

**PENYULUHAN DAN PELATIHAN FISIOTERAPI PADA KONDISI
DE'QUERVAIN SYNDROME DENGAN TERAPI LATIHAN DI
KOMUNITAS KELUARGA DESA LESES SAWANGAN KECAMATAN
GRINGSING KABUPATEN BATANG**

Nur Susanti^{*)} dan Ayu pangestuningtyas

Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan

Email : Ayuningtyas521@gmail.com ; Susantiimoto@yahoo.co.id

ABSTRACT

De Quervain syndrome is a disease with pain in the area of the styloideus process due to chronic inflammation of the tendon wrapping of the abductor polysis longus muscle and the extensor of the brevis polysis at the distal radius and the clamping of the two tendons. From the observation process of identifying physiotherapy problems in patients by lecturers and students of Physiotherapy, conducted by interviewing the community, it was found that the common problem experienced by patients was pain in the thumb. Situation analysis in the form of observations carried out by all teams in the family community, gringsing sub-district, Batang district in the form of interviews with the family community, the process of observing the identification of physiotherapy problems in De Quervain syndrome using lecture and question and answer methods, the purpose of this activity is to increase knowledge and understand the family community about the role of physiotherapy in patients, especially in reducing pain in the thumb. The solution offered by the team uses counseling and training methods to reduce pain in De Quervain syndrome with exercise therapy to increase muscle strength, the implementation of outreach activities is attended by ten family members, before the counseling and training process is given a pre-test and a post-test that is rejected. measure for people who understand the extension is carried out. The results of the pre-test and post-test proved that the level of understanding after counseling increased. It can be concluded that after being given counseling and physiotherapy training in De Quervain syndrome with exercise therapy in increasing muscle strength, there is an increase in muscle strength and the range of motion of the joints.

Keywords: De Quervain syndrome, exercise therapy

PENDAHULUAN

Tangan merupakan bagian tubuh yang memiliki peran penting dalam melakukan berbagai aktivitas dari yang paling ringan sampai yang paling berat. Apabila terjadi gangguan pada tangan maka kita akan kesulitan untuk beraktivitas. Salah satu penyakit maupun gangguan yang dapat timbul di tangan adalah *De Quervain Syndrome*.

De Quervain syndrome merupakan penyakit dengan nyeri

pada daerah prosesus stiloideus akibat inflamasi kronik pembungkus tendon otot abductor polisis longus dan ekstensor polisis brevis setinggi radius distal dan jepitan padakedua tendon tersebut (Wright, 2004).

Untuk mengurangi dan membantu penanganan masalah tersebut dibutuhkan peran fisioterapi sebagai tenaga medis. Berdasarkan PERMENKES RI No. 80 Tahun 2013 definisi fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan

kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan/atau fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis), pelatihan fungsi, dan komunikasi.

Beberapa penyebab *De Quervain Syndrome* adalah idiopatik atau tidakdiketahui, tetapi penggunaan sendi yang berlebihan atau *overuse* (terutama padaibu jari) sering memunculkan *De Quervain Syndrome*. Kebanyakan penyebab lain adalah pemakaian otot yang berlebihan, umumnya terjadi di sekitar pergelangan tangan, misalnya terlalu banyak menulis, mengetik, pekerjaanseperti mengrajin, dan sebagainya yang dapat memicu peradangan (Lane, 2001).

Gejala dan keluhan yang dapat ditimbulkan oleh sindrom ini antara lain rasa nyeri saat menggerakkan pergelangan tangan, timbul bengkak sekitar pergelangan tangan, spasme *m.abductor policis longus* dan *m.ekstensor policisbrevis*, serta ada nyeri tekan sekitar *processus styloideus radii*. Problematika fisioterapi yang biasanya terjadi pada kasus *de'quervain syndrome* diantaranya : (1) Nyeri gerak fleksi-abduksi (2) Penurunan LGS padaibu jari (3) Penurunan kekuatan otot. Pasien juga mengalami keterbatasan dalam kemampuan aktifitas sehari-hari (4) Pasien belum bisa mengikat bebanyang melibatkan ibu jari (5) pasien belum bisa bekerja keras yang melibatkan ibu jari.

