



UNIVERSITAS TRISAKTI
FAKULTAS KEDOKTERAN
FACULTY OF MEDICINE - TRISAKTI UNIVERSITY

Jalan Kyai Tapa, Grogol, (Kampus B), Jakarta 11440, Indonesia

Telp. : (021) 5672731, 5655796

Faks : (021) 5660706

E-mail : fk@trisakti.ac.id

Web site : www.trisakti.ac.id/fk

SURAT TUGAS

Nomor: 3228.c/Usakti/FK/01.B/VIII/2022

- Dasar:
1. Pedoman Evaluasi, Kinerja dan Rekam Jejak Dosen Dalam Pelaksanaan Tridharma Perguruan tinggi Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti.
 2. Rencana strategis pelaksanaan tridharma perguruan tinggi Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

MENUGASKAN

Kepada: Andira Larasari, dr, Sp.N;

NIK.: 3840/ Usakti;

NIDN/ NIDK.: -;

Untuk: Melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat;

Waktu: Semester ganjil dan genap tahun akademik 2022/2023;

Tempat: Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti.

Demikian surat tugas ini untuk dilaksanakan dengan seksama dan penuh tanggung jawab.

Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan atau kesalahan dalam surat tugas ini, akan diubah dan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Jakarta, 11 Agustus 2022

Dekan,



Raditya Wratsangka
Dr. dr. Raditya Wratsangka, Sp. OG (K)

NIP: 196205271990031002

WD.I	Ka.TU
<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>



PENYULUHAN DAN EDUKASI TATA LAKSANA CARPAL TUNNEL SYNDROME PADA PENGEMUDI OJEK ONLINE

Counseling and Education on Carpal Tunnel Syndrome Management for Ojek Online Drivers

Rima Anindita Primandari¹, Andini Aswar², Dewi Hastuty², Yudhisman Imran¹, Andira Larasari², Victor Livinus³

¹Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta

²Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta

³Alumni, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta

*Penulis Korespondensi: rima_anindita@trisakti.ac.id

Abstrak

Sejarah Artikel

- Diterima
Maret 2023
- Revisi
Juni 2023
- Disetujui
Juli 2023
- Terbit *Online*
Agustus 2023

Kata Kunci:

- Penyuluhan
- CTS
- Ojek Online
- PkM

Sitasi artikel ini:

Sumeru, I., Sutjipto, S, Wijanto, S., Lahji, K. 2023. Penyuluhan Penyebab dan Solusi Retak pada Dinding Rumah di Kelurahan Bendung, Kota Serang. Jurnal Akal: Abdimas dan Kearifan Lokal. 4(2): 221-225. Doi: <https://doi.org/10.25105/akal.v4i2.16545>

Carpal tunnel syndrome (CTS) merupakan penyakit neuropati perifer akibat jeratan yang tersering menyebabkan disabilitas. Penyakit ini disebabkan oleh gerakan repetitif jangka panjang (*cumulative trauma disorders (CTD)*) dan berhubungan dengan penyakit akibat kerja dengan insidens terjadinya mencapai 21 kasus per 100.000 pekerja per tahun. Salah satu pekerjaan dengan gerakan repetitif terjadi pada pengemudi ojek online. Gerakan pada pergelangan tangan dan getaran yang timbul selama mengendarai motor merupakan faktor risiko terjadinya CTS. Tujuan dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah untuk membantu para pengemudi ojek online untuk mendapatkan penyuluhan, penanganan, serta pencegahan akan kerentanannya mengalami CTS. PkM dilaksanakan dalam - selama seminggu dalam bentuk terklasterisasi untuk menghindari penularan Covid-19 akibat keramaian. Peserta yang hadir adalah sebanyak 56 orang dari target 55 orang. Selama pelaksanaan peserta tampak antusias dengan kegiatan penyuluhan ini dilihat dari pertanyaan dan animo peserta terhadap peragaan cara mencegah serta mengurangi gejala CTS. Kami juga memberikan obat-obatan sederhana bagi peserta yang memiliki gejala CTS.

