



PEMBERDAYAAN IBU-IBU MAJELIS TAKLIM AL KAHFI: DETEKSI ASAM URAT DAN EDUKASI SINDROM TEROWONGAN KARPAL

Msy Rulan Adnindya*, Syarinta Adenina, Debby Handayati Harahap, Nia Savitri Tamzil, Ardesy Melizah Kurniati, Medina Putri Islamia, Muhammad Rafli

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya
e-mail: rulanadnindya.md@fk.unsri.ac.id

Abstrak

Penelitian ini mengulas SMK 4 Prafi di Manokwari, Papua Barat, sebuah sekolah menengah kejuruan yang sukses terpilih sebagai bagian dari program SMK Pusat Keunggulan yang didukung oleh pemerintah. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk mendokumentasikan dan menganalisis pelaksanaan program pengabdian di sekolah, yang secara khusus berorientasi pada bidang Desain Komunikasi Visual (DKV) kreatif multimedia. Kegiatan pengabdian mencakup pendampingan mendetail dalam administrasi dan pelaporan, aspek krusial yang menjamin kepatuhan dan efektivitas dalam penggunaan dana pemerintah. Penelitian ini mengamati bagaimana manajemen dan operasional program diimplementasikan di sekolah serta dampaknya terhadap peningkatan kualitas pendidikan dan kemampuan multimedia siswa. Hasil dari pengabdian ini diharapkan dapat memberikan wawasan penting mengenai kemajuan dalam pendidikan vokasional, dengan fokus khusus pada peningkatan kreativitas dan inovasi dalam pendidikan kejuruan. Lebih lanjut, penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan rekomendasi bagi sekolah lain yang berkeinginan untuk mengadopsi program serupa, khususnya dalam hal manajemen dan pelaporan program secara efisien dan transparan.

Keywords: Sindrom Terowongan Karpal; Asam Urat; Pemberdayaan

PENDAHULUAN

Ibu rumah tangga rentan untuk mengalami kelelahan yang dapat menimbulkan berbagai gangguan penyakit seperti permasalahan pada tulang, otot dan sendi. Penyakit yang bisa dialami oleh ibu rumah tangga bisa dipicu oleh kegiatan seperti nyeri pergelangan tangan karena memasak, mencuci piring, mengulek dan mencuci baju. Sindrom terowongan karpal sering dikaitkan dengan pekerjaan yang menggunakan kombinasi antara kekuatan dan pengulangan gerakan pada jari jari dalam waktu yang lama.(Rima Yunitasari & Almas Alwanis, 2023). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kinerja pekerjaan rumah tangga secara signifikan ebrhubungan dnegan kejadian CTS. Martini Sindrom terowongan karpal adalah kondisi medis yang terjadi ketika saraf median terjepit atau tertekan saat melalui pergelangan tangan. Gejala umum yang sering dirasakan adalah nyeri pada tangan, mati rasa, kesemutan, keterbatasan gerak lingkup sendi dan penurunan kekuatan otot (Putri et al., 2024). Sindrom ini sendiri lebih banyak dijumpai pada perempuan dibandingkan laki-laki.(Pratiwi et al., 2022) Di Indonesia, angka kejadian sindrom terowongan karpal tidak diketahui secara pasti. Namun, National Health Interview Study (NHIS) memperkirakan prevalensi CTS adalah 1,55%.(Mirawati et al., 2021). Data penelitian di RSU Hasan Sadikin melaporkan prevalensi CTS adalah sebanyak 3,3% (Martini et al., 2023).



