

## Promosi Kesehatan Sendi Kuat Masa Tua Hebat di Puskesmas Karang Asam Kota Samarinda

Akhmad Jaizzur, Christina Emilia, Yolinda Tandi Lino

Universitas Mulawarman  
Email: christinaemilia17@gmail.com

### Abstrak

Nyeri sendi merupakan masalah kesehatan kronik yang paling sering dialami oleh kelompok lanjut usia (lansia) dan berdampak langsung terhadap penurunan kualitas hidup. Pengetahuan yang rendah tentang faktor risiko, pencegahan, dan penatalaksanaan gangguan sendi menjadi hambatan utama dalam upaya preventif di tingkat layanan kesehatan primer. Penelitian ini bertujuan mengukur efektivitas kegiatan promosi kesehatan berbasis penyuluhan interaktif terhadap peningkatan pengetahuan lansia mengenai kesehatan sendi. Kegiatan dilaksanakan pada 26 Mei 2026 di Puskesmas Karang Asam, Kota Samarinda, dengan melibatkan 25 peserta. Desain penelitian menggunakan metode pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Media edukasi yang digunakan meliputi presentasi PowerPoint dan leaflet informatif. Data pengetahuan diukur menggunakan kuesioner benar-salah sebanyak 10 butir pernyataan. Hasil menunjukkan peningkatan jawaban benar dari 48% pada pre-test menjadi 79% pada post-test, dengan selisih peningkatan sebesar 31 poin persentase. Berdasarkan kategori penilaian Arikunto (2006), nilai post-test masuk dalam kategori baik (>75%). Kegiatan promosi kesehatan dengan pendekatan interaktif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan lansia tentang kesehatan sendi dalam satu sesi penyuluhan. Integrasi praktik fisik seperti senam sendi ke dalam sesi berikutnya direkomendasikan untuk memperkuat retensi pengetahuan dan perubahan perilaku jangka panjang.

**Kata kunci:** promosi kesehatan, kesehatan sendi, peningkatan pengetahuan.

### Abstract

Joint pain is the most prevalent chronic health problem among the elderly and directly compromises quality of life. Low public knowledge of joint disease risk factors, prevention strategies, and self-management remains a critical barrier in primary healthcare settings. This study aimed to measure the effectiveness of an interactive health promotion session in improving elderly participants' knowledge of joint health. The activity was conducted on May 26, 2026 at Puskesmas Karang Asam, Samarinda, involving 25 participants. A pre-test and post-test design without a control group was applied. Educational media included PowerPoint presentations and informational leaflets. Knowledge was assessed using a 10-item true-or-false questionnaire. Results showed an increase in correct responses from 48% at pre-test to 79% at post-test, representing a 31-percentage-point gain. Based on Arikunto's (2006) classification, the post-test score falls within the "good" category (>75%). A single interactive health promotion session proved effective in raising elderly knowledge about joint health. Integration of physical practice such as joint exercise into future sessions is recommended to strengthen knowledge retention and support long-term behavioral change.

**Keywords :** health promotion, joint health, elderly, osteoarthritis, interactive counseling, community health center

## **PENDAHULUAN**

Penuaan adalah proses fisiologis yang berlangsung progresif dan tidak dapat dihindari. Proses ini menyebabkan penurunan fungsi berbagai sistem organ, termasuk sistem muskuloskeletal. Sendi, sebagai penghubung antar tulang, mengalami degenerasi seiring bertambahnya usia. Akibatnya, kelompok lanjut usia (lansia) rentan mengalami berbagai gangguan sendi yang menghambat mobilitas dan menurunkan kualitas hidup secara signifikan.<sup>[5]</sup> Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 mencatat jumlah lansia secara global telah melampaui 1 miliar jiwa dan diproyeksikan mencapai 2,1 miliar jiwa pada tahun 2050.<sup>[1]</sup> Di Indonesia, Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 melaporkan bahwa proporsi lansia telah mencapai 11,75% dari total populasi nasional.<sup>[2]</sup> Peningkatan ini menciptakan tekanan besar terhadap sistem pelayanan kesehatan, khususnya dalam menangani penyakit degeneratif kronik.

