

Edukasi TOBAT (Tepat Gunakan Obat) selama Bulan Ramadhan pada Petugas Kebersihan di Kota Mataram

Cyntiya Rahmawati^a, Safwan^a, Baiq Nurbaety^a, Baiq Lenysia Puspita Anjani^a, Nur Furqani^a, Baiq Leny Nopitasari^a, Anna Pradiningsih^a, Irmatika Hendriyani^a, Abdul Rahman Wahid^a, Widayatul Khairi^a, Dzun Haryadi Ittiko^a, Rizal Affandi^b, Oktafia Safitrah^a, Sarena Melivia^a, Anis Latifha^a

^a Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Kota Mataram, NTB, Indonesia.

^b Pengurus Cabang Ikatan Apoteker Indonesia Kota Mataram

*korespondensi author: cyntiya.apt@gmail.com

Info Artikel

Sejarah artikel:
Dikirim: 19 Juni 2024
Revisi: 7 Juli 2024
Diterima: 10 Juli 2024

Kata kunci:

Edukasi
TOBAT
Tepat Gunakan Obat
Bulan Ramadhan
Kota Mataram

Key word:

Education
TOBAT
Proper Use of Medicine
Month of Ramadan
Mataram City

Abstrak

Penduduk di Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) mayoritas beragama Islam mencapai 96,88%, sehingga Bulan Suci Ramadhan begitu semarak di NTB. Puasa Ramadhan merupakan ibadah wajib bagi seluruh pemeluk agama Islam, akil baligh, dan sehat. Meskipun wajib, puasa memiliki rukhsah (keringanan) yakni dapat dibatalkan misalnya pada kondisi-kondisi yang dapat membahayakan keselamatan jiwa atau kesehatan jika puasa diteruskan. Edukasi TOBAT (Tepat Gunakan Obat) bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya pasien yang sedang menjalani pengobatan sehingga meskipun sedang beribadah puasa, pasien tetap menggunakan obatnya secara tepat diwaktu yang tepat. Sehingga efektivitas terapi dapat tercapai dengan maksimal. Edukasi TOBAT Selama Bulan Ramadhan Pada Petugas Kebersihan di Kota Mataram, telah selesai dilakukan pada tanggal 2 April 2024. Metode yang digunakan adalah metode interaktif melalui CBIA (Cara Belajar Insan Aktif), yang dilakukan dengan ceramah dan memberikan leaflet Panduan TOBAT dan membagikan sembako kepada para peserta oleh PC IAI Kota Mataram. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan edukasi.

Abstract

The majority of the population in West Nusa Tenggara (NTB) Province, 96.88%, are Muslim, making the Holy Month of Ramadan very lively in NTB. Fasting during Ramadan is a mandatory act of worship for all Muslims who have reached puberty and are healthy. Despite being mandatory, fasting has exemptions (rukhsah), such as in situations that could endanger one's life or health if fasting is continued. The TOBAT (Proper Use of Medication) education aims to increase public knowledge, especially for patients undergoing treatment, so that even while fasting, patients continue to take their medication correctly and at the right time. This ensures that the effectiveness of the therapy can be maximized. TOBAT education during the month of Ramadan for sanitation workers in Mataram City was completed on April 2, 2024. The method used was an interactive approach through CBIA (Active Learning Methods), which included lectures, distribution of TOBAT Guide leaflets, and provision of basic food packages to participants by PC IAI Mataram City. The participants were very enthusiastic about the educational activity.

Pendahuluan

Indonesia merupakan negara dengan jumlah populasi Muslim terbanyak urutan pertama di dunia pada tahun 2023, mencapai 240,62 juta jiwa (Farhana, 2024). Jumlah ini setara 86,7% dari populasi nasional yang totalnya 277,53 juta jiwa. Sedangkan menurut data dari Kementerian Agama RI Tahun 2022, tercatat bahwa penduduk di Provinsi Nusa Tenggara Barat mayoritas beragama Islam, mencapai 96,88% (Karjaya, 2020). Hal ini menjadikan Bulan Suci Ramadhan begitu semarak di Indonesia, khususnya di Provinsi NTB. Puasa Ramadhan adalah ibadah yang diwajibkan oleh Allah SWT kepada umat muslim selama satu bulan, mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari. Kewajiban dalam berpuasa ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Al Baqarah ayat 183 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (Haleem, 2005).