Abstracts

Keywords:

- *counseling*
- *CTS*
- *Ojek online*
- *community service*

Carpal tunnel syndrome (CTS) is a neuropathy entrapment that often causes disability. This disorders is caused by a long-term repetitive movements (cumulative trauma disorders (CTD)) and associated to occupational disease with incidence up to 21 cases per 100.000 workers per year. Online taxi bike driver (ojek online) is one of many jobs that vulnerable to repetitive movements. Wrist movements and all vibration that occurs while driving is the risk factor to CTS. The aim of this community service (PkM) is to help taxi bike drivers to get counseling, treatment, and prevention over their vulnerability in experiencing CTS. PkM was carry out in a week with clustered form to avoid Covid-19 transmission in crowd. Attended participants were 56 people of 55 targeted participants. During sessions, participants looked enthusiastic not only as evidenced by many questions asked, but also in how to perform exercises in preventing and relieving CTS symptoms. As for participants with symptoms, we provided simple medicine as part of our community service.



PENDAHULUAN

Carpal tunnel syndrome (CTS) merupakan penyakit neuropati perifer akibat jeratan yang tersering menyebabkan disabilitas. Insidensnya mencapai 276:100.000 per tahun dan lebih sering ditemukan pada wanita pada usia 40-60 tahun (Ibrahim, dkk. 2012; Aroori dan Spence, 2008; Lazuardi, dkk. 2016). Pekerjaan yang banyak menggunakan tangan dengan gerakan berulang/repetitif menjadi salah satu faktor risiko dari CTS. Pekerjaan yang dimaksud dapat berupa pengoperasian alat berat, alat-alat yang kurang ergonomis, paparan getaran pada tangan, dan posisi tangan tidak ergonomis (gerakan fleksi atau ekstensi pegelangan tangan yang ekstrim) (Baker, 2017; Setiawan, 2017; Karoliina, 2009).

CTS merupakan salah satu penyakit yang paling umum akibat gerakan repetitif jangka panjang (*cumulative trauma disorders* (CTD)). Lebih dari 50% kasus CTD di Amerika Serikat berhubungan dengan penyakit akibat kerja, dengan insidens terjadinya mencapai 21 kasus per 100.000 pekerja per tahun. Di Indonesia, prevalensi CTD akibat pekerjaan yang memiliki risiko tinggi di bagian pergelangan tangan dan tangan dilaporkan sebesar 5,6-15% (Farhan dkk. 2018).

Salah satu bentuk gerakan repetitif terkait pekerjaan adalah sebagai pengemudi ojek online. Pengemudi ojek online merupakan profesi yang mengharuskan pekerjaannya menggunakan kendaraan sepeda motor dengan durasi kerja yang cukup panjang. Pengendara sepeda motor umumnya melakukan gerakan repetitif pada pergelangan tangan dalam mengatur kecepatan motor lewat setang gas dengan menggunakan tangan kanan dan mengatur rem atau kopling dengan menggunakan tangan kiri. Gerakan menekuk dan menahan yang terus berulang disertai getaran dari mesin motor atau getaran dari jalan berlubang merupakan faktor risiko CTS (Karolina. 2019).

Dilihat dari aktivitasnya, profesi ini menjadi salah satu profesi yang menjadi faktor risiko terjadinya CTS. Penelitian oleh Farhan (2018) pada pengemudi ojek online didapatkan bahwa sebanyak 72 dari 96 responden memiliki gejala CTS. (Farhan dkk. 2018) Oleh karena itu, penulis bermaksud mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pengobatan gratis terkait CTS bagi para pengemudi ojek online yang tergabung dalam paguyuban di tempat dan waktu yang ditentukan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan diawali dengan menetapkan kasus penyakit saraf yang sering terjadi pada pengemudi ojek online, yaitu CTS. Kemudian pelaksana melakukan koordinasi dan perizinan dengan paguyuban ojek online setempat. Penyuluhan dilaksanakan di Kampus B Universitas Trisakti mengingat lokasi yang mudah dicapai dan tempat pelaksanaan cukup fleksibel. PkM dilakukan secara bertahap selama satu minggu (6 hari kerja) dengan alokasi 5-7 peserta setiap harinya. Pelaksanaan dilakukan bersamaan dengan penelitian fakultas dari tanggal 12 September-16 September dan 19 September 2022 pukul 08.00-selesai setiap harinya. Selama kegiatan, protokol kesehatan juga diterapkan. Hal ini dilakukan untuk menghindari transmisi penularan Covid-19 di keramaian.