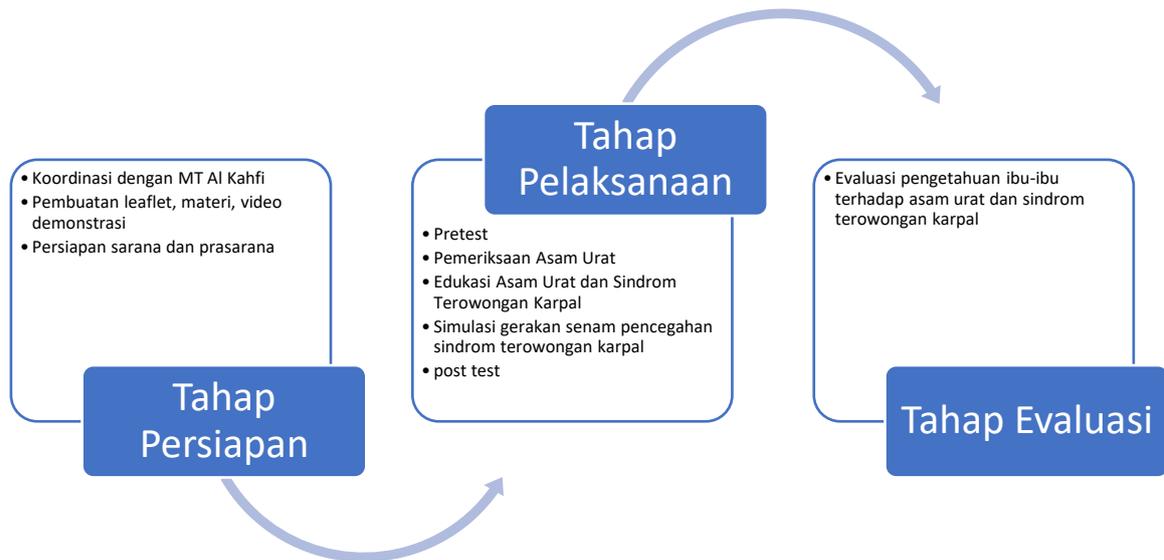
Selain sindrom terowongan karpal, gangguan persendian lainnya yang sering dijumpai adalah asam urat. Asam urat, gout, pirai atau arthritis pirai adalah senyawa nitrogen yang dihasilkan dari proses katabolisme (pemecahan) purin baik dari diet maupun dari asam nukleat endogen (asam deoksiribonucleat DNA) (Ni'mah et al., 2020). Berdasarkan World Health Organization (WHO), prevalensi asam urat di Amerika Serikat sekitar 13,6 kasus per 1000 laki-laki dan 6,4 kasus per 1000 perempuan (Fadlilah & Sucipto, 2018). Di Indonesia, penyakit asam urat ada di urutan nomor dua setelah osteoarthritis. (Retnaningsih & Amalia, 2023) Penyakit asam urat ini dapat menyebabkan gejala nyeri yang tak tertahankan, pembengkakan, serta adanya rasa panas di area persendian (Anwar syahadat & Yulia Vera, 2020). Hal ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari akibat rasa tidak nyaman yang ditimbulkan.

Analisis situasi menunjukkan bahwa nyeri pada persendian tangan menjadi salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu-ibu pengajian di Majelis Taklim Al Kahfi. Meskipun demikian, pengetahuan mereka tentang CTS maupun asam urat masih terbatas. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Semakin tinggi Tingkat pengetahuan seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan individu tersebut di dalam melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek (Fajar et al., 2021). Tingkat pengetahuan yang tinggi dan sikap positif akan membuat seseorang mampu melakukan pencegahan dengan lebih baik (Prihati et al., 2022). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah keluhan persendian ini adalah dengan melakukan deteksi dini asam urat serta meningkatkan pengetahuan ibu-ibu dengan melakukan edukasi CTS dan asam urat. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat ini akan difokuskan pada ibu-ibu pengajian MT Al Kahfi sebagai pusat edukasi pertama dalam sebuah keluarga dengan cara melakukan deteksi dini pemeriksaan kadar asam urat dan edukasi pencegahan sindrom terowongan karpal.

