

**MEMBANGUN POLA HIDUP SEHAT DENGAN PROGRAM CERDIK-OBAT
DI APOTEK INBE FARMA*****BUILD A HEALTHY LIFESTYLE WITH PROGRAM CERDIK AND DRUG
AT THE INBE FARMA PHARMACY*****Risma Sakti Pambudi*, Reni Ariastuti, Heni Rusita**

Universitas Sahid Surakarta, Surakarta

*Email: rismasaktip@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit tidak menular (PTM) termasuk dalam masalah kesehatan yang menjadi perhatian dalam dunia kesehatan karena merupakan salah satu penyebab dari kematian. Upaya yang dilakukan dengan cara mengendalikan pola hidup sehat bagi masyarakat untuk meningkatkan kesehatan yaitu dengan cara promosi kesehatan. Promosi kesehatan dengan memberikan sosialisasi Program CERDIK Obat pada masyarakat, pesan dapat disampaikan melalui media brosur. Apotek merupakan tempat dilakukannya pekerjaan kefarmasian, penyaluran sediaan farmasi, dan perbekalan kesehatan lainnya kepada masyarakat. Apotek merupakan fasilitas kesehatan yang sangat dekat dengan masyarakat dan mudah untuk dijangkau. Kegiatan sosialisasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat yang lebih luas setelah mendapat penyuluhan melalui brosur. Metode pendekatan yang dilakukan dalam sosialisasi dengan menggunakan media brosur. Proses sosialisasi dilakukan dengan memberikan brosur kepada pasien yang datang ke Apotek Inbe Farma. Setelah diberi pemaparan, pasien diminta untuk mengkonfirmasi ulang informasi yang diberikan. Harapannya pasien dapat memahami dan dapat berbagi informasi pada keluarga dan masyarakat sekitar. Dari latar belakang peserta yang berbeda-beda berpengaruh pada pemahaman program tersebut. Beberapa pasien yang datang masih ada yang belum paham mengenai pola hidup Program CERDIK. Selain itu, terdapat masyarakat yang memang sudah paham dan menerapkan pola hidup Program CERDIK.

Kata kunci: CERDIK, Obat, Kesehatan

ABSTRACT

Non-communicable disease (PTM) is a health problem of concern in the world of health because it is one of the causes of death. Efforts are made by controlling a healthy lifestyle for the community to improve health, namely by means of health promotion. Health promotion by providing socialization of the CERDIK Drug Program to the public, messages can be conveyed through brochures. A pharmacy is a place for pharmaceutical work, distribution of pharmaceutical preparations and other medical supplies to the public. Pharmacy is a health facility that is very close to the community and easy to reach. The socialization activity aims to increase the knowledge and skills of the wider community after receiving counseling through brochures. The approach used in socialization uses brochure media. The socialization process is carried out by giving brochures to patients who come to Inbe Farma Pharmacy. After being given the exposure the patient is asked to reconfirm the information provided. The hope is that patients can understand and can share information with their families and communities. Different backgrounds of participants affect the understanding of the Program. Some patients who come still do not understand about the CERDIK Program's healthy pattern. In addition, there are people who already understand and apply the CERDIK Program lifestyle.

*Keywords: CERDIK, Drug, Health***PENDAHULUAN**

Upaya pemerintah dalam menyelenggarakan pola hidup sehat adalah program CERDIK untuk mengendalikan Penyakit Tidak Menular (PTM). Program ini dilaksanakan untuk mencegah kematian akibat PTM dengan cara menekankan pada aspek promotif dan preventif. Selain itu, pelayanan informasi obat juga merupakan upaya meningkatkan

pelayanan kesehatan masyarakat. Dalam menggunakan obat, masyarakat perlu menerapkan gerakan masyarakat hidup sehat mengingat adanya peningkatan PTM tiap tahunnya sehingga pola kematian akibat PTM semakin meningkat (WHO, 2011). PTM termasuk dalam masalah kesehatan yang menjadi perhatian dalam dunia kesehatan karena merupakan salah satu penyebab dari kematian (Janjse *et al*, 2013). Diperlukan upaya untuk mengendalikan pola hidup sehat bagi masyarakat untuk meningkatkan kesehatan yaitu dengan cara promosi kesehatan. Promosi kesehatan dengan memberikan sosialisasi Program CERDIK Obat pada masyarakat, pesan dapat disampaikan melalui media brosur.

Apotek merupakan tempat dilakukannya pekerjaan kefarmasian, penyaluran sediaan farmasi, dan perbekalan kesehatan lainnya kepada masyarakat. Apotek merupakan fasilitas kesehatan yang sangat dekat dengan masyarakat dan mudah untuk dijangkau (Depkes, 2013). Apotek Inbe Farma merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang memberikan pelayanan kefarmasian di daerah Kartasura. Oleh karena itu, apotek merupakan sasaran yang tepat untuk dilakukannya sosialisasi Program CERDIK sebagai upaya meningkatkan pengetahuan pasien mengenai pola hidup dan penggunaan obat yang benar.

Penggunaan obat dan pola hidup yang tidak benar belum dipahami oleh masyarakat. Masyarakat seringkali tidak teraut dalam mengkonsumsi obat, khususnya untuk obat penyakit kronis dan PTM. Jika disertai dengan pola hidup yang tidak benar maka dapat menurunkan kesehatan. Kurangnya edukasi menyebabkan pasien tidak mematuhi aturan penggunaan yang benar dan PTM tidak terkontrol. Apotek merupakan sarana pelayanan kefarmasian dan perbekalan kesehatan lainnya. Menurut UU Kesehatan Nomor 36 Tahun 2009, pekerjaan kefarmasian pelayanan informasi obat dan seorang Apoteker harus dapat memberikan informasi yang benar, jelas dan mudah dimengerti serta berperan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat sekitar mengenai pemilihan dan penggunaan obat yang benar. Akan tetapi seringkali dalam pemberian informasi obat kurang maksimal, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu pasien yang tergesa-gesa dalam pengambilan atau pembelian obat, pekerjaan apoteker banyak, dan tidak ada media dalam pemberian informasi obat sehingga mengakibatkan kurangnya sosialisasi dan edukasi pada pasien mengenai penggunaan obat.

