

## ABSTRAK

Keluhan *musculoskeletal* merupakan salah satu contoh penyakit akibat kerja yang dapat timbul di tempat kerja. Keluhan pergelangan tangan dan telapak tangan ditandai dengan gejala mati rasa pada jari-jari. Keluhan pergelangan tangan lainnya yang disebut dengan *tendinitis* yang terjadi karena pekerjaan dengan postur yang tidak baik selama terus menerus dapat menyebabkan inflamasi pada tendon. Pemberian *tendon and nerve gliding exercise* sebagai salah satu penanganan terhadap keluhan pada tangan yang dapat mengurangi rasa nyeri pada terowongan carpal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *tendon and nerve gliding exercise* terhadap penurunan nyeri gerak pergelangan tangan pada pekerja *jaja* gipang di UD.Mutiara Indah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *tendon and nerve gliding exercise* terhadap penurunan nyeri gerak pergelangan tangan pada pekerja *jaja* gipang di UD.Mutiara Indah. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimen* dengan *design one group pre-test and post-test* dan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Dengan jumlah sampel dalam penelitian adalah 9 orang pekerja *jaja* gipang. Intervensi dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. pengukuran nyeri dilakukan dengan menggunakan alat ukur *visual analog scale* sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikan yaitu 0,000 ( $p < 0,005$ ) sehingga terdapat peningkatan yang signifikan setelah pemberian intervensi. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *tendon and nerve gliding exercise* berpengaruh terhadap penurunan nyeri pergelangan tangan pada pekerja *jaja* gipang di UD. Mutiara Indah.

**Kata Kunci:** *nyeri pergelangan tangan, tendon and nerve gliding exercise, pekerja jaja gipang*

## **ABSTRACT**

*Musculoskeletal complaints are one example of occupational diseases that can arise in the workplace. Wrist and palm complaints are characterized by finger numbness. Another wrist complaint called tendinitis, which occurs when working with poor posture for a long time, can cause inflammation of the tendons. Treating hand complaints with tendon and nerve gliding exercises can alleviate carpal tunnel pain. This study aims to determine the effect of tendon and nerve gliding exercise on reducing wrist motion pain in jaja gipang workers at UD. Mutiara Indah. This study aims to determine the effect of tendon and nerve gliding exercises on on reducing wrist motion pain in jaja gipang workers at UD. Mutiara Indah. This study employed a pre-eksperiment method, which included a one-group pre-test and post-test design, and used a purposive sampling technique based on inclusion and exclusion criteria. The number of samples in the study was 9 jaja gipang workers. The intervention was carried out for 4 weeks, with a frequency of 3 times a week. Before and after the intervention, a visual analog scale measuring instrument was used to measure pain. The data analysis result using a paired sample t-test showed a significant value of 0.000 ( $p < 0.005$ ), so there was a significant increase after the intervention. Based on the results od the study, it can be concluded that tendon and nerve gliding exercise has an effect on reducing wrist pain in jaja gipang workers at UD. Mutiara Indah.*

*Keyword: wrist pain, tendon and nerve gliding exercises, jaja gipang workers*