

PEMBERIAN THUMB EXERCISE SEBAGAI UPAYA PENGURANGAN NYERI PADA KONDISI DE QUERVAIN SYNDROME

Iit Selviani¹, Anggun Permata Sari², Ardo Okilanda³, Randi Kurniawan⁴,
Ismaningsih⁵

Universitas Negeri Padang^{1,2,3,4}, Universitas Abdurrah⁵

iitselfviani@fik.unp.ac.id

Abstrak

De Quervain Syndrome merupakan penyakit peradangan yang disertai nyeri dari selaput tendon yang berada disarung synovial, dimana berfungsi untuk menyelubungi otot ekstensor pollicis brevis dan otot abductor pollicis longus. Tendon dan otot ini berperan dalam mengontrol posisi, orientasi, menopang beban dan menjaga stabilitas sendi ibu jari. De Quervain Syndrome yang menyerang sebagian besar pada perempuan dibandingkan laki-laki ini mempunyai beberapa penyebab terjadinya, perempuan mempunyai resiko lebih besar dibandingkan laki-laki karena perempuan mempunyai tingkat kegiatan atau aktivitas berulang-ulang atau sering yang menggunakan tangan seperti mengempel lantai, mencuci, memeras pakaian dan menggendong anak juga dapat memicu terjadinya De Quervain Syndrome. Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan pengetahuan dan informasi keilmuan bagi mahasiswa-mahasiswi dalam pencegahan dan penanganan keluhan nyeri pada ibu jari akibat terlalu sering menggunakan gadget menggunakan ibu jari akibat De Quervain Syndrome. Hasil kegiatan ini menyimpulkan bahwa dengan adanya pelaksanaan kegiatan pengabdian pencegahan dan penanganan nyeri terhadap ibu jari akibat De Quervain Syndrome dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, menanggulangi tentang pencegahan terjadinya nyeri pada kondisi De Quervain Syndrome lebih lanjut. Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan dan pelatihan tentang Penanganan berupa pemberian thumb exercise sebagai Upaya pengurangan nyeri pada kondisi De Quervain Syndrome.

Kata Kunci : De Quervain Syndrome, Nyeri, Thumb Exercise


Abstract

De Quervain Syndrome is an inflammatory disease accompanied by pain from the tendon membrane in the synovial sheath, which serves to envelop the extensor pollicis brevis muscle and the abductor pollicis longus muscle. These tendons and muscles play a role in controlling position, orientation, supporting loads and maintaining the stability of the thumb joint. De Quervain Syndrome which attacks mostly women compared to men has several causes of occurrence, women have a greater risk than men because women have a level of repetitive activities or activities or often use hands such as pressing the floor; washing, squeezing clothes and carrying children can also trigger the occurrence of De Quervain Syndrome. The purpose of community service is to provide knowledge and scientific information for students in the prevention and treatment of complaints of pain in the thumb due to overuse of gadgets using the thumb due to De Quervain Syndrome. The results of this activity concluded that with the implementation of service activities to prevent and manage pain in the thumb due to De Quervain Syndrome can increase knowledge, skills, overcome about the prevention of pain in De Quervain Syndrome conditions further. This activity is carried out with counseling and training methods on Handling in the form of giving thumb exercises as an effort to reduce pain in De Quervain Syndrome conditions.

Keywords : *De Quervain Syndrome, Pain, Thumb Exercise*

Artikel disubmit: 02-11-2023 disetujui tanggal:04-12-2023 Artikel Dipublish: 06-12-2023

