

apt. Ifa Aris Suminingtyas, M.Farm.  
Prof. Dr. apt. Laela Hayu Nurani, M.Si.  
apt. Lalu Muhammad Irham M.Farm., Ph.D.

# BUKU SAKU PELAYANAN INFORMASI

# OBAT



Alat Bantu Komunikasi  
Konsultasi, Informasi, dan Edukasi  
untuk Tenaga Kefarmasian



ISBN : 978-623-8516-34-6

Kata Pengantar  
Dr. apt. Iis Wahyuningsih, M.Si.

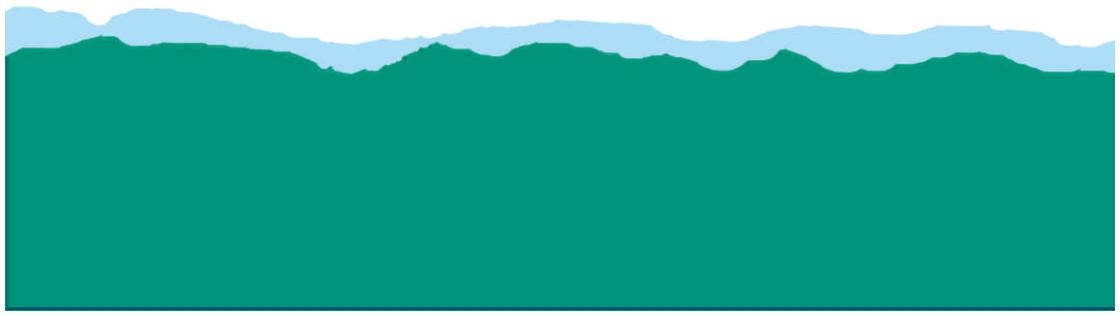
---

**BUKU SAKU  
PELAYANAN INFORMASI**



apt. Ifa Aris Suminingtyas, M.Farm.  
Prof. Dr. apt. Laela Hayu Nurani, M.Si.  
apt. Lalu Muhammad Irham M.Farm., Ph.D.

Kata Pengantar  
Dr. apt. Iis Wahyuningsih, M.Si.



# Buku Saku Pelayanan Informasi Obat

## **Penulis :**

apt. Ifa Aris Suminingtyas, M.Farm.

Prof. Dr. apt. Laela Hayu Nurani, M.Si.

apt. Lalu Muhammad Irham M.Farm., Ph.D.

**Kata Pengantar :** Dr. apt. Iis Wahyuningsih, M.Si.

Hak Cipta © pada Penulis

Hak Publikasi pada Penerbit CV. Mine

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi  
dari buku ini dalam bentuk apapun,  
tanpa ijin tertulis dari penerbit

© HAK CIPTA DILINDUNGI OLEH UNDANG-UNDANG

Cetakan Pertama : Januari 2025

CV. Mine

Kantor Pusat:

Jl. Sidorejo RT.01, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul,  
Yogyakarta, 55182

Workshop

Perum SBI F153, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul,  
Yogyakarta, 55182

ISBN : 978-623-8516-34-6

ANGOTA IKAPI

# Kata Pengantar

Syukur Alhamdulillah atas limpahan rahmat dan karunia Allah SWT sehingga Buku Saku Pelayanan Informasi Obat ini dapat diterbitkan sebagai bagian dari kontribusi aktif dari tim penyusun terhadap pelayanan kefarmasian khususnya pada fasilitas pelayanan kesehatan.

Pemberian informasi obat kepada pasien merupakan bagian dari siklus pelayanan klinis kepada pasien di seluruh fasilitas pelayanan kesehatan. Tenaga kefarmasian dituntut untuk mampu memberikan informasi secara cepat, tepat dan akurat kepada pasien maupun tenaga kesehatan lain yang membutuhkan informasi obat. Di sisi lain ketersediaan informasi berupa referensi yang bersifat ringkas dan mudah diakses tidak terlalu banyak tersedia.

Buku Saku Pelayanan Informasi Obat ini disusun secara komprehensif untuk dapat membantu tenaga kesehatan khususnya tenaga kefarmasian yang berkecimpung dalam praktik farmasi komunitas (apotek, RS, klinik dan puskesmas) guna memberikan konseling dan edukasi kepada pasien terkait penggunaan obat. Selain dari sudut pandang obat, buku ini juga memuat edukasi kepada pasien dalam sudut pandang upaya perubahan perilaku, baik perilaku bijak dalam penggunaan obat, maupun perilaku hidup sehat secara lebih luas. Dengan demikian diharapkan buku ini dapat bukan saja turut membantu tenaga kefarmasian menjadi bagian Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat (Gema Cermat) namun sekaligus meningkatkan peran tenaga kefarmasian dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas).

Terima kasih tak terhingga kami sampaikan kepada semua pihak yang berkontribusi dalam penyusunan buku ini, semoga Allah SWT senantiasa membalas dengan kebaikan. Harapan kami semoga buku ini dapat bermanfaat khususnya bagi tenaga kefarmasian dan juga tenaga kesehatan lain yang terlibat dalam praktik yang membutuhkan informasi terkait dengan pelayanan kefarmasian.

Yogyakarta, Desember 2024

Dr. apt. Iis Wahyuningsih, M.Si.

# Buku Saku Pelayanan Informasi Obat



## DAFTAR ISI

Tetes Mata	1	28	Etika saat Batuk
Salep Mata	3	29	Tablet Tambah Darah
Tetes Telinga	5	31	Sediaan Cair dan Puyer
Suppositoria	7	33	Obat Analgetik dan Antipiretik
Ovula	9	35	Penanganan Diare
Tetes Hidung	11	38	Menyimpan Obat di Rumah
Sediaan Inhalasi	13	39	Penanganan Obat Rusak
Hipertensi	15	41	Minum Antibiotik Tepat Waktu
Diabetes Melitus	19	43	Kebiasaan Buruk Minum Obat
Kolesterol	23	45	Mengenal Penggolongan Obat
Tuberkulosis	25	48	Dagusibu
		49	Daftar Pustaka

### Buku Saku Pelayanan Informasi Obat

Buku ini dapat digunakan sebagai panduan dalam pelaksanaan PIO yang dapat membantu tenaga kefarmasian dalam memberikan informasi saat penyerahan obat kepada pasien. Sebagai alat peraga edukasi, buku ini bukan merupakan pengganti referensi primer dan bukan merupakan pengganti petunjuk penggunaan atau anjuran penggunaan obat dari tenaga medis.

Setiap bagian/tema dalam buku ini terdapat gambar yang dapat memudahkan tenaga kefarmasian dalam memberikan informasi dan penjelasan kepada pasien.

# CARA MENGGUNAKAN TETES MATA



Cucilah tangan anda dengan air dan sabun

Edukasi pasien untuk selalu mencuci tangan sebelum menggunakan obat tetes mata dan juga sebelum meminum obat apapun



Pastikan kondisi ujung botol tetes tidak rusak

Memastikan pasien menggunakan obat yang baik dan steril, biasakan memeriksa ujung penutup botol (tube) tetes mata



Condongkan kepala ke belakang, tarik kelopak bawah mata menggunakan jari telunjuk hingga kelopak mata membentuk kantung



Pegang botol tetes dengan menggunakan tangan yang lainnya sedekat mungkin dengan kelopak mata tanpa menyentuhnya. Tekan botol tetes secara perlahan sampai jumlah tetes cairan yang dibutuhkan masuk ke dalam kantung kelopak bawah mata. Jangan mengedip.



Tutup mata selama 2-3 menit  
Bersihkan cairan berlebih pada wajah dengan tisu



Pasang kembali tutup botol tetes mata dengan rapat



Jangan menyeka atau membilas ujung botol tetes



Cucilah tangan dengan air dan sabun untuk membersihkan sisa obat yang mungkin menempel.

## Informasikan kepada pasien :

Berapa lama obat masih bisa digunakan setelah tutupnya dibuka.

Edukasi pasien untuk selalu membiasakan cuci tangan setelah menggunakan obat tetes mata



# CARA MENGGUNAKAN TETES MATA



# CARA MENGGUNAKAN SALEP MATA



**Cucilah tangan anda dengan air dan sabun**



**Hindari kontak langsung ujung tube dengan mata, tangan atau permukaan lainnya**



**Condongkan kepala ke belakang, tarik kelopak bawah mata menggunakan jari telunjuk sehingga kelopak mata membentuk kantong**



**Pegang tube salep dengan menggunakan tangan yang lainnya sedekat mungkin dengan kelopak mata tanpa menyentuhnya. Oleskan salep ke dalam kantong mata tersebut sepanjang kira-kira 1 cm.**



**Kedipkan mata secara perlahan, kemudian tutup selama 1-2 menit. Bersihkan salep mata berlebih pada wajah dengan tisu**



**Untuk menghindari kontaminasi, segera pasang kembali tutup tube. Cucilah tangan anda dengan air dan sabun untuk membersihkan sisa obat yang mungkin menempel.**



Salep mata merupakan sediaan steril. Terangkan kepada pasien tentang pentingnya menjaga agar tetes mata tetap steril. Salah satunya dengan menjaga ujung tube agar tidak kontak langsung dengan tangan, menyimpan salep mata dengan benar sesuai petunjuk penyimpanan.

