

Nyeri Sendi dan Penggunaan Obat Anti Inflamasi yang Tepat

Yuliza Birman^{1*}, Yuri Haiga¹, Betty Fitriyasti¹, Putri Sinthya Nirwana¹, Rivo Aufa Zaim¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia.

Email: yulizabirman@fk.unbrah.ac.id

Abstrak

Edukasi mengenai nyeri sendi dan penggunaan obat anti inflamasi yang tepat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyebab nyeri sendi serta penggunaan obat antiinflamasi yang aman dan sesuai anjuran. Kegiatan promosi kesehatan dilaksanakan di Puskesmas Lubuk Buaya pada tanggal 14 Februari 2026 dengan sasaran dewasa dan lansia. Metode yang digunakan berupa penyampaian materi edukasi kesehatan yang dilanjutkan dengan sesi tanya jawab interaktif bersama peserta. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan, yang terlihat dari partisipasi aktif selama sesi diskusi dan tanya jawab. Dengan demikian, kegiatan promosi kesehatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penyebab nyeri sendi, cara pencegahan, serta penggunaan obat antiinflamasi yang tepat dan aman.

Kata kunci : edukasi, nyeri sendi, penggunaan obat anti inflamasi

Abstract

Education about joint pain and the proper use of anti-inflammatory drugs aims to increase public knowledge about the causes of joint pain and the safe and recommended use of anti-inflammatory drugs. The health promotion activity was held at the Lubuk Buaya Community Health Center on February 14, 2026, targeting adults and the elderly. The method used was the delivery of health education materials followed by an interactive question and answer session with participants. The results demonstrated participant enthusiasm for the activity, as evidenced by their active participation during the discussion and question and answer session. Therefore, this health promotion activity is expected to increase public understanding of the causes of joint pain, prevention methods, and the proper and safe use of anti-inflammatory drugs.

Keywords: education, joint pain, use of anti-inflammatory drugs

1. PENDAHULUAN

Nyeri sendi merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang sering dialami oleh masyarakat dari berbagai kelompok usia, baik usia muda, dewasa, maupun lanjut usia. Nyeri sendi dapat timbul akibat berbagai kondisi, seperti aktivitas fisik berlebihan, cedera, proses degeneratif, peradangan sendi, hingga penyakit tertentu seperti osteoarthritis, rheumatoid arthritis, dan gout arthritis. Keluhan nyeri sendi sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman, keterbatasan gerak, serta penurunan kualitas hidup apabila tidak ditangani dengan baik. Kondisi ini menyebabkan banyak masyarakat mencari cara cepat untuk mengurangi rasa nyeri agar dapat kembali melakukan aktivitas sehari-hari secara normal.¹⁻³

Salah satu upaya yang paling sering dilakukan untuk mengatasi nyeri sendi adalah penggunaan obat anti inflamasi. Obat anti inflamasi merupakan kelompok obat yang bekerja dengan mengurangi proses peradangan sehingga dapat membantu meredakan nyeri, bengkak, dan kekakuan pada sendi. Obat ini tersedia secara luas di fasilitas kesehatan, apotek, maupun toko obat, sehingga masyarakat relatif mudah mendapatkannya. Penggunaan obat anti inflamasi telah menjadi pilihan umum dalam penanganan nyeri sendi, baik berdasarkan resep tenaga kesehatan maupun digunakan secara mandiri oleh masyarakat.⁴⁻⁶

Secara farmakologis, obat anti inflamasi bekerja dengan menghambat proses pembentukan mediator inflamasi di dalam tubuh, sehingga dapat mengurangi gejala peradangan dan nyeri. Dalam penggunaan yang tepat dan sesuai indikasi, obat anti inflamasi dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kenyamanan dan kemampuan aktivitas penderita nyeri sendi. Namun demikian, penggunaan obat anti inflamasi yang tidak tepat, terutama dalam jangka panjang atau tanpa pengawasan tenaga kesehatan, dapat menimbulkan

berbagai efek samping yang merugikan bagi kesehatan.^{7,8}

Efek samping penggunaan obat anti inflamasi yang tidak rasional antara lain gangguan lambung seperti gastritis dan tukak lambung, perdarahan saluran cerna, gangguan fungsi ginjal, peningkatan tekanan darah, hingga risiko gangguan kardiovaskular pada beberapa kelompok pasien. Selain itu, masih banyak masyarakat yang menggunakan obat anti inflamasi tanpa memperhatikan dosis, frekuensi penggunaan, kontraindikasi, maupun interaksi obat. Penggunaan obat secara sembarangan ini berpotensi meningkatkan risiko komplikasi kesehatan dan memperburuk kondisi pasien.^{9,10}

