

BAB I

PENDAHULUAN

Carpal tunnel syndrome (CTS) adalah kelainan umum yang menyebabkan nyeri akibat kompresi *nervus* median saat berpindah dari pergelangan tangan ke tangan. *Carpal tunnel syndrome (CTS)* umumnya didiagnosis melalui Anamnesis dan pemeriksaan fisik, *Carpal tunnel syndrome (CTS)* dapat disebabkan oleh diabetes, gangguan tiroid, penggunaan alkohol, *arthritis*, *predisposisi* genetik, dan faktor pekerjaan. *Carpal tunnel syndrome (CTS)* terkait pekerjaan terjadi saat aktivitas rutin memerlukan gerakan tangan dan pergelangan tangan yang teratur dan berulang (Uribe-Quevedo *et al.*, 2016)

Prevalensi *Carpal Tunnel Syndrome* yang dilaporkan mencapai 2,6juta. Di Amerika Serikat kejadian *Carpal Tunnel Syndrome* diperkirakan terdapat 1 – 3 kasus per 1000 orang setiap tahunnya dengan prevalensi sekitar 50 kasus dari 1000 kasus pada populasi umum. Prevalensi kejadian *Carpal Tunnel Syndrome* di Indonesia belum diketahui karena belum ada survei yang dilakukan (Durasi, Repetitif dan Postur, 2020).

Pada saat ini *game online* sudah bukan hal yang asing lagi dikalangan anak-anak, remaja bahkan hingga dewasa. Karena pesatnya perkembangan teknologi pada saat ini, membuat *game online* memiliki berbagai macam bentuk dan variasi seperti *Player Unknowns Battlegrounds (PUBG)*, *Mobile Legend*, *Free Fire* merupakan *game online* yang paling banyak diminati pada saat ini terutama dikalangan remaja. *Game online* memiliki keunikan yang dapat memberikan pemainnya merasa tertantang, senang hingga kecanduan.

Pergerakan tangan pada saat bermain *Game Online* hampir sama dengan kegiatan menjahit, menulis dan pekerja kantor. Pergerakan tangan yang menekuk dan menetap, serta pergerakan jari-jari tangan yang berulang-ulang terutama pada pemain pengguna

Smartphone dan komputer dengan *keyboard* dan *mouse*. Pada pemain *Game Online*, posisi statis seperti ini sering terjadi bahkan dilakukan dalam jangka waktu yang lama.

Bila hal ini dibiarkan terus dapat menyebabkan *nervus medianus* pada pergelangan tangan tertekan. *Nervus medianus* yang tertekan memungkinkan terjadinya kesemutan, mati rasa, dan nyeri pada pergelangan tangan. Gejala yang di timbulkan akibat penekanan *nervus medianus* secara terus menerus dapat menyebabkan nyeri, kesemutan dan kebas pada jari – jari terutama pada ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah maupun tangan di daerah *nervusmedianus* (Durasi, Repetitif dan Postur, 2020)

Berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari banyak disarankan oleh para ahli untuk meminimalkan risiko gangguan *musculoskeletal* pada tangan. Latihan membantu menjaga otot, *tendon* dan sendi yang sehat dan meminimalkan risiko menderita gangguan *musculoskeletal* (Uribe-Quevedo *et al.*, 2016). Peregangan yang dilakukan secara teratur diselasela pekerjaan dapat bermanfaat bagi tubuh yaitu, dapat mengurangi ketegangan otot, memperbaiki peredaran darah, mengurangi kecemasan, perasaan tertekan dan kelelahan, mengurangi risiko cedera dan membuat merasa lebih baik.(Darmawijaya, Yani dan Permadi, 2020)

Stretching secara statis dapat dipilih sebagai upaya pencegahan dan pengobatan *Carpal Tunnel Syndrome* dengan fokus gerakan pada daerah otot pergelangan tangan, tangan dan lengan. Gerakan ini biasa disebut dengan *Basic Wrist Stretches*. Rangkaian gerakan *stretching* ini dapat dilakukan dengan posisi duduk maupun berdiri, *Stretching* secara statis dapat dipilih sebagai upaya pencegahan dan pengobatan *Carpal Tunnel Syndrome* dengan fokus gerakan pada daerah otot pergelangan tangan, tangan dan lengan.(Puspitasari dan Heynoek, 2017)

Kejadian *Carpal Tunnel Syndrome* sesegera mungkin diatasi sebelum terlambat karena rasa sakit di tangan akan lebih

sering terjadi sehingga dapat mengurangi produktivitas. Jika tidak segera dalam penanganan atau perawatan, hal itu dapat menyebabkan kecacatan pada jari. Selain menyebabkan rasa sakit, juga dapat mengurangi fungsi tangan dan pergelangan tangan sehingga berefek pada aktivitas fungsional (Qoribullah, 2020)

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas maka Penulistertarik untuk mengangkat judul “ *Basic Wrist Stretches Terhadap Pencegahan Carpal Tunnel Syndrome Pada pemain Game Online*” dalam penulisan Tugas Akhir dikarenakan kurangnya informasi dan pengetahuan masyarakat sekitar terhadap pencegahan *Carpal Tunnel Syndrome*. Sehingga timbul rumusan masalah yang akan dibahas yaitu bagaimana pencegahan *Carpal Tunnel Syndrome* pada pemain *Game Online*. Serta tujuan dari penulisan ini secara umum yaitu memberikan informasi kepada pembaca dan masyarakat sekitar khususnya para pemain *Game Online* agar lebih memperhatikan tentang bagaimana pencegahan *Carpal Tunnel Syndrome*.

Dan memiliki manfaat bagi penulis yaitu dapat menambah wawasan dan pengalaman tentang memberikan edukasi kepada masyarakat, kemudian manfaat yang dapat diberikan kepada pembaca diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan tentang bagaimana pencegahan terjadinya *Carpal Tunnel Syndrome*. Dengan media edukasi yang diberikan berupa Poster. Poser sendiri memiliki keunggulan yaitu Dapat mempermudah dan mempercepat pemahaman masyarakat terhadap pesan yang disajikan, dilengkapi dengan warna-warna sehingga lebih menarik perhatian masyarakat , bentuknya sederhana tanpa memerlukan peralatan khusus dan mudah penempatannya sedikit memerlukan informasi tambahan dan Perbuatannya mudah dan harganya murah (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2017)