

**PENGARUH PEMBERIAN *NERVE AND TENDON GLIDING EXERCISE*  
TERHADAP PENINGKATAN FUNGSIONAL *HAND-WRIST* PADA  
PENJAHIT DENGAN RISIKO *CARPAL TUNNEL SYNDROME***

Dina Ayum Ramadani<sup>1</sup>, Dita Mirawati<sup>2</sup>

[dinaayum8@gmail.com](mailto:dinaayum8@gmail.com)

<sup>1,2</sup>Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** CTS memiliki keterkaitan erat dengan pekerjaan terutama pekerjaan yang membutuhkan tenaga manual, gerakan tangan berulang, getaran yang ditransmisi oleh tangan, dan gerakan menekuk/memutar pergelangan tangan. Prevalensi kasus CTS pada pekerja garmen di Kota Denpasar mencapai hingga 79,2% dengan pekerjaan menjahit sebanyak 100%. Fisioterapi dapat membantu perawatan CTS dengan berbagai modalitas seperti *nerve and tendon gliding exercise*. *Nerve and tendon gliding exercise* merupakan intervensi mekanis yang dapat menstimulasi penyembuhan jaringan lunak serta meningkatkan vaskularisasi saraf medianus di terowongan karpal. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh *nerve and tendon gliding exercise* terhadap peningkatan fungsional *hand-wrist* pada kasus risiko CTS. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis *quasi eksperimental* menggunakan rancangan *one group pre-test* dan *post-test*. Sampel sebanyak 26 responden dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran fungsional tangan dengan kuesioner Boston Carpal Tunnel Questionnaire (BCTQ) bagian skala fungsional. Intervensi *nerve and tendon gliding exercise* dilakukan 3 kali seminggu selama 3 minggu. **Hasil:** Dari Uji *Wilcoxon* didapatkan nilai sig. 0.001 ( $p > 0.05$ ). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh *nerve and tendon gliding exercise* terhadap peningkatan fungsional *hand-wrist* pada penjahit dengan risiko CTS.

**Kata Kunci:** CTS, fungsional tangan, *nerve and tendon gliding exercise*