Tujuan pelaksanaan kegiatan ini untuk mengetahui terapi latihan dapat meningkatkan kekuatan otot

pada *De Quervain Syndrome*. Oleh karena itu, tim memberi **solusi** yang di tawarkan kepada mitra yaitu metode penyuluhan dan pelatihan fisioterapi pada kasus *De Quervain Syndrome* dengan Terapi Latihan. Sehingga kegiatan ini sangat **penting** untuk dilakukan supaya tingkat pengetahuan dan pemahaman meningkat terutama meningkatkan kekuatan otot dan lingkup gerak sendi pada kasus *De Quervain Syndrome*.

Tahapan Kegiatan Sosialisasi Kegiatan

Sosialisasi adalah pengenalan awal bahwa akan ada kegiatan yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa Fisioterapi UNIKAL di di rumah desa sawangan kecamatan gringsing kabupaten batang agar warga memahami tentang terapi latihan pada kondisi *De Quervain Syndrom*

Penyuluhan Fisioterapi Pada materi pemberian terapi latihan pada kondisi *De Quervain Syndrom*, Pelatihan Fisioterapi pada materi penanganan fisioterapi untuk pemberian Terapi latihan pada kondisi *De Quervain Syndrom*

Dari hasil identifikasi yang telah dilaksanakan sebagai besar permasalahan pengeluhan nyeri dan kekuatan otot menurun.

METODE PELAKSANAAN

Observasi

Observasi merupakan proses dimana tim melakukan pengamatan dan wawancara kepada komunitas kelurga di lingkungan tempat yang akan dilakukan penyuluhan dan pelatihan fisioterapi pada kasus *De Quervain Syndrome* di komunitas keluarga desa Sawangan Rt 03/Rw 04 Kecamatan Gringsing Kabupaten

Batang dengan tanya jawab kepada komunitas keluarga

Identifikasi Problematika

Identifikasi problematika merupakan proses dimana tim melakukan wawancara kepada komunitas keluarga tentang keluhan atau problematika yang di alami

Penyuluhan

Menyampaikan materi pengaruh pemberian memberikan terapi latihan untuk kondisi *De quervain syndrome* di rumah desa sawangan kecamatan gringsing kabupaten batang, merupakan latihan penggunaan energi pada otot secara langsung yang menghasilkan peningkatan kekuatan otot dan meningkatkan aktifitas fungsional.

Susunan Acara

- a. Pembukaan
Sambutan dari ketua pelaksana kegiatan
- b. Pre Test
Dilakukan oleh tim sebagai pemberi soal dan peserta sebagai penjawab soal.
- c. Penyampaian materi (penyuluhan)
Memaparkan materi tentang terapi latihan
- d. Pelatihan fisioterapi
Pada pelatihan ini dilakukan praktek kepada salah satu peserta.
- e. Diskusi
Diskusi dilakukan oleh tim dan peserta penyuluhan
- f. Post Test
Dilakukan oleh tim sebagai pemberi soal dan peserta sebagai penjawab soal.
- g. Tanya Jawab
Tanya Jawab dilakukan oleh peserta penyuluhan
- h. Penutup

Narasumber

pada kegiatan ini narasumber terdiri dari Dosen Fisioterapi FIK Unikal dan Mahasiswa.

Khalayak Sasaran

Kegiatan ini ditunjukan kepada komunitas keluarga di dukuh sawangan leses Rt03/Rw04 Kecamatan Gringsing, Kabupaten Batang.