METODE

Metode pendekatan yang dilakukan dalam sosialisasi tersebut dengan menggunakan media brosur. Langkah pertama yang dilakukan adalah observasi ke lokasi mitra. Pengabdian dilakukan di Apotek Inbe Farma, Kartasura. Pasien yang datang ke apotek

akan mendapat pemaparan mengenai Program CERDIK dengan media brosur. Kegiatan dilakukan pada 20-22 April 2020 dengan dibantu oleh 1 mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan judul “Membangun Pola Hidup Sehat dengan program Cerdik-Obat di Apotek Inbe Farma” yang dilakukan pada 20-22 April 2020 dengan total jumlah masyarakat adalah 20 pasien pengunjung Apotek Inbe Farma. Pasien yang datang merupakan pasien untuk membeli obat di apotek dengan resep ataupun tanpa resep dokter. Pasien yang datang dari berbagai kalangan, yaitu mahasiswa, asisten rumah tangga, dan karyawan swasta. Kegiatan sosialisasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat yang lebih luas setelah mendapat penyuluhan melalui brosur. Contoh Media sosialisasi program CERDIK dapat digunakan adalah banner, brosur, dan kegiatan prolanis; sehingga dapat membantu dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Proses sosialisasi dilakukan dengan memberikan brosur kepada pasien yang datang ke Apotek Inbe Farma. Setelah diberi pemaparan pasien diminta untuk mengkonfirmasi ulang informasi yang diberikan. Harapannya pasien dapat memahami dan dapat berbagi informasi pada keluarga dan masyarakat sekitar. Dari latar belakang peserta yang berbeda-beda berpengaruh pada pemahaman program tersebut. Beberapa pasien yang datang masih ada yang belum paham mengenai pola sehat Program CERDIK. Selain itu, terdapat masyarakat yang memang sudah paham dan menerapkan pola hidup Program CERDIK. Menurut Saraswati (2019) yang telah melakukan pengabdian Program Cerdik di posyandu lansia dengan memberikan *leaflet* menunjukkan banyak peserta yang tidak mengetahui Program CERDIK. Begitu pula dalam kegiatan ini, masyarakat kurang paham akan program tersebut, sehingga dibutuhkan sosialisasi lebih luas lagi sebagai upaya dalam meningkatkan sikap CERDIK dengan terus menerus memberikan upaya promotif dan preventif.

Dalam meningkatkan langkah promotif dan preventif dibutuhkan peran tenaga kesehatan di lingkungan sekitar khususnya apoteker untuk meningkatkan pengetahuan terkait terapi pengobatan dan non obat yaitu pola hidup yang sehat. Langkah tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pasien tentang pengobatan dan pola hidup yang sehat. Dalam brosur menjelaskan tentang program tersebut yang terdiri atas cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, rajin olahraga, diet, istirahat yang cukup dan kelola stres. Kebiasaan merokok dapat mempengaruhi kesehatan sehingga diperlukan edukasi agar dapat menghindari kebiasaan merokok karena merokok memiliki risiko 2,7

kali lebih besar terhadap terjadinya kesehatan. Rajin olahraga merupakan salah satu faktor yang dapat membantu dalam mengontrol tekanan darah. Contoh olahraga yang sederhana dapat dilakukan berupa senam. Senam dapat mempengaruhi kesehatan. Selain senam, aktifitas fisik atau berolahraga secara rutin juga dapat mengontrol tekanan darah (Irwanda, 2012). Pola makan yang tidak sehat seperti garam dan lemak dapat mempengaruhi kesehatan dan memicu perkembangan penyakit. Selain itu, pola tidur memiliki pengaruh lebih besar terhadap kesehatan dibandingkan dengan umur dan jenis kelamin. Stres dapat memicu terjadinya kenaikan tekanan darah dengan cara menstimulasi saraf simpatis dan curah jantung yang mengakibatkan tekanan darah meningkat.

KESIMPULAN

Dari sosialisasi tersebut dapat disimpulkan bahwa latar belakang peserta yang berbeda-beda berpengaruh pada pemahaman program tersebut. Beberapa pasien yang datang masih ada yang belum paham mengenai pola sehat Program CERDIK. Selain itu, terdapat masyarakat yang memang sudah paham dan menerapkan pola hidup Program CERDIK.

DAFTAR PUSTAKA

- Bustan, M.N. (2007). Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.
- Departemen Kesehatan RI. (2009). Undang Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Jakarta.
- Irwanda T.M, Nugroho B.S. & Wicaksono, A. (2012). Hubungan Antara Merokok dan Hipertensi Pada Pasien Pria di Instalasi Rawat Jalan Klinik Penyakit Dalam RSUD Dr. Soedarso Pontianak. *Skripsi*. Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Jansje, H. V. Ticoalu & Yoseph L dan Samodra, (2013). Prevalensi Penyakit Tidak Menular Pada Tahun 2012-2013 di Kecamatan Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara Sulawesi Utara, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 2(1), Januari 2013.
- WHO. (2011) Top 10 Causes of Death. www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/en/. Diakses 1 Agustus 2020.