

Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran terhadap Terjadinya Penyakit *Cellphone Elbow* Akibat Penggunaan Handphone yang Tidak Tepat pada Komunitas Pekerja PTPN VII Pesawaran

Helmi Ismunandar, Rani Himayani, Rasmi Zakiah Oktarlina, Ari Wahyuni

Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Abstrak

Penggunaan telpon seluler atau perangkat cerdas (*smart phone*) terus meningkat secara eksponensial. Saat ini terdapat sekitar 3,3 milyar layanan aktif di seluruh dunia. Beberapa orang menghabiskan lebih banyak waktu dengan telpon selulernya. Hal ini bahkan sampai mengalami nyeri dan gangguan pada tangan dan lengan bawah akibat penggunaan telpon seluler yang lama. Penyakit ini disebut *cellphone elbow (cubital tunnel syndrome)*. Secara umum insidennya semakin meningkat sesuai dengan peningkatan penggunaan telepon selular dan perangkat mobil lainnya. Oleh karena itu perlu dilakukan peningkatan pengetahuan kepada masyarakat mengenai penyakit ini. Tujuan pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang terjadinya penyakit *cellphone elbow* akibat penggunaan *handphone* yang tidak tepat. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan kesehatan dengan ceramah dan diskusi. Kegiatan ini dihadiri oleh 40 orang komunitas pekerja PTPN VII Pesawaran. Setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan yang didapatkan dari nilai *pre test* dan *post test* yaitu 30% menjadi 100%. Terjadi peningkatan pengetahuan mengenai pengetahuan mengenai penyakit *cellphone elbow* pada komunitas pekerja PTPN VII Pesawaran.

Kata kunci: *cellphone elbow*, penyuluhan, pengetahuan

Korespondensi: dr. Helmi Ismunandar. Jl. Soemantri Brodjonegoro No. 1 Bandar Lampung. Handphone 08218168585. dr.helmiismunandar@gmail.com

PENDAHULUAN

Penggunaan telpon seluler atau perangkat cerdas (*smartphone*) terus meningkat secara eksponensial. Saat ini terdapat sekitar 3,3 milyar layanan aktif di seluruh dunia. Orang menggunakan telpon seluler dalam berbagai keadaan. Mereka dapat menggunakannya selagi berjalan, mengemudi, dan dimana saja. Beberapa orang menghabiskan lebih banyak waktu dengan telpon selulernya dibandingkan dengan sebelumnya. Beberapa bahkan sampai mengalami nyeri pada tangan dan lengan bawah akibat penggunaan telpon seluler yang lama.^{1,2}

Dengan penggunaan piranti cerdas yang lama akan timbul resiko terjadinya rasa sakit, terbakar, baal, atau kesemutan pada sisi ulna dari lengan bawah dan tangan (jari manis dan kelingking). Kumpulan gejala ini oleh pers disebut sebagai *cellphone elbow*. Dalam dunia medis lebih dikenal dengan cubital tunnel syndrome. Penyakit ini merupakan sindroma kompresi saraf paling sering kedua pada ekstrimitas atas setelah carpal tunnel syndrome. Apabila kompresi saraf persisten maka akan terjadi kelemahan dan berujung pada defisit motoris secara permanen.¹

Postur atau kebiasaan dalam menggunakan perangkat cerdas dapat memicu terjadinya keluhan. Menekuk siku dalam waktu lama seperti sewaktu menggunakan telpon seluler atau pada saat tidur (*fetal position*) dapat menjadi *cubital tunnel syndrome*. Selain itu hal lain juga dapat menimbulkan gejala penyakit ini, seperti: benturan langsung pada siku, Adanya bengkak pada siku yang menekan saraf, bertumpu pada siku pada waktu yang lama, dan adanya iritasi pada saraf. Pada beberapa orang memiliki faktor predisposisi sejak lahir dengan kanal cubiti yang sempit.^{3,4,5}

Insiden terjadinya *cellphone elbow* secara pasti tidak diketahui. Secara umum insidennya semakin meningkat sesuai dengan peningkatan penggunaan telepon selular dan perangkat mobil lainnya. Insiden pada usia muda dapat mencapai 19,8%. Keadaan ini tidak boleh diabaikan, karena dapat menyebabkan gejala semakin memburuk dan menimbulkan penurunan fungsi.^{1,6,7}

