



## Pola Latihan “Cramming” Terhadap Resiko *Carpal Tunnel Syndrome* Pada Mahasiswa Biola ISI Yogyakarta

Gary Bagaskara <sup>a,1,\*</sup>, Asep Hidayat Wirayudha <sup>b,2</sup>, Rahmat Raharjo <sup>c,3</sup>

<sup>abc</sup> Penyajian Musik Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia, Jl. Parangtritis Km. 6.5 Sewon Bantul, Yogyakarta 55188, Indonesia

<sup>1</sup> [bagaskaraviolin@gmail.com](mailto:bagaskaraviolin@gmail.com); <sup>2</sup> [cellogello66@gmail.com](mailto:cellogello66@gmail.com); <sup>3</sup> [rahmat\\_guit@yahoo.com](mailto:rahmat_guit@yahoo.com)

\* Penulis Koresponden

<b>ABSTRAK</b>	
<p><b>Kata kunci</b>                      Pola Latihan                      Gejala Saraf                      Durasi Waktu  <i>cramming</i>  <i>Carpal Tunnel Syndrome</i></p> <p><b>Keywords</b>  <i>Practice patterns</i>  <i>nerve symptoms</i>  <i>time duration</i>  <i>cramming</i>  <i>Carpal Tunnel Syndrome</i></p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui resiko terkena <i>carpal tunnel syndrome</i> terhadap pola latihan sistem <i>cramming</i> pada mahasiswa biola ISI Yogyakarta. Penelitian ini dilatar belakangi atas fenomena sistem latihan <i>cramming</i> yang kerap dilakukan oleh mahasiswa. Latihan yang berlebihan akan mengganggu kesehatan tubuh, dalam hal ini pada jari-jari dan pergelangan tangan. Gejala-gejala tersebut hampir menyerupai dari gejala <i>carpal tunnel syndrome</i>. Teori yang digunakan adalah <i>carpal tunnel syndrome</i>, teori ini berhubungan dengan proses terjadinya <i>carpal tunnel syndrome</i>. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggunakan teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi serta pemilihan lokasi yang berhubungan dengan penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan banyak mahasiswa yang mengaku mengalami gejala-gejala yang mengacu pada <i>carpal tunnel syndrome</i> ketika melakukan pola latihan <i>cramming</i>, gejala yang dimaksud berupa kelelahan jari-jari, sakit pada bagian bahu kanan, sakit pada leher dan pergelangan tangan. Dari kesimpulan tersebut penulis dapat memahami struktur dari pola latihan <i>cramming</i> terhadap resiko carpal tunnel syndrome dengan kajian teori dan pengumpulan data yang dilakukan secara terstruktur. Penelitian ini dapat meningkatkan tingkat kesadaran mahasiswa agar memperhitungkan pola latihan yang baik, yang akan mempengaruhi kualitas saat bermain biola.</p> <p style="text-align: center;"><b>CRAMMING EXERCISE PATTERNS ON THE RISK OF CARPAL TUNNEL SYNDROME IN YOGYAKARTA VIOLIN STUDENTS</b></p> <p><i>This study aims to determine the risk of developing carpal tunnel syndrome on the practice pattern of the overnight speeding system for violin students at ISI Yogyakarta. This research is motivated by the phenomenon of the overnight speed training system that is often carried out by students. Excessive exercise will interfere with the health of the body, in this case the fingers and wrists. These symptoms almost resemble the symptoms of carpal tunnel syndrome. This research is a qualitative study that uses data collection techniques, namely interviews, observation and selection of locations related to the research. The results of this study show that many students claim to experience symptoms that refer to carpal tunnel syndrome when doing overnight speed training patterns, the symptoms in question are finger fatigue, pain in the right shoulder, pain in the neck and wrist. From this conclusion, the author can understand the structure of the overnight speed training pattern on the risk of carpal tunnel syndrome with theoretical studies and data collection carried out in a structured manner. This research can increase the level of awareness of students to take into account good training patterns, which will affect the quality when playing the violin.</i></p>