Corresponden Author: Iit Selviani, e-mail: iitselfviani@fik.unp.ac.id

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v6i2.13770> 

PENDAHULUAN

Setiap individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari semua anggota tubuh akan terlibat di dalamnya. Salah satunya ada anggota tubuh atas berupa tangan. Anggota gerak tubuh yang sangat berperan dalam beraktivitas sehari-hari salah satunya adalah tangan atau ibu jari. Ketika ibu jari mengalami gangguan permasalahan koordinasi gerak maka akan menyebabkan gangguan dalam melakukan aktivitas fungsional sehari-hari yang melibatkan tangan. Salah satu gangguan yang dapat terjadi pada tangan yang lebih menyerang ke ibu jari adalah De Quervain¹. De Quervain Syndrome merupakan adanya peradangan yang disertai nyeri dari selaput tendon yang berada di sarung sinovial, dimana berfungsi untuk menyelubungi otot EPB dan otot APL. Tendon dan otot extensor pollicis brevis dan abductor pollicis longus berperan dalam mengontrol posisi, orientasi, menopang beban, dan menjaga

stabilitas sendi ibu jari². Penyakit De Quervain Syndrome ini dapat menyerang atau siapa saja dapat mengalami penyakit ini di dunia. Penelitian yang pernah dilakukan di Sarajevo, Yugoslavia yang dilakukan oleh institusi medis bernama PRAXIS menemukan bahwa 50 responden yang terdiri dari 34 atau 66% wanita dan 16% atau 23% pria menemukan hasil bahwa wanita lebih beresiko terkena De Quervain Disease daripada responden pria³. Kemudian hasil penelitian dari komunitas besar di Inggris, menemukan dimana 0,5% pria dan 1,3% wanita dari populasi di Inggris Wanita mempunyai resiko lebih tinggi⁴. De Quervain Syndrome memiliki angka kejadian penyakit yang relatif tinggi, terutama untuk orang-orang yang bekerja dengan tingkat penggunaan tangan yang besar dan penggunaan tangan yang berulang-ulang misalnya pada pekerjaan ibu rumah tangga seperti mencuci, menjemur, memeras pakaian, mengepel, mengetik,

WAHANA DEDIKASI

pengendara sepeda motor, bermain game, dan pengguna handphone dan di pekerjaan seperti sekretaris⁵. Untuk nyeri pergelangan tangan radial, Tenosynivitis De Quervain Syndrome adalah patologi umum dan digambarkan sebagai tenosinovitis stenosing pada tendon dalam kompartemen dorsal pertama pada pergelangan tangan. Prevalensi De Quervain Syndrome pada orang dewasa usia kerja (18-65 tahun) pada populasi umum adalah sekitar 1,3% pada wanita dan 0,5% pada pria, dengan prevalensi puncak pada usia 40-60 tahun⁶.

Pemberian pengabdian ini sendiri di laksanakan di labor fisioterapi dengan sasaran mahasiswa/I yang saat ini sering mengalami nyeri pada ibu jari akibat terlalu sering bermain game yang system kerja ibu jari lebih dominan dari pada jari lainnya sehingga menimbulkan nyeri pada ibu jari yang bisa di sebut dengan *De Quervain Syndrome*.

Dalam hal ini, untuk menanggulangi pencegahan terjadi nya nyeri lebih lanjut maka pada kondisi ini di Latihan berupa thumb exercise yang di tujukan untuk pengurangan nyeri

pada ibu jari akibat De Quervain Syndrome⁷. Terapi latihan merupakan gerakan tubuh, postur atau aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan terencana guna memberikan manfaat bagi pasien/klien untuk memperbaiki atau mencegah gangguan, meningkatkan, mengembalikan, atau menambah fungsi fisik, mencegah atau mengurangi factor resiko⁸. Kesehatan mengoptimalkan kondisi kesehatan, kebugaran atau rasa sejahtera secara keseluruhan⁸. Salah satu Teknik terapi Latihan untuk kondisi De Quervain Syndrome ini yaitu Thumb Exercise yang lebih berfokus pada ibu jari tangan dengan tujuan untuk memfasilitasi relaksasi otot agar mencapai lingkup gerak sendi dengan menggunakan tehnik kontraksi isometric, mengurangi nyeri dan meningkatkan rentang gerak pasif⁹. Pada Prinsipnya berupa saat otot yang mengalami pemendekan yang menyebabkan Lingkup Gerak Sendi terbatas dikontraksikan dan diikuti dengan tahanan dan diberikan relaksasi maka otot yang memendek akan terulur. Relaksasi atau otot yang terulur adalah respon karena adanya

WAHANA DEDIKASI

ketegangan menyebabkan otot ke stretch dimana otot 6 mendapat rangsangan untuk berkontraksi untuk menerima impuls untuk relaksasi⁸.