METODE

Metode yang digunakan untuk pemecahan masalah dalam kegiatan ini adalah penyuluhan, simulasi yang dilanjutkan dengan

diskusi. Materi penyuluhan yang diberikan mengenai *cellphone elbow* adalah:

- 1) Definisi penyakit *cellphone elbow*
- 2) Patofisiologi terjadinya *cellphone elbow*
- 3) Gejala penyakit *cellphone elbow*
- 4) Manajemen penyakit *cellphone elbow*



Gambar 1. Brosur pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 2 September 2020 di Komunitas pekerja PTPN VII Pesawaran. Kegiatan dilaksanakan selama 1 jam (Pukul 10.00 s.d 11.00 WIB) dan dihadiri oleh 40 orang peserta yang datang. Penyuluhan dilaksanakan di ruang terbuka dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan Covid-19. Sebelum dilakukan acara penyuluhan kesehatan, peserta mengisi daftar kegiatan dan dilakukan pemberian lembar kuisisioner *pretest* kepada peserta. Kuisisioner berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai materi yang akan diberikan. Kegiatan ini dilanjutkan dengan penyampaian materi, ada 4 orang dosen dari Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang hadir. Pemberi penyuluhan, antara lain definisi *cellphone elbow* oleh dr. Helmi Ismunandar, SpOT; patofisiologi terjadinya *cellphone elbow* oleh dr. Rani Himayani, Sp.M; gejala penyakit *cellphone elbow* oleh dr. Rasmi Zakiah Oktarlina, M.Farm; dan penatalaksanaan penyakit *cellphone elbow* oleh dr. Ari Wahyuni. Sp.An. Selama penyampaian materi oleh narasumber, peserta menyimak dengan tekun dan antusias. Setelah 4 orang narasumber selesai menyampaikan materi dibuka forum tanya jawab mengenai materi yang telah

disampaikan, kemudian evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama yang telah diberikan pada *pre-test*.



Gambar 2 Kegiatan penyuluhan

Berdasarkan data hasil pengamatan *pre-test*, diketahui sekitar 70% peserta tidak paham mengenai pengetahuan mengenai *cellphone elbow* dan 30% telah mengetahui pengetahuan yang cukup mengenai pengetahuan penyakit ini. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, nilai hasil pengamatan meningkat, peserta menjadi paham mengenai penyakit *cellphone elbow*. Setelah dilakukan *post-test*, dari data yang diperoleh semua peserta sudah paham (100%) terhadap penyakit *cellphone elbow*. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman.

Setelah mendapatkan penyuluhan mengenai *cellphone elbow* terdapat peningkatan pengetahuan pada komunitas pekerja PTPN VII Pesawaran. Diharapkan pengetahuan ini dapat bermanfaat untuk melakukan pencegahan terhadap penyakit *cellphone elbow* baik pada diri sendiri maupun kepada keluarga dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dorowish M. What is Cellphone Elbow and What Should We Tell Ours Patients. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*. 2009; 76(5): 306-8.
2. Zymney E. Cellphone Elbow Isn't Always due to Cell Phone Use [document on the internet]. New York: Everyday Health. 2009. [Diunduh 22 Februari 2018]. Tersedia di: www.everydayhealth.com

3. Ernst D. Cellphone Elbow [document on the internet]. USA: Orthopedic Associates of Port Huron. 2014. [Diunduh 22 Februari 2018]. Tersedia di: www.oaph.com
4. Harmon K. Is There Such a Thing as Cellphone Elbow [document on the internet]. USA: Scientific American. 2009. [Diunduh 22 Februari 2018]. Tersedia di: www.scientificamerican.com
5. Weil W. Treatment of Cubital Tunnel Syndrome (Cellphone Elbow) [document on the internet]. USA: Orthopedic Specialists of Seattle. 2013. [Diunduh 22 Februari 2018]. File tersedia pada situs tersebut ini: <https://orthopedicspecialistsofseattle.com>
6. Powell R. Effects of Smartphones on Your Fingers, Hands, and Elbows [document on the internet]. USA: The Orthopaedic Institute. 2016. [Diunduh 22 Februari 2018]. Tersedia di: <http://www.toi-health.com>
7. Fatima A. Prevalence of Cell phone elbow among young adults. RMJ. 2019; 44(2):359-61