

Penyuluhan Fisioterapi Mengenai *Mommy's Thumb* pada Kelas Ibu Balita di Posyandu Kenanga Desa Bedali Kecamatan Lawang

Nabila Haya Faramida*¹, Siti Ainun Ma'rufa², Dina Suryani³

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³Posyandu Kenanga Desa Bedali, UPT Puskesmas Lawang, Indonesia

*e-mail: nabilafara27@gmail.com¹

Abstrak

Mommy's thumb merupakan nama lain dari penyakit *De Quervain's Syndrome* pada ibu yang memiliki bayi baru lahir dan balita. Hal ini dikarenakan para ibu baru yang sering mengenakan tangan dan pergelangan tangan dalam mengasuh anak seperti menggendong dan mengangkat bayi berulang kali dalam waktu lama. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan tindakan promotif dan preventif kepada para ibu balita mengenai *mommy's thumb* atau *De Quervain's Syndrome* terutama mengenai penyebab, pencegahan dan latihan yang dapat dilakukan di rumah (*home exercise*) untuk mengurangi keluhan *De Quervain's Syndrome*. Metode yang digunakan adalah dengan pemberian penyuluhan berupa promosi kesehatan mengenai *mommy's thumb* atau *De Quervain's Syndrome* kepada ibu balita disertai pembagian media penyuluhan berupa pamflet, pemberian *pre test* dan *post test* kepada ibu balita guna mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman ibu balita. Kegiatan penyuluhan berjalan dengan sukses dan lancar, serta mudah diterima dan dipahami oleh para ibu balita sehingga hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai *mommy's thumb* atau *De Quervain's Syndrome* yang awalnya masih sebesar 0% meningkat menjadi 100% di akhir kegiatan penyuluhan.

Kata Kunci: *De Quervain's Syndrome*, Ibu Balita, *Mommy's Thumb*, Penyuluhan

ABSTRACT

Mommy's thumb is another name for *De Quervain's Syndrome* in mothers who have newborns and toddlers. This is because new mothers often use their hands and wrists in caring for children, such as holding and lifting babies repeatedly for a long time. This counseling aims to provide promotive and preventive actions to mothers of toddlers regarding *mommy's thumb* or *De Quervain's Syndrome*, especially regarding causes, prevention and exercises that can be done at home (*home exercise*) to reduce *De Quervain's Syndrome* complaints. The method used is to provide counseling in the form of health promotion regarding *mommy's thumb* or *De Quervain's Syndrome* to mothers under five accompanied by distribution of counseling media in the form of pamphlets, giving *pre-tests* and *post-tests* to mothers under five to measure the level of knowledge and understanding of mothers under five. The counseling activities ran successfully and smoothly, and were easily accepted and understood by mothers of toddlers so that the evaluation results showed an increase in participants' knowledge regarding *mommy's thumb* or *De Quervain's Syndrome*, which initially was still 0%, increasing to 100% at the end of the counseling activities.

Keywords: *Counseling*, *De Quervain's Syndrome*, *Mommy's Thumb*, *Mothers*

1. PENDAHULUAN

Fisioterapi adalah bagian integral dari pelayanan kesehatan yang memiliki tugas untuk meningkatkan derajat kesehatan manusia di bidang kapasitas fisik dan kemampuan fungsional, sudah seharusnya turut serta dalam berpartisipasi aktif dalam pembangunan kesehatan sesuai dengan bidangnya (Rosadi *et al*, 2022). Pemberian pelayanan fisioterapi dikembangkan dalam lingkup promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang dapat bersifat secara umum maupun khusus pada tingkat fasilitas pelayanan kesehatan salah satunya di puskesmas dan posyandu (Sari *et al*, 2023). Komunitas merupakan sekelompok orang yang mempunyai rasa peduli satu sama lain, di suatu komunitas terjadi keikatan yang erat antar para anggota karena adanya kesamaan (Arindita *et al*, 2021). Komunitas masyarakat yang menjadi sasaran penulis yaitu komunitas ibu balita. Sebagai orangtua, memiliki kewajiban untuk mengasuh anak seperti memelihara kesehatan, memenuhi gizi yang seimbang serta memberikan kasih sayang. Sebagai orangtua

sudah seharusnya memantau kesehatan dengan memantau pertumbuhan dan perkembangan anak (Sari, Sunarsih, & Puspitasari, 2021). Khususnya sebagai seorang ibu, ibu merupakan sosok yang sangat penting dalam kehidupan. Mengandung, melahirkan dan menyusui merupakan peran seorang ibu yang sangat penting dan tidak bisa tergantikan. Peran seorang ibu juga penting untuk menjaga kesehatan anak dan keluarga. Oleh karena itu seorang ibu penting dalam memiliki pengetahuan yang benar dalam hal tersebut.