## 1. Pendahuluan

Fenomena sistem cramming adalah kebiasaan kurang baik yang sering dilakukan oleh mahasiswa yang memiliki jadwal yang padat, baik kegiatan organisasi, tugas individu dan lain sebagainya. Sebagai salah satu mahasiswa biola penyajian musik ISI Yogyakarta, penulis menemukan cukup banyak mahasiswa yang melakukan pola atau sistem “cramming” sebelum bergabung dalam kegiatan konser ataupun ujian praktek. Fenomena cramming merupakan fenomena di kalangan mahasiswa yang tidak jarang dilakukan oleh banyak pelajar. Sistem “cramming” adalah kegiatan belajar yang dilakukan pada malam hari demi mengejar deadline atau keteringgalan materi sebelum melakukan ujian. Metode ini cukup banyak dilakukan dikalangan mahasiswa, karena tidak banyak dari mereka yang terlalu santai ketika ujian maupun untuk menghadapi konser mendatang. Selain hasil yang tidak maksimal, hal ini tentu akan berpengaruh terhadap kesehatan, disebabkan kurangnya pemanasan dan pola latihan yang baik.

Sebagai mahasiswa biola penyajian musik ISI Yogyakarta. Mahasiswa harus aktif dalam mengikuti kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan praktek individu maupun secara kelompok. Kegiatan yang dilakukan antara lain ujian praktek ataupun kegiatan konser lainnya. Kegiatan-kegiatan ini dilakukan sebagai upaya pembelajaran yang meningkatkan keterampilan dan mengasah kemampuan sebagai pemain biola, khususnya di bidang penyajian musik, dengan visi menjadi lebih profesional dan baik dalam segi praktek maupun teori. Untuk mengikuti kegiatan konser dan ujian praktek, mahasiswa perlu melakukan latihan dengan pola latihan yang baik, agar dapat memaksimalkan perfoma saat tampil. Pola latihan yang bertahap dan konsisten terhadap materi yang telah disiapkan, pasti mendapatkan hasil yang lebih memuaskan.

Carpal tunnel syndrome (CTS) adalah salah satu jenis dari cedera tangan dimana jari-jari mengalami kelelahan atau mati rasa akibat dari kesemutan yang dapat melemahkan kinerja tangan dan area pergelangan tangan (Royal, 2022:1). Hal ini bisa terjadi karena sistem “cramming” yang terlalu mengejar waktu sehingga beresiko terkena carpal tunnel syndrome. Pemain biola dituntut untuk melakukan rotasi leher, bahu, lengan dan pergelangan tangan serta memaksimalkan lengan kiri yang dapat menyebabkan nyeri pada otot dan saraf, yang ketika dilakukan dengan sistem “cramming” dapat beresiko mengakibatkan carpal tunnel syndrome.

Saat memainkan biola kekuatan jari menjadi tolak ukur untuk penempatan atau kenyamanan fingering. Setiap jari memiliki kekuatan yang berbeda-beda. Mulai dari jari yang terkuat (jari telunjuk) sampai jari yang terlemah (jari kelingking). Dalam kondisi ini, pola latihan yang baik dan konsisten menjadi tolak ukur yang harus diperhatikan. Pemain biola harus menyadari akan hal yang beresiko mengakibatkan nyeri pada jari, karena jika tidak diperhatikan dapat mengakibatkan pembengkakan dan yang paling buruk menyebabkan tangan tidak bisa bergerak atau cacat. Oleh sebab itu, penulis membuat penelitian yang berjudul “Pola latihan “cramming” terhadap resiko carpal tunnel syndrome pada mahasiswa biola ISI Yogyakarta” untuk mengetahui keterkaitan pola latihan cramming dengan resiko carpal tunnel syndrome pada mahasiswa biola ISI Yogyakarta.

