

A. ANALISIS SITUASI

Bulan Ramadhan merupakan bulan yang penuh dengan rahmat Allah SWT. Pada bulan ini umat muslim menjalankan ibadah puasa. Bagi muslim yang mempunyai kualitas kesehatan yang prima, tentu berpuasa selama sebulan penuh tidak menjadi masalah. Bagi muslim yang mengalami masalah kesehatan, terutama yang harus mengkonsumsi obat-obatan, berpuasa menjadi masalah tersendiri yang dapat mengganggu pengobatan. Di Dusun Krikilan, ada beberapa warga yang menderita penyakit yang memerlukan pengobatan rutin, juga dimungkinkan ada warga yang menderita penyakit seperti flu atau demam yang membutuhkan pengobatan pada bulan Ramadhan.

B. PERMASALAHAN

Tingkat pengetahuan masyarakat di Dusun Krikilan cukup rendah, terutama pengetahuan tentang obat-obatan masih sangat kurang. Dengan pengetahuan yang rendah dimungkinkan cara penggunaan obat di masyarakat tidak akan baik dan benar. Jika pemakaian obat yang dilakukan oleh masyarakat tidak tepat, dikhawatirkan kualitas pengobatan akan menurun dan tujuan pengobatan tidak akan tercapai. Dosis obat yang tidak benar akan mengakibatkan obat tidak poten atau bahkan dapat menimbulkan efek toksik bagi masyarakat.

Pada bulan Ramadhan akan terjadi perubahan pola waktu makan. Demikian juga dengan waktu mengkonsumsi obat harus disesuaikan. Untuk pemakaian obat yang harus diminum setiap 6 atau 8 jam, penggunaannya harus disesuaikan agar pengobatan pasien tidak terganggu, namun pasien tetap dapat menjalankan ibadah puasa.

C. TUJUAN KEGIATAN

1. Untuk memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya warga Krikilan, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta tentang cara penggunaan obat pada bulan Puasa
2. Untuk memberikan informasi tentang kiat-kiat menjaga kebugaran dan kesehatan di bulan Puasa.

D. MANFAAT KEGIATAN

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya warga Krikilan, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta tentang cara penggunaan obat pada bulan Ramadhan, dan Kiat-kiat menjaga kebugaran dan kesehatan di bulan Ramadhan.

E. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

1. Pembagian Leaflet tentang cara penggunaan obat di Bulan Ramadhan dan kiat-kiat menjaga kebugaran dan kesehatan di bulan Ramadhan.
2. Penyuluhan tentang cara penggunaan obat di Bulan Puasa dan Kiat-kiat menjaga kebugaran dan kesehatan di bulan Ramadhan yang dilakukan menjelang bulan Ramadhan di dusun Krikilan, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta dengan menggunakan media leaflet.
3. Diskusi dan tanya jawab mengenai cara penggunaan obat di bulan Ramadhan, dan Tanya jawab seputar obat dan swamedikasi.
4. Pembagian multivitamin untu menjaga kebugaran masyarakat, dan paket kurma sebagai buah tangan bagi masyarakat untuk berbuka puasa.

F. JADWAL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam waktu 4 minggu dengan perincian sebagai berikut :

NO	KEGIATAN	MINGGU KE-			
		1	2	3	4
1	Persiapan dan perijinan				
2	Pembuatan Leaflet dan penyusunan bahan penyuluhan				
2	Penyuluhan tentang cara penggunaan obat di Bulan Puasa dan Kiat-kiat menjaga kebugaran dan kesehatan di bulan Ramadhan				
3	Pembuatan laporan				

G. RINCIAN BIAYA

No	Komponen	Rincian	Total
1.	Proposal	Rp 20.000	Rp 20.000
2.	Multivitamin	@40x Rp 8.000	Rp 320.000
3.	Paket Kurma	@40xRp 10.000	Rp 400.000
4.	Konsumsi	@40x Rp 10.000	Rp 400.000
	Desain Leaflet	Rp 100.000	Rp 100.000
3.	Pencetakan Leaflet	@100xRp500	Rp 50.000
4.	Transportasi	@3xRp 50.000	Rp 150.000
5.	Dokumentasi	Rp 25.000	Rp 25.000
6.	Laporan	Rp 35.000	Rp 35.000
TOTAL			Rp 1.500.000

H. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Cara Penggunaan Obat pada bulan Ramadhan, dan Kiat-kiat Menjaga Kebugaran dan Kesehatan di Bulan Ramadhan, telah dilaksanakan pada hari Sabtu, 4 Juni 2016 pada pukul 16.00- 17.30 WIB. Kegiatan ini berjalan lancar dan mendapat perhatian positif dari masyarakat.

