Kerap Diabaikan Pekerja, Dinkes Bandar Lampung Imbau Waspadai Carpal Tunnel Syndrome

BANDAR LAMPUNG – Kesehatan dan produktivitas kerja masyarakat menjadi sorotan di tengah aktivitas harian yang kian padat. Salah satu gangguan yang kerap diabaikan namun berdampak signifikan adalah Carpal Tunnel Syndrome (CTS).

CTS merupakan gangguan yang terjadi akibat saraf median di pergelangan tangan mengalami tekanan atau terjepit. Tekanan kronis pada area tersebut memicu keluhan nyeri, kesemutan, mati rasa, hingga penurunan kekuatan genggaman tangan.

Secara spesifik, sensasi kesemutan atau mati rasa kerap menyerang ibu jari, telunjuk, jari tengah, serta setengah bagian jari manis. Nyeri pada pergelangan juga dapat menjalar hingga ke lengan, dan biasanya lebih intens dirasakan pada malam hari atau setelah melakukan aktivitas berulang.

Dampak lanjutannya adalah melemahnya kekuatan genggaman, sehingga penderita kesulitan melakukan aktivitas kecil seperti mengancingkan baju atau memegang benda berukuran kecil.

Menanggapi hal tersebut, Kepala Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung, Muhtadi Arsyad Temenggung, mengingatkan pentingnya kesadaran akan risiko kesehatan kerja ini.

“Gangguan seperti CTS ini sering kali tidak disadari sejak dini oleh para pekerja, padahal dampaknya bisa sangat mengganggu produktivitas harian,” ujar Muhtadi, Senin (2/11/2026).

Menurutnya, CTS dipicu oleh kebiasaan kerja yang kurang

ergonomis, seperti gerakan tangan berulang dalam durasi lama, posisi pergelangan yang menekuk terlalu ke atas atau ke bawah, serta beban kerja berlebihan.

Faktor individu juga berperan, meliputi usia produktif 30 hingga 60 tahun, obesitas, diabetes, dan arthritis.

Untuk pencegahan, Dinkes Bandar Lampung mengimbau masyarakat menerapkan posisi kerja ergonomis.

“Langkah awal yang krusial adalah memastikan posisi kerja yang ergonomis setiap hari,” kata Muhtadi.

Ia menyarankan pergelangan tangan dalam posisi netral atau lurus, siku membentuk sudut 90 derajat, serta penyesuaian meja dan kursi kerja sesuai standar ergonomi.

Selain itu, pekerja dianjurkan istirahat setiap 30 hingga 60 menit dengan peregangan ringan selama 1-2 menit untuk mengurangi tekanan pada saraf median dan menjaga produktivitas.(nda)