



Volume 4, Nomor 1, Desember 2023

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055 (Media Online)

Dosen Berkolaborasi Dengan Apoteker Di Apotek Komunitas Guna Membantu Dalam Meningkatkan Kesehatan Warga Yang Berkunjung Ke Apotek Byel Farma Sebagai Optimalisasi Program Edukasi Ketepatan Penggunaan Obat Antidiabetes

Ainun Wulandari, Teodhora, Vilya Syafriana, Amelia Febriani

^{1,2,3,4} Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Institut Sains dan Teknologi Nasional, Jl. Moch. Kahfi II, Srengseng Sawah, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12630

Email: c.teodhora@istn.ac.id

ABSTRAK

Apoteker di apotek komunitas memiliki kesempatan dalam mengajarkan pasien tentang obat antidiabetes. Namun, dalam memastikan bahwa informasi tersampaikan dengan efektif diperlukan kolaborasi. Sebagai apotek komunitas yang aktif, Byel Farma memiliki potensi besar untuk meningkatkan manajemen diabetes pada warga setempat. Kehadiran atau adanya kegiatan yang bekerja sama dengan dosen farmasi, dimana tentunya telah memiliki kompetensi dalam bidang kesehatan dan obat-obatan, yang mana hal ini akan menjadi kerja sama yang sangat baik, untuk mencapai hasil kegiatan yang lebih optimal. Kolaborasi ini dapat membantu apoteker yang aktif dalam pelayanan memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang lebih mendalam dan terkini dalam memberikan edukasi yang efektif tentang penggunaan obat antidiabetes. Edukasi dalam kegiatan ini dengan menggunakan *mini book*/buku saku tentang diabetes mellitus (DM) dan pemeriksaan gula darah dengan alat glukometer. kolaborasi antara dosen dan apoteker di Apotek Byel Farma telah membawa dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan warga, khususnya dalam pengelolaan diabetes yang menggambarkan bahwa program edukasi di tingkat komunitas dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan pemahaman dan kualitas hidup penderita diabetes. Hal ini tercermin dari partisipasi aktif dalam kegiatan edukasi dan hasil survei yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan warga yang hadir sebanyak 23 orang.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Edukasi, Buku Saku

ABSTRACT

Pharmacists in community pharmacies have the opportunity to teach patients about antidiabetic medications. However, ensuring that information is conveyed effectively requires collaboration. As an active community pharmacy, Byel Farma has great potential to improve diabetes management in local residents. The presence or existence of activities in collaboration with pharmacy lecturers, who of course have competence in the field of health and medicine, which will be a very good collaboration, to achieve more optimal activity results. This collaboration can help pharmacists who are active in the service gain more in-depth and up-to-date knowledge and skills in providing effective education about the use of antidiabetic drugs. Education in this activity uses a mini book/pocket book about diabetes mellitus (DM) and checking blood sugar using a glucometer. Collaboration between lecturers and pharmacists at the Byel Farma Pharmacy has had a significant positive impact on residents' health, especially in diabetes

management, which illustrates that educational programs at the community level can be an effective solution to improve understanding and quality of life for diabetes sufferers. This is reflected in active participation in educational activities and survey results which show a significant increase in the knowledge of the 23 residents who attended.

Keywords: Diabetes Mellitus, Education, Mini Book

PENDAHULUAN

Salah satu gangguan metabolisme kronik yang disebut diabetes melitus (DM) adalah kegagalan pankreas untuk menghasilkan insulin yang cukup. Hormon yang dikenal sebagai insulin berfungsi untuk menjaga keseimbangan gula dalam darah. (Ardianti, 2019). Sekitar 600 juta orang akan menderita diabetes melia pada tahun 2035, hampir setengah dari populasi orang dewasa Amerika. (ADA, 2019). 1,7 juta orang dewasa di Taiwan didiagnosis menderita diabetes pada tahun 2016. Diabetes menjadi penyebab kematian keempat atau kelima di antara orang dewasa Taiwan dari tahun 1995 hingga 2015. (Ling Wu et al., 2019). Pola makan yang berubah dengan cepat di Afrika Sub-Sahara diprediksi akan meningkatkan prevalensi diabetes tipe 2 dua kali lipat pada tahun 2040. (Kiguli et al., 2019). Di seluruh dunia, penyakit diabetes, terutama diabetes tipe-2, telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang semakin penting. Manajemen diabetes meliputi penggunaan obat antidiabetes, pola makan yang seimbang, dan gaya hidup yang sehat. Kurangnya pemahaman dan ketepatan dalam penggunaan obat antidiabetes oleh penderita diabetes adalah salah satu masalah utama yang dihadapi dalam pengobatan diabetes. Kesalahan dalam penggunaan obat dapat memengaruhi kualitas hidup, kendali gula darah, dan bahkan komplikasi yang lebih parah. Apotek komunitas sangat membantu penderita diabetes menggunakan obat mereka.

Apoteker di apotek komunitas memiliki kesempatan luar biasa untuk mengajarkan pasien tentang obat antidiabetes yang mereka gunakan. Namun, masih terasa sulit memastikan bahwa pola informasi dapat tersampaikan dengan efektif dan bahwa pasien memahami dan menerapkannya dengan benar dalam menerapkan penggunaan pengobatan mereka. Sebagai apotek komunitas yang aktif, Byel Farma memiliki potensi besar untuk meningkatkan manajemen diabetes pada warga setempat. Namun, dengan adanya kehadiran atau bekerja sama dengan dosen farmasi yang memiliki kompetensi dalam bidang kesehatan dan obat-obatan, hal ini terlihat akan menjadi kerja sama yang sangat baik untuk mencapai hasil kegiatan yang lebih optimal. Kolaborasi ini dapat membantu juga apoteker yang aktif dalam pelayanan memperoleh

pengetahuan dan keterampilan yang lebih mendalam dan terkini dalam memberikan edukasi yang efektif tentang penggunaan obat antidiabetes.

Dengan demikian, tujuan dari kegiatan kolaboratif ini adalah untuk meningkatkan kesehatan pelanggan yang berkunjung ke Apotek Byel Farma melalui optimalisasi program edukasi ketepatan penggunaan obat antidiabetes. Diharapkan, melalui kolaborasi antara apoteker dan dosen, program ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada warga tentang pentingnya penggunaan obat dengan benar, yang pada gilirannya akan membantu mengendalikan gula darah dengan lebih baik dan mencegah komplikasi seperti diabetes mellitus.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan edukasi tentang penyebab, gejala, dan cara mencegah diabetes mellitus. Kegiatan tersebut berlangsung di Apotek Byel Farma Jakarta Barat pada hari Sabtu, 18-19 November 2023. Edukasi dalam kegiatan ini dengan menggunakan *mini book*/buku saku tentang diabetes mellitus (DM) dan pemeriksaan gula darah secara bersamaan dengan alat glukometer yang mana alat ini mudah digunakan dan sebagai skrining sederhana yang sering dilakukan. Ada 23 warga yang hadir dalam kegiatan ini. Kegiatan ini dilakukan dengan metode berikut : *pre-test* diberikan, diskusi/sesi berbagi, dan *post-test* diberikan. Dalam penggunaan alat, darah kapiler diambil untuk pemeriksaan glukosa. Alkohol swab digunakan dengan mengusap pada ujung jari, jarum menusuk ujung jari dan maka darah akan keluar lalu ditampung dengan stik glukometer. Dalam beberapa detik, akan dapat mengetahui tingkat glukosa darah yang dimiliki setiap warga yang hadir. Dalam mengukur pemahaman warga tentang apa yang warga ketahui mengenai kegiatan edukasi yang diberikan oleh tim dosen yang terlibat, maka evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil sebelum dan setelah sesi diskusi dilakukan. Hal ini juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kadar glukosa yang dibandingkan dengan nilai normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

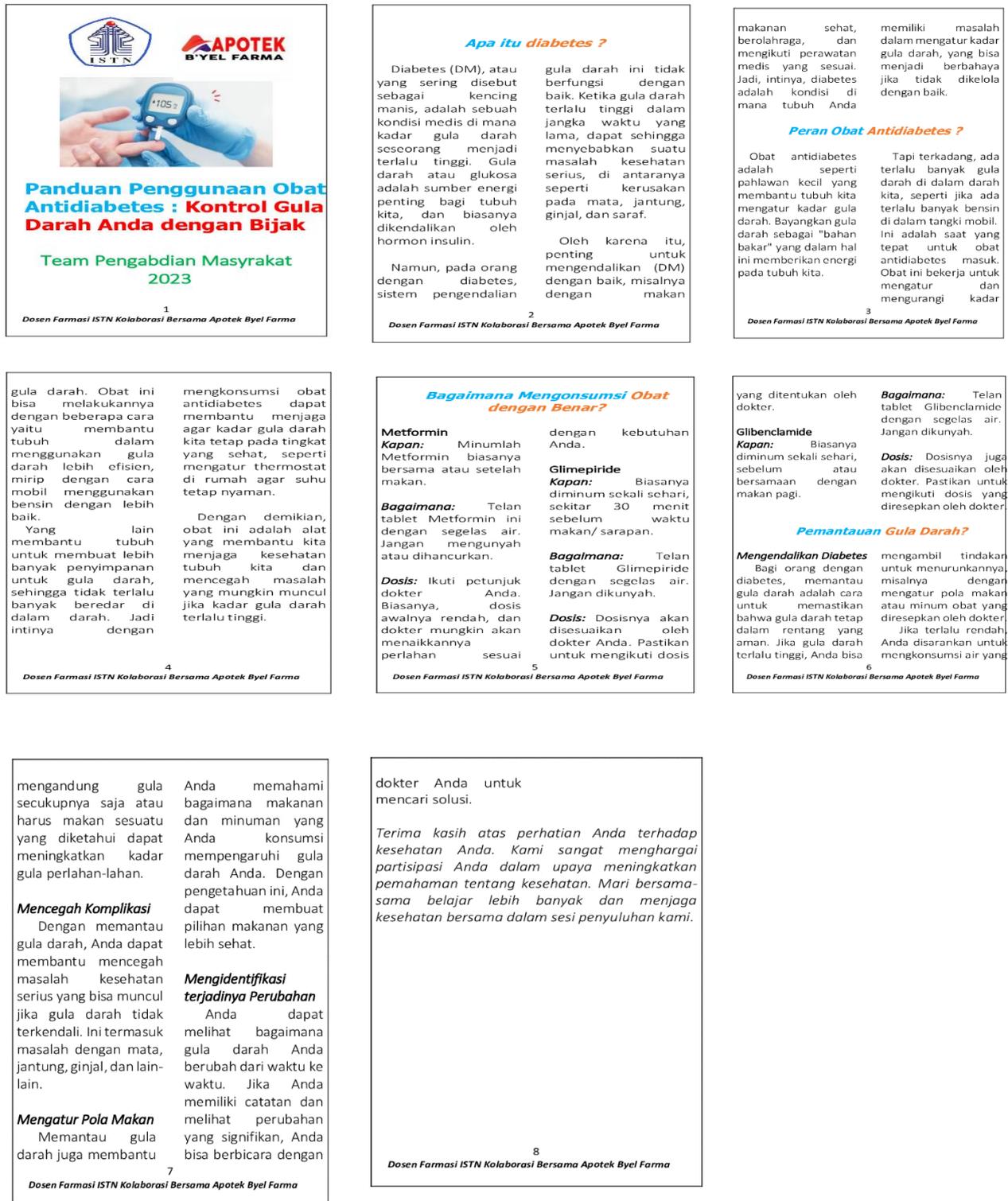
Kegiatan ini bertujuan untuk mengoptimalisasi program edukasi dalam meningkatkan kesadaran warga tentang pentingnya penggunaan obat antidiabetes dengan benar sehingga dapat mencegah komplikasi atau merasakan efek samping akibat penggunaan obat yang keliru. Hasil karakteristik demografi dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Warga yang Mengikuti Kegiatan

Karakteristik	Kategori	Keterangan (n-23)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	13	56,52
	Perempuan	10	43,47
Usia	<45 tahun	11	47,82
	>45 tahun	12	52,17
Tingkat Pendidikan	SD	2	8,69
	SMP/SMA	7	30,43
	Sarjana	14	60,86
Indeks Massa Tubuh	Gemuk	5	21,73
	Normal	15	65,21
	Kurus	3	13,04
Kadar Glukosa Sewaktu (<200mg/dL)	Terkontrol	16	69,56
	Tidak Terkontrol	7	30,43

Kolaborasi antara dosen farmasi dan apoteker di Apotek Byel Farma telah terbukti berhasil meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di tingkat komunitas. Sinergisme antara akademisi dan praktisi farmasi sangat menguntungkan. Di Apotek Byel Farma, kerja sama yang telah dilakukan antara dosen dan apoteker berhasil pula dalam meningkatkan partisipasi warga sekitar yang memiliki riwayat diabetes untuk mengikuti kegiatan edukasi ini. Sesi tanya jawab dan diskusi terbuka dan menjadi cara yang sangat bagus dalam mendorong warga untuk membantu diri mereka sendiri untuk mengelola kadar glukosa darah. Dengan adanya dosen yang terlibat langsung, apoteker di Apotek Byel Farma mampu memberikan pelayanan yang lebih berkualitas. Ini termasuk dengan layanan konsultasi pribadi, pemantauan efek samping dalam daftar obat yang telah digunakan, dan memberikan informasi tambahan yang relevan kepada pengunjung apotek mengenai pentingnya menjaga kadar glukosa darah. Media edukasi merupakan alat atau bahan yang digunakan sebagai media untuk pesan yang disampaikan dengan tujuan untuk lebih mudah memperjelas pesan, atau untuk lebih memperluas jangkauan pesan. Penggunaan media bertujuan untuk memaksimalkan indera yang ada dalam menangkap pesan (Sopiyandi, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pranata *et al.* (2020) edukasi pasien dan keluarga dengan menggunakan *booklet* memberikan perubahan pada pengetahuan *self-care* DM. Di bawah ini, adalah hasil yang dibuat oleh tim dosen berupa media edukasi menggunakan *mini book*, yang berisi materi mengontrol gula darah anda dengan bijak.