Adapun tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang cara menggunakan obat pada bulan Ramadhan. Penyesuaian waktu pemakaian obat ini sangat penting karena ini sangat berhubungan dengan jumlah kadar obat di dalam darah. Untuk pemberian obat secara berulang, pemberian obat dengan rentang waktu yang rutin akan sangat berpengaruh pada stabilnya kadar obat dalam darah. Selama terapi, kadar obat dalam tubuh harus dijaga agar dapat berada dalam konsentrasi optimum. Dengan pemberian obat yang rutin, kadar obat dalam darah akan bisa terjaga, selalu dalam kadar efektif terapi.

Dengan dilakukan penyuluhan kepada masyarakat ini, diharapkan pengetahuan masyarakat tentang pemakaian obat yang benar akan dapat ditingkatkan. Demikian pula dengan kesiapan masyarakat dalam menyambut bulan Ramadhan akan lebih baik. Pasien yang harus mengkonsumsi obat secara rutin pada bulan Ramadhan tidak perlu ragu lagi tentang cara penggunaan obat yang benar, untuk menjamin kualitas terapi masyarakat.

I. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan topik “Cara Penggunaan Obat pada Bulan Ramadhan, dan Kiat-Kiat Menjaga Kebugaran dan Kesehatan di Bulan Ramadhan” telah dilaksanakan dengan baik. Sambutan masyarakat sangat antusias karena informasi tentang hal ini sangat berguna bagi kesehatan dan masyarakat mengharapkan kegiatan serupa dilaksanakan lagi untuk topik yang lain.

J. LAMPIRAN

Lampiran 1

CURRICULUM VITAE

1. Nama : Rima Erviana, M.Sc., Apt
2. Pria/ Wanita : Wanita
3. Warga Negara : WNI
4. Tempat/ Tanggal Lahir : Jakarta, 6 Juni 1978
5. Alamat : Gadingan, Sinduharjo, Ngaglik, Sleman
6. Nomor Telepon/ HP : 081233669630
7. Email : rimapurnomo@yahoo.com
8. PENDIDIKAN : Program Sarjana Farmasi UGM 2001
Profesi Apoteker Farmasi UGM 2002
S2 Ilmu Farmakologi UGM 2011
9. PENGALAMAN KERJA : Apoteker Pengelola
Apotek K-24 Jakal 2002 – 2007
Tenaga pengajar di FKG UGM 2007 – 2011
Asisten Dosen FKIK UMY 2014 – 2015
Dosen Farmasi FKIK UMY 2015 – sekarang

Yogyakarta, 30 Juni 2016

Rima Erviana, M.Sc., Apt.

Lampiran 2: SURAT TUGAS



Program Studi Farmasi
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

SURAT TUGAS

No. : 2342/A.3-III/ FARM-UMY/VI /2016

Bismillahirrahmaanirrahiim

Pimpinan Prodi Farmasi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memberikan tugas kepada :

Rima Erviana, M.Sc., Apt.

Dosen Prodi Farmasi FKIK UMY

Untuk menjadi Narasumber pada acara Penyuluhan dengan tema :

“Cara Penggunaan Obat pada bulan Ramadhan dan Kiat-kiat Menjaga Kebugaran dan Kesehatan di Bulan Ramadhan”

yang Insya Allah akan dilaksanakan pada :

Hari : Sabtu
Tanggal : 4 Juni 2016
Tempat : RT5 Krikilan, Sariharjo, Ngaglik, Sleman

Untuk selanjutnya kepada yang bersangkutan diharapkan :

1. Melaksanakan tugas dengan sebaik-baiknya .
2. Mempresentasikan hasil kegiatan dalam forum *Academic Meeting*
3. Memberikan laporan secara tertulis kepada Pimpinan Fakultas tentang hasil yang diperoleh dalam kegiatan di atas.
4. Menyerahkan hasil seminar, workshop atau pelatihan yang diikuti kepada Admin *Academic Meeting* (CD, Makalah atau Prosiding).

Yogyakarta, 4 Juni 2016
Kaprodi Farmasi FKIK UMY,



Sabtanti Harimurti, Ph.D., Apt.

Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183
Telp. (0274) 387656 ext. 257 Fax. (0274) 387646

Muda mendunia

Lampiran 3: MATERI

PENGUNAAN OBAT YANG TIDAK MEMBATALKAN PUASA:

1. Obat tetes mata, tetes telinga, dan tetes hidung.
2. Gosok gigi, obat kumur, dan spray mulut, selama tidak tertelan
3. Gas anestesi atau oksigen
4. Obat yang diinjeksikan/obat suntik
5. Semua obat yang diaplikasikan ke kulit, seperti krim, salep, atau plester
6. Inhaler atau nasal spray
7. Obat yang dimasukkan ke alat kelamin



Tips Tetap Bugar Saat Berpuasa:

1. Tetap konsumsi air putih 8 minimal gelas sehari
2. Pada saat sahur perbanyak makan sayur, buah, dan makanan berserat
3. Berbukalah dengan minum minuman manis dan makan yang manis agar kebutuhan gula tubuh segera terpenuhi
4. Pada saat berbuka, jangan terlalu banyak makan, karena dapat membebani kerja lambung setelah lama beristirahat



SELAMAT MENUNAIKAN IBADAH PUASA



Sungguh Bulan Iri Nombawa Boriah Untuk Bulan-Bulan Berikutnya

SEMOGA SEMAKIN SEHAT
karena



Informasi lebih lanjut hubungi:

Rima Erviana
Bagian Farmakologi dan Farmasi Klinik
Prodi Farmasi FKIK UMY
rima@umy.ac.id
rimapurnomo@yahoo.com
0812 3366 9630



TIPS SEHAT BULAN RAMADHAN

Program Studi Farmasi
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Jl. Lingkar Selatan, Tamansirto, Kasihan
Bantul, Yogyakarta 55183
Telp: 0274-367656
Email: www.umy.ac.id



WAKTU MINUM OBAT SAAT MENJALANKAN PUASA

1 X SEHARI	
Sebelum makan	Dapat dipilih saat berbuka atau saat sahur satu jam sebelum makan
Sesudah makan	Dapat dipilih saat berbuka atau saat sahur setelah makan
2 X SEHARI	
Sebelum makan	Obat Pertama: saat berbuka puasa, minum setengah jam sebelum makan Obat Kedua: saat sahur, minum setengah jam sebelum makan
Sesudah makan	Obat Pertama: saat berbuka puasa, minum setelah makan Obat Kedua: saat sahur, minum setelah makan



3 X SEHARI	
Sebelum makan	Obat Pertama: saat berbuka puasa, minum setengah jam sebelum makan Obat Kedua: sebelum tidur Obat Ketiga: saat sahur, minum setengah jam sebelum makan
Sesudah makan	Obat Pertama: saat berbuka puasa, minum sesudah makan Obat Kedua: sebelum tidur, dalam keadaan perut terisi Obat Ketiga: saat sahur, minum setelah makan
4 X SEHARI	
Konsultasikan dengan dokter atau apoteker untuk pertimbangan pengobatan anda	



Bulan Ramadhan adalah bulan suci dimana setiap umat muslim diwajibkan untuk berpuasa. Kesehatan saat menjalankan ibadah puasa merupakan anugerah yang tak terkinja. Semua orang tentu merasa bahagia bila berpuasa dalam keadaan sehat, namun ada beberapa orang yang harus mengkonsumsi obat pada saat menjalankan puasa. Tentu saja ada beberapa perubahan yang harus diperhatikan. Tujuan ini memberi petunjuk penggunaan obat pada bulan Ramadhan. Semoga bermanfaat.

Marhaban Ya Ramadhan



CATATAN PENGGUNAAN OBAT PADA BULAN PUASA

Untuk pengaturan waktu minum obat pada pasien dengan penyakit kronis (**diabetes, hipertensi, asma**) silahkan berkonsultasi langsung pada apoteker atau dokter

Lampiran 4: DOKUMENTASI KEGIATAN





Lampiran 6: UCAPAN TERIMA KASIH

**PERKUMPULAN IBU-IBU RT 5
KRIKILAN SARIHARJO NGAGLIK SLEMAN**

No :

Perihal : Ucapan Terima Kasih

Kepada:

Yth. Rima Erviana

Dosen Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Melalui surat ini, kami selaku perkumpulan ibu-ibu di RT 5 Krikilan Sariharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta mengucapkan terima kasih kepada Ibu Rima atas penyuluhan dengan pemberian leaflet dengan tema Cara Penggunaan Obat pada bulan Ramadhan, dan Kiat-kiat Menjaga Kebugaran dan Kesehatan di Bulan Ramadhan yang diselenggarakan pada hari Sabtu, 4 Juni 2016 pukul 16.00 – selesai di Krikilan Sariharjo Ngaglik Sleman.

Kegiatan ini sangat berguna bagi kami sehingga dapat meningkatkan kesehatan kami saat menempuh ibadah Ramadhan.

Kami mohon maaf apabila dalam pelaksanaan kegiatan terdapat hal-hal yang kurang berkenan.

Terima kasih.

Yogyakarta, 4 Juni 2016

Ibu RT 05 Dusun Krikilan



Ibu Siami