

Edukasi Cara Mengonsumsi Obat Selama Bulan Ramadhan Di Puskesmas Perumnas Antang Kota Makassar

Besse Yuliana^{1*}, Imran Firman², Elvira Santi³, Safaruddin⁴, Ummu Kalsum⁵, Rizky Indah Pratiwi⁶

^{1,2,3,4,5,6} Jurusan Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Megarezky, Jl. Antang Raya No. 43 Kota Makassar 90234, Indonesia

* Penulis Korespondensi. Email: yuliasarif@unimerz.ac.id

ABSTRAK

Pola konsumsi obat pada masyarakat sangat penting untuk diberikan edukasi mengingat banyaknya factor penyebab tidak efektifnya farmakologi obat yang diinginkan utamanya pada bulan suci ramadhan. Pengetahuan masyarakat tentang obat masih kurang, sementara obat harus digunakan dengan baik dan benar sehingga memberikan efek farmakologi yang optimal. Kegiatan yang dilakukan dengan memberikan edukasi cara mengonsumsi obat selama bulan ramadhan di Puskesmas Perumnas Antang kecamatan Manggala kota Makassar. Penggunaan obat selama bulan ramadhan harus didukung pengetahuan masyarakat mengenai cara konsumsi obat yang baik dan aman. Pemberian informasi yang benar penggunaan obat menjadi sangat penting bagi masyarakat agar terhindar dampak buruk kesehatan diri maupun lingkungan. Metode yang digunakan dalam mencapai tujuan tersebut adalah kegiatan sosialisasi tentang pengertian obat, fungsi, klasifikasi obat, sosialisasi berbagai macam sediaan obat dan cara konsumsi serta dosis selama bulan suci ramadhan pada warga kecamatan Manggala Kota Makassar. Pada kegiatan penyuluhan tentang cara mengonsumsi obat yang baik dan benar selama bulan ramadhan mensosialisasikan penggunaan obat bebas, obat bebas terbatas tentang cara konsumsi, dosis yang tepat yaitu tiga kali sehari pagi, siang, malam per 8 jam, dua kali sehari per 12 jam serta sekali sehari per 24 jam dengan aturan mengonsumsi obat sebelum atau sesudah makan pada warga Antang kecamatan Manggala Kota Makassar.

Kata Kunci: Edukasi; obat; Cara konsumsi

Diterima:
29-06-2023

Disetujui:
26-07-2023

Online:
28-07-2023

ABSTRACT

The pattern of drug consumption in the community is very important to be given education considering the many factors that cause the pharmacological ineffectiveness of the desired drug, especially during the holy month of Ramadan. Public knowledge about drugs is still lacking, while drugs must be used properly and correctly so as to provide optimal pharmacological effects. Activities carried out by providing education on how to take medicine during the month of Ramadan at the Perumnas Antang Health Center, Manggala sub-district, Makassar city. The use of drugs during the month of Ramadan must be supported by public knowledge about how to consume drugs that are good and safe. Provision of correct information on the use of drugs is very important for the community to avoid negative impacts on personal health and the environment. The method used in achieving this goal is socialization activities regarding the meaning of drugs, functions, classification of drugs, socialization of various types of drug preparations and methods of consumption and dosage during the

holy month of Ramadan to residents of the Manggala sub-district, Makassar City. In outreach activities on how to take drugs properly and correctly during the month of Ramadan, the socialized material will be discussed, namely an explanation of the general definition of drugs, drug classifications consisting of over-the-counter drugs, limited over-the-counter drugs and types of drugs commonly consumed by the general public, especially residents of Antang, Manggala sub-district. Makassar city.

