

EDUKASI PENGGUNAAN OBAT SELAMA BULAN RAMADHAN DI DESA KALIBAKUNG, KABUPATEN TEGAL

Ikrima Khaerun Nisa¹, Nur Rahmah Hidayati², Tutik Wuryandari³

¹Program Studi S1 Farmasi, STIKes Muhammadiyah Tegal

e-mail: ikeikrima@gmail.com

Abstrak

Indonesia adalah negara dengan penduduk mayoritas beragama Islam, yaitu sebesar 87,18%. Islam merupakan agama mayoritas di Provinsi Jawa Tengah yaitu sebesar 96,74%. Bulan Ramadhan adalah bulan suci bagi umat muslim diseluruh dunia, dimana setiap penganutnya diwajibkan untuk berpuasa sebulan penuh. Hal ini disebabkan keutamaan bulan tersebut, meskipun terdapat keringanan bagi mereka yang tidak dapat melaksanakan puasa karena alasan sakit, banyak masyarakat yang mengusahakan dirinya untuk tetap melakukan ibadah puasa Ramadhan. Bagi masyarakat yang tidak dalam kondisi sehat dan ingin tetap melaksanakan ibadah puasa tentunya akan mempengaruhi pola penggunaan obat yang berbeda dari hari-hari biasa. Perubahan jadwal penggunaan obat perlu diperhatikan agar tidak mempengaruhi efek terapi yang sedang dijalani. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab, dan kuisioner. Terdapat peningkatan antara sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan yang memberikan peningkatan pengetahuan pada peserta, yang dapat bermanfaat bagi mereka yang ingin melaksanakan puasa dalam kondisi tidak sehat tanpa mempengaruhi terapi yang sedang dijalani.

Kata Kunci : Penggunaan Obat, Ramadhan, Edukasi

Abstract

Indonesia is a country with a majority Muslim population, which is 87.18%. Islam is the majority religion in Central Java Province, which is 96.74%. The month of Ramadan is a holy month for Muslims around the world, where every adherent is required to fast for a whole month. This is due to the virtue of this month, although there are relief for those who cannot fasting due to illness, many people try to keep themselves fasting during Ramadan. For people who are not in good health and want to continue fasting, it will certainly affect the pattern of medicine use that is different from normal days. Changes in the schedule of medicine use need to be considered so as not to affect the effect of the therapy being undertaken. Counseling is carried out using lecture, question and answer methods, and questionnaires. There was an increase between before and after the counseling was carried out which provided an increase in knowledge of the participants, which could be beneficial for those who wish to perform fasting in an unhealthy condition without affecting the therapy being undertaken.

Keywords: Medicine Use, Ramadhan, Education

PENDAHULUAN

Mayoritas penduduk Indonesia beragama Islam. Berdasarkan data Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri), jumlah penduduk muslim di Indonesia sebanyak 237,53 juta jiwa per 31 Desember 2021. Jumlah itu setara dengan 86,9% dari populasi tanah air yang mencapai 273,32 juta orang. Bulan Ramadhan adalah bulan suci bagi umat muslim, dimana setiap muslim diwajibkan untuk berpuasa sebulan penuh. Puasa dari fajar hingga matahari terbenam selama bulan Ramadhan adalah salah satu dari lima rukun Islam dan merupakan waktu peningkatan spiritualitas bagi umat Islam melalui refleksi, pengabdian dan doa. Puasa termasuk menahan diri dari makan, minum, merokok, aktivitas seksual dan minum obat secara oral (Ghani, 2013). Karena keutamaan bulan tersebut, meskipun terdapat keringanan bagi mereka yang sedang sakit, banyak masyarakat yang mengusahakan untuk tetap melakukan ibadah Ramadhan seperti puasa. Untuk itu, diperlukan informasi terkait penggunaan obat ketika berpuasa.

Setiap hari Ramadhan dimulai dengan makan sahur yang dikenal sebagai Sahur yang mencakup makanan dan air yang cukup untuk menopang individu selama hari puasa yang panjang. Saat matahari terbenam, keluarga berbuka puasa bersama saat makan malam perayaan yang dikenal sebagai Iftar, sering makan bersama tetangga dan keluarga besar. Buka puasa biasanya kaya akan kalori dan

dikonsumsi dengan banyak cairan (Grindrod, et al. 2017). Selama puasa Ramadhan, mayoritas umat muslim akan memiliki dua waktu makan, yakni segera saat tenggelamnya matahari yang ditandai dengan masuknya waktu sholat maghrib (dikenal dengan istilah ifthar atau berbuka puasa) dan makan saat sebelum fajar terbit (dikenal dengan istilah sahur) sehingga lamanya waktu berpuasa adalah berkisar antara 11 jam hingga 18 jam setiap harinya.

