dini, kondisi ini dapat menurunkan kemampuan fungsional tangan, mengganggu produktivitas kerja, bahkan menyebabkan kecacatan sementara maupun permanen.^{1,4,5} Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pekerjaan yang melibatkan gerakan tangan berulang, penggunaan kekuatan menggenggam yang tinggi, posisi kerja yang tidak ergonomis, serta durasi kerja yang panjang merupakan faktor risiko utama terjadinya CTS.^{1,3,4}

Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Penang, Malaysia merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami CTS karena sebagian besar bekerja di sektor manufaktur, industri elektronik, restoran, perhotelan, dan pekerjaan domestik. Jenis pekerjaan tersebut menuntut penggunaan tangan secara terus-menerus dalam waktu yang lama, seperti merakit komponen, mengemas produk, memasak, mencuci, maupun membersihkan ruangan. Penelitian pada pekerja manufaktur menunjukkan bahwa aktivitas kerja yang repetitif meningkatkan kejadian CTS dan berbagai gangguan muskuloskeletal pada ekstremitas atas.^(5–7)

Selain tingginya risiko pekerjaan, PMI juga menghadapi keterbatasan dalam mengakses pelayanan Kesehatan baik layanan public maupun swasta. Sistem kesehatan Malaysia terbagi menjadi layanan publik dan swasta. Fasilitas kesehatan publik yang dikelola Kementerian Kesehatan memberikan subsidi besar kepada warga negara, namun pekerja migran tetap dapat mengaksesnya dengan biaya yang jauh lebih tinggi.^{8,9} Sementara itu, fasilitas kesehatan swasta menggunakan mekanisme pembayaran langsung per layanan (fee-for-service) sehingga biayanya lebih mahal.^{10,11} Meskipun pekerja migran diwajibkan mengikuti program perlindungan kesehatan seperti SPIKPA maupun SOCSO, cakupan manfaatnya masih lebih berfokus pada pelayanan rawat inap dan belum sepenuhnya mendukung pelayanan promotif maupun preventif, termasuk deteksi dini gangguan muskuloskeletal.^{12,13} Kondisi tersebut menyebabkan sebagian pekerja menunda pemeriksaan kesehatan hingga keluhan yang dialami semakin berat.

Rendahnya pengetahuan mengenai CTS juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan penyakit ini sering tidak dikenali sejak awal. Keluhan berupa kesemutan, nyeri, mati rasa, atau kelemahan tangan sering dianggap sebagai kelelahan akibat pekerjaan sehingga pekerja tidak segera mencari pertolongan medis. Padahal, pemeriksaan sederhana menggunakan Phalen Test dan Tinel Test dapat dimanfaatkan sebagai metode skrining awal untuk mengenali kemungkinan CTS. Selain itu, penerapan prinsip ergonomi kerja serta latihan peregangan tangan (hand stretching exercise) secara rutin telah terbukti membantu mengurangi ketegangan jaringan di sekitar terowongan karpal dan berperan dalam upaya pencegahan CTS.^(14,15)

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran Pekerja Migran Indonesia mengenai Carpal Tunnel Syndrome. Melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai CTS, skrining sederhana menggunakan Phalen Test dan Tinel Test, serta demonstrasi latihan peregangan tangan sebagai upaya pencegahan gangguan muskuloskeletal. Diharapkan kegiatan ini mampu meningkatkan kemampuan peserta dalam mengenali gejala awal CTS, menerapkan

perilaku kerja yang lebih ergonomis, serta melakukan tindakan pencegahan secara mandiri sehingga produktivitas kerja dan kualitas hidup Pekerja Migran Indonesia dapat tetap terjaga.

1.2. Masalah

Berdasarkan analisis situasi dan hasil kegiatan, permasalahan yang dihadapi meliputi:

1. Tingginya risiko Carpal Tunnel Syndrome (CTS) pada Pekerja Migran Indonesia akibat aktivitas kerja yang repetitif.
2. Masih rendahnya pengetahuan pekerja mengenai gejala awal, faktor risiko, dan upaya pencegahan CTS.
3. Terbatasnya akses terhadap pelayanan kesehatan promotif dan preventif bagi Pekerja Migran Indonesia di Malaysia.
4. Belum optimalnya deteksi dini Carpal Tunnel Syndrome pada kelompok pekerja migran.
5. Masih rendahnya penerapan prinsip ergonomi kerja dan latihan peregangan tangan sebagai upaya pencegahan CTS.

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum :

Meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Penang, Malaysia dalam mencegah Carpal Tunnel Syndrome (CTS) melalui penyuluhan kesehatan, skrining sederhana, edukasi ergonomi kerja, dan latihan peregangan tangan.

1.3.2. Tujuan Khusus :

1. Meningkatkan pengetahuan Pekerja Migran Indonesia mengenai Carpal Tunnel Syndrome (CTS) beserta faktor risiko, gejala, dan upaya pencegahannya.
2. Meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya deteksi dini dan penanganan awal Carpal Tunnel Syndrome (CTS).
3. Melakukan skrining dini Carpal Tunnel Syndrome (CTS) menggunakan Phalen Test dan Tinel Test.
4. Meningkatkan pemahaman peserta mengenai penerapan prinsip ergonomi kerja untuk mencegah Carpal Tunnel Syndrome (CTS).
5. Melatih peserta melakukan latihan peregangan tangan sebagai upaya pencegahan Carpal Tunnel Syndrome (CTS).

1.4. Manfaat

1. Bagi Pekerja Migran Indonesia (PMI) dan KJRI Penang
Bagi PMI di Penang, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Pekerja Migran Indonesia mengenai Carpal Tunnel Syndrome (CTS), faktor risiko, gejala, serta upaya pencegahannya. Bagi KJRI Penang, kegiatan ini mendukung upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan serta perlindungan bagi warga negara Indonesia yang bekerja di Malaysia.
2. Bagi Tenaga Kesehatan
Kegiatan ini dapat menjadi salah satu model edukasi dan deteksi dini Carpal Tunnel Syndrome pada kelompok pekerja berisiko. Selain itu, hasil kegiatan dapat menjadi masukan dalam pengembangan program promosi kesehatan kerja dan pencegahan gangguan muskuloskeletal.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Kegiatan ini mendukung pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat. Selain memberikan pengalaman pembelajaran bagi mahasiswa, kegiatan ini juga menghasilkan luaran akademik berupa publikasi ilmiah dan media edukasi.

1.5. Pendekatan Pemecahan Masalah

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan PKM ini adalah pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas, meliputi:

1. Penyuluhan Kesehatan, dilakukan secara komunikatif dan interaktif dengan pendekatan komunitas untuk meningkatkan pemahaman bagi Pekerja Migran Indonesia di Penang.
2. Pemeriksaan dini Carpal Tunnel Syndrome (CTS), dilakukan dengan melakukan pemeriksaan Phalen Test dan Tinel Test.
3. Pelatihan peregangan tangan sebagai intervensi preventif untuk mencegah CTS.
4. Evaluasi pengetahuan, dilakukan melalui pretest dan posttest untuk mengukur efektivitas edukasi.

1.6. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah Pekerja Migran Indonesia (PMI) yang bekerja dan berdomisili di Penang, Malaysia, khususnya mereka yang bekerja di sektor manufaktur, industri elektronik, perhotelan, restoran, jasa, dan pekerjaan domestik yang memiliki risiko tinggi mengalami Carpal Tunnel Syndrome (CTS) akibat aktivitas kerja yang repetitive dan diharapkan peserta mampu mengenali gejala awal CTS, melakukan pemeriksaan dini dan menerapkan latihan peregangan tangan sebagai upaya pencegahan CTS secara mandiri sehingga dapat menjaga kesehatan dan produktivitas kerja.

1.7. Pembagian Kerja Pelaksana

1. dr. Juni Chudri, MARS, AIFO-K sebagai ketua tim bertugas mengoordinasikan kegiatan, berkomunikasi dengan mitra, memberikan penyuluhan, serta menyusun laporan dan luaran kegiatan.
2. Dr. dr Verawati Sudarma Sp.GK, M.Gizi sebagai anggota dosen, menyusun materi penyuluhan serta menyusun laporan dan luaran artikel.
3. dr. Fransisca Chondro, M.Biomed, AIFO-K, sebagai anggota dosen, menyusun instrumen pre-test dan post-test, serta membantu analisis hasil evaluasi dan publikasi kegiatan.
4. dr. Astri Handayani, M.Biomed, AIFO-K, melaksanakan skrining CTS, mendemonstrasikan latihan peregangan tangan, serta memberikan edukasi kepada peserta di lapangan.
5. Muhammad Bagas Danendra sebagai anggota mahasiswa, membantu pelaksanaan skrining CTS, registrasi peserta, dan dokumentasi kegiatan di lapangan.
6. Fitriati Silmi Kaffati sebagai anggota mahasiswa, membantu pelaksanaan penyuluhan, demonstrasi latihan peregangan, serta pendampingan peserta selama kegiatan.
7. dr. Laura Widiastuti, MARS, Sp.Ak, sebagai anggota alumni, Menyusun media edukasi dan membantu penyusunan artikel ilmiah serta luaran kegiatan.
8. Tri Puji Astutik sebagai staf administrasi, menyiapkan administrasi, perlengkapan, dan logistik kegiatan.

