

Penyuluhan Fisioterapi Komunitas dalam Program Terapi Latihan pada Kasus Trigger Finger pada Pekerja Pabrik Rokok di PT Agung Karya Atta

Mahardita Hanum Pratiwi¹, Sri Sunaringsih Ika Wardojo², Ratih Wijastuti³

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

³ IPT Puskesmas Kedungkandang, Indonesia

Received : 28 Februari 2026, Revised : 6 Maret 2026, Published : 11 Maret 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Mahardita Hanum Pratiwi

E-mail: hanumpratiwi90@gmail.com

Abstrak

Trigger finger hand adalah stenosis tenosinovitis yang terjadi pada selubung atau lapisan pelindung dari fleksor jari akibat penggunaan yang berulang. Penyempitan selubung fleksor yang dikombinasikan dengan hipertrofi serta peradangan antar tendon dan selubung tersebut kemudian menyebabkan terjadinya stenosing tenosinovitis sehingga tendon menjadi tertahan dan terasa kaku. Industri olahan tembakau merupakan salah satu sektor ekonomi yang memiliki peran ganda dalam pembangunan nasional. Di satu sisi, industri ini menyumbang penerimaan negara yang sangat besar melalui pajak dan cukai, sementara di sisi lain, menjadi sumber kontroversi karena dampaknya terhadap kesehatan masyarakat. Akan tetapi, tahapan produksi yang kebanyakan masih dilakukan secara manual membuat pekerja rentan mengalami gangguan neuro akibat gerakan berulang dalam jangka waktu yang lama tanpa ada istirahat. Tujuan kegiatan ini ialah untuk memberikan informasi dan mengidentifikasi risiko kerja di pabrik rokok. Kegiatan ini dilaksanakan di pabrik rokok PT. Agung Karya Atta dengan metode observasional deskriptif. Dari hasil penyuluhan ini mengidentifikasi bahwa para pekerja pabrik rokok telah paham tentang trigger finger meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, penanganan fisioterapi, serta latihan mandiri yang bisa dilakukan di rumah. Pengetahuan ini sangat berguna bagi para pekerja untuk meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas mereka dalam bekerja. Walaupun program ini telah memberikan hasil yang positif, masih terdapat pekerja yang memerlukan pendalaman materi. Oleh karena itu, pelaksanaan teratur dan berkelanjutan sangat penting untuk menjamin pemahaman menyeluruh, sehingga upaya pencegahan dan pengelolaan trigger finger di komunitas pekerja pabrik rokok dapat dilaksanakan secara optimal dan berkelanjutan.

Kata kunci – edukasi, ergonomi, risiko kerja, pabrik rokok

Abstract

Trigger finger hand is a type of stenosing tenosynovitis that occurs in the sheath or protective layer of the finger flexors due to repeated use. Narrowing of the flexor sheath, combined with hypertrophy and inflammation between the tendon and the sheath, leads to stenosing tenosynovitis, causing the tendon to become compressed and stiff. The tobacco processing industry is an economic sector with a dual role in national development. On the one hand, this industry contributes significantly to state revenue through taxes and excise, while on the other hand, it is a source of controversy due to its impact on public health. However, the largely manual production process makes workers susceptible to neurological disorders due to repetitive movements over long periods without rest. The purpose of this activity was to provide information and identify occupational risks in cigarette factories. This

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

activity was conducted at the PT. Agung Karya Atta cigarette factory using a descriptive observational method. The results of this outreach identified that cigarette factory workers understood trigger finger, including its definition, causes, signs and symptoms, physiotherapy treatment, and independent exercises that can be done at home. This knowledge is very useful for workers to improve their quality of life and productivity at work. While this program has yielded positive results, some workers still require further training. Therefore, regular and ongoing implementation is crucial to ensure comprehensive understanding, allowing for optimal and sustainable implementation of trigger finger prevention and management efforts in the cigarette factory worker community.

