

Pencegahan *Carpal Tunnel Syndrome* pada Pekerja Penjahit melalui Edukasi Ergonomi dan Manajemen Stres

Adhinda Putri Pratiwi¹, Putri Yanti², Tenri Diah T.A.³, Aynun Abdi Putri Bausad⁴, Asna Ampang Allo⁵, Musyahidah Mustakim⁶, Ibnu Aljauzi Amri⁷, Sri Rezkiani Kas⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Universitas Pejuang Republik Indonesia, Indonesia

Received : 30 Januari 2026, Revised : 10 Februari 2026, Published : 19 Februari 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Adhinda Putri Pratiwi

E-mail: adhinda.putripratiwi@gmail.com

Abstrak

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) merupakan gangguan akibat penekanan saraf medianus yang sering terjadi pada pekerjaan dengan gerakan tangan berulang dan postur kerja tidak ergonomis, termasuk pada penjahit. Selain faktor fisik, stres kerja juga berperan meningkatkan risiko CTS. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap pekerja penjahit mengenai pencegahan CTS melalui edukasi ergonomi dan manajemen stres. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif-partisipatif melalui penyuluhan, diskusi interaktif, demonstrasi postur ergonomis, dan latihan peregangan dengan media leaflet dan audiovisual. Kegiatan dilaksanakan pada Januari 2026 di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng dengan 73 peserta. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan kategori baik dari 23,3% menjadi 89,0% serta peningkatan sikap kerja baik dari 15,1% menjadi 79,5%, dengan perbedaan signifikan ($p < 0,05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi ergonomi dan manajemen stres efektif meningkatkan pemahaman dan sikap pekerja dalam pencegahan CTS. Program edukasi kesehatan kerja disarankan dilakukan secara berkelanjutan untuk mendukung penerapan perilaku kerja sehat dan menjaga produktivitas pekerja.

Kata kunci - carpal tunnel syndrome, ergonomi kerja, manajemen stres, pekerja penjahit, edukasi kesehatan kerja

Abstract

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) is a disorder caused by compression of the median nerve that often occurs in jobs with repetitive hand movements and non-ergonomic work postures, including in tailors. In addition to physical factors, work stress also plays a role in increasing the risk of CTS. This community service activity aims to improve the knowledge and attitudes of tailors regarding CTS prevention through ergonomics education and stress management. The method used is an educational-participatory approach through counseling, interactive discussions, demonstrations of ergonomic postures, and stretching exercises using leaflets and audiovisual media. The activity was carried out in January 2026 at the Central Market of Soppeng Regency with 73 participants. Evaluation was carried out using a pre-test and post-test. The results showed an increase in knowledge in the good category from 23.3% to 89.0% and an increase in good work attitudes from 15.1% to 79.5%, with a significant difference ($p < 0.05$). These findings indicate that ergonomics education and stress management are effective in improving workers' understanding and attitudes in CTS prevention. Occupational health education programs are recommended to be carried out continuously to support the implementation of healthy work behaviors and maintain worker productivity.

Keywords - carpal tunnel syndrome, work ergonomics, stress management, occupational health education for tailors

How To Cite : Pratiwi, A. P., Yanti, P., T A, T. D., Bausad, A. A. P., Allo, A. A., Mustakim, M., Amri, I. A., & Kas, S. R. (2026). Pencegahan Carpal Tunnel Syndrome pada Pekerja Penjahit melalui Edukasi Ergonomi dan Manajemen Stres. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(3), 3972-3977. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i3.112>

Copyright ©2026 Adhinda Putri Pratiwi, Putri Yanti, Tenri Diah T.A., Aynun Abdi Putri Bausad, Asna Ampang Allo, Musyahidah Mustakim, Ibnu Aljauzi Amri, Sri Rezkiani Kas

PENDAHULUAN

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) adalah gangguan yang terjadi akibat penekanan saraf medianus di terowongan karpal pada pergelangan tangan. Gangguan ini sering dikaitkan dengan pekerjaan yang melibatkan gerakan tangan berulang dan postur kerja tidak ergonomis, karena aktivitas tersebut meningkatkan tekanan pada jaringan di sekitar saraf medianus sehingga memperbesar risiko CTS (Sitorus & Setiadi, 2024). Kondisi ini ditandai dengan gejala utama berupa rasa kesemutan dan nyeri yang menjalar ke jari-jari serta tangan yang dipersarafi oleh saraf medianus. Selain itu, penderita juga dapat mengalami rasa kebas, kelemahan otot, kekakuan, dan pada kondisi tertentu dapat terjadi atrofi otot (Pratiwi & T.A., 2022). Dalam jangka panjang, CTS tidak hanya berdampak pada kesehatan pekerja, tetapi juga berpotensi menurunkan produktivitas kerja dan kualitas hidup (Rotaru, et al., 2024).

