



## ABSTRAK

Tangan merupakan salah satu anggota tubuh yang memiliki fungsi yang kompleks dan sangat penting untuk melakukan pekerjaan. Tangan terdiri dari struktur tulang, sendi, ligamen, otot, dan persyarafan yang kompleks, sehingga dapat melakukan gerakan-gerakan yang fungsional. Hampir semua aktivitas dalam kehidupan sehari-hari manusia memerlukan kemampuan tangan yang optimal seperti menulis, mengetik, menggenggam, memasak, mengendarai kendaraan, dan lain sebagainya. Permasalahan pada tangan seperti kesemutan atau nyeri pada pergelangan tangan sampai terjadi kelemahan pada otot tangan mengganggu aktivitas dan produktivitas penderita. Kasus kelainan pada tangan yang sering dialami adalah *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS).

*Carpal Tunnel Syndrome* adalah neuropati tekanan / jebakan (*entrapment neuropathy*) dari saraf medianus. Gejala yang sering dijumpai pada *Carpal Tunnel Syndrome* adalah rasa nyeri, tebal (*numbness*), dan rasa seperti aliran listrik (*tingling*) pada daerah yang diinervasi oleh saraf medianus.

Terapi yang dapat dilakukan oleh fisioterapi pada pasien *Carpal Tunnel Syndrome* adalah latihan *hand pumping* dengan teknik *hold relax*. Tujuan dilakukan latihan *hand pumping* dengan teknik *hold relax* adalah untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan LGS pada kasus CTS. Hasil yang didapat selama 5 kali terapi yaitu didapatkan penurunan rasa nyeri tekan dan nyeri gerak pada *wrist dextra* dan peningkatan LGS pada *wrist dextra*, serta dalam tes pemeriksaan kemampuan fungsional WHDI didapatkan keterbatasan sedang.

Kata kunci : *Carpal Tunnel Syndrome*, latihan *hand pumping* dengan teknik *hold relax*