Keywords - education, ergonomics, occupational risk, cigarette industry

How To Cite : Pratiwi, M. H., Wardojo, S. S. I., & Wijastuti, R. (2026). Penyuluhan Fisioterapi Komunitas dalam Program Terapi Latihan pada Kasus Trigger Finger pada Pekerja Pabrik Rokok di PT Agung Karya Atta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(1), 68 - 73. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i1.4173>
Copyright ©2026 Mahardita Hanum Pratiwi, Sri Sunaringsih Ika Wardojo, Ratih Wijastuti

PENDAHULUAN

Tembakau merupakan salah satu produk pertanian strategis Indonesia dan telah memberikan kontribusi besar pada perekonomian negara sepanjang tahun. Sektor industri pengolahan tembakau merupakan salah satu sektor ekonomi yang memiliki dua peran dalam pembangunan nasional. Di satu sisi, industri ini menyumbang penerimaan negara yang signifikan melalui pajak dan cukai, sementara di sisi lain, menimbulkan perdebatan karena dampaknya terhadap kesehatan masyarakat. Namun, dibalik kontribusi ekonomi yang besar, industri rokok juga menyimpan tantangan serius dalam aspek kesehatan dan keselamatan kerja. Proses produksi yang masih banyak dilakukan dengan manual membuat pekerja lebih mudah terkena gangguan neuromuskular akibat postur kerja yang tidak ergonomis, gerakan repetitif. Aktivitas seperti gerakan berulang saat melinting rokok dapat memicu gangguan neuromuskular, seperti Trigger Finger. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan pekerja, tetapi juga pada penurunan produktivitas kerja. (Woli & Multazam, n.d.)

Trigger finger hand adalah stenosis tenosinovitis yang terjadi pada selubung atau lapisan pelindung dari fleksor jari akibat penggunaan yang berulang (Swakarsa et al., n.d.). Penyempitan selubung fleksor yang ditambah dengan hipertrofi dan peradangan yang terjadi antar tendon dan selubung tersebut kemudian menyebabkan terjadinya stenosing tenosinovitis sehingga tendon menjadi tertahan dan terasa kaku (Zulfalina Tasya & Rahman Ika, 2021). Kondisi ini sering kali bersifat kronis dengan munculnya gejala pada pasien *trigger finger hand* berupa munculnya suara klik seperti terkunci dan adanya rasa nyeri pada bagian jari yang terkena. Disamping itu, peradangan di jari tangan juga menyebabkan timbulnya kondisi klinis berupa pembengkakan dan adanya pembentukan bintil pada selubung tendon (Shaffiranisa et al., 2023)

Kasus trigger finger adalah 28:100.000 per tahun, akan tetapi meningkat menjadi 10% pada populasi diabetes. Usia rata-rata onset trigger finger ialah 58 tahun, dan diagnosis pada wanita dua sampai enam kali lebih tinggi dari pada pria. Prevalensinya lebih dari 3% pada populasi umum namun, perkiraan ini meningkat 5% sampai 20% pada populasi dengan diagnosis Diabetes Melitus, meskipun penyebab sebenarnya masih belum diketahui. Adapun prevalensi trigger finger di Indonesia adalah sejumlah 7,3%, sementara itu untuk Provinsi Riau ialah 7,10% (Permata Ayu et al., 2024)

Penanganan untuk *Trigger Finger* ini dapat dilakukan melalui Fisioterapi. Fisioterapi memiliki peran krusial dalam meningkatkan kemampuan fungsional serta mengurangi keluhan akibat kasus *Trigger Finger* (Ongebele Gracia & Pombu Nootiyas, 2023). Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan bagi individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, menjaga, dan memulihkan gerak serta fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, serta penggunaan alat (fisik, elektroterapis dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi (Agustina et al., n.d.)

Permasalahan fisioterapi yang sering ditemukan pada kasus trigger finger, meliputi adanya spasme otot, pembentukan nodul, Batasan dalam lingkup gerak sendi, serta penurunan kekuatan otot. Selain itu, rasa nyeri sering kali muncul bersamaan dengan suara “klik” saat jari-jari tangan digerakkan (Sahoo et al., 2023). Untuk menangani isu yang muncul akibat kasus trigger finger pada para pekerja pabrik rokok pendekatan non-farmakologis dapat menjadi pilihan apabila penderita tidak memiliki riwayat penyakit penyerta, seperti diabetes mellitus, rheumatoid arthritis, dan asam urat. Intervensi fisioterapi yang diberikan meliputi edukasi dan program latihan yang bersifat promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitative (Maulidiva et al., 2025). Program latihan fisioterapi yang diberikan untuk mengatasi gejala trigger finger ialah berupa latihan peregangan seperti meregangkan jari ke atas dan ke samping, menguncupkan tangan, serta latihan menggenggam. Tujuan dari program ini untuk meningkatkan lingkup gerak sendi, meningkatkan fleksibilitas otot, mengurangi spasme otot, meningkatkan aktivitas fungsional jari-jari tangan, dan menurunkan nyeri (Susanti & Karima, 2024). (Karima Khansa & Susanti Nur, 2024)