Nyeri sendi merupakan salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan oleh lansia. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh proses degeneratif, terutama osteoarthritis (OA) dan *rheumatoid arthritis* (RA). WHO melaporkan bahwa prevalensi nyeri sendi pada lansia secara global mencapai sekitar 33,35% pada tahun 2021.<sup>[13]</sup> Di Indonesia, tercatat sekitar 480 orang dari setiap 100.000 penduduk mengalami gangguan sendi, menempatkan Indonesia sebagai salah satu negara dengan beban penyakit sendi tertinggi di Asia.<sup>[3][4]</sup>

Nyeri sendi yang bersifat kronik pada lansia tidak hanya membatasi mobilitas fisik, tetapi juga meningkatkan ketergantungan pada orang lain, menurunkan kepercayaan diri, dan pada kasus berat dapat berujung pada kelumpuhan parsial. Kondisi ini secara langsung memengaruhi aktivitas sehari-hari, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.<sup>[6]</sup>

Permasalahan utama yang memperparah kondisi ini adalah rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang kesehatan sendi. Banyak lansia tidak memahami faktor risiko gangguan sendi, cara pencegahan yang tepat, maupun perilaku sehat yang perlu diterapkan sejak dini. Kesenjangan pengetahuan ini menjadi hambatan utama dalam upaya promotif dan preventif di tingkat layanan kesehatan primer.<sup>[7]</sup>

Promosi kesehatan melalui penyuluhan interaktif merupakan salah satu strategi berbasis bukti yang terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap suatu masalah kesehatan. Penggunaan media visual yang dipadukan dengan metode ceramah interaktif mampu meningkatkan efektivitas penyampaian informasi serta memperkuat retensi memori visual peserta.<sup>[9]</sup>

Penelitian ini dilaksanakan sebagai bagian dari kegiatan Praktik Kerja Profesi Apoteker (PKPA) di Puskesmas Karang Asam, Kota Samarinda. Kegiatan promosi kesehatan bertema "Sendi Kuat Masa Tua Hebat" dirancang untuk menjawab kesenjangan pengetahuan tersebut. Tujuan utama penelitian

## **Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat**

ini adalah mengukur efektivitas satu sesi penyuluhan interaktif terhadap peningkatan pengetahuan lansia mengenai kesehatan sendi, faktor penyebab gangguan sendi, dan perilaku pencegahan yang tepat.

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **Tempat dan waktu**

Kegiatan promosi kesehatan bertema "Sendi Kuat Masa Tua Hebat" dilaksanakan pada Selasa, 26 Mei 2026, pukul 09.00 hingga 11.00 WITA, bertempat di Puskesmas Karang Asam, Jl. Slamet Riyadi No. 87, Kecamatan Sungai Kunjang, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Pemilihan lokasi didasarkan atas tingginya kunjungan kelompok lansia ke fasilitas tersebut, sehingga memudahkan penyampaian informasi kesehatan secara langsung dan terarah.

#### **Khalayak Sasaran**

Khalayak sasaran adalah pengunjung Puskesmas Karang Asam yang hadir pada hari pelaksanaan dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Jumlah peserta yang terlibat sebanyak 25 orang. Sasaran dipilih karena kelompok lansia memiliki risiko tinggi mengalami gangguan sendi akibat proses penuaan, sementara tingkat pengetahuan mereka tentang pencegahan gangguan sendi masih belum optimal.<sup>[6]</sup>

#### **Metode Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode penyuluhan interaktif menggunakan media presentasi PowerPoint (10 slide) dan leaflet informatif yang dibagikan kepada setiap peserta. Metode ini dipilih karena terbukti mampu meningkatkan efektivitas diseminasi informasi kesehatan secara sistematis, interaktif, serta mendukung retensi memori peserta.<sup>[9]</sup> Materi yang disampaikan mencakup definisi sendi dan fungsinya, jenis penyakit sendi yang umum (osteoarthritis, rheumatoid arthritis, dan asam urat), faktor penyebab kerusakan sendi, gejala yang perlu diwaspadai, serta tips menjaga kesehatan sendi. Kegiatan juga mencakup sesi tanya jawab interaktif untuk memfasilitasi pemahaman lebih mendalam.