Materi Kegiatan

- a. Pokok bahasa
Penyuluhan fisioterapi pada kondisi *De quervain syndrome* Di komunitas keluarga di dukuh sawangan leses Rt03/Rw04 Kecamatan Gringsing, Kabupaten Batang.
- b. Tujuan
Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang penyuluhan dan pelatihan fisioterapi pada kondisi *De quervain syndrome* Di komunitas keluarga di dukuh sawangan leses Rt03/Rw04 Kecamatan Gringsing, Kabupaten Batang.
- c. Susunan tim pelaksana Proram pelaksana kegiatan penyuluhan tentang “penyuluhan dan penanganan fisioterapi pada kondisi *De’quervain Syndrome* Dengan Terapi Latihan Di Komunitas Keluarga Desa Leses sawangan Kecamatan gringsing kabupaten batang”.
 - i. Ketua pelaksana :
Nur Susanti, SST,FT.,M.Fis
 - ii. Anggota :
Ayu Pangestuningtyas

TINJAUAN PUSTAKA

De Quervain Syndrome

Definisi

De quervain syndrome merupakan penyebab paling dominandari terjadinya kasus *tendonopathy wrist*. Pada kondisi tersebut dapatdiakibatkan oleh peradangan pada *tenosynovium* yang membungkustendon otot *abductor policis longus* dan *extensor policis brevis*. Tendon–tendon tersebut berada di bawah *retinaculum ekstensor* pada dorsal ibu jari di sepanjang *prosesus styloideus radii* (Peters dan Eathorne,2005).

Etiologi

Penyebab utama dari terjadinya *de quervain's syndrome* adalah kontraksi aktif dari tendon otot dan trauma langsung. *De quervain'ssyndrome* lebih dominan terjadi pada wanita dibandingkan pria. Faktorpekerjaan merupakan faktor yang kemungkinan besar dapatmenyebabkan kasus tendonopati tendon yang terjadi pada tiap individu.Dan terdapat juga pemicu dari kondisi kasus tersebut seperti *carpaltunnel syndrome*, *trigger finger*, *lateral epicondylitis* (David, 2006).

Patofisiologi

Proses terjadinya patologi pada kasus *de quervain syndrome* di akibatkan oleh gerakan *abduksi* pada ibu jari yang dilakukan secara berlebihan. Peregangan dari tendon *extensor* dan *abductor* yang berulang – ulang diduga berakibat pada kejadian *overuse* dan friksipada selubung retinakular yang kaku, hal tersebut menyebabkan terjadinya pembengkakan dan penyempitan di *fibrosseus kanal* (Clarke, 2007).

Tanda Gejala

Nyeri pada sekitar ibu jari, Bengkak pada pergelangan tangan sisi ibu jari, Rasa tebal-tebal pada sekitar pergelang tangan sisi ibu jari karena syaraf yang menempel pada selubung tendon ikut teriritasi maupun karena penjepitan syaraf dari tendon yang membengkak, Adanya penumpukan cairan pada daerah yang mengalami bengkak, Krepitasi saat menggerakkan ibu jari, Persendian ibu jari terasa kaku saat bergerak, Adanya penurunan lingkup gerak sendi *carpometacarpal* (Discher, 2007).

Terapi Latihan

Stretching Exercise

Definisi

Stretching Exercise adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan tujuan mengulur otot agar dapat lebih rileks, yang berfungsi untuk mengurangi ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas jaringan otot, mengurangi resiko cedera dan mengurangi rasa nyeri pada otot (Carolyn,Kisner&Colby,1990).

Indikasi

1. Keterbatasan Range Of Motion akibat kontraktur, adhesive dan terbentuknya jaringan parut yang memicu pemendekan otot, connective tissue dan klit
2. Keterbatasan yang memicu deformitas struktur tulang atau sebaliknya
3. Kontraktur yang mempengaruhi aktifitas sehari-hari dan perawatan diri
4. Kelemahan otot yang menimbulkan ketegangan otot

Kontra Indikasi

1. Tulang menghalangi gerakan (tulang sukar digerakkan)
2. Patah tulang
3. Terdapat inflamasi akut pada daerah sekitar sendi
4. Terdapat gejala osteoporosis
5. Terjadi rasa sakit yang akut dan menyulitkan pergerakan sendi dan pemanjangan otot
6. Mengalami cedera, dislokasi dan ketegangan otot akut