Berdasarkan hasil obeservasi dan penelitian langsung di lokasi terungkap bahwa pekerja di pabrik rokok PT. Agung Karya Atta berada dalam situasi kerja dengan risiko sedang, oleh karena itu, diperlukan Langkah-langkah untuk memperbaiki postur kerja dan penanganan yang benar ketika jari-jari tangan terasa kaku saat bekerja. Penyuluhan dilakukan di komunitas pekerja industri rokok di Jl. Mayjen Sungkono, Arjowinangun, Kec. Kedungkandang, Kota Malang, Jawa Timur 65132, dengan kehadiran lebih dari 100 orang. Kegiatan ini berlangsung pada 22 Januari 2026 dengan menggunakan media poster sebagai media penyampaian. Banyak pekerja di pabrik rokok yang belum mengetahui apa itu penyakit trigger finger, bagaimana cara pencegahannya, serta program latihan mandiri di rumah untuk mengurangi keluhan yang dirasakan. Oleh karena itu, penyuluhan tentang trigger finger sangat penting. Dengan topik tersebut, tujuan dari acara ini untuk memberikan wawasan kepada para pekerja tentang penyakit trigger finger dan pentingnya melakukan latihan mandiri di rumah untuk mencegah dan mendukung pemulihan gejala yang dirasakan.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di pabrik rokok PT. Agung Karya Atta, yang terletak di Kelurahan Buring, Kecamatan Kedungkandang, kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 22 Januari 2026. Dengan menggunakan metode berupa penyuluhan mengenai definisi, penyebab, tanda dan gejala, penatalaksanaan fisioterapi, serta latihan mandiri yang dapat dilakukan di rumah. Selain itu, juga dilakukan Praktik dan sesi tanya jawab agar para peserta lebih memahami informasi yang disampaikan. Sebelum dan sesudah sesi sosialisasi, setiap pekerja akan diberikan beberapa pertanyaan mengenai pemahaman tentang penyakit trigger finger. Hal tersebut digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman pekerja tentang kasus dan cara penanganannya, juga untuk menilai efektivitas penyuluhan yang telah dilakukan. Media yang digunakan untuk menyampaikan penyuluhan kepada pekerja adalah poster. Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para pekerja pabrik rokok sebanyak lebih dari 100 orang. Materi dalam acara ini disampaikan langsung oleh Mahasiswa Pendidikan Profesi Fisioterapi dari Universitas Muhammadiyah Malang.

Tabel 1.

Kuesioner Pengetahuan Tentang Trigger Finger

No	Pertanyaan	Poin “Ya”	Poin “Tidak”
1	Apakah anda mengetahui apa itu trigger finger?	20	10
2	Apakah anda mengetahui penyebab dari trigger finger?	20	10
3	Apakah anda mengetahui tanda dan gejala dari trigger finger?	20	10
4	Apakah anda mengetahui pencegahan trigger finger?	20	10
5	Apakah anda mengetahui peran fisioterapi dan beberapa latihan mandiri untuk mengatasi keluhan trigger finger?	20	10



Gambar 1.
Media Edukasi Poster

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berlangsung di pabrik rokok PT. Agung Karya Atta, yang terletak di Kelurahan Buring, Kecamatan Kedungkandang, kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 22 Januari 2026. Lebih dari 100 pekerja yang hadir dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan tersebut. Kegiatan penyuluhan dimuali dengan mengajukan beberapa pertanyaan kuesioner tentang pemahaman pekerja terkait kasus trigger finger dan penanganannya. Dari hasil pretest ditemukan bahwa masih sedikit pekerja yang memahami kasus trigger finger. Oleh karena itu, penyuluhan terkait kasus trigger finger sangat penting untuk menambah wawasan para pekerja. Setelah kegiatan penyuluhan sebagai bahan evaluasi keberhasilan kegiatan maka dilakukan post-test. Data hasil nilai pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel yang telah disajikan di bawah ini :

Tabel 2.