METODE

Metode kegiatan yang digunakan adalah dalam bentuk ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui berbagai tahapan, :

1. Tahap persiapan : melakukan koordinasi dengan ketua MT Al Kahfi, survey awal terhadap keluhan yang sering dialami oleh ibu-ibu pengajian MT Al Kahfi dan melakukan perjanjian kerjasama mitra. Setelah semua perizinan lengkap, selanjutnya ditetapkan waktu pelaksanaan kegiatan serta rown down kegiatan. Persiapan segala kebutuhan acara juga dilakukan dimulai dari pencetakan brosur, spanduk, persiapan bahan persentasi, persiapan video demonstrasi dan pembelian souvenir serta alat pemeriksaan asam urat yang diperlukan.
2. Tahap Pelaksanaan : Pemeriksaan kadar asam urat dan edukasi pencegahan sindrom terowongan karpal. Pada kegiatan ini, dilakukan dengan melakukan pemeriksaan kadar asam urat. Selanjutnya dilakukan pemberian pengetahuan dan wawasan kepada ibu-ibu majelis taklim mengenai definisi, gejala, tatalaksana awal dan pencegahan asam urat serta sindrom terowongan karpal secara lisan. Ibu-ibu juga diajari mengenai teknik senam pencegahan CTS dengan cara demonstrasi. Pelaksanaan juga dilakukan dengan menggunakan alat bantu seperti flyer dan video.
3. Tingkat keefektifan kegiatan diuji dengan memberikan pretest dan posttest. Pemberian tes dilaksanakan sebelum dan sesudah penyuluhan



Gambar 1. Alur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di masjid Al Kahfi yang melibatkan 54 ibu-ibu pengajian. Kegiatan diawali dengan persiapan bahan dan alat yang digunakan. Peserta yang sudah datang diperiksa kadar asam urat terlebih dahulu baru kemudian dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan (Gambar 2 & 3). Dari hasil pemeriksaan kadar asam urat, rerata kadar asam urat pada ibu-ibu pengajian adalah $\pm 6,48$ dan sebanyak 58,9% ibu-ibu mengalami peningkatan kadar asam urat. Kadar darah asam urat normal pada laki-laki yaitu 3,6-8,2 mg/dl, sedangkan pada perempuan yaitu 2,3-6,1 mg/dl.(Fadlilah & Sucipto, 2018) Berdasarkan data di kota Palembang, penyakit pada sistem otot dan jaringan pengikat di urutan ke 4 dari 10 penyakit terbesar sebanyak 7.304 orang, dan pada bulan Maret meningkat sebesar 3.357 orang, sedangkan pada bulan April meningkat sebanyak 5.328.(Isnainy, 2021)



Gambar 2. Pemeriksaan kadar asam urat terhadap ibu-ibu pengajian MT Alkahfi, Palembang, Sumatera Selatan



Pelaksanaan pretest dan posttest diberikan sebelum dan setelah penyampaian materi. Penyampaian materi diiringi dengan demonstrasi senam pencegahan sindrom terowongan karpal serta tanya jawab yang lebih komunikatif (Gambar 3). Semua rangkaian kegiatan ini berjalan dengan sangat lancar. Peserta yang mengajukan pertanyaan atau yang berhasil menjawab pertanyaan akan diberikan souvenir/bingkisan tambahan. Penyampaian informasi juga dibantu dengan pembagian leaflet (Gambar 4).

Contoh gerakan senam yang dipraktekkan dalam kegiatan ini adalah *Wrist extension stretch*, dan *tendon glides*. Fisioterapi merupakan salah satu modalitas dalam penanganan CTS. Tendon and Nerve gliding exercise dapat mengurangi edema, meningkatkan mobilitas saraf median dan mengurangi perlengketakan jaringan ikat disekitarnya. Latihan ini dapat mengembalikan struktur anatomis tersebut ke posisi semula dan seharusnya sehingga adhesi kompresi di dalam terowongan berkurang dan gejala-gejala juga berangsur hilang.(Anggarini & Astari, 2021)



Gambar 3. Demonstrasi Senam Pencegahan Sindrom Terowongan Karpal terhadap ibu-ibu pengajian MT Alkahfi, Palembang, Sumatera Selatan

Asam Urat

Penyakit asam urat atau gout merupakan salah satu penyakit radang sendi karena tingginya kadar asam urat didalam darah yang menyebabkan penumpukan kristal asam urat di sendi.