BAB 2. PELAKSANAAN KEGIATAN

2.1. Persiapan Kegiatan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi internal tim pelaksana Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti untuk menyusun rencana kegiatan, pembagian tugas, jadwal pelaksanaan, serta kebutuhan logistik. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) Penang sebagai mitra untuk menentukan waktu, lokasi, sasaran kegiatan, serta mekanisme pelaksanaan penyuluhan dan skrining.

Selain itu, tim menyusun materi penyuluhan mengenai Carpal Tunnel Syndrome (CTS), menyiapkan media edukasi berupa poster dan presentasi, serta mempersiapkan instrumen pre-test, post-test, dan formulir skrining dengan pemeriksaan Phalen Test dan Tinel Test. Persiapan yang matang diharapkan dapat mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan.

2.2. Materi Kegiatan

Materi penyuluhan mencakup pengertian Carpal Tunnel Syndrome (CTS), faktor risiko, tanda dan gejala, serta dampaknya terhadap kesehatan dan produktivitas kerja. Selain itu, peserta diberikan edukasi mengenai pentingnya deteksi dini, penerapan prinsip ergonomi kerja, serta latihan peregangan tangan (hand stretching exercise) sebagai upaya pencegahan CTS.

Penyampaian materi dilakukan secara interaktif menggunakan media presentasi dan poster edukasi yang disesuaikan dengan karakteristik pekerjaan Pekerja Migran Indonesia sehingga mudah dipahami dan dapat diterapkan dalam aktivitas kerja sehari-hari.

2.3. Pelaksanaan / Metode Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pengisian pre-test untuk mengukur pengetahuan awal mengenai CTS. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab.

Setelah penyuluhan, tim melaksanakan skrining sederhana menggunakan Phalen Test dan Tinel Test untuk membantu mengidentifikasi peserta yang berisiko mengalami CTS. Peserta kemudian mengikuti demonstrasi dan praktik hand stretching exercise sebagai latihan peregangan yang dapat dilakukan secara mandiri di tempat kerja.

Sebagai tahap akhir, peserta mengerjakan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung dengan baik berkat dukungan KJRI Penang, partisipasi aktif peserta, serta kerja sama tim pelaksana.

BAB 3. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

3.1. Deskripsi (kemampuan Prodi dan Fak serta Universitas dalam bidang PkM selama 3 tahun terakhir, dukungan material dan kebijakan, merujuk LED, renstra/renop/roadmap pengelola)

Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti memiliki komitmen yang kuat dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pada bidang Pengabdian kepada Masyarakat (PkM). Selama tiga tahun terakhir, dosen Program Studi secara aktif melaksanakan berbagai kegiatan PkM yang berfokus pada upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif dalam bidang kesehatan masyarakat. Kegiatan tersebut meliputi penyuluhan kesehatan, deteksi dini penyakit tidak menular, kesehatan ibu dan anak, kesehatan lansia, kesehatan kerja, kesehatan olahraga, kesehatan lingkungan, serta pemberdayaan masyarakat di berbagai wilayah di Indonesia. Seluruh kegiatan dilaksanakan dengan melibatkan mahasiswa sebagai bagian dari pembelajaran berbasis pengalaman (experiential learning) sehingga mendukung pencapaian kompetensi lulusan sekaligus memberikan manfaat nyata bagi masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti mengacu pada Rencana Strategis (Renstra) Universitas Trisakti, Renstra Fakultas Kedokteran, Rencana Operasional (Renop), serta roadmap Pengabdian kepada Masyarakat yang berorientasi pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui kegiatan promotif, preventif, pemberdayaan masyarakat, dan pengembangan inovasi berbasis hasil penelitian. Berdasarkan Laporan Evaluasi Diri (LED) Fakultas Kedokteran, kegiatan PkM diarahkan untuk mengintegrasikan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat sehingga menghasilkan luaran yang bermanfaat bagi masyarakat sekaligus mendukung peningkatan mutu akademik, publikasi ilmiah, Hak Kekayaan Intelektual (HKI), serta pencapaian Indikator Kinerja Utama (IKU) perguruan tinggi.

Sebagai bentuk dukungan terhadap pelaksanaan PkM, Universitas Trisakti melalui Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) secara konsisten menyediakan pendanaan internal, pendampingan administrasi, monitoring dan evaluasi, serta fasilitasi diseminasi luaran kegiatan. Fakultas Kedokteran juga memberikan dukungan berupa sumber daya manusia yang kompeten, fasilitas pembelajaran dan laboratorium keterampilan klinik (skills laboratory), ruang pertemuan, sarana multimedia, media edukasi, serta dukungan administratif yang menunjang keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Penyuluhan Pencegahan Carpal Tunnel Syndrome (CTS) pada Pekerja Migran Indonesia di Penang, Malaysia" merupakan implementasi roadmap Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti pada bidang kesehatan kerja, pencegahan penyakit, dan pemberdayaan masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan melalui kerja sama dengan Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) Penang sebagai mitra dalam memberikan edukasi kesehatan, skrining sederhana, dan promosi perilaku kerja ergonomis kepada Pekerja Migran Indonesia (PMI). Kolaborasi tersebut menunjukkan komitmen Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dalam memperluas pelaksanaan PkM hingga tingkat internasional sekaligus mendukung upaya perlindungan kesehatan bagi warga negara Indonesia di luar negeri.

Pelaksanaan kegiatan ini juga mendukung pencapaian Indikator Kinerja Utama (IKU) perguruan tinggi, khususnya melalui keterlibatan aktif mahasiswa dalam kegiatan pembelajaran di luar kampus, penguatan kemitraan dengan institusi internasional, serta dihasilkannya luaran

berupa poster edukasi ber-HKI, publikasi artikel ilmiah nasional, dan publikasi media, sebagaimana telah ditetapkan dalam proposal kegiatan. Dengan pengalaman dosen dalam melaksanakan berbagai kegiatan pengabdian, dukungan kelembagaan yang memadai, serta jejaring kemitraan nasional dan internasional, Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti memiliki kapasitas yang baik untuk menyelenggarakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat secara berkelanjutan dan memberikan dampak yang nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat.

3.2. Kualifikasi Tim (roadmap individu pelaksana dan tugasnya)

Tim pelaksana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini terdiri atas dosen Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti, mahasiswa, alumni, dan tenaga kependidikan yang memiliki kompetensi sesuai dengan bidang kegiatan. Selama tiga tahun terakhir, tim telah aktif melaksanakan berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada promosi kesehatan, pencegahan penyakit, kesehatan kerja, kesehatan masyarakat, serta pemberdayaan komunitas. Selain itu, anggota tim juga memiliki pengalaman dalam penelitian, publikasi ilmiah, penyusunan media edukasi, dan pelaksanaan skrining kesehatan sehingga mampu mendukung keberhasilan kegiatan ini.

Ketua tim, dr. Juni Chudri, MARS, AIFO-K, memiliki kepakaran di bidang fisiologi dan kesehatan olahraga, serta pengalaman dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, penelitian, dan publikasi ilmiah yang berkaitan dengan kesehatan masyarakat dan kesehatan kerja. Peran ketua tim meliputi koordinasi keseluruhan kegiatan, komunikasi dengan mitra, pelaksanaan penyuluhan, serta penyusunan laporan dan publikasi ilmiah.

Anggota tim dosen yaitu Dr. dr. Verawati Sudarma, MGizi, SpGK seorang dokter spesialis gizi yang memiliki kompetensi di bidang gizi klinik, dr. Fransisca Chondro, MBiomed, AIFO-K dan dr. Astri Handayani, MBiomed, AIFO-K yang memiliki kepakaran di bidang fisiologi dan kesehatan olahraga, sehingga saling melengkapi dalam penyusunan materi edukasi, pelaksanaan penyuluhan, skrining Carpal Tunnel Syndrome (CTS), evaluasi kegiatan, serta penyusunan luaran ilmiah. Mahasiswa berperan membantu pelaksanaan kegiatan di lapangan, sedangkan alumni mendukung penyusunan media edukasi dan publikasi. Tenaga kependidikan bertugas mendukung administrasi dan logistik sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan dengan baik.

Pembagian tugas setiap anggota tim telah disusun sesuai dengan kompetensi masing-masing sehingga pelaksanaan kegiatan, mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, hingga penyusunan laporan dan luaran, dapat dilakukan secara efektif dan terkoordinasi.

3.3. Fasilitas Perguruan Tinggi Pendukung kegiatan

Universitas Trisakti melalui Fakultas Kedokteran dan Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini dalam bentuk kebijakan, pendanaan, serta fasilitasi administrasi dan monitoring kegiatan. Selain itu, Fakultas Kedokteran menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, antara lain ruang rapat, perangkat komputer, fasilitas multimedia, akses internet, serta Laboratorium Keterampilan Klinik (Skills Laboratory) yang digunakan dalam persiapan demonstrasi pemeriksaan dan edukasi kesehatan.

Fakultas Kedokteran juga memiliki sumber daya manusia yang kompeten di berbagai bidang ilmu kedokteran sehingga mendukung penyusunan materi edukasi, pelaksanaan skrining kesehatan, analisis hasil kegiatan, serta penyusunan luaran berupa artikel ilmiah,

media edukasi, dan Hak Kekayaan Intelektual (HKI). Dukungan fasilitas dan sumber daya tersebut menjadi modal penting dalam menjamin kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di tingkat nasional maupun internasional.