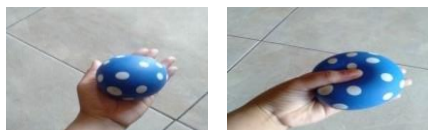
Manfaat dan Tujuan

1. Meningkatkan kebugaran fisik
2. Mengoptimalkan aktifitas yang dilakukan sehari-hari
3. Meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh
4. Meningkatkan mental dan relaksasi fisik
5. Mengurangi ketegangan otot
6. Meningkatkan fleksibilitas jaringan otot
7. Mengurangi resiko cedera
8. Mengurangi rasa nyeri pada otot

Teknik *Stretching Exercise*

Penatalaksanaan :

1. Thumb Press
 - a. Ambil bola dengan tangan
 - b. Tekan bola dengan ibu jari
 - c. Diulang 10x pengulangan



Gambar 1. Thumb Press
(Dokumentasi Pribadi, 2020)

1. Thumb Extension
 - a. Ambil karet
 - b. Tekuk ibu jari
 - c. Kaitkan karet ke ibujari
 - d. Kemudian luruskan
 - e. Ulangi 10x pengulangan



Gambar 2. Thumb Extension
(Dokumentasi Pribadi, 2020)

Manfaat dan Tujuan

1. Meningkatkan kebugaran fisik
2. Mengoptimalkan aktifitas yang dilakukan sehari-hari
3. Meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh
4. Meningkatkan mental dan relaksasi fisik
5. Mengurangi ketegangan otot
6. Meningkatkan fleksibilitas jaringan otot
7. Mengurangi resiko cedera
8. Mengurangi rasa nyeri pada otot

HASIL PENGABDIAN

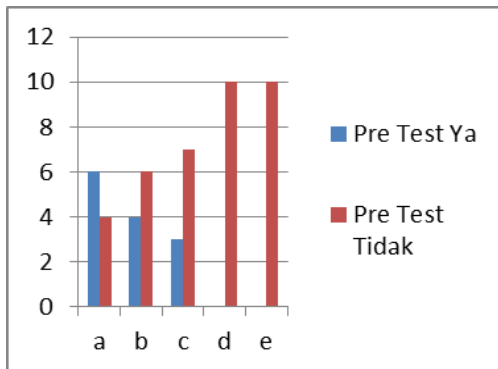
Hasil Pre tes

Soal *Pre test* dibagikan kepada peserta yang mengikuti kegiatan ini sebelum penyuluhan dan pelatihan dimulai. Berikut tabel hasil *pre test* pada peserta yang mengikuti kegiatan ini

Tabel 1. Hasil PreTest

Pertanyaan	Pre Test	
	Ya	Tidak
A	6	4
B	4	6
C	3	7
D	0	10
E	0	10

Grafik 1. Hasil Pre tests



Dari tabel di atas didapatkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 10 peserta sebelum dilakukan penyuluhan dan penatalaksanaan dengan hasil pertanyaan a yang menjawab “ya” 6 peserta yang menjawab “tidak” 4 peserta, pertanyaan b yang menjawab “ya” 4 peserta dan yang menjawab “tidak” 6 peserta, pertanyaan c yang menjawab “ya” 3 peserta dan yang menjawab “tidak” 7 peserta, pertanyaan d yang menjawab “ya” 0 peserta dan yang menjawab “tidak” 10 peserta, pertanyaan e yang menjawab “ya” 0 peserta dan yang menjawab “tidak” 10 peserta.

Simpulan dari hasil Pre test banyak yang belum memahami tentang pertanyaan yang di berikan

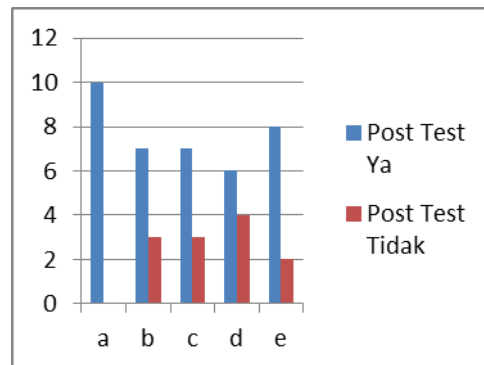
Hasil Post Test

Soal *Pre test* dibagikan kepada peserta yang mengikuti kegiatan ini sesudah penyuluhan dan pelatihan. Berikut tabel hasil Post Test pada peserta yang mengikuti kegiatan ini.