Dosen Berkolaborasi Dengan Apoteker Di Apotek Komunitas Guna Membantu Dalam Meningkatkan Kesehatan Warga Yang Berkunjung Ke Apotek Byel Farma Sebagai Optimalisasi Program Edukasi Ketepatan Penggunaan Obat Antidiabetes
 Ainun Wulandari, Teodhora, Vilya Syafriana, Amelia Febriani



Gambar 1. Buku Saku yang digunakan sebagai bahan Edukasi Warga

Hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa edukasi ternyata memiliki peran krusial dalam membantu warga mengelola diabetes secara lebih efektif. Ada dua jenis

pengecahan diabetes mellitus : yang dapat dicegah adalah pola makan, aktivitas, dan pengelolaan stres; yang tidak dapat dicegah adalah usia, jenis kelamin, dan keturunan. (Lestari, 2021 ; Fitriyanti, 2019). Pemahaman yang lebih baik tentang obat antidiabetes dapat membantu penderita diabetes mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup warga. Mahasiswa juga terlibat dalam program ini membantu tim dosen dalam menyelesaikan kegiatan pengabdian masyarakat di Apotek Byel Farma. Mahasiswa juga membawa perspektif baru dan energi positif ke warga. Sebagai hasil dari penggalian informasi yang dilakukan warga melalui apoteker di apotek, ditemukan bahwa warga sekitar belum pernah mengetahui tentang penanganan penyakit diabetes melitus sebelumnya oleh para ahli yang berkompeten dalam menjelaskan mengenai penyakit ini, sehingga kegiatan ini dianggap sebagai informasi yang sangat bermanfaat untuk warga. Survei sebelum dan setelah kegiatan menunjukkan bahwa warga memahami dosis obat mereka sehari-hari, jadwal mengkonsumsi obat, dan efek samping. Hasil rerata skor dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Rerata Skor Hasil Kegiatan Edukasi dalam Metode Diskusi Menggunakan Media Buku Saku

No	Pertanyaan	Rerata Skor Sebelum Kegiatan	Rerata Skor Sesudah Kegiatan	Selisih Perubahan (%)
1	Seberapa baik pengetahuan Anda tentang diabetes?	± 50 - 60	± 70-85	± 20 - 25
2	Sejauh mana Anda memahami cara penggunaan dan dosis obat antidiabetes?	± 80 - 85	± 85 -90	± 5
3	Apakah Anda merasa lebih percaya diri dalam mengelola glukosa darah anda setelah kegiatan ini?	± 50 - 65	± 55 - 70	± 5
4	Sejauh mana Anda merasa informasi yang diberikan oleh dosen dan apoteker berguna untuk pengelolaan diabetes Anda?	± 80 - 85	± 90 - 100	± 10 - 15
5	Seberapa sering Anda mengalami efek samping obat antidiabetes, jadwal mengkonsumsi obat yang sedang Anda gunakan ?	± 70 - 80	± 85 - 90	± 10 - 15
6	Sejauh mana Anda merasa lebih tahu tentang gaya hidup	± 60 - 70	± 70 - 80	± 10

	sehat untuk penderita diabetes setelah kegiatan ini?			
7	Apakah Anda merasa lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan setelah kegiatan ini?	± 80 - 85	± 80 - 90	± 5
8	Seberapa baik Anda memahami pentingnya ketepatan penggunaan obat antidiabetes?	± 50 - 60	± 70 - 80	± 20

Dengan menggunakan pendekatan manajemen yang efektif, sejumlah masalah yang muncul selama pelaksanaan program dapat diatasi. Ini mencakup pendekatan partisipatif dalam perencanaan kegiatan dan jadwal yang telah diatur sejak jauh hari melalui media whatsapp dan informasi yang ditempelkan di etalase rak obat Apotek bagian depan serta pemberitahuan secara langsung ke warga yang sebelumnya berkunjung ke Apotek. Dalam hal ini, untuk menjamin keberlanjutan program dapat terlaksana dengan baik, Evaluasi kegiatan diperlukan untuk pengembangan lanjutan sehingga menjadi bahan pertimbangan dalam penyempurnaan materi edukasi, peningkatan partisipasi warga yang berikutnya lebih meningkat lagi, dan pemanfaatan teknologi untuk memperluas jangkauan program misalnya dengan pembuatan aplikasi kesehatan. Adapun hasil dalam evaluasi kegiatan ini terlihat dalam aspek penilaian pada Tabel 3, dibawah ini.

Tabel 3. Aspek Penilaian Optimalisasi Program Edukasi

No	Aspek Penilaian	Indikator Pengukuran	Hasil
1	Pemahaman warga	Skor tes pengetahuan sebelum dan sesudah	Peningkatan skor rata-rata pengetahuan setelah kegiatan edukasi tentang penggunaan obat antidiabetes, dosis yang tepat, dan manajemen kondisi diabetes. Survey menunjukkan peningkatan signifikan.
2	Partisipasi warga dalam sesi edukasi	Jumlah peserta dalam sesi edukasi	Tingginya partisipasi warga setiap sesi edukasi serta tingginya tingkat kehadiran dalam sesi diskusi dan tanya jawab selama 2 hari kegiatan.
3	Pemahaman warga tentang diabetes dan Efek Samping Obat Antidiabetes	Jumlah pertanyaan dan tanggapan positif	Peningkatan kesadaran warga terhadap efek samping obat dan pengetahuan umum warga tentang diabetes, faktor risiko, dan pentingnya pengelolaan kondisi hipoglikemia

4 Tingkat kepatuhan Wawancara dan Peningkatan tingkat kepatuhan terhadap pengobatan pemantauan warga terhadap pengobatan

Media edukasi menggunakan video merupakan salah satu media penyampai pesan yang dianggap efektif dengan penerimaan pengetahuan yang ada pada seseorang diterima melalui indera (Nonce, 2019). Menurut penelitian para ahli indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah indera pandang. Kurang lebih 75% sampai 87% dari pengetahuan manusia disalurkan melalui indera pandang, 13% melalui indera dengar dan 12% lainnya tersalurkan melalui indera yang lain (Tuzzahroh, 2015). Menurut Tomastola (2015) bahwa penyediaan bahan edukasi yang informatif dan menarik merupakan pendukung yang sangat kuat didalam memberikan penyuluhan kesehatan karena dengan cepat akan meningkatkan pengetahuan. Media dalam penelitian ini yang digunakan adalah buku saku dipilih karena ukurannya yang kecil, ringan, bisa disimpan disaku, sehingga praktis untuk dibawa kemana-mana, dan kapan saja bisa dibaca.

KESIMPULAN

Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian, dapat disimpulkan bahwa kolaborasi antara dosen dan apoteker di Apotek Byel Farma telah membawa dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan warga, khususnya dalam pengelolaan diabetes yang menggambarkan bahwa program edukasi di tingkat komunitas dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan pemahaman dan kualitas hidup penderita diabetes. Hal ini tercermin dari partisipasi aktif dalam kegiatan edukasi dan hasil survei yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan warga. Adanya kolaborasi ini tidak hanya meningkatkan kepercayaan warga terhadap apoteker, tetapi juga memberikan kontribusi positif terhadap penerapan praktik-praktik farmasi yang lebih baik. Integrasi pengetahuan akademis dan keahlian praktis membentuk sinergi yang mampu memberikan dampak nyata dalam pelayanan kesehatan warga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Institut Sains dan Teknologi Nasional yang telah membantu dan mendukung kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada

Apoteker di Apotek Byel Farma yang telah membantu dalam memfasilitasi agar tim dosen dapat menjalankan kegiatan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2019). 6. Glycemic targets: standards of medical care in diabetes—2019. *Diabetes care*, 42(Supplement_1), S61-S70.
- Fitriyanti, M. E., Febriawati, H., & Yanti, L. (2019). Pengalaman Penderita Diabetes Mellitus dalam Pencegahan Ulkus Diabetik. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 7(2), 99-105.
- Hidayah, M., & Sopiandi, S. (2019). Efektifitas penggunaan media edukasi buku saku dan leaflet terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet pasien rawat jalan diabetes melitus tipe 2 di puskesmas. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(2), 66-69.
- Khasanah, T. A., & Fitri, Z. F. (2019). A Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Diet dengan Kadar Gula Darah pada pasien Diabetes Melitus Di Poli Penyakit Dalam RSUD Idaman Banjarbaru Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 9(2), 84-90.
- Kiguli, J., Alvesson, H. M., Mayega, R. W., Kasujja, F. X., Muyingo, A., Kirunda, B., ... & Daivadanam, M. (2019). Dietary patterns and practices in rural eastern Uganda: Implications for prevention and management of type 2 diabetes. *Appetite*, 143, 104409.
- Legi, N. N., Pasambuna, M., Purba, R. B., & Kasiati, O. (2019). Media video makanan terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet serta pengendalian kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe II. *Jurnal GIZIDO*, 11(2), 81-87.
- Lestari, L., & Zulkarnain, Z. (2021, November). Diabetes Melitus: Review etiologi, patofisiologi, gejala, penyebab, cara pemeriksaan, cara pengobatan dan cara pencegahan. In *Prosiding Seminar Nasional Biologi* (Vol. 7, No. 1, pp. 237-241).
- Pranata, L., Indaryati, S., & Daeli, N. E. (2020). Perangkat Edukasi Pasien dan Keluarga dengan Media Booklet (Studi Kasus Self-Care Diabetes Melitus). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 102-111.
- Tomastola, Y. A., Mbonohu, S., & Barangmanise, S. (2015). Tanggapan pasien diabetes melitus komplikasi tentang penggunaan media leaflet dan foto bahan makanan pada konseling gizi di Poli gizi RSUP Prof. Dr. RD Kandou Manado. *Jurnal GIZIDO*, 7(1).
- Tuzzahroh, F., Soviana, E., Gz, S., Gizi, M., Sudaryanto, R., & GZ, S. (2015). *Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Video, Poster dan Permainan Kwartet Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Siswa Di Sekolah Dasar Negeri Karangasem Iii Kota Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Wu, F. L., Tai, H. C., & Sun, J. C. (2019). Self-management experience of middle-aged and older adults with type 2 diabetes: A qualitative study. *Asian nursing research*, 13(3), 209-215.

**LAPORAN PELAKSANAAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
DANA INTERNAL ISTN**



**“Mengolah Tanaman Obat dan Mengenal Sediaan Herbal Anti Hipertensi Di
RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa”**

Oleh:

apt. Amelia Febriani., M.Si

Anggota

**: Ika Maruya Kusuma., M.Si
apt. Teodhora, M.Farm
Prof. Dr. apt. Teti Indrawati., MS
apt. Yayah Siti Djuhariah., M.Farm
apt. Herdini., M.Si
apt. Nurul Akhatik., M.Si
Desy Muliana Wenas, M.Si
Nur Annisa Maulidya**

**INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NASIONAL
PROGRAM STUDI FARMASI
JAKARTA**

2023

HALAMAN PENGESAHAN

Mengolah Tanaman Obat dan Mengenal Sediaan Herbal Anti Hipertensi Di RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa”

Ketua Tim Pengusul

1.
 - Nama
 - NIDN
 - Pangkat / Golongan
 - Program Studi
 - Bidang Keahlian

Anggota Tim Pengusul

- Dosen

2.