BAB 4. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

4.1. Hasil Yang Dicapai Oleh Peserta, Komunitas, dan Pelaksana

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan tema Penyuluhan Pencegahan Carpal Tunnel Syndrome (CTS) pada Pekerja Migran Indonesia di Penang, Malaysia telah dilaksanakan dengan baik melalui kerja sama antara Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dan Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) Penang. Kegiatan diikuti oleh 39 Pekerja Migran Indonesia (PMI) yang bekerja di berbagai sektor, seperti manufaktur, jasa, konstruksi, dan pekerjaan domestik. Seluruh rangkaian kegiatan yang meliputi penyuluhan kesehatan, skrining dini, edukasi ergonomi, latihan peregangan tangan, serta evaluasi pengetahuan dapat dilaksanakan sesuai dengan rencana.

4.1.1. Hasil yang dicapai oleh peserta

Tabel 1. Hasil tingkat pengetahuan sebelum kegiatan PkM

Tingkat Pengetahuan	Skala Nilai	Pre-test	Post-test
		Jumlah peserta (%)	Jumlah peserta (%)
Tinggi	4-5	2 (5,13%)	32 (82,05%)
Cukup	2-3	36 (92,31%)	7 (17,95%)
Rendah	0-1	1 (2,56%)	0 (0%)
Rerata skor		2,74	4,03

Hasil utama yang diperoleh peserta adalah meningkatnya pengetahuan mengenai Carpal Tunnel Syndrome (CTS) setelah mengikuti penyuluhan kesehatan. Berdasarkan hasil evaluasi pada tabel 1, nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 2,74 pada saat pre-test menjadi 4,03 pada post-test. Selain itu, terjadi peningkatan jumlah peserta dengan kategori pengetahuan tinggi dari 5,13% sebelum kegiatan menjadi 82,05% setelah kegiatan, sedangkan tidak terdapat lagi peserta dengan kategori pengetahuan rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyampaian materi yang dipadukan dengan diskusi interaktif dan media edukasi mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai faktor risiko, gejala, deteksi dini, dan upaya pencegahan CTS.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan manfaat dalam aspek deteksi dini. Melalui pemeriksaan menggunakan Phalen Test dan Tinel Test, sebanyak 9 peserta (23,08%) teridentifikasi memiliki indikasi gejala awal CTS. Peserta yang memperoleh hasil skrining positif diberikan penjelasan mengenai hasil pemeriksaan serta dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan apabila keluhan menetap atau semakin berat. Skrining ini membantu peserta mengenali kondisi kesehatannya lebih awal sehingga dapat mencegah perburukan gangguan fungsi tangan.

Keterampilan peserta dalam melakukan latihan peregangan tangan juga mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil observasi, 82,05% peserta mampu mempraktikkan gerakan wrist stretching, tendon gliding exercise, dan nerve gliding exercise dengan benar, sedangkan sebagian kecil peserta masih memerlukan pendampingan. Capaian ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga memiliki keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri sebagai upaya pencegahan CTS di lingkungan kerja.

4.1.2. Hasil yang Dicapai oleh Komunitas dan Mitra

Bagi komunitas Pekerja Migran Indonesia di Penang, kegiatan ini meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan kerja melalui penerapan ergonomi, deteksi dini, dan latihan peregangan secara rutin. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, terutama pada sesi diskusi dan praktik langsung, yang mencerminkan adanya kebutuhan terhadap edukasi kesehatan kerja di kalangan PMI.

Bagi KJRI Penang, kegiatan ini memperkuat program pelayanan dan perlindungan bagi warga negara Indonesia di luar negeri melalui pendekatan promotif dan preventif. Kolaborasi dengan Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti menjadi salah satu bentuk sinergi antara institusi pendidikan dan perwakilan pemerintah dalam meningkatkan akses edukasi kesehatan bagi Pekerja Migran Indonesia.

4.1.3. Hasil yang Dicapai oleh Tim Pelaksana

Kegiatan ini memberikan pengalaman yang berharga bagi tim pelaksana dalam melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat pada tingkat internasional. Dosen memperoleh kesempatan untuk mengimplementasikan keilmuan di bidang fisiologi, gizi klinik, dan kesehatan kerja dalam menyelesaikan permasalahan kesehatan masyarakat, sedangkan mahasiswa memperoleh pengalaman belajar secara langsung melalui keterlibatan dalam penyuluhan, skrining kesehatan, dan pendampingan peserta.

Selain itu, kegiatan ini menghasilkan jejaring kerja sama yang lebih erat antara Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dan KJRI Penang sebagai mitra kegiatan. Pengalaman tersebut menjadi modal penting dalam pengembangan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berikutnya, sekaligus mendukung pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi melalui integrasi pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

4.2. Evaluasi: Tingkat ketercapaian hasil, dampak, manfaat kegiatan, tolok ukur /tes yang dipakai, sebelum dan setelah

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai tingkat ketercapaian tujuan Pengabdian kepada Masyarakat serta efektivitas metode yang digunakan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Pekerja Migran Indonesia (PMI) mengenai Carpal Tunnel Syndrome (CTS). Evaluasi dilaksanakan melalui pre-test dan post-test, observasi praktik latihan peregangan tangan (hand stretching exercise), serta pelaksanaan skrining menggunakan Phalen Test dan Tinel Test. Selain itu, partisipasi peserta selama kegiatan dan keterlibatan mitra juga menjadi indikator dalam menilai keberhasilan pelaksanaan program.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan telah mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan, yang ditunjukkan oleh kenaikan nilai rata-rata dari 2,74 pada pre-test menjadi 4,03 pada post-test. Persentase peserta dengan kategori pengetahuan tinggi juga meningkat dari 5,13% menjadi 82,05%, sedangkan kategori pengetahuan rendah tidak lagi ditemukan setelah kegiatan berlangsung. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan media edukasi, diskusi interaktif, dan demonstrasi praktik efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai CTS.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini berhasil melaksanakan skrining dini terhadap seluruh peserta menggunakan Phalen Test dan Tinel Test. Hasil skrining menunjukkan bahwa 9 peserta (23,08%) memiliki indikasi gejala awal CTS sehingga memperoleh edukasi dan rekomendasi untuk melakukan pemeriksaan lanjutan apabila keluhan berlanjut. Kegiatan ini juga meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan

latihan peregangan tangan, di mana 82,05% peserta mampu mempraktikkan gerakan dengan benar setelah demonstrasi dan pendampingan oleh tim pelaksana.

Secara umum, kegiatan memberikan dampak positif bagi peserta dan mitra. Bagi peserta, kegiatan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterampilan dalam melakukan pencegahan CTS melalui penerapan ergonomi kerja dan latihan peregangan. Bagi KJRI Penang, kegiatan ini mendukung program perlindungan dan pembinaan kesehatan bagi Pekerja Migran Indonesia melalui pendekatan promotif dan preventif. Sementara bagi Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti, kegiatan ini memperkuat pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi melalui kolaborasi internasional, keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran berbasis pengalaman, serta pengembangan luaran akademik.

Tabel 2. Evaluasi Ketercapaian Kegiatan

Indikator Evaluasi	Tolok Ukur	Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan	Keterangan
Pengetahuan peserta mengenai CTS	Pre-test dan post-test	Rata-rata skor 2,74	Rata-rata skor 4,03	Meningkat
Kategori pengetahuan tinggi	Hasil pre-test dan post-test	5,13%	82,05%	Meningkat
Peserta dengan pengetahuan rendah	Hasil pre-test dan post-test	Masih ditemukan	Tidak ada	Tercapai
Deteksi dini CTS	Phalen Test dan Tinel Test	Belum dilakukan	Seluruh peserta diskriming; 9 peserta (23,08%) terindikasi CTS	Tercapai
Keterampilan latihan peregangan tangan	Observasi praktik	Belum mengetahui teknik yang benar	82,05% mampu mempraktikkan dengan benar	Tercapai

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat telah mencapai tujuan yang direncanakan. Metode penyuluhan yang dipadukan dengan skrining sederhana dan demonstrasi latihan peregangan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesadaran peserta mengenai pencegahan Carpal Tunnel Syndrome. Selain memberikan manfaat langsung bagi Pekerja Migran Indonesia, kegiatan ini juga memperkuat sinergi antara Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dan KJRI Penang dalam penyelenggaraan program kesehatan bagi masyarakat Indonesia di luar negeri.

4.3. Faktor Pendukung dan Penghambat Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini didukung oleh berbagai faktor yang berkontribusi terhadap kelancaran dan keberhasilan kegiatan. Faktor pendukung utama adalah terjalinnya kerja sama yang baik antara Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dengan Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) Penang, sehingga proses koordinasi,

penyediaan tempat, serta mobilisasi peserta dapat dilakukan dengan baik. Selain itu, antusiasme dan partisipasi aktif Pekerja Migran Indonesia (PMI) selama mengikuti penyuluhan, sesi diskusi, skrining, dan demonstrasi latihan peregangan turut mendukung tercapainya tujuan kegiatan. Dukungan tim pelaksana yang terdiri atas dosen dan mahasiswa dengan pembagian tugas yang jelas juga menjadi faktor penting dalam kelancaran pelaksanaan program.