Beberapa salep mata secara umum hanya dapat digunakan beberapa hari setelah tutup (segel) dibuka. Anda mungkin perlu menjelaskan juga kepada pasien dalam waktu berapa lama sediaan salep mata boleh disimpan dan kapan harus dibuang (dimusnahkan)



# CARA PENGGUNAAN SALEP MATA



# CARA MENGGUNAKAN TETES TELINGA



1  
Cucilah tangan anda dengan air dan sabun

Edukasi pasien untuk selalu membiasakan cuci tangan sebelum memakai obat tetes telinga dan juga sebelum meminum obat apapun



2  
Pastikan kondisi ujung botol tetes tidak rusak

Memastikan pasien menggunakan obat yang baik dan steril, biasakan memeriksa ujung penutup botol (tube) tetes telinga



3  
Bersihkan telinga bagian luar dengan air hangat atau kain lembab dengan hati-hati, kemudian dikeringkan. Hangatkan obat tetes telinga dengan memegang botolnya menggunakan tangan selama beberapa menit. Kocok botol obat tetes

Miringkan kepala sehingga telinga yang akan diberikan obat menghadap ke atas

A. Untuk dewasa : tarik daun telinga ke atas dan ke belakang untuk meluruskan saluran telinganya.

B. Untuk anak < 3 tahun : tarik daun telinga ke bawah dan ke belakang untuk meluruskan saluran telinganya.



4  
Teteskan obat sesuai dengan dosis pemakaian pada lubang telinga. Pertahankan posisi kepala 2-3 menit. Tekan secara lembut kulit penutup kecil telinga atau gunakan kapas steril untuk menyumbat lubang telinga agar obat dapat mencapai dasar saluran telinga.



5  
Teteskan obat sesuai dengan dosis pemakaian pada lubang telinga. Pertahankan posisi kepala 2-3 menit. Tekan secara lembut kulit penutup kecil telinga atau gunakan kapas steril untuk menyumbat lubang telinga agar obat dapat mencapai dasar saluran telinga.



6  
Pasang kembali tutup botol tetes telinga dengan rapat, jangan menyeka atau membilas ujung botol tetes



7  
Cucilah tangan dengan air dan sabun untuk membersihkan sisa obat yang mungkin menempel.

## Informasikan kepada pasien :

Berapa lama obat masih bisa digunakan setelah tutupnya dibuka.

Edukasi pasien untuk membiasakan cuci tangan setelah menggunakan obat tetes telinga



## Cara Mudah dan Aman Menggunakan **TETES TELINGA**



# Cara Penggunaan **SUPPOSITORIA**



Suppositoria adalah obat solid (padat) berbentuk peluru yang dirancang untuk dimasukkan ke dalam anus atau rektum (disebut suppositoria rektal), vagina (suppositoria vagina) atau uretra (suppositoria uretra).

-  1 Cucilah tangan dengan air dan sabun sebelum menggunakan suppositoria
-  2 Jika suppositoria melunak, taruh di dalam air dingin atau masukkan ke dalam lemari pendingin selama 30 menit agar mengeras kembali. Keluarkan suppositoria dari kemasan lalu basahi dengan air bersih
-  3 Atur posisi tubuh berbaring menyamping dengan kaki bagian bawah perut diluruskan, sementara kaki bagian atas ditekuk ke arah perut. Angkat bagian atas pantat untuk menjangkau daerah anus
-  4 Masukkan suppositoria, ditekan dan ditahan dengan jari telunjuk sampai betul-betul masuk ke bagian dalam anus (sekitar 2 cm dari lubang anus) sampai suppositoria tidak terdorong keluar lagi
-  5 Tahan posisi tubuh agar tetap berbaring menyamping dengan kedua kaki menutup selama kurang lebih 5 menit. Cuci tangan setelah menggunakan suppositoria untuk membersihkan sisa-sisa obat yang mungkin masih menempel di tangan Anda
-  6 Cucilah tangan dengan air dan sabun setelah menggunakan suppositoria

## Informasikan kepada pasien :

Cara penyimpanan suppositoria

Edukasi pasien untuk membiasakan  
cuci tangan setelah  
menggunakan suppositoria



# Cara Menggunakan **SUPPOSITORIA**



1



Suppositoria adalah obat solid (padat) berbentuk peluru yang dirancang untuk dimasukkan ke dalam anus atau rektum (disebut suppositoria rektal), vagina (suppositoria vagina) atau uretra (suppositoria uretra).



# Cara Penggunaan **OVULA**

1



Cucilah tangan dan aplikator dengan air dan sabun sebelum menggunakan ovula

2



Berbaring dengan kedua kaki diregangkan. Telentang dengan lutut ditekuk dan kaki agak renggang (terpisah)

3



Jika menggunakan aplikator, letakkan ovula pada lubang yang terdapat pada aplikator. Pastikan sisi ovula yang diletakkan pada aplikator adalah sisi tumpulnya

4



Masukkan ujung lancip ovula dengan bantuan aplikator ke ubang vagina. Kurang lebih sedalam telunjuk atau batas penanda pada aplikator

Rapatkan kedua kaki untuk beberapa detik. Tetaplah duduk sekitar 5 menit untuk mencegah ovula keluar kembali

5



Cucilah tangan dengan air dan sabun untuk membersihkan sisa obat yang mungkin menempel.

Jika Anda menggunakan aplikator yang bisa dipergunakan kembali, cuci aplikator sesuai petunjuk yang tertera pada kemasan. Jika Anda menggunakan aplikator sekali pakai, buang aplikator di tempat sampah tertutup dan aman dari jangkauan anak dan hewan peliharaan



## Ovula adalah

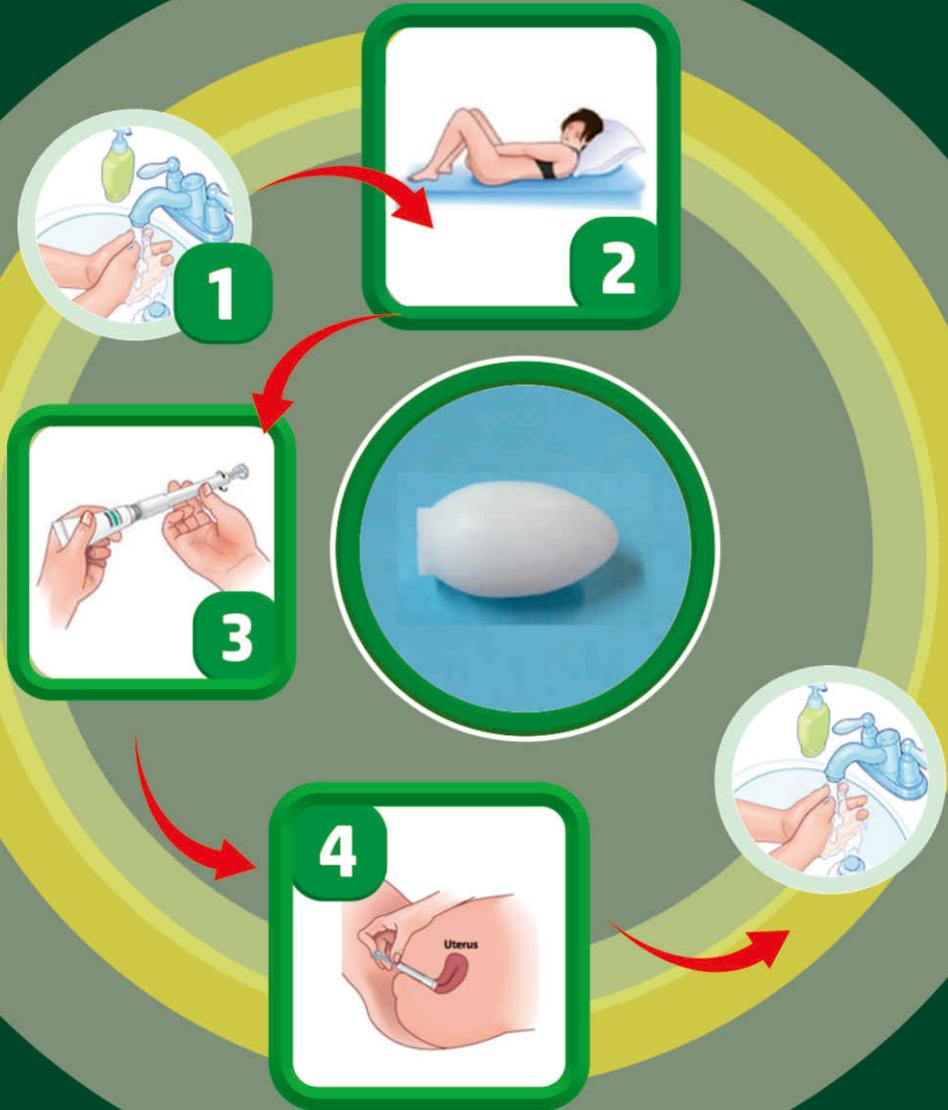
Sediaan padat yang digunakan melalui vaginal, umumnya berbentuk telur, dapat melarut, melunak, meleleh pada suhu tubuh.

Bentuk sediaan ovula pada dasarnya sama dengan suppositoria, s e d a n g k a n penamaan ovula merujuk pada bentuk sediaan dan rute penggunaannya yang hanya melalui vagina





# Cara Penggunaan **OVULA**





# Cara Penggunaan **TETES HIDUNG**

- 1 Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebelum menggunakan obat tetes hidung.
- 2 Bersihkan kotoran dan lendir pada hidung. Periksa ujung alat, pastikan dalam kondisi baik dan tidak pecah
- 3 Berbaring di tempat tidur dengan kepala menggantung di tepi tempat tidur. Alternatif lainnya adalah posisi berlutut atau berdiri dengan kepala menunduk ke depan.