Salah satu pekerjaan yang memiliki pola kerja repetitif tinggi adalah penjahit. Aktivitas menjahit memerlukan penggunaan tangan dan pergelangan secara intensif untuk mengatur kain, memegang jarum, serta mengoperasikan mesin jahit secara manual, sehingga pergelangan tangan berada dalam posisi tetap dan gerakan repetitif sering terjadi. Penelitian terbaru mengidentifikasi bahwa penjahit memiliki prevalensi keluhan CTS yang tinggi, dengan hubungan signifikan antara gerakan berulang, lama kerja, masa kerja, dan postur kerja yang tidak ergonomis dengan kejadian CTS (Lalupanda, et al., 2020; Prima, 2025; Akbar, et al., 2025).

Selain faktor fisik, aspek psikososial seperti stres kerja juga berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya CTS. Beban kerja yang tinggi, tuntutan penyelesaian pesanan, serta tekanan waktu dapat memicu stres yang berkepanjangan pada penjahit. Stres kerja dapat menyebabkan ketegangan otot dan menurunkan kesadaran terhadap posisi kerja yang benar, sehingga memperburuk kondisi biomekanik pada pergelangan tangan. Penelitian terbaru menunjukkan adanya hubungan antara stres kerja dan meningkatnya keluhan gangguan muskuloskeletal pada pekerja sektor informal. Sejumlah penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa faktor psikososial, khususnya stres kerja juga memiliki peran penting dalam meningkatkan risiko terjadinya CTS. Stres kerja yang berkepanjangan dapat memicu ketegangan otot serta memperburuk postur kerja, sehingga memperbesar tekanan pada saraf medianus. Risiko ini cenderung lebih tinggi pada pekerjaan yang menuntut konsentrasi tinggi, repetisi gerakan, serta tekanan waktu yang ketat (Baraj dkk., 2025).

Berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi ergonomi mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku kerja sehat pada pekerja berisiko. Edukasi mengenai postur kerja yang benar, pengaturan waktu istirahat, dan latihan peregangan terbukti efektif dalam menurunkan keluhan muskuloskeletal (Krishnanmoorthy, et al., 2025; Putri & Ekawati, 2025). Hal ini menegaskan bahwa pendekatan edukatif memiliki peran penting dalam upaya pencegahan gangguan muskuloskeletal khususnya *carpal tunnel syndrome*.

Kegiatan pengabdian lain juga melaporkan bahwa penggunaan media edukasi yang tepat, seperti leaflet dan media audiovisual, dapat meningkatkan pemahaman peserta secara lebih efektif dibandingkan metode tunggal. Leaflet berfungsi sebagai media penguat informasi yang dapat dibaca ulang secara mandiri, sementara media audiovisual membantu memperjelas materi melalui visualisasi gerakan dan contoh penerapan langsung. Kombinasi kedua media tersebut dinilai mampu meningkatkan daya serap informasi dan mendorong perubahan perilaku kerja (Putri, et al., 2024; Rachmat, et al., 2025; Oktaviani & Rahmanto, 2025).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya pencegahan yang bersifat komprehensif dan berkelanjutan, khususnya bagi pekerja penjahit sebagai kelompok berisiko tinggi. Pencegahan CTS tidak hanya berfokus pada perbaikan faktor fisik dan ergonomi, tetapi juga perlu mencakup pengelolaan aspek psikososial seperti stres kerja. Edukasi manajemen stres menjadi penting karena dapat membantu pekerja mengenali sumber stres, mengembangkan strategi koping yang adaptif, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental selama bekerja. Dengan pengelolaan stres yang baik, diharapkan ketegangan otot dapat berkurang dan postur kerja yang lebih ergonomis dapat dipertahankan.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengintegrasikan edukasi ergonomi dan manajemen stres diharapkan mampu memberikan dampak yang lebih optimal dalam mencegah CTS pada pekerja penjahit. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku kerja yang lebih sehat. Melalui edukasi yang tepat dan penggunaan media yang efektif, pekerja penjahit diharapkan dapat menerapkan prinsip ergonomi dan manajemen stres secara mandiri dalam aktivitas sehari-hari, sehingga risiko CTS dapat diminimalkan dan produktivitas kerja tetap terjaga.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang ditujukan kepada pekerja penjahit. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan dan diskusi interaktif mengenai *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS), prinsip ergonomi kerja, serta manajemen stres. Materi disampaikan menggunakan media leaflet dan audiovisual untuk memudahkan pemahaman peserta. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Januari 2026 di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng. Target sasaran kegiatan ini adalah para pekerja yang berprofesi sebagai penjahit yang beraktivitas di Pasar Sentral Soppeng.