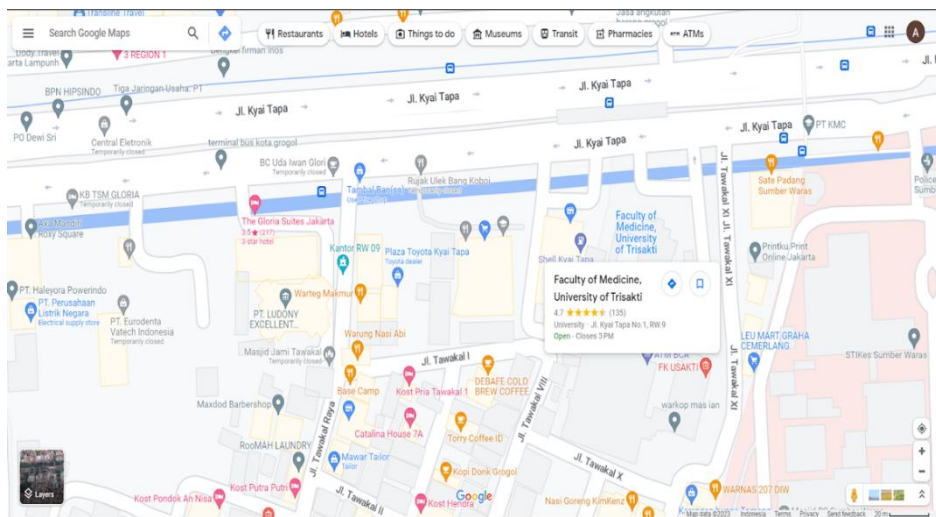
Penyuluhan Dan Edukasi Tata Laksana Carpal Tunnel Syndrome Pada Pengemudi Ojek Online

Primandari, Aswar, Hastuty, Imran, Larasari, Livinus

E-ISSN 2747-1128, Volume 4 Nomor 2, Agustus 2023, Halaman 221-225

Doi: <https://dx.doi.org/10.25105/Akal.V3i1.10253>

Tim pelaksana PkM terdiri dari 5 orang dokter dari FK Trisakti, 1 orang dokter alumni, 2 orang mahasiswa kedokteran, dan 1 orang tenaga admin. Sasaran kegiatan adalah pengemudi ojek online dari paguyuban ojek online Jabodetabek. Metode yang dilakukan berupa penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan PPT, tanya jawab, latihan gerakan mencegah dan mengurangi gejala CTS.



Gambar 1. Peta lokasi kampus B FK Universitas Trisakti jl. Kyai Tapa 1, Grogol, Jakarta Barat

Kegiatan langsung dimulai dengan absensi, pemeriksaan antigen, dan pemeriksaan tanda vital terlebih dahulu. Peserta kemudian diarahkan masuk ke ruang penyuluhan. Materi penyuluhan diberikan oleh dr. Rima Anindita P, SpN, dr. Andini Aswar, SpN, dr. Dewi Hastuty, SpN, dr. Andira Larasari, SpN, dan dr. Yudhisman Imran, SpN dalam bentuk sesi kecil. Kegiatan edukasi tata laksana dilakukan oleh dokter spesialis saraf, alumnus, dan mahasiswa secara simultan.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan PKM dilaksanakan pada masa pandemi covid 19 di kampus B FK Trisakti. Pada tanggal 12-16 September dan 19 September 2022. Jumlah peserta yang hadir pada penyuluhan ini sebanyak 56 orang dari target 55 orang.