Di sisi lain, terdapat beberapa kendala yang dihadapi selama kegiatan. Keterbatasan waktu pelaksanaan menyebabkan sesi konsultasi individual belum dapat dilakukan secara optimal untuk seluruh peserta. Selain itu, perbedaan jenis pekerjaan dan jadwal kerja PMI menyebabkan tidak semua pekerja yang berminat dapat mengikuti kegiatan. Namun demikian, kendala tersebut dapat diatasi melalui pengaturan waktu kegiatan yang fleksibel, penyampaian materi secara efektif, serta pemberian media edukasi yang dapat dipelajari kembali secara mandiri oleh peserta setelah kegiatan selesai.

4.4. Luaran yang Dihasilkan

Luaran yang dihasilkan dalam kegiatan PKM ini sesuai dengan target yang telah direncanakan

dalam proposal, meliputi:

1. Media edukasi bagi Pekerja Migran Indonesia berupa poster tentang pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, deteksi dini CTS serta prinsip ergonomi kerja.
2. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan kepada Pekerja Migran Indonesia di Pulau Penang, Malaysia
3. Pemeriksaan dini CTS terdapat 9 peserta (23,08%) terindikasi CTS
4. Pelatihan peregangan tangan sebagai upaya pencegahan CTS dan 82,05% mampu mempraktikkan dengan benar.
5. Publikasi ilmiah pada jurnal pengabdian kepada masyarakat yang memuat hasil kegiatan secara lengkap dengan status submitted (dalam status review).
6. HKI materi PPT dan poster dari media edukasi yang dikembangkan.

4.5. Integrasi dengan Penelitian, Dikjar dan Program Kreativitas Mahasiswa

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini merupakan implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang mengintegrasikan unsur pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Hasil kegiatan berupa data peningkatan pengetahuan peserta, hasil skrining dini, serta keterampilan peserta dalam melakukan latihan peregangan dimanfaatkan sebagai bahan penyusunan artikel ilmiah pengabdian kepada masyarakat dan dapat menjadi dasar pengembangan penelitian selanjutnya mengenai pencegahan Carpal Tunnel Syndrome (CTS) pada kelompok pekerja berisiko.

Dalam bidang pendidikan dan pengajaran, kegiatan ini melibatkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti secara aktif pada seluruh tahapan kegiatan, mulai dari persiapan, pelaksanaan penyuluhan, pendampingan skrining, hingga evaluasi kegiatan. Keterlibatan tersebut memberikan pengalaman belajar secara langsung (experiential learning) serta meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam komunikasi kesehatan, promosi kesehatan, dan pelayanan kesehatan masyarakat.

Kegiatan ini juga mendukung pengembangan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) dengan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dalam menyelesaikan permasalahan kesehatan masyarakat.

Selain itu, kegiatan ini mendorong mahasiswa untuk berpartisipasi dalam penyusunan media edukasi, publikasi ilmiah, serta pengembangan inovasi di bidang pengabdian kepada masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan manfaat tidak hanya bagi masyarakat sasaran, tetapi juga bagi pengembangan pendidikan, penelitian, dan pembelajaran di Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti. Kolaborasi dengan Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) Penang juga memperluas jejaring kerja sama internasional dan membuka peluang pelaksanaan kegiatan pendidikan, penelitian, serta pengabdian kepada masyarakat yang berkelanjutan di masa mendatang.

BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN (REKOMENDASI)

Kesimpulan :

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa Penyuluhan Pencegahan Carpal Tunnel Syndrome (CTS) pada Pekerja Migran Indonesia di Penang, Malaysia telah terlaksana dengan baik sesuai dengan tujuan yang direncanakan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai CTS yang ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata pengetahuan dari 2,74 pada saat pre-test menjadi 4,03 pada post-test. Selain itu, skrining menggunakan Phalen Test dan Tinel Test berhasil mengidentifikasi peserta yang memiliki indikasi gejala awal CTS, sedangkan pelatihan peregangan tangan mampu meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan upaya pencegahan secara mandiri. Kegiatan ini juga memperkuat kerja sama antara Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dan Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) Penang dalam penyelenggaraan program promotif dan preventif bagi Pekerja Migran Indonesia.

Saran :

Kegiatan penyuluhan, skrining dini, dan edukasi ergonomi kerja mengenai Carpal Tunnel Syndrome diharapkan dapat dilaksanakan secara berkala agar pengetahuan dan kesadaran Pekerja Migran Indonesia terhadap kesehatan kerja terus meningkat. Peserta yang terindikasi memiliki gejala awal CTS juga disarankan untuk mendapatkan pemeriksaan lanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan. Selain itu, kerja sama antara Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti, KJRI Penang, dan berbagai mitra terkait perlu terus dikembangkan agar program serupa dapat menjangkau lebih banyak Pekerja Migran Indonesia di berbagai wilayah serta mendukung upaya pencegahan penyakit akibat kerja secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amalia, S., Setyaningsih, Y., & Suroto, S. (2023). Faktor Risiko Carpal Tunnel Syndrome Pada Pekerja. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(4), 2427–2441. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v8i4.11631>
2. American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS). (2022). Therapeutic Exercise Program for Carpal Tunnel Syndrome. <https://orthoinfo.aaos.org/en/recovery/carpal-tunnel-syndrome-therapeutic-exercise-program/>
3. Anggraini, C., & Windhy Astari, R. (2021). Efektivitas wrist stretching, tendon and nerve gliding exercise Dalam Menurunkan Nyeri Dan Meningkatkan fungsional wrist Pada kasus Carpal Tunnel Syndrome. *Jurnal Health Sains*, 2(11), 1434–1438. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i11.330>
4. Battista, E. B., Yedulla, N. R., Koolmees, D. S., Montgomery, Z. A., Ravi, K., & Day, C. S. (2020). Manufacturing workers have a higher incidence of Carpal Tunnel Syndrome. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 63(3). <https://doi.org/10.1097/jom.0000000000002122>
5. Dabbagh, A., MacDermid, J. C., Yong, J., Packham, T. L., Grewal, R., & Boutsikari, E. C. (2023). Diagnostic test accuracy of provocative maneuvers for the diagnosis of Carpal Tunnel Syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Physical Therapy*, 103(6). <https://doi.org/10.1093/ptj/pzad029>
6. Dabbagh, A., Ziebart, C., & MacDermid, J. C. (2021). Accuracy of diagnostic clinical tests and questionnaires in screening for Carpal Tunnel Syndrome among workers- A systematic review. *Journal of Hand Therapy*, 34(2), 179–193. <https://doi.org/10.1016/j.jht.2021.04.003>
7. Enh, A. M., Wahab, A., Azlan, A. A., Talib, K. A., Sakti, A. M., & Sultan, F. M. (2024). Life experiences and cultural adaptation among migrant workers in Malaysia. *Comparative Migration Studies*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40878-023-00360-1>
8. Gebrye, T., Jeans, E., Yeowell, G., Mbada, C., & Fatoye, F. (2024). Global and regional prevalence of Carpal Tunnel Syndrome: A meta-analysis based on a systematic review. *Musculoskeletal Care*, 22(4). <https://doi.org/10.1002/msc.70024>
9. Genova, A., Dix, O., Saefan, A., Thakur, M., & Hassan, A. (2020). Carpal Tunnel Syndrome: A review of literature. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.7333>
10. Gerger, H., Macri, E. M., Jackson, J. A., Elbers, R. G., van Rijn, R., Søgaard, K., Burdorf, A., Koes, B., & Chiarotto, A. (2024). Physical and psychosocial work-related exposures and the incidence of Carpal Tunnel Syndrome: A systematic review of prospective studies. *Applied Ergonomics*, 117, 104211. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2023.104211>
11. Hassan, A., Beumer, A., Kuijer, P. P., & van der Molen, H. F. (2022a). Work-relatedness of Carpal Tunnel Syndrome: Systematic review including meta-analysis and grade. *Health Science Reports*, 5(6). <https://doi.org/10.1002/hsr2.888>
12. Jing-Ning Teo, S., Mohamad Saleh, W. N., N. Subramaniam, R., Mohamad Hanapi, N. S., & HY Yap, Y. (2022). The prevalence and associated risk factors of Carpal Tunnel Syndrome among private dentists in Klang Valley, Malaysia: A cross-sectional study. *Annals of Dentistry*, 29, 52–59. <https://doi.org/10.22452/adum.vol29.2>
13. Kaczmarek, K., Pepliński, J., Kaczmarek, A., Andrzejuk, D., Andruszkiewicz, K., Wysocka, A., Witkowska, M., & Huber, J. (2025a). Correlations of tincl and Phalen signs with nerve conduction study test results in a randomly chosen population of patients with carpal tunnel syndrome. *NeuroSci*, 6(4), 94. <https://doi.org/10.3390/neurosci6040094>