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dengan identifikasi permasalahan, penyusunan materi edukasi, serta koordinasi dengan mitra. Tahap pelaksanaan, diawali dengan memberikan kuesioner (*pre-test*) kepada pekerja, selanjutnya penyampaian materi terkait manajemen stress, ergonomi kerja, demonstrasi postur kerja ergonomi, dan latihan peregangan, serta sesi tanya jawab. Terakhir dilakukan pemberian kuesioner *kembali post-test* kepada peserta untuk menilai pemahaman peserta dan membandingkan hasilnya dengan *pre-test* yang telah dilaksanakan sebelumnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan dan Sikap *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) melalui Penyuluhan dan Diskusi Interaktif pada Penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng saat Pre-test dan Post-test

Variabel	Pre-test		Post-test		p-value
	n	%	n	%	
Pengetahuan					
Kurang Baik	56	76.7	8	11.0	0.000
Baik	17	23.3	65	89.0	
Total	73	100.0	73	100.0	
Sikap					
Kurang Baik	62	84.9	15	20.5	0.000
Baik	11	15.1	58	79.5	
Total	73	100.0	73	100.0	

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada pekerja penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng menunjukkan hasil yang baik. Berdasarkan hasil evaluasi awal (*pre-test*) terhadap 73 responden, tingkat pengetahuan peserta mengenai Carpal Tunnel Syndrome (CTS) masih tergolong kurang baik. Sebanyak 56 responden (76.7%) berada pada kategori pengetahuan kurang baik dan 17 responden (23.3%) kategori baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurullita, Wahyudi, & Meikawati (2023) dan Pratiwi & T.A (2022), yang menyatakan bahwa pekerja dengan aktivitas gerakan berulang dan postur kerja tidak ergonomis umumnya memiliki pemahaman terbatas terkait risiko CTS. Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa pekerja sektor informal dengan aktivitas tangan berulang umumnya memiliki pemahaman yang rendah mengenai risiko dan pencegahan *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS). Penelitian Rosiyana & Koesyanto (2023) menemukan adanya hubungan signifikan antara gerakan repetitif dan gejala CTS pada pekerja sektor informal, yang mencerminkan bahwa pekerja yang terlibat dalam aktivitas tangan berulang sering mengabaikan pentingnya upaya pencegahan serta kurang informasi tentang ergonomi pekerjaan. Selain itu, Sujadi (2022) melaporkan bahwa CTS merupakan masalah kesehatan kerja pada berbagai kelompok pekerja sektor informal seperti pekerja konveksi dan tenaga produksi yang melakukan aktivitas repetitif, di

mana kurangnya edukasi ergonomi membuat mereka kurang memahami risiko serta langkah pencegahannya.