Mommy's thumb atau dapat disebut juga dengan *baby's wrist* merupakan kondisi umum yang ditemukan pada ibu-ibu kira-kira 8 bulan setelah melahirkan (Spicer *et al*, 2022). Dikenal juga dengan De Quervain Syndrome adalah penyakit dengan keluhan nyeri di daerah *processus styloideus* yang dikarenakan adanya inflamasi kronis pembungkus tendon otot *abductor policis longus* dan *extensor policis brevis* setinggi daerah distal radius dan jepitan di kedua tendon tersebut. Di beberapa kejadian, terdapat tiga penyebab terjadinya *de quervain's syndrome* yaitu adalah *overuse* atau gerakan yang berlebihan, adanya trauma langsung, dan radang sendi (Nugraha & Rahman, 2021). Dalam beberapa sumber menyebutkan jika kejadian de quervain syndrome lebih tinggi terjadi pada wanita dibandingkan laki-laki. Perempuan enam sampai sepuluh kali lebih mungkin untuk terkena gangguan ini dibandingkan dengan laki-laki (Garg & Sharma, 2023). Pekerjaan rumah tangga yang memerlukan penggunaan ibu jari dan pergelangan tangan seperti menggendong bayi/balita, mencuci pakaian, mencuci piring dan lain sebagainya dikaitkan dengan kondisi tersebut.

Peran fisioterapis di kegiatan ini meliputi melakukan tindakan promotif dan preventif kepada komunitas ibu balita yaitu dengan memberikan pengetahuan mengenai definisi, faktor penyebab, gejala-gejala dan penatalaksanaan de quervain syndrome. Adapun penatalaksanaan berupa home exercise berupa terapi latihan yang dapat dilakukan dirumah yang dicontohkan oleh fisioterapis dalam kegiatan penyuluhan mengenai de quervain's syndrome. Terapi latihan yaitu adalah suatu modalitas yang memiliki prinsip pada pengembalian fungsi atau kemampuan fungsional dengan melakukan latihan pergerakan otot (Pramitha & Ersila, 2021). Penyuluhan dilakukan kepada komunitas ibu balita. Kelas ibu balita yaitu kelas dimana ibu-ibu yang memiliki anak balita berusia 0-5 tahun bersama-sama saling berdiskusi, menukar pendapat dan berbagi pengalaman (Wardhani *et al*, 2023).

Penyuluhan mengenai *mommy's thumb* dilaksanakan di kelas ibu balita posyandu kenanga RW 9 Desa Bedali yang dihadiri 15 orang. Penyuluhan dilakukan pada tanggal 5 Juni 2023 menggunakan media pamflet yang dibagikan kepada para ibu yang hadir. Pada posyandu ini masih minim pengetahuan mengenai De Quervain Syndrome dan latihan mandiri untuk mengurangi keluhan tersebut. Sehingga dari permasalahan tersebut diperlukan pelaksanaan penyuluhan mengenai De Quervain's syndrome atau *mommy's thumb* pada ibu balita.

Berdasarkan uraian diatas kegiatan ini memiliki tujuan untuk memberikan edukasi kepada pengunjung komunitas kelas ibu balita mengenai *mommy's thumb* atau De Quervain's Syndrome. Target khusus yang dicapai adalah pengunjung komunitas kelas ibu balita dapat mengetahui mengenai latihan-latihan mandiri dirumah untuk meningkatkan pemulihan keluhan De Quervain's Syndrome serta memberi pemahaman pencegahan terjadinya keluhan De Quervain's Syndrome dengan melampirkan gambar posisi tangan yang benar ketika menggendong dan memandikan bayi kepada ibu balita.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1. Kerangka Kerja Pengabdian

Metode yang digunakan yaitu dengan pemberian penyuluhan berupa promosi kesehatan mengenai "*mommy's thumb*" atau De Quervain's syndrome kepada sekelompok ibu balita yang hadir di kelas ibu balita posyandu kenanga desa bedali dengan menggunakan media pamflet. Penyuluhan dilaksanakan dengan memberikan pre-test dan post-test berupa pertanyaan kepada pasien yang bertujuan untuk menilai keefektifan dari penyuluhan yang dilakukan, memberikan informasi contoh latihan-latihan yang bisa dilakukan dirumah untuk mengurangi keluhan yang

dialami masyarakat yang hadir di kelas ibu balita. Berikut materi yang dipaparkan pada penyuluhan ini meliputi definisi, penyebab, gejala, pencegahan dan latihan mandiri.