## ALTERNATIF POSISI SAAT MENETESKAN OBAT TETES HIDUNG



- 4 Teteskan obat ke dalam hidung dengan jumlah sesuai aturan pakai. Pertahankan posisi kepala selama 2 menit agar cairan tetap berada di rongga hidung dan tidak langsung keluar dari hidung atau turun ke tenggorokan.
- 5 Ulangi langkah 2-5 pada lubang hidung yang lain bila diperlukan.
- 6 Cuci tangan setelah menggunakan obat tetes hidung

## CARA PENYIMPANAN

Informasikan ke pasien cara penyimpanan obat tetes hidung. Secara umum obat tetes hidung harus disimpan di suhu kurang dari 25 C. Jangan gunakan obat setelah 28 hari tutup (segel) dibuka. beberapa referensi menyatakan obat dapat digunakan hingga 3 bulan. Untuk lebih amannya Anda dapat menggunakan petunjuk penyimpanan yang terdapat pada kemasan obat yang akan digunakan pasien



### Kunjungi

[bit.ly/PIO\\_data](https://bit.ly/PIO_data)  
untuk mengakses  
kumpulan  
data video PIO



Aman dan Nyaman Menggunakan

# TETES HIDUNG



1

Tiup hidung dengan lembut untuk membersihkan kotoran dan lendir pada hidung .



2

Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun



Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun

5

## Cara Pakai TETES HIDUNG



3

Periksa ujung penetes, pastikan tidak rusak, retak atau pecah

Hindari menyentuhkan ujung pipet ke hidung



4

Berbaring di tempat tidur dengan kepala menggantung di tepi tempat tidur. Alternatif lainnya adalah posisi berlutut atau berdiri dengan kepala menunduk ke depan.

Pertahankan posisi kepala selama 2 menit agar cairan tetap berada di rongga hidung dan tidak langsung keluar dari hidung atau turun ke tenggorokan.

# OBAT INHALASI

Terapi inhalasi merupakan pemberian obat secara langsung ke dalam saluran napas melalui penghisapan. Prinsip terapi: Obat bekerja langsung pada saluran pernapasan, Onset (waktu) kerjanya cepat dan dosis obat yang dipakai kecil, Efek samping obat minimal karena konsentrasi obat dalam darah rendah. Penggunaan obat-obat inhalasi dalam Buku Saku PIO ini meliputi bentuk sediaan inhalasi nebulizer, handihaler, turbuhaler dan inhaler dosis terukur.

Catatan : Obat inhalasi selalu disertai dengan booklet informasi pada tiap-tiap produk yang mungkin berbeda satu produk dengan lainnya.

Untuk meningkatkan efektivitas informasi, petugas sebaiknya menggunakan alat peraga dalam menjelaskan kepada pasien.

Penting bagi petugas untuk mengkonfirmasi cara pasien dalam menggunakan obat ini pada pemakaian sebelumnya, guna memastikan pasien telah memahami dan menggunakan obat dengan cara yang benar.

## CARA PENGGUNAAN OBAT INHALASI

### NEBULIZER



1. Buka tutup tabung obat nebulizer dan masukkan cairan obat ke dalamnya.
2. Letakkan "mouth piece" di antara gigi & bibir (atau dapat juga digunakan masker uap untuk anak-anak).
3. Tekan tombol "On"
4. Bernapas dgn normal dan hirup uap obat yang keluar sampai obat habis
5. Matikan nebulizer
6. Bersihkan wadah obat pada nebulizer menggunakan air hangat, biarkan mengering.



#### Kunjungi

[bit.ly/PIO\\_data](https://bit.ly/PIO_data)  
untuk mengakses kumpulan data video PIO Obat Inhalasi

### TURBUHALER



1. Lepaskan tutup turbuhaler, tarik inhaler ke atas
2. Putar turbuhaler ke kanan, selanjutnya ke kiri dengan cepat. Kemudian akan terdengar "Klik"
3. Keluarkan/buang nafas
4. Letakkan alat di mulut yaitu pada diantara bibir
5. Hisap obat dengan menarik nafas kuat & dalam
6. Keluarkan alat dari mulut
7. Tahan napas 10 detik, kemudian bernafaslah secara perlahan.
8. Tutup kembali turbuhaler



# OBAT INHALASI

## Handihaler



1. Buka tutup handihaler dengan menekan bagian no.5 sambil menarik bagian No. 1
2. Tarik "mouth piece" hingga tempat kapsul obat terlihat
3. Buka bungkus kapsul
4. Tempatkan di bagian tengah handihaler
5. Tutup kembali bagian "mouth piece" hingga terdengar bunyi klik
6. Tekan bagian No.5 untuk melubangi kapsul obat (jangan menekan lebih dari 1 kali)
7. Buang napas untuk mengosongkan udara paru, kemudian lakukan inspirasi maksimal
8. Tahan napas selama beberapa detik, kemudian buang napas seperti biasa
9. Ulangi langkah No. 7 dan No.8 untuk kedua kalinya dengan kapsul obat yang sama (untuk memperoleh dosis penuh).



## IDT

1. Terlebih dahulu IDT dikocok agar obat tetap homogen,
2. Tutup kanister dibuka.
3. Inhaler dipegang tegak, kemudian penderita melakukan ekspirasi (mengeluarkan nafas) maksimal secara perlahan
4. Mulut inhaler diletakkan di antara gigi, lalu bibir dirapatkan dan dilakukan inspirasi (menarik nafas) perlahan sampai maksimal.
5. Pada pertengahan inspirasi kanister ditekan agar obat keluar.
6. Penderita menahan napas 10 detik atau 10 hitungan pada inspirasi maksimal.
7. Setelah 30 detik atau 1 menit prosedur yang sama diulang kembali

## KELEBIHAN PRODUK INHALASI

Keuntungan utama pada terapi inhalasi bahwa obat dihantarkan langsung ke dalam saluran pernapasan langsung masuk ke paru-paru, kemudian menghasilkan konsentrasi lokal yang lebih tinggi dengan risiko yang jauh lebih rendah terhadap efek samping sistemik yang ditimbulkan



## Edukasi Penggunaan **OBAT HIPERTENSI**

Informasi penggunaan obat hipertensi lebih bersifat individual. Pada pengobatan diabetes dimungkinkan pasien juga mendapatkan obat-obat lain seperti : anti trombolitik, hipertensi, antihiperlipidemia, diuretik dan lain-lain sehingga diperlukan penyampaian informasi obat yang terintegrasi, mudah dipahami dan dijalankan oleh pasien. Beberapa hal di bawah ini dapat Anda tanyakan untuk mengukur informasi apa saja yang perlu dan tidak perlu untuk Anda sampaikan kepada pasien.

### **Informasi apa saja yang sebelumnya telah disampaikan oleh dokter ? Apakah masih ada sisa obat di rumah ?**

Pertanyaan ini dapat digunakan untuk mengukur tingkat kepatuhan pasien dalam minum obat. Anda mungkin perlu mengkonfirmasi kepada prescriber sebagai bahan evaluasi apabila ternyata pasien masih mempunyai banyak sisa obat di rumah (pasien tidak patuh)

### **Tanyakan kembali bagaimana pasien meminum obat sebelumnya?**

Pertanyaan ini untuk melihat sejauh mana perilaku dan kebiasaan pasien dalam memahami cara minum obat atau boleh jadi pasien baru pertama kali minum obat.

### **Apakah ada obat lain yang dikonsumsi di rumah? (termasuk obat herbal, maupun obat dari faskes lain yang mungkin diminum oleh pasien)**

Jelaskan aturan minum obat yang diperlukan sesuai dengan obat yang diterima pasien. Anda dapat memberikan edukasi berupa terapi non farmakologi pilihan sesuai dengan kebutuhan pasien. terdapat beberapa topik edukasi yang dapat Anda pilih seperti berikut:

- Pasien mengetahui target nilai tekanan darah yang diinginkan
- Pasien mengetahui nilai tekanan darahnya sendiri
- Sadar kalau tekanan darah tinggi sering tanpa gejala (asimtomatik)
- Pentingnya kontrol teratur dan konsekuensi yang serius dari tekanan darah yang tidak terkontrol
- Peranan obat adalah dalam mengontrol tekanan darah pasien, dan bukan menyembuhkannya
- Pentingnya obat untuk mencegah outcome klinis yang tidak diinginkan
- Efek samping obat hipertensi dan penanganannya
- Kombinasi terapi obat dan non-obat dalam mencapai pengontrolan tekanan darah
- Pentingnya peran terapi non farmakologi
- Obat-obat bebas yang harus dihindari (seperti obat-obat yang mengandung ginseng, nasal decongestan, dll)



# WASPADAI HIPERTENSI

dengan menjalani pola hidup sehat  
dan minum obat sesuai anjuran

**Kepatuhan minum obat menjadi salah satu faktor yang akan memperbaiki kualitas hidup pasien**



- C** Cek kesehatan rutin
- E** Enyahkan rokok
- R** Rajin aktivitas fisik
- D** Diet seimbang
- I** Istirahat cukup
- K** Kelola stres





Dukungan Keluarga dalam Pengobatan

# HIPERTENSI



Sangat penting dalam mengendalikan pola hidup sehat dan kepatuhan pasien dalam minum obat hipertensi

## 4

### HAL PENTING YANG BISA DILAKUKAN OLEH KELUARGA

1



Jangan tambahkan garam di meja makan dan hindari makan asin, makanan cepat saji, makanan kaleng dan bumbu penyedap makanan/vetsin



2

Ukur kadar gula darah, tekanan darah dan periksa urin secara teratur

3



Minumlah obat secara teratur, sesuai instruksi Dokter



4

Tekanan darah yang diperiksa harus dicatat sehingga dapat dimonitor tekanan darahnya dengan ketat



# Pentingnya Diet **HIPERTENSI**



## TUJUAN DIET HIPERTENSI :

- Membantu menurunkan tekanan darah
- Membantu menghilangkan penimbunan cairan dalam tubuh atau edema atau bengkak.  
Penyebab timbunan air dalam tubuh adalah kegagalan tubuh untuk mengatur keseimbangan cairan, akibatnya tubuh tidak mampu mengeluarkan garam natrium yang berlebihan dalam jaringan. Natrium ini akan mengikat air sehingga menimbulkan penimbunan cairan dalam tubuh.



