
Dagusibu, Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan di Rumah dan Penggunaan Antibiotik Secara Rasional Di Kelurahan Nusukan

Ika Purwidyaningrum, Jason Merari Peranginangin, Mardiyono, Jamilah Sarimanah
Universitas Setia Budi
ikafarmasiusb@gmail.com

Key word:

Dagusibu, first aid, antibiotics, rational

Abstract

The purpose of the service activity is to provide information and education to the public about dagusibu, P3K at home and rational use of antibiotics. Health counseling is needed by the community because it is known that the community. The GKSO Movement (Conscious Family Movement) is a program launched by the Indonesian Pharmacists Association (IAI) which is an effort to improve public understanding of medicines through dissemination of medicines, Dagusibu (Get, Use, Save and Dispose) medical equipment, medicine first aid treatment, and knowledge of antibiotics. The service partner, a resident of RT 08 RW 14, lacks awareness in maintaining cleanliness and still does not know the symptoms caused by an illness. The results of dedication show that citizens gain new knowledge and understand the material provided as a purpose of service.

Kata Kunci

Dagusibu, P3K, antibiotic, rasional

Abstrak

Tujuan dari kegiatan pengabdian adalah memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat tentang dagusibu, P3K di rumah dan penggunaan antibiotika yang rasional. Konseling kesehatan sangat dibutuhkan oleh masyarakat karena diketahui bahwa masyarakat. Gerakan GKSO (Gerakan Keluarga Sadar Obat) adalah program yang diluncurkan oleh Asosiasi Apoteker Indonesia (IAI) yang merupakan upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang obat-obatan melalui sosialisasi obat-obatan, Dagusibu (Dapatkan, Gunakan, Simpan dan Buang) peralatan medis, obat-obatan P3K, dan pengetahuan antibiotik. Mitra pengabdian yaitu warga RT 08 RW 14 kurang memiliki kesadaran dalam menjaga kebersihan dan masih belum mengetahui gejala-gejala yang disebabkan oleh suatu penyakit. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa warga mendapatkan pengetahuan baru dan memahami materi yang diberikan sebagai tujuan pengabdian.

PENDAHULUAN

Kelurahan Nusukan merupakan dataran rendah dengan kemiringan tanah 0° - 1° . Letak Nusukan antara $110^{\circ}50'06''$ BT dan $7^{\circ}33'3''$ LS. Terletak pada ketinggian 92 M dari permukaan air laut. Kelurahan Nusukan beriklim tropis, dimana musim hujan antara 2000-3000 mm/tahun. dengan temperatur kurang lebih 26° Celcius maksimal $29,1^{\circ}$ Celcius, temperatur terendah $19,2^{\circ}$ Celcius.

Kelurahan Nusukan dibagi menjadi 24 Rukun Warga (RW), 143 Rukun Tetangga (RT) dan 14 nama kampung diantaranya; Kampung Tegal Mulyo, Kampung Prawit, Kampung Tapan, Kampung Praon, Kampung Minapadi, Kampung Cangakan, Kampung Distrikan, Kampung Nusukan, Kampung Bonorejo, Kampung Nayu Barat, Kampung Nayu Timur, Kampung Cengklik, Kampung Bibis Luhur, Dan Kampu Ng Bibis Baru.

Kampung Nayu Barat RT 08 RW 14 merupakan desa yang terletak di wilayah Nusukan kecamatan Banjarsari Kota Surakarta Provinsi Jawa Tengah. RT 08 terdiri \pm 60 kepala keluarga RT 08 memiliki batas-batas wilayah :

1. Sebelah barat : berbatasan dengan RT 07
2. Sebelah utara : berbatasan dengan wilayah Bonorejo

3. Sebelah selatan: berbatasan dengan RT 05 dan RT 06
4. Sebelah timur: berbatasan dengan rumah warga dan rel kereta api

Pemilihan RT 08 sebagai mitra didasarkan pada pertimbangan pemetaan awal bahwa warga RT 08 masih memiliki pemahaman rendah tentang bahaya penggunaan dan penyimpanan obat yang tidak tepat. Kelebihan RT 08 adalah memiliki kegiatan rutin antara lain PKK RW, PKK RT, Poslansia dan Posyandu balita setiap 1 bulan sekali setiap tanggal 15, kegiatan PKK di RT 08 masih aktif dilakukan diantaranya arisan, rapat PKK, pertemuan rutin untuk membahas kegiatan di RT 08 serta kegiatan aktif PKK di kelurahan Nusukan.

Kegiatan pos lansia antara lain menimbang berat badan dan memeriksa tekanan darah serta cek kesehatan seperti cek gula darah, kolesterol dan asam urat. Kegiatan Posyandu balita antara lain imunisasi yang terjadwal, menimbang dan pemberian vitamin, kriteria penimbangan bayi dibedakan menjadi 2 yaitu usia kurang dari 1 tahun di timbang menggunakan timbangan bayi yang digital dan usia di atas 1 tahun menggunakan timbangan gantung atau injak.

Program penyuluhan tentang informasi kesehatan baik kesehatan lingkungan dan kesehatan diri sendiri

(pribadi) sangat dibutuhkan bagi masyarakat khususnya warga RT 08 RW 14 Kelurahan Nusukan. Kurangnya pemahaman tentang Dagusibu (Dapatkan, Gunakan, Simpan dan Buang), P3K (Pertolongan Pertama pada Kecelakaan) dan penggunaan antibiotik yang benar dan rasional dapat menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan pada masyarakat. Sehingga diharapkan dengan adanya penyuluhan (pemberian informasi) tentang kesehatan, masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan.