#### **Indikator Keberhasilan**

Indikator keberhasilan kegiatan dilihat dari peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan edukasi. Keberhasilan diukur melalui perbandingan capaian pre-test dan post-test yang menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata peserta. Di samping itu, keberhasilan juga dilihat dari tingkat partisipasi dan keterlibatan aktif peserta selama sesi penyuluhan dan tanya jawab berlangsung.

### Metode Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen kuesioner benar-salah yang terdiri dari 10 butir pernyataan tentang kesehatan sendi. Kuesioner yang sama digunakan pada pre-test dan post-test. Pre-test diberikan sebelum penyampaian materi untuk mengukur pengetahuan awal, sedangkan post-test diberikan segera setelah penyuluhan untuk mengukur pengetahuan akhir. Skor dihitung berdasarkan persentase jawaban benar terhadap total 10 pernyataan. Tingkat pengetahuan dikategorikan menggunakan kriteria Arikunto (2006) sebagai berikut: baik (>75%), cukup (56%–75%), dan kurang (<56%).<sup>[12]</sup>

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Promosi Kesehatan bertema "Sendi Kuat Masa Tua Hebat" diselenggarakan pada Selasa, 26 Mei 2026, pukul 09.00 hingga 11.00 WITA, di Puskesmas Karang Asam Samarinda, dengan melibatkan 25 peserta. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan dari awal hingga selesai dan menandatangani lembar absensi sebagai bentuk persetujuan partisipasi. Antusiasme peserta yang tinggi selama sesi tanya jawab mengindikasikan tingginya relevansi topik bagi kelompok sasaran.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa rata-rata persentase jawaban benar peserta sebesar 48%, sementara jawaban salah mencapai 52%. Berdasarkan kategori Arikunto (2006), skor ini masuk dalam kategori kurang (<56%).<sup>[12]</sup> Data ini mengkonfirmasi bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pemahaman yang memadai tentang kesehatan sendi sebelum intervensi, khususnya mengenai penyebab nyeri sendi, jenis penyakit sendi yang umum, dan perilaku pencegahan yang tepat.

Rendahnya skor pre-test sejalan dengan temuan berbagai studi komunitas yang melaporkan bahwa pengetahuan masyarakat awam tentang penyakit muskuloskeletal umumnya masih rendah. Kurangnya akses informasi yang terstruktur dan terpercaya di tingkat puskesmas menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kondisi ini.<sup>[7]</sup>

Setelah intervensi, persentase jawaban benar meningkat secara substansial menjadi 79%, sementara jawaban salah turun menjadi 21%. Peningkatan ini sebesar 31 poin persentase. Berdasarkan kategori Arikunto (2006), skor post-test masuk dalam kategori baik (>75%).<sup>[12]</sup> Pergeseran kategori dari kurang ke baik dalam satu sesi penyuluhan menunjukkan efektivitas intervensi yang signifikan secara klinis.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Peserta

Pengukuran	Jawaban Benar (%)	Kategori (Arikunto, 2006)
Pre-Test	48%	Kurang (<56%)
Post-Test	79%	Baik (>75%)
Peningkatan	+31 poin persentase	Kurang -> Baik
Peningkatan	+31 poin persentase	Kurang -> Baik

Peningkatan pengetahuan sebesar 31 poin persentase dalam satu sesi penyuluhan mengkonfirmasi bahwa pendekatan edukasi interaktif berbasis media visual efektif sebagai strategi promosi kesehatan di tingkat layanan primer. Hasil ini konsisten dengan temuan Susilawati et al yang menunjukkan bahwa edukasi terstruktur berbasis komunitas berkontribusi signifikan terhadap peningkatan literasi kesehatan kelompok rentan.<sup>[10]</sup>

Penggunaan *PowerPoint* dan *leaflet* sebagai media edukasi terbukti efektif dalam konteks ini. Media visual membantu peserta memahami konsep anatomis yang abstrak, seperti mekanisme degenerasi sendi, secara lebih konkret dan mudah dipahami. Leaflet berfungsi sebagai pengingat yang dapat dibawa pulang, memperpanjang efek edukasi melampaui sesi penyuluhan. Kombinasi kedua media ini mendukung prinsip pembelajaran multimodal yang terbukti meningkatkan retensi informasi pada populasi dewasa dan lansia.<sup>[9]</sup>