Penyuluhan berupa pemberian thumb exercise dalam upaya pencegahan dan penanganan *de quervain syndrome* dapat di latih untuk diri sendiri, keluarga dan kerabat dalam penanganan pengurangan nyeri pada ibu jari akibat de quervain syndrome. Dengan kata lain, penyuluhan berupa pemberian *thumb exercise* sebagai Upaya pengurangan nyeri pada kondisi *De Quervain Syndrome* sangat bermanfaat untuk memperdalam atau memperluas serta melaksanakan Latihan Ketika nyeri terjadi dan memperluas wawasan para mahasiswa/i.

BAHAN DAN METODE

Metode yang diberikan melalui usaha pendekatan berupa penyuluhan yang di berikan langsung oleh narasumber terkait pemberian thumb exercise sebagai Upaya pengurangan nyeri paad kondisi De QuerVain Syndrome. Pelaksanaan pengabdian yang di berikan ke pada mahasiswa/I aktif yang tergabung di dalam group perkuliahan guna untuk mensharing

dan berbagi ilmu terkait pertolongan atau penanganan Ketika terjadi nyeri pada ibu jari saat terlalu lama menggunakan gadget akibat de quervain syndrome.

Hasil Penyuluhan

Dari pelaksanaan pemberian informasi terhadap mahasiswa/I atau penerima informasi terkait pemberian thumb exercise sebagai Upaya dalam penurunan nyeri kondisi *de quervain syndrome* sangat bermanfaat bagi para audiens. Yang mana pelaksanaan kegiatan ini berlangsung para audiens mendapatkan manfaat nya seperti adanya penurunan nyeri yang terjadi pada ibu jari, luas nya lingkup gerak sendi dari pada sebelumnya, ada nya aktivitas *daily living* yang bertambah di karenakan penurunan nyeri yang terjadi. Latihan thumb ini sangat membantu audiens dalam menurunkan nyeri Ketika nyeri itu terjadi akibat aktivitas bermain gadget yang terlalu lama.



Gambar 1. Foto Bersama

WAHANA DEDIKASI

PEMBAHASAN

Melalui kegiatan pengabdian yang dilaksanakan ini terhadap mahasiswa, para peserta mendapatkan pengetahuan dan cara penanggulangan maupun penanganan jika terjadi nyeri pada ibu jari akibat *de quervain syndrome*. Hal ini dapat dilihat dari hasil angket yang di sebarakan kepeserta atau audiens terkait kegiatan yang berlangsung dimana hasil dari angkat tersebut para peserta mendapatkan manfaat dari adanya pemberian *thumb exercise* dalam menurunkan nyeri kondisi *de quervain syndrome*.

Pelaksanaan kegiatan ini memberikan kontribusi bagi para peserta yang mana kegiatan ini langsung di praktekkan secara langsung terkait Gerakan-gerakan pada ibu jari sebagai Upaya untuk menurunkan nyeri pada ibu jari pada kondisi *de quervein syndrome* akibat terlalu sering menggunakan gadget yang mendominasi ibu jari contohnya main game. Gerakan- Gerakan atau Latihan yang diberikan, untuk melatih otot serta sendi yang berada di jari tangan agar tidak terjadi nyeri maupun spasme akibat *dequervain syndrome*.

Kegiatan yang berlangsung yang diberikan kepada peserta, memberikan manfaat maupun feedback yang baik dalam menanggulangi angka kejadian nyeri yang terjdsi pada ibu jari akibat *de quervain syndrome*. Dengan Latihan yang diberikan terhadap peserta sebagai Upaya penurunan nyeri, maka di harapkan aktivitas sehari-hari peserta dapat meningkat dan optimal seperti biasa tanpa ada nya rasa nyeri.