Gerakan GKSO (gerakan keluarga sadar obat) adalah program yang dicanangkan oleh Ikatan Apoteker Indonesia (IAI) yang merupakan upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap obat melalui sosialisasi Dagusibu obat dengan benar serta alat kesehatan. Selain Dagusibu, masyarakat juga diharapkan memahami tentang pertolongan dan perawatan sementara terhadap korban kecelakaan sebelum mendapat pertolongan yang lebih sempurna dari dokter atau paramedik yang disebut P3K.

Saat ini, masyarakat masih sering salah dalam hal mendapatkan, menggunakan, menyimpan dan membuang obat dengan benar. Hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya hal yang tidak diinginkan dalam pengobatan seperti obat

yang tidak bisa berfungsi optimal, obat yang salah cara penggunaannya, obat yang tidak disimpan secara benar dan pembuangan obat secara sembarangan. Hal yang tidak diinginkan tersebut tentu saja dapat merugikan bagi masyarakat saat menggunakan obat.

Penggunaan antibiotik yang berlebihan juga merupakan masalah serius yang banyak terjadi di dunia, baik dalam lingkungan masyarakat maupun dalam lingkungan Puskesmas, dan rumah sakit. Penggunaan antibiotik yang berlebihan dan tidak sesuai dapat menyebabkan munculnya resistensi bakteri dan meningkatkan beban ekonomi masyarakat. Selain itu, terdapat pula efek samping obat yang dapat ditimbulkan dari penggunaan antibiotik.

Penggunaan antibiotik yang berlebihan juga tidak lepas dari keterlibatan penyedia layanan kesehatan dalam memberi peresepan obat. Tidak jarang dijumpai penyalahgunaan antibiotik oleh pekerja medis, seperti peresepan yang tidak perlu, penggunaan dosis yang tidak tepat dan penetapan durasi yang salah. Sebenarnya, terdapat dua keadaan yang sifatnya dilematis bagi dokter. Di satu sisi, mereka ingin memberikan terapi yang optimal sehingga pasien dapat sembuh dibawah perawatan mereka. Namun, di sisi lain, mereka juga harus meminimalkan

resiko timbulnya resistensi bakteri. Keadaan ini juga erat kaitannya dengan kurangnya pengetahuan mereka tentang antibiotik dan penggunaannya.

Beberapa strategi untuk mengendalikan penggunaan Antibiotik telah diupayakan seperti penggantian atau pembatasan resep antibiotik dan pelatihan tenaga kesehatan mengenai pemberian resep antibiotik dan memberikan edukasi kepada pasien mengenai penggunaan antibiotika yang rasional. Pemakaian antibiotika secara rasional mutlak menjadi keharusan. Kerasional pemakaian antibiotik tersebut meliputi tepat indikasi, tepat penderita, tepat obat, tepat dosis dan waspada efek samping obat.

Pemakaian antibiotik yang tidak rasional akan menyebabkan munculnya banyak efek samping dan mendorong munculnya bakteri resisten. Munculnya resistensi ini akan merugikan pasien dan beban Negara menjadi lebih besar. Sebagai gambaran, pemerintah USA mengeluarkan tambahan \$20 milyar untuk menanggung biaya kesehatan, \$35 milyar untuk biaya sosial karena resistensi ini, dan terjadi kematian 2x lebih besar karena resistensi antibiotika ini (APUA, 2010). Data di Inggris, menyebutkan bahwa seseorang yang menderita resistensi terhadap satu macam antibiotika, menanggung biaya

sebesar £3,62 dibanding jika tidak terjadi resistensi.

Tujuan yang ingin dicapai dari pelaksanaan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

a. Tujuan Umum

Memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat tentang dagusibu, P3K di rumah dan penggunaan antibiotika yang rasional.

b. Tujuan Khusus

Mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat tentang Dagusibu, P3K di rumah, penggunaan obat antibiotika, penggolongan antibiotika, tujuan penggunaan antibiotika, dosis yang digunakan, dan waktu penggunaan, efek samping antibiotika. Edukasi kepada masyarakat diharapkan meningkatkan pemahaman dan kepatuhan yang dibantu dengan brosur untuk mempermudah masyarakat dalam memahami penggunaan obat antibiotika yang rasional tersebut.

Manfaat kegiatan ini dapat membantu memberikan informasi dan pengetahuan tentang pentingnya dagusibu, P3K di rumah dan penggunaan antibiotika yang rasional, guna mencegah terjadinya efek samping serius salah satunya resistensi, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

METODE PEMECAHAN MASALAH

Topik yang diangkat sebagai isu utama di Kelurahan Nusukan adalah DAGUSIBU, P3K (Pertolongan Pertama pada Kecelakaan) di Rumah dan Penggunaan Antibiotik yang Rasional di Nayu Barat RT 8 Nusukan. Metode pemecahan masalah yang digunakan adalah: penyuluhan dengan ceramah, tanya jawab, dan dilakukan evaluasi terhadap kemampuan warga dengan alat ukur berupa kuisisioner pre-test dan post-test. Media

yang digunakan untuk kegiatan ini adalah LCD dan Leaflet. Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 8 Agustus 2018 pukul 19.00-22.00 WIB dengan tujuan setelah diberikan penyuluhan tentang Dagusibu, P3K di rumah, dan penggunaan antibiotik maka peserta dapat mengaplikasikannya dengan baik. Metode yang digunakan adalah diskusi, praktek dan tanya jawab serta penyerahan kotak P3K kepada warga masyarakat.