## TIPS MENGATUR DIET:

- Perbaiki rasa tawar dapat dengan menambah gula merah, gula pasir, atau bawang merah, bawang putih, jahe, kencur, salam dan bumbu lain yang tidak mengandung atau sedikit garam natrium
- Makanan lebih enak ditumis, atau digoreng
  - Bubuhkan garam saat di atas meja makan, dipanggang, walaupun tanpa garam gunakan garam beryodium (30 – 80 ppm), tidak lebih dari ½ sendok teh/ hari
  - Dapat menggunakan garam yang mengandung rendah natrium



# Edukasi Penggunaan **OBAT DIABETES**

Informasi penggunaan obat diabetes juga lebih bersifat individual. Pada pengobatan diabetes dimungkinkan pasien juga mendapatkan obat-obat lain seperti : anti trombolitik, hipertensi, antihiperlipidemia, diuretik dan lain-lain sehingga diperlukan penyampaian informasi obat yang terintegrasi, mudah dipahami dan dijalankan oleh pasien. Beberapa hal di bawah ini dapat Anda tanyakan untuk mengukur informasi apa saja yang perlu dan tidak perlu untuk Anda sampaikan kepada pasien.

## **Informasi apa saja yang sebelumnya telah disampaikan oleh dokter ? Apakah masih ada sisa obat di rumah ?**

Pertanyaan ini dapat digunakan untuk mengukur tingkat kepatuhan pasien dalam minum obat. Anda mungkin perlu mengkonfirmasi kepada prescriber sebagai bahan evaluasi apabila ternyata pasien masih mempunyai banyak sisa obat di rumah (pasien tidak patuh)

## **Tanyakan kembali bagaimana pasien meminum obat sebelumnya?**

Pertanyaan ini untuk melihat sejauh mana perilaku dan kebiasaan pasien dalam memahami cara minum obat atau boleh jadi pasien baru pertama kali minum obat.

## **Apakah ada obat lain yang dikonsumsi di rumah? (termasuk obat herbal, maupun obat dari faskes lain yang mungkin diminum oleh pasien)**

Jelaskan aturan minum obat yang diperlukan sesuai dengan obat yang diterima pasien. Terdapat beberapa jenis obat antidiabetik yang harus Anda sampaikan informasinya kapan pasien harus meminum obat seperti : sebelum makan untuk obat-obat golongan sulfonilurea dan glinid, bersama atau sesudah makan untuk golongan biguanid, atau beberapa obat yang tidak bergantung dengan makanan seperti : tiazolidinedion, penghambat alfa glukosidase, penghambat DPP-IV, dan penghambat SGLT-2

## **Anda dapat memberikan edukasi berupa terapi non farmakologi pilihan sesuai dengan kebutuhan pasien. Terdapat beberapa topik edukasi yang dapat Anda pilih seperti berikut:**

- Tujuan pengobatan
- Target terapi diabetes melitus dan manfaat untuk pasien yang dihasilkan dari kendali optimal
- Kemungkinan efek samping dari terapi obat dan bagaimana cara mengenali serta mengatasinya.
- Terapi non farmakologi dan pentingnya berperilaku sehat
- Pentingnya kepatuhan minum obat seumur hidup.
- Risiko komplikasi jika kepatuhan terhadap pengobatan gagal. Modifikasi gaya hidup
- Hipoglikemia
- Penyimpanan obat (khususnya pada pasien dengan insulin)



# LAWAN DIABETES

dengan menjalani pola hidup sehat dan minum obat sesuai anjuran

**Perhatikan dengan seksama penjelasan petugas terkait obat yang akan Anda minum. Kepatuhan minum obat menjadi salah satu faktor yang akan memperbaiki kualitas hidup Anda**



- C** Cek kesehatan rutin
- E** Enyahkan rokok
- R** Rajin aktivitas fisik
- D** Diet seimbang
- I** Istirahat cukup
- K** Kelola stres



**Patuhi Anjuran Minum Obat**



**Konsumsi makanan sehat dan gizi seimbang**



**Jaga berat badan tetap seimbang sesuai umur dan tinggi badan**



**Lakukan aktivitas fisik secara teratur setiap hari**



# WASPADA **DIABETES** pada **LANSIA**

## GEJALANYA

sering  
minum



pandangan  
mulai kabur

gangguan ginjal,  
jantung dan  
impotensi.

Sering  
Kencing



Cepat  
Lapar

berat badan yang  
menurun tanpa  
sebab yang jelas



Kesemutan

## CARA PENCEGAHANNYA



kurangi makanan manis



diet sesuai kebutuhan



aktifitas fisik



cek kesehatan rutin ke petugas kesehatan



# DIABETES BISA DICEGAH

## Kenali DIABETES

Diabetes merupakan penyakit kronik yang disebabkan oleh abnormalitas fungsi pankreas dalam memproduksi insulin atau ketidakmampuan tubuh dalam memanfaatkan insulin secara efektif. Biasanya ditandai dengan kenaikan kadar gula dalam darah

### Apa saja gejalanya

- Ekskresi urin yang berlebihan (poliuri)
- Mudah haus (polidipsi)
- Mudah lapar (polifagi)
- Penurunan berat badan secara drastis
- Gangguan konsentrasi
- Kesemutan atau mati rasa pada bagian tangan dan kaki
- Mudah lelah
- Kulit sangat kering
- Luka sukar sembuh

### Apa saja faktor resikonya

- Usia
- Obesitas
- Riwayat keluarga dengan diabetes
- Gangguan toleransi glukosa
- Kurang aktifitas fisik

## Bagaimana Caranya ?



Konsumsi **makanan sehat** dan **gizi seimbang**



Jaga **berat badan** tetap **seimbang** sesuai umur dan tinggi badan

Lakukan aktivitas fisik teratur setiap hari





## Edukasi Penggunaan **OBAT KOLESTEROL**

Pada informasi penggunaan obat kolesterol juga lebih bersifat individual. Pada kasus ini sangat dimungkinkan pasien juga mendapat obat-obat lain seperti : obat jantung, hipertensi, diuretik dan lain-lain sehingga diperlukan penyampaian informasi obat yang terintegrasi namun mudah dipahami dan dijalankan oleh pasien.

Informasi dalam Buku Saku PIO ini terbatas pada informasi obat golongan statin sebagai obat kolesterol yang paling banyak diresepkan. Apoteker mungkin masih membutuhkan dukungan literatur lain untuk edukasi obat-obat golongan selain statin

- Obat golongan statin umumnya efektif diminum malam hari karena pada malam hari enzim pembuat kolesterol bekerja lebih aktif
- Umumnya obat ini diminum sehari sekali bersama dengan makanan. Informasikan kepada pasien untuk tidak menambah atau mengurangi dosis obat sesuai anjuran dan tidak diperbolehkan berbagi obat dengan orang lain atas dasar keluhan yang sama.
- Jika pasien lupa minum obat atau terlewat dosis, segera minum obat yang terlewat. Akan tetapi jika dosis terlewat sudah mendekati jadwal minum berikutnya, maka lewatkan saja. Jangan menambah atau mengganti obat yang terlupa diminum
- Penting untuk pasien menjaga pola hidup sehat dan melakukan aktifitas fisik. Obat - obat kolesterol yang diminum boleh jadi tidak akan membawa hasil terapi yang sesuai dengan harapan jika tidak diikuti terapi non obat sesuai dengan anjuran

### **EFEK SAMPING OBAT**

ESO Statin secara umum sebagai berikut : mengantuk, pusing, sakit kepala, kram perut atau sakit perut, kembung, mual atau muntah dan masalah pada sistem pencernaan lain seperti sembelit.

**Anda dapat memberikan edukasi berupa terapi non farmakologi pilihan sesuai dengan kebutuhan pasien. Terdapat beberapa topik edukasi yang dapat Anda pilih seperti berikut:**

- Informasikan kepada pasien tentang pentingnya melakukan diet dengan benar sesuai anjuran petugas kesehatan. Obat-obat ini tidak akan bekerja efektif tanpa diikuti oleh ketaatan menjalankan pola hidup sehat
- Edukasi kepada pasien tentang pola makan sehat, rajin olah raga (aktifitas fisik, mengurangi obesitas, dan menghentikan kebiasaan merokok



# Langkah Penting agar **Kolesterol** mudah terkontrol



Patuhi anjuran minum obat  
Jangan menambah dosis,  
jangan berbagi dengan orang lain



Lakukan pemeriksaan rutin  
(Cek Kesehatan secara rutin)



Jalankan pola hidup sehat

## **BAGAIMANA MENCEGAH KOLESTEROL TINGGI**



# EDUKASI OBAT TUBERKULOSIS

Berikan pemahaman kepada pasien bahwa pengobatan TB membutuhkan waktu yang lama (berbulan-bulan) dan kepatuhan pasien adalah salah satu kunci keberhasilan pengobatan TB

- Jangan lupa meminum obat TBC setiap harinya. Minum obat TBC satu jam sebelum makan atau dua jam setelah makan dengan segelas air. Jangan menambah atau mengurangi dosis obat yang diberikan.
- Rifampicin diminum saat perut kosong.
- Sebaiknya minum obat TBC pada waktu yang sama tiap harinya.
- Jangan minum alkohol selama dalam masa pengobatan TBC.
- Jangan mengonsumsi kombinasi obat TBC rifampicin, pyrazinamide, dan isoniazid dua minggu sebelum atau saat pengobatan itraconazole.
- Bila Anda diberikan obat pyridoxine untuk mengurangi efek samping dari obat TBC, konsumsi obat tersebut dengan obat TBC dan jangan sampai lupa meminumnya.
- Jika mengalami mual saat mengonsumsi obat TBC, cobalah untuk mengonsumsinya dengan makanan ringan, atau makanan lainnya.
- Anda boleh mengonsumsi antasida sesuai mengonsumsi obat TBC, tetapi jangan mengonsumsinya dalam waktu satu jam sesuai meminum obat TBC.
- Selalu ikuti anjuran obat TBC, konsultasikan dengan dokter jika Anda mengalami keluhan setelah mengonsumsi obat TBC.
- Waspada penularan TB, selalu terapkan etika saat batuk atau bersin
- Menggunakan kotak obat mingguan yang terdiri dari kotak-kotak kecil untuk meletakkan obat TBC per harinya dalam satu minggu itu.
- Pasang alarm untuk mengingatkan Anda waktu meminum obat TBC.
- Biasakan mengonsumsi obat TBC di jam yang sama.
- Letakkan obat TBC di tempat yang terlihat dan dilewati setiap harinya.
- Minta bantuan anggota keluarga/teman untuk mengingatkan Anda.
- Selalu menyadari hari dan jam obat TBC dikonsumsi.