Tabel 4. 2 Hasil Post Test

Pertanyaan	Post Test	
	Ya	Tidak
A	10	0
B	7	3
C	7	3
D	6	4
E	8	2

Grafik 2. Hasil post test

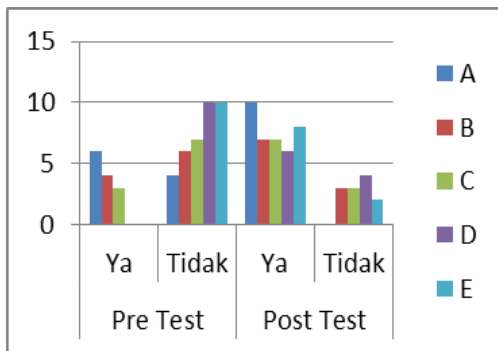


Dari tabel di atas didapatkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 10 peserta sebelum dilakukan penyuluhan dan penatalaksanaan dengan hasil pertanyaan a yang menjawab “ya” 10 peserta yang menjawab “tidak” 0 peserta, pertanyaan b yang menjawab “ya” 7 peserta dan yang menjawab “tidak” 3 peserta, pertanyaan c yang menjawab “ya” 7 peserta dan yang menjawab “tidak” 3 peserta, pertanyaan d yang menjawab “ya” 6 peserta dan yang menjawab “tidak” 4 peserta, pertanyaan e yang menjawab “ya” 8 peserta dan yang menjawab “tidak” 2 peserta.

Simpulan dari Hasi post test banyak yang mengerti atau memahami tentang pertanyaan yang di berikan setelah di jelaskan

SIMPULAN

Grafik 3. Grafik hasil pre test dan post test



Dari kegiatan sebelum penyuluhan dan sesudah dengan judul “penyuluhan fisioterapi tentang penyuluhan dan penanganan fisioterapi pada kondisi *De’quervain Syndrome* Dengan Terapi Latihan Di Komunitas Keluarga Desa Leses sawangan Kecamatan gringsing kabupaten batang” didapatkan hasil sebagai berikut : pre test ya pertanyaan 1 sejumlah 6 orang, tidak 4 orang. Hasil post test ya pertanyaan 1 sejumlah 10 orang, tidak 0 orang. pre test ya pertanyaan 2 sejumlah 4 orang, tidak 6 orang. Hasil post test ya pertanyaan 2 sejumlah 7 orang, tidak 3 orang. pre test ya pertanyaan 3 sejumlah 3 orang, tidak 7 orang. Hasil post test ya pertanyaan 3 sejumlah 7 orang, tidak 3 orang. pre test ya pertanyaan 4 sejumlah 0 orang, tidak 10 orang. Hasil post test ya pertanyaan 4 sejumlah 6 orang, tidak 4 orang. pre test ya pertanyaan 5 sejumlah 0 orang, tidak 10 orang. Hasil post test ya pertanyaan 5 sejumlah 8 orang, tidak 2 orang.

Data pre test dan post test **Disimpulkan** bahwa terdapat peningkatan signifikan pengetahuan komunitas keluarga tentang kondisi *De’quervain Syndrome* dengan menggunakan metode terapi latihan setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Wright, P. (2004). Carpal Tunnel, Ulnar Tunnel, and Stenosing Tenosynovitis in Campbell-Operative Orthopaedics. *10th Edition Part XVIII, chapter* , 73.

Lane LB, B. R. (2001). Treatment of de Quervain's disease role of conservative management. *J Hand Surg [Br] Jun;26(3)* , 258–60.

Kisner, C dan Colby L.A. 2007. *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques*. 5rd Ed. Philadelphia: F.A. Davis Company. PP:2

Baecl. T.R. 2008 *Essentials of strength trainng and condition*. Champaign, IL: Human Kitenic

Luklukaningsis Zuyina, 2009, *Sinopsis Fisioterapi Untuk Terapi Latihan*, Penerbit Mitra Cendekia Yogyakarta, Yogyakarta.