Tabel 1. Rincian Kegiatan Penyuluhan

No	Hari, Tanggal	Waktu	Kegiatan Pengabdian	Kegiatan Peserta
1	Selasa, 31 Juli 2018	15.00 – 17.30	Observasi Lapangan	Wawancara dan Tanya Jawab Permasalahan Kesehatan Warga Nayu Barat RT 8
2.	Rabu, 8 Agustus 2018	19.00 – 22.00	Penyuluhan Dagusibu, P3K, dan Penggunaan Antibiotik	Mengisi pre-kuesioner Mendengarkan ceramah, tanya jawab, memberikan umpan balik, mengisi post-kuesioner.
3	Sabtu, 15 September 2018	15.00-17.30	Evaluasi kegiatan	Penyampaian hasil evaluasi kegiatan

Materi yang diberikan pada kegiatan penyuluhan adalah pengetahuan pertama tentang P3K di rumah, pengetahuan umum tentang antibiotik dan tips bijak penggunaan antibiotik. Selain itu, Dagusibu juga menjadi pokok bahasan yang disampaikan pada saat penyuluhan.



Gb.1. Sambutan Ketua Pengabdian



Gb. 3. Sambutan Ketua RT 08 Nayu Barat

HASIL

Hasil yang didapatkan dari pelaksanaan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Warga memperoleh pengetahuan mengenai pengertian obat dan bagaimana malakukan Dagusibu pada obat;

2. Warga dapat memahami makna dari tanda yang ada di kemasan obat
3. Warga memahami apa saja yang perlu diketahui dalam penatalaksanaan pertolongan pertama untuk kecelakaan yang terjadi di rumah sebelum dibawa ke fasilitas kesehatan.
4. Warga memahami arti, fungsi, dan jenis antibiotik, dosis pemakaiannya, dan cara bijak dalam penggunaan antibiotik.
5. Terdapat perbedaan signifikan dalam isian pre-kuesioner dan post-kuesioner yang menunjukkan warga memahami dengan baik materi penyuluhan yang diberikan.

PEMBAHASAN

A. PENGERTIAN OBAT DAN DAGUSIBU

1. Dapatkan Obat dengan Benar

Tempat yang paling tepat untuk mendapatkan obat adalah apotek. Pastikan apotek yang didatangi terpercaya dan memiliki izin apotek. Apotek yang berizin akan mencantumkan nomor Surat Izin Apotek (SIA) pada plang apotek. Apotek yang berizin sudah memenuhi serangkaian persyaratan dan prosedur yang ditetapkan, sehingga bisa dikatakan obat yang disimpan di dalam apotek terjaga kualitasnya. Sebelum memberli obat, sebaiknya periksa kualitas kemasan dan

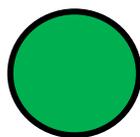
kualitas fisik produk obat tersebut untuk menjamin obat tersebut masih terjamin kualitasnya. Periksa nama dan alamat produsen, apakah tercantum dengan jelas atau tidak. Teliti dan lihat juga tanggal kadaluarsa produk obat tersebut.⁵

Obat memang tidak selamanya harus dibeli di apotek.ada beberapa jenis obat yang dapat kita beli di Toko Obat Berizin yang tersedia asisten apotekernya ataupun warung yang dekat dengan permukiman. Pembelian obat di tempat-tempat tersebut hendaknya disesuaikan dengan golongan obat yang kita butuhkan. Ada 2 Golongan obat yaitu :

1. Obat yang dapat diperoleh tanpa resep dokter, terdiri dari:

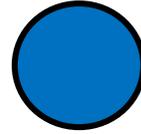
Obat Bebas

- Bertanda lingkaran hijau dengan garis tepi berwarna hitam
- Dapat diperoleh disemua outlet



Obat Bebas Terbatas

- Bertanda lingkaran berwarna biru dengan garis tepi berwarna hitam
- Jenis obat ini hanya boleh dijual di apotek dan toko obat berijin.
- Disertai dengan tanda "PERINGATAN"



P no. 1 Awat! Obat Keras Bacalah aturan memakainya	P no. 4 Awat! Obat Keras Hanya untuk dibakar
P no. 2 Awat! Obat Keras Hanya untuk kumur, jangan ditelan	P no. 5 Awat! Obat Keras Tidak boleh ditelan
P no. 3 Awat! Obat Keras Hanya untuk bagian luar badan	P no. 6 Awat! Obat Keras Obat wasir, jangan ditelan

2. Obat yang dapat diperoleh hanya dengan resep dokter, yaitu:

Obat Keras/Ethical: Merupakan obat yang hanya boleh di berikan dengan resep dokter.

- Bertanda lingkaran bulat merah dengan garis tepi berwarna hitam, dengan huruf K ditengah yang menyentuh garis tepi.
- Obat ini hanya boleh dijual di apotek



2. **Gunakan Obat Dengan Benar**

Secara umum cara penggunaan obat yang benar adalah:

1. Minum sesuai dengan petunjuk / aturan yang terdapat dalam kemasan obat
2. Jika penggunaan obat dirasa tidak memberi manfaat, segera ke dokter.

