



Penyuluhan Tentang Cara Pengelolaan Obat yang Baik Secara Mandiri oleh Lanjut Usia

Said Aandi Saida.

*Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia

*Email korespondensi: aandysaida_fk@abulyatama.ac.id

Diterima 27 Agustus 2022; Disetujui 31 Agustus 2022; Dipublikasi 08 September 2022

Abstract: *The elderly are a group that is vulnerable to various chronic diseases that require long-term treatment. However, physical, cognitive, and knowledge limitations cause many elderly individuals to be unable to manage their medications independently and effectively. This research aims to improve the understanding of the elderly in managing medication independently through educational activities. The method used was interactive lectures and question-and-answer discussions involving 50 elderly participants in Gampong Lampoh Keude, Kuta Baro District, Aceh Besar. The results show an increase in participants' understanding of aspects such as dosage, storage, and side effects of medication. In conclusion, health education has proven effective in increasing the awareness of the elderly regarding the importance of proper medication management.*

Keywords: *Elderly, Health education, Medication management.*

Abstrak: Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai penyakit kronis yang membutuhkan pengobatan jangka panjang. Namun, keterbatasan fisik, kognitif, dan pengetahuan menyebabkan banyak lansia tidak dapat mengelola obat secara mandiri dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia dalam mengelola obat secara mandiri melalui kegiatan penyuluhan. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif dan diskusi tanya jawab yang melibatkan 50 peserta lansia di Gampong Lampoh Keude, Kecamatan Kuta Baro, Aceh Besar. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta dalam aspek dosis, penyimpanan, dan efek samping obat. Kesimpulannya, penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran lansia mengenai pentingnya pengelolaan obat yang benar.

Kata kunci : Lansia, Penyuluhan kesehatan, Pengelolaan obat.

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai penyakit kronis seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan penyakit jantung. Penyakit-penyakit ini sering kali memerlukan pengobatan jangka panjang dengan beberapa jenis obat yang dikonsumsi secara bersamaan. Namun, keterbatasan fisik,

penurunan fungsi kognitif, serta kurangnya pemahaman tentang pengelolaan obat dapat menyebabkan lansia mengalami kesalahan dalam konsumsi obat, baik dalam hal dosis, waktu pemakaian, maupun penyimpanan obat.

komplikasi kesehatan yang lebih serius, seperti gangguan ginjal, tekanan darah tidak

terkontrol, hingga interaksi obat yang berbahaya. Sebagai upaya meningkatkan pemahaman lansia dalam mengonsumsi obat dengan bijak, program edukasi dan penyuluhan sangat diperlukan.

Penggunaan obat yang tidak tepat pada lansia dapat meningkatkan risiko efek samping dan komplikasi, seperti interaksi obat yang tidak diinginkan dan overdosis. Selain itu, rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan juga menjadi masalah utama dalam keberhasilan terapi bagi lansia. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang tepat agar lansia dapat mengelola obat secara mandiri dengan lebih baik.

Penyuluhan mengenai cara pengelolaan obat yang baik bagi lansia bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka dalam aspek dosis, penyimpanan, efek samping, serta kepatuhan terhadap pengobatan. Dengan adanya program penyuluhan ini, diharapkan lansia dapat lebih memahami pentingnya manajemen obat yang benar sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan mengurangi risiko komplikasi akibat kesalahan dalam penggunaan obat.

KAJIAN PUSTAKA

Lansia dan Tantangan Kesehatan

Lansia merupakan kelompok yang sering mengalami berbagai penyakit kronis, seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan penyakit jantung, yang memerlukan terapi obat jangka panjang. Namun, perubahan fisiologis akibat proses penuaan dapat mempengaruhi farmakokinetik dan farmakodinamik obat, sehingga lansia lebih rentan terhadap efek samping dan interaksi obat yang tidak

diinginkan (Mangoni & Jackson, 2004).

Meningkatnya usia menyebabkan beberapa perubahan fisiologis yang mempengaruhi metabolisme obat. Lansia lebih rentan terhadap efek samping obat akibat penurunan fungsi ginjal dan hati yang berperan dalam metabolisme obat (Hartanti et al., 2013).

Menurut penelitian oleh Utami et al. (2022), salah satu masalah utama dalam pengobatan lansia adalah kurangnya pemahaman terhadap cara penggunaan obat yang benar. Banyak lansia yang masih mengalami kesalahan dalam hal dosis, jadwal konsumsi, serta penyimpanan obat, yang dapat mempengaruhi efektivitas pengobatan.

