

**PENERAPAN *HAND EXERCISE* DAN *ACTIVE STRETCHING* SEBAGAI
UPAYA PENCEGAHAN GEJALA *CARPAL TUNNEL SYNDROME* (CTS)
AKIBAT PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DAN *LAPTOP* SELAMA
KULIAH DARING PADA MAHASISWA**

Anggi Noor Pardini, Rini Widarti

angginoorpardini@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang: Selama pandemi berlangsung kegiatan perkuliahan yang pada awalnya adalah kuliah offline atau tatap muka, akhirnya berubah menjadi perkuliahan *online* atau yang sering disebut kuliah daring. Penggunaan laptop, komputer maupun *Smartphone* dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS). *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) adalah penyempitan pada terowongan Carpal sehingga terjadi penekanan terhadap saraf medianus yang terletak di pergelangan tangan yang menyebabkan rasa nyeri, kesemutan atau kebas pada bagian distal (jempol, telunjuk, jari tengah dan sisi radial jari manis), kemampuan menggenggam berkurang dan mempengaruhi gerak fungsional. Intervensi yang dapat digunakan untuk mencegah terjadinya *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) pada pengguna *smartphone* dan laptop yaitu *Hand Exercise* dan *Active Stretching*. **Tujuan:** Mengetahui pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai *Hand Exercise* dan *Active Stretching* sebagai media promotif fisioterapi dalam mencegah *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) pada mahasiswa. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* yang diproduksi sebagai pelaksanaan promosi kesehatan yang dapat digunakan sebagai acuan oleh fisioterapi maupun mahasiswa fisioterapi. **Hasil:** Media cetak KIE berupa *booklet* ini dapat didistribusikan secara langsung kepada masyarakat umum. **Kesimpulan:** Sebagai media promosi, informasi dan edukasi bagi masyarakat khususnya mahasiswa terkait pencegahan *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) dengan *Hand Exercise* dan *Active Stretching* akibat penggunaan Laptop dan *Smartphone* selama kuliah daring.

Kata Kunci: *Hand Exercise* dan *Active Stretching*, *Carpal Tunnel syndrome* (CTS).