3. Obat jenis antibioidik harus diminum sampai habis untuk mencegah timbulnya resistensi
4. Berbagai jenis obat jangan dicampur dalam satu wadah untuk mencegah kekeliruan

Obat dapat dibedakan menjadi obat oral, obat sirup oral, obat salep (kulit), obat tetes mata dan salep mata, obat tetes hidung, obat tetes telinga, dan supositoria. Secara lengkap, penggunaan jenis-jenis obat disampaikan sebagai berikut:

Obat Oral

- Obat oral paling baik diminum bersama dengan satu gelas air putih
- Perhatikan waktu minum (sebelum, bersamaan, atau sesudah makan)
- Apabila obat dalam bentuk cair gunakan sendok takar dan perhatikan jumlah yang harus diminum.
- Jika mendapat kesulitan dalam meminum obat dalam sediaan yang diberikan, hubungi dokter dan apoteker untuk minta sediaan yang sesuai.

Obat Sirup Oral

- Obat sirup yang sudah dibuka hanya aman digunakan untuk waktu maksimal dua bulan, dengan catatan cara penyimpanannya sudah benar dan kondisi obat tidak berubah, baik warna atau tekstur (menggumpal/tidak). Serta, berat badan atau usia bayi/anak tidak jauh berbeda saat obat tersebut

diberikan. Jangan berpatokan pada penunjuk kedaluarsa, karena expired date merupakan patokan masa obat sebelum dibuka segel tutupnya.

- Untuk sediaan sirup kering, biasanya sirup antibiotik, umur sirup lebih pendek lagi yaitu hanya mencapai tujuh hari setelah ditambahkan air sesuai volume yang dikehendaki.
- Obat sirup antibiotik harus diminum sampai habis untuk menghindari resistensi/kekebalan kuman terhadap antibiotik.
- Perhatikan aturan minum dari obat tersebut.
- Minumlah obat sirup sesuai aturan minum yang dianjurkan. Apabila 2x sehari berarti obat diminum tiap 12 jam, apabila 3x sehari, berarti obat harus diminum tiap 8 jam. Sedangkan apabila 4x sehari, berarti obat diminum tiap 6 jam. Demikian juga dengan aturan minum sebelum dan sesudah makan.
- Selalu cuci bersih sendok sirup atau pipet tetesnya sebelum dan sesudah digunakan, gunakan sendok atau pipet dalam keadaan kering.
- Ikuti takaran obat, bila takaran sendok teh berarti sejumlah 5 mL, jika dalam takaran sendok makan berarti 15 mL.
- Kocok dahulu sebelum digunakan agar obat tercampur dengan merata.
- Minum obat dengan air putih hangat.

- Jika obat yang diberikan langsung dimuntahkan, bisa memberikan lagi dengan dosis yang sama. Namun jika si kecil muntah setelah 30 menit, tidak perlu mengulangi, karena usus akan menyerap sebagian besar obat pada waktu 30 - 45 menit setelah pemberian.

Obat Kulit (Salep)

Oleskan secara rata pada bagian yang sakit yang telah dibersihkan sebelumnya.

Obat Tetes Mata dan Salep Mata

- Obat ini termasuk obat steril, maka untuk mencegah kontaminasi, ujung wadah obat jangan terkena permukaan lain dan tutup rapat sesudah digunakan.
- Cara penggunaan obat ini dimulai dengan mencuci tangan, menengadahkan kepala, menarik kelopak bagian bawah, lalu teteskan / oleskan, tutup mata dan biarkan selama 1-2 menit.
- Setelah digunakan, bilas kemudian cuci tangan kembali.
- Obat yang telah terbuka dan dipakai tidak boleh disimpan > 30 hari untuk digunakan lagi, karena mungkin sudah terkontaminasi kuman.
- Jangan gunakan 1 obat tetes mata untuk lebih dari 1 orang

Obat Tetes Hidung

- Cara penggunaan obat ini dimulai dengan membersihkan hidung, menengadahkan kepala, teteskan obat,

tahan posisi kepala selama beberapa menit. Bersihkan ujung tetes hidung dengan air panas dan lap dengan tisu.

- Jangan gunakan satu obat untuk lebih dari 1 orang.

Obat Tetes Telinga

- Ujung wadah sediaan tidak boleh terkena benda lain, agar tidak terkontaminasi.
- Cara penggunaan obat ini dimulai dengan memiringkan kepala atau berbaring miring, lalu telunjuk diletakkan didepan tragus, dan mendorong ke depan, sedangkan ibu jari dan jari tengah menjepit daun telinga dan menariknya keatas (dewasa) atau kebawah (anak-anak). Kemudian teteskan obat, dan biarkan beberapa menit.
- Setelah digunakan, ujung wadah cukup dikeringkan dengan tisu, jangan dibilas.

Supositoria

- Cara penggunaan dimulai dengan mencuci tangan, lalu buka bungkusnya dan lunakkan supositoria dengan air. setelah berbaring, masukkan supositoria ke dalam anus dengan jari. Jika supositoria terlalu lunak sebelum digunakan masukkan ke lemari es atau rendam dahulu dalam air dingin. Cucilah tangan setelah memasukkannya.
- Untuk informasi lebih lanjut hubungi apoteker.



Gb. 3. Pemateri sedang menjelaskan tentang pengertian obat dan Dagusibu



Gb. 4. Warga sedang mengisi kuisioner *Before*

3. Simpan Obat Dengan Benar

a. Cara Menyimpan Obat

Masa penyimpanan semua jenis obat mempunyai batas waktu, karena lambat laun obat akan terurai secara kimiawi akibat pengaruh cahaya, udara dan suhu. Akhirnya khasiat obat akan berkurang. Tanda-tanda kerusakan obat kadangkala tampak dengan jelas, misalnya bila larutan bening menjadi keruh dan bila warna suatu krim berubah tidak seperti awalnya ataupun berjamur. Akan tetapi dalam proses rusaknya obat tidak

dapat dilihat dengan mata telanjang.

