

**MANFAAT *NERVE AND TENDON GLIDING EXERCISE*
UNTUKMENGURANGI NYERI *CARPAL TUNNEL*
SYNDROME (CTS) PADA LANSIA**

Cahya Setyawati, Rini Widarti

setyawaticahya45@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang: Lansia (lanjut usia) adalah suatu tahap lanjut yang dilalui dalam proses kehidupan pada setiap manusia yang ditandai dengan penurunan kemampuan dan fungsi tubuhnya baik secara fisik maupun psikologis. Biasanya dalam melakukan berbagai kegiatan lebih sering menggunakan tangan dalam waktu lama, sehingga para lansia sering mengeluhkan nyeri di area tangan dan pergelangan tangan. *Carpal Tunnel Syndrome (CTS)* merupakan kumpulan gejala seperti nyeri, kesemutan, dan baal pada pergelangan tangan yang terjadi akibat kompresi persisten nervus medianus saat melewati terowongan karpal di pergelangan tangan. Terapi yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri *Carpal Tunnel Syndrome (CTS)* pada lansia yaitu *Nerve And Tendon Gliding Exercise* yang merupakan suatu program latihan mobilisasi sendi dan tendon yang dapat diterapkan dengan melakukan beberapa gerakan pada tangan dan pergelangan tangan. **Tujuan:** mengetahui pembuatan media Komunikasi Informasidan Edukasi (KIE) mengenai *Nerve And Tendon Gliding Exercise* sebagai media promotive fisioterapi dalam mengatasi *Carpal Tunnel Syndrome (CTS)* pada lansia. **Metode:** metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* yang di produksi sebagai pelaksanaan promosi kesehatan yang dapat digunakan sebagai acuan oleh fisioterapis maupun mahasiswa fisioterapi. **Hasil:** media cetak KIE berupa *booklet* ini dapat didistribusikan secara langsung kepada lansia dan masyarakat umum. **Kesimpulan:** sebagai media promosi, informasi dan edukasi bagi masyarakat khususnya lansia terkait Manfaat *Nerve And Tendon Gliding Exercise* untuk mengurangi nyeri *Carpal Tunnel Syndrome (CTS)* pada lansia.

Kata Kunci: *Nerve And Tendon Gliding Exercise, Carpal Tunnel Syndrome (CTS)*