

**BASIC WRIST STRETCHES TERHADAP PENCEGAHAN CARPAL  
TUNNEL SYNDROME (CTS) PADA PEMAIN GAME ONLINE**

Dian Rahayu Pratiwi, Maskun Pudjianto

[Dianangela9@gmail.com](mailto:Dianangela9@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**INTISARI**

**Latar Belakang;** *Carpal Tunnel Syndrome (CTS)* adalah gangguan saraf pada ekstremitas atas di mana *Nervus Medianus* terhimpit. *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, seperti pada pemain *game online* **Metode;** metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu poster yang diproduksi sebagai pelaksanaan promosi kesehatan yang dapat digunakan sebagai acuan oleh fisioterapis maupun mahasiswa fisioterapi. **Tujuan;** mengetahui pembuatan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi mengenai *Basic wrist Stretches* sebagai media Promotif dan Preventif fisioterapi dalam pencegahan *Carpal Tunnel Syndrome*. **Hasil;** hasil media KIE berupa poster yang berisi tentang *Basic Wrist Stretches* Terhadap Pencegahan *Carpal Tunnel Syndrome (CTS)* Pada pemain *Game Online* dapat didistribusikan kepada masyarakat khususnya pemain *Game Online* **Kesimpulan;** Media Poster pada latihan *Basic Wrist Stretches* untuk pencegahan *Carpal Tunnel Syndrome* pada pemain *game online* dinyatakan layak digunakan setelah ditinjau oleh pemain *game online* dan fisioterapis melalui testimony mengenai poster yang berjudul "*Basic Wrist Stretches* terhadap Pencegahan *Carpal Tunnel Syndrome (CTS)* pada Pemain *Game Online*" hasilnya yaitu poster dapat diterima dan dimengerti oleh pemain *game online* dan fisioterapis

**Kata Kunci :** *Carpal Tunnel Syndrome, Game Online, Basic Wrist Stretches*