Bentuk dan bau obat bisa saja tidak berubah, namun kadar zat aktifnya sudah banyak berkurang, atau terurai dengan membentuk zat-zat beracun. berkurangnya zat aktif hanya dapat ditetapkan dengan analisa di laboratorium. Menurut aturan internasional, kadar obat aktif dalam suatu sediaan diperbolehkan menurun sampai maksimal 10%, lebih dari 10% dianggap terlalu banyak dan obat harus dibuang.

b. Aturan Penyimpanan

Semua obat sebaiknya disimpan di tempat yang sejuk dalam wadah asli dan terlindung dari lembab dan cahaya untuk memperlambat penguraian. Obat sebaiknya disimpan di tempat yang tidak bisa dicapai oleh anak. Obat-obat tertentu harus disimpan di lemari es dan persyaratan ini selalu dicantumkan pada bungkusnya. Contoh obat yang harus disimpan di lemari es adalah insulin.

c. Lama Penyimpanan Obat

Masa penyimpanan obat tergantung dari kandungan dan cara menyimpannya. Obat yang mengandung cairan paling cepat terurainya, karena bakteri dan jamur dapat tumbuh baik di lingkungan lembab. Maka itu terutama obat tetes mata, kuping dan hidung, larutan, sirup dan salep yang mengandung air/krim sangat

terbatas jangka waktu kadaluwarsanya. Pada obat-obat biasanya ada kandungan zat pengawet, yang dapat merintangi pertumbuhan kuman dan jamur. Akan tetapi bila wadah sudah dibuka, maka zat pengawetpun tidak dapat menghindarkan rusaknya obat secara keseluruhan. Apalagi bila wadah sering dibuka-tutup. mis. dengan tetes mata, atau mungkin bersentuhan dengan bagian tubuh yang sakit, mis. pipet tetes mata, hidung atau telinga. Oleh karena itu obat hendaknya diperlakukan dengan hati-hati, yaitu setelah digunakan, wadah obat perlu ditutup kembali dengan baik, juga membersihkan pipet/sendok ukur dan mengeringkannya.

Tabel 4. Kadaluarsa yang Disarankan sejak Tanggal Dibuka

No	Formulasi/Bentuk	Waktu Kadaluarsa yang disarankan setelah dibuka	Alasan
1	Krim/ointment	1 bulan	Kandungannya terpapar dan dapat terkontaminasi
2	Krim/ointment yang dituang dari wadah yang lebih besar	1 bulan atau lihat saran manufaktur	Memindahkan wadah dapat menyebabkan kontaminasi
3	Krim yang dibuat untuk individual	Tanyakan pada saran farmasi yang memberikan	Bergantung pada stabilitas produk

No	Formulasi/Bentuk	Waktu Kadaluarsa yang disarankan setelah dibuka	Alasan
4	Krim/ointment berbentuk tube	3 bulan	Kontainer tertutup, isi tidak langsung terpapar dengan lingkungan luar
5	Pack penyimpan dengan pompa untuk krim/ointment	Berdasarkan simbol kadaluarsa manufaktur	Kontainer tertutup, isi tidak langsung terpapar dengan lingkungan luar
6	Tablet/kapsul dalam sistem dosis monitoring (dimasukkan ke dalam wadah harian)	2 bulan	Tidak ada tanda yang tercetak untuk MDS
7	Tablet/kapsul/cairan yang dimasukkan ke dalam wadah/ botol farmasi	6 bulan sejak dipindahkan atau tanyakan pada saran farmasi	Bergantung pada stabilitas obat
8	Kemasan bagian dari tablet/kapsul yang masih pada kemasan, manufaktur pada kemasan aslinya	Berdasarkan tanggal kadaluarsa yang tertera. Bila tidak ditemukan, tanyakan pada farmasi	Kontainer tertutup, isi tidak langsung terpapar dengan lingkungan luar Bila tidak ada tanggal kadaluarsa yang tertera pada kemasan, ada risiko bahwa obat tersebut sudah kadaluarsa
9	Cairan oral pada wadah aslinya	6 bulan, kecuali ditetapkan oleh manufaktur	Paparan cairan terhadap lingkungan pada saat pengukuran dosis dapat menyebabkan kontaminasi
10	Tetes/ ointment mata, telinga, hidung	1 bulan (hingga 3 bulan untuk tetes hidung dan telinga ⁴)	Rekomendasi manufaktur
11	Inhaler (obat hirup)	Berdasarkan tanggal kadaluarsa manufaktur	Kontainer tertutup, isi tidak langsung terpapar dengan lingkungan luar
12	Insulin	4 minggu untuk insulin vial dan pen, kecuali dipaparkan oleh manufaktur	Penutup steril sudah terbuka dan mungkin disimpan diluar pendingin