14. Loganathan, T., Rui, D., Ng, C.-W., & Pocock, N. S. (2019). Breaking down the barriers: Understanding migrant workers' access to healthcare in Malaysia. *PLOS ONE*, 14(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218669>
15. Mohd Juzad, K., Bahri Mohd Tamrin, S., Ab Rahman, R., Yee Guan, N., & Atikah Che Hasan, N. (2022). Ergonomic risk factors for Carpal Tunnel Syndrome among designers. *AHFE International*. <https://doi.org/10.54941/ahfe1002661>
16. Mohd Suadi Nata, D. H., Azlan Hisham, N., & Mohamad Jamil, P. A. (2024). Initial assessment of musculoskeletal disorders and ergonomics risk factors among laboratory workers, Kuala Lumpur. *WORK: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1177/10519815241297470>
17. Nurhanisah, M. H., Sulaiman, R., Athirah Diyana, M. Y., Kamarudin, K. M., & Che Me, R. (2024). Risk factors of musculoskeletal symptoms among industrial workers in Peninsular Malaysia. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/10803548.2024.2373537>
18. Ozdag, Y., Hu, Y., Hayes, D. S., Manzar, S., Akoon, A., Klena, J. C., & Grandizio, L. C. (2023). Sensitivity and specificity of examination maneuvers for Carpal Tunnel Syndrome: A meta-analysis. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.42383>
19. Prihanto, R., litza, Widjajati, N., & Aderilla, S. (2025). Workplace stretching exercises as an ergonomic intervention to reduce musculoskeletal disorders among construction workers. *Journal of Global Research in Public Health*, 10(2), 82–87. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v10i2.573>
20. Qi, L. M. (2019, June 20). Prevalence of musculoskeletal disorders and associated risk factors among selected factory workers in Penang, Malaysia. https://www.researchgate.net/publication/339271979_Prevalence_of_Musculoskeletal_Disorders_and_Associated_Risk_Factors_among_Selected_Factory_Workers_in_Penang_Malaysia
21. Spitzer, D. L., Thambiah, S., Wong, Y. L., & Kaundan, M. K. (2023). Globalization and the health and well-being of migrant domestic workers in Malaysia. *Globalization and Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12992-023-00925-w>
22. Tersa-Miralles, C., Bravo, C., Bellon, F., Pastells-Peiró, R., Rubinat Arnaldo, E., & Rubí-Carnacea, F. (2022). Effectiveness of workplace exercise interventions in the treatment of musculoskeletal disorders in office workers: A systematic review. *BMJ Open*, 12(1). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-054288>
23. Trillos-Chacón, M.-C., Castillo-M, J. A., Tolosa-Guzman, I., Sánchez Medina, A. F., & Ballesteros, S. M. (2021). Strategies for the prevention of Carpal Tunnel Syndrome in the workplace: A systematic review. *Applied Ergonomics*, 93, 103353. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2020.103353>
24. Trisha, V., Anggraini, W., Sulistyowati, I., Ariyani, A. P., & Rahmawati, D. Y. (2025, January 31). The role of ergonomic interventions to prevent the occurrence of Carpal Tunnel Syndrome in dentists: -. *Majalah Biomorfologi (Biomorphology Journal)*. <https://e-journal.unair.ac.id/MBIO/article/view/64913>
25. U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). Exercises and stretches. National Institutes of Health. <https://ors.od.nih.gov/sr/dohs/HealthAndWellness/Ergonomics/Pages/exercises.aspx>

26. Wulandari, R., & Ariyanto, A. (2024). Giving nerve and tendon gliding exercises to reduce pain in Carpal Tunnel Syndrome. *Physical Therapy Journal of Indonesia*, 5(1), 29–31. <https://doi.org/10.51559/ptji.v5i1.173>
27. Zhang, D., Chruscielski, C. M., Blazar, P., & Earp, B. E. (2020). Accuracy of provocative tests for Carpal Tunnel Syndrome. *Journal of Hand Surgery Global Online*, 2(3), 121–125. <https://doi.org/10.1016/j.jhsg.2020.03.002>

Lampiran 1. Foto Pelaksanaan Kegiatan (minimal 4 foto)



Pemberian Materi edukasi



Pemeriksaan dini CTS dengan Phalen Test



Pemeriksaan dini CTS dengan Tinel Test



Pelatihan peregangan tangan untuk pencegahan CTS



Sesi tanya jawab

Lampiran 2. Bukti Luaran

J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)



← Back to Submissions

5345 / Chudri et al. / Penyuluhan Pencegahan Carpal Tunnel Syndrome (CTS) pada Pekerja Migran Indonesia di Penang, Malaysia

Library

Workflow

Publication

Submission

Review

Copyediting

Production

Round 1

Round 1 Status

All recommendations are in and a decision is needed.

Review Discussions

Add discussion

Name	From	Last Reply	Replies	Closed
[J-ABDIPAMAS] A message regarding J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)	choliq 2026-04-23 03:16 AM	drjunichudri 2026-04-24 01:05 AM	1	☐

Lampiran 3. Surat Tugas (minimal dari Dekan)



UNIVERSITAS TRISAKTI

KAMPUS A – Jl. Kyai Tapa No. 1 – Grogol – Jakarta Barat 11440 – Indonesia
Telp : +62-21-5663232, +62-21-5605835 (Hunting)
Fax : +62-21-5673001, +62-21-5671356, +62-21-56958209
FII : +62-21-5637014 FEB : +62-21-5644371
FKG : +62-21-5672731 FTSP : +62-21-5634843
FTKE : +62-21-5670496 FALTL : +62-21-5602575

E-mail : usakti@trisakti.ac.id
Website : <https://www.trisakti.ac.id/>
PK : +62-21-5672731
FTI : +62-21-5606841
FSRD : +62-21-5630815

SURAT TUGAS

Nomor: 043/AU.00.02/USAKTI/WR.II/2026

- Dasar : 1. Program Kerja Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat 2025/2026.
2. Renstra Universitas Trisakti 2025/2026 - 2029/2030

MENUGASKAN

- Kepada : - dr. Juni Chudri, MARS, AIFO-K
NIK: 2909 /USAKTI – Dosen FK
- Dr. dr. Verawati Sudarma, M.Gizi., Sp.GK
NIK: 3137/USAKTI – Dosen FK
- dr. Fransisca Chondro, M.Biomed, AIFO-K
NIK: 3122/USAKTI – Dosen FK
- dr. Astri Handayani, M.Biomed, AIFO-K
NIK: 3548 /USAKTI – Dosen FK
- Fitriati Silmi Kaffati (Mahasiswa)
- Muhammad Bagas Danendra (Mahasiswa)
- Untuk : Berperan aktif dalam kegiatan *International Community Service Program (PKM) – Malaysia 2026*, dengan judul: *Promoting Awareness and Prevention of Carpal Tunnel Syndrome (CTS) among Indonesian Migrant Workers at KJRI Penang, Malaysia.*
- Hari, Tanggal : Jumat s.d. Minggu, 16 s.d. 18 Januari 2026
- Waktu : 09.00 s.d. selesai
- Tempat : KJRI Penang Malaysia

Seluruh biaya yang timbul dibebankan pada Mata Anggaran Fakultas Kedokteran.

Demikian Surat Tugas ini dibuat agar dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya serta melaporkan hasilnya kepada Wakil Rektor I melalui Direktur Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Trisakti.

Ditetapkan di : Jakarta
Pada tanggal : 12 Januari 2026



Dr. Ir. Muhammad Burhanuddinur, M.Sc., IPU, ASEAN Eng.
NIK: 1978/USAKTI

Tembusan kepada Yth.:
1. Dekan FK
2. Nama tersebut di atas

Lampiran 4. Surat SPJ (perjalanan) yang sudah tanda tangan masyarakat/ institusi yang dikunjungi/ Berita acara kegiatan tanda tangan kedua belah pihak.



**MINUTES OF IMPLEMENTATION
OF THE COMMUNITY SERVICE PROGRAM**

Today, on the 17th of January, two thousand and twenty six, an International Community Service activity was held as part of the collaboration between Universitas Trisakti-Indonesia & Konsulat Jenderal Republik Indonesia Penang-Malaysia, under the title:

**Promoting Awareness and Prevention of Carpal Tunnel Syndrome (CTS) among
Indonesian Migrant Workers at KJRI Penang, Malaysia**

Date : 17 January 2026
 Location : Berjaya Penang Hotel, Malaysia

With the following team members serving as educators and trainers:

No	Name	NIDN/NIIM	Sign
1	dr. Juni Chudri, MARS,AIFO-K	310068001	
2	dr. Astri Handayani, M.Biomed,AIFO-K	301 018407	
3	Dr. dr. Verawati Sudarma, M.Gizi.,Sp.GK	3140 17903	
4	dr. Fransisca Chondro, M.Biomed, AIFO-K	32 0080304	
5	Fitriati Silmi Kaffati	03002300151	
6	Muhammad Bagas Danendra	030002300161	

Penang, January 17th, 2026



Dr. Ir. Muhammad Burhannudinur, M.Sc., IPU, ASEAN Eng.