Puasa Ramadhan merupakan ibadah wajib bagi seluruh pemeluk agama Islam, akil baligh, dan sehat (Adawiyah *et al.*, 2019). Sejatinnya, puasa tidak dimaksudkan untuk menyulitkan dan mencelakakan individu muslim. Secara tegas, dalam Al-Quran dijelaskan bahwa berpuasa tidak diwajibkan pada anak-anak, perempuan dalam masa menstruasi, orang sakit, orang yang dalam perjalanan, perempuan hamil dan menyusui (Firmansyah, 2015). Meskipun wajib, puasa memiliki rukhsah (keringanan) yakni dapat dibatalkan misalnya pada kondisi-kondisi yang dapat

membahayakan keselamatan jiwa atau kesehatan jika puasa diteruskan (Adawiyah *et al.*, 2019).

Seorang muslim yang menderita penyakit dan yang rutin minum obat tentu akan mengalami perubahan dan penyesuaian waktu minum obat. Apabila penyakit yang diderita terkontrol dengan baik dan memungkinkan untuk menjalankan ibadah puasa, maka yang diperlukan adalah mengetahui penggunaan obat saat puasa dan mengatur cara minum obat yang tepat saat berpuasa, serta mengetahui obat yang tidak membatalkan puasa (Mubarak *et al.*, 2022).

Masyarakat perlu mengatur kembali pola penggunaan obat saat berpuasa di Bulan Ramadhan agar tidak mengganggu hasil terapi yang sedang dijalani, sehingga pengobatan dapat memberikan efektivitas yang maksimal (Ilham *et al.*, 2024). Masyarakat perlu juga mengetahui bahwa tidak semua penggunaan obat dapat membatalkan puasa, yaitu obat dalam bentuk yang tidak diminum melalui mulut dan tidak masuk dalam saluran pencernaan (Nisa *et al.*, 2023). Maka, Apoteker memiliki peran krusial dalam memberikan saran mengenai penyesuaian jadwal minum obat selama bulan puasa. Apoteker dapat membantu menyesuaikan jadwal ini sehingga sesuai dengan waktu sahur dan berbuka dengan cara edukasi TOBAT (Tepat Gunakan Obat) selama Bulan Ramadhan (Rahmawati *et al.*, 2024). Sehingga diharapkan akan menciptakan lingkungan yang mendukung umat Muslim untuk menjalani ibadah puasa dengan nyaman dan aman, sekaligus menjaga kesehatan mereka selama bulan Ramadhan.

Tingginya jumlah penduduk beragama Islam di Provinsi NTB, maka sebagian besar masyarakat di NTB akan melakukan ibadah puasa selama bulan suci Ramadhan 1445 Hijriah ini, baik yang dalam keadaan sehat maupun sedang sakit. Selama berpuasa tidak diperbolehkan makan dan minum selama kurang lebih 14 jam. Hal ini akan berpengaruh terhadap orang-orang yang sedang dalam masa pengobatan. Bervariasinya aturan minum obat, mulai dari satu kali sehari bahkan sampai empat kali sehari, akan menjadi pertanyaan bagi orang-orang yang sedang mengkonsumsi obat ketika berpuasa (Wilbowo, 2010).

Jadwal waktu minum obat harus berubah saat bulan Ramadhan untuk pasien yang ingin tetap berpuasa. Obat hanya bisa diminum selepas buka puasa sampai sebelum subuh saat sahur. Perubahan jadwal waktu minum obat mungkin dapat mempengaruhi nasib obat dalam tubuh (farmakokinetika obat), yang nantinya bisa mempengaruhi efek terapi obat (Puskesmas Kokap II, 2023). Sehingga perlu kehati-hatian dalam merubah jadwal minum obat, maka perlu dikonsultasikan dengan dokter atau apoteker.

Berdasarkan sumber permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan upaya edukasi kepada masyarakat terkait TOBAT (Tepat Gunakan Obat) selama Bulan Ramadhan. Edukasi TOBAT bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya pasien yang sedang menjalani pengobatan sehingga meskipun sedang beribadah puasa, pasien tetap menggunakan obatnya secara tepat di waktu yang tepat. Sehingga efektivitas terapi dapat tercapai dengan maksimal.