Copyright © 2023 Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmicare Society

Keywords: Education; drug; How to consume

Received: 2023-06-29	Accepted: 2023-07-26	Online: 2023-07-28
--------------------------------	--------------------------------	------------------------------

1. Pendahuluan

Pemberian informasi obat memiliki peranan penting dalam rangka memperbaiki kualitas hidup pasien dan menyediakan pelayanan bermutu bagi pasien terutama bulan ramadan, yakni tentang pola makan dan minum yang nanti akan mengalami perubahan. Waktu yang leluasa untuk minum obat berubah dari 24 jam menjadi hanya 10,5 jam [1]. Mendapatkan efek yang optimal, obat harus diminum dalam dosis yang tepat dan waktu yang tepat dalam jarak waktu yang teratur. Masyarakat Indonesia saat ini sudah mulai terbiasa dengan penggunaan berbagai jenis obat-obatan, cara mengkonsumsi obat dengan tujuan menyembuhkan penyakit, mengontrol, ataupun sebagai suplemen untuk menunjang aktifitas sehari-hari [1]. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti perkembangan penyakit, produksi berbagai jenis obat-obatan dan suplemen serta mulai diberlakukannya jaminan kesehatan nasional yang memungkinkan masyarakat mendapatkan akses yang lebih mudah untuk mendapatkan pengobatan [2].

Perkembangan tersebut dapat juga terlihat pada bulan suci ramadhan dimana menimbulkan berbagai dampak positif maupun negatif. Dampak positif yang dapat terlihat adalah semakin banyaknya masyarakat yang mulai peduli terhadap kesehatan dengan memeriksakan diri ke tempat-tempat pelayanan kesehatan, mengikuti penyuluhan tentang bagaimana cara mengkonsumsi obat yang baik dan benar. Sedangkan dampak negatif yang mungkin timbul dengan meningkatnya penggunaan obat di masyarakat adalah kesalahan dalam mengkonsumsi obat, penggunaan yang kurang tepat hingga membuang limbah obat [1][2]. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan dan informasi yang disampaikan kepada masyarakat terkait cara mengkonsumsi obat yang baik dan benar selama bulan suci ramadhan [4]. Kesalahan mengkonsumsi obat selama bulan ramadhan dapat memberikan efek yang tidak diinginkan [3][5].

Apoteker sebagai profesi kesehatan yang memiliki tugas dalam memberikan pelayanan obat terhadap bagaimana pemakaian obat-obatan di masyarakat baik pada anak-anak, orang dewasa, ibu hamil serta lansia dihibimbau khususnya pada bulan suci ramadhan untuk terus melakukan edukasi [11]. Mengedukasi masyarakat dimanapun dan dalam bentuk apapun baik itu bertemu langsung maupun memberikan edukasi melalui media sosial yang ada saat ini agar supaya masyarakat paham mengenai penggunaan obat khususnya cara mengkonsumsi obat yang tepat selama bulan suci ramadhan sehingga tujuan pengobatan dapat tercapai serta tidak menimbulkan kerusakan lingkungan karena pembuangan limbah obat yang salah [12], [13].

2. Metode Pelaksanaan

Agar obat dapat bekerja dengan efektif dan aman, beberapa panduan cara minum obat yang baik dan benar diantaranya sebagai berikut,

Obat yang diminum terdiri dari beragam sediaan, mulai dari tablet, kapsul, puyer, sirop, dan obat tetes (*oral drops*). Untuk obat tablet atau kapsul, hindari membelah, menghancurkan, atau mengunyah obat sebelum menelannya, kecuali jika obat tersebut memang dikonsumsi sebagai obat kunyah. Untuk obat cair, bisa menggunakan sendok takar khusus yang telah tersedia di dalam kemasan untuk mengukur dosis obat. Bila tidak tersedia, anda bisa menggunakan sendok teh sebagai takarannya. Untuk obat tetes oral, Anda bisa menggunakan pipet khusus yang tersedia dalam kemasan obat [9].

Obat diminum setiap 8 jam sekali dalam 1 hari jika dosis yang diberikan 3 kali sehari. Sebagai contoh, bila dosis pertama dikonsumsi jam 7 pagi, maka dosis berikutnya dikonsumsi pada jam 3 sore dan dosis terakhir pada jam 11 malam. Minumlah obat pada waktu yang sama setiap harinya. Jika lupa mengonsumsi obat, disarankan untuk segera melakukannya bila jeda dengan jadwal konsumsi obat berikutnya tidak terlalu dekat. Namun untuk konsumsi obat di bulan suci ramadhan waktunya lebih pendek sehingga dianjurkan untuk mengonsumsi obat setelah berbuka puasa dan sehabis sahur. Lalu untuk obat 3x1 diminum setiap 5 jam, yaitu pukul 18.15, 23.15 dan 04.15 WITA. "Untuk obat dengan aturan 4x1, diminum setiap 4 jam yaitu pukul 18.15, 22.15, 01.15 dan 04.15 WITA. Pastikan untuk mengikuti petunjuk penggunaan obat tersebut agar obat dapat bekerja dengan efektif. Perhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsi bersamaan dengan obat.