## 2. Metode

Metode yang digunakan sebagai rujukan penelitian ini adalah kualitatif. Bagian ini merupakan uraian atau langkah-langkah dalam mengoperasikan sebuah penelitian. Dalam sebuah penelitian banyak hal yang harus diperhatikan. Pertama, bagi seorang peneliti harus menegaskan tentang pendekatan study kasus interaksi, fenomena, dan responden, bahwa penelitian yang digunakan merupakan penelitian kualitatif yang disertakan alasan kuat. Kedua,

---

pemilihan lokasi yang didasarkan oleh data-data terkait pembahasan dari sebuah penelitian. Dalam pemilihan lokasi banyak pertimbangan yang harus diperhatikan mengenai keunikan, kesesuaian dan kemenarikan dalam topik yang ditentukan. Ketiga, sumber data. Data yang diambil perlu diberikan keterangan yang kuat, hal ini dilakukan untuk meliputi data, apa saja data yang dikumpulkan, siapa yang dijadikan subjek penelitian, dan bagaimana karakteristiknya. Keempat, melakukan beberapa teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Kelima, bagian ini adalah bagaimana cara peneliti menganalisis data dan mengumpulkan informasi sebagai tolak ukur penentuan hasil yang dilaporkan.

Metode kualitatif menggunakan beberapa teknik dalam melakukan penelitiannya. Salah satunya adalah teknik wawancara, teknik ini dilakukan dengan kegiatan tanya jawab secara lisan, direkam secara audio, secara tertulis atau video visual demi mendapatkan informasi dari narasumber. Ada juga teknik observasi, teknik ini dilakukan dengan cara mengamati aktivitas pada objek dengan maksud merasakan atau memahami pengetahuan dari sebuah data yang sudah diketahui sebelumnya. Hal ini dilakukan dengan tujuan mendapatkan informasi yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian. Teknik lainnya adalah pemilihan lokasi, teknik ini adalah dimana peneliti melakukan survei ke lokasi dengan tujuan mencari informasi yang valid. Serta beberapa teknik lainnya seperti dokumentasi, angket dan pemilihan narasumber.

### 1. Observasi

Observasi adalah pengamatan terhadap suatu objek untuk mendapatkan informasi-informasi yang berguna dalam melakukan penelitian. Dalam mengerjakan sebuah penelitian, penulis membutuhkan objek dalam melanjutkan penelitian. Kegiatan ini memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul dan mengamati hubungan antara aspek dalam fenomena tersebut.

Penulis melakukan pengamatan terhadap performa mahasiswa isi yogyakarta khususnya instrumen biola musik angkatan 2019-2021. Pengamatan dilakukan dengan cara mengamati dari repertoar yang dimainkan, tingkat kesulitan yang berbeda-beda dapat membedakan bagaimana pola latihan terhadap repertoar tersebut, scale apa saja yang digunakan, dan durasi waktu latihan. Penulis juga melakukan praktek mandiri dengan metode pelepasan syaraf terhadap pergelangan tangan. Guna untuk perbandingan antara penulis dan objek yang diamati.

### 2. Wawancara

Wawancara merupakan kegiatan tanya jawab secara lisan atau tertulis dengan narasumber. Artinya, pertanyaan hanya berasal dari pewawancara dan direspon oleh narasumber. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan informasi lalu digunakan peneliti untuk merangkul data. Proses pengumpulan data melalui video call, rekaman suara, catatan tertulis dan juga dokumentasi berupa foto. Wawancara ini dilakukan terhadap 5 orang informan yang terdiri dari 3 orang mahasiswa dalam lingkup mahasiswa biola ISI Yogyakarta., 1 perawat, dan 1 dokter spesialis saraf dengan menggunakan pertanyaan tidak terstruktur seputar carpal tunnel syndrome. Alasan pemilihan narasumber berdasarkan dari tingkat keterampilan bermain biola yang berbeda, dan Angkatan yang berbeda-beda, dan juga seberapa lama bermain biola. Penulis juga wawancara dengan dokter untuk mengetahui sebab akibat dari gejala carpal tunnel syndrome dan bagaimana cara mengatasinya. Berikut daftar nama narasumber pada mahasiswa biola ISI Yogyakarta angkatan 2018-2021, dan informan ahli medis.