Vice Rector
Universitas Trisakti - Indonesia



Drs. Wanton Saragih, M.Si

Konsul Jenderal
Konsulat Jenderal Republik Indonesia Penang
Malaysia

Lampiran 5. Surat Keterangan Mitra

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJA SAMA DENGAN MITRA DALAM PELAKSANAAN PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wanton Saragih, SH, MSi
Jabatan : Konsul Jenderal
Alamat : Konsulat Jenderal Republik Indonesia Penang
467 Jalan Burma, 10350 George Town, Pulau Pinang, Malaysia

Menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan Kegiatan Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan:

Nama : dr. Juni Chudri, MARS, AIFO-K
Jabatan : Dosen Tetap Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti
Alamat : Jl. Kyai Tapa No. 260 – Grogol – Jakarta Barat
Judul : Pemeriksaan Kesehatan dan Penyuluhan *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) pada Pekerja Migran Indonesia di Penang, Malaysia

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan didalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Penang, 17 Desember 2025

Konsul Jenderal



(Drs. Wanton Saragih, M.Si)

Lampiran 6. Absensi

	FAKULTAS KEDOKTERAN	Kode/No:
	UNIVERSITAS TRISAKTI	Tanggal:
	FORMULIR DAFTAR HADIR	Revisi:
		Halaman: 1 dari ...

Hari/tanggal : Sabtu 17 Januari 2026
 Tempat : Hotel Berjaya Penang
 Waktu :
 Agenda : PKM.

No.	Nama	Departemen / Unit	Tandatangan
1	Sayonah		Sayonah
2	Lati		L
3	Dian		Dian
4	Imam		Imam
5	Atti		Atti
6	Kam		Kam
7	Anis		Anis
8	Jani		Jani
9	Lati		Lati
10	Esti		Esti
11	Lailah		Lailah
12	Sani		Sani
13	Sani		Sani
14	Sani		Sani
15	KAMSATI		KAMSATI
16	Ami		Ami
17	Sani		Sani

Dilarang menggandakan/modifikasi isi dokumen tanpa izin Jemari Mata Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

	FAKULTAS KEDOKTERAN	Kode/No:
	UNIVERSITAS TRISAKTI	Tanggal:
	FORMULIR DAFTAR HADIR	Revisi:
		Halaman: 1 dari ...

Hari/tanggal : Sabtu 17 Januari 2026
 Tempat : Hotel Berjaya Penang
 Waktu :
 Agenda : PKM.

No.	Nama	Departemen / Unit	Tandatangan
1	SATI		SATI
2	MUDA		MUDA
3	NANI		NANI
4	Nani		Nani
5	Titi		Titi
6	Ami		Ami
7	Susi		Susi
8	Alin		Alin
9	Aela		Aela
10	Emi		Emi
11	Lailah		Lailah
12	Jani		Jani
13	mae		mae
14	Ingah		Ingah
15	Aba Basyar		Aba Basyar
16	Alus Aila		Alus Aila
17	Andawani		Andawani

Dilarang menggandakan/modifikasi isi dokumen tanpa izin Jemari Mata Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

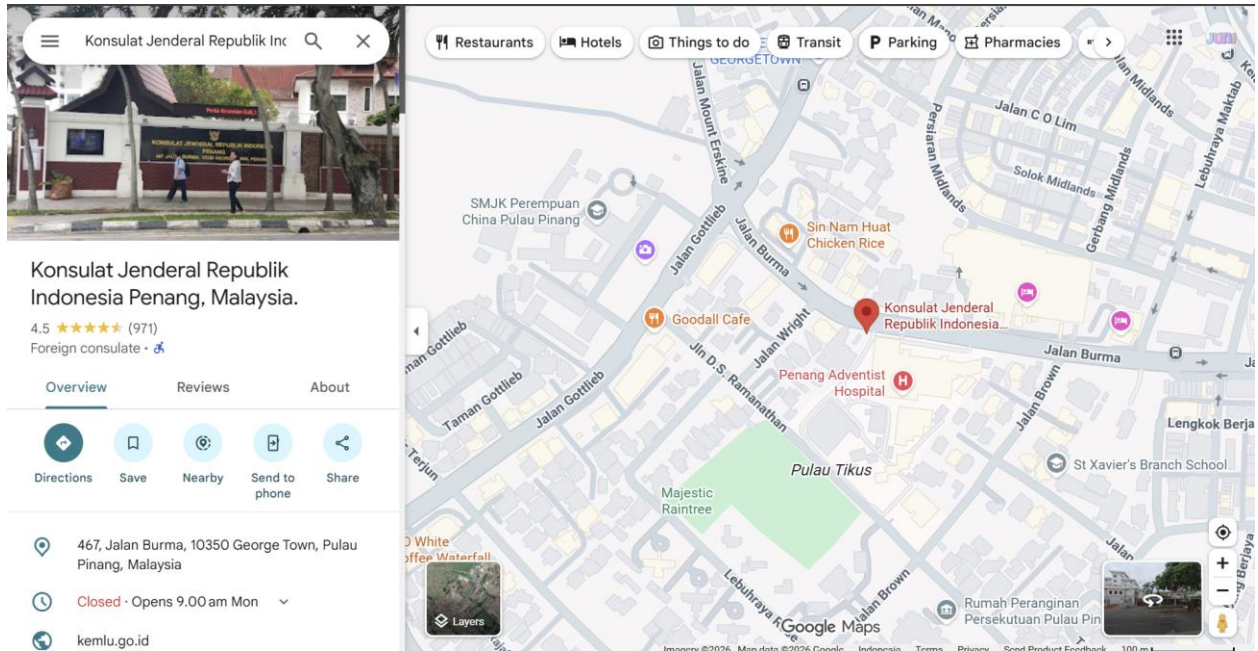
	FAKULTAS KEDOKTERAN	Kode/No:
	UNIVERSITAS TRISAKTI	Tanggal:
	FORMULIR DAFTAR HADIR	Revisi:
		Halaman: 1 dari ...

Hari/tanggal : Sabtu 17 Januari 2026
 Tempat : Hotel Berjaya Penang
 Waktu :
 Agenda : PKM.

No.	Nama	Departemen / Unit	Tandatangan
1	Dian		Dian
2	Sati		Sati
3	Sayonah		Sayonah
4	Atti		Atti
5	Mami		Mami
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

Dilarang menggandakan/modifikasi isi dokumen tanpa izin Jemari Mata Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Lampiran 7. Gambar/poster/peta (yang tidak masuk dalam laporan-jika ada)



INTERNATIONAL COMMUNITY SERVICE






PROMOTING AWARENESS AND PREVENTION OF CARPAL TUNNEL SYNDROME (CTS) AMONG INDOONESIAN MIGRANT WORKERS AT KJRI PENANG, MALAYSIA

Universitas Tadulisan, Indonesia
Konsul Jenderal Republik Indonesia, Penang, Malaysia
Malaysia, 17th November 2023
dipd@kcgk-jakarta.ac.id

Jae Chul Yi, Verneti Sudarna, Desviana Chandra, Anni Handayani, Fritzi Sidi Khatu, Muhammad Bagan Dorendi
Faculty of Medicine, Universitas Tadulisan, Sains, Indonesia



PROBLEM

This **PMN** program aims to provide health education, early screening, and stretching exercises to prevent Carpal Tunnel Syndrome (CTS).

- Many work in the manufacturing, domestic work, and hospitalary sectors
- Jobs require intensive and repetitive use of the hands
- DBM have a high risk of developing Carpal Tunnel Syndrome (CTS)
- Limited knowledge & education
- DBM knowledge of CTS symptoms remains limited
- Workplace of CTS prevention and workplace ergonomics is still low
- Barriers in Accessing Healthcare services
- Limited access to outpatient and preventive healthcare services
- Relatively high healthcare service costs
- Minimal ergonomics education in the workplace

OBJECTIVES

- Early CTS screening using the Phalen Test and Tinel Test
- Health education using PowerPoint presentations and posters on the definition, prevention, risk factors, symptoms, and assessment
- Hand stretching exercise training to prevent Carpal Tunnel Syndrome (CTS)

WHAT IS CTS (Carpal Tunnel Syndrome)?

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) is a disorder caused by compression of the median nerve at the wrist, resulting in tingling, pain, and hand weakness.




—PREVALENCE OF CTS?—



4-5% of people worldwide



Female: Male = 3 : 1



High risk in middle-aged individuals (40-60 years)

—WHO IS AT RISK OF CTS?—



SIGNS AND SYMPTOMS OF CTS



Numbness in the fingers and pain



Frequent dropping of objects



Tingling sensation



Hand weakness

HOW TO IDENTIFY CTS



HOW TO PREVENT AND MANAGE CTS



Ergonomic working position



Hand Stretching Exercises



Long-term hand discomfort



Long-term wrist strain

CARPAL TUNNEL SYNDROME

**WASPADA CEDERA TANGAN
AKIBAT PEKERJAAN BERULANG**

Jani Chudi*, Virensi Sudarna*, Fransiska Choudry*, Asti Hendangri*, Farazi Sini Kalpi*, Muhammad Bagas Damendra*
 *Departemen Fisilogi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Triaski, Jakarta, Indonesia
 †Departemen GIG, Program Studi Protokol Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Triaski, Jakarta, Indonesia
 ‡Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Triaski, Jakarta, Indonesia

Apa itu Carpal Tunnel Syndrome (CTS) ?

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) adalah gangguan akibat penekanan saraf medianus di persilangan tangan yang menyebabkan kesemutan, nyeri, dan kelemahan tangan

Penyebab

- Gerakan pengulangan tangan berulang
- Penggunaan alat getar
- Postur kerja tidak ergonomis

Cara Pemeriksaan

- Tinel's Test
- Phalen's Test

Ketik bagian dalam pergelangan tangan untuk memeriksa nyeri menjalar atau kesemutan

Meneruk pergelangan tangan medialis (posisi seperti beruda berkecil) selama 30-60 detik untuk memeriksa kesemutan dan mati rasa

Jaga Kesehatan Tangan Anda!