Setelah diberikan edukasi mengenai CTS, ergonomi kerja, dan manajemen stres, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hasil evaluasi akhir (post-test) menunjukkan bahwa 65 responden (89.0%) berada pada kategori pengetahuan baik dan 8 responden (11.0%) masih pada kategori kurang baik. Nilai $p = 0,000 (< 0,05)$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat pengetahuan tukang jahit sebelum dan sesudah diberikan Penyuluhan dan Diskusi Interaktif CTS menggunakan media leaflet dan audiovisual. Hasil ini sejalan dengan kegiatan edukasi kesehatan kerja yang dilakukan pada pekerja pabrik rokok di Malang, yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan tingkat pengetahuan pekerja mengenai CTS setelah dilakukan penyuluhan dan evaluasi melalui metode *pre-test* dan *post-test*, sehingga edukasi terbukti efektif meningkatkan pemahaman peserta mengenai risiko dan pencegahan CTS (Nurrahmaniah, Rahmawati, & Lisna, 2024). Selain itu, kegiatan edukasi pada pengrajin batik tulis di Pekalongan juga menunjukkan bahwa pemberian materi pencegahan CTS melalui penyuluhan dan media edukatif mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai penyebab, gejala, serta langkah pencegahan CTS setelah dilakukan evaluasi pascaedukasi (Ivanka & Rahmanto, 2025).

Selain peningkatan pengetahuan, perubahan sikap dan kesadaran terhadap perilaku kerja sehat juga terlihat baik. Berdasarkan hasil evaluasi awal (*pre-test*) terhadap 73 responden, sikap responden mengenai *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) masih tergolong kurang baik. Sebanyak 62 responden (84.9%) berada pada kategori sikap kurang baik dan 11 responden (15.1%) kategori baik. Hasil evaluasi akhir (post-test) menunjukkan bahwa 58 responden (79.5%) berada pada kategori sikap kerja baik dan 15 responden (20.5%) masih pada kategori sikap kerja kurang baik. Nilai $p = 0,000 (< 0,05)$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara sikap tukang jahit sebelum dan sesudah diberikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja belum memiliki kesadaran yang memadai terhadap pentingnya perilaku kerja ergonomis serta upaya pencegahan gangguan pada pergelangan tangan yang dapat muncul akibat aktivitas kerja berulang. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Putri dan Yanti (2025) menunjukkan bahwa sikap pekerja terhadap risiko CTS masih kurang baik dan memiliki hubungan dengan meningkatnya risiko gangguan pada pergelangan tangan akibat aktivitas kerja manual berulang. Hal ini menunjukkan bahwa pekerja sektor informal umumnya belum memiliki kesadaran optimal mengenai risiko CTS dan pentingnya penerapan perilaku kerja sehat. Selain itu, penelitian oleh Sumiati, Mulyati, dan Hidhayanti (2024) juga menunjukkan bahwa sikap kerja pekerja sebelum diberikan pelatihan ergonomi masih tergolong kurang baik, namun dapat mengalami perubahan signifikan setelah diberikan intervensi pelatihan ergonomi yang menekankan pentingnya postur kerja yang aman dan kebiasaan kerja sehat. Penelitian lain pada pekerja sektor informal juga melaporkan bahwa sebelum edukasi ergonomi sebagian besar pekerja belum memahami prinsip perilaku kerja sehat, namun setelah edukasi terjadi peningkatan pemahaman dan perubahan sikap kerja (Lubis, Luthfan, & Anhari, 2023).

Penggunaan media leaflet dan audiovisual turut mendukung keberhasilan kegiatan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hapsah dan Suroto (2023) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual dan leaflet efektif dalam meningkatkan sikap responden terhadap upaya pencegahan penyakit. Selain itu, Rahayuningsih dan Kristinawati (2023) melaporkan bahwa penggunaan media audiovisual dan leaflet secara bersamaan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta terhadap praktik kesehatan, di mana media audiovisual membantu peserta lebih mudah memahami materi edukasi yang disampaikan. Selain itu, Yanti dan Allo (2025) juga menemukan bahwa promosi kesehatan menggunakan ceramah yang didukung media audiovisual secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta dibandingkan dengan hanya menggunakan leaflet, menunjukkan keunggulan audiovisual dalam memperkuat pemahaman materi edukasi kesehatan. Ivanka dan Rahmanto (2025) juga menekankan bahwa penggunaan media edukasi leaflet efektif dalam meningkatkan pemahaman.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi ergonomi dan manajemen stres memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan kesadaran pekerja penjahit dalam pencegahan CTS. Hasil ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa edukasi yang praktis dan sesuai dengan kondisi kerja sektor informal dapat membantu mengurangi risiko gangguan musculoskeletal khususnya CTS, serta meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas kerja. (Nurullita, et al., 2023; Uni, et al., 2025).