Evaluasi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Materi

No	Pertanyaan	Sebelum Materi	Sesudah Materi
1	Pengertian trigger finger?	17%	100%
2	Penyebab trigger finger?	17%	100%
3	Tanda dan gejala dari trigger finger?	17%	100%
4	Pencegahan trigger finger?	8%	100%
5	Peran fisioterapi dan Latihan mandiri untuk mengatasi keluhan trigger finger	0%	100%

Berdasarkan hasil yang terlampir dalam tabel didapatkan bahwa dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 100 pekerja setelah dilaksanakan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang trigger finger pada komunitas pekerja pabrik rokok meningkat, sehingga mereka lebih memahami tentang penanganan fisioterapi pada kasus trigger finger. Berikut salah satu dokumentasi selama proses kegiatan berlangsung.



Gambar 2.

Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan

KESIMPULAN

Dari hasil penyuluhan ini mengidentifikasi bahwa para pekerja pabrik rokok telah paham tentang trigger finger meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, penanganan fisioterapi, serta latihan mandiri yang bisa dilakukan di rumah. Pengetahuan ini sangat berguna bagi para pekerja untuk meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas mereka dalam bekerja. Walaupun program ini telah memberikan hasil yang positif, masih terdapat pekerja yang memerlukan pendalaman materi. Oleh karena itu, pelaksanaan teratur dan berkelanjutan sangat penting untuk menjamin pemahaman menyeluruh, sehingga upaya pencegahan dan pengelolaan trigger finger di komunitas pekerja pabrik rokok dapat dilaksanakan secara optimal dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para pekerja yang sudah meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan penyuluhan dan pihak Puskesmas Kedungkandang Malang yang telah membantu pelaksanaan kegiatan sehingga berlangsung dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, L., & Rahman, I. (2024). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Trigger Finger Dengan Modalitas Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, Transverse Friction Massage Dan Stretching Di RSUD Subang. *Journal of Phisioteraphy Student (JPhiS)*, 1(2), 133-141.
- Maulidiva, S. Z., Aryasta, I. B. P. B., Praditna, L. M. A., & Rahman, H. (2025). Trigger Finger (Stenosing Flexor Tenosynovitis): from Definition to Conservative and Surgical Treatment Options – A Literature Review. *Jurnal Biologi Tropis*, 25(4), 5406–5416. <https://doi.org/10.29303/jbt.v25i4.10267>
- Ongebele, G., & Pombu, N. M. (2023). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Trigger Finger Dengan Ultrasound Dan Stretching Exercise Untuk Meningkatkan Aktivitas Fungsional. *Lasalle Health Journal*, 2(2), 115-121.
- Permata, A., Rizal, Y., Triyulianti, S., & Dwiningtyas, H. (2024). Case Study: Intervensi Fisioterapi Pada Kondisi Trigger Finger dengan Intervensi Ultrasound (US) dan Neuromuscular Taping Untuk Mengurangi Nyeri. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 7(2), 9-15.
- Sahoo, A. C., Soumyashree, S., & Mahapatra, C. (2023). The role of physiotherapy in the treatment of chronic trigger finger—a case report. *Bulletin of Faculty of Physical Therapy*, 28(1). <https://doi.org/10.1186/s43161-023-00137-8>
- Shaffiranisa, E., Sari, D. P., Chusaeri, A. R., Rahmawati, B. A., Novsyaini, Z. P. R., & Irmayanto, T. (2023). Trigger Finger Hand, Pathophysiology and Management. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 419–425. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5825>

- Putri, A. R., Putra, M. R. A., Abdiman, I. M. T., Hazaa, S. S., Sholihatin, I., Putra, Y. S. R., ... & Mujahid, S. I. A. (2024). Patofisiologi Trigger Finger pada Penderita Carpal Tunnel Syndrome dan Diabetes Melitus. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(1), 64-80.
- Woli, Y., & Multazam, A. (2026). Pemberian Edukasi Ergonomi dan Identifikasi Risiko Kerja Pada Pekerja di Pabrik Rokok PT. Agung Karya Atta (AKA) Kedungkandang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(11), 6700-6708. Retrieved <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index>
- Zulfalina Tasya, & Rahman Ika. (2021). 423896-none-c2fac499. <http://jurnal.stikes-sitihajar.ac.id/index.php/jhsp>, 3, 138-144.