### 3. Pemilihan lokasi

Pemilihan lokasi adalah salah satu bentuk teknik penelitian kualitatif. Beberapa faktor pendukung yang mungkin dapat memperoleh informasi terkait penelitian Lokasi yang sudah ditentukan adalah Institut Seni Indonesia Yogyakarta, kecamatan sewon, kabupaten Bantul, jl. Parangtritis No.KM.6 RW.5, Glondongan Panggunharjo daerah Istimewa Yogyakarta 55188. Penulis mendapat data-data dari mahasiswa ISI Yogyakarta khususnya angkatan 2019-2021. Pentingnya pemilihan lokasi, karena dapat mempermudah pengumpulan data untuk

---

penelitian yang dikerjakan. ISI Yogyakarta merupakan lokasi yang efisien karena banyak bidang yang mencangkup materi yang dapat membantu penelitian.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh pola latihan cramming terhadap resiko Carpal Tunnel Syndrome pada mahasiswa biola musik ISI Yogyakarta, hasil yang diperoleh berupa transkrip wawancara sebagai hasil data kualitatif. Hasil wawancara berupa rekaman audio dan pesan teks yang kemudian ditranskrip menjadi narasi. Narasi dapat dilihat pada halaman lampiran. Kemudian dari narasi tersebut dilakukan pengelompokan kata kunci yang dapat memberikan informasi tambahan mengenai resiko carpal tunnel syndrome dan gejala dari pola latihan cramming yang kemudian akan di kelola secara spesifik. Berikut ini adalah hasil uraian wawancara terhadap 3 mahasiswa, 1 dokter spesialis saraf, dan 1 perawat tenaga medis berupa:

Pada narasumber pertama Rifandi Erma Nurfairizi yang sudah memainkan biola kurang lebih 5 tahun. Menurut fandi pemanasan sebelum bermain biola sangat penting, durasi yang dibutuhkan saat pemanasan kurang lebih 10 menit, tujuannya agar tangan kanan dan kiri lebih enjoy saat bermain biola. Dalam sehari waktu durasi latihan bisa sampai 4-6 jam. Fandi mengaku pernah mendengar pola latihan cramming dan melakukan pola latihan tersebut. Gejala yang dialami seperti,

“mungkin yang saya alami jari-jari merasa kelelahan dan bahu kanan saya terasa pegal saat bermain biola.”

Namun istilah carpal tunnel syndrome belum pernah di dengar oleh fandi, karena ini istilah yang asing. Menurut narasumber memforsir diri saat latihan dapat beresiko terhadap carpal tunnel syndrome, karena suatu yang berlebihan tidak baik terhadap kesehatan. Narasi dari wawancara dapat dilihat di lembar lampiran.

Dari wawancara narasumber keempat Ryan Ferdiansyah, yang telah bermain biola sejak tahun 2016 di Sekolah Menengah Musik (SMM) kurang lebih 6 tahun. Pemanasan sebelum bermain biola sangat penting, jadi yang namanya praktek itu wajib pemanasan, ini berlaku di kegiatan praktek apapun. Alasannya biar tubuh dapat beradaptasi sebelum praktek, dan saat bermain biola juga lebih enjoy. Dalam kegiatan konser atau praktek durasi waktu latihan kurang lebih sebulan. Dalam istilah pola latihan cramming ini merupakan fenomena umum. Gejala yang dialami ketika melakukan pola latihan cramming.

“Mungkin tangan terasa kaku mas.”

