

PENYULUHAN CARA PENGGUNAAN OBAT DAN PENGECEKAN KOLESTEROL DARAH DI PUSKESMAS PIJARKOLING PADANGSIDIMPUAN

Oleh :

Yulia Vera¹⁾, Susi Yanti²⁾

^{1,2}Prodi Farmasi STIKes Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan

¹email yulivera38@gmail.com

Abstrak

Pemerintah saat ini sedang berusaha meningkatkan motivasi dan kepedulian masyarakat terhadap kesehatannya melalui program-program seperti BPJS kesehatan (Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan) ataupun pemeriksaan bagi lansia yang biasanya dilaksanakan di posyandu. Melalui program BPJS yang menggratiskan biaya berobat dan perawatan di puskesmas atau di Rumah Sakit ini diharapkan masyarakat menjadi terbantu. Selain menggunakan jasa fasilitas kesehatan, masyarakat juga bisa menjaga kesehatannya sendiri dengan pola hidup sehat dan mampu mengontrol kolesterol darah, tekanan darah, asam urat dan mandiri. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi, pengetahuan atau wawasan tentang cara penggunaan obat yang baik dan benar serta memberikan keterampilan cara pengecekan kolesterol darah kepada masyarakat secara mandiri. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah presentasi dan demonstrasi pengecekan kolesterol darah. Kesimpulan yang dapat diambil setelah kegiatan penyuluhan ini adalah bertambahnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat khususnya orang tua tentang cara penggunaan obat yang baik dan benar, dan cara pengecekan kolesterol darah secara mandiri di rumah dengan alat cek kolesterol darah. Saran yang dapat di berikan agar masyarakat khususnya orang tua dengan usia diatas 40 tahun lebih cerdas dalam menggunakan obat serta cara penyimpanannya dan mampu mengontrol kolesterol darah dengan pola hidup sehat dan olahraga. Selain itu perlu diupayakan penyuluhan kesehatan serupa dapat dilakukan di kelurahan lainnya sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat lebih luas yang lebih baik.

Kata Kunci : Darah, Kolesterol, Obat

1. PENDAHULUAN

Kolesterol adalah suatu molekul lemak di dalam sel dibagi menjadi LDL, HDL, total kolesterol dan trigliserida. Kolesterol sebenarnya merupakan salah satu komponen lemak. Seperti kita ketahui, lemak merupakan salah satu zat gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh kita disamping zat gizi lain seperti karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Lemak merupakan salah satu sumber energi yang memberikan kalori paling tinggi tetapi bila di dalam tubuh kita terdapat kadar kolestrol yang tinggi dapat menimbulkan resiko tinggi (Mahatidanar, 2015). Penumpukan lemak di dinding arteri dapat menyebabkan hipertensi atau yang lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi. Maka dari itu sangat penting gaya hidup sehat dan penggunaan obat yang sesuai dengan indikasi penyakit.

Masyarakat Indonesia saat ini sudah mulai terbiasa dengan penggunaan berbagai jenis obat-obatan dengan tujuan menyembuhkan penyakit, mengontrol, ataupun sebagai suplemen untuk menunjang aktifitas sehari-hari. 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.

Perkembangan tersebut 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. Sedangkan dampak negatif yang mungkin timbul dengan meningkatnya penggunaan obat di masyarakat adalah kesalahan dalam menggunakan hingga membuang limbah obat.

Hal ini dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan dan informasi yang disampaikan kepada masyarakat terkait penggunaan obat yang baik dan benar. Kesalahan dalam penggunaan obat dapat menyebabkan kerugian baik bagi masyarakat maupun bagi lingkungan.

Sesuai dengan tuntutan kinerja dosen yang tertuang dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi, peran serta dosen dalam masyarakat tidaklah dibatasi pada kewajiban akademis dan lingkungan kampus saja, melainkan juga pada berbagai fungsi lain di lapangan/ masyarakat luas. Salah satunya adalah kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang merupakan bagian dalam upaya pembangunan nasional melalui proses pengembangan ilmu pengetahuan yang diiringi dengan kerja nyata.