Pentingnya Kepatuhan dalam Konsumsi Obat

Ketidakpatuhan lansia dalam mengonsumsi obat dapat menyebabkan efek samping berbahaya dan berkurangnya efektivitas terapi. Oleh karena itu, pemahaman yang baik mengenai cara konsumsi obat yang benar sangat penting (Azizah & Hudayah, 2016).

Salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan terapi pada lansia adalah kepatuhan dalam mengonsumsi obat sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan. Sayangnya, banyak lansia yang kurang memahami pentingnya mengikuti dosis yang telah ditentukan, yang dapat menyebabkan komplikasi kesehatan (Hughes, 2004).

Penyuluhan mengenai pengelolaan obat yang baik sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan kepatuhan lansia terhadap terapi pengobatan mereka. Studi oleh

Salter et al. (2007) menunjukkan bahwa lansia yang mendapatkan edukasi dari tenaga medis cenderung lebih patuh dalam mengonsumsi obat dibandingkan mereka yang tidak mendapatkan informasi yang memadai.

Edukasi sebagai Solusi untuk Meningkatkan Kesadaran

Penyuluhan dan edukasi mengenai cara konsumsi obat yang benar dapat meningkatkan pemahaman serta kepatuhan lansia dalam menjalani terapi obat yang diresepkan oleh tenaga medis (Utami et al., 2022).

Pengelolaan Obat yang Baik

Pengelolaan obat yang baik mencakup penyimpanan yang benar, memahami dosis yang tepat, serta mengetahui efek samping yang mungkin terjadi. Beers Criteria dari American Geriatrics Society memberikan pedoman mengenai obat yang sebaiknya dihindari oleh lansia (AGS, 2019).

Penggunaan Label yang Jelas

Menurut penelitian oleh Hartanti et al. (2013), banyak lansia yang mengalami kesulitan dalam membaca petunjuk penggunaan obat akibat gangguan penglihatan. Oleh karena itu, pemberian label dengan huruf besar serta warna yang kontras dapat membantu lansia memahami informasi terkait obat mereka.

Sistem Peningkat Obat

Studi oleh Reeve et al. (2017) menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu seperti *pill organizer* dan aplikasi pengingat obat

dapat meningkatkan kepatuhan lansia dalam mengonsumsi obat sesuai jadwal.

Keterlibatan Keluarga

Menurut Nuraisyah (2018), dukungan dari anggota keluarga sangat berperan dalam membantu lansia mengelola obat mereka. Lansia yang mendapatkan bantuan dari keluarga dalam mengingat jadwal minum obat lebih cenderung patuh dalam menjalani terapi pengobatan.

Polifarmasi pada Lansia

Polifarmasi, yaitu penggunaan lima atau lebih obat secara bersamaan, sering terjadi pada lansia akibat penyakit kronis yang mereka derita. Hal ini meningkatkan risiko efek samping serta kesalahan dalam konsumsi obat (Gnjidic et al., 2012).

Menurut Azizah & Hidayah (2016), banyak lansia yang mengalami kesulitan dalam mengingat jadwal konsumsi obat mereka, yang dapat menyebabkan konsumsi obat yang tidak teratur atau bahkan overdosis. Oleh karena itu, diperlukan sistem pengingat seperti jadwal pengobatan atau alat bantu seperti *pill organizer* untuk membantu lansia dalam mengelola obat mereka secara lebih efektif.

Pentingnya Peran Apoteker dalam Pengelolaan Obat bagi Lansia

Apoteker memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kepada lansia mengenai penggunaan obat yang benar. Studi menunjukkan bahwa intervensi dari apoteker dapat meningkatkan pemahaman lansia terhadap

obat-obatan mereka dan mengurangi risiko efek samping yang tidak diinginkan (Salter et al., 2007).

Menurut penelitian oleh Petersmann et al. (2018), interaksi rutin antara lansia dan apoteker dapat membantu dalam pemantauan terapi obat serta memberikan solusi apabila terjadi efek samping yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, keterlibatan apoteker dalam memberikan edukasi dan bimbingan kepada lansia sangat penting untuk meningkatkan keselamatan dan efektivitas terapi obat pada kelompok usia ini.