- Mahasiswa

Lokasi Mitra Kegiatan

3.
 - Kota / Kecamatan
 - Propinsi

4. Luaran yang dihasilkan

5. Lama Kegiatan

6. Biaya

7. Tahun Pelaksanaan

apt. Amelia Febriani., M.Si
0305028003
Lektor / IIIC
Farmasi
Teknologi Farmasi

6 orang

1. Ika Maruya Kusuma., M.Si
 2. Apt. Teodhora, M.Farma
 3. Prof. Dr. apt. Teti Indrawati., MS
 4. apt. Yayah Siti Djuhariah., M.Farm
 5. apt. Herdini., M.Si
 6. apt. Nurul Akhatik., M.Si
- 1 orang
1. Nur Annisa Maulidya

Jagakarsa
DKI Jakarta

- Laporan pemahaman dan mengenal Sediaan Herbal Anti Hipertensi

Pengabdian Masyarakat : 1 bulan
Luaran : 1 bulan
Internal ISTN: Rp. 3.000.000,-

Smstr Ganjil 2023/2024

Jakarta, 22 Januari 2024

Pelaksana Pengmas



apt. Amelia Febriani., M.Si
NIDN: 0305028003



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan banyak kenikmatan dan kepercayaan kepada kami sehingga dapat melaksanakan kegiatan pengabdian pada masyarakat (PPM) sebagai salah satu perwujudan dari Tridharma Perguruan Tinggi. PPM yang dilaksanakan berjudul **“Mengolah Tanaman Obat dan Mengenal Sediaan Herbal Anti Hipertensi Di RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa”**

Kegiatan PPM tersebut dapat terlaksana berkat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankanlah kami menyampaikan terima kasih kepada :

1. Rektor Institut Sains Dan Teknologi Nasional.
2. Direktur Akademik Institut Sains Dan Teknologi Nasional.
3. Direktur Non Akademik Institut Sains Dan Teknologi Nasional.
4. Dekan Fakultas Farmasi.
5. Pimpinan Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM).

Demikian proposal ini kami buat, dengan harapan akan membawa citra baik bagi Institut Sains Dan Teknologi Nasional di kalangan masyarakat. Atas perhatian Bpk / Ibu kami mengucapkan terimakasih.

Jakarta, Juni 2023

Pengusul

BAB I

PENDAHULUAN

A. Judul Program

Program pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan adalah berupa penyuluhan kesehatan yang berjudul **“Mengolah Tanaman Obat dan Mengenal Sediaan Herbal Anti Hipertensi Di RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa”**.

B. Latar Belakang

Tanaman obat merupakan tanaman yang sebagian atau seluruh bagian tanamannya mengandung bahan obat. Tanaman obat secara fakta atau secara empiris telah diketahui memiliki khasiat dan beberapa sudah dibuktikan secara ilmiah dapat mencegah dan dapat mengobati penyakit. Saat ini pengolahan tanaman obat dapat dilakukan secara tradisional ataupun secara modern. Pengolahan tanaman obat secara tradisional biasanya dilakukan oleh masyarakat umum dan pengolahan secara modern biasanya dilakukan oleh industri dengan izin BPOM RI.

Pengolahan tanaman obat secara tradisional yang umumnya dilakukan oleh masyarakat yaitu dengan cara perebusan, serbuk instan, dan simplisia. Sedangkan cara pengolahan obat herbal yang dilakukan secara modern yaitu dalam bentuk pil dan kapsul. Pembuatan obat herbal harus memenuhi syarat Cara Pembuatan Obat yang Baik (CPOB) dan Cara Pembuatan Obat Tradisional yang Baik (CPOTB). Di Indonesia melalui BPOM telah menggolongkan Obat Tradisional menjadi tiga kelompok, yaitu Obat Tradisional/ Jamu; Obat Herbal Terstandar (OHT); dan Fitofarmaka dengan ketentuan masing-masing.

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama gangguan jantung. Selain mengakibatkan gagal jantung, hipertensi dapat berakibat terjadinya gagal ginjal maupun penyakit serebrovaskular. Penyakit ini bertanggung jawab terhadap tingginya biaya pengobatan dikarenakan alasan tingginya angka kunjungan ke dokter, perawatan di rumah sakit atau penggunaan obat jangka panjang.

Obat herbal sebagai antihipertensi dalam bentuk simplisia umumnya diolah dengan cara direbus. Salah satu tanaman antihipertensi yang telah diteliti memiliki khasiat yaitu daun alpukat. Selain itu Obat herbal yang diolah secara modern yang masuk kedalam fitofarmaka yaitu Tensigard dalam sediaan kapsul. Tensigard berasal dari ekstrak tanaman seledri yang telah diuji secara preklinik dan klinik sebagai antihipertensi. Penggunaan obat herbal jika dibandingkan dengan obat konvensional memiliki efek samping yang lebih kecil. Pengetahuan masyarakat mengenai bahan tanaman yang bermanfaat sebagai obat antihipertensi sangat terbatas, apalagi mengenai pengolahannya. Selain itu keterbatasan

pengetahuan masyarakat mengenai macam dan golongan obat herbal antihipertensi. Pemahaman masyarakat yang terbatas terhadap pengolahan obat herbal dan macam sediaan obat herbal, sering kali membuat masyarakat kurang rasional dalam mengkonsumsi obat herbal.

Berdasarkan latar belakang diatas, Tim Pengabdian Masyarakat Farmasi ISTN, tertarik untuk bermitra dengan Kelurahan Ciganjur khususnya RW 05. Mengingat di Kelurahan Ciganjur berpotensi dan kaya akan tanaman obat antihipertensi seperti belimbing manis, alpukat dan daun salam.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang mendasari dilaksanakannya kegiatan ini adalah:

1. Bagaimana masyarakat di RW 05 Ciganjur Jagakarsa mengolah tanaman obat?
2. Berapa persentase pemahaman masyarakat di RW 05 Ciganjur Jagakarsa mengetahui bentuk sediaan obat tradisional antihipertensi?
3. Dimana masyarakat di RW 05 Ciganjur Jagakarsa memperoleh informasi tanaman obat antihipertensi dan cara pengolahannya?

D. Tujuan dan Manfaat

Kegiatan ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui presentase dan menganalisis cara masyarakat di RW 05 Ciganjur Jagakarsa mengolah tanaman obat.
2. Mengetahui presentase dan menganalisis pengetahuan masyarakat di RW 05 Ciganjur Jagakarsa tentang bentuk sediaan antihipertensi.
3. Mengetahui sumber informasi dan cara pengolahan tanaman obat antihipertensi masyarakat di RW 05 Ciganjur Jagakarsa.

E. Sasaran

Sasaran program pengabdian masyarakat ini adalah adalah masyarakat RW 05 di Kelurahan Ciganjur Kecamatan Jagakarsa Jakarta Selatan.

F. Pelaksana Kegiatan

Susunan pelaksana kegiatan ini terdiri dari:

1. Pembina :
Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (Dr.Ir.Sri Vidawati, S.Si.,M.Si) ;
Dekan Fakultas Farmasi (Dr. apt..Tiah Rachmatiah, M.Si).

2. Ketua Pelaksana : apt. Amelia Febriani., M.Si
3. Pembicara :

Materi	Pembicara
Pembukaan	apt. Amelia Febriani., M.Si
Obat Tradisional dan Obat Herbal	Prof. Dr. apt. Teti Indrawati., MS apt. Herdini., M.Si
Penggolongan Obat herbal	Ika Maruya Kusuma., M.Si Apt. Teodhora, M.Si
Pengolahan Tanaman Herbal	apt. Yayah Siti Djuhariah., M.Farm apt. Nurul Akhatik., M.Si
Penutup	apt. Amelia Febriani., M.Si

4. Mahasiswa : 1 orang

G. WAKTU PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan : 6 Januari 2024, Pukul 09.00 – selesai.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Definisi Hipertensi

Hipertensi didefinisikan oleh persisten dari tekanan darah arteri, berdasarkan JNC 7 hipertensi diklasifikasikan tekanan darah diastolik dengan nilai < 90 mmHg dan tekanan darah sistolik dengan nilai > 140 mmHg. Dikatakan hipertensi apabila tekanan darah mencapai nilai > 180/120 mmHg. Hipertensi merupakan suatu penyakit dengan kondisi medis yang beragam, kebanyakan tidak diketahui etiologi patofisiologinya (hipertensi essensial atau hipertensi primer). Hipertensi primer tidak dapat disembuhkan namun dapat dikontrol. Kelompok lain dari populasi dengan persentase rendah mempunyai penyebab yang khusus dikenal sebagai hipertensi sekunder. Banyak hipertensi sekunder, endogen maupun eksogen. Bila penyebab hipertensi sekunder dapat diidentifikasi, hipertensi pada pasien-pasien ini dapat disembuhkan secara potensial.

B. Herbal

Kerja tanaman obat sebagai antihipertensi yaitu dengan menurunkan tekanan darah ke tingkat normal serta mengobati hipertensi dengan memperbaiki penyebabnya atau membangun organ yang rusak yang mengakibatkan terjadinya hipertensi. Tanaman obat juga memiliki kelebihan dalam pengobatan hipertensi karena umumnya tanaman obat memiliki fungsi selain mengobati hipertensi juga mengobati penyakit komplikasi sebagai akibat tekanan darah tinggi dan mempunyai efek samping yang sangat kecil.

Tanaman herbal yang sering digunakan masyarakat dalam mengatasi hipertensi antara lain adalah: a) Mengkudu (*Morinda citrifolia*) Buah mengkudu memiliki kandungan scopoletin, senyawa ini berfungsi mengatur tekanan darah. Mekanisme kerja Penggunaan Tanaman Herbal Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo (Muh. Syaifuddin) 5 scopoletin untuk menurunkan tekanan darah adalah sebagai vasodilator yang menurunkan tekanan darah dengan merelaksasikan otot polos vaskuler sehingga tekanan darah arteri menurun tekanan darah juga menurun. Selain itu, mengkudu juga mengandung xeronine yang berfungsi sebagai zat diuretik yaitu dengan mengurangi volume darah dengan mengeluarkan simpanan natrium dari dalam tubuh. Mengonsumsi mengkudu sebanyak 2 ons dua kali sehari selama satu bulan mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. b) Daun Salam (*Eugenia polyantha*) Daun salam mengandung senyawa tanin, saponin, dan vitamin C. Tanin bereaksi dengan protein mukosa dan sel epitel usus sehingga menghambat penyerapan lemak. Sedangkan saponin berfungsi mengikat kolesterol dengan asam empedu sehingga

menurunkan kadar kolesterol. Kandungan vitamin C di dalamnya membantu reaksi hidroksilasi dalam pembentukan asam empedu, akibat reaksi itu meningkatkan ekskresi kolesterol. Mengonsumsi 15 lembar daun salam dengan cara direbus dalam 2 gelas sampai tersisa satu gelas. Angkat, lalu saring. Minum 2 kali sehari masing-masing ½ gelas dinilai dapat menurunkan tekanan darah. c) Kunyit (*Curcuma longa*) Kunyit memiliki zat aktif berupa curcumin. Kandungan curcumin dalam kunyit dapat menurunkan kolesterol dalam tubuh dan dapat menurunkan tekanan darah. Kurkumin memiliki kemampuan dalam mencegah pengumpulan darah, mencegah oksidasi kolesterol LDL, serta mampu menghambat pembentukan plak didalam pembuluh darah. Mengonsumsi kunyit 100 mg/kg BB/perhari dapat menurunkan kadar kolesterol di dalam tubuh. d) Ketumbar (*Coriandrum sativum*) Kandungan flavanoid di dalam ketumbar terbukti dapat menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh. Flavanoid beraktivitas sebagai antioksidan dengan melepaskan atau menyumbangkan ion hidrogen kepada radikal bebas peroksi agar menjadi lebih stabil. Aktivitas tersebut menghalangi reaksi oksidasi kolesterol jahat (LDL) yang menyebabkan darah mengental, sehingga mencegah pengendapan lemak pada dinding pembuluh darah. Mengonsumsi ketumbar sebanyak 500 mg/ kg BB/hari selama 4 bulan berturut-turut dapat menurunkan kadar kolesterol didalam tubuh e) Jeruk sitrun (*Citrus limon*) Jeruk sitrun mengandung pektin jauh lebih banyak dibandingkan dengan jenis jeruk lainnya. Satu jus jeruk sitrun mengandung lebih dari 3,9 persen pektin. Setiap 15 gram pektin dapat menurunkan 10 persen tingkat kolesterol. Pektin berperan menurunkan kadar kolesterol jahat atau LDL yang dapat menyumbat pembuluh darah. Pada saat yang sama, pektin juga Penggunaan Tanaman Herbal Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo (Muh. Syaifuddin) 6 menaikkan kadar kolesterol baik atau HDL. Mengonsumsi jus jeruk sitrun sebanyak 1ml/kg BB/day selama 4 minggu dapat menurunkan kolesterol dalam tubuh. Sehingga mengonsumsi jus jeruk sitrun setiap hari dapat menghindari dari penyakit hipertensi. Selain tanaman herbal yang disebut di atas masih banyak lagi tanaman herbal yang bisa digunakan untuk mengobati hipertensi yaitu: seledri, daun alpukat, belimbing, murbei, tapak dara, manggis, mentimun, pepaya, teratai, jambu biji, labu, ketepeng cina, mindi, bunga matahari, dan masih banyak lagi jenis tanaman herbal lainnya yang bisa digunakan sebagai obat hipertensi.