Pada masyarakat umum, kurangnya pengetahuan mengenai penggunaan obat anti inflamasi yang tepat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan tingginya angka penggunaan obat secara tidak rasional. Sebagian masyarakat menganggap bahwa obat anti inflamasi dapat digunakan secara bebas setiap kali timbul nyeri tanpa mempertimbangkan efek samping dan batas penggunaannya. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan mengenai penggunaan obat anti inflamasi yang aman dan tepat.

Upaya promotif dan preventif melalui promosi kesehatan memiliki peranan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait penggunaan obat anti inflamasi. Promosi kesehatan bertujuan untuk memberikan informasi yang benar mengenai penyebab nyeri sendi, cara penanganan yang tepat, serta penggunaan obat anti inflamasi secara rasional dan aman. Melalui kegiatan edukasi kesehatan, masyarakat diharapkan mampu memahami manfaat dan risiko penggunaan obat anti inflamasi, mengetahui pentingnya penggunaan sesuai anjuran tenaga kesehatan, serta mampu menerapkan perilaku pengobatan yang lebih bijak dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan promosi kesehatan ini dilaksanakan sebagai bentuk edukasi kepada masyarakat mengenai nyeri sendi dan penggunaan obat anti inflamasi yang tepat. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait penanganan nyeri sendi secara aman dan rasional serta mendukung terciptanya perilaku hidup sehat dalam penggunaan obat di lingkungan masyarakat.

Masyarakat dewasa dan lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya merupakan kelompok yang cukup sering mengalami keluhan nyeri sendi. Berdasarkan data kunjungan pasien di puskesmas, kasus radang sendi termasuk salah satu keluhan yang cukup banyak ditemukan dalam pelayanan rawat jalan. Kondisi ini menunjukkan bahwa nyeri sendi menjadi permasalahan kesehatan yang relevan untuk diangkat dalam kegiatan promosi kesehatan. Adapun hasil analisis kondisi eksisting mitra terkait dengan judul “Nyeri Sendi dan Penggunaan Obat Anti Inflamasi yang Tepat” adalah sebagai berikut:

1. Tingginya Kasus Nyeri Sendi pada Dewasa dan Lansia
Data kunjungan pasien menunjukkan bahwa keluhan nyeri sendi dan radang sendi cukup sering ditemukan, terutama pada kelompok usia dewasa dan lansia. Faktor usia, aktivitas fisik, serta penyakit degeneratif menjadi penyebab yang umum ditemukan. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan edukasi mengenai pencegahan dan pengelolaan nyeri sendi secara tepat.
2. Pemahaman Masyarakat tentang Nyeri Sendi
Sebagian masyarakat menganggap nyeri sendi sebagai kondisi yang wajar seiring bertambahnya usia, sehingga sering kali tidak melakukan upaya pencegahan atau pengelolaan yang tepat. Pengetahuan mengenai faktor risiko seperti obesitas, kurang aktivitas fisik, maupun pola hidup tidak sehat masih terbatas.

3. Penggunaan Obat Anti Inflamasi Secara Mandiri

Obat antiinflamasi atau pereda nyeri sering digunakan secara mandiri oleh masyarakat untuk mengatasi keluhan nyeri sendi. Namun, pemahaman mengenai aturan pakai, dosis yang tepat, serta risiko efek samping seperti gangguan lambung dan gangguan ginjal masih belum optimal. Penggunaan obat dalam jangka panjang tanpa pengawasan tenaga kesehatan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan lainnya.