Metode

Program kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan Metode edukasi yang digunakan yaitu metode interaktif melalui CBIA (Cara Belajar Insan Aktif/ Community-Based Interactive Approach) (Rahmawati dkk., 2024). Mitra kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Pengurus Cabang Ikatan Apoteker Indonesia (PC IAI) Kota Mataram beserta semua petugas kebersihan yang bekerja dibawah Dinas Kebersihan Kota Mataram. Semua peserta yang hadir berusia dewasa sebanyak 150 orang.

Pelaksanaan kegiatan Edukasi TOBAT telah dilakukan pada bulan 2 April 2024 (22 Ramadhan 1445 H). Adapun metode yang dilakukan adalah ceramah yang dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, serta pemberian leaflet Panduan TOBAT dan pembagian sembako.

Teknis dan tahapan kegiatan yaitu:

1. Peserta berkumpul di Taman Sangkareang setelah bekerja.
2. Edukasi tentang TOBAT (Tepat Gunakan Obat) Selama Bulan Ramadhan dengan metode interaktif melalui CBIA (Cara Belajar Insan Aktif), yaitu dengan ceramah dan membagikan leaflet Panduan TOBAT kepada peserta.
3. Sesi diskusi tanya jawab dengan peserta
4. Membagikan sembako kepada para peserta

Hasil dan Pembahasan

Edukasi kepada masyarakat tentang Edukasi TOBAT telah dilakukan kepada 150 orang petugas kebersihan yang dikumpulkan di Taman Sangkareang Kota Mataram. Kegiatan berjalan dengan sangat baik dan masyarakat yang antusias terhadap proses edukasi (Gambar 1)



Gambar 1. Peserta Berkumpul di Taman Sangkareang Kota Mataram

Apoteker mempunyai banyak kesempatan berperan dalam edukasi masyarakat terutama dalam memanfaatkan teknologi (IAI, 2024), yaitu gunakan aplikasi pengingat minum obat, konsultasi online, dan pengaturan Jadwal Minum Obat Selama Bulan Ramadhan.

1. Gunakan aplikasi pengingat minum obat.

Apoteker dapat merekomendasikan aplikasi pengingat obat kepada pasien agar mereka tetap disiplin dalam minum obat,

terutama saat jadwal puasa. Aplikasi ini dapat mengirimkan pemberitahuan sesuai waktu yang telah diatur.

2. Konsultasi online.

Dalam era digital, apoteker dapat memanfaatkan platform konsultasi online untuk membantu pasien dalam menjawab pertanyaan, memberikan saran, dan memberikan dukungan yang dibutuhkan. Peran yang proaktif dari apoteker, individu yang menjalani puasa dapat memastikan bahwa kesehatan mereka tetap terjaga dan obat-obat yang mereka konsumsi tetap efektif (Gambar 2).

3. Pengaturan Jadwal Minum Obat Selama Bulan Ramadhan

Pada hari biasa artinya obat yang diminum tiga sampai empat kali sehari atau tiap 8 jam atau 6 jam (Misal antibiotik). Hal ini tidak memungkinkan pada saat berpuasa. Solusinya adalah obat diganti sediaan yang melepaskan perlahan lahan (*sustained release*) atau diganti obat jenis lain yang memiliki khasiat sama namun bekerja panjang. Contoh (Unit Pelayanan Kesehatan Kemenkes, t.t.):