C. Penggolongan Obat Herbal

Keputusan Kepala Badan POM RI, nomor HK. 00.05.4.2411 tanggal 17 Mei 2004 tentang ketentuan pokok pengelompokan dan penandaan obat bahan alam Indonesia. Berdasarkan cara pembuatan jenis klaim pengguna dan tingkat pembuktian khasiat maka obat bahan alam Indonesia dikelompokkan menjadi :

- a. Jamu
- b. Obat Herbal Tertstandar
- c. Fitofarmaka

Ketiga penggolongan diatas dapat diartikan:

- Jamu berdasarkan pengertiannya adalah : obat tradisional Indonesia
- Obat Herbal Terstandar adalah sediaan obat bahan alam yang telah dibuktikan keamanan secara ilmiah dengan praklinik dan bahan bakunya telah distandarisasi
- Fitofarmaka adalah sediaan obat bahan alam yang telah dibuktikan keamanan dan khasiatnya secara ilmiah dengan uji klinik, bahan baku dan produk jadinya telah distandarisasi

Skema dari pengembangan bahan alam dapat dilihat dibawah ini:



Jamu : Pengalaman empiris, turun temurun, Pengetahuan Obat Tradisional, bahan baku tidak distandarisasi, untuk pengobatan sendiri



OHT (Obat Herbal Terstandar) : Lulus Uji Pra Klinis pada hewan coba, Toksikologi -> aman, Uji Khasiat -> efficacy, Standarisasi -> Kimia/Marker & Logam berat, untuk pengobatan sendiri



Fitofarmaka : Lulus Uji Pra Klinis, Lulus Uji Klinis, Standarisasi bahan baku (Kimia, Mikrobiologi, Logam Berat) dan produk jadi, untuk pelayanan kesehatan formal.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Pelaksanaan Program

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) dilaksanakan di RW 05 di Ciganjur Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan. Tujuan dari pelaksanaan program ini adalah diharapkan masyarakat dapat mengolah tanaman obat dan rasional mengkonsumsi obat herbal.

Rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah:

1. Didahului dengan perizin untuk diadakan kegiatan penyuluhan
2. Mengatur jadwal untuk dapat melaksanakan penyuluhan pada tanggal 1 Juli 2023
3. Pembuatan Plakat program pengabdian masyarakat Fakultas Farmasi, ISTN
4. Kegiatan penyuluhan dan kuesioner

B. Susunan Acara

Jadwal dan susunan acara kegiatan penyuluhan kesehatan 1 Juli 2023 adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Jadwal Kegiatan

Hari/Tanggal	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
4 Desember 2024	19:00-21:00	Perizinan ke RT	apt. Amelia Febriani., M.Si
13 Desember 2024	10:00-selesai	Pembuatan plakat	Mahasiswa
18 Desember 2024	19:00-20:00	Rapat kordinasi tim pengabdian masyarakat	apt. Amelia Febriani., M.Si Tim pengmas
7 Januari 2024	09:00-09:30	Memastikan tempat	apt. Amelia Febriani., M.Si Tim pengmas
	09:30-10:00	Absen Peserta Konsumsi	Mahasiswa
	10:00-10:10	Sambutan	Ketua RT dan perwakilan ISTN
	10:20-11:00	Kegiatan penyuluhan	Prof. Dr. apt. Teti Indrawati., MS apt. Herdini., M.Si
	11:00-11:30	Kegiatan Penyuluhan	Ika Maruya Kusuma., M.Si Apt. Teodhora, M.Farm apt. Ana Yulyana., M.Farm
	11:30-12:00	Kegiatan Penyuluhan	apt. Yayah Siti Djuhariah., M.Farm apt. Nurul Akhatik., M.Si
	12.00-Selesai	Penutup & Foto bersama	Ika Maruya Kusuma., M.Si

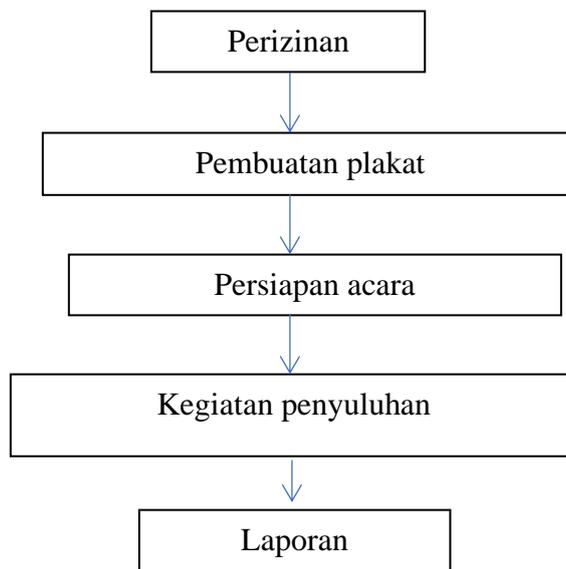
C. Waktu Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “**Mengolah Tanaman Obat dan Mengenal Sediaan Herbal Anti Hipertensi Di RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa**”, dilaksanakan selama satu hari, yaitu pada tanggal 7 Januari 2024.. Pertama-tama dilakukan proses perizinan ke pihak terkait. Pada minggu selanjutnya dilakukan pembuatan plakat dan persiapan kegiatan penyuluhan, seperti rapat akhir. Setelah kegiatan penyuluhan berakhir dilakukan pembuatan laporan kegiatan untuk dilaporkan kepada ketua LP2M. Rincian kegiatan pengabdian masyarakat ini tercantum dalam tabel berikut :

Tabel 2. Rencana Kegiatan PKM

No	Kegiatan	Desember 2023		Januari 2024	
		Mgu 1-2	Mgu 2-3	Mgu 1-2	Mgu 3-3
1	Perizinan				
2	Pembuatan Plakat				
3	Persiapan				
4	Kegiatan penyuluhan				
6	Laporan				

D. Bagan Kegiatan



Gambar 3.1 Alur Kegiatan

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Lokasi Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan tema berjudul “Mengolah Tanaman Obat dan Mengenal Sediaan Herbal Anti Hipertensi Di RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa adalah salah satu kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) Fakultas Farmasi ISTN pada tahun 2023. Kegiatan PPM ini dilaksanakan dengan melibatkan masyarakat RT 04/ RW 05 Ciganjur Jagakarsa Jakarta Selatan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 7 Januari 2024. Kegiatan yang dilaksanakan terdiri dari penyuluhan dan pengisian kuesioner.

B. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 7 Januari 2024 dengan penyuluhan dan pengisian kuesioner. Penyuluhan mengenai manfaat rempah untuk mencegah hipertensi bertujuan memberikan informasi kepada masyarakat mengenai khasiat dari tanaman rempah.

Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada 7 Januari 2024, pukul 09.00-selesai. Sebelum kegiatan dilakukan persiapan yang terdiri dari pengecekan perlengkapan seperti sovenir dan spanduk. Urutan acara dan pembicara pada kegiatan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pembukaan acara
2. Penyampaian materi penyuluhan oleh tim pengabdian farmasi yang terdiri dari dosen dan mahasiswa.
3. Pembagian kuesioner atau pengisian kuesioner dilaksanakan setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan.
4. Penutup dan foto Bersama.

Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 37 peserta yang terdaftar, peserta terdiri dari 32 peserta berjenis kelamin wanita yang merupakan ibu rumah tangga (IRT) dan 5 orang laki laki. Peserta sangat antusias dengan materi yang disampaikan oleh pemateri. Hal ini terbukti dari 307 peserta yang terdaftar mengikuti penyuluhan dari awal hingga akhiracara. Bentuk apresiasi dari panitia pengabdian masyarakat ISTN kepada masyarakat yang mengikuti acara dari awal hingga akhir dan mengisi kuesioneryaitu dengan memberikan sovenir kepada peserta.



Gambar 4.1 Kegiatan Penyuluhan

C. Hasil Analisis Kuesioner

Kuesioner diisi oleh 30 peserta yang hadir dalam penyuluhan. Peserta ikut berpartisipasi dengan baik selama kegiatan berlangsung sampai dengan kegiatan berakhir. Dari hasil kuesioner dan wawancara diketahui sebanyak 30 orang mengisi kuesioner. Pengetahuan masyarakat terhadap penggunaan tanaman obat sebagai antihipertensi telah diketahui masyarakat RT 04/ RW 05 Ciganjur Jagakarsa dalam kategori baik, dengan pemahaman masyarakat 92%.

Hasil kuesioner menunjukkan sebagian besar masyarakat RT 04/ RW 05 Ciganjur Jagakarsa mengolah tanaman herbal untuk hipertensi dengan cara direbus (70%), diikuti dengan langsung dikonsumsi (23,3%) dan paling sedikit dengan diseduh (6,7%)

Hampir sebagian masyarakat RT 04/ RW 05 Ciganjur, umumnya tidak pernah mengonsumsi sediaan obat tradisional untuk antihipertensi yang diproduksi oleh perusahaan farmasi (43,3%), sedangkan sebanyak 30% mengonsumsi sediaan herbal berupa kapsul dan sisanya sebanyak 26,6% mengonsumsi berupa rebusan.

Berdasarkan hasil kuesioner diketahui masyarakat RT 04/ RW 05 memperoleh sumber informasi tanaman sebagai obat hipertensi dari media elektronik (TV/internet) sebesar 56,6% dan sisanya sebanyak 43,3% memperoleh info dari penyuluh atau tetangga mereka.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dikatakan berhasil karena pemahaman masyarakat di RT 04/ RW 05 Ciganjur terhadap penggunaan tanaman obat sebagai antihipertensi masuk ke dalam kategori baik yaitu 92% (>85%) dan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan Tim ISTN sangat bermanfaat bagi masyarakat (100%)

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Melalui kegiatan ini, dapat diketahui bahwa:

- 1.** Pengetahuan masyarakat tentang tanaman yang dapat dikonsumsi untuk mencegah hipertensi di RT 04/ RW 05 Kelurahan Ciganjur Kecamatan Jagakarsa sebesar 92%.
- 2.** Masyarakat RT 04/ RW 05 Ciganjur Jagakarsa mengolah tanaman herbal untuk hipertensi dengan cara direbus, langsung dikonsumsi dan dengan diseduh.
- 3.** Masyarakat RT 04/ RW 05 Ciganjur, umumnya tidak pernah mengonsumsi sediaan obat tradisional untuk antihipertensi yang diproduksi oleh perusahaan farmasi namun sedangkan ada juga yang mengonsumsi sediaan herbal berupa kapsul dan rebusan.
- 4.** Masyarakat RT 04/ RW 05 memperoleh sumber informasi tanaman sebagai obat hipertensi dari media elektronik (TV/internet) dan dari penyuluh atau tetangga mereka.

B. SARAN

Diharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan pada RT lain di RW 05 Ciganjur Jagakarsa, sehingga pemahaman mengenai pemanfaatan tanaman sebagai antihipertensi atau penyakit degeneratif lain dapat ditingkatkan untuk mencegah keparahan.

