

Edukasi Fisioterapi tentang Kasus Trigger Finger pada Komunitas Pekerja Industri Keripik Tempe di Kecamatan Blimbing Kota Malang

Chintya Kartika Putry Wiedyaningtyas¹, Nurul Aini Rahmawati², Rizal Septian³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ Puskesmas Cisadea Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Chintya Kartika Putry Wiedyaningtyas

E-mail: chintya.kartika1912@gmail.com

Abstrak

Trigger finger merupakan kelainan pada jari akibat peradangan tendon fleksor yang dapat menimbulkan rasa nyeri, kaku, dan keterbatasan gerak. Kondisi ini sering ditemukan pada pekerja dengan aktivitas berulang, seperti komunitas pekerja industri keripik tempe di Sanan, Kecamatan Blimbing, Kota Malang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi fisioterapi terkait definisi, penyebab, tanda dan gejala, penanganan, serta latihan mandiri yang dapat dilakukan di rumah sebagai upaya promotif dan preventif. Metode yang digunakan berupa penyuluhan dengan media leaflet serta sesi tanya jawab dan praktik latihan sederhana. Evaluasi dilakukan dengan pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan pekerja mengenai trigger finger, pencegahan, serta peran fisioterapi setelah dilakukan penyuluhan. Dengan demikian, edukasi fisioterapi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman komunitas pekerja mengenai trigger finger serta pentingnya latihan mandiri untuk mendukung kesehatan tangan dan produktivitas kerja.

Kata kunci - trigger finger, fisioterapi, pekerja industri

Abstract

Trigger finger is a finger disorder caused by inflammation of the flexor tendons, which can cause pain, stiffness, and limited movement. This condition is often found in workers with repetitive activities, such as the tempeh chip industry worker community in Sanan, Blimbing District, Malang City. This community service activity aims to provide physiotherapy education regarding the definition, causes, signs and symptoms, treatment, and independent exercises that can be done at home as a promotional and preventive effort. The method used was counseling using leaflets, as well as a question and answer session and simple exercise practice. Evaluation was carried out with pre- and post-tests to measure the increase in participants' understanding. The results showed a significant increase in workers' knowledge about trigger finger, prevention, and the role of physiotherapy after the counseling. Thus, physiotherapy education has proven effective in increasing the awareness and understanding of trigger finger among the worker community and the importance of independent exercises to support hand health and work productivity.

Keywords - trigger finger, physiotherapy, industrial worker

How to Cite : Wiedyaningtyas, C. K. P., Rahmawati, N. A., & Septian, R. (2025). Edukasi Fisioterapi tentang Kasus Trigger Finger pada Komunitas Pekerja Industri Keripik Tempe di Kecamatan Blimbing Kota Malang . Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari, 2(3), 106–111. <https://doi.org/10.59837/jpmm.v2i3.165>

Copyright ©2025 Chintya Kartika Putry Wiedyaningtyas, Nurul Aini Rahmawati, Rizal Septian

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



PENDAHULUAN

Tangan merupakan salah satu bagian tubuh yang berperan penting dalam menunjang aktivitas fungsional sehari-hari manusia. Struktur anatomi tangan terdiri dari beberapa bagian, seperti jari-jari, punggung tangan, telapak tangan, serta pergelangan tangan (Ongebele & Pombu, 2023). Jari-jari tangan merupakan bagian yang memiliki peran penting bagi para pekerja di industri keripik tempe untuk meningkatkan produktivitas selama proses produksi. Aktivitas berulang seperti mengiris, menggoreng, sampai mengemas produk dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan tekanan berlebih pada jari-jari tangan. Hal tersebut dapat menyebabkan gangguan fungsi pada tangan, seperti keterbatasan gerak dan penurunan produktivitas (Rizal, 2023). Salah satu kasus yang dapat mengganggu pergerakan pada tangan khususnya jari-jari tangan yaitu *Trigger Finger*.