# TUBERKULOSIS BISA DISEMBUHKAN



## PERHATIKAN DENGAN SEKSAMA



Jangan Lupa minum obat,  
Dosis jangan ditambah, jangan dikurangi  
Minum 1 jam sebelum makan  
atau 2 jam setelah makan  
dengan segelas air  
Minum pada waktu yg sama tiap harinya



**Makanan Bergizi**



**Terapkan  
Etika saat Batuk**



**Jangan merokok,  
jangan minum alkohol**

## WASPADA ESO YANG MUNGKIN TIMBUL



Gangguan keseimbangan  
tubuh



Gangguan  
Penglihatan  
dan pendengaran



Tidak ada nafsu makan,  
mual, sakit perut.



Nyeri Sendi



Kesemutan  
sampai rasa terbakar  
di kaki



Warna kemerahan  
pada air seni  
tetapi hal ini tidak apa-apa



Gatal-gatal dan  
warna kemerahan  
di kulit



Kulit kuning,  
tanpa penyebab  
lainnya



# Bagaimana cara pencegahan TBC?

## Untuk Penderita



Minum obat secara teratur  
sesuai petunjuk  
sampai pengobatan selesai



Menutup mulut  
ketika batuk atau bersin  
(etika saat batuk)



**STOP  
MELUDAH SEMBARANGAN**  
Meludahlah di tempat yang  
terkena sinar matahari langsung  
atau ditempat yang sudah  
ada karbol/lisol

## Untuk Keluarga



Jemur kasur seminggu sekali



Buka jendela lebar-lebar  
agar udara dan sinar  
matahari bisa  
langsung masuk



Imunisasi BCG pada bayi

## cara pencegahan lain



Tidak merokok



Menerapkan  
pola hidup bersih dan sehat



Meningkatkan  
daya tahan tubuh  
dengan makanan bergizi



# Etika saat Batuk



- 1** Tutup mulut dan hidung Anda dengan tisu.
- 2** Jika tidak ada, tutup mulut menggunakan lipatan siku tangan bagian dalam.
- 3** Buanglah tisu bekas pakai ke tempat sampah tertutup.
- 4** Cucilah tangan dengan sabun dan air mengalir atau larutan mengandung alkohol 70%.



Tutup dengan lipatan siku lengan bagian dalam



Tutup dengan tisu



Jangan tidak menutup mulut saat batuk atau bersin



Bersuara sewajarnya



Jangan menutup dengan kepala tangan

## Pentingnya Etika saat Batuk atau Bersin



## Minum Tablet Tambah Darah dengan benar

- ✓ **Minum dengan air putih atau air jeruk**  
Konsumsi makanan atau minuman yang kaya vitamin C dapat meningkatkan penyerapan Fe dalam Tablet Tambah Darah
- ✗ **Jangan diminum bersama kopi atau teh karena dapat menghambat penyerapan tablet tambah darah. Minum bersama dengan susu dan kalsium sebaiknya juga dihindari karena dapat mengganggu penyerapan Fe**
- ✓ **Dapat diminum kapan saja**  
Anda boleh memilih waktu minum pagi, siang atau malam secara konsisten sesuai anjuran, pilih waktu yang dirasa paling nyaman dan tidak mengganggu aktivitas. Untuk mengurangi rasa mual, sebaiknya TTD diminum pada malam hari.



Makan **GIZI SEIMBANG** sebelum minum TTD



Minum dengan **air putih**

Makan jeruk atau **jus kaya vitamin C**, supaya penyerapan TTD lebih **EFEKTIF**



**JANGAN** minum TTD dengan **teh, kopi, atau susu** karena akan **MENGHAMBAT penyerapan zat besi**



## PERTANYAAN YANG SERING DITANYAKAN OLEH PASIEN

### ✔ Berapa kadar HB Normal?

Kadar HB Normal Menurut WHO

Usia	Hb Normal
5-11 tahun	<11,5 g/dL
12-14 tahun	<= 12 g/dL
Perempuan > 15 tahun	> 12 g/dL
Laki-laki > 15 tahun	> 13 g/dL

### ✔ Apa saja tanda dan gejala Anemia?

Merasa lemah, letih, lesu dan lelah, dan mata berkunang-kunang, mudah lelah dan susah berkonsentrasi. Mudah mengantuk, sering pusing terutama ketika berdiri, pusing ringan, seperti akan pingsan dan kulit pucat atau kuning.

### ✔ Apa saja penyebab Anemia?

- Anemia karena hilangnya sel darah merah yang terjadi akibat pendarahan oleh berbagai sebab seperti luka, perdarahan gastrointestinal, perdarahan uterus, perdarahan hidung, perdarahan akibat operasi.
- Anemia karena produksi sel darah merah menurun disebabkan oleh kekurangannya unsur penyusun sel darah merah (asam folat, vitamin B12 dan zat besi), gangguan fungsi sumsum tulang (adanya tumor, pengobatan, toksin)
- Kurang mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi (Fe) dan protein terutama bahan makanan hewani.
- Karena kebutuhan tubuh akan zat besi (Fe) dan protein meningkat seperti pada masa kehamilan, pertumbuhan, dan penyakit infeksi.
- Karena ada infeksi terutama cacing tambang.
- Penyerapan zat besi dari makanan tidak seimbang dengan kebutuhan

### ✔ Apa saja ESO yang mungkin timbul?

Rasa tidak nyaman di perut, Susah BAB, feses berwarna hitam dan mual/muntah adalah beberapa ESO yang mungkin timbul selama minum TTD

### ✔ Merk dagang suplemen/vitamin yang mengandung Fe (zat besi) dan sumber makanan mengandung Fe

Umumnya di faskes banyak yang memberikan suplemen TTD generik. Di pasaran tersedia banyak bentuk sediaan dengan kandungan Fe seperti misalnya Sangobion, Ferlin, Ferriz, Hufabion, Prenamia dan lain-lain. Secara alami zat besi juga terdapat pada beragam sayuran seperti bayam, brokoli, kacang merah, daging dan lain-lain

## EDUKASI PENGGUNAAN

### **SEDIAAN CAIR DAN PUYER/SERBUK UNTUK ANAK**

Secara garis besar, tujuan penyampaian informasi penggunaan bentuk sediaan ini adalah untuk memastikan bahwa pasien mendapatkan sediaan yang aman dan bermutu, terhindar dari kesalahan penggunaan obat sejak dari penyimpanan sampai penggunaan obat. Secara jangka panjang, diharapkan tenaga kefarmasian dapat berperan dalam upaya perubahan perilaku penggunaan obat di masyarakat

### **PENYIMPANAN SEDIAAN CAIR DAN PUYER**

Secara umum cara penyimpanan obat berbentuk cairan (syrup) hampir sama dengan penyimpanan obat bentuk sediaan lain seperti tablet maupun puyer. Terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu :

- Penyimpanan sebaiknya pada suhu sejuk dan kering ( $20^{\circ}$  -  $30^{\circ}$  C). Jangan menyimpan di kulkas kecuali terdapat petunjuk dalam kemasan atau ada instruksi dari apoteker untuk itu. Untuk puyer, simpanlah di dalam kotak plastik dan tambahkan silica gel.
- Simpan dalam wadah (kemasan) asli.
- Jangan menggunakan puyer yang telah tersimpan lebih dari 1 bulan.
- Jangan menyimpan obat di dalam mobil. Suhu panas dalam mobil dapat merusak obat.
- Beberapa jenis bentuk sediaan setelah dibuka tutupnya dapat digunakan selama 1 bulan. Namun demikian untuk sirup-sirup golongan antibiotik yang telah diencerkan tidak dapat digunakan lagi setelah 1 minggu sejak diencerkan. Berikan informasi sesuai dengan obat yang diterima oleh pasien. Sediaan cair elektrolit tidak dapat digunakan lagi 24 jam setelah tutup atau segelnya dibuka.
- Selalu perhatikan tanggal kadaluwarsa dan juga tanda fisik kerusakan obat. Jangan gunakan obat yang terlihat rusak sesuai dengan tanda-kerusakan obat.
- Gunakan sendok takar obat bawaan dari obat sirup. Jangan mengganti dengan sendok lain (sendok makan/sendok teh) karena dimungkinkan terdapat perbedaan takarannya



# Aman Menggunakan **SEDIAAN CAIR DAN PUYER**



Simpan dalam kemasan (wadah) asli. Simpan sesuai petunjuk, umumnya pada suhu sejuk dan kering. Untuk puyer, simpanlah di dalam kotak plastik dan tambahkan silica gel.