d. Petunjuk Penyimpanan Obat-obatan

- Simpan di tempat sejuk, kering dan terhindar dari sinar matahari langsung (di kulkas bila ada petunjuk khusus).
- Jauhkan dari jangkauan anak-anak.
- Simpan dalam kemasan aslinya dan dalam wadah tertutup rapat. Jangan pernah mengganti kemasan botol ke botol lain.
- Jangan mencampur tablet dan kapsul dalam satu wadah.
- Jangan menyimpan kapsul atau tablet di freezer, tempat panas dan/atau lembab karena dapat menyebabkan obat tersebut rusak.
- Obat dalam bentuk cair jangan disimpan dalam lemari pendingin kecuali disebutkan pada etiket atau kemasan obat
- Jangan tinggalkan obat di dalam mobil dalam jangka waktu lama karena perubahan suhu dapat merusak obat tersebut
- Obat minum dan obat luar harus disimpan terpisah. Simpanlah botol obat di tempat yang kering atau kotak khusus.
- Simpan obat pada tempat yang tidak mudah dijangkau anak-anak.
- Jangan meletakkan obat dalam mobil dalam jangka waktu lama karena perubahan suhu dapat merusak obat.
- Simpan obat cair baik itu sirup maupun suspensi pada suhu ruang 20° C. Atau dalam lemari pendingin/kulkas dengan suhu 5-10°C.
- Tidak menyimpan obat dalam freezer. Hal ini justru akan merusak obat.
- Jangan lupa untuk selalu menutup rapat botol sirup agar udara tidak masuk. Karena udara yang masuk bisa membawa bakteri dari luar yang biasa tumbuh dalam media air.
- Hindari obat dari paparan sinar matahari atau cahaya secara langsung Biasanya botol sirup sudah didesain kedap cahaya dengan warna botol yang gelap/coklat tua.

4. Buang Obat Dengan Benar

- a. Pertama-tama, lihat instruksi pembuangan yang dianjurkan untuk obat tersebut. Obat-obatan

tertentu ada yang disarankan untuk dibuang ke toilet. Hal tersebut merupakan hasil pertimbangan antara Badan pengawas Obat dengan pabrik pembuat obat. Metode ini dipilih dengan pertimbangan bahwa metode tersebut dianggap metode yang paling tepat dengan tingkat keamanan yang paling optimal.

- b. Jika instruksi tidak diberikan, obat dapat dibuang ke tempat sampah. Namun, sebelum membuang ke tempat sampah, ada beberapa hal yang harus dilakukan, yaitu antara lain:
- c. Hilangkan informasi seputar obat dan keluarkan obat dari kemasan aslinya. Hal ini akan melindungi identitas dan privasi mengenai keadaan kesehatan kita. Selain itu, hal tersebut juga berguna untuk menghindari terjadinya penyalahgunaan oleh pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab (misalnya penjualan kembali obat-obatan tersebut setelah dikumpulkan oleh pemulung).
- d. Campur obat-obat tersebut dengan air, garam, kotoran, pasir, ampas kopi, atau bahan-bahan lain yang tidak diinginkan. Hal ini untuk menghindari terjadinya pengambilan obat oleh orang lain (misalnya pemulung), anak kecil, hewan, dan sebagainya.
- e. Taruh semua obat tersebut dalam wadah tertutup, misalnya dalam kantong plastik atau wadah lainnya yang ditutup rapat dan disegel dengan kuat. Hal ini dilakukan untuk mencegah obat tersebut bocor atau keluar dari kantong sampah. Selain itu juga untuk mencegah terjadinya penyalahgunaan.
- f. Masukkan kemasan obat seperti botol yang sudah tidak terpakai dan sudah dihilangkan semua informasinya ke dalam wadah yang tertutup (tidak tembus pandang), seperti trash bag, lalu tutup dengan rapat dan disegel dengan kuat. Untuk kemasan seperti strip dan blister, sebaiknya kemasan dirusak terlebih dahulu dengan cara merobek atau menggunting-guntingnya sebelum dimasukkan ke kantong sampah. Lagi-lagi hal ini dilakukan untuk menghindari terjadinya penyalahgunaan oleh pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab.
- g. Buang ke tempat sampah.

B. PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN (P3K) DI RUMAH

1. Kesalahan Yang Sering Terjadi dalam Tindakan P3K

Kesalahan Yang Sering Terjadi dalam Tindakan P3K Menurut Christopher P. Holstege, M.D (. yang sering kita lakukan adalah :

a. Menoreh bekas luka gigitan hewan berbisa.

Menoreh luka bisa memutuskan tendon, urat syaraf dan meningkatkan resiko terkena infeksi. Sebaiknya cukup buat ikatan pada luka dengan disertai bidai atau ranting lalu segera bawa ke rumah sakit.

b. Mengoles mentega pada luka bakar.

Tindakan tersebut dapat menyulitkan tindakan lebih lanjut oleh dokter dan meningkatkan resiko terkena infeksi pada luka bakar. Cukup dinginkan luka dengan air dingin, jaga kebersihan luka, dan menutupnya dengan kain bersih. Jangan memecahkan atau mengorek bagian luka yang melepuh. Luka bakar dengan kondisi melepuh yang parah harus segera dibawa ke rumah sakit.

c. Menghentikan pendarahan dengan membuat ikatan yang bisa dikencangkan dan dilonggarkan (*torniquet*) diatas luka yang mengalami pendarahan.

Tindakan tersebut bisa menyebabkan rusaknya jaringan di daerah luka dan sekitar luka. Tindakan yang benar untuk menghentikan pendarahan adalah menutup luka langsung dengan kain kasa atau kain yang bersih kemudian dibalut dengan rapi dan cukup kencang. Bawa segera ke rumah sakit apabila pendarahan tidak berhenti, luka tetap menganga, terinfeksi atau luka disebabkan oleh gigitan hewan berbisa.

d. Memberikan terapi panas pada kondisi keseleo, otot tegang, atau patah tulang.