Beberapa jenis obat dapat menimbulkan efek interaksi obat jika dikonsumsi bersamaan dengan makanan atau minuman tertentu. Selain itu, interaksi obat juga bisa terjadi jika obat diminum bersamaan dengan obat jenis lain atau suplemen tertentu. Sebagai contoh, mengonsumsi suplemen zat besi bersamaan dengan susu bisa menurunkan penyerapan zat besi oleh tubuh. Contoh lainnya adalah mengonsumsi obat hipertensi *ACE inhibitor* [9] bersamaan atau berdekatan waktunya dengan konsumsi makanan tinggi kalium, seperti pisang, dapat menurunkan efektivitas obat tersebut [7][8][13].

Oleh karena itu, obat sebaiknya diminum bersamaan dengan segelas air putih agar risiko terjadinya efek interaksi obat dapat berkurang. Saat mendapatkan resep obat, juga disarankan untuk menanyakan kepada dokter yang meresepkan obat terkait minuman atau makanan apa yang perlu dihindari ketika mengonsumsi obat tersebut.

Solusi yang ditawarkan berupa sosialisasi tentang pengertian obat, fungsi dan klasifikasi obat, sosialisasi berbagai macam sediaan obat dan cara konsumsi serta dosis selama bulan suci ramadhan

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pemberian edukasi dimulai dengan penjelasan definisi umum obat serta klasifikasi obat yang terdiri atas obat bebas, obat bebas terbatas,. Masyarakat ditekankan mengenai perbedaan macam obat tersebut. Hal ini perlu disampaikan ke masyarakat karena tingkat kepatuhan pasien semakin berkurang yang dapat memberikan beban kesehatan tersendiri nantinya.

Tabel 1. Jenis-jenis obat yang diedukasi kepada masyarakat Antang raya

Klasifikasi Obat	Bentuk sediaan	Nama obat	Dosis
Obat bebas	Tablet	Parasetamol	3 x 1
	Kapsul	Diapet	1 x 1
	Sirup	Sanmol	3 x 1
Obat bebas terbatas	Tablet	CTM	3 x 1
	Kapsul	Theophyllin	2 x 1
	Sirup	Tremenza	2 x 1

Pemberian informasi terkait cara konsumsi obat di bulan ramadhan untuk obat bebas dan obat bebas terbatas sangat penting. penggunaan obat sebelum dan sesudah makan di saat bulan puasa. Jika obat harus diminum sebelum makan, berarti sekitar 30 menit sebelum makan sahur atau makan malam/makan besar. Setelah makan artinya, kondisi lambung berisi makanan, kira-kira 5 -10 menit setelah makan besar. Jika ada obat yang harus diminum tengah malam sesudah makan sebelum meminum obat perut dapat diisi dahulu dengan biskuit sebelum minum obat

**Gambar 1.** Warga di Puskesmas Perumnas Antang kota makassar



Gambar 2. Pemberian informasi tentang obat

Pembahasan

Perubahan jadwal waktu minum obat saat puasa dan dosis obat mungkin dapat mempengaruhi efek terapi obat. Karena itu perlu kehati-hatian dalam merubah jadwal minum obat. Konsultasikan dengan dokter atau apoteker penggunaan obat pada saat puasa yang diminum 1-2 kali sehari [1], [6].

Pemberian sekali sehari yaitu obat yang diminum satu kali sehari tidak ada perbedaan ketika digunakan saat puasa, dapat digunakan saat malam hari atau hari saat sahur

Pemberian dua kali sehari yaitu obat yang digunakan dua kali sehari, disarankan untuk diminum pada saat sahur dan saat berbuka. Jika ternyata obat perlu diminum 3 atau bahkan 4 kali sehari, pada hari biasa artinya obat diminum tiap 8 jam atau 6 jam (Misal antibiotik). Hal ini tidak memungkinkan pada saat berpuasa karena waktu 8 atau 6 jam masih masuk jadwal puasa yang tidak boleh makan dan minum sebelum maghrib.