Trigger finger atau *stenosis tenosynovitis* merupakan kondisi dimana terjadi pembengkakan pada selubung tendon otot flektor jari tangan, sehingga membentuk massa seperti nodul pada daerah metacarpophalangeal. Peradangan tendon yang membesar menyebabkan ruang antara tendon dan selubung tendon akan menyempit, sehingga akan menekan dan mengunci jari-jari. Kondisi ini akan menyebabkan jari-jari sulit untuk diluruskan dan menimbulkan rasa nyeri serta rasa tidak nyaman pada jari-jari (Putri, et al., 2024). Penyebab *trigger finger* bersifat idiopatik dan multifaktorial, karena berkaitan dengan penyakit komorbid seperti diabetes melitus, rheumatoid arthritis, asam urat, dan bisa terjadi karena melakukan aktivitas tangan yang berlebihan atau berulang-ulang (Zulfalina & Rahman, 2021). Tanda dan gejala awal yang sering tidak disadari oleh penderita *trigger finger* adalah terdengar bunyi klik saat menggerakkan jari-jari tangan tetapi tidak disertai rasa nyeri. Gejala yang dirasakan bisa semakin parah karena adanya nodul akibat edema intratendinosus dan paling sering terjadi pada sendi metacarpophalangeal (MCP) atau proximal interphalangeal (PIP). Gejala lain yang sering dirasakan seperti keterbatasan gerak flektor pada sendi metacarpophalangeal (MCP) dan sendi proximal interphalangeal (PIP), bengkak terutama di pagi hari, jari kaku dan sulit untuk diluruskan, serta rasa nyeri yang menjalar pada bagian telapak tangan atau distal jari (Gifari, et al., 2025).

Angka kejadian kasus *trigger finger* di Indonesia mencapai angka 28 kasus per 100.000 orang setiap tahunnya. Insiden ini dapat meningkat hingga 5-20 persen pada seseorang yang memiliki penyakit penyerta seperti diabetes mellitus, rheumatoid arthritis, dan asam urat. Kasus *trigger finger* banyak menyerang orang di usia 50 tahun keatas dan dapat menyerang seluruh jari-jari tangan terutama pada tangan yang dominan (Shaffiranisa, et al., 2023). Berdasarkan data di lapangan pada wilayah Jl. Sanan Gg. 5 RT 27, Kecamatan Blimbing Kota Malang ditemukan 18 dari 24 orang mengeluhkan tanda dan gejala dari penyakit *trigger finger*, terdiri dari 15 orang perempuan dan 3 orang laki-laki.

Fisioterapi adalah salah satu profesi tenaga kesehatan yang berperan dalam membantu masyarakat dalam pemeliharaan dan pemulihan fungsi gerak tubuh yang optimal (Radinda, et al., 2022). Problematika fisioterapi yang sering ditemui pada kasus *trigger finger*, antara lain adanya spasme otot, pembentukan nodul, keterbatasan lingkup gerak sendi, serta penurunan kekuatan otot. Selain itu, rasa nyeri sering muncul yang disertai bunyi "klik" ketika menggerakkan jari-jari tangan (Astiani, 2023). Untuk mengatasi permasalahan yang ditimbulkan dari kasus *trigger finger* pada para pekerja industri keripik tempe pendekatan non-farmakologis dapat menjadi alternatif apabila penderita tidak memiliki riwayat penyakit penyerta, seperti diabetes mellitus, rheumatoid arthritis, dan asam urat. Intervensi fisioterapi yang diberikan berupa edukasi dan program latihan yang bersifat promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif (Permata, et al., 2024). Program latihan fisioterapi yang diberikan untuk mengatasi gejala *trigger finger* berupa latihan peregangan seperti meregangkan jari ke atas dan ke samping, menguncupkan tangan, serta latihan menggenggam. Program ini bertujuan untuk meningkatkan lingkup gerak sendi, meningkatkan fleksibilitas otot, mengurangi spasme otot, meningkatkan aktivitas fungsional jari-jari tangan, dan menurunkan nyeri (Susanti & Karima, 2024). Berdasarkan hasil pengamatan dan survei langsung di lokasi menunjukkan bahwa di Jl. Sanan Gg. 5 RT 27, Kecamatan Blimbing, Kota Malang memiliki masalah terhadap tingkat kesadaran tentang

menjaga postur tubuh dan penanganan yang benar ketika jari-jari tangan terasa kaku saat bekerja.

Penyuluhan atau pemberian informasi dilaksanakan pada komunitas pekerja industri keripik tempe di Jl. Sanan Gg. 5 RT 27, Kecamatan Blimbing, Kota Malang, yang dihadiri oleh 24 orang. Penyuluhan ini berlangsung pada 27 September 2025 dengan menggunakan media leaflet. Para pekerja industri keripik tempe tersebut, banyak yang belum mengetahui apa itu penyakit *trigger finger*, bagaimana cara pencegahannya, dan program latihan mandiri di rumah untuk mengurangi keluhan yang dirasakan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan penyuluhan mengenai *trigger finger*. Berdasarkan hal tersebut, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada para pekerja tentang penyakit *trigger finger* dan pentingnya melakukan latihan mandiri di rumah untuk mendukung pemulihan keluhan yang dirasakan.

METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara langsung pada para pekerja industri keripik tempe di Jl. Sanan Gg. 5 RT 27, Kecamatan Blimbing, Kota Malang. Metode yang digunakan berupa penyuluhan mengenai definisi, penyebab, tanda dan gejala, penatalaksanaan fisioterapi, serta latihan mandiri yang dapat dilakukan di rumah. Selain itu, juga dilakukan demonstrasi dan sesi diskusi agar para peserta penyuluhan lebih memahami edukasi yang diberikan. Sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan setiap pekerja akan diberikan beberapa pertanyaan mengenai pemahaman tentang penyakit *trigger finger*. Hal tersebut digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman pekerja tentang kasus dan cara penanganannya, serta untuk menilai efektivitas penyuluhan yang telah dilakukan. Media yang digunakan untuk memberikan penyuluhan kepada pekerja adalah *leaflet*. Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para pekerja industri keripik tempe sebanyak 24 orang. Pmateri pada kegiatan ini disampaikan langsung oleh Mahasiswa Pendidikan Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang. Kegiatan ini dilaksanakan di Jl. Sanan Gg. 5 RT 27, Kecamatan Blimbing, Kota Malang pada tanggal 27 September 2025 pukul 08.30-11.00 WIB.

Tabel 1.

Kuesioner Pengetahuan Tentang *Trigger Finger*

No.	Pertanyaan	Poin "Ya"	Poin "Tidak"
1)	Apakah anda mengetahui apa itu <i>trigger finger</i> ?	20	0
2)	Apakah anda mengetahui penyebab dari <i>trigger finger</i> ?	20	0
3)	Apakah anda mengetahui tanda dan gejala dari <i>trigger finger</i> ?	20	0
4)	Apakah anda mengetahui pencegahan <i>trigger finger</i> ?	20	0
5)	Apakah anda mengetahui peran fisioterapi dan beberapa latihan mandiri untuk mengatasi keluhan <i>trigger finger</i> ?	20	0

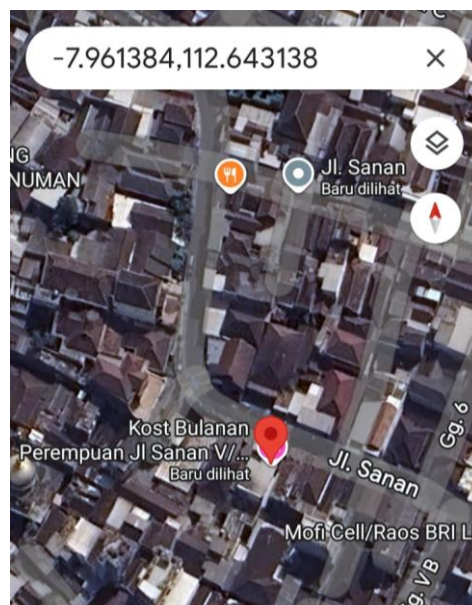


Gambar 1.

Bagian Luar Leaflet



Gambar 2.
Bagian Dalam Leaflet



Gambar 3.

Lokasi Industri Keripik Tempe Jl. Sanan Gg. 5 RT 27, Kecamatan Blimbing, Kota Malang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Jl. Sanan Gg. 5 RT 27, Kecamatan Blimbing, Kota Malang. Terdapat 24 pekerja yang hadir dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan tersebut. Pelaksanaan kegiatan pada Sabtu, 27 September 2025 pada pukul 08.30-11.00 WIB. Kegiatan penyuluhan diawali dengan memberikan beberapa pertanyaan kuesioner tentang pemahaman pekerja terhadap kasus *trigger finger* dan penanganannya. Dari hasil pretest didapatkan bahwa masih sedikit pekerja yang memahami kasus *trigger finger*. Oleh karena itu, penyuluhan terkait kasus *trigger finger* sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan para pekerja. Setelah kegiatan penyuluhan sebagai bahan evaluasi keberhasilan kegiatan maka dilakukan post-test. Data hasil nilai pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel yang telah disajikan di bawah ini :

Tabel 2 .
Evaluasi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Materi

No	Penguasaan Materi	Sebelum Materi	Sesudah Materi
1)	Pengertian <i>trigger finger</i>	17%	100%
2)	Penyebab <i>trigger finger</i>	17%	100%
3)	Tanda dan gejala <i>trigger finger</i>	17%	100%
4)	Pencegahan <i>trigger finger</i>	8%	100%
5)	Peran fisioterapi dan Latihan mandiri untuk mengatasi keluhan <i>trigger finger</i>	0%	100%

Berdasarkan hasil yang tertera pada tabel didapatkan bahwa dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 24 pekerja setelah dilaksanakan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang *trigger finger* pada komunitas pekerja industri keripik tempe meningkat, sehingga mereka lebih memahami tentang penanganan fisioterapi pada kasus *trigger finger*. Berikut salah satu dokumentasi selama proses kegiatan berlangsung.