- Pada obat hipertensi (*captopril* 2-3 kali sehari dapat diganti dengan *lisinopril* 1 kali sehari)
- Antibiotik yang diberikan dengan durasi 3 kali pemakaian, maka bisa disiasati dengan waktu pemakaian pada Pukul 04.00, 18.00, 23.00. Atau dapat meminta dokter memberikan Antibiotik dengan durasi 2 kali pemakaian bahkan 1 kali pemakaian. Jika tidak bisa diganti, maka penggunaannya adalah dari waktu buka puasa hingga sahur, yang sebaiknya dibagi dalam rentang waktu yang sama
- Obat antihipertensi yang digunakan satu kali sehari, lebih disarankan agar obat diminum saat makan sahur sehingga obat tersebut dapat mengendalikan tekanan darah selama beraktivitas di siang hari.
- Obat maag atau gastritis yang digunakan satu kali sehari, seperti *omeprazol*, *lansoprazol*, *esomeprazol* atau *pantoprazol* sebaiknya diminum pada malam hari sebelum tidur. Sedangkan obat maag yang lazimnya diberikan sehari dua kali, seperti *ranitidin*, *cimetidin* atau *famotidin*, maka hendaknya dipilih saat malam hari sebelum tidur dan pada waktu makan sahur. Hal ini disebabkan asam lambung mencapai kadar paling tinggi pada saat dini hari, sehingga sebaiknya diminum malam hari untuk mencegah kenaikan asam lambung berlebihan.
- Obat antidiabetes yang diminum satu kali dalam sehari, misalnya *glimepirid*, *glibenklamid* atau *glipizid* sebaiknya digunakan pada saat berbuka puasa untuk mengontrol kadar gula dalam darah, karena pada saat tersebut ada kecenderungan kadar gula dalam darah akan meningkat berlebihan. Namun apabila obat antidiabetes diresepkan dua kali dalam sehari, misalkan *metformin*, lebih disarankan untuk diminum saat berbuka puasa dan malam hari sebelum tidur. Hindari penggunaan obat-obat antidiabetes pada saat makan sahur agar tidak terjadi keadaan hipoglikemia pada saat berpuasa pada siang harinya.

- Obat penurun kolesterol seperti *simvastatin*, *atrovastatin* atau *rosuvastatin* paling baik diminum pada pukul 19.00-21.00 atau saat menjelang tidur malam, karena memberikan efek lebih baik.



Gambar 2. Edukasi TOBAT kepada Petugas Kebersihan

Materi edukasi yang disampaikan kepada pasien terdiri dari:

- Panduan TOBAT (Tepat Gunakan Obat) Selama Bulan Ramadhan
 - Minum obat 'Satu Kali Sehari' : Obat diminum satu kali sehari, yaitu saat sahur atau saat berbuka puasa.
 - Minum obat 'Dua Kali Sehari' : Obat diminum dua kali sehari, yaitu saat sahur dan saat berbuka puasa.
 - Minum obat 'Tiga Kali Sehari' : Obat diminum tiga kali sehari, yaitu saat sahur (pukul 04.00), saat berbuka puasa (pukul 18.00) dan saat menjelang tengah malam (pukul 11.00).
 - Minum obat 'Empat Kali Sehari' : Obat diminum empat kali sehari, yaitu saat sahur (pukul 04.00), saat berbuka puasa (pukul 18.00), pukul 22.00, dan pukul 01.00). Namun, penggunaan obat empat kali sehari tidak dianjurkan terutama untuk penggunaan antibiotik, sebaiknya konsultasikan kembali dengan dokter atau apoteker untuk pemilihan obat lainnya.
 - Minum obat 'Sebelum dan Sesudah Makan' : pada saat berpuasa, untuk obat yang diminum sebelum makan, dapat diminum 30 menit sebelum makan sahur atau 30 menit sebelum makan besar saat berbuka puasa. Demikian pula dengan obat yang diminum sesudah makan, obat dapat diminum sesudah makan sahur atau sesudah berbuka puasa. Apabila terdapat obat yang diminum saat tengah malam sesudah makan, maka dapat mengisi perut terlebih dahulu dengan cemilan seperti roti atau biskuit (Pangestu *et al.*, 2023).
- Obat yang Tidak Membatalkan Puasa.

Para ahli medis maupun agama sepakat bahwa beberapa bentuk sediaan obat tidak membatalkan puasa, diantaranya yaitu (Unit Pelayanan Kesehatan Kemenkes, t.t.):

 - Obat tetes mata dan telinga
 - Obat-obat yang diabsorpsi melalui kulit (salep, krim, plester).