Segera periksalah diri ke dokter bila mengalami gejala

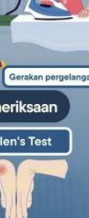
*Hidayat MH, et al. Current diagnosis and management of carpal tunnel syndrome a review. Annals Paediatric Health Sciences. Dec; 2021. doi:10.3892/pedsrh.v4i3.1192.
 Berg AJ, et al. The prevalence of carpal tunnel syndrome. JAMA. 2002 Jul 10;288(1):102-106.
 Hsu C, et al. CTS. Carpal tunnel syndrome : a review of literature. Curres. 2020. PMID: 32233764
 Ouyang Y, et al. Carpal tunnel syndrome - Global Burden Disease, 1990 and 2019. Annals Paediatric Health Sciences. 2021. doi:10.3892/pedsrh.v4i3.1192.



CARPAL TUNNEL SYNDROME

WASPADA CEDERA TANGAN AKIBAT PEKERJAAN BERULANG

Juni Choiri¹, Yesseni Sudarma², Fransiska Chandra³, Antri Hidayanti⁴, Fitriani Suci Katiyo⁵, Muhammad Nagan Dendrama⁶
¹Departemen Fisiologi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia
²Departemen Gizi, Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia
³Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia



Apa itu Carpal Tunnel Syndrome (CTS) ?

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) adalah gangguan akibat penekanan saraf medianus di pergelangan tangan yang menyebabkan kesemutan, nyeri, dan kelemahan tangan

Penyebab







Cara Pemeriksaan

Phalen's Test



menekuk pergelangan tangan maksimal (posisi seperti berdekah)
 menahan 30-60 detik untuk memeriksa kesemutan dan mati rasa

Tinel's Test



ketuk bagian dalam pergelangan tangan untuk memeriksa nyeri menjalar atas ke bawah

Jaga Kesehatan Tangan Anda!



Segera periksakan diri ke dokter bila mengalami gejala







1. Hidayati HR, et al. Current diagnosis and management of carpal tunnel syndrome: a review. Anesth Pain Management. 2020; 25(2): 1023-1032.

2. Bray JD, et al. Carpal tunnel syndrome. StatPearls. 2023.

3. Dendrama A, et al. Carpal tunnel syndrome: a review of literature. Cortex. 2023; 164(3): 3237274.

Lampiran 9. Scan/copy KTM mahasiswa dan KTP Alumni

PROVINSI JAWA TENGAH
KOTA PEKALONGAN

NIK : 3375015711040004

Nama : FITRIATI SILMI KAFFATI
Tempat/Tgl Lahir : KENDAL, 17-11-2004
Jenis kelamin : PEREMPUAN Gol. Darah : -
Alamat : JL. JAWA NO. 17 A
RT/RW : 003/001
Kel/Desa : SAPURO KEBULEN
Kecamatan : PEKALONGAN BARAT
Agama : ISLAM
Status Perkawinan : BELUM KAWIN
Pekerjaan : PELAJAR/MAHASISWA
Kewarganegaraan : WNI
Berlaku Hingga : SEUMUR HIDUP

KOTA PEKALONGAN
13-01-2022



[Signature]

PROVINSI JAWA BARAT
KOTA DEPOK

NIK : 3276042910040004

Nama : MUHAMMAD BAGAS DANENDRA
Tempat/Tgl Lahir : JAKARTA, 29-10-2004
Jenis kelamin : LAKI-LAKI Gol. Darah : A
Alamat : JL. H. SALEH NO. 1500 SASAK
RT/RW : 002006
Kel/Desa : LIMO
Kecamatan : LIMO
Agama : ISLAM
Status Perkawinan : BELUM KAWIN
Pekerjaan : PELAJAR/MAHASISWA
Kewarganegaraan : WNI
Berlaku Hingga : SEUMUR HIDUP

KOTA DEPOK
05-11-2021



[Signature]

PROVINSI DKI JAKARTA
JAKARTA BARAT

NIK : 3173066401450002

Nama : LAURA WIDIASTUTI
Tempat/Tgl Lahir : JAKARTA, 24-01-1985
Jenis kelamin : PEREMPUAN Gol. Darah : O+
Alamat : TMN PALEM LESTARI BLOK B 5
NO. 25
RT/RW : 005/013
Kel/Desa : CENGKARENG BARAT
Kecamatan : CENGKARENG
Agama : BUDHA
Status Perkawinan : KAWIN
Pekerjaan : DOKTER
Kewarganegaraan : WNI
Berlaku Hingga : SEUMUR HIDUP

JAKARTA BARAT
17-04-2017



[Signature]

Lampiran 10. Lampiran Kontrak Kegiatan PkM



KONSULAT JENDERAL REPUBLIK INDONESIA
PENANG

SURAT PERNYATAAN
SEBAGAI MITRA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Wanton Saragih, M.Si.
Jabatan : Konsul Jenderal
Alamat : Konsulat Jenderal Republik Indonesia Penang
467 Jalan Burma, 10350 George Town, Penang, Malaysia

Menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan:

Nama : dr. Juni Chudri, MARS, AIFO-K
Jabatan : Dosen Tetap Universitas Trisakti
Alamat : Jalan Kyai Tapa No. 260, Grogol, Jakarta Barat, Indonesia
Judul : *Promoting Awareness and Prevention of Carpal Tunnel Syndrome (CTS) among Indonesian Migrant Workers in Penang, Malaysia*

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggungjawab tanpa ada unsur paksaan didalam pembuatannya, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Penang, 17 Januari 2026
Konsul Jenderal

(Drs. Wanton Saragih, M.Si.)

No. 467, Jalan Burma 10350 George Town, Pulau Pinang.
Phone : (04) - 2274686 - 2267412 Fax : (04) - 2275867
Email : penang.kjri@kemlu.go.id

Lampiran 11. Bukti integrasi dengan penelitian, Dikjar, dan PKM (Program Kreativitas Mahasiswa)

**REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM**

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC06026010351-18 Januari 2026

Pencipta
Nama : **dr. Juni Chudri, M.A.R.S., Dr. dr. Verawati Sudarma, M.Gizi, Sp.G.K. dkk.**
Alamat : Muara Karang Raya No.283, Penjaringan, Kota Adm. Jakarta Utara, DKI Jakarta, 14450
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta
Nama : **Universitas Trisakti**
Alamat : Sentra HKI Universitas Trisakti, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Gedung M.Lantai 11, Jl. Kyan Raya No. 1, Grupel Petauhuran, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia

Karya Tulis Lainnya
Judul Ciptaan : **CTS - Kerasi Gejal dan Cegah Penyakitnya**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 9 Januari 2026, di DKI Jakarta
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman : 001084937
Nomor Pencatatan : 001084937

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atas produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAWAAN INTELEKTUAL
a.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Djuarsaningko,SH.,MH.
NIP.196912261994031001



Diketahui:
1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat permohonan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini tidak dapat secara otomatis mengakibatkan agar ciptaan yang diterbitkan oleh Badan Pusat Statistik Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibatalkan berdasarkan alasan tertentu oleh Pengadilan Tata Usaha Negara atau oleh Mahkamah Agung.

**REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM**

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC06026010351-18 Januari 2026

Pencipta
Nama : **dr. Juni Chudri, M.A.R.S., Dr. dr. Verawati Sudarma, M.Gizi, Sp.G.K. dkk.**
Alamat : Muara Karang Raya No.283, Penjaringan, Kota Adm. Jakarta Utara, DKI Jakarta, 14450
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta
Nama : **Universitas Trisakti**
Alamat : Sentra HKI Universitas Trisakti, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Gedung M.Lantai 11, Jl. Kyan Raya No. 1, Grupel Petauhuran, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia

Karya Tulis Lainnya
Judul Ciptaan : **CTS - Waspadalah Cedera Tangan Akibat Pekerjaan Berulang**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 9 Januari 2026, di DKI Jakarta
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman : 001084935
Nomor Pencatatan : 001084935

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atas produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAWAAN INTELEKTUAL
a.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Djuarsaningko,SH.,MH.
NIP.196912261994031001



Diketahui:
1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat permohonan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini tidak dapat secara otomatis mengakibatkan agar ciptaan yang diterbitkan oleh Badan Pusat Statistik Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibatalkan berdasarkan alasan tertentu oleh Pengadilan Tata Usaha Negara atau oleh Mahkamah Agung.

**REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM**

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC06026010350-18 Januari 2026

Pencipta
Nama : **dr. Juni Chudri, M.A.R.S., Dr. dr. Verawati Sudarma, M.Gizi, Sp.G.K. dkk.**
Alamat : Muara Karang Raya No.283, Penjaringan, Kota Adm. Jakarta Utara, DKI Jakarta, 14450
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta
Nama : **Universitas Trisakti**
Alamat : Sentra HKI Universitas Trisakti, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Gedung M.Lantai 11, Jl. Kyan Raya No. 1, Grupel Petauhuran, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia

Karya Tulis Lainnya
Judul Ciptaan : **Ciripat Tumor Syndrome - Penyakitnya Kesehatan MS**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 9 Januari 2026, di DKI Jakarta
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman : 001084934
Nomor Pencatatan : 001084934

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atas produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAWAAN INTELEKTUAL
a.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Djuarsaningko,SH.,MH.
NIP.196912261994031001



Diketahui:
1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat permohonan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini tidak dapat secara otomatis mengakibatkan agar ciptaan yang diterbitkan oleh Badan Pusat Statistik Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibatalkan berdasarkan alasan tertentu oleh Pengadilan Tata Usaha Negara atau oleh Mahkamah Agung.

Lampiran 12. Hasil Tes Kesamaan



Page 1 of 48 - Cover Page

Submission ID: trcoi01:3076146085228

dr.Juni

Laporan_PENYULUHAN_PENCEGAHAN_CARPAL_TUNNEL_S...

Artikel Jurnal 1

Document Details

Submission ID

trcoi01:3618146085228

Submission Date

Jul 21, 2026, 12:59 PM GMT+7

Download Date

Jul 21, 2026, 1:02 PM GMT+7

File Name

Laporan_PENYULUHAN_PENCEGAHAN_CARPAL_TUNNEL_SYNDROME_CTS_PADA_Pekerja_MISR...docx

File Size

7.7 MB

38 Pages

5,869 Words

41,543 Characters



Page 1 of 48 - Cover Page

Submission ID: trcoi01:3076146085228



Page 2 of 48 - Integrity Overview

Submission ID: trcoi01:3076146085228

18% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 10 words)

Top Sources

15% Internet sources

4% Publications

13% Submitted works (Student Paper)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Lampiran 13. Monitoring dan Evaluasi



UNIVERSITAS TRISAKTI

FAKULTAS KEDOKTERAN

FACULTY OF MEDICINE – UNIVERSITAS TRISAKTI

KAMPUS B – Jl. Kyai Tapa No. 260 – Grogol – Jakarta Barat 11440 – Indonesia
 Telp : +62-21-5672731, 5655786
 Fax : +62-21-5660706

E-mail : fk@trisakti.ac.id
 Website : <https://trisakti.ac.id>

BERITA ACARA MONEV (MONITORING DAN EVALUASI) PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pada hari Jumat tanggal 3 bulan Juli tahun 2026 telah dilaksanakan monev kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul PkM : PENYULUHAN : PENCEGAHAN CARPAL TUNNEL SYNDROME (CTS)
 PADA PEKERJA MIGRAN INDONESIA DI PENANG, MALAYSIA

Pelaksana : dr. Juni Chudri, M.A.R.S. NIDN : KEDOKTERAN
 0310068001

Dr. dr. Vewawati Sudarma, NIDN : PROFESI DOKTER
 M.Gizi, Sp.G.K. 0314017903

dr. Fransisca Chondro, NIDN : KEDOKTERAN
 M.Biomed. 0329088304

dr. Astri Handayani, NIDN : KEDOKTERAN
 M.Biomed. 0301018407

Catatan monev:

NO	DESKRIPSI KEGIATAN	RENCANA	REALISASI	EVALUASI	TINDAK LANJUT
1.	Kegiatan berupa penyuluhan mengenai definisi, gejala dan pencegahan Carpal Tunnel Syndrome (CTS)	PKM dilakukan pada tanggal 17 Januari 2026 di Hotel Berjaya Penang, Pulau Penang, Malaysia. Rencana kegiatan berupa penyuluhan serta pengisian pre test dan post test	Kegiatan ini dihadiri pula oleh 39 orang Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Pulau Penang. Sebelum penyuluhan dilakukan pengisian pre test selama 15 menit dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai definisi, gejala dan pencegahan Carpal Tunnel Syndrome kurang lebih 30 menit dan diakhiri dengan	Mitra responden cukup antusias mendengarkan penyuluhan. Sebelum penyuluhan didapatkan tingkat pengetahuan mitra mengenai definisi, gejala dan pencegahan Carpal Tunnel Syndrome mayoritas pada Tingkat pengetahuan pada kategori cukup sebesar 92,31%. Setelah kegiatan penyuluhan didapatkan tingkat	Kegiatan ini sangat bermanfaat dan mendapat respon yang baik dari mitra Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Pulau Penang. Sangatlah penting untuk terus menggalakkan kegiatan penyuluhan terkait topik kesehatan lain yang banyak ditemukan di kalangan Pekerja Migran Indonesia (PMI)

			pengisian post test selama 15 menit.	pengetahuan mitra meningkat ke kategori tinggi sebesar 82,05%.	khususnya PMI di Pulau Penang.
2.	Kegiatan berupa pemeriksaan dini untuk skrining CTS	PKM dilakukan Pada tanggal 17 Januari 2026 di Hotel Berjaya Penang, Pulau Penang, Malaysia. Rencana kegiatan berupa pemeriksaan dini untuk skrining CTS dengan melakukan kombinasi pemeriksaan <i>Phalen test</i> dan <i>Tinel test</i> .	Kegiatan ini dihadiri pula oleh 39 orang Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Pulau Penang. Setelah mengikuti penyuluhan, dilakukan pemeriksaan dini untuk skrining CTS dan dari pemeriksaan didapatkan 9 orang dari 39 orang PMI (23,08%) menunjukkan hasil pemeriksaan positif pada kedua pemeriksaan, sehingga memiliki dugaan kuat mengalami CTS	Mitra responden cukup antusias mengikuti pemeriksaan dini untuk skrining CTS dengan melakukan kombinasi pemeriksaan <i>Phalen test</i> dan <i>Tinel test</i> . Awalnya mitra tidak mengetahui cara pemeriksaan untuk mendeteksi gejala dini dari CTS, setelah diberikan pengarahan dalam melakukan pemeriksaan dini akhirnya mitra dapat melakukan pemeriksaan dini secara mandiri.	Analisa dan pengolahan data. Menyusun luaran Jurnal dan HKI
3.	Kegiatan berupa pelatihan peregang tangan untuk mencegah CTS	PKM dilakukan Pada tanggal 17 Januari 2026 di Hotel Berjaya Penang, Pulau Penang, Malaysia. Rencana kegiatan berupa pemberian materi latihan peregang	Kegiatan ini dihadiri pula oleh 39 orang Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Pulau Penang. Setelah mengikuti penyuluhan dan pemeriksaan dini untuk skrining CTS, mitra diberikan pelatihan Latihan peregang	Mitra responden cukup antusias mengikuti pelatihan latihan peregang tangan untuk mencegah CTS dengan melakukan Gerakan <i>wrist stretching</i> , <i>tendon gliding exercise</i> , dan <i>nerve gliding exercise</i> .	Analisa dan pengolahan data. Menyusun luaran Jurnal dan HKI

		tangan untuk mencegah CTS.	tangan meliputi <i>wrist stretching</i> , <i>tendon gliding exercise</i> , dan <i>nerve gliding exercise</i> untuk mencegah CTS dan dari observasi mitra dengan peningkatan hasil pengetahuan yaitu sebesar 82,05% mampu melakukan latihan secara mandiri dan benar, sedangkan kategori cukup masih memerlukan arahan, dan kategori kurang belum mampu melakukan gerakan dengan tepat.	Awalnya mitra tidak mengetahui latihan peregangan ini, setelah diberikan pelatihan dengan memberikan contoh dan pendampingan maka mitra dapat melakukan latihan peregangan tangan secara mandiri.	
--	--	----------------------------	--	---	--

Catatan umum hasil monev:

Untuk kegiatan pengabdian kepada Masyarakat selanjutnya dapat dilakukan kegiatan serupa dengan membahas topik kesehatan lain, terutama yang banyak ditemukan dan menjadi masalah kesehatan di kalangan Pekerja Migran Indonesia (PMI) khususnya PMI di Pulau Penang agar dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan kualitas hidup Pekerja Migran Indonesia (PMI) khususnya PMI di Pulau Penang.

Demikian berita acara monitoring dan evaluasi, untuk dapat digunakan sebagai mana semestinya.

Ka. DRPMF



(Dr. dr. Meiyanti, Sp.FK)

Koordinator PkM Fak/reviewer



(dr. Ida Effendi, Sp.MK)

Ketua Pelaksana



dr. Juni Chudri,
M.A.R.S.

**ABSENSI MONEV (MONITORING DAN EVALUASI)
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Judul PkM : PENYULUHAN : PENCEGAHAN CARPAL TUNNEL SYNDROME (CTS)
PADA PEKERJA MIGRAN INDONESIA DI PENANG, MALAYSIA

NO	NAMA	FUNGSI	TANDA TANGAN
1	dr. Juni Chudri, M.A.R.S	Ketua	
2	Dr. dr. Verawati Sudarma, M.Gizi, Sp.G.K.	Anggota	
3	dr. Fransisca Chondro, M.Biomed	Anggota	
4	dr. Astri Handayani, M.Biomed	Anggota	

Ka. DRPMF



(Dr. dr. Meiyanti, Sp.FK)

Jakarta, 3 Juli 2026
Koordinator PkM Fakultas



(dr. Ida Effendi, Sp.MK)

Lampiran 14. Lain-Lain

Mulai isi Lampiran 13 di sini...