Jangan gunakan sirup dan puyer yang telah tersimpan lebih dari 1 bulan. Untuk sirup antibiotik yang sudah diencerkan, jangan digunakan setelah 1 minggu. Sirup elektrolit tidak boleh digunakan setelah 24 jam segel atau penutupnya dibuka



Jangan menyimpan obat di dalam mobil karena suhu panas dalam mobil dapat merusak obat



Periksa tanggal kadaluarsa dan juga tanda fisik kerusakan obat.



Gunakan sendok bawaan saat minum obat bentuk sirup. Jangan mengganti dengan sendok makan atau sendok lain, karena ada kemungkinan terdapat perbedaan takaran (ukuran)

## **KENALI TANDA OBAT RUSAK**

### **SIRUP (SEDIAAN CAIR)**

- Berubah warna, bau dan rasa, keruh
- Mengental, mengendap
- Memisah
- Segel pada kemasan rusak atau terkoyak
- Kemasan lembab atau berembun



### **SERBUK (PUYER)**

- Berubah warna, bau dan rasa
- Lembab, lembek, basah, lengket
- Timbul noda bintik-bintik
- Kemasan terbuka, terkoyak atau sobek
- Kemasan lembab



# Edukasi Penggunaan **ANALGETIK DAN ANTIPIRETIK**

Analgetik dan antipiretik adalah obat-obat yang bekerja sebagai penghilang nyeri dan penurun demam. Terdapat beberapa obat analgetik dan antipiretik seperti parasetamol, asam mefenamat, natrium diklofenak, aspirin, aspilet, ibuprofen, ketoprofen, dan piroxicam sangat umum digunakan oleh masyarakat baik melalui faskes maupun swamedikasi.

Berikan informasi utama kepada kepada pasien tentang informasi obat analgetik yang telah diberikan kepada pasien meliputi nama obat, kegunaan, kapan diminum, efek samping dan informasi lain yang berkaitan langsung dengan obat yang diminum pasien

**Berikut adalah informasi pendukung yang sangat membantu masyarakat terkait dengan penggunaan obat-obat analgetik dan antipiretik.**

- **Analgetik hanya digunakan bila diperlukan (jika ada gejala) dan tidak dapat diminum secara terus menerus.** Penggunaan analgetik dalam jangka panjang tanpa pengawasan medis sangat berisiko terhadap kesehatan pasien
- **Analgetik hanya mampu meredakan nyeri, bukan menghilangkan penyebab penyakitnya.** Jangan membiasakan mengulang obat pereda nyeri berdasar keluhan yang sama. Jika terjadi keluhan yang berulang, sarankan kepada pasien untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut di faskes sehingga dapat dilakukan diagnosis dan pemeriksaan lebih lanjut mengenai penyebab. penyakit atau keluhan yang dirasakan
- Pastikan kepada pasien untuk menginformasikan jika pasien mempunyai alergi terhadap jenis obat tertentu yang masuk kategori analgetik dan antipiretik tertentu
- Informasikan pasien agar selalu menyampaikan kepada petugas jika pada saat yang sama pasien tengah mengkonsumsi obat analgetik lain baik melalui swamedikasi maupun obat yang di dapatkan dari dokter/faskes lain.
- Informasikan efek samping yang mungkin timbul akibat penggunaan analgetik seperti: tukak lambung, sakit perut, mual, kehilangan nafsu makan dan gastritis.
- Bila diperlukan, petugas dapat memberikan informasi-informasi tambahan kepada pasien. Tenaga kefarmasian khususnya di apotek sangat berperan terhadap penyampaian informasi sebagai upaya perubahan perilaku masyarakat dalam penggunaan analgetik yang sangat banyak dikonsumsi masyarakat secara mandiri (swamedikasi)



# PERHATIKAN INI JIKA MENGGUNAKAN ANALGETIK DAN ANTIPIRETIK

## CONTOH OBAT



## ATURAN MINUM



- Hanya bila ada gejala
- Tidak boleh digunakan dalam jangka panjang

## INDIKASI



## EFEK SAMPING

- Tukak lambung
- Sakit perut
- Mual
- Kehilangan nafsu makan
- Gastritis



## INFORMASIKAN KEPADA DOKTER

- Jika mempunyai alergi terhadap jenis obat tertentu yang masuk kategori analgetik dan antipiretik ini.
- Jika Anda sedang atau pernah mempunyai riwayat tukak lambung, asthma, hipertensi atau gagal ginjal.
- Obat analgetik lain yang mungkin saat ini tengah Anda konsumsi.
- Informasikan jika Anda tengah hamil atau menyusui



## Edukasi Penanganan **DIARE PADA ANAK**

Diare (berak encer) yaitu keadaan buang air besar dengan perubahan dalam jumlah, konsistensi feses yang cair dan lunak, dengan frekuensi defekasi yang tidak biasa, lebih dari 3 kali sehari (lebih sering)

Diare menurut WHO adalah suatu penyakit yang ditandai dengan perubahan bentuk dan konsistensi tinja menjadi lembek atau cair dan bertambahnya frekwensi buang air besar lebih dari biasanya. Kadang diare juga disertai dengan mual atau muntah.

### **GEJALA DIARE**

Secara umum cukup bervariasi, penderita bisa merasakan salah satu atau lebih dari gejala-gejala umum berikut : feses (tinja) encer atau bahkan sampai berdarah, nafsu makan menurun, perut terasa mual atau muntah, mengalami dehidrasi, rasa lemas, pusing dan kadang-kadang diikuti dengan demam.

### **PENYEBAB DIARE**

Sebagian besar diare disebabkan oleh agen infeksius (kuman, bakteri, atau virus), namun tidak semua jenis diare disebabkan agen infeksius, beberapa jenis diare boleh jadi disebabkan oleh adanya alergi terhadap makanan, minuman, alergi protein susu sapi, atau intoleransi terhadap susu (intoleransi laktosa), Diare juga bisa disebabkan karena alergi makanan maupun akibat efek samping obat-obat tertentu



## **TINDAKAN PENCEGAHAN DEHIDRASI YANG BISA DILAKUKAN DI RUMAH**

- Untuk pasien yang masih menyusui, berikan ASI lebih sering dan lebih lama dari biasanya
- Berikan oralit
- Berikan Zinc sekali sehari selama 10 hari berturut-turut meskipun diare sudah berhenti.
- Berikan cairan rumah tangga, seperti sayur, kuah sup, dan air mineral
- Segera membawa balita diare ke sarana kesehatan.

### **MENYIAPKAN ORALIT**

- Sediakan 1 gelas air matang (200 ml)
- Masukkan semua bubuk oralit kemasan 200 ml ke dalam gelas
- Aduk sampai larut

### **PEMBERIAN ZINC**

Berikan Zinc setiap hari selama 10 hari berturut-turut:

1. Untuk anak usia <6 bulan 1 kali 1/2 tablet.
2. Untuk anak usia 6 bulan-5 tahun 1 kali 1 tablet.
3. Beri MP-ASI atau makan seperti biasa.

### **MEMBUAT LARUTAN ORALIT**

Jika tidak tersedia oralit, Anda dapat membuat sendiri larutan oralit sebagai pertolongan pertama

- Siapkan gelas atau botol yang cukup untuk 1 liter air, cuci bersih sebelum digunakan.
- Masukkan ½ sendok teh garam dan 2 sendok makan gula dalam wadah yang sudah disiapkan.
- Tambahkan 1 liter air matang ke dalam wadah yang sudah ditambahkan garam dan gula.
- Aduk rata hingga garam dan gula larut dalam air



# PETUNJUK MENYIMPAN OBAT DI RUMAH

## UMUM

- ✓ Jauhkan dari jangkauan anak – anak.  
Simpan obat dalam kemasan asli dan dalam wadah tertutup rapat.
- ✓ Simpan obat di tempat yang sejuk dan terhindar dari sinar matahari langsung atau ikuti aturan yang tertera pada kemasan.
- ✓ Jangan tinggalkan obat di dalam mobil dalam jangka waktu lama karena suhu yang tidak stabil dalam mobil dapat merusak sediaan obat.
- ✓ Segera musnahkan obat yang telah rusak atau kadaluwarsa.

## KHUSUS

- ✓ **Tablet dan kapsul**  
Jangan menyimpan tablet atau kapsul ditempat panas dan atau lembab.
- ✓ **Sediaan obat cair**  
Obat dalam bentuk cair jangan disimpan dalam lemari pendingin (freezer) agar tidak beku kecuali disebutkan pada etiket atau kemasan obat.
- ✓ **Sediaan obat vagina dan ovula**  
Sediaan obat untuk vagina dan anus (ovula dan suppositoria) disimpan di lemari es karena dalam suhu kamar akan mencair.
- ✓ **Sediaan Aerosol / Spray**  
Sediaan obat jangan disimpan di tempat yang mempunyai suhu tinggi karena dapat menyebabkan ledakan.