Gambar 1. Kegiatan Pemberian Edukasi terkait Manajemen Stres dan Ergonomi

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada pekerja penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng, dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS), ergonomi, dan manajemen stres efektif meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap pekerja dalam menerapkan perilaku kerja sehat, termasuk postur ergonomis, peregangan rutin, serta pengelolaan stres. Penggunaan media leaflet dan audiovisual terbukti membantu peserta memahami dan mempraktikkan materi secara lebih baik. Oleh karena itu, pekerja disarankan untuk rutin menerapkan prinsip kerja ergonomis dan peregangan, sedangkan pihak pengelola pasar atau dinas terkait dapat menyelenggarakan program edukasi kesehatan kerja secara berkala dan semoga selanjutnya kami bisa membuat program monitoring dan evaluasi rutin, misalnya follow-up setiap 3–6 bulan untuk melihat apakah perilaku kerja sehat tetap diterapkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak pendana yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dan penulisan artikel, serta kepada seluruh peserta pengabdian, khususnya pekerja penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng, atas partisipasi aktifnya sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan memberikan hasil yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, S. A. A., Yasnani, R. M., & Meliahsari, R. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Carpal Tunnel Syndrome (Cts) Pada Penjahit Di Kecamatan Kadia Kota Kendari Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan dan Keselamatan Kerja Universitas Halu Oleo*, 3(4).
- Baraj, W. S., Ramdhan, D. H., & Modjo, R. (2025). Literature Review: Faktor Risiko Kejadian Carpal Tunnel Syndrome (CTS) pada Pekerja Pengguna Komputer. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(04), 321–331. <https://doi.org/10.33221/jikm.v14i04.3899>
- Hapsah, S., & Suroto, S. (2023). Efektivitas Pendidikan Kesehatan dengan Media Audio Visual dan Media Leaflet terhadap Sikap Merespon Keluarga dalam Mencegah Penularan TBC di Puskesmas Sungai Jingah Banjarmasin. *Jurnal Citra Keperawatan*, 11(2), 1–10.
- Ivanka, F. S. A., & Rahmanto, S. (2025). Edukasi Pencegahan Terjadinya CTS (Carpal Tunnel Syndrome) Pada Pengrajin Batik Tulis Timah di Desa Degayu, Kota Pekalongan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(2), 331–334. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i2.2201>
- Krishnanmoorthy G, Rampal S, Karuthan SR, Baharudin F, Krishna R. *Effectiveness of Participatory Ergonomic Interventions on Work-Related Musculoskeletal Disorders, Sick Absenteeism, and Work Performance Among Nurses: Systematic Review. JMIR Hum Factors*. 2025 Jun 18;12:e68522. doi: 10.2196/68522. PMID: 40532143; PMCID: PMC12192185.
- Lalupanda, E. Y., Rante, S. D. T., & ED, M. A. (2020). Hubungan Masa Kerja dengan Kejadian Carpal Tunnel Syndrome Pada Penjahit Sektor Informal di Kelurahan Solor Kota Kupang. *Cendana Medical Journal*, 8(1), 441-449.
- Lubis, S. R. H., Luthfan, L., & Anhari, Z. (2024). Edukasi Perbaikan Postur Kerja Secara Ergonomi (Studi Kasus: Pekerja Informal Produksi Bahan Konstruksi). *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Volume 6 Nomor 2 2024*, pp 304-313 ISSN: 2684-8570 (Online) –