Narasumber pernah mendengar istilah carpal tunnel syndrome, menurut Ryan carpal tunnel syndrome tangan atau jari-jari terasa kebas. Dari pola latihan cramming akan berdampak pada resiko carpal tunnel syndrome. Karena sistem ini memaksa tubuh untuk bekerja, sedangkan tubuh juga butuh istirahat yang cukup.

Terakhir hasil wawancara pada narasumber kelima Seynedifa Al Fatah Putra yang bermain biola saat berumur 4 tahun. Pemanasan sebelum melakukan praktek sangat penting, karena kalo ngga ada pemanasan bisa cidera. Durasi waktu latihan sebelum ujian tergantung dari repertoar yang akan dibawakan, kurang lebih sebulan. Vava berpendapat bahwa istilah pola latihan cramming ini fenomena umum di kalangan mahasiswa, seperti:

“pernah, Cuma menurutku itu ngga efisien. Karena kita tu ga bisa disamakan dengan ilmu pasti kaya matematika, karena kita tu praktikum. Jadi harus dilatih sekala berkala setiap hari dan konsisten. Kalo ngga dilatih tuh materinya hilang. Ada yang pernah ngomong, 1 hari ngga latihan ilmu 3 hari hilang, 3 hari ngga latihan ilmu seminggu hilang dan seterusnya. Gejalanya yaa nyeri di tangan, makanya tadi aku bilang pemanasan itu penting ngga cuma yang kita tau seperti arpeggio atau tangga nada, tapi bener-bener pemanasan kaya atlit, otot kita harus digerakan.”

Mengenai topik carpal tunnel syndrome, narasumber pernah mendengar istilah ini. Dari pola latihan cramming akan berpengaruh kepada resiko carpal tunnel syndrome. Jadi kalo

---

latihan jangan dipaksa, dan kalo perlu bisa langsung ke fisioterapi untuk memastikan gejala apa yang dialami dan pasti supaya lebih aman terhadap kesehatan.

Hasil wawancara terhadap ahli medis, Dr. Maria Anestesia Putri (Dokter Mayang) lewat media video call, hasil percakapan dapat dilihat pada lembar lampiran. Menurut Dr. Mayang carpal tunnel syndrome adalah mati rasa dan kesemutan di tangan serta lengan yang disebabkan oleh saraf yang terjepit dipergelangan tangan. Gejala yang muncul biasanya berkembang secara perlahan dan pada malam hari akan bertambah parah, bagian yang paling sering terpengaruh bagian jempol, jari tengah, dan telunjuk. Carpal tunnel syndrome ini sangat beresiko terhadap musisi, khususnya instrument berdawai (dengan tangan yang digerakan berulang tanpa henti) maka bisa terjadi pembengkakan pada bagian saraf, tendon, atau bahkan keduanya, saraf median akan tertekan, maka terjadilah carpal tunnel syndrome. Dari wawancara apakah pola latihan cramming akan beresiko pada carpal tunnel syndrome,

“ya sangat berpengaruh, jika Pak Gary melakukan pola latihan cramming secara berlebihan. Karena bisa mengakibatkan saraf di pergelangan tangan dan jari-jari terjepit.”

Cara untuk menghindari carpal tunnel syndrome ini dimulai dari meregangkan tangan dan jari-jari dengan cara sederhana seperti mengepal lalu membuka tangan dan mengarahkannya hingga lurus, ulangi 5-10 kali. Menjaga postur tubuh, postur tubuh yang buruk dapat menyebabkan badan bungkuk yang bisa memperpendek otot leher dan bahu, memicu saraf leher yang stres sehingga memperburuk gejala di pergelangan tangan. Pola latihan yang baik yang disarankan, lakukan peregangan singkat 30-60 detik setiap gerakan pada tangan saat sebelum, selama, maupun setelah bermain biola, juga dapat dengan peregangan menekuk siku ke arah punggung berlawanan, menekuk pergelangan tangan ke atas dan bawah serta meluruskan posisi jari-jari tangan. Hasil percakapan dapat dilihat pada lembar lampiran.

