

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

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan  
Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi**



**Oleh:**

**ANGGL NOOR PARDINI**

**E2018012**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2022**

**PERNYATAAN KEASLIAN**  
**KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul:

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

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari tugas akhir yang sudah dipublikasikan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan dilingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Intitusi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan tugas akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 31 Mei 2022



**Anggi Noor Partini**  
**NIM. E2018012**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anggi Noor Pardini  
NIM : E2018012  
Jenis Karya : *Booklet*  
Judul : Penerapan *Hand Exercise* dan *Active Stretching* Sebagai Upaya Pencegahan Gejala *Carpal Tunnel Syndrome (CTS)* Akibat Penggunaan *Smartphone* dan Laptop Selama Kuliah Daring Pada Mahasiswa

Dengan ini menyatakan dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non Exclusive Royalty-free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan saya sebagai penulis, pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Surakarta

Pada tanggal, 31 Mei 2022

Yang menvatakan

  
Anggi Noor Pardini  
NIM. E2018012

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir dengan judul:

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

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang Tugas Akhir Program  
Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah  
Surakarta.

Surakarta, 07 Juni 2022

Pembimbing



Rini Widarti, SSt. FT., M.Or

NIDN. 0627088801

Mengetahui-Kaprodi DIV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN. 0615059502

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul:

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

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 13 Juni 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Juni 2022

Mengesahkan,

Penguji

1. Ari Sapti Mei Leni, SSt. FT., M.  
NIDN. 0605059001

(.....)

2. Maskun Pudjianto, S. MPh., S Pd., M.Kes  
NIDK. 9906000450

(.....)

3. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0627088801

(.....)

Mengetahui

  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Sri Kusiyati, SSt., M.Keb  
NIDN. 0610077701

  
Kaprodidi DIV Fisioterapi  
Dita Migawati, S.Tr.Fir., M.Fis  
NIDN. 0615059502

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT dengan rahmat dan karunia-Nya yang telah dianugerahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul "**Penerapan *Hand Exercise* dan *Active Stretching* Sebagai Upaya Pencegahan Gejala *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) Akibat Penggunaan *Smartphone* dan *Laptop* Selama *Kuliah Daring Pada Mahasiswa*", untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Tugas Akhir ini dapat penulis selesaikan berkat bimbingan, motivasi, bantuan oleh semua pihak. Oleh karena itu, dengan rendah hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:**

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr.,M.Fis, selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi.
4. Ibu Rini Widarti, SSt. FT., M.Or selaku dosen pembimbing tugas akhir.
5. Segenap dosen pengajar di Universitas 'Aisyiyah Surakarta, yang telah membantu penulis menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Kedua orang tua dan kakak yang tercinta, Bapak Samsudin, Ibu Partini dan Mba Anggun Pardini yang telah berkorban dalam mengasuh, mendidik, mendukung, mendoakan penulis dengan penuh kasih sayang yang tulus dari lubuk hati dan ikhlas.
7. Segenap keluarga besar dan sahabat yang selalu memberikan semangat dan dukungan baik dalam keadaan suka maupun duka.

Penulis berusaha memaksimalkan segala kemampuan dalam penyusunan tugas akhir. Penulis berharap tugas akhir ini dapat menjadi salah satu karya tulis yang dapat memberikan manfaat bagi fisioterapis dan lembaga kesehatan.

*Wassalamuallaikum Wr.Wb.*

Surakarta, 28 Maret 2022

Penulis