Penyuluhan Dan Edukasi Tata Laksana Carpal Tunnel Syndrome Pada Pengemudi Ojek Online

Primandari, Aswar, Hastuty, Imran, Larasari, Livinus

E-ISSN 2747-1128, Volume 4 Nomor 2, Agustus 2023, Halaman 221-225

Doi: <https://dx.doi.org/10.25105/Akal.V3i1.10253>



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan dan Edukasi Tata Laksana CTS

Berdasarkan pengamatan langsung peserta tampak dalam mengikuti penyuluhan yang terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan peserta kepada narasumber dan semangat dalam mengerjakan latihan pencegahan dan pengurangan gejala CTS. Program PkM ini sesuai dengan kebutuhan masyarakat karena tingkat kebutuhan akan transportasi maupun pemesanan makanan secara online sangat tinggi, sehingga risiko sangat mungkin terjadi peningkatan kemungkinan pasien dengan CTS.

Hasil yang dicapai peserta penyuluhan pada PkM ini adalah bertambahnya pengetahuan mengenai CTS serta solusi bagaimana mencegah serta mengurangi gejala CTS, sehingga peserta dapat membagi pengetahuannya kepada keluarga ataupun kerabat. Sedangkan hasil yang dicapai oleh pelaksana PkM adalah mengetahui bahwa CTS banyak terjadi pada pengemudi ojek online. Meski demikian, terdapat kekurangan dari PkM ini karena sifat penyuluhannya yang terklusterisasi dan pertanyaan-pertanyaan yang bervariasi sehingga sangat dimungkinkan adanya informasi yang didapat mungkin tidak seragam.

KESIMPULAN

Carpal tunnel syndrome (CTS) merupakan penyakit neuropati perifer akibat jeratan yang tersering menyebabkan disabilitas. Insidens mencapai 276:100.000 per tahun dan lebih sering ditemukan pada wanita pada usia 40-60 tahun. Pekerjaan yang banyak menggunakan tangan dengan gerakan berulang/repetitif menjadi salah satu faktor risiko dari CTS. Salah satu bentuk gerakan repetitif terkait pekerjaan adalah sebagai pengemudi ojek online. Kegiatan PKM dilaksanakan pada masa pandemi covid



19 di kampus B FK Trisakti pada tanggal 12-16 September dan 19 September 2022, mengikuti penyuluhan yang terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan peserta kepada narasumber dan semangat dalam mengerjakan latihan pencegahan dan pengurangan gejala CTS.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada ketua dan para pengemudi ojek online yang tergabung dalam paguyuban ojek online Jabodetabek atas kesediaannya mengikuti penyuluhan ini. Juga kepada Dekanat Fakultas Kedokteran Trisakti atas dukungannya hingga penyuluhan ini dapat berlangsung dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ibrahim I, Khan WS, Goddard N, Smitham P. Carpal tunnel syndrome: a review of the recent literature. *Open Orthop J.* 2012. 6:69–76.
2. Aroori S, Spence RAJ. Carpal tunnel syndrome. *Ulster Med J.* 2008. 77(1):6–17.
3. Lazuardi, A. I., Ma, I., & Hartanti, R. I. Determinan Gejala Carpal Tunnel Syndrome (CTS) pada Pekerja Pemecah Batu (Studi pada Pekerja Pemecah Batu di Kecamatan Summersari dan Sukowono Kabupaten Jember). 2016.
4. Baker, N. A. Characteristics of people with work-related versus non-work related carpal tunnel syndrome: national health interview survey 2010 & 2015. *Arthritis and Rheumatology.* 2017. 69(10).
5. Setiawan B. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam.* Jakarta: Interna Publishing. 2009.
6. Karolina, D. P. Hubungan Durasi Mengendarai Sepeda Motor Terhadap Carpal Tunnel Syndrome dan Tingkat Stres pada Pengendara Ojek Online di Jakarta Timur. *Poltekkes Kemenkes Jakarta III.* 2019.
7. Farhan FS, Kamrasyid AA. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Timbulnya Carpal Tunnel Syndrome pada Pengendara Ojek. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr.Soetomo.* 4(2): 84-97. 2018.