Gejala penyakit ini dapat terjadi pada sendi manapun seperti di jari kaki, pergelangan kaki, lutut, dan paling sering di jempol kaki.

Asam urat terbentuk dari hasil pemecahan protein, terutama purin.

Gejala Umum

- Nyeri pada Persendian
- Pembengkakan Sendi
- Rasa Panas pada Sendi
- Tidak Nyaman pada Sendi
- Benjolan pada Sendi

Faktor Resiko

- Faktor Genetik
- Obesitas
- Konsumsi obat-obatan tertentu (diuretik)
- Gangguan fungsi ginjal
- Gaya hidup yang tidak sehat

Penanganan

- Menurunkan berat badan hingga ideal
- Menghindari alkohol
- Menghindari makanan tinggi kalori, daging merah, seafood berlebihan
- Menghindari minuman dengan gula pemanis buatan
- Mengonsumsi makanan rendah lemak
- Latihan fisik teratur dan banyak minum air putih (6-8 gelas/hari)
- Konsumsi obat penurun asam urat

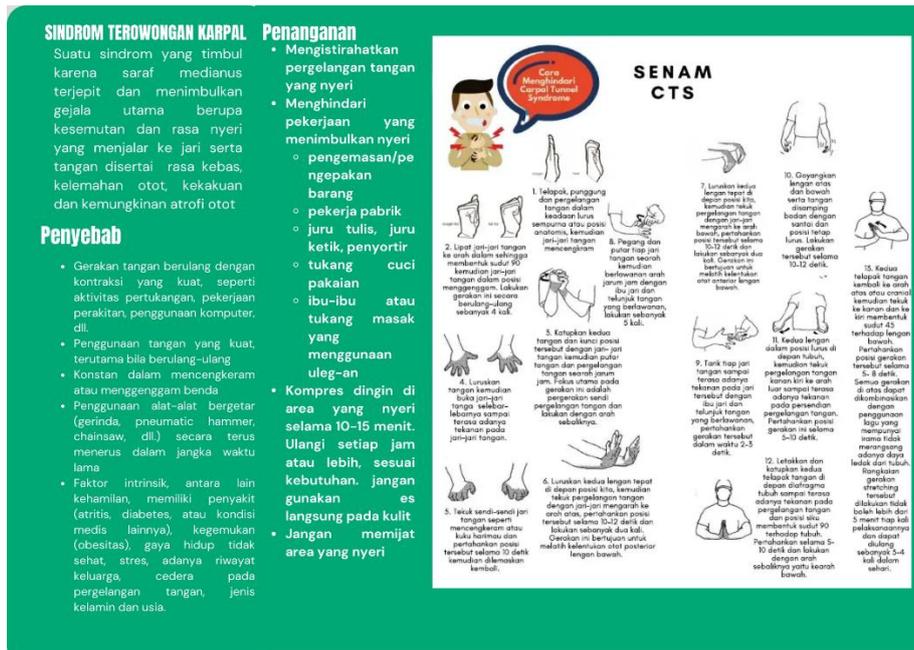
REKOMENDASI MAKANAN UNTUK PASIEN GOUT

- Diet Yang dihindari:
 - Makanan kaleng seperti kornet dan sarden
 - Makanan laut seperti udang, kerang, cumi, kepiting
 - Hati, ginjal, babat, usus, paru, otak
 - Sayuran : buncis, bayam, jamur, kembang kol, daun singkong, kangkung