Dari hasil wawancara kepada dokter Vinnie Juliana Yonatan, Sp. N yang merupakan sepesialis saraf, pada tahap wawancara penulis akan menanyakan terkait carpal tunnel syndrome. Menurut dokter Vinnie Juliana Yonatan carpal tunnel syndrome adalah peradangan pada nervus medianus yang berada di pergelangan tangan, gejalanya seperti rasa nyeri, kebas dan kram pada pergelangan tangan dan jari khususnya jari 1, 2 dan 3, Dokter mengatakan bahwa gejala carpal tunnel syndrome sering terjadi di kalangan pemusik. Cara untuk menghindari resiko carpal tunnel syndrome menurut Dr. Vinnie Juliana Yonatan dengan mengurangi tekanan pada bagian pergelangan tangan, bisa juga dengan menggunakan wrist band (kain elastis yang dipakai di pergelangan tangan untuk melindungi pergelangan tangan saat beraktivitas seperti olahraga dan main instrumen) atau setiap latihan 15 menit tangan diistirahatkan dalam 5 menit agar tidak terkompresi. Bila sudah terlanjur kena gejala carpal tunnel syndrome bisa langsung diberi obat, cara mengatasinya juga tergantung dari gradenya. Jika hal ini terjadi bisa langsung ke dokter sepesialis saraf untuk segera di tangani. Namun jika minum obat tidak ada perbaikan maka harus dikombinasikan dengan fisioterapi. Gejala carpal tunnel syndrome ini bisa sembuh total namun semua tergantung dari grade juga, bila sudah sampai grade 4 harus dioperasi. Untuk menghindari resiko carpal tunnel syndrome lebih baik dilakukan pengecekan secara rutin diperiksa dengan alat EMG, alat untuk pemeriksaan khusus saraf carpal tunnel syndrome dan bisa langsung terlihat derajatnya. Menurut dokter Vinnie Juliana Yonatan dari pola makan atau dari olahraga juga tidak mempengaruhi resiko carpal tunnel syndrome, namun sebaiknya meminum vitamin khusus saraf (Neurobion Forte 10) jika memang harus melakukan latihan secara terus-menerus.

Dalam wawancara, penulis menggunakan alat bantu penelitian berupa handphone, alat tulis dan laptop untuk mengumpulkan informasi, juga dilakukan secara luring untuk mengetahui secara pasti mengenai akibat dari pola latihan cramming. Untuk mendapatkan informasi langsung dari dokter spesialis saraf mengenai carpal tunnel syndrome dan bagaimana cara mencegah bila beresiko pada carpal tunnel syndrome. Dari data narasumber yang berhubungan langsung dengan spesialis saraf akan memperkuat hasil dari penelitian ini. Berikut adalah hasil wawancara pada narasumber, tentang pengaruh pengaruh pola latihan cramming terhadap resiko carpal tunnel syndrome, yaitu:

---

Hasil wawancara dari narasumber menunjukkan bahwa mahasiswa telah bermain biola kurang lebih 5 sampai 15 tahun, dan tak banyak dari mahasiswa yang sering latihan etude, menurut narasumber pemanasan sebelum bermain atau konser sangat dibutuhkan dengan tujuan tangan tidak kaku saat bermain biola. Dalam waktu pelaksanaan konser rata-rata mahasiswa memerlukan waktu kurang lebih 7 hari tergantung repertoar yang akan dibawakan. Mahasiswa mengaku sering melakukan pola latihan cramming, akibat dari terhadap pola latihan cramming berupa nyeri pada pergelangan tangan, kelelahan pada jari-jari akibat terlalu berlebihan saat berlatih. Karena pola latihan cramming serta resikonya, mahasiswa mengaku akan pentingnya latihan yang teratur dalam artian latihan yang bertahap dan efisien, karena hasilnya juga akan lebih memuaskan dari pada melakukan sistem latihan cramming.