3. Obat yang digunakan melalui dubur dan vagina, seperti suppositoria.
4. Obat-obat yang disuntikkan, baik melalui kulit, otot, sendi, dan vena, kecuali pemberian makanan via intravena.
5. Obat asma berbentuk inhaler.
6. Pemberian gas oksigen dan anestesi.
7. Obat yang diselipkan di bawah lidah seperti isosorbide dan nitroglicerine.
8. Obat kumur, sejauh tidak tertelan

Mitra dari PC IAI maupun peserta petugas kebersihan sangat antusias dalam kegiatan ini karena materi disampaikan dengan metode yang menarik dan edukasi secara personal, sehingga dapat menambah dan meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya petugas kebersihan yang bekerja sejak subuh dalam menggunakan obat dengan tepat saat bulan suci Ramadhan. Mitra pengabdian PC IAI bersedia menyediakan lokasi tempat diselenggarakannya edukasi serta menggerakkan masyarakat untuk hadir dalam kegiatan edukasi (Gambar 3)



Gambar 3. Pembagian Sembako oleh PC IAI Kota Mataram

Simpulan dan Saran

Edukasi kepada petugas kebersihan Kota Mataram tentang Tepat Gunakan Obat Selama Bulan Ramadhan berjalan dengan sangat baik dan masyarakat yang antusias terhadap proses edukasi. Kedepannya diharapkan masyarakat mampu menggunakan obat secara benar waktunya dan tidak ragu menggunakan obat saat berpuasa, karena beberapa obat dalam penggunaannya tidak membatalkan puasa.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh petugas kebersihan Kota Mataram dan Pengurus Cabang Ikatan Apoteker Indonesia (PC IAI) Kota Mataram yang berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Tidak lupa pula tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Mataram yang telah membiayai kegiatan ini

Daftar Pustaka

- Adawiyah, R., Umatermate, A., & Paramawidhita, R. Y. (2019). Edukasi Penggunaan Obat Saat Bulan Ramadhan Ditinjau dari Kesehatan dan Kaidah Islam di Lingkungan Warga Aisyiyah Kota Palangka Raya: Education on the Use of Medicines during Ramadhan in Terms of Health and Islamic Principles in the Citizens of Aisyiyah, Palangka Raya City. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 77-81.
- Farhana, N. (2024). Implementasi Maqashid Syariah Pada Asuransi Syariah di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 10(1), 58.
- Firmansyah, M. A. (2015). Pengaruh Puasa Ramadhan pada Beberapa Kondisi Kesehatan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 42(7), 510-515.
- Haleem, M. A. (2005). *The Qur'an*. OUP Oxford.
- Ilham, R., Satriana, A., & Bintang, A. (2024). Edukasi Tentang Penggunaan Obat Diabetes Pada Bulan Ramadhan. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2650-2652.
- Karjaya, L. P. (2020). Implementasi Konsep Halal Tourism dan Konvensional Thailand dalam Meningkatkan Foreign Direct Investment di Nusa Tenggara Barat. *Indonesian Journal of Peace and Security Studies (IJPS)*, 2(1), 63-89.
- Mubarak, F., Aksa, R., Awaluddin, A., Ismail, I., & Hapiwaty, S. (2022). Sosialisasi Kiat Menggunakan Obat Saat Berpuasa di SD Buq'atun Mubarakah, Gombara Makassar: Kiat Menggunakan Obat Saat Berpuasa. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT ALMARISAH*, 1(1).
- Nisa, I. K., Hidayati, N. R., & Wuryandari, T. (2023). Edukasi Penggunaan Obat Selama Bulan Ramadhan di Desa Kalibakung, Kabupaten Tegal. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 1413-1417.
- Pangestu, D. P., Azizah, S. N., Putri, M. Y., Aulia, H. R., Chasanah, U., Octavia, D. R., & Majid, A. (2023). Edukasi Penggunaan Obat Saat Puasa Sebagai Upaya Penggunaan Obat yang Rasional selama Bulan Ramadhan. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 6(3), 516-522.
- Rahmawati, C., Nopitasari, B. L., Nurbaety, B., Anjani, B. L. P., Safwan, S., Pradiningsih, A., Wahid, A. R., Hendryyani, I., Khairi, W., & Safitrah, O. (2024). Bakti "TOSS TB" Temukan Obati Sampai Sembuh Tuberkulosis di Puskesmas Karang Taliwang. *Jurnal Lambung Pengabdian*, 1(1), 1-4.
- Wilbowo, A. (2010). *Cerdas Memilih Obat & Mengenal Penyakit: Panduan Mengonsumsi Obat-obatan Bagi Orang Awam*. Lingkar Pena Publishing House.