Dengan adanya latar belakang tersebut, perlu dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa cara penggunaan obat dan pengecekan kolesterol darah. Tujuan dari pengabdian

masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi, pengetahuan atau wawasan tentang cara penggunaan obat yang baik dan benar serta memberikan keterampilan cara pengecekan kolesterol darah kepada masyarakat desa

2. METODE PENELITIAN

Peserta penyuluhan dan pelatihan cara penggunaan obat dan pengecekan kolesterol darah adalah orang tua usia diatas 40 tahun di Desa Manegen. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 9 Oktober 2018, lokasi pelatihan berada di rumah salah satu warga desa. Semua peserta penyuluhan yaitu orang tua usia diatas 40 tahun yang berpotensi/ tidak terkena kolesterol darah.

Tim Pengabdian kepada masyarakat adalah dosen prodi Farmasi program sarjana yang bekerja sama dengan mahasiswa Farmasi program sarjana. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah menggunakan metode presentasi dan demonstrasi pengecekan kolesterol darah.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat adalah:

1. Mengurus perijinan pengabdian kepada masyarakat dari LPPM Stikes Aufa Royhan Kota Padangsidempuan, kemudian, melakukan survey lokasi untuk melakukan kegiatan penyuluhan
2. Menyusun jadwal kegiatan yang disesuaikan dengan kegiatan masyarakat orang tua dengan usia diatas 40 tahun. Kegiatan ini dilakukan selama 1 hari.
3. Sebelum dilaksanakan penyuluhan, tim pengabdian masyarakat di bantu oleh peserta/warga mempersiapkan peralatan dan bahan yang dibutuhkan dalam penyuluhan ini. Penyuluhan diawali dengan penyajian materi tentang pengertian obat dan kolesterol darah, cara penggunaan obat yang benar, cara penyimpanan obat yang benar, tanda-tanda tubuh terkena kolesterol, penyebab kolesterol dalam darah dan cara pengecekan kolesterol darah secara mandiri serta cara mencegah dan mengobati kolesterol darah.
4. Demonstrasi untuk pengecekan kolesterol darah secara langsung menggunakan alat cek kolesterol darah dengan merk *Easy Touch*.
5. Monitoring kegiatan setelah penyajian materi dan demonstrasi.
6. Dilakukan evaluasi terhadap peserta penyuluhan setelah penyajian materi dan demonstrasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan di Puskesmas di desa Manegen tanggal 9 Oktober 2018 dilaksanakan oleh dosen Stikes Aufa Royhan Padangsidempuan bekerja sama dengan mahasiswa Farmasi program sarjana.

Sebelum melakukan penyuluhan, dosen, mahasiswa dan peserta bersama mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam penyuluhan dan pelatihan ini.

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang cara penggunaan obat dan pengecekan kolesterol darah diawali dengan penjelasan definisi umum obat serta klasifikasi obat yang terdiri atas obat bebas, obat bebas terbatas, obat keras, serta obat wajib apotek. Masyarakat ditekankan mengenai perbedaan macam obat tersebut serta bagaimana cara mendapatkannya. Melalui penjelasan ini diharapkan masyarakat mengetahui dampak penggunaan obat secara tidak rasional, yakni dalam hal pembelian obat di tempat yang tidak tepat, semisal pembelian obat antibiotik tanpa resep dari dokter. Hal ini perlu disampaikan ke masyarakat karena tingkat resistensi antibiotik yang semakin meningkat di kalangan masyarakat dunia dapat memberikan beban kesehatan tersendiri nantinya.

Penjelasan kemudian dilanjutkan mengenai macam – macam sediaan obat dengan cara penggunaannya yang berbeda-beda, bahkan perlu perhatian khusus agar tidak salah dalam menggunakannya. Sediaan obat yang dijelaskan di antaranya sediaan obat oral, hirup/inhalasi, topikal, suppositoria (obat yang dimasukkan melalui dubur), dan lain sebagainya. Penggunaan obat yang salah sering terjadi di masyarakat dikarenakan informasi yang kurang lengkap yang disampaikan oleh petugas kesehatan saat memberikan obat. Hal ini sering terjadi pada kasus – kasus penggunaan sediaan obat yang memerlukan teknik khusus saat dipakai. Contoh sediaan obat yang sering salah dalam menggunakan adalah sediaan hirup/inhalasi serta suntikan (umumnya suntikan insulin yang memang boleh digunakan oleh pasien sendiri tanpa bantuan tenaga kesehatan).