Gambar 4.
Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan yang dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa para pekerja industri keripik tempe paham tentang *trigger finger* meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, penanganan fisioterapi, serta latihan mandiri yang bisa dilakukan di rumah. Hal ini tentunya sangat bermanfaat bagi para pekerja untuk menunjang kualitas hidup dan produktivitas mereka dalam bekerja. Meskipun program ini telah memberikan dampak positif, tetapi masih ada pekerja yang memerlukan pendalaman materi. Oleh karena itu, pelaksanaan yang rutin dan berkesinambungan sangat penting untuk memastikan pemahaman menyeluruh, sehingga upaya pencegahan dan pengelolaan *trigger finger* di komunitas pekerja industri keripik tempe dapat berjalan optimal dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para pekerja yang sudah meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan penyuluhan dan pihak Puskesmas Cisadea Malang yang telah membantu pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astiani, A. N. (2023). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Trigger Finger Dextra Dengan Paraffin Bath Dan Terapi Latihan. *Journal of Engineering Research*, 10(1), 35–45.
- Gifari, M. Y. Al, Putri, M. W., & Sahrani, M. P. (2025). Fisioterapi Pada Kasus Trigger Finger : Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation Dan Hold Relax Exercise Untuk Meningkatkan Lingkup Gerak Sendi (Physiotherapy in Trigger Finger Cases : Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation and Hold Relax Exercis. *Jurnal Kajian Ilmiah Kesehatan Dan Teknologi*, 7(1), 119–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.52674/jkikt.v7i1.205>
- Ongebele, G., & Pombu, N. (2023). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Trigger Finger Dengan Ultrasound Dan Stretching Exercise Untuk Meningkatkan Aktivitas Fungsional. *Laselle Health Journal*, 2(November), 115–121.
- Permata, A., Rizal, Y., Triyulianti, S., & Dwiningtyas, H. (2024). Case Study: Intervensi Fisioterapi Pada Kondisi Trigger Finger dengan Intervensi Ultrasound (US) dan Neuromuscular Taping Untuk Mengurangi Nyeri. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 07(02), 9–15.
- Putri, A. R., Nuhidayati, N., Putra, M. R. A., Abdiman, I. M. T., Hazaa, S. S., Sholihatin, I., Putra, Y. S. R., Ginuluh, G. D., Hayaza, S. S., Retnaningsih, E., & Mujahid, S. I. A. (2024). Patofisiologi Trigger Finger pada Penderita Carpal Tunnel Syndrome dan Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(1), 64–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.47506/drrybz75>
- Radinda, I., Lesmana Putra, B., Refideso, S., Raisa, S., Julienza, S., Dwi Rosella Komala Sari, dan, & Rosella Komala Sari, D. (2022). Edukasi Fisioterapi berupa Stretching terhadap Carpal Tunnel Syndrome pada Komunitas Pengendara Sepeda Motor daerah Dago Atas, Kota Bandung. *Webinar Abdimas #1*, 250–256.
- Rizal, Y. (2023). Penatalaksanaan Fisioterapi Dengan Penerapan Kombinasi Ultrasound (US) Dan Neuromuscular Taping (NMT) Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pada Kondisi Trigger Finger. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 06(2), 44–52.
- Shaffiranisa, E., Sari, D. P., Chusaeri, A. R., Rahmawati, B. A., Novsyaini, Z. P. R., & Irmayanto, T. (2023). Trigger Finger Hand, Pathophysiology and Management. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 419–425. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5825>
- Susanti, N., & Karima, K. (2024). Studi Kasus : Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kondisi Carpal Tunnel Syndrome Dekstra Dengan Modalitas Infrared (Ir), Ultrasound (Us) Dan Terapi Latihan. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi Muhammadiyah*, 3(2), 57–68. <https://doi.org/10.30651/jar.v3i2.23584>
- Zulfalina, T., & Rahman, I. (2021). Penatalaksanaan Fisioterapi pada Kasus Trigger Finger Dextra dengan Menggunakan Modalitas Ultrasound, Massage, dan Hold Relax di RSUD Pindad Kota Bandung. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 3(3), 138–144. <https://doi.org/10.1016/B978-1-4160-4007-1.50035-3>