4. Dukungan Fasilitas Kesehatan

Puskesmas Lubuk Buaya sebagai fasilitas pelayanan kesehatan primer memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat. Namun, kegiatan promosi kesehatan yang secara khusus membahas penggunaan obat antiinflamasi yang rasional masih perlu ditingkatkan agar masyarakat memperoleh informasi yang lebih komprehensif.

5. Potensi Peningkatan Pengetahuan melalui Edukasi

Masyarakat menunjukkan keterbukaan terhadap informasi kesehatan yang diberikan di puskesmas. Hal ini menjadi peluang yang baik untuk meningkatkan pemahaman mengenai pengelolaan nyeri sendi dan penggunaan obat yang tepat melalui kegiatan promosi kesehatan yang terstruktur.

Berdasarkan analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa kondisi eksisting mitra menunjukkan adanya kebutuhan edukasi kesehatan terkait pengelolaan nyeri sendi dan penggunaan obat antiinflamasi yang tepat dan aman. Intervensi promosi kesehatan yang bersifat informatif dan aplikatif sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat serta mencegah risiko efek samping akibat penggunaan obat yang tidak rasional.

Tujuan promosi kesehatan tentang Nyeri Sendi dan Penggunaan Obat Anti Inflamasi yang Tepat adalah untuk meningkatkan

pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai penyebab nyeri sendi, faktor risiko, cara pencegahan, serta penggunaan obat antiinflamasi (NSAID) yang aman dan sesuai anjuran. Selain itu, promosi kesehatan ini bertujuan untuk mencegah dampak negatif penggunaan obat antiinflamasi yang tidak tepat, seperti gangguan lambung, gangguan ginjal, maupun efek samping lainnya akibat penggunaan jangka panjang atau tanpa pengawasan tenaga kesehatan. Tujuan lainnya adalah memberikan edukasi kepada masyarakat agar mampu menggunakan obat secara rasional dan bertanggung jawab sesuai dosis dan indikasi medis.

Manfaat promosi kesehatan tentang Nyeri Sendi dan Penggunaan Obat Anti Inflamasi yang Tepat adalah meningkatnya pemahaman masyarakat mengenai pengelolaan nyeri sendi secara tepat dan aman. Dengan adanya promosi kesehatan ini, masyarakat diharapkan mampu mengenali tanda dan gejala nyeri sendi, melakukan upaya pencegahan, serta menggunakan obat antiinflamasi secara bijak. Hal ini diharapkan dapat mengurangi risiko komplikasi, meningkatkan kualitas hidup, serta mendukung terciptanya masyarakat yang lebih sehat dan produktif.

2. METODE KEGIATAN

a) Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan melakukan identifikasi masalah terkait kejadian nyeri sendi dan penggunaan obat antiinflamasi di masyarakat wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya. Identifikasi masalah dilakukan berdasarkan data kunjungan pasien di Puskesmas Lubuk Buaya yang menunjukkan tingginya kasus radang sendi pada kelompok dewasa dan lansia. Tingginya angka kunjungan tersebut menunjukkan bahwa nyeri sendi merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang cukup sering ditemukan di wilayah kerja puskesmas. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya

promosi kesehatan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penyebab nyeri sendi serta penggunaan obat antiinflamasi yang tepat dan aman.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim promosi kesehatan merumuskan tujuan kegiatan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai penyebab nyeri sendi serta penggunaan obat antiinflamasi (NSAID) yang tepat dan aman. Selanjutnya, tim menyusun materi promosi kesehatan yang mencakup pengertian nyeri sendi, faktor risiko, cara pencegahan, jenis obat antiinflamasi, aturan pakai, serta efek samping yang mungkin timbul akibat penggunaan yang tidak rasional. Pada tahap ini juga dilakukan penjadwalan kegiatan, penentuan lokasi pelaksanaan, serta persiapan media edukasi seperti materi presentasi. Selain itu, dilakukan pembagian tugas tim serta persiapan teknis lainnya untuk menunjang kelancaran kegiatan.

b) Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan dilakukan di Puskesmas Lubuk Buaya pada tanggal 14 Februari 2026 dengan sasaran dewasa dan lansia. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan penjelasan singkat mengenai tujuan promosi kesehatan yang akan dilaksanakan.