### Informasikan kepada Pasien :

Bagaimana pasien menyimpan obat yang didapatkannya



# CARA PENYIMPANAN OBAT





# SEGERA BUANG

## OBAT YANG RUSAK ATAU ED

### MEMBUANG DI TEMPAT PEMBUANGAN

DILAKUKAN DENGAN TERLEBIH DULU, MERUSAK ETIKET DAN TUTUPNYA. UNTUK SEDIAAN BLISTER, BOKS, TUBE, GUNTING SEBELUM DIBUANG



**Penimbunan di dalam tanah**  
Hancurkan obat dan timbun di dalam tanah.



**Pembuangan ke saluran air**  
Untuk sediaan cair atau sirup harus diencerkan terlebih dahulu dan buang ke dalam saluran air. Hanya dapat dilakukan pada obat cair dengan volume kecil

### TANDA OBAT RUSAK

- ✓ Sediaan obat cair  
Ada perubahan warna, bau, timbul endapan atau kekeruhan, mengental, timbul gas, memisah menjadi 2 (dua) bagian, mengeras, sampai pada kemasan atau wadah menjadi rusak
- ✓ Puyer (Serbuk)  
Terjadi perubahan warna, timbul bau, timbul noda bintik-bintik, lembab sampai mencair
- ✓ Tablet Salut  
Salutan berubah seperti pecah, basah, lengket satu dengan lainnya dan terjadi perubahan warna
- ✓ Perubahan warna, bau dan rasa, timbul bintik - bintik noda, lubang - lubang, pecah, retak, terdapat benda asing, menjadi bubuk dan lembab.



# PENANGANAN OBAT RUSAK DI RUMAH

## MEMBUANG OBAT

- Pembuangan obat dapat dilakukan apabila obat rusak akibat penyimpanan yang lama atau kadaluwarsa.

## PEMBUANGAN OBAT

- Penimbunan di dalam tanah : Hancurkan obat dan timbun di dalam tanah.
- Pembuangan ke saluran air : Untuk sediaan cair, encerkan sediaan dan buang kedalam saluran air.

## MEMBUANG KEMASAN OBAT

- Terlebih dahulu lepaskan etiket obat, dan tutup botol, kemudian buang di tempat sampah. Hal ini untuk menghindari penyalahgunaan bekas wadah obat.
- Wadah berupa botol atau pot plastik. Boks , Dus, Tube Gunting dahulu baru dibuang.

# Biasakan Minum Antibiotik teratur dan sampai habis

Jelaskan bagaimana  
pengaturan jadwal minumnya?



Jelaskan risikonya  
jika terjadi  
resistensi



Jelaskan  
Bagaimana  
jika LUPA minum???





# EDUKASI ATURAN MINUM ANTIBIOTIK



**BIASAKAN**

## MINUM ANTIBIOTIK TEPAT PADA WAKTUNYA



Jangan samakan minum antibiotik dengan jam sarapan, atau jam makan siang sesuaikan dengan jadwal waktu yang lebih memudahkan untuk minum antibiotik secara teratur dan tepat waktu, misalnya:

### UNTUK ATURAN MINUM 3 X SEHARI



PAGI



SIANG



MALAM

ATAU



PAGI



SIANG



MALAM

## TIPS UNTUK PASIEN



Jika lupa minum atau terlewat setengah atau 1 jam, segeralah minum saat Anda ingat waktunya harus minum obat. Lanjutkan minum jam berikutnya sesuai jadwal, tidak perlu mengubah atau memundurkan jam minum berikutnya.



Tanyakan pengaturan jadwal minum obat 1 x sehari, 2x sehari, 4 x sehari pada apoteker, dokter atau tenaga kesehatan yang memberikan obat kepada Anda.



Pasang alarm sebagai pengingat



Minta orang terdekat untuk membantu mengingatkan Anda untuk minum obat sesuai jadwal

## UNTUK PETUGAS

- Berikan penjelasan dan simulasi jam minum (aturan minum) antibiotik yang diberikan ke pasien.
- Berikan edukasi yang mudah dimengerti tentang risiko resistensi jika pasien tidak teratur atau tidak tepat dalam cara minum antibiotik.

# Hindari Kebiasaan Minum Obat seperti berikut :

Jangan biasakan  
Meminum obat  
**DENGAN PISANG**



Jangan Meminum obat  
**TANPA AIR**

Jangan Meminum obat  
**DENGAN MINUMAN  
SELAIN AIR PUTIH**



Jangan berhenti  
minum antibiotik  
sebelum **HABIS**



Jangan  
Selalu minum obat  
**SESUDAH MAKAN**

Terdapat banyak kebiasaan buruk minum obat di banyak kelompok masyarakat. Kebiasaan minum obat ini perlu mendapatkan intervensi pengetahuan dari petugas kesehatan khususnya tenaga kefarmasian. Materi kebiasaan buruk minum obat ini menjadi bagian dari Buku Saku Pelayanan Obat untuk meningkatkan peran lebih tenaga kesehatan khususnya tenaga farmasi dalam meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat. Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat diharapkan dapat tercipta perilaku sehat dalam minum obat.



## **Kebiasaan buruk yang paling banyak terjadi saat minum obat**

### **Minum Obat dengan Pisang**

- Meminum obat dengan pisang pada jenis obat tertentu bisa mengakibatkan penumpukan kalium yang berlebih di dalam tubuh (hiperkalemia)

### **Minum Obat Tanpa Air**

- Meminum obat tanpa air dapat menyebabkan obat sulit ditelan, beresiko tersangkut di esofagus yang dapat menyebabkan iritasi hingga perdarahan pada esofagus.

### **Minum Obat selain dengan air putih**

- Meminum obat dengan air selain air putih dapat berpotensi menimbulkan reaksi antara obat dengan minuman tersebut. Air putih bersifat netral yang baik dan dianjurkan untuk diminum bersama obat

### **Minum Obat antibiotik tidak dihabiskan**

- Tidak meminum antibiotik sampai habis dapat mengakibatkan bakteri atau mikroorganisme penyebab penyakit tersebut membangun sistem kekebalan terhadap obat sehingga pada penggunaan berikutnya obat menjadi tidak efektif

### **Selalu Minum Obat setelah makan**

- Perhatikan dengan seksama aturan minum obat di etiket serta informasi yang Anda terima saat penerimaan obat. Tidak semua obat baik diminum setelah makan, banyak obat lebih baik diminum sebelum makan, baik itu terkait penyerapannya maupun tujuan terapinya.

## **Bagaimana seharusnya ??**

- Hindari kebiasaan minum obat dengan pisang, minumlah dengan air putih biasa atau ikuti petunjuk minum obat dari petugas jika ada minuman tertentu yang membuat penyerapan obat menjadi lebih baik misalnya : air jeruk membuat penyerapan Fe menjadi lebih baik
- Minumlah obat sesuai waktu yang ditentukan, jangan membiasakan diri minum obat sesudah makan. Tidak semua obat baik jika diminum sesudah makan. Obat-obat seperti Captopril, antasida, beberapa obat hipertensi dan banyak obat lain yang justru penyerapannya terganggu jika diminum bersama dengan makan.
- Selalu minumlah antibiotik sampai habis agar tidak terjadi resistensi (kebal obat) terhadap antibiotik.
- Biasakan meminum obat sewajarnya, dengan air putih, biasakan untuk tidak minum obat dengan ditelan bersamaan dengan pisang, atau ditelan dengan nasi. Jangan minum juga obat bersama dengan kopi, teh atau susu jika tidak ada petunjuk dari petugas.

# MENGENAL PENGGOLONGAN OBAT

## OBAT BEBAS

Obat yang boleh dibeli secara bebas tanpa menggunakan resep dokter. Zat aktif yang terkandung didalamnya relatif aman dan memiliki efek samping yang rendah.

Obat bebas dapat dibeli tanpa resep dokter, ditandai dengan logo lingkaran hijau dengan garis tepi hitam. Obat bebas dapat dibeli di apotek dan toko obat berizin.

## OBAT BEBAS TERBATAS

Obat yang boleh dibeli secara bebas tanpa menggunakan resep dokter, namun mempunyai peringatan khusus saat menggunakannya. Obat ini sebenarnya masuk dalam kategori obat keras namun dalam jumlah tertentu masih dapat dijual di apotek dan dapat diperoleh tanpa resep dari dokter.

Pada obat bebas terbatas, terdapat pula tanda peringatan untuk aturan pakai obat sehingga obat ini aman digunakan untuk swamedikasi. Tanda peringatan terdiri dari enam macam peringatan seperti berikut :

**P. No. 1**  
Awas ! Obat Keras  
Bacalah aturan pemakaiannya

**P. No. 2**  
Awas ! Obat Keras  
Hanya untuk kumur, jangan ditelan

**P. No. 3**  
Awas ! Obat Keras  
Hanya untuk bagian luar dari badan

**P. No. 4**  
Awas ! Obat Keras  
Hanya untuk dibakar

**P. No. 5**  
Awas ! Obat Keras  
Tidak boleh ditelan

**P. No. 6**  
Awas ! Obat Keras  
Obat wasir, jangan ditelan



# MENGENAL PENGGOLOONGAN OBAT



## OBAT KERAS

Obat hanya boleh dibeli menggunakan resep dokter. Obat-obat yang masuk dalam kategori ini jika digunakan tidak berdasarkan pengawasan dari dokter dikhawatirkan dapat memperparah penyakit, meracuni tubuh, bahkan berujung pada kematian.

## OBAT WAJIB APOTEK (OWA)

Obat Wajib Apotek adalah obat keras yang dapat diserahkan oleh apoteker di apotek tanpa resep dokter. Menurut Kepmenkes RI Nomor 347/Menkes/SK/VIII/1990 yang telah diperbaharui dengan Permenkes RI Nomor 924/Menkes/Per/X/1993 dikeluarkan dengan pertimbangan sebagai berikut :

- Untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam menolong dirinya sendiri guna mengatasi masalah kesehatan, dengan meningkatkan pengobatan sendiri secara tepat, aman dan rasional.
- Untuk meningkatkan peran apoteker di apotek dalam pelayanan komunikasi, informasi dan edukasi serta pelayanan obat kepada masyarakat.
- Untuk peningkatan penyediaan obat yang dibutuhkan untuk pengobatan sendiri. Obat yang termasuk kedalam obat wajib apotek misalnya : obat saluran cerna (antasida), ranitidine, clindamicin cream dan lain-lain.