Tindakan tersebut berpotensi menyebabkan kondisi bengkak bahkan membuat proses penyembuhan menjadi makin lama. Tindakan yang benar adalah dengan meletakkan es pada bagian tubuh yang keseleo, otot tegang, atau patah tulang selama 10 menit dan biarkan tanpa es selama 10 menit dan seterusnya setiap 10 menit.

Lakukan hal tersebut selama 1-2 hari.

e. Memindahak korban tabrakan dari dalam mobil ke tempat lain.

Tindakan tersebut malah berpotensi menebabka luka lebih arah. Pada kasus kecelakaan sepeda motor, membuka helm korban malah berpotensi menyebabkan lumpuh atau bahan kematian. Apabla kondisi mobil/ motor yang mengalami kecelakaan tersebut tidak terbakar atau kondisi berbahaya lainnya, biarkan korban hingga datangnya tim medis.

f. Mengucek mata ketika ada benda masuk ke mata.

Tindakan tersebut bisa menyebabkan luka pada mata. Tindakan yang benar adalah dengan mencuci mata melalui air yang mengalir.

g. Menggunakan air panas untuk menolong mereka yang sangat kedinginan atau tubuhnya mulai membeku. Bahkan pada kondisi dimana jari jari sudahmulai membeku, terkadang langsung direndam pada air panas.

Tindakan tersebut bisa menyebabkan hal yang membahayakan tubuh. Tidakan yang benar adalah cukup dengan menggunakan air yang cukup hangat atau menggunakan uap yang kering.

h. Mengosok tubuh dengan alkohol untuk mengurangi demam.

Alkohol bisa menyerap kedalam tubuh dan menyebabkan keracunan terutama pada anak anak. Tindakan yang benar adalah gunakan acetaminophen atau ibuprofen atau segera bawa ke dokter atau rumah sakit untuk demam yang sangat tinggi



Gb 6. Pemateri sedang Menyampaikan Materi tentang P3K di Rumah

2. Kotak P3K

a. Hal-hal lain yang Perlu Dipahami dari Kotak P3K

Berikut ini beberapa tips terkait kotak P3K yang dapat Anda ikuti:

- Gunakan kotak kedap air sebagai kotak P3K. Untuk memisahkan jenis obat-obatan, simpan masing-masing di dalam plastik klip (kantong plastik kecil dengan perekat).
- Letakkan kotak P3K di dapur karena biasanya aktivitas di dapur kerap terjadi kecelakaan kecil. Hindari meletakkan kotak P3K di kamar mandi karena kelembapannya mungkin lebih cepat merusak obat-obatan.
- Pastikan Anda bisa menggunakan semua peralatan yang ada di kotak P3K dan mengerti kegunaan obat-obatan yang disimpan.
- Ajari anggota keluarga lainnya untuk menggunakan peralatan tersebut.
- Jangan lupa untuk memeriksa kelengkapan isi kotak P3K, setidaknya tiap tiga bulan sekali. Tujuannya untuk memastikan bahwa obat-obatan tersebut masih lengkap dan

mengantisipasi jika ada obat yang sudah kedaluarsa.⁷

C. PENGGUNAAN ANTIBIOTIK YANG RASIONAL

Antibiotik adalah zat yang membunuh atau menghambat pertumbuhan bakteri. Setiap antibiotik hanya efektif untuk jenis infeksi tertentu. Pemakaian antibiotik yang kurang tepat akan mempengaruhi penyerapannya, yang pada akhirnya akan mengurangi atau menghilangkan keefektifannya. Bila pemakaian antibiotik dibarengi dengan obat lain, yang perlu diperhatikan adalah interaksi obat, baik dengan obat bebas maupun obat yang diresepkan dokter. Pemakaian antibiotik seharusnya dituntaskan dalam satu periode pengobatan (harus habis).



Gb. 7. Pemateri sedang memberikan materi tentang penggunaan antibiotik yang benar dan rasional

1. Cara Menggunakan Antibiotik di Rumah

Antibiotik digunakan pada penyakit batuk, pilek yang berkepanjangan atau lebih dari 5 hari, penyakit akibat adanya infeksi bakteri seperti TBC, Infeksi Saluran Kemih, ISPA, Typus dan penyakit infeksi lainnya. Hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan Antibiotik, diantaranya:

- a. Antibiotik bukan penyembuh segala penyakit
- b. Antibiotik bahaya jika tidak digunakan dengan tepat
- c. Antibiotika memiliki efek samping berbahaya
- d. Percayakan pada dokter anda
- e. Konsultasikan pemakaian obat pada apoteker Anda
- f. Mintalah keterangan efek samping obat pada apoteker Anda

Hal-hal yang perlu diwaspadai dalam penggunaan Antibiotik:

- a. Ibu hamil dan menyusui
- b. Bayi/ Balita
- c. Pasien gagal ginjal
- d. Pasien gangguan hati

Konsultasikan dengan dokter terlebih dahulu sebelum menggunakan Antibiotik.

2. Efek Samping Penggunaan Antibiotik

- a. Resistensi bakteri (bakteri menjadi kebal). Resistensi terjadi jika antibiotik diminum tidak sesuai petunjuk atau tidak dihabiskan.
- b. Supra infeksi
- c. Mual/ Muntah
- d. Diare (Gangguan Gastrointestinal)
- e. Gigi kuning/ abu/ rusak
- f. Gangguan kulit.