REKOMENDASI MAKANAN UNTUK PASIEN GOUT

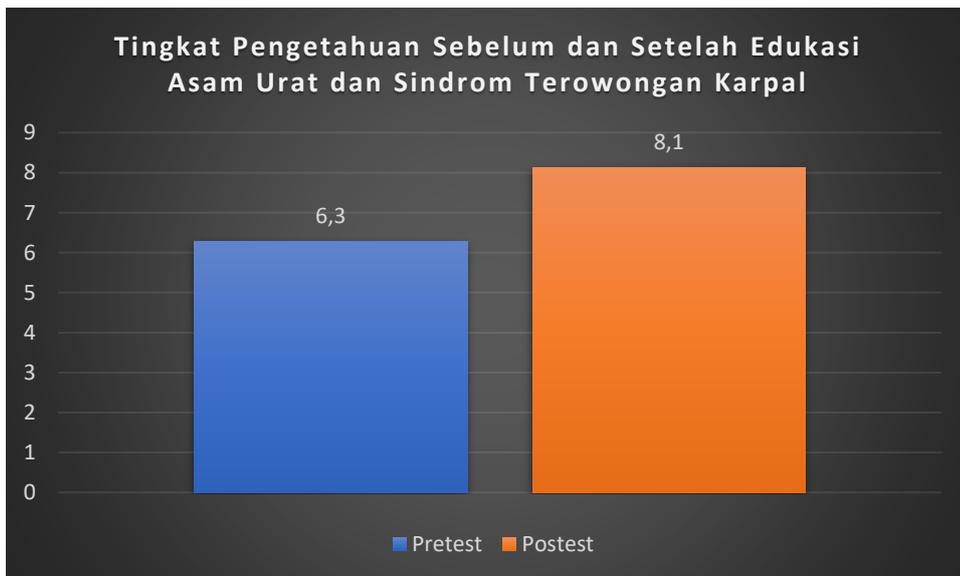
Diet Yang Dibatasi	Diet Yang Boleh Diberikan
<ul style="list-style-type: none">Daging ayam, ikan tongkol, tengiri, bawal, bandeng sebanyak 50 gr sehari.Semua macam kacang-kacangan kering 25 gr sehari dan hasil olahan, seperti tempa, tahu, oncom 50 gr sehari.Kacang kapri, kacang buncis, kembang kol, bayam, jamur maksimum 50 gr sehari.Minyak dalam jumlah terbatas.	<ul style="list-style-type: none">Beras, kentang, singkong, mie, bihun, tepung-tepungan, biskuit.Susu skim, telurSemua macam sayuran, kecuali yang dibatasiSemua macam buah-buahanTeh kopiSemua macam bumbu

NILAI NORMAL ASAM URAT :
WANITA : 2,4-6 MG/DL
PRIA : 3,0-7 MG/DL



Gambar 4. Leaflet mengenai sindrom terowongan karpal dan asam urat

Tingkat pengetahuan ibu-ibu pengajian MT Alkahfi tentang asam urat dan sindrom terowongan karpal sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat masih kurang, dengan nilai skor 6,2. Sehingga, ibu-ibu di pengajian tersebut masih membutuhkan informasi mengenai asam urat dan sindrom terowongan karpal. Setelah pelaksanaan penyuluhan, tingkat pengetahuan ibu-ibu pengajian MT. Alkahfi meningkat sebanyak 22,7%. Kuisisioner yang diberikan mencakup poin mengenai : definisi asam urat, makanan yang mengandung kadar purin yang tinggi, pencegahan terhadap asam urat, definisi, gejala, dan factor resiko sindrom terowongan karpal.



Gambar 4. Grafik tingkat pengetahuan ibu-ibu pengajian MT Alkahfi mengenai asam urat dan sindrom terowongan karpal sebelum dan setelah penyuluhan



SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berlangsung sangat lancar, antusiasme ibu-ibu pengajian MT Alkahfi terhadap kegiatan ini sangat tinggi. Kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman ibu-ibu mengenai asam urat dan sindrom terowongan karpal sehingga dapat mengurangi kejadian nyeri sendi khususnya bagian pergelangan tangan.