Secara umum, puasa selama Ramadhan adalah wajib bagi semua Muslim dewasa yang berakal sehat dan mampu secara fisik untuk mentolerirnya. Namun secara tegas, dalam kitab suci umat Islam Al-Quran dijelaskan bahwa berpuasa tidak diwajibkan pada anak-anak, perempuan dalam masa menstruasi, orang sakit, orang yang dalam perjalanan, perempuan hamil dan menyusui. Meskipun Islam membolehkan orang yang sedang sakit untuk tidak berpuasa, sebagian umat bahkan ada yang tetap ingin menjalankan ibadah puasa Ramadhan walaupun memiliki gangguan kesehatan dan harus menggunakan obat secara rutin (Patel, et al. 2015). Lalu bagaimana cara mengatur waktu minum obat pada saat puasa supaya tidak mengganggu hasil terapi yang diharapkan.

Orang yang mengonsumsi obat kronis perlu menyesuaikan jadwal pengobatan sehingga dapat diminum antara waktu makan malam saat buka puasa (matahari terbenam) dan waktu makan pagi saat sahur (fajar). Untuk obat yang diminum beberapa kali dalam sehari, strategi yang direkomendasikan termasuk memilih formulasi kerja panjang (misalnya, pelepasan berkelanjutan) atau mengubah rejimen dosis menjadi sekali atau dua kali sehari. Untuk kondisi jangka pendek yang memerlukan pengobatan, seperti antibiotik untuk infeksi atau obat antiinflamasi nonsteroid untuk nyeri, obat dengan dosis sekali atau dua kali sehari bisa dipilih. Bentuk sediaan non oral seperti suntikan, inhalasi, supositoria dan obat tetes mata atau telinga diperbolehkan selama puasa. (Khalife, et al. 2015).

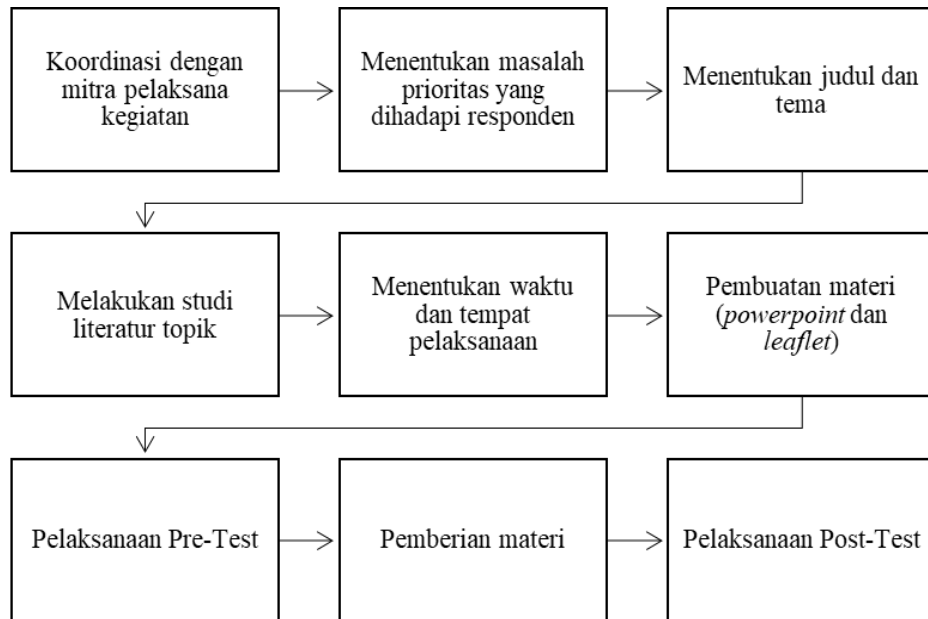
Perubahan pola makan pada saat puasa akan mempengaruhi waktu penggunaan obat di bulan puasa yang berdampak terhadap efek terapi yang dihasilkan. Dengan demikian, perlu pemahaman yang baik mengenai aturan dan waktu penggunaan obat yang baik dan benar pada saat bulan puasa agar efek terapi obat dapat maksimal. Berdasarkan uraian diatas, serta bertepatan pula dengan datangnya Bulan suci Ramadhan tahun 1443 H, maka dianggap penting dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan mengenai penggunaan obat selama bulan Ramadhan serta meningkatkan pemahaman dalam merubah pola penggunaan obat saat puasa agar tidak menimbulkan efek toksik dan mempengaruhi efek terapi yang sedang dijalani.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan bekerjasama pihak mitra, dalam hal ini adalah Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) Kabupaten Tegal. Peserta dalam penyuluhan ini adalah masyarakat Desa Kalibakung, Kecamatan Balapulang, Kabupaten Tegal. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah secara tatap muka. Alat peraga bantu penyampaian menggunakan media power point dan leaflet. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Aula STIKes Muhammadiyah Tegal pada bulan April 2022 dengan peserta yang hadir sebanyak 105 peserta dari usia 40-60 tahun.

Sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan koordinasi terlebih dahulu dengan para mitra. Koordinasi ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang kondisi lingkungan di desa setempat. Hasil dari konsultasi tersebut adalah masih awamnya masyarakat akan penggunaan obat di bulan Ramadhan. Setelah mendapatkan permasalahan, kemudian dilakukan studi literatur terkait penggunaan obat di bulan Ramadhan sebagai topik utama dari kegiatan ini. Lalu bersama dengan Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) Kabupaten Tegal, ditentukan lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan ini.

Penyuluhan menggunakan metode diskusi, tanya jawab, dan kuisisioner. Untuk tujuan menilai keberhasilan dari program penyuluhan yang dilakukan maka diberikan kuisisioner sebelum dan sesudah penyuluhan dilaksanakan kepada peserta penyuluhan, dan dilihat peningkatan pemahaman sebelum dan sesudah penyuluhan. Adapun tahap-tahap kegiatan dapat dilihat pada gambar 1:



Gambar 1. Tahap Kegiatan Edukasi Penggunaan Obat selama Bulan Ramadhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang penggunaan obat selama bulan Ramadhan di Desa Kalibakung, Kabupaten Tegal pada tanggal 24 April 2022 dengan tujuan untuk memberikan informasi serta pengetahuan kepada masyarakat untuk lebih memahami tentang penggunaan obat pada saat puasa. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab dan kuis seputar materi yang telah disampaikan. Untuk mempermudah penyampaian materi, dipergunakan alat bantu seperti leaflet, laptop dan proyektor. Sasaran dari kegiatan ini adalah masyarakat Desa Kalibakung, dilaksanakan di aula STIKes Muhammadiyah Tegal secara tatap muka.

Bagaimana dengan Obat yang harus Diminum 3-4 kali Sehari?

Apabila mendapatkan obat yang harus diminum 3-4 kali sehari, disarankan untuk meminta obat yang efek dan mekanisme obat sama dengan bentuk sedlaan lepas lambat atau aksi panjang sehingga pemakaian obat bisa dikurangi menjadi 1 atau 2 kali sehari.

Contoh :
Obat hipertensi
Captopril penggunaannya 2 sampai 3 kali sehari
Diganti menjadi
Lisinopril Penggunaannya 1 kali sehari

Jika tidak bisa diganti dengan obat lain, maka durasi penggunaannya dapat dibagi dalam rentang waktu yang sama antara penggunaan dosis pertama dan seterusnya.

Contoh :

- 3x1**: 18.00 Saat Buka Puasa, 23.00 Menjelang Tengah Malam, 04.00 Saat Sahur
- 4x1**: 18.00 Saat Buka Puasa, 22.00, 01.00, 04.00 Saat Sahur

Bagaimana dengan Penggunaan Obat Sebelum dan Sesudah Makan?

SEBELUM MAKAN
Jika diminta sebelum Makan, berarti sekitar 30 menit sebelum Makan sahur atau berbuka puasa

SETELAH MAKAN
Setelah makan artinya Kondisi lambung berisi Makanan. Kira - kira 5 sampai 10 menit setelah berbuka puasa

Jika ada obat yang harus diminum tengah malam sesudah makan, maka perut dapat diisi dulu dengan roti atau sedikit nasi sebelum minum obat.

PENGUNAAN OBAT-OBATAN SELAMA BULAN RAMADHAN

Informasi penggunaan obat-obatan selama bulan ramadhan

Disusun Oleh:
Apt. Ikrima Khaerun Nisa, M.Pharm.Sci
Nur Rahmah Hidayati, M.Si

STIKESMU TEGAL
Mandiri, Inovatif, Islami
Alamat : Kampus Utama di Jalan Raya Kalibakung-Guci
Kec. Balapulang Kab. Tegal Jawa Tengah 52464

Gambar 2. Tampilan depan Leaflet



Gambar 3. Tampilan belakang leaflet

Sebelum dilakukan penyuluhan, diadakan pre-test yang bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman masyarakat terhadap pengetahuan dan penggunaan obat saat bulan Ramadhan. Data kuesioner pre-test menunjukkan bahwa pada sebanyak 28 peserta berpengetahuan kurang, 45 peserta berpengetahuan cukup, dan 32 peserta berpengetahuan baik.