Selanjutnya, dilakukan penyampaian materi mengenai nyeri sendi dan penggunaan obat antiinflamasi yang tepat melalui metode ceramah interaktif. Materi mencakup penyebab umum nyeri sendi, pentingnya menjaga berat badan ideal, aktivitas fisik yang sesuai, serta penggunaan obat antiinflamasi sesuai dosis dan anjuran tenaga kesehatan. Peserta juga diberikan pemahaman mengenai risiko penggunaan obat dalam jangka panjang tanpa pengawasan, seperti gangguan lambung dan gangguan ginjal.

Untuk meningkatkan pemahaman peserta, materi disampaikan dengan bahasa sederhana dan dikaitkan dengan kondisi yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, di mana peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan maupun berbagi pengalaman terkait keluhan nyeri sendi dan penggunaan obat yang pernah dikonsumsi.

c) Evaluasi

Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan menilai proses dan kelancaran kegiatan promosi kesehatan. Secara umum, kegiatan berjalan dengan baik dan peserta menunjukkan antusiasme selama sesi penyampaian materi dan tanya jawab.

Namun, terdapat beberapa kendala teknis dalam pelaksanaan kegiatan, yaitu keterbatasan sarana dan prasarana pendukung seperti tidak tersedianya infocus dan mikrofon di lokasi kegiatan sehingga tim harus meminjam peralatan dari luar. Selain itu, layar dinding di puskesmas tidak dapat digunakan secara optimal untuk proyeksi materi, sehingga peserta melihat materi langsung dari layar laptop. Kondisi ini menyebabkan penyampaian materi kurang maksimal dari segi visual.

3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan penyuluhan dengan judul “Nyeri Sendi Dan Penggunaan Obat Anti Inflamasi yang Tepat”, telah terlaksana pada hari Sabtu, 14 Februari 2026. Kegiatan ini dilaksanakan dengan sasaran dewasa dan lansia. Adapun susunan pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

a. Lokasi Pelaksanaan di Puskesmas Lubuk Buaya

b. Waktu Pelaksanaan Promosi Kesehatan
07.00 – 07.30 WIB: Persiapan tempat kegiatan

07.30 – 07.35 WIB: Pembukaan acara

07.35–08.10 WIB: Pelaksanaan Penyuluhan

08.10 – 08.25 WIB: Tanya jawab

c. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan promosi kesehatan tentang nyeri sendi dan penggunaan obat antiinflamasi yang tepat berjalan dengan lancar dan mendapatkan respons yang baik dari peserta. Jumlah peserta yang hadir sebanyak ± 27 orang dewasa dan lansia. Materi yang disampaikan meliputi pengertian nyeri sendi, faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya nyeri sendi, cara pencegahan, jenis obat antiinflamasi (NSAID), aturan pakai yang benar, serta efek samping yang dapat timbul akibat penggunaan jangka panjang tanpa pengawasan tenaga kesehatan. Peserta terlihat aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung, terutama pada sesi diskusi dan tanya jawab. Beberapa peserta menyampaikan pengalaman terkait penggunaan obat pereda nyeri yang dikonsumsi secara mandiri.

d. Evaluasi Kegiatan

• Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan kegiatan dinilai dari peningkatan pemahaman peserta mengenai nyeri sendi dan penggunaan obat antiinflamasi yang tepat. Hal ini terlihat dari respons peserta selama diskusi serta kemampuan peserta menjawab pertanyaan yang diajukan setelah penyampaian materi.

• Partisipasi Peserta

Partisipasi peserta tergolong baik. Peserta mengikuti kegiatan dengan tertib, aktif dalam sesi diskusi, serta menunjukkan ketertarikan terhadap materi yang disampaikan.

• Peranan Mitra

Pada kegiatan promosi kesehatan ini tidak melibatkan mitra khusus karena kegiatan dilaksanakan secara mandiri. Namun, dukungan lingkungan akademik turut

membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan.

- **Keberlanjutan**

Melihat tingginya antusiasme peserta serta relevansi materi dengan kondisi dewasa dan lansia, kegiatan promosi kesehatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan tema kesehatan lainnya guna meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap perilaku hidup sehat.