Solusinya adalah obat diganti sediaan yang melepaskan perlahan lahan atau diganti obat jenis lain yang memiliki khasiat sama namun bekerja panjang [6].

Kesimpulan

Pelaksanaan edukasi ke masyarakat sebagai salah satu program pengabdian yang dilaksanakan di Puskesmas Perumnas Antang, kota Makassar tentang cara mengkonsumsi obat selama bulan ramadhan telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon yang baik dari peserta / warga masyarakat.

Saran untuk tenaga kesehatan khususnya apoteker Indonesia untuk selalu memberikan informasi obat kepada masyarakat dan khususnya untuk masyarakat selalu bijak dalam menggunakan obat baik selama bulan suci ramadhan maupun tidak untuk mendapatkan efek farmakologi obat yang dikehendaki.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Bapak Pembina Yayasan Megarezky Makassar, Ketua yayasan serta Rektor Universitas Megarezky Makassar, yang telah mensupport kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh tim dosen Unimerz., Puskesmas Perumnas Antang kota Makassar yang telah menyediakan tempat dalam terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Referensi

- [1] Astyamalia, Suzan; Damayanti, Prashinta Nita; Adityanugraha, Maulana Tegar. Edukasi Cara Penggunaan Obat Saat Bulan Puasa Di Dusun Demen Sleman Yogyakarta. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2023, 4.2: 3437-3440.
- [2] Yanti, S., & Vera, Y. (2020). Penyuluhan Tentang Cara Penggunaan Obat Yang Baik dan Benar di Desa Manunggang Jae. *Jurnal Education and Development*, 8(1), 26-26.
- [3] Octavia, D. R., Susanti, I., & Negara, S. B. M. K. (2020). Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penggunaan dan pengelolaan obat yang rasional melalui penyuluhan dagusibu. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 23-39.
- [4] Subrata, S.A., Dewi, M.V. 2017. Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*. 15(1):235-256
- [5] Priskusanti, R. D., Rusdi, A. J., Suhariyono, U. S., Anggraeni, M. M., & Patty, K. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Pengetahuan Meminimalkan Penggunaan Obat-obatan dalam Sehari-hari di Pondok Pesantren Miftahul Ulum At Thohirin Kelurahan Gondang Legi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(2), 351-354.
- [6] Pangestu, Dimas Prayogo, Et Al. Edukasi Penggunaan Obat Saat Puasa Sebagai Upaya Penggunaan Obat Yang Rasional Selama Bulan Ramadhan. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 2023, 6.3: 516-522.
- [7] Pratiwi, Yulia; Rahmawaty, Annis; Islamiyati, Ricka. Peranan apoteker dalam pemberian swamedikasi pada pasien BPJS. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2020, 3.1: 65-72.
- [8] Ramadhani, Rifki, et al. Evaluasi Kuantitatif Penggunaan Antihipertensi Di Puskesmas Cangkringan Pada Tahun 2020 Menggunakan Metode Atc/Ddd Dan Du 90%. 2021.
- [9] Kemkes. (2022, July). Penggunaan Obat Saat Bulan Puasa. Kementerian Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan.
- [10] Apriansyah, Ahmad, et al. *Kajian Pelayanan Informasi Obat Di Apotek Wilayah Kota Tangerang Selatan*. 2017. Bachelor's Thesis. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan IlmuKesehatan UIN Syarif Hidayatullah.
- [11] Hendrika, Y. (2022). Pengaruh Edukasi Dagusibu Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Kampung Tualang Tentang Penggunaan Obat Yang Benar: Pengaruh

Edukasi Dagusibu Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Kampung Tualang Tentang Penggunaan Obat Yang Benar. *Forte Journal*, 2(1), 60-66.

- [12] Santi, E., Yuliana, B., Asjur, A. V., & Musdar, T. A. (2022). Sosialisasi Kesehatan Dalam Pemberian Informasi Obat dan Cerdas Menggunakan Obat Yang Baik dan Benar Di Lapangan Syekh Yusuf Gowa. *Sejahtera: Jurnal Inspirasi Mengabdikan Untuk Negeri*, 1(4), 65-70.