Segera lapor kepada dokter jika terjadi reaksi alergi seperti: ruam pada kulit (kemerahan), gatal pada kulit, pembengkakan pada bibir atau kelopak mata, serta sesak.

3. Cara Bijak dalam menggunakan Antibiotik

- a. Gunakan antibiotik hanya dengan resep dokter
- b. Jangan gunakan antibiotik berdasarkan resep sebelumnya
- c. Demam, batuk, pilek tidak perlu antibiotik. Cukup istirahat dan makan bergizi. Jika sakit lebih dari 3 hari segera hubungi dokter.
- d. Gunakan antibiotik jangan terputus dan sampai habis kecuali jika terkena reaksi alergi. Jangan membeli antibiotik tanpa resep dokter.

D. HASIL UJI STATISTIK TERHADAP PEMAHAMAN WARGA

Pada saat penyuluhan, warga diminta mengisi pre-kuesioner dan post-kuesioner untuk dapat mengukur

sejauh mana pemahaman dan efektivitas dari kegiatan pengabdian. Berikut adalah table hasil analisa statistik terhadap kuisisioner yang di ambil sebelum dan setelah pelatihan dan penyuluhan.

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 beforeafter & pertanyaan	503	-.020	.648
Pair 2 pertanyaan & nilai	503	.052	.248
Pair 3 beforeafter & nilai	503	.803	.000

Gb. 8. Hasil Analisa Statistik Kuisisioner

Analisa statistik yang dilakukan menggunakan metode paired sample T-test. Hasil dari analisa statistik menunjukkan bahwa kuisisioner before after jika dibandingkan dengan nilai yang di tulis oleh warga maka sig < 0,05 artinya adalah terdapat perbedaan bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa berdasarkan pemaparan pemateri tingkat pemahaman warga RT 8 Nayu Barat memberikan hasil yang berbeda antara sebelum dan setelah pemberian materi. Warga Nayu Barat RT 08 lebih memahami tentang Dagusibu, P3K di rumah dan penggunaan antibiotik yang rasional dan benar di bandingkan sebelum mendapatkan pemaparan materi.

SIMPULAN

Pemaparan materi tentang Dagusibu, P3K di rumah, dan penggunaan antibiotik yang rasional dan benar terhadap warga Nayu Barat RT 08 memberikan efek kejelasan dan memberikan arahan yang jelas tentang hal tersebut dibuktikan secara statistik.

SARAN

1. Perlu dilakukan pendampingan secara langsung terkait topik pengabdian masyarakat.
2. Perlu dilanjutkan untuk mengingatkan warga tentang materi yang diajarkan baik melalui Posyandu, Poslansia, ataupun PKK;

3. Perlu dilakukan pemaparan kesehatan lainnya seperti mencegah demam berdarah, tanaman obat keluarga.
4. Perlu diadakan kegiatan pelatihan pembuatan lotion anti nyamuk dan beberapa obat yang dapat diproduksi secara rumahan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada LPPM Universitas Setia Budi yang telah mendanai pengabdian ini secara menyeluruh. Ucapan terimakasih juga tertuju kepada Ibu Lurah Nusukan, bapak Ketua RW 14, Bapak/ Ibu Ketua RT 08 Nayu Barat serta warga RT 08 Nayu Barat yang telah memberikan kami kesempatan untuk melakukan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Campbell, N. R., Ayala, G. X., Litrownik, A. J., Slymen, D. J., Zavala, F., & Elder, J. P. (2001). Evaluation of a first aid and home safety program for Hispanic migrant adolescents. *American journal of preventive medicine*, 20(4), 258-265.

Dawson, M. (1994). Expiry dates. *Australian Prescriber*, 17(2), 46-8.

Harkness, R. (1989). *Interaksi Obat*. Penerbit ITB, Bandung.

Hassali, M. A., Shafie, A. A., Al-Qazaz, H., Tambyappa, J., Palaian, S., & Hariraj, V. (2011). Self-medication practices among adult population attending community pharmacies in Malaysia: an exploratory study. *International journal of clinical pharmacy*, 33(5), 794.

Holstege, C. P., Miller, M. B., Wermuth, M., Furbee, B., & Curry, S. C. (1997). Crotalid snake envenomation. *Critical care clinics*, 13(4), 889-921.

Love, T., & Ehrenberg, N. (2014). Health Quality & Safety Commission New Zealand. *Addressing unwarranted variation: literature review on methods for influencing practice*. Wellington: Health Quality & Safety Commission, 3.

Lutfiyati, H., Yuliasuti, F., & Dianita, P. S. (2017). Pemberdayaan Kader PKK dalam Penerapan Dagusibu (Dapatkan, Gunakan, Simpan, dan Buang) Obat dengan Baik dan Benar di Desa Pucanganom, Srumbung, Magelang. *URECOL*, 9-14.

Prabandari, S., & Febriyanti, R. (2016).

Sosialisasi Pengelolaan Obat
Dagusibu (Dapatkan, Gunakan,
Simpan, Buang) di Kelurahan
Pesurungan Kidul Kota Tegal
Bersama Ikatan Apoteker Indonesia
Tegal. *Parapemikir: Jurnal Ilmiah
Farmasi*, 5 (1).

Yati, K., Hariyanti, H., Dwitiyanti, D., &
Lestari, P. M. (2018). Pelatihan
Pengelolaan Obat yang Tepat dan
Benar di UKS Sekolah-Sekolah
Muhammadiyah Wilayah DKI
Jakarta. *Jurnal SOLMA*, 7(1), 42-49.