Gambar 1. Pamflet Penyuluhan

Gambar diatas merupakan pamflet yang dibagikan kepada para ibu balita yang menghadiri kegiatan penyuluhan mengenai *mommy's thumb* di posyandu. Pada pamflet tersebut telah dijelaskan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh ibu-ibu mengenai definisi, tanda dan gejala serta bentuk pencegahan dari *mommy's thumb* atau *De Quervain's Syndrome*. Terlampir juga gambar-gambar rekomendasi latihan yang mudah dilakukan dirumah sehingga para peserta bisa mengikutinya.

2.2. Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di ruang posyandu kenanga RW 9 Desa Bedali, Kecamatan Lawang dalam naungan puskesmas Lawang yang berada di Jl. Sumber waras, Krajan, Kalirejo, Kec. Lawang, Kab. Malang, Jawa Timur pada tanggal 5 Juni 2023 pukul 09.00-10.00 WIB.



Gambar 2. Lokasi Puskesmas Lawang berdasarkan Google Maps



Gambar 3. Posyandu Kenanga

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Pelaksanaan

Dalam kegiatan ini, bentuk pelaksanaan yang dilakukan yaitu pemberian pengetahuan dan wawasan mengenai *mommy's thumb* atau De Quervain's Syndrome dengan penyuluhan. Media penyuluhan yang digunakan berupa pamflet, sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan pre-test dan post-test mengenai materi yang disampaikan dalam sesi tanya jawab. Kegiatan dimulai dengan pemberian pre-test kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi beserta pemberian demonstrasi gerakan latihan yang dapat dilakukan dirumah. Penanganan fisioterapi yang dapat digunakan pada kasus De Quervain's Syndrome yaitu dengan terapi latihan. Terapi latihan merupakan salah satu modalitas fisioterapi dengan menggunakan gerak tubuh baik secara aktif maupun pasif untuk memelihara dan memperbaiki kekuatan, ketahanan dan kemampuan kardiovaskuler, mobilitas, fleksibilitas, stabilitas, rileksasi, koordinasi, keseimbangan, dan kemampuan fungsional (Adiputra & Rahman, 2021). Terapi latihan yang digunakan pada kasus De Quervain's Syndrome yaitu *wrist and hand therapy* yang meliputi gerakan *opposition stretch*, *wrist flexion*, *wrist extension*, *wrist radial deviation strengthening*, *grip strengthening*, dan *finger spring* yang berguna untuk meningkatkan gerakan, kekuatan dan dan cengkeraman pada tangan dan pergelangan tangan.



Gambar 4. Pelaksanaan Kegiatan Fisioterapi Komunitas (Penyuluhan)

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berupa penyuluhan mengenai De Quervain's Syndrome yang dialami ibu balita atau disebut dengan *mommy's thumb* di kelas ibu balita posyandu kenanga desa Bedali RW 09 kecamatan Lawang kepada 15 ibu berjalan dengan sukses dan lancar. Kegiatan penyuluhan mendapatkan respon baik dari masyarakat yang hadir. Ibu-ibu yang hadir mendengarkan dengan baik materi-materi yang dipaparkan walaupun sedikit terdistraksi karena membawa anak-anak nya. Materi yang dipaparkan meliputi definisi, gejala-gejala, faktor penyebab, latihan mandiri dan pencegahan mengenai De Quervain's Syndrome pada ibu balita atau disebut dengan *mommy's thumb*. Para ibu antusias karena sebelumnya belum mengetahui topik yang dibawa tersebut. Media berupa pamflet bergambar yang dibagikan

serta pendemostrasian gerakan latihan mandiri memudahkan para ibu yang hadir untuk mengingat materi yang disampaikan dan dapat dibaca kembali ketika dirumah. Kegiatan pemaparan materi juga diselingi diskusi tanya jawab antara pemateri dan ibu-ibu pengunjung posyandu balita. Diskusi menjadi ajang dimana para ibu menjadi aktif sehingga pengunjung merasa senang dan menambah wawasan mereka mengenai De Quervain's Syndrome pada ibu balita atau yang disebut dengan *mommy's thumb*.