LAPORAN ANGGARAN BIAYA

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “**Mengolah Tanaman Obat dan Mengenal Sediaan Herbal Anti Hipertensi Di RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa**”

Jakarta Selatan menghabiskan total biaya sebesar = **Rp.3.000.000,-** Rincian anggaran biaya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

No	Rincian	Jumlah
1	Transportasi (persiapan):	Rp. 77.000,-
2	Pembuatan : Plakat Banner Name tag Cetak leaflet Laporan: Fotocopy & Jilid TOTAL	Rp.400.000 Rp. 400.000 Rp. 300.000 Rp. 240.000 Rp. 460.000 Rp. 1.800.000
3	Perlengkapan: Sewa bangku TOTAL	Rp. 300.000 Rp. 300.000,-
4	Kebersihan dan keamanan tempat TOTAL	Rp. 200.000,- Rp. 200.000,-
5	Pembuatan kaos	Rp. 623.000,-
BIAYA TOTAL		= Rp. 3.000.000.-

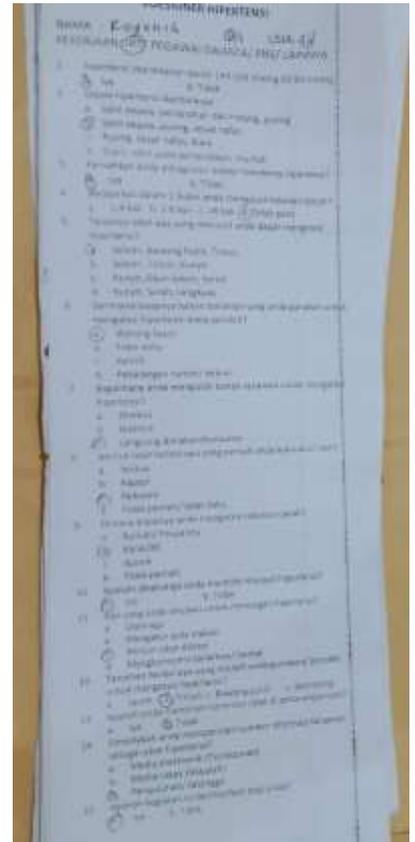
DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, (2004). Ketentuan pokok pengelompokan dan penandaan obat bahan alam Indonesia. BPOM RI
- Anggraini, D.A, dkk. 2009, Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008.
- Dipiro, Joseph T, 2005, *Pharmacotherapy*, 6th edition, McGRAW-HILL, New York. P 185-214.
- Goodman & Gilman, 2006, *the pharmacological basis of therapeutics*, 11th edition, Mc Graw Hill, New York. P 747-762, 845-865.
- JNC 7 Express, 2003, *The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*, U.S.
- Pharmaceutical Care untuk Penyakit Hipertensi*, 2005, Direktorat Jenderal Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan.

LAMPIRAN

1. Foto Kegiatan





2. KUESIONER

KUESIONER HIPERTENSI

NAMA : P/L

USIA :

PEKERJAAN : IRT/ PEGAWAI SWASTA/ PNS/ LAINNYA

1. Bagaimana anda mengolah bahan tanaman untuk mengatasi hipertensi?
 - a. Direbus
 - b. Diseduh
 - c. Langsung dimakan/konsumsi
2. Bentuk obat herbal apa yang pernah anda konsumsi/ beli?
 - a. Serbuk
 - b. Kapsul
 - c. Rebusan
 - d. Tidak pernah/ tidak tahu
3. Dimanakah anda memperoleh sumber informasi tanaman sebagai obat hipertensi?
 - a. Media elektronik (TV/Internet)
 - b. Media cetak (Majalah)
 - c. Penyuluhan/ tetangga
4. Apakah kegiatan ini bermanfaat bagi anda?
 - a. Iya
 - b. Tidak

3. Materi Penyuluhan

Sediaan Herbal untuk Hipertensi

api.kelola.febri@u-ji

Pengabdian Masyarakat
Fakultas Farmasi, UJI



Bentuk Sediaan Obat Herbal

- Kapsul
- Tablet
- Seduhan
- Kapsul
- Serbuk
- Kaplet
- Sirup
- Pilix

Obat Tradisional

JAMU

Obat tradisional yang terbuat dari bahan alam, diproses dengan cara tertentu

OBAT HERBAL TERSTANDAR

Obat tradisional yang sudah diproduksi secara massal

FITOFARMAKA

Obat yang terbuat dari bahan alam yang sudah diproses secara modern

SEDUHAN / REBUSAN

Tumbuhan herbal digunakan untuk seduhan, daun teh, mints dan banyak lagi. Seduhan dibuat dengan 1 gelas air selama 15 menit




JAMU

- Daun Gendak: Tensid (Paku Jalas)
- Sida & salsola: Celery (salsola). Tensid (salsola) (salsola kochi), jala, paku pendek, alang-alang
- Hutan: Kembang (daun teh, salsola, kembang, mentha)

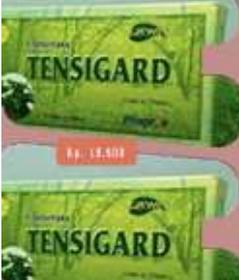





OBAT HERBAL TERSTANDAR



FITOFARMAKA



TENSIGARD

Kapsul

Rp. 18.500

TENSIGARD
PT. TRAFIKO
KAPSUL

Obat untuk Kardiak dan Selera

LIVITONG
PT. OOKA MEDICA
(PILLET GUSTI ISLAFET)

Obat dan salsola

TIPS MEMILIH SEDIAAN OBAT TRADISIONAL

- Pilih dari perusahaan besar terpercaya (Daiwa, Muncul, Ooka Medica, Pharoa)
- Lihat Nomor Uji Obat dari Badan POM
- Periksa Kemasan
- Periksa Waktu Kadaluarsa
- Informasikan ke Dokter

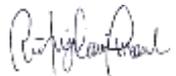
TERIMA KASIH

Created by Team



4. Daftar Absensi

DAFTAR HADIR DOSEN DAN MAHASISWA FARMASI
KEGIATANPENGABDIAN PADA MASYARAKAT
2023

No	Nama	Peserta	Kehadiran
1	apt. Amelia Febriani, M.Si	Dosen	
2	Ika Maruya Kusuma., M.Si	Dosen	
3	apt. Teodhora, M.Farm	Dosen	
4	Rosario Trijuliamos Manalu, M.Si.	Dosen	
5	apt. Herdini., M.Si	Dosen	
6	Prof. Dr. apt. Teti Indrawati., MS	Dosen	
7	apt. Yayah siti Djuhariah, M.farm	Dosen	
8	Nur Annisa Maulidya	Mahasiswa	v

LAPORAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PEMERIKSAAN KESEHATAN GRATIS DAN DETEKSI DINI PENYAKIT
DEGENERATIF WARGA CENDANA RESIDENCE DI APOTEK U-Med,
PAMULANG, TANGERANG SELATAN



Oleh :

apt. Ainun Wulandari, M.Sc

Anggota : apt. Teodhora, M.Farm

apt. Putu Rika V. M.Farm-Klim

Vilya Syafriana, M.Si

Dr. apt. Lili Musnelina, M.Si

Dr. apt. Refdanita, M.Si

Ilham Jufandi

Cinderella Tauhid

INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NASIONAL
PROGRAM STUDI FARMASI
JAKARTA
2023

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Pemeriksaan Kesehatan Gratis dan Deteksi Dini Penyakit Degeneratif Warga Cendana Residence di Apotek U-Med, Pamulang, Tangerang Selatan
2. Nama Mitra : Apotek U-Med
3. Ketua Pelaksana
 - a. Nama Lengkap : apt. Ainun Wulandari, M.Sc
 - b. NIDN : 0322118703
 - c. Program Studi : Apoteker
 - d. Fakultas : Farmasi
 - e. Perguruan Tinggi : Institut Sains dan Teknologi Nasional
 - f. Bidang Keahlian : Farmasi Komunitas
 - g. Alamat rumah/Tlp/Hp : Jl. Cendana Residence No.16, Serua, Kec. Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten 15416
4. Anggota Tim Pelaksana
 - a. Jumlah Anggota : 5
 - b. Nama Anggota 1 : apt. Teodhora, M.Farm
 - c. Nama Anggota 2 : apt. Putu Rika V. M.Farm-Klim
 - d. Nama Anggota 3 : Vilya Syafriana, M.Si
 - e. Nama Anggota 4 : Dr. apt. Refdanita, M.Si
 - f. Nama Anggota 5 : Dr. apt. Lili Musnelina, M.Si
 - g. Mahasiswa yang terlibat : 2
5. Lokasi Kegiatan/Mitra
 - a. Wilayah : Jakarta
 - b. Kota : Jakarta Barat
 - c. Propinsi : Jakarta
 - d. Jarak PT ke Mitra : 33 km
6. Luaran yang dihasilkan : Membantu mengurangi angka terjadinya penyakit degeneratif di masyarakat dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.
7. Jangka Waktu Pelaksanaan : 2 Hari
8. Biaya Total : Rp. 3.000.000
 - a. Dana Internal (LP2M ISTN) : Rp. 3.000.000

Mengetahui



Dekan Farmasi

Dr. apt. Tiah Rachmatiah, M.Si
NIDN: 0003065801

Jakarta, 24 November 2023
Ketua Tim Pelaksana,

apt. Ainun Wulandari, M.Sc
NIDN: 0322118703



Menyetujui,
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Ir. Syahril Taufik, M.Sc., Eng., Ph.D

NIDN : -

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan banyak kenikmatan dan kepercayaan kepada kami sehingga dapat terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat (PPM) sebagai salah satu perwujudan dari Tridharma Perguruan Tinggi. PPM yang dilaksanakan berjudul **Pemeriksaan Kesehatan Gratis dan Deteksi Dini Penyakit Degeneratif Warga Cendana Residence di Apotek U-Med, Pamulang, Tangerang Selatan**. Kegiatan PPM tersebut dapat terlaksana berkat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankanlah kami menyampaikan terima kasih kepada :

1. Rektor Institut Sains Dan Teknologi Nasional.
2. Direktur Akademik Institut Sains Dan Teknologi Nasional.
3. Direktur Non Akademik Institut Sains Dan Teknologi Nasional.
4. Dekan Fakultas Farmasi.
5. Pimpinan Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM).

Demikian laporan ini kami buat, dengan harapan akan membawa citra baik bagi Institut Sains Dan Teknologi Nasional di kalangan masyarakat. Atas perhatian Bapak/Ibu kami mengucapkan terimakasih.

Jakarta, 24 November 2023

Penyusun

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	1
HALAMAN PENGESAHAN	2
KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI	4
BAB I PENDAHULUAN	5
A. Judul Program	5
B. Latar Belakang	5
C. Perumusan Masalah.....	7
D. Tujuan dan Manfaat	7
E. Sasaran.....	7
F. Pelaksana Kegiatan.....	7
G. Waktu Pelaksanaan	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Pelayanan Kesehatan.....	9
B. Prinsip Pelayanan Kefarmasian.....	9
C. Pelayanan yang dapat diberikan Apoteker	10
D. Penyakit Degeneratif.....	10
BAB III METODE PELAKSANAAN	14
A. Pelaksanaan Program.....	14
B. Susunan Acara.....	15
C. Waktu Kegiatan.....	16
D. Bagan Kegiatan	16
BAB IV PEMBAHASAN	17
BAB V KESIMPULAN	22
DAFTAR PUSTAKA	23
LAMPIRAN	24

BAB I

PENDAHULUAN

A. Judul Program

Program pengabdian masyarakat, yang dilaksanakan Juli 2023 ini berjudul “Pemeriksaan Kesehatan Gratis dan Deteksi Dini Penyakit Degeneratif Warga Cendana Residence di Apotek U-Med, Pamulang, Tangerang Selatan”. Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan dengan dua cara, yaitu : pemeriksaan kesehatan secara gratis dan edukasi masyarakat terkait pengenalan penyakit degeneratif.

B. Latar Belakang

Saat ini di negara berkembang telah terjadi pergeseran penyebab kematian utama yaitu dari penyakit menular ke penyakit tidak menular. Kecenderungan transisi ini dipengaruhi oleh adanya berubahnya gaya hidup, urbanisasi dan globalisasi (Utomo, 2012; Budiono, 2009; Jose, 2007). Penyakit degeneratif merupakan kondisi kesehatan dimana organ atau jaringan terkait keadaan yang terus menurun seiring waktu Penyakit ini terjadi karena adanya perubahan perubahan pada sel-sel tubuh yang akhirnya mempengaruhi fungsi organ secara menyeluruh. Penyakit degeneratif semakin berkembang karena menurunnya aktivitas fisik, gaya hidup dan pola makan (Swari, 2020). Penyakit degeneratif ini tanpa disadari masyarakat sudah dapat dimulai sejak usia produktif dan masyarakat baru memeriksakan diri setelah timbul gejala. Pola hidup dengan diet tinggi lemak (makanan cepat saji) dan tingkat stressor tinggi mempunyai kontribusi positif terhadap timbulnya penyakit degeneratif (Khumaeroh, 2016).

Penyakit Tidak Menular (PTM), sebagian besar merupakan penyakit degeneratif yang berkaitan dengan proses penuaan. Beberapa dari penyakit tidak menular tersebut antara lain, diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung dan stroke. Penyakit-penyakit tersebut secara disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah misalnya jenis kelamin, umur, dan faktor genetik. Faktor risiko yang dapat diubah misalnya kebiasaan merokok, pekerjaan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, Indeks Masa Tubuh, lingkaran pinggang (Boehme et al., 2017). Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan, tahun 2020 Penyakit Tidak Menular (PTM) menyebabkan 73% kematian dan 60% seluruh kesakitan di dunia. Meningkatkan prevalensi penyakit degeneratif di beberapa negara berkembang akibat peningkatan kemakmuran di negara bersangkutan

akhir-akhir ini banyak disoroti. Peningkatan perkapita dan perkembangan gaya hidup terutama di kota-kota besar, menyebabkan peningkatan penyakit degeneratif.

Ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk meminimalkan dan mencegah terjadinya *Degeneratif Disease* ini, strategi pencegahan lebih diutamakan daripada penanggulangan penyakit yang pasti membutuhkan banyak waktu, tenaga dan biaya yang tentu tidak sedikit. Penyakit degeneratif ini dapat mempengaruhi kualitas hidup penderitanya. Pencegahan terhadap penyakit degeneratif ini dapat dilakukan sebelum terdiagnosa maupun sesudah terdiagnosa. Pencegahan yang dapat dilakukan dengan meningkatkan kesadaran akan faktor resiko, menjauhi faktor resiko dan melakukan cek kesehatan secara teratur. Peningkatan kesadaran dapat dilakukan dengan edukasi baik secara langsung maupun menggunakan teknologi. Edukasi dapat meningkatkan motivasi pasien terkait dengan kepatuhan manajemen diri (Hallberg et al., 2016). Selain itu dengan menggali riwayat penyakit individu dan keluarga terutama untuk penyakit-penyakit yang sudah diketahui dapat diturunkan. Kurangnya kesadaran masyarakat akan kesehatan dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka dan memicu terjadinya berbagai penyakit kronis seperti diabetes mellitus, hipertensi, hiperurisemia, kolesterol, dan penyakit jantung.

Pelayanan kefarmasian yang bersifat kunjungan rumah (*home care*) oleh apoteker dapat memberikan pendidikan dan pemahaman lebih dalam mengenai pengobatan, dan dapat memastikan bahwa pasien yang telah berada di rumah menggunakan obat dengan benar, sehingga akan meningkatkan kepatuhan pada pasien. Jenis pelayanan kefarmasian di rumah yang dapat dilakukan oleh apoteker yaitu meliputi *assessment* permasalahan terapi, identifikasi kepatuhan dari pasien, pendampingan dalam pengelolaan obat, konsultasi masalah obat, memonitor pelaksanaan, efektivitas dan keamanan penggunaan obat serta dokumentasi pelayanan kefarmasian di rumah. Pemberian *home care* dengan konseling dilaporkan dapat memberikan pemahaman yang lebih kepada pasien tentang penyakit yang diderita dan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien (Suryani, 2013).

Berdasarkan hal ini, maka Dosen Farmasi Institut Sains dan Teknologi Nasional merumuskan kegiatan berupa Edukasi terkait Penyakit Degeneratif dan Pelayanan Informasi terkait obat-obatan yang dalam hal ini merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa kolaborasi dosen, dan mahasiswa. Dengan konsep ini, keluarga akan diidentifikasi problem yang terkait dengan kefarmasian dan kemudian dari problem tersebut diberi edukasi dalam rangka peningkatan pengetahuan dan pemahaman terhadap obat dan pencegahan terjadinya penyakit-penyakit degeneratif. Dalam hal ini, menjadi bentuk kepedulian Fakultas Farmasi Institut Sains dan Teknologi Nasional untuk mensukseskan program pemerintah agar

berperan aktif dalam mencegah, melidungi, memberikan edukasi sehingga meningkatkan kualitas kesehatan warga cendana sekitar secara berkala, dan Indonesia dapat menjadi negara yang sehat. Berdasarkan uraian perkembangan kasus di atas, hal ini menjadi fasilitas yang sangat penting dalam mendeteksi dini penyakit degeneratif serta melalui pemeriksaan kesehatan gratis (pengecekan sederhana) maka harapan dalam mencegah dan menanggulangi penyakit degeneratif di masyarakat dapat dilakukan.

C. Rumusan Masalah

Adapun masalah yang dihadapi sehingga perlu diadakannya program pengabdian masyarakat adalah pola hidup yang tidak terjaga dengan baik dan tingkat tekanan yang tinggi dalam aktivitas pekerjaan sehari-hari berpotensi meningkatkan resiko terjadinya stres. Diketahui stress adalah salah satu pemicu munculnya penyakit degeneratif. Apabila keadaan ini tidak diantisipasi sejak dini, maka dampak negatif yang terjadi akan meluas sehingga mengganggu kualitas dan aktivitas warga masyarakat, sehingga tim pelaksana kegiatan secara intensif akan memberikan fasilitas pelayanan berupa pemeriksaan gratis dan memberikan wawasan pendidikan yang bersifat edukasi mengenai penyakit degeneratif untuk meningkatkan kepedulian warga cendana dalam upaya pencegahan.

D. Tujuan dan Manfaat

Adapun tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan kepedulian warga cendana untuk melakukan upaya pencegahan penyakit degeneratif tingkat awal saat seseorang masih dalam kondisi sehat dan tingkat lanjut yang lebih beresiko dan berpotensi mengalami penyakit degeneratif, sedangkan manfaat dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan dan memotivasi masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan.

E. Sasaran

Sasaran dari program ini adalah warga Cendana Residence di Apotek U-Med, Pamulang, Tangerang Selatan yang berusia di atas 40 tahun.

F. Pelaksana Kegiatan

Susunan pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari :

1. **Pembina** : Ketua LPPM (Ir. Syahril Taufik., M.Sc. Eng. Ph.D)
Dekan Fakultas Farmasi (Dr. apt. Refdanita, M.Si)
2. **Ketua Pelaksana** : apt. Ainun Wulandari, M.Sc

3. Pemateri :

Kegiatan	Pembicara/Pelaksana
Pemeriksaan Kesehatan	apt. Teodhora, M.Farm
Konseling penggunaan terapi penyakit degeneratif	apt. Putu Rika V. M.Farm-Klin apt. Ainun Wulandari, M.Sc
Edukasi penyakit degeneratif dan contoh kasus yang terjadi di masyarakat	Dr. apt. Lili Musnelina, M.Si Dr. apt. Refdanita, M.Si Vilya Syafriana, M.Si
Pengisian data demografi dan Hasil Pemeriksaan	Dosen dan Mahasiswa

4. Mahasiswa : 2 orang

G. Waktu Pelaksanaan :

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada : Kamis-Jumat (09-10 Juni) 2023, pukul 10:00-selesai.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pelayanan Kesehatan

Pada dasarnya merupakan suatu kegiatan yang meningkatkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat. Pelayanan kesehatan juga diartikan sebagai konsep yang diterapkan untuk memberikan pelayanan dengan jangka waktu lama dan terus dilakukan kepada masyarakat. Sedangkan menurut Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2009 Tentang Rumah Sakit, disebutkan bahwa pelayanan kesehatan adalah upaya untuk menyelenggarakan perorangan atau bersama-sama dalam organisasi untuk mencegah dan meningkatkan kesehatan, memelihara serta menyembuhkan penyakit dan juga memulihkan kesehatan perorangan, kelompok, keluarga dan ataupun masyarakat (Depkes R I, 2008).

B. Prinsip-prinsip Pelayanan Kefarmasian di Rumah

- a. Pengelolaan pelayanan kefarmasian di rumah dilaksanakan oleh apoteker yang kompeten
- b. Mengaplikasikan peran sebagai pengambil keputusan profesional dalam pelayanan kefarmasian sesuai kewenangan
- c. Memberikan pelayanan kefarmasian di rumah dalam rangka meningkatkan kesembuhan dan kesehatan serta pencegahan komplikasi
- d. Menjunjung tinggi kerahasiaan dan persetujuan pasien (confidential and inform consent)
- e. Memberikan rekomendasi dalam rangka keberhasilan pengobatan
- f. Melakukan telaah (review) atas penatalaksanaan pengobatan
- g. Menyusun rencana pelayanan kefarmasian berdasarkan pada diagnosa dan informasi yang diperoleh dari tenaga kesehatan dan pasien/keluarga
- h. Membuat catatan penggunaan obat pasien (Patient Medication Record) secara sistematis dan kontiniu, akurat dan komprehensif
- i. Melakukan monitoring penggunaan obat pasien secara terus menerus
- j. Bertanggung jawab kepada pasien dan keluarganya terhadap pelayanan yang bermutu melalui pendidikan, konseling dan koordinasi dengan tenaga kesehatan lain
- k. Memelihara hubungan diantara anggota tim kesehatan untuk menjamin agar kegiatan yang dilakukan anggota tim saling mendukung dan tidak tumpang tindih
- l. Berpartisipasi dalam aktivitas penelitian untuk mengembangkan pengetahuan pelayanan kefarmasian di rumah (Depkes R I, 2008).

C. Pelayanan yang dapat diberikan Apoteker

Jenis pelayanan kefarmasian di rumah yang dapat dilakukan oleh Apoteker, meliputi :

- a. Penilaian/pencarian (assessment) masalah yang berhubungan dengan pengobatan
- b. Identifikasi kepatuhan dan kesepahaman terapeutik
- c. Penyediaan obat dan/atau alat kesehatan
- d. Pendampingan pengelolaan obat dan/atau alat kesehatan di rumah, misal cara pemakaian obat asma, penyimpanan insulin, dll
- e. Evaluasi penggunaan alat bantu pengobatan dan penyelesaian masalah sehingga obat dapat dimasukkan ke dalam tubuh secara optimal
- f. Pendampingan pasien dalam penggunaan obat melalui infus/obat khusus
- g. Konsultasi masalah obat
- h. Konsultasi kesehatan secara umum
- i. Dispensing khusus (misal : obat khusus, unit dose)
- j. Monitoring pelaksanaan, efektifitas dan keamanan penggunaan obat termasuk alat kesehatan pendukung pengobatan
- k. Pelayanan farmasi klinik lain yang diperlukan pasien
- l. Dokumentasi pelaksanaan pelayanan kefarmasian di rumah (Depkes R I, 2008).

D. Penyakit Degeneratif

1. Definisi Penyakit Degeneratif atau Penyakit Tidak Menular

Degeneratif merupakan proses berkurangnya fungsi sel saraf secara bertahap tanpa sebab yang diketahui. Kondisi ini berakibat pada sel saraf yang sebelumnya berfungsi normal menjadi lebih buruk sehingga tidak berfungsi sama sekali. Degeneratif menunjukkan proses yang lebih cepat dari kerusakan neuron, myelin dan jaringan dengan akibat timbulnya produk-produk degeneratif dan reaksi penghancuran sel yang hebat. Penyakit seperti itu menunjukkan adanya penurunan daya tahan sel saraf dan mengakibatkan kematian sel lebih cepat (Suiraoaka, I. 2016). Penyakit degeneratif merupakan gangguan dimana terjadinya penurunan fungsi atau kerusakan struktur tubuh yang terjadi secara bertahap. Penyebab utama peningkatan penyakit ini adalah perubahan gaya hidup. Pola makan yang kurang memperhatikan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan makan serta gaya hidup sedentary, disinyalir penyebab utama sebagian besar gangguan degeneratif (Arovah N.I, 2012).

2. Faktor Resiko Penyakit Degeneratif

Penyakit degenerative adalah penurunan fungsi sel sebelum waktunya. Penyakit degenerative dapat dicegah dengan menurunkan faktor-faktor resiko penyakit degenerative. Faktor – faktor risiko utama penyebab penyakit degeneratif adalah pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi rokok, serta meningkatnya stressor dan paparan penyebab penyakit degeneratif.

a. Pola Makan Yang Tidak Sehat

Perubahan sosial ekonomi dan selera makan akan mengakibatkan perubahan pola makan masyarakat yang cenderung menjauhkan konsep makanan seimbang, sehingga berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi. Pola makan tinggi lemak jenuh dan gula, rendah serat dan rendah zat gizi mikro akan menyebabkan masalah kegemukan, gizi lebih, serta meningkatkan radikal bebas yang akhirnya mengakibatkan perubahan pola penyakit, dari infeksi ke penyakit kronis non infeksi atau memicu munculnya penyakit degeneratif (Suiraoaka, I. 2016).

b. Kurangnya Aktivitas Fisik.

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Kemajuan teknologi saat ini juga mempunyai pengaruh langsung dan tidak langsung terhadap kurangnya aktivitas fisik. Tidak hanya tersedianya alat-alat yang mengurangi aktivitas fisik tetapi juga beragam bentuk jasa yang ditawarkan untuk memberi kemudahan bagi orang yang membutuhkan (Suiraoaka, I. 2016).

c. Konsumsi Rokok

Masyarakat Indonesia adalah masyarakat yang sangat akrab dengan tembakau dan hasil olahannya seperti misalnya rokok. Seringkali rokok diibaratkan sebagai pabrik bahan kimia. Hal ini dikarenakan banyaknya bahan kimia yang berbahaya yang dikeluarkan dari satu batang rokok yang dihisap diantaranya adalah bahan kimia nikotin, tar dan karbondioksida (Suiraoaka, I. 2016).

d. Meningkatnya Stressor dan Paparan Penyebab Penyakit Degeneratif.