Meskipun apoteker boleh memberikan, namun ada persyaratan yang harus dilakukan dalam penyerahan OWA menurut Permenkes yaitu :

- Wajib melakukan pencatatan yang benar mengenai data pasien (nama, alamat, umur) serta penyakit yang diderita.
- Wajib memenuhi ketentuan jenis dan jumlah yang boleh diberikan kepada pasien. Contoh : hanya jenis oksitetrasiklin salep saja yang termasuk OWA, dan hanya bisa diberikan 1 tube.
- Wajib memberikan informasi obat secara benar mencakup : indikasi, kontraindikasi, cara pemakaian, cara penyimpanan dan efek samping obat yang mungkin timbul serta tindakan yang disarankan bila efek tidak dikehendaki tersebut timbul.



# MENGENAL PENGGOLONGAN OBAT



## PSIKOTROPIKA

Pengertian Psikotropika menurut Undang-Undang tentang Psikotropika adalah zat atau obat baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktifitas mental dan perilaku.



## NARKOTIKA

Menurut UU Narkotika No 3 Tahun 2015, Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semi sintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan.



JAMU

## JAMU

Obat Tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan galenic atau campuran bahan dari bahan – bahan tersebut, yang secara tradisional telah digunakan untuk pengobatan berdasarkan pengalaman.



OBAT HERBAL TERSTANDAR

## OBAT HERBAL TERSTANDAR

Obat herbal terstandar merupakan obat tradisional yang disajikan dari hasil ekstraksi atau penyarian bahan alam, baik tanaman obat, binatang, maupun mineral. Berbeda dengan jamu, OHT telah diteliti khasiat dan keamanannya melalui beberapa uji pra klinis. Uji tersebut adalah uji penerapan standar kandungan bahan, proses pembuatan ekstrak, uji higienitas, serta uji toksisitas. Dalam proses pembuatan OHT, dibutuhkan peralatan yang tidak sesederhana dalam pembuatan jamu serta tenaga kerjanya harus benar – benar menguasai Cara Pembuatan Obat Tradisional Yang Baik (CPOTB).



FITOFARMAKA

## FITOFARMAKA

Fitofarmaka adalah sediaan obat bahan alam yang telah dibuktikan keamanan dan khasiatnya secara ilmiah dengan diuji praklinis dengan hewan percobaan dan telah melalui uji klinis pada manusia serta bahan baku dan produknya telah terstandarisasi.



# DAGUSIBU

## DAPATKAN



Belilah Obat di tempat yang paling terjamin, yaitu di Apotek. Penyimpanan Obat di Apotek lebih terjamin sehingga Obat sampai ke tangan pasien dalam kondisi baik (keadaan fisik dan kandungan kimianya belum berubah). Pastikan Apotek yang dikunjungi memiliki ijin dan memiliki Apoteker yang siap membantu pasien setiap saat.

## GUNAKAN



Gunakan Obat dengan benar. Penggunaan Obat harus sesuai dengan aturan yang tertera pada wadah atau etiket. Obat jenis antibiotik harus dikonsumsi sampai habis. Pastikan Apoteker memberitahukan cara pemakaian Obat yang diberikan dengan jelas, khususnya untuk Obat dengan sediaan yang tidak terlalu dikenal oleh masyarakat umum.

## SIMPAN



Agar obat yang kita pakai tidak rusak maka erlu disimpan dengan benar, sesuai dengan petunjuk penyimpanan yang ada di dalam kemasan. Kebanyakan obat tidak boleh terpapar oleh sinar matahari secara langsung untuk itu Obat perlu disimpan di tempat yang tertutup dan kering. Selain itu jauhkan Obat dari anak-anak dengan menyimpannya di tempat yang sulit dijangkau oleh anak-anak.

## BUANG



Bila Obat telah kadaluarsa atau rusak maka Obat tidak boleh diminum, untuk itu Obat perlu dibuang. Obat jangan dibuang secara sembarangan, agar tidak disalahgunakan. Obat dapat dibuang dengan terlebih dahulu dibuka kemasannya, direndam dalam air, lalu dipendam didalam tanah.



## Daftar Pustaka

- Depkes RI. (2006). Pharmaceutical Care Untuk Penyakit Hipertensi, Direktorat Bina Farmasi Komunitas dan Klinik DITJEN Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan, Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. Buku, 73.
- Kemenkes RI. (2021). Pedoman Pengelolaan Obat Rusak dan Kadaluwarsa di Fasilitas Pelayanan Kesehatan dan Rumah Tangga.
- Kemenkes RI. (2019). Pedoman Pelayanan Kefarmasian pada Diabetes Melitus. Kementerian Kesehatan RI.
- Depkes RI. (1999). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.1176/Menkes/SK/X/1999 tentang Daftar Obat Wajib Apotik No 3
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2021 Tentang Perubahan Penggolongan, Pembatasan, dan Kategori Obat. Kementerian Kesehatan RI, 1-10
- Patient. 2017. How to use nose drops. <https://patient.info/news-and-features/how-to-use-nose-drops>
- Direktorat Promkes Kemenkes RI. Tata Cara Diet Sehat Bagi Penderita Diabetes [Internet]. 2019. Available from: <https://promkes.kemkes.go.id/tata-cara-diet-sehat-bagi-penderita-diabetes>
- Waspada Obat Kedaluwarsa. (2019). Pusat Data Dan Informasi Obat Dan Makanan. <https://www.pom.go.id/new/view/more/berita/16697/WASPADA-OBAT-KEDALUWARSA---.html>
- KNCV Indonesia. (n.d.). Efek Samping Obat Anti TB. [https://kncv.or.id/apa-itu-tb/tb-tbc/efek-samping-obat-anti-tb.html#:~:text=Ada sebagian pasien TB mengalami,sampai rasa terbakar di kaki](https://kncv.or.id/apa-itu-tb/tb-tbc/efek-samping-obat-anti-tb.html#:~:text=Ada%20sebagian%20pasien%20TB%20mengalami,sampai%20rasa%20terbakar%20di%20kaki)
- Sanjai Sinha, M. (2020). Simvastatin. <https://www.drugs.com/simvastatin.html>
- Safemedication <https://safemedication.com>
- Diare, Tanda Gejala dan Cara Mengatasinya [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/279/diare-tanda-gejala-dan-cara-mengatasinya](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/279/diare-tanda-gejala-dan-cara-mengatasinya)

## BIOGRAFI PENULIS



### **apt. Ifa Aris Suminingtyas, M.Farm.**

Penulis adalah apoteker dengan latar belakang praktisi farmasi komunitas dan *entrepreneur* kefarmasian di apotek. Penulis juga merupakan pengajar di salah satu Sekolah Farmasi di Yogyakarta.

Buku Saku Pelayanan Informasi Obat ini merupakan buku pendamping dari Lembar Balik Pelayanan Informasi Obat yang telah diterbitkan sebelumnya.

Penulis merupakan lulusan Fakultas Farmasi Universitas Jember (2008), Program Pendidikan Profesi Apoteker UHAMKA Jakarta (2009) dan Magister Farmasi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta (2024) Saat ini tengah menempuh Pendidikan Doktor di Fakultas Farmasi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.



### **Prof. Dr. apt. Laela Hayu Nurani, M.Si.**

Penulis adalah apoteker dan guru besar Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Penulis menyelesaikan Pendidikan Farmasi S1 dan S2 di Fakultas Farmasi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, kemudian S3 Ilmu Kedokteran Dasar Universitas Gadjah Mada Yogyakarta (2011)

Sebagai dosen pada Fakultas Farmasi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta ini telah menyelesaikan puluhan publikasi penelitian di berbagai jurnal bereputasi nasional maupun internasional. Selain publikasi ilmiah, penulis juga telah menerbitkan berbagai buku kefarmasian.



### **apt. Lalu Muhammad Irham, M.Farm, Ph.D**

Penulis adalah apoteker dan dosen Universitas pada Fakultas Farmasi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Sebagai dosen, penulis dikenal luas aktif dalam penelitian dan publikasi di jurnal nasional maupun internasional.

Penulis adalah lulusan Fakultas Farmasi Universitas Ahmad Dahlan (2013), Magister Farmasi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta (2015), dan Taipei Medical University (2021). Beberapa buku yang pernah diterbitkan oleh penulis diantaranya : *Book Chapter edition "Current trends, achievements and prospects of smart nanodevices in global pharma market: Nanomaterials in Diagnostic Tools and Device"* (2020), *Inovasi Metode Pembelajaran Daring di Bidang Kefarmasian* (2021), *Manajemen Ulkus Diabetikum Sebuah Kajian* (2022), *Implementasi Keilmuan Farmasi Klinis serta Pengembangan Obat dan Kosmetik Bahan Alam* (2023) dan *Kanker dan Karsinogenesis* (2023)



## Buku Saku Pelayanan Informasi Obat

Buku ini dapat membantu tenaga kesehatan khususnya tenaga kefarmasian yang berkecimpung dalam praktik farmasi komunitas (apotek, RS, klinik dan puskesmas) guna memberikan konseling dan edukasi kepada pasien terkait penggunaan obat.

Buku ini juga memuat edukasi kepada pasien dalam sudut pandang upaya perubahan perilaku, baik perilaku bijak dalam penggunaan obat, maupun perilaku hidup sehat secara lebih luas.

Buku ini dapat bukan saja turut membantu tenaga kefarmasian menjadi bagian Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat (Gema Cermat) namun sekaligus meningkatkan peran tenaga kefarmasian dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas)



ISBN 978-623-6516-34-6



9

786238

516346