Akan tetapi tak banyak dari mereka yang pernah mendengar istilah carpal tunnel syndrome, ada juga yang sama sekali tidak mengerti apa itu carpal tunnel syndrome. Pewawancara menjelaskan apa itu carpal tunnel syndrome dengan tujuan sebagai gambaran terhadap narasumber. Narasumber mengaku pernah mengalami nyeri, kesemutan terhadap jari-jari, namun dari gejala yang dialami mahasiswa tersebut belum bisa dipastikan itu adalah carpal tunnel syndrome tapi beresiko terhadap (CTS).

Informasi dari narasumber, cara mengatasi ketika mengalami nyeri atau kesemutan pada tangan yaitu, istirahat sejenak, hal ini dilakukan agar otot pada tangan dapat beristirahat dan setelah otot setabil dapat melanjutkan kegiatan praktek.

Pada tahap observasi penulis melakukan pengamatan terhadap mahasiswa biola ISI Yogyakarta. Dari pengalaman observasi banyak sekali keluhan mahasiswa terhadap sistem cramming yang mungkin beresiko terhadap carpal tunnel syndrome. Maka, berikut saya simpulkan pengalaman selama melakukan observasi, yaitu:

Pada tahap observasi, peneliti mengamati proses mahasiswa saat sedang latihan praktek dengan sistem cramming. Tujuan dari tahap tersebut, yaitu untuk mengamati atau menganalisis keluhan yang dirasakan saat latihan yang berlebihan sebelum atau sesudah melakukan sistem cramming dan mengamati yang fenomena yang bersangkutan dengan sistem cramming serta resiko carpal tunnel syndrome. Selain itu membandingkan dengan keluhan mahasiswa yang sedang latihan di ruang praktik. Dimulai dari kesibukan lain yang dimiliki oleh mahasiswa, seperti mahasiswa yang bekerja, tugas kuliah dan sebagainya. Hal ini tentu membuat mahasiswa sulit untuk membagi waktu antara kegiatan belajar dan tanggungan pekerjaan, maka banyak mahasiswa yang melakukan sistem cramming. Selain itu, ada juga mahasiswa yang terlalu santai ketika sedang menghadapi ujian atau kegiatan praktek lainnya. Karena terlalu santai mahasiswa tersebut melakukan sistem cramming. Dari beberapa faktor tersebut dengan sistem cramming, hasil dari observasi pada mahasiswa biola adanya keluhan mengenai kelelahan pada jari-jari, ada beberapa yang mengalami nyeri pada pergelangan tangan, ada yang biasa saja dengan sistem latihan tersebut, dan keluhan tentang jari-jari yang susah bergerak saat memainkan biola. Terkait keluhan mahasiswa tersebut, belum bisa dipastikan mengenai resiko terkena carpal tunnel syndrome. Karena perbedaan usia, faktor genetik, jenis kelamin dan postur tubuh yang berbeda. Akan tetapi, hasil dari observasi pengaruh pola latihan cramming beresiko terhadap carpal tunnel syndrome.

Dalam bermain biola kesehatan adalah hal yang sangat penting dan harus diperhatikan, hal ini untuk memaksimalkan daya tahan tubuh sebelum adanya kegiatan konser atau praktek. Dengan mengenal gejala-gejala yang berpengaruh pada pergelangan tangan merupakan salah satu bentuk perhatian terhadap Kesehatan.