SARAN

Yang menjadi saran dalam penelitian ini yaitu agar dapat dilanjutkan dan dikembangkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung atas bantuan hibah pengabdian masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya (No: 0838/UN9.FK/TU.SK/2023). Kami juga mengucapkan terima kasih kepada ibu-ibu pengajian MT Alkahfi yang telah memberi dukungan terhadap keberhasilan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarini, C., & Astari, R. W. (2021). Efektifitas wrist stretching, tendon and nerve gliding exercise dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan fungsional wrist pada kasus carpal tunnel syndrom. *Jurnal Health Sains*, 3(2), 6.
- Anwar syahadat, & Yulia Vera. (2020). Penyuluhan Tentang Pemanfaatan Tanaman Obat Herbal Untuk Penyakit Asam Urat di Desa Labuhan Labo. *Jurnal Education and Development*, 8(1), 424-427.
- Fadlilah, S., & Sucipto, A. (2018). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Asam Urat Pada Masyarakat Dusun Demangan Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 295-301.
- Fajar, D. R., Niku, I., & Hardianti, S. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Masyarakat Terhadap Upaya Pencegahan Covid-19 Di Desa Jenetallasa Kabupaten Gowa. *Jurnal Farmasi Pelamonia*, 01(1), 44-51.
- Isnainy, U. C. A. S. (2021). Pemberian kompres jahe merah pada penderita asam urat dengan masalah keperawatan nyeri di desa padan arang kabupaten lahat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(5), 1209-1215.
- Martini, S., Putra, S. A., Aguscik, Jaya, H., & Athiutama, A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Carpal Tunnel Syndrome (CTS) Melalui Penyuluhan Dan Deteksi Dini Penyakit Pada Pembuat Pempek. *Jurnal Salingka Abdimas*, 3(1), 219-223.
<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/jsam/article/view/4383>
- Mirawati, D. K., Budianto, P., Prabaningtyas, H. R., Putra, S. E., Hafizhan, M., Susilo, W. A., & Santosa, N. A. (2021). Penyuluhan Dampak Lama Waktu Membatik dengan Kejadian Carpal Tunnel Syndrome (CTS) di Kampong Batik Laweyan. *SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Seni Bagi Masyarakat)*, 10(1), 13.
<https://doi.org/10.20961/semar.v10i1.45576>
- Ni'mah, L., Pratiwi, I. N., Bakar, A., & Hidayati, L. (2020). Pemantauan Dan Pemberdayaan Kader Lansia Tentang Asam Urat Dengan Media Bodesera Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya Jawa Timur. *Jurnal Layanan*



- Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(1), 78.
<https://doi.org/10.20473/jlm.v4i1.2020.78-83>
- Pratiwi, F. O., Herlina, & Utomo, W. (2022). Gambaran Keluhan Carpal Tunnel Syndrome (CTS) Pada Pekerja Pengguna Komputer. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 403-410.
- Prihati, D. R., Setianingrum, C., & Retnaningsih, D. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Perilaku Pencegahan Covid-19 Santri Di Pondok Pesantren. *Malahayati Nursing Journal*, 4(5), 1113-1120.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v4i5.6230>
- Putri, C., Wahyuni, & Belinda, M. (2024). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Carpal Tunnel Syndrome (CTS) Di RSUD DR. Saiful Anwar Malang: Case Report. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 3(9), 1921-1926.
- Retnaningsih, D., & Amalia, R. (2023). Penerapan Mengonsumsi Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia: Case Study. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 1-5.
<https://doi.org/10.33655/mak.v7i1.131>
- Rima Yunitasari, & Almas Alwanis. (2023). Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Mengenai Carpal Tunnel Syndrome. *Jurnal Kesehatan Ilmiah (JKI)*, 1(1 SE-Articles), 1-10.
<https://jurnal.yanena.com/index.php/jki/article/view/7>