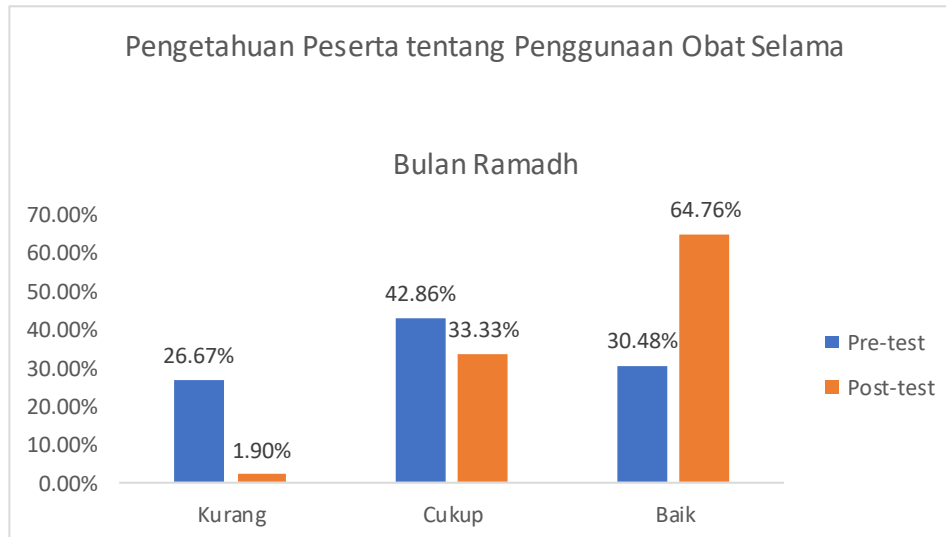
Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan memberi penyuluhan selama 45 menit, dan dibuka sesi tanya jawab. Setelah materi tersampaikan, kemudian diberikan pertanyaan kembali setelah penyuluhan selesai untuk melihat apakah terdapat peningkatan pengetahuan atau tidak yang menjadi tolak ukur keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan.

Masyarakat diberikan penyuluhan tentang penggunaan obat pada saat puasa. Kebanyakan dari masyarakat meski kondisinya tidak sehat, namun dengan pertimbangan keutamaan Bulan Ramadhan, masyarakat tetap ingin melaksanakan ibadah puasa. Maka dari itu, perlu adanya pengaturan pola penggunaan obat. Masyarakat perlu mengatur kembali pola penggunaan obat pada saat puasa agar tidak mengganggu hasil terapi yang sedang dijalani. Penting untuk diketahui bahwa tidak semua obat membatalkan puasa, yaitu dalam bentuk yang tidak diminum melalui mulut dan masuk saluran cerna.



Gambar 4. Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan diakhiri dengan sesi tanya-jawab dan pelaksanaan post-test. Data kuesioner post-test menunjukkan bahwa pada materi penggunaan obat selama bulan Ramadhan, sebanyak 2 peserta berpengetahuan kurang, 35 peserta berpengetahuan cukup, dan 68 peserta berpengetahuan baik. Data tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini telah menambah pengetahuan peserta tentang cara penggunaan obat selama bulan Ramadhan. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peserta karena menambah literasi tentang penggunaan obat.



Gambar 5. Grafik Pengetahuan Peserta yang mengikuti Pre-test dan Post-test

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat desa Kalibakung Kabupaten Tegal telah terlaksana dengan baik dengan metode tatap muka, sehingga mendapat antusiasme yang tinggi dari para masyarakat. Setelah mendapatkan edukasi, masyarakat Desa Kalibakung memiliki pemahaman yang baik tentang penggunaan obat selama bulan Ramadhan, ditunjukkan dengan adanya perbedaan hasil test antara sebelum dan sesudah penyuluhan.

SARAN

Sebaiknya kegiatan pengabdian ini dilaksanakan secara berkelanjutan dan diberikan untuk masyarakat desa lain di kabupaten Tegal supaya semakin banyak masyarakat yang lebih memahami penggunaan obat selama bulan Ramadhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes Muhammadiyah Tegal dan Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) Kabupaten Tegal yang telah memberi dukungan finansial terhadap kegiatan PkM ini, serta keterlibatan semua pihak dalam pelaksanaan kegiatan PkM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ghani, Fatimah. 2013. Most Muslims say they fast during Ramadan. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2013/07/09/global-median-of-93-of-muslims-say-they-fast-during-ramadan/> (diakses tanggal 09 September 2022).
- Grindrod K, Alsabbagh W. 2017. Managing medications during Ramadan fasting. CPJ/RPC, No.03, Vol. 150, halaman 146-149.
- Patel NR, Kennedy A, Blickem C, et al. Having diabetes and having to fast: a qualitative study of British Muslims with diabetes. *Health Expect* 2015;18(5):1698-708.
- Khalife T, Pettit JM, Weiss BD. Caring for Muslim patients who fast during Ramadan. *Am Fam Physician* 2015;91(9):641-42.