KESIMPULAN

Melalui Kegiatan Pengabdian ini, di harapkan dapat mengedukasi para peserta terhadap Latihan tumb yang diberikan sebagai Upaya penurunan nyeri jika ibu jari tangan tiba-tiba mengalami nyeri akibat *dequervain syndrome*. Para peserta dapat mengetahui awal tanda dan gejala dari timbulnya nyeri pada *dequervain syndrome*, sehingga para peserta dapat menghindari dan memberi Latihan terkait kondisi yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

Hidayatul, L. E. (2020). *Literatur review gambaran Pengaruh Modalitas ultrasound terhadap Penurunan Nyeri De QuervainSyndrome pada remaja*. . naskah publikasi

WAHANA DEDIKASI

- Program Studi Sarjana
Fisioterapi universitas
Muhammadiyah Pekajangan
Pekalongan. Program Studi
Sarjana Fisioterapi, Fakultas
ilmu Kesehatan, universitas
Muhammadiyah Pekajangan
Pekalongan.
- Suryani, A. (2018). *Sindrome De Quervain: Diagnosis tatalaksana*. Cermin Dunia Kedokteran, 45(8), 592-595.
- Katana, B. J. (2012). *Effectiveness of physical treatment at De Quervain's disease*. Journal of Health Sciences, 2(1), 80-84.
- Howell, E. R. (2012). conservative care of De Quervain Tenosynovitis/ Tendinopathy in a warehouse workee and recreational cyclist: a case report. The Journal of the Canadian Chiropractic Association, 56(2), 121.
- Purnomo, D. A. (2017). *Pengaruh Infrared, Ultrasound, dan terapi latihan pada post release De Quervain Syndrome*. jurnal fisioterapi dan rehabilitasi, 1(2), 43-49.
- Allbrook. (2019). *The side of my wrist hurts': De quervain's tenosynovitis'*. australian Journal of general practice, 48(11), 753-756.
- Ihsan, M. &. (2020). *Beda pengaruh pemberian contrax relax dan Hold relax terhadap penurunan nyeri akibat syndrome piriformis di RSUD Arifin Nu'man Sidenreng Rappang*. Media fisioterapi Politeknik Kesehatan Makasar, 12(1), 31-38.
- Kisner, Carolyn. 2016. *Therapeutic Exercise Foundation and Techique*. Volumer 3 (Edisi 6) (Ghani Nur Aisyah) Jakarta: EGC.
- Mumtazah, N. &. (2020). *Hold Relax dan Passive Stretching efektif dalam meningkatkan kemampuan fungsional pada pasien post gips fracture tibia planteau dextra*. Jurnal ilmiah Fisioterapi, 3(2), 16-23.
- Samosir, N. R. (2019). *Pencegahan terjadinya resiko De Quervain Syndrome pada pengguna Gadget*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin, 2(2), 138- 145
- Suharto, S. S. (2016). *pengaruh teknik Hold Relax terhadap penambahan jarak gerak abduksi sendi bahu pada frozen shoulder di Ratulangi Medical Center makassar*. Buletin Riset Kesehatan Indonesia, 44(2), 103-108.
- Suryani, A. (2020). *Sindrome De Quervain: Diagnosis dan Tatalaksana*. Cermin Dunia Kedokteran, 45(8), 592-595.
- Alamsyah, I., Tirtayasa, K., & Imron, M. A. (2017). *Efektifitas Penambahan Latihan Hold Relax Pada Intervensi Transverse Friction Dalam Mengurangi*. Sport and Fitness

Iit Selviani, Anggun Permata Sari, Ardo Okilanda, Randi Kurniawan, Ismaningsih, (2023)
Pemberian Thumb Exercise Sebagai Upaya Pengurangan Nyeri Pada Kondisi De Quervain
Syndrome

WAHANA DEDIKASI

Journal, 5(1), 70–81. Ashurst
JV, Turco DA

Adelia, S. 2018. *Sindrom De
Quervain: Diagnosis dan
Tatalaksana*. Fakultas
Kedokteran Universitas
Udayana, Denpasar, Bali,
Indonesia