- 2656-369X (Print) DOI: <https://doi.org/10.24036/abdi.v6i2.773>
- Nurrahmaniah, F., Rahmawati, N. A., & Lisna, L. (2024). Kegiatan Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Carpal Tunnel Syndrome pada Pekerja Pabrik Rokok Malang. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4(2), 407–412. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1111>
- Nurullita, U., Wahyudi, R., & Meikawati, W. (2023). Kejadian *Carpal Tunnel Syndrome* Pada Pekerja Dengan Gerakan Menekan Dan Berulang. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 8(2), 85–92.
- Oktaviani, N., W., Rahmanto, S. Edukasi Mobilisasi Dengan Gangguan Muskuloskeletal Pada Penjahit Konveksi CV. Lucky Jaya di Desa Pedurungan Kabupaten Pemalang Jawa Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPMI)*. Vol. 4 No. 4
- Pratiwi, A. P., & TA, T. D. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Carpal Tunnel Syndrom Pada Pekerja Informal. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(3), 39-45.
- Prima, A. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Keluhan Carpal Tunnel Syndrom Pada Pekerja Penjahit Di Kecamatan Namorambe Tahun 2025. *Jurnal Penelitian Kesmas*, 8(1), 106-117.
- Putri, A. A. B., & Yanti, P. (2025). Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap risiko Carpal Tunnel Syndrome pada pengrajin batu bata. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. Vol. 6 No. 4 (2025): Desember 2025 <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.51712>
- Putri, A., Yanti, P., Mustakim, M., TA, T. D., Allo, A. A., Darlis, I., & Amri, I. A. (2024). Sosialisasi Safetyriding Pada Siswa Sma Dengan Menggunakan Metode Ceramah Dan Media Audiovisual. *Window of Community Dedication Journal*, 34-39.
- Putri, C. F., & Ekawati, E. (2025). *Participatory Ergonomic Approaches for the Prevention of Musculoskeletal Disorders among Informal Workers: A Scoping Review*. *Faletehan Health Journal*, 12(03), 307-318.
- Rachmat, B., Mustakim, M., Anwas, R., Trianto, A. B., Pratiwi, A. P., Perkasa, T. A. B., ... & Rachmat, A. (2025). Kesehatan Lingkungan dan Kesehatan Kerja: Paparan, Risiko dan Strategi Mitigasi. *Repositori Kakinaan*.
- Rahayuningsih, F. B., & Kristinawati, B. (2023). The effectiveness of audiovisual media and leaflets in enhancing knowledge, attitudes, and practices of pregnancy services. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 9(2), 1–12.
- Rosiyana, & Koesyanto, H. (2023). Hubungan antara gerakan repetitif dan lama kerja dengan gejala Carpal Tunnel Syndrome pada pekerja sektor informal pengelola hasil laut. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 3(2), 231–239. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v3i2.58151>
- Rotaru-Zavaleanu AD, Lungulescu CV, Bunescu MG, Vasile RC, Gheorman V, Gresita A, Dinescu VC. *Occupational Carpal Tunnel Syndrome: a scoping review of causes, mechanisms, diagnosis, and intervention strategies*. *Front Public Health*. doi: 10.3389/fpubh.2024.1407302. PMID: 38841666; PMCID: PMC11150592.
- Sitorus, R. A. H., & Setiadi, T. H. (2024). Pengaruh durasi dan posisi mengetik terhadap gejala Carpal Tunnel Syndrome pada karyawan Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 6(2), 326-332.
- Sujadi, D. (2022). Carpal Tunnel Syndrome (CTS) pada pekerja sektor informal. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 497–504. <https://doi.org/10.37287/jppp.v4i2.937>
- Sumiati, T., Mulyati, S., & Hidayanti, H. N. (2024). Pengaruh pemberian pelatihan ergonomi terhadap sikap kerja duduk karyawan LKP Hermina Learning Centre PT Medikaloka Pendidikan Pelatihan di Hermina Tower Kemayoran tahun 2024. *Indonesian Journal of Health Science*, 4(6s), 812–821. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v4i6s.1196>
- Uni, W. D. C., Listiyawati, L., & Hanan, N. (2025). Prevention of Work Related Musculoskeletal Injury: Empowering Samarinda Dentists Through Education and Hand Exercises for Carpal Tunnel Syndrome. *Jurnal Pengmas Kestra (JPK)*, 5(2), 447-455.
- Yanti, P., & Allo, A. A. (2024). Promosi kesehatan dengan metode ceramah efektif mencegah perilaku bullying pada siswa SMP = Health promotion using the lecture method effective in preventing bullying behavior among junior high school students. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 7(1), 162–171. <https://doi.org/10.36590/jika.v7i1.1238>
- Yanti, P., Allo, A. A., & Mustakim, M. (2024). Analisis faktor risiko carpal tunnel syndrome (CTS) pada pengemudi ojek di Kota Sorong. *JDKM* Vol. 2 No. 2 (2024): Volume 2 No.2 Tahun 2024