METODE PELAKSANAAN

Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah : 1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan

2. Pengurusan administrasi dan perijinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Gampong Lampoh Keude Kecamatan Kuta Baro, Aceh Besar.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat Gampong Lampoh Keude dan akan dijelaskan materi berupa Bijak dalam Mengonsumsi Obat saat Lansia, setelah pemberian materi selesai kemudian masyarakat

diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorsprise.

Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat menerapkan perilaku dalam Bijak dalam Mengonsumsi Obat saat Lansia, pengetahuan yang cukup tentang pengobatan dan efek samping.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Bijak dalam Mengonsumsi Obat saat Lansia” yang diikuti 50 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci

1. Pelaksanaan Pengabdian
2. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3. Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Bijak dalam Mengkonsumsi Obat saat Lansia. Materi yan disampaikan \pm 40 Menit.



Gambar 1. Penyampaian Materi

4. Diskusi/ Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

5. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

Output

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Gampong Lampoh Keude lebih meningkat pengetahuannya mengenai Bijak dalam Mengkonsumsi Obat saat Lansia. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya respon masyarakat dalam bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri..

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang diabetes dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap Bijak dalam Mengkonsumsi Obat saat Lansia
2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.
3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Bijak dalam Mengkonsumsi Obat saat Lansia.

Saran

Masa depan bangsa ini harus segera diselamatkan caranya adalah dengan mendidik dan membimbing generasi muda secara intensif agar mereka mampu menjadi motor penggerak kemajuan dan mendorong perubahan kearah yang lebih dinamis, progresif dan produktif. Dengan demikian diharapkan kedepannya bangsa ini mampu bersaing dengan negara lainya . Agar mencapai impian tersebut remaja Indonesia harus tumbuh secara positif dan konstruktif, serta sebisa mungkin dijauhkan dari telibat kenakalan remaja. Inialah tantangan riil yang kita hadapi sebagai guru dan orang tua. Sudah sedemikian lama fenomena maraknya kenakalan remaja ini dibiarkan begitu saja, seolah hanya di tangani dengan asal-asalan. Pemerintahan sebagai pemegang utama kebijakan juga dapat menjalankan perannya, yaitu membuat undang undang pendidikan,

undang undang teknologi komunikasi (yang mengatur tayangan yang layak di akses di internet, televisi, dan media massa), serta membangun aparat kepolisian yang kuat.

DAFTAR PUSTAKA

American Geriatrics Society. (2019). Updated AGS Beers Criteria for Potentially Inappropriate Medication Use in Older Adults. Journal of the American Geriatrics Society, 67(4), 674-694.

Fick, D. M., et al. (2003). Updating the Beers Criteria for Potentially Inappropriate Medication Use in Older Adults. *Archives of Internal Medicine, 163(22), 2716-2724.*

Gnjidic, D., et al. (2012). Polypharmacy Cutoff and Outcomes: Five or More Medicines Were Used to Identify Community-Dwelling Older Men at Risk of Different Adverse Outcomes. *Journal of Clinical Epidemiology, 65(9), 989-995.*

Hartanti, Pudjibudojo, J. K., Aditama, L., & Rahayu, R. P. (2013). Pencegahan dan Penanganan Diabetes Mellitus. *Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, 1-96.*

Hughes, C. M. (2004). Medication Non-Adherence in the Elderly: How Big is the Problem? *Drugs & Aging, 21(12), 793-811.*

Mangoni, A. A., & Jackson, S. H. (2004). Age-related Changes in Pharmacokinetics and Pharmacodynamics: Basic Principles and Practical Applications. *British Journal of Clinical Pharmacology, 57(1), 6-14.*

Nuraisyah, F. (2018). Faktor Risiko Diabetes

Mellitus Tipe 2. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah, 13(2), 120-127.*

Petersmann, A., et al. (2018). Definition, classification and diagnostics of diabetes mellitus. *Journal of Laboratory Medicine, 42(3), 73-79.*

Salter, C., et al. (2007). The Role of Families in Influencing Older People's Medication Taking: A Concept Analysis. *International Journal of Nursing Studies, 44(6), 943-955.*

Utami, I. K., Dewi, N. P., & Magfirah, M. (2022). Penyuluhan Jenis Obat Diabetes Mellitus, Serta Cara Konsumsi Yang Benar Desa Lampo, Sulawesi Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society, 1(3), 109-115.*