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian pola latihan cramming terhadap resiko carpal tunnel syndrome pada mahasiswa biola ISI Yogyakarta menunjukkan bahwa pola latihan cramming ini beresiko terhadap carpal tunnel syndrome. Dari hasil wawancara terdapat keluhan-keluhan dari pola latihan cramming yang memungkinkan beresiko terhadap carpal tunnel syndrome. Mengacu pada jurnal-jurnal sebelumnya, carpal tunnel syndrome terjadi karena adanya gerakan yang berulang-ulang yang banyak menggunakan kekuatan (Ida Wahyuni, 2020) dan adanya penggunaan tangan yang berlebihan dan repetitif dapat terjadinya

---

sindroma ini (Moch Bahrudin, 2011). Namun menurut penulis, latihan yang tidak efektif dapat menyebabkan gangguan pada tangan, gerakan yang berulang seperti bermain stude secara berlebihan juga akan mengacu sindroma ini. Paparan getaran yang terdapat saat bermain biola juga mengacu terjadinya carpal tunnel syndrome. Paparan getaran juga mengacu pada jurnal-jurnal sebelumnya.

Dari hasil wawancara terhadap narasumber dan juga data yang didapatkan dari beberapa jurnal dapat disimpulkan bahwa pola latihan cramming cenderung menyebabkan terkena resiko carpal tunnel syndrome. Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara peneliti dengan Dr. Vinnie Juliana Yonatan, Sp.N spesialis saraf yang mengatakan bahwa, pola latihan cramming berpengaruh terhadap resiko carpal tunnel syndrome. Maka dari itu dokter mengajurkan setelah latihan 15 menit perlu istirahat 5 menit agar mengurangi dampak terkena carpal tunnel syndrome. Menurut penulis, memperhatikan durasi saat latihan juga sangat penting, adanya pemanasan sebelum praktek atau bermain biola, perlu diperhatikan bahwa tubuh juga memiliki jam istirahat. Dengan begitu, Kesehatan akan lebih terjaga dan mengurangi terkena resiko carpal tunnel syndrome.

#### **4. Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil dan analisis yang telah dijelaskan pada bab-bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa sistem pola latihan cramming cenderung beresiko terhadap carpal tunnel syndrome pada pemain biola, namun akan lebih baik jika dicek secara rutin ke dokter saraf. Faktor-faktor yang berkaitan dengan terjadinya carpal tunnel syndrome dan keluhan yang dirasakan saat melakukan sistem latihan cramming hampir menyerupai gejala dari karpal tunnel syndrome. Sehingga hal ini beresiko akan terjadinya carpal tunnel syndrome bila tidak melakukan pola latihan yang baik.

2. Pola latihan yang singkat dan durasi waktu menuntut akan daya kerja pada tubuh yang membuat jari-jari kelelahan akibat waktu yang berlebihan. Cara mengatasinya yaitu dengan pola latihan yang baik, seperti latihan kurang lebih sebulan, upaya meningkatkan mobilitas tubuh dan mencegah resiko gejala carpal tunnel syndrome. Pada intinya latihan selama 15 menit dan istirahat 5 menit agar tidak terjadi kompresi pada saraf.

#### **5. Ucapan Terimakasih**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: "Pola latihan cramming terhadap resiko carpal tunnel syndrome pada mahasiswa biola ISI Yogyakarta". Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (D4) Jurusan Penyajian Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

#### **Referensi**

Jayanti, S., & Ekawati, E. (2020). Hubungan durasi, frekuensi, gerakan repetitif dan postur pergelangan tangan dengan carpal tunnel syndrome pada violinis chamberstring orkestra. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(5), 657-664.

Fahrurrozi Fiqi, S., Kurniawati, D., Ft, S., Santoso, T. B., & Fis, S. (2016). Hubungan Durasi Bermain Gitar Dengan Risiko Carpal Tunnel Syndrome (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

---

SURYATI, N. R. (2022). ANALISA INTERVENSI MANUAL THERAPY PADA PASIEN CARPAL TUNNEL SYNDROME:(REVIEW LITERATUR) (Doctoral dissertation, Universitas Binawan).

O'Connor, G., & McNamara, B. (2009). A review of neurological abnormalities associated with the practise of music. *Irish Medical Journal*, 102(5), 156-157.