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan penyuluhan, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah promosi kegiatan atau penyuluhan yang dipaparkan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Evaluasi Pengetahuan Pengunjung Kelas Ibu Balita Posyandu Kenanga Sebelum dan Sesudah Pemberian Materi

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan (%)	Sesudah Penyuluhan (%)
Pengetahuan mengenai definisi <i>mommy's thumb</i> atau De Quervain's Syndrome	0 %	100%
Pengetahuan mengenai penyebab <i>mommy's thumb</i> atau De Quervain's Syndrome	0%	100%
Pengetahuan mengenai gejala <i>mommy's thumb</i> atau De Quervain's Syndrome	0%	100%
Pengetahuan mengenai cara mencegah <i>mommy's thumb</i> atau De Quervain's Syndrome	0%	100%
Pengetahuan mengenai <i>home exercise mommy's thumb</i> atau De Quervain's Syndrome	0%	100%

Berdasarkan data hasil pengamatan setelah dilaksanakannya kegiatan penyuluhan, didapatkan nilai hasil mengalami peningkatan. Peserta yang awalnya belum memiliki pemahaman mengenai materi yang dibawakan, setelah diberikan penyuluhan menjadi paham mengenai De Quervain's Syndrome pada ibu balita atau yang disebut dengan *mommy's thumb*. Hal ini membuktikan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman. Setelah pemberian penyuluhan, terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu-ibu kelas ibu balita posyandu kenanga desa Bedali RW 09 kecamatan Lawang. Diharapkan pengetahuan ini dapat memberikan manfaat dalam melakukan pencegahan dan penatalaksanaan De Quervain's Syndrome pada ibu balita atau *mommy's thumb* baik pada diri sendiri maupun kepada keluarga dan masyarakat.

KESIMPULAN

Dari kegiatan fisioterapi komunitas yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa acara berjalan dengan sukses dan lancar. Terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat posyandu mengenai De Quervain's Syndrome pada ibu balita atau *mommy's thumb* yang dibuktikan dengan nilai persentase post-test yang menunjukkan hasil 100%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, D. D., & Rahman, I. (2021). Penatalaksanaan Fisioterapi pada Kasus De Quervain's Syndrome Dextra dengan Modalitas Ultrasound dan Hold Relax di RSAU Salamun Kota Bandung. *Excellent Midwifery Journal*, 4(2), 21–27.
- Arindita, R., Nasucha, M., Arifah, N., & Lubna, S. (2021). Impression Management Komunitas Daring. *Jurnal Komunikasi Global*, 10(1), 54–76. <https://doi.org/10.24815/jkg.v10i1.19934>
- Garg, A., & Sharma, S. (2023). De Quervain's Tenosynovitis in Postpartum Woman: A Case Report. *International Journal of Health Sciences and Research*, 13(1), 97–102. <https://doi.org/10.52403/ijhsr.20230113>

- Kusuma Wardhani, R., Nirmala K.S., & Bahtera Dinastiti, V. (2023). Edukasi Ibu Balita Dalam Peningkatan Pola Asuh Di Keluarga. *Jurnal Abdimas Pamenang*, 1(2), 34–38. <https://doi.org/10.53599/jap.v1i2.153>
- Nugraha, H., & Rahman, I. (2021). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus De Quervain's Syndrome Dextra Dengan Modalitas Ultrasound dan Hold Relax di RSUD Cililin Kabupaten Bandung Barat. *Excellent Midwifery Journal*, 4(2), 50–56.
- Pramitha, C. A., & Ersila, W. (2021). Gambaran Pemberian Terapi Latihan Dalam Peningkatan Kemampuan Fungsional Tangan Pada De Quervain Syndrome: Literatur Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*, 1, 439–445. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.695>
- Putu, N., Purnama, D., Yulianti, A., & Diagusti, D. (2023). Peran Fisioterapi Untuk Mencegah Gangguan Kognitif Pada Lansia di Posyandu Ngijo Karangploso Jawa Timur. *Ruang Cendekia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 60–66.
- Rosadi, R., Raufe, S., Wardoyo, S. S. I., Wardoyo, T. H., & Yuliadarwati, N. M. (2022). Kegiatan Fisioterapi Komunitas pada Pasien Bell's Palsy di Rehab Medik RSUD Provinsi Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 5(2), 55–60. <https://doi.org/10.36341/jpm.v5i2.2215>
- Sari, A. A., Sunarsih, T., & Puspitasari, D. (2021). Pendidikan dan Kesehatan Kepada Ibu Balita Tentang Gizi Seimbang Balita dan Pemeriksaan Pertumbuhan Balita. *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 3(2), 118–122. <https://doi.org/10.30989/jice.v3i2.648>
- Spicer, P. J., Thompson, H. K., & Montgomery, J. R. (2022). Mommy's thumb: De Quervain's Tenosynovitis in a New Mother with Cardiomyopathy. *Radiology Case Reports*, 17(11), 4368–4370. <https://doi.org/10.1016/j.radcr.2022.08.069>