Gambar 1. Foto Kegiatan 1



Gambar 2. Foto Kegiatan 2



Gambar 3. Foto Kegiatan 2

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan promosi kesehatan yang telah dilaksanakan di Puskesmas Lubuk Buaya pada tanggal 14 Februari 2026, dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan dengan judul “Nyeri Sendi dan Penggunaan Obat Anti Inflamasi yang Tepat” berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta dewasa dan lansia mengenai penyebab nyeri sendi, faktor risiko, cara pencegahan, serta penggunaan obat antiinflamasi (NSAID) yang tepat dan aman.

Melalui penyampaian materi dan sesi tanya jawab, peserta memperoleh informasi yang lebih jelas mengenai pentingnya penggunaan obat sesuai dosis dan anjuran tenaga kesehatan guna mencegah efek samping seperti gangguan lambung maupun gangguan ginjal akibat penggunaan jangka panjang. Dengan demikian, kegiatan promosi kesehatan ini dinilai bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat

terkait pengelolaan nyeri sendi secara rasional dan bertanggung jawab.

[11]. Winangun. Diagnosis Dan Tatalaksana Komprehensif Osteoarthritis. Jurnal Kedokteran, 5(1), 125. J Kedokt. 2019;5(1):18.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Sengkey, Lidwina Paerunan, C, Gessal J, Sengkey L. Hubungan Antara Usia dan Derajat Kerusakan Sendi pada Pasien Osteoarthritis Lutut di Instalasi Rehabilitasi Medik RSUP Prof. Dr.R.D. Kandou Manado Periode Januari-Juni 2018. J Med dan Rehabil (JMR),. 2019;1(3):1–4.
- [2]. Amrullah AA, Fatimah KS, Nandy NP, Septiana W, Azizah SN, Nursalsabila et al. Gambaran Asam urat pada lansia di Posyandu Melati Kecamatan Cipayung Jakarta Timur. J Vent. 2023;1(2):162-75
- [3]. Studi P, Keperawatan S, Tinggi S, Kesehatan I. GAMBARAN TINGKAT NYERI EKSTREMITAS PADA LANSIA PENDERITA ARTHRITIS Pristy Windiramadhan , 2 Wenny Nugrahati Carsita PENDAHULUAN Lansia dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan kehidupan manusia . Menurut UU No . 13 / tahun 1998 tentang kesejahteraan lan. 2023;10:27–33.
- [4]. Marlinda R, Putri D. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pasien Arthritis Gout. J Kesehat Saintika Meditory. 2019;2(1):62–70.
- [5]. Astri Wahyuni, Imran Safei, Prema Hapsari Hidayati, Sultan Buraena, Shulhana Mokhtar. Karakteristik Osteoarthritis Genu pada Lansia yang Mendapatkan Rehabilitasi Medik di RSUD Hajjah Andi Depu. Fakumi Med J J Mhs Kedokt. 2024;4(1):62–72.
- [6]. Laires PA, Canhão H, Rodrigues AM, Eusébio M, Gouveia M, Branco JC. The impact of osteoarthritis on early exit from work: Results from a population-based study. BMC Public Health. 2018;18(1):1–12.
- [7]. Pavlov-Dolijanovic S, Bogojevic M, Nozica-Radulovic T, Radunovic G, Mujovic N. Elderly-Onset Rheumatoid Arthritis: Characteristics and Treatment Options. Med. 2023;59(10):1–21.
- [8]. Aulia AC, Pambudi P, Nur'amin HW, Norr Z, Qamariah N. Perbandingan Efektivitas Natrium Diklofenak Dan Meloksikam Pada Derajat Keparahan Pasien Perempuan Dengan Osteoarthritis Lutut. Homeostatis. 2024;7(2):243–8.
- [9]. Migliorini F, Pintore A, Baroncini A, Pastor T, Hildebrand F, Maffulli N. Selective versus non-selective NSAIDs as prophylaxis for heterotopic ossification following hip arthroplasty: a meta-analysis. J Orthop Traumatol. 2022;23(1).
- [10]. Sari WP, Saftarina F. Penatalaksanaan Holistik Wanita Usia 57 Tahun Dengan Osteoarthritis Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga. J Penelit Perawat Prof. 2022;4(4):1235–45.