Sosialisasi selanjutnya adalah penjelasan mengenai tatacara penyimpanan dan pembuangan obat yang baik dan benar. Penyimpanan obat sangat perlu diperhatikan untuk menjaga kualitas dari produk obat yang digunakan apalagi jika produk obat tersebut habis dalam jangka waktu yang lama. Obat termasuk produk yang cukup sensitif terhadap sinar

matahari langsung, kondisi yang lembab, maupun kondisi lain yang dapat merusak sebagian atau seluruh komponen dalam produk obat. Kerusakan ini tentu saja dapat berpengaruh pada efek yang akan ditimbulkan jika dikonsumsi oleh pasien yang dapat berupa efek negative (keracunan atau timbulnya efek yang tidak diinginkan) ataupun efek yang kurang sehingga pengobatan menjadi tidak optimal. Selain penyimpanan obat, pembuangan obat yang sudah

rusak atau kadaluarsa juga perlu menjadi perhatian masyarakat agar tidak sembarangan dalam membuang obat. Pembuangan obat yang sembarangan dapat memberikan kesempatan orang

lain untuk menyalahgunakan obat tersebut. Pembuangan obat yang benar harus memperhatikan persiapan dan lokasi pembuangan yang aman.

Setelah penyuluhan ini dilakukan, penyuluh berharap, peserta penyuluhan dapat membagikan pengetahuan dan wawasan yang di peroleh mengenai kosmetik kepada keluarga dan masyarakat sekitarnya. Tahap akhir dari penyuluhan ini adalah ucapan terimakasih dari ibu kepala Desa Labuhan Labo kepada tim pelaksana pengabdian masyarakat dan sangat antusias akan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan.

Pada tahap demonstrasi pengecekan kadar kolesterol darah dengan menggunakan alat cek kolesterol merk *easy touch*, dengan cara mengecek sebagian kolesterol darah beberapa peserta sebagai sampel dalam demonstrasi ini. Hasil yang diharapkan dari penyuluhan ini adalah agar peserta terampil mengontrol kadar kolesterol darahnya sendiri menggunakan alat cek kolesterol akibatnya dapat meningkatkan kesehatan masyarakat di mulai dari pola hidup diri sendiri.

Tahap evaluasi yaitu sesi tanya jawab dengan para peserta penyuluhan terkait materi yang di sampaikan. Terlihat antusias peserta dalam kegiatan penyuluhan ini, banyak muncul pertanyaan yang diberikan kepada penyaji dan peserta juga antusias untuk menjawab pertanyaan dari penyaji.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil setelah kegiatan penyuluhan ini adalah bertambahnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat khususnya orang tua tentang cara penggunaan obat yang baik dan benar, dan cara pengecekan kolesterol darah secara mandiri di rumah dengan alat cek kolesterol darah. Saran yang dapat di berikan agar masyarakat khususnya orang tua dengan usia diatas 40 tahun lebih cerdas dalam menggunakan obat serta cara penyimpanannya dan mampu mengontrol kolesterol darah dengan pola hidup sehat dan olahraga. Selain itu perlu diupayakan penyuluhan kesehatan serupa dapat dilakukan di kelurahan lainnya sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat lebih luas yang lebih baik.

5. REFERENSI

- Astuti, N. R. (2015). *Makanan-Makanan Tinggi Kolesterol*. Yogyakarta: FlashBooks. Halaman 13-15, 17-20.
- Bull, E. dan Morrell, J. (2007). *Simple Guides Cholesterol*. alih bahasa dr. Elizabeth Yasmine. *Simple Guides Kolesterol*. Jakarta: Erlangga. Halaman 21, 45.
- Kemenkes. 2012, *Penyakit Tidak Menular. Data dan Informasi Kesehatan Edisi 2*, hal 1.
- Mahatidanar, Andika. 2015. *Manfaat Buah Apel (Malus domestica) untuk Pencegahan*

Stroke pada Pasien Kolestrol Tinggi. J Agromed Unila . Volume 2 (3).