Antusiasme peserta yang tinggi selama sesi tanya jawab juga menjadi indikator penting keberhasilan intervensi. Keterlibatan kognitif aktif peserta berkorelasi positif dengan peningkatan retensi pengetahuan jangka pendek. Temuan ini sejalan dengan prinsip promosi kesehatan berbasis komunitas yang menekankan pentingnya partisipasi aktif sebagai kunci keberhasilan edukasi kesehatan dengan desain lebih kuat, jumlah sampel lebih besar, dan pengukuran follow-up diperlukan untuk mengkonfirmasi efektivitas intervensi ini dalam skala yang lebih luas. Tujuan melakukan pengukuran *follow-up* untuk menilai retensi pengetahuan dan perubahan perilaku berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Kegiatan promosi kesehatan "Sendi Kuat Masa Tua Hebat" yang dilaksanakan di Puskesmas Karang Asam, Samarinda, terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta tentang kesehatan sendi. Persentase jawaban benar meningkat dari 48% pada pre-test menjadi 79% pada post-test, naik 31 poin persentase. Berdasarkan kategori Arikunto (2006), pencapaian post-test masuk dalam kategori baik (>75%).<sup>[12]</sup> Temuan ini menegaskan bahwa satu sesi penyuluhan interaktif berbasis media visual

sudah mampu menggeser pengetahuan peserta dari kategori kurang ke kategori baik. Kegiatan ini sekaligus menegaskan peran strategis apoteker dalam pelayanan promotif dan preventif di fasilitas kesehatan tingkat pertama, sejalan dengan amanat Permenkes No. 74 Tahun 2016.<sup>[8]</sup>

### PENUTUP

Penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. apt. Akhmad Jaizzur Rijai, M.Si selaku dosen pembimbing lapangan; bapak Dr. apt. Hadi Kuncoro, M.Farm selaku Dekan Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman; ibu Dr. apt. Aditya Fridayanti, M.Farm selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker; serta seluruh staf Puskesmas Karang Asam, khususnya ibu apt. Enny Pujiastuti, S.Farm dan Ibu Maya dari bagian Promkes, atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization, Decade of Healthy Ageing 2020–2030. Geneva: WHO Press, 2020. <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- [2] Badan Pusat Statistik, Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. Jakarta: Badan Pusat Statistik Indonesia, 2023.
- [3] C. Bannepadang, E. T. Mendila, dan R. Belsem, "Hubungan nyeri sendi dengan kualitas hidup pada lansia di Posyandu Lilikira Lembang Lilikira Kecamatan Nanggala Kabupaten Toraja Utara Tahun 2023," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, vol. 2, no. 1, hlm. 45–53, 2023.
- [4] N. K. Suryantini, "Analisis distribusi penyakit sendi berdasarkan karakteristik demografi di Indonesia," *Jurnal Epidemiologi Indonesia*, vol. 6, no. 1, hlm. 23–31, 2022.
- [5] S. Handayani dan S. Riyadi, "Hubungan peregangan dengan nyeri sendi di usia lanjut," *Jurnal Indonesia Sehat*, vol. 9, no. 2, hlm. 112–119, 2020.
- [6] D. Puspitasari, "Dampak gangguan muskuloskeletal terhadap mobilitas fisik dan kualitas hidup lansia," *Jurnal Terapi Fisik dan Rehabilitasi*, vol. 11, no. 2, hlm. 78–89, 2023.
- [7] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Profil Kesehatan Indonesia 2022. Jakarta: Kemenkes RI, 2023.
- [8] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 74 Tahun 2016 tentang Standar Pelayanan Kefarmasian di Puskesmas. Jakarta: Kemenkes RI, 2016.
- [9] S. Notoatmodjo, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta, 2018.
- [10] T. Susilawati, "Tren demografi penuaan penduduk dan kesiapan layanan kesehatan di wilayah provinsi tertinggi lansia," *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, vol. 14, no. 1, hlm. 55–67, 2025.
- [11] F. Klaus dan Zulfirman, "Analisis tingkat kejadian osteoporosis pada lansia di Indonesia tahun 2024," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, vol. 20, no. 1, hlm. 1–9, 2025.
- [12] S. Arikunto, Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006.

- [13] World Health Organization, "Musculoskeletal conditions," Fact Sheet, Geneva: WHO, 2021.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>.