Stress merupakan tekanan yang menimbulkan reaksi fisik dan emosional. Banyak hal yang berpotensi dapat menyebabkan stress atau yang dikenal dengan istilah stressor. Dampak stress terhadap kesehatan lebih berpengaruh secara nyata, karena kecenderungan yang dialami oleh orang yang mengalami stress untuk berperilaku tidak sehat seperti minum

minuman beralkohol secara berlebihan, merokok, mengkonsumsi narkoba dan sebagainya (Suiraoaka, I. 2016).

3. Upaya Preventif Penyakit Degeneratif

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk menekan resiko timbulnya penyakit degenerative yaitu :

a. Merubah Gaya Hidup.

Perubahan gaya hidup merupakan kunci utama keberhasilan pencegahan penyakit degeneratif. Istilah perubahan gaya hidup atau perubahan kebiasaan (behavior) mencakup tiga hal penting yaitu : diet, aktivitas fisik, dan perubahan kebiasaan (Suiraoaka, I. 2016).

b. Atasi Obesitas.

Untuk mengatasi obesitas secara tepat, diperlukan usaha-usaha yang dapat membantu diri sendiri sehingga dapat memberikan hasil yang baik. Beberapa upaya yang mendukung keberhasilan penurunan berat badan dalam mengatasi obesitas yaitu membuat komitmen, berpikiran positif, tentukan skala prioritas, membuat target realistis dan mengendalikan berat badan (Suiraoaka, I. 2016).

c. Kendalikan Stress.

Stress memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap system metabolisme tubuh karena akan menguras vitamin dan mineral. Stress merangsang pengeluaran hormone adrenalin secara berlebihan, sementara untuk memproduksi hormon tersebut dibutuhkan vitamin B, mineral zinc, kalium dan kalsium. Stress dapat menguras zat-zat yang diperlukan untuk memproduksi hormone tersebut. Beberapa hal dapat dilakukan untuk mengusir stress diantaranya adalah membaca buku, mempelajari hal baru, menggerakkan jari kaki, menetapkan kegiatan rutin, membayangkan tempat yang indah, diskusi, curhat dan menulis, berekreasi, memakan buah setiap hari (Suiraoaka, I. 2016).

e. Melakukan aktivitas fisik dan berolahraga.

Olahraga meliputi segala macam pelatihan sedangkan aktivitas fisik mencakup semua olah raga, semua gerakan tubuh, semua pekerjaan, rekreasi, kegiatan sehari-hari, sampai pada kegiatan waktu berlibur atau waktu senggang. Aktivitas fisik perlu dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari sehingga menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya (Suiraoaka, I. 2016).

f. Menerapkan Pola Gizi Seimbang.

Membiasakan makan makanan beranekaragam atau bervariasi merupakan prinsip gizi seimbang yang universal. Artinya setiap orang termasuk orang dewasa dimana saja membutuhkan makanan beraneka ragam. Karena, tidak ada makanan yang mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan dalam tubuh. Gizi seimbang mengandung pengertian yaitu, banyak zat gizi (makanan) yang kita konsumsi harus sebanding dengan banyaknya zat gizi yang kita keluarkan. Tubuh memerlukan enam jenis zat gizi yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air (Suiraoaka, I. 2016).

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Pelaksanaan Program

Pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan melalui kunjungan secara langsung ke warga, tepatnya di rumah warga melalui kegiatan yang berjudul *“Pemeriksaan Kesehatan Gratis dan melakukan Deteksi Dini Penyakit Warga Cendana Residence di Apotek U-Med, Pamulang, Tangerang Selatan”*. Diharapkan masyarakat dapat mengetahui bahwa pola hidup yang tidak terjaga dengan baik dan tingkat tekanan yang tinggi dalam aktivitas pekerjaan sehari-hari tentunya akan berpotensi meningkatkan resiko terjadinya stres, dan stress merupakan salah satu pemicu munculnya penyakit degeneratif. Apabila keadaan ini tidak diantisipasi sejak dini, maka dampak negatif yang terjadi akan meluas sehingga mengganggu kualitas dan aktivitas warga masyarakat, sehingga diharapkan dapat memberikan wawasan pendidikan yang bersifat edukasi mengenai penyakit degeneratif untuk meningkatkan kepedulian warga cendana dalam upaya pencegahan dan hal ini akan menjadi memotivasi masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan

Adapun kegiatan yang dilakukan adalah meliputi **tahap persiapan dan tahap pelaksanaan**. Pada tahap persiapan, di tahap ini, tim pengabdian masyarakat melakukan diskusi dan menyusun proposal kegiatan serta menentukan pembagian tanggungjawab dalam mempersiapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kemudian kordinasi dengan Pembina pengabdian masyarakat mengenai kegiatan berupa mengidentifikasi kondisi tempat yang akan dikunjungi, peserta/sasaran, dan sarana fasilitas yang dibutuhkan. Tim melakukan pengurusan izin kegiatan dan menetapkan pelaksanaan pengabdian masyarakat pada minggu kedua di bulan Juni. Pada tahap pelaksanaan akan dilakukan pada tanggal 09-10 Juni yang dimulai pada jam 10:00-16:00 WIB , kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk pelayanan secara langsung ke warga melalui metode observasi langsung kepada warga setempat ataupun yang berkunjung.

3.2 Susunan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Adapun jadwal dan susunan kegiatan tim pengabdian masyarakat oleh dosen serta mahasiswa ISTN adalah sebagai berikut :

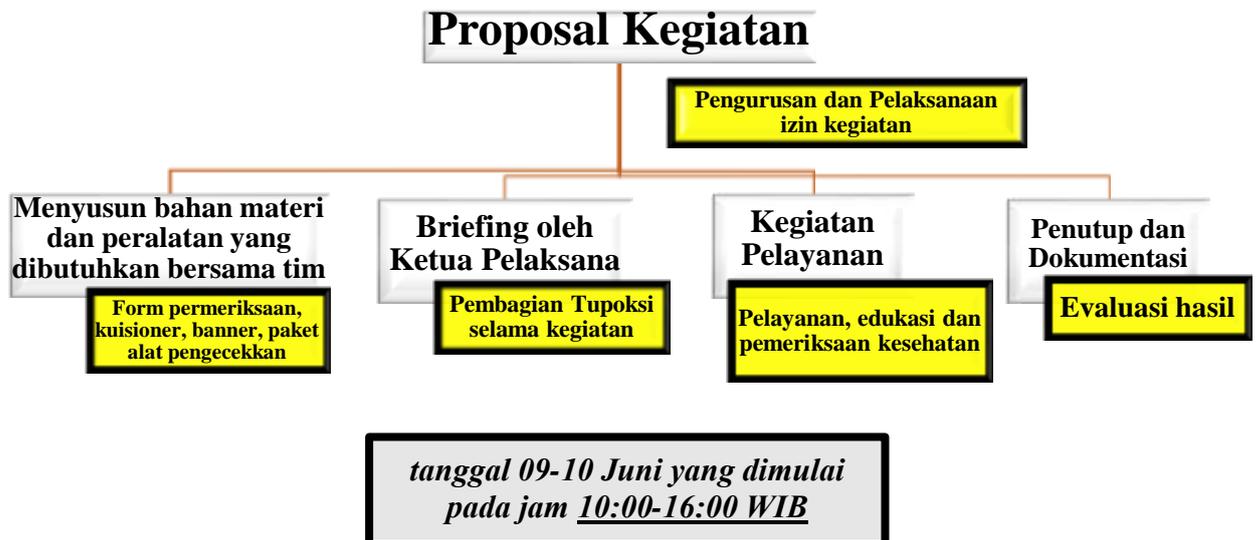
Hari/Tanggal	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
22 Mei 2023	10:00-16:00	Pembentukan tim kegiatan kemudian menyusun rencana kegiatan proposal dan mengajukan ke Dekan serta LPPM	apt. Ainun Wulandari, M.Sc
23 Mei 2023	10:00-13:00	- Kordinasi dan perolehan izin dari Fakultas dan LPPM - Mengkoordinir dari awal persiapan kegiatan hingga terselesainya kegiatan yang dilakukan serta memastikan kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan tercapainya tujuan dari kegiatan pengabdian	apt. Ainun Wulandari, M.Sc
24 Mei 2023	10:00-13:00	Menyusun bahan materi yang akan disampaikan pada kegiatan pengabdian masyarakat bersama tim	apt. Teodhora, M.Farm apt. Putu Rika V. M.Farm-Klim
03 Juni 2023	10:00-13:00	Mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan selama kegiatan bersama warga Cendana	Vilya Syafriana, M.Si
07 Juni 2023	10:00- 13:00	Briefing oleh seluruh tim dipandu ketua pelaksana kegiatan	apt. Ainun Wulandari, M.Sc
09-10 Juni 2023	10:00-16:00	Kegiatan dilakukan dengan mendatangi rumah-rumah dan atau warga yang berkunjung langsung ke Apotek U-Med	
		- Setiap rumah yang didatangi, tim memperkenalkan fakultas farmasi dan apoteker ISTN	apt. Ainun Wulandari, M.Sc apt. Teodhora, M.Farm apt. Putu Rika V. M.Farm-Klim
		- Tim meminta kesediaan untuk dilakukan skrining (pemeriksaan kesehatan)	Vilya Syafriana, M.Si Ilham Jufandi Cinderella Tauhid
		- Tim melakukan pencatatan dan pendataan	
		- Tim melakukan pelayanan edukasi dan konseling terkait hasil pemeriksaan	
		- Tim membuka sesi Tanya jawab	
		- Tim melakukan verifikasi ulang terkait informasi yang diberikan	
		- Penutup dan Dokumentasi	

3.3. Time Planner Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Pemeriksaan Kesehatan Gratis dan melakukan Deteksi Dini Penyakit Warga Cendana Residence di Apotek U-Med, Pamulang, Tangerang Selatan” akan dilaksanakan pada hari Kamis dan Jumat (09-10 Juni 2023). Rincian kegiatan berupa persiapan, pelaksanaan dan pelaporan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

No	Rencana Aktivitas	Bulan (2023)				
		Mei	Juni			Nov-Des
		Mgu 4	Mgu 1	Mgu 2	Mgu 3	Mgu 4
1	Perencanaan dan Persiapan bersama tim					
2	Kordinasi dengan Pembina Kegiatan Pengabdian Masyarakat					
3	Pelaksanaan/Implementasi bersama tim					
4	Evaluasi Hasil Kegiatan					
5	Laporan					

3.4. Bagan Kegiatan



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berlangsung dengan sukses dan lancar pada hari Sabtu tanggal 09-10 Juni 2023 dari pukul 10.00 hingga 16.00 dan diikuti sebanyak 40 orang secara bergantian yang datang ke Apotek U-Med dengan distribusi frekuensi yang ditunjukkan pada Tabel 1 di bawah ini :

Tabel 1. Karakteristik Demografi

Karakteristik	Hasil (N=40)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	30
Perempuan	28	70
Usia		
Dewasa Akhir (40-65 tahun)	26	65
Lansia (> 65 tahun)	14	35

Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar karena dilakukan secara bergantian tidak berkerumun, dengan harapan warga yang berpartisipasi dapat tereduksi dengan baik dan mendapatkan pelayanan yang prima dari dosen pelaksana dan apoteker yang mengikuti kegiatan. Kegiatan ini diawali dengan registrasi, yaitu warga melakukan pendaftaran ke tim yaitu melalui mahasiswa, warga yang datang secara bergantian langsung diarahkan dan diminta untuk menjalani pemeriksaan kesehatan sederhana yang mencakup pemeriksaan tekanan darah, glukosa darah puasa, kolesterol, dan asam urat. Terlebih dahulu warga ditanyakan apakah sudah makan atau belum, apakah ada riwayat penyakit dan mengonsumsi obat-obatan, Hasil pemeriksaan tersebut ditunjukkan dalam Tabel 2 berikut :

Tabel 2. Gambaran Hasil Pemeriksaan Kesehatan Sederhana

Jenis Pemeriksaan (Batas Normal)	Hasil (N=40)			
	Terkontrol	Persentase (%)	Tidak Terkontrol	Persentase (%)
Tekanan Darah (<120/80 mmHg)	10	25	30	75
Asam Urat (3,4-7,0 mg/dL)	28	70	12	30
Glukosa Darah Puasa (<126 mg/dL)	30	75	10	25
Kolesterol (<200 mg/dL)	19	48	21	52

Pemeriksaan kesehatan gratis ini diadakan di Tangerang selatan pada Warga Cendana Residence tepatnya di Apotek U-Med dan dihadiri oleh 40 warga, tim pengabdian juga turut berkunjung ke beberapa rumah warga disekitaran Apotek. Warga setempat sangat

menyambut kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis ini, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kemauan, dan kesadaran warga tentang pentingnya pencegahan penyakit. Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan jenis pemeriksaan kesehatan yang paling tinggi memberikan hasil tidak terkontrol adalah tekanan darah (hipertensi) yaitu sebanyak 30 warga, glukosa darah puasa tidak terkontrol 10 warga, kolesterol tidak terkontrol 21 warga dan asam urat tidak terkontrol sebanyak 12 warga.

Ditemukannya hasil pemeriksaan melewati ambang batas normal, dalam kegiatan ini dosen farmasi yang juga berprofesi Apoteker memberikan pelayanan edukasi yang diharapkan dapat membantu warga cendana untuk dapat menjaga kesehatan agar dalam pemeriksaan selanjutnya diperoleh hasil yang terkontrol. Adapun edukasi yang dapat diberikan adalah, menjaga pola makan, menerapkan kegiatan rutin dengan berolahraga, apabila sedang mengkonsumsi obat rutin pada penyakit hipertensi, asam urat, diabetes dan kolesterol maka perlu mengkonsumsi obat-obatan yang telah diarahkan oleh dokter secara rutin dan tepat. Namun apabila belum pernah mengkonsumsi obat-obatan, maka kami menyarankan untuk menerapkan terapi non farmakologi lebih dahulu, lalu apabila 3-5 hari ditemukan hasil pemeriksaan yang sama yaitu tidak terkontrol, diarahkan untuk segera berkonsultasi dengan dokter di Puskesmas atau di Klinik terdekat.

Adapun keluhan kolesterol dan tekanan darah tinggi yang biasa warga cendana rasakan berbeda-beda, di antaranya adalah leher dan kepala terasa sakit, pundak terasa beberapa kali seperti berat, merasa pusing, mual, dan berkeringat pada malam hari. Keluhan glukosa darah tinggi yang dirasakan di antaranya pusing, kesemutan, pandangan kadang kabur, terdapat juga yang sering buang air kecil. Keluhan asam urat yang dirasakan di antaranya nyeri pada persendian bagian tangan ataupun kaki yang terjadi secara mendadak, keluhan ini sering diabaikan karena dianggap sebagai keluhan biasa akibat pola aktivitas yang kelelahan dalam bekerja. Namun tidak sedikit juga yang mengatakan tidak memiliki keluhan apa-apa tapi hasil pemeriksaan masuk kategori tidak terkontrol. Beberapa warga yang mengikuti kegiatan ini, memiliki riwayat penyakit diabetes mellitus tipe 2, kolesterol, hipertensi dan asam urat sejak 2-5 tahun terakhir dan terdapat beberapa warga yang memang cukup rutin mengkonsumsi obat-obatan. Namun masih ada yang mengkonsumsi tidak secara rutin dikarenakan berasumsi bahwa diminum hanya pada saat sedang tidak terkontrol saja. Dosen yang bertugas dalam kegiatan pengabdian ini memberikan edukasi mengenai cara penggunaan obat yang tepat, dosis yang tepat dan frekuensi pemberian yang tepat dalam menggunakan obat-obatan serta tidak diperbolehkan mengganti atau menambahkan obat-obatan rutin tersebut tanpa berkonsultasi lebih dahulu bersama dokter dan atau apoteker.

Saat ini, meskipun itu terkait dengan kesehatan yang merugikan dan khususnya penyakit jantung koroner (PJK) tidak dipahami sepenuhnya. Faktor risiko baru untuk penyakit kardiovaskular (CVD) dan peran potensial dari risiko psikososial faktor-faktor, seperti stres kerja, gambarkan teoritis kerangka kerja di mana stres kerja dapat mempengaruhi kesehatan, meninjau bukti yang diberikan oleh studi observasi untuk tautan tersebut antara stres kerja dan penyakit jantung koroner, dan mengeksplorasi mekanisme potensial yang mungkin berperan dalam hubungan ini dan mengevaluasi bukti intervensi terapeutik potensial dalam hal ini daerah. (Aufar & Raharjo, 2020). Adapun hasil identifikasi akhir data kuisisioner dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Data Kuisisioner Warga Cendana Residence tepatnya di Apotek U-Med

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	%	Salah	%
1	Berapa kadar kolesterol total yang normal ? a. <200 mg/hari b. >200 mg/hari c. Tidak tahu	30	75	10	25
2	Apakah akibatnya bagi kesehatan jika mengkonsumsi makanan yang mengandung kolesterol tinggi ? a. Tidak ada efek yang diakibatkan b. Pusing dan tidak nafsu makan c. Dapat menyebabkan penyakit-penyakit degeneratif seperti tingginya kadar lemak darah, jantung koroner maupun stroke	40	100	0	0
3	Bahan makanan apa saja yang dianjurkan pada pasien untuk menurunkan kolesterol darah ? a. Karbohidrat kompleks, daging tanpa kulit, ikan, kacang-kacangan, semu sayuran yang diolah tanpa minyak dan buah-buahan segar b. Konsumsi sayuran dan buah c. Bahan makanan yang digoreng dengan minyak	40	100	0	0
4	Bahan makanan apa saja yang tidak dianjurkan pada pasien untuk mempertahankan kadar kolesterol darah tetap normal ? a. Sayuran dan buah-buahan yang segar b. Kacang-kacangan dan produk makanan jadi c. Daging yang berlemak, jeroan, kue-kue yang berlemak, kuning telur, gorengan dan santan kental	40	100	0	0
5	Ada berapa macam diabetes mellitus (penyakit kencing manis) yang Anda ketahui? a. Ada 3 macam	10	25	30	75

	b. Ada 2 macam c. Ada 1 macam				
6	Apakah gejala-gejala umum yang terjadi akibat diabetes mellitus? a. Banyak makan, banyak minum, banyak kencing b. Sering buang air kecil, banyak buang air kecil, dan banyak minum c. Luka susah disembuhkan, banyak makan, sering kesemutan	24	60	26	40
7	Apakah gejala-gejala yang bisa saja terjadi selain gejala umum akibat diabetes mellitus? a. Sering buang air kecil, luka susah disembuhkan, dan Sering kesemutan b. Mudah terkena infeksi kulit, cepat lelah, dan berat badan turun drastic c. Banyak kencing, banyak minum, dan berat badan turun drastic	30	75	10	25
8	Penyakit hipertensi (darah tinggi) merupakan? a. Penyakit yang dapat sembuh dengan sendirinya b. Penyakit yang dapat disembuhkan dengan pengobatan yang rutin c. Penyakit yang tidak dapat disembuhkan dengan pengobatan tetapi dapat dikontrol agar tidak menyebabkan komplikasi	35	87.5	5	12.5
9	Hipertensi yang berkelanjutan dapat menyebabkan? a. Penyakit jantung, stroke, bahkan kematian b. Peradangan hati dan sakit kuning c. Gangguan dalam berfikir dan berkonsentrasi	28	70	22	30
10	Berapa lama penderita hipertensi harus mengkonsumsi obat? a. Hingga sembuh b. 7-14 hari c. Seumur hidup	32	80	8	20

Hasil kuesioner pemeriksaan kesehatan pada masyarakat, yang merupakan output dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh para dosen, kegiatan ini memberikan gambaran komprehensif mengenai status kesehatan dan kebutuhan kesehatan di lingkungan warga di sekitar apotek U-Med. Ditemukan sejumlah temuan yang mana warga masih keliru dalam mengisi pertanyaan pada kuesioner yang diberikan, hal ini tentunya menggambarkan tantangan kesehatan yang dihadapi oleh masyarakat. Melalui hasil kuesioner, tim dosen dapat mengidentifikasi area-area prioritas yang memerlukan perhatian khusus dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan warga. Tim dosen telah memberikan informasi

yang relevan dan praktis, dengan cara memotivasi warga untuk mengadopsi gaya hidup sehat, serta memberikan pemahaman mengenai pentingnya deteksi dini dan pencegahan penyakit.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan dan Pengisian Kuisisioner

Warga memberikan respon yang sangat baik dan berharap kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin setiap bulan, karena kegiatan ini juga bisa menjadi pengingat untuk warga dalam menjaga pola hidup yang sehat, kemudian bebas untuk berkonsultasi bersama apoteker terkait penggunaan obat, dan perasaan yang dirasakan setelah menggunakan obat secara rutin. Hasil dari pemeriksaan kesehatan gratis ini menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki hasil pemeriksaan yang tinggi harus melakukan pemeriksaan rutin atau berkala. Mereka juga disarankan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut di puskesmas terdekat segera setelah ini khususnya yang hasil pemeriksaannya tinggi atau tidak terkontrol, dan warga cendana diminta untuk tetap menjaga kesehatan dengan rutin menerapkan pola hidup yang baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

1. Hasil kegiatan menunjukkan jenis pemeriksaan kesehatan yang paling tinggi memberikan hasil tidak terkontrol adalah tekanan darah (hipertensi) yaitu sebanyak 30 warga, glukosa darah puasa tidak terkontrol 10 warga, kolesterol tidak terkontrol 21 warga dan asam urat tidak terkontrol sebanyak 12 warga. Ditemukan sejumlah temuan yang mana warga masih keliru dalam mengisi pertanyaan pada kusioner yang diberikan, hal ini tentunya menggambarkan tantangan kesehatan yang dihadapi oleh masyarakat. Melalui hasil kuesioner, tim dosen telah mengidentifikasi area-area prioritas yang memerlukan perhatian khusus dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan warga.
2. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Warga Cendana Residence di Apotek U-Med ini dapat mendorong warga untuk mengambil langkah-langkah proaktif dalam merawat kesehatan warga, mengidentifikasi faktor risiko, dan mengambil tindakan pencegahan yang sesuai untuk mengurangi kemungkinan terkena penyakit degeneratif. Dengan demikian, berlangsungnya kegiatan ini dapat membantu mengurangi angka terjadinya penyakit degeneratif di masyarakat dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

5.2 Saran

Dalam kegiatan berikutnya, diperlukan agar melakukan pengumpulan data menggunakan kuisisioner selain saat sebelum penyuluhan juga sesudah penyuluhan sehingga mendapatkan perbandingan mengenai tingkat hasil pengetahuan warga mengenai kegiatan yang telah dilakukan. Diharapkan agar terus melakukan evaluasi menyeluruh terhadap kegiatan pengabdian yang telah dilakukan untuk memahami sejauh mana tujuan telah tercapai, selain itu, sebaiknya perlu dibuat program pendidikan kesehatan yang berkelanjutan, yang dapat mencakup materi pencegahan penyakit degeneratif, pola makan sehat, olahraga, manajemen stres, dan gaya hidup sehat. Program ini dapat diselenggarakan secara rutin dalam bentuk kelas atau sesi penyuluhan.

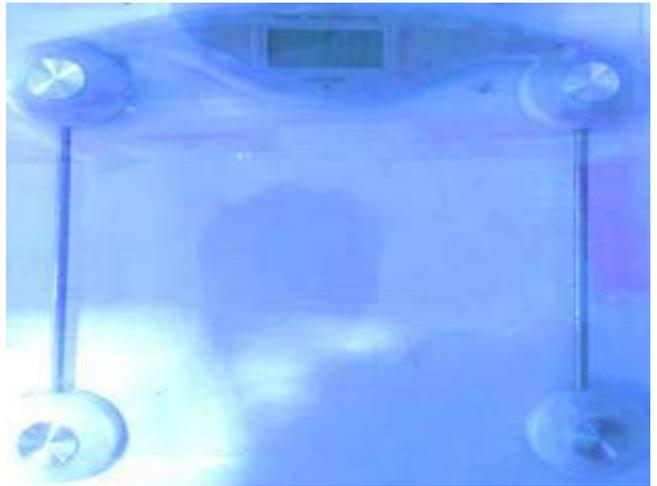
DAFTAR PUSTAKA

- Arovah, N. I. (2012). Status kegemukan, pola makan, tingkat aktivitas fisik dan penyakit degeneratif dosen dan karyawan universitas negeri Yogyakarta. *Medikora*, (2).
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan relaksasi sebagai coping stress di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157-163.
- Boehme, A. K., Esenwa, C., & Elkind, M. S. (2017). Stroke risk factors, genetics, and prevention. *Circulation research*, 120(3), 472-495.
- Budiono, I. (2009). Prevalensi dan Determinan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Perkampungan Nelayan (Studi Kasus di Kelurahan Mangkang Wetan Semarang). *Jurnal KEMAS*, 4(2):159-169.
- Depkes, R. I. (2008). Pedoman Pelayanan Kefarmasian di Rumah (Home Pharmacy Care). *Jakarta: Departemen Kesehatan RI*.
- Hallberg, I., Ranerup, A., & Kjellgren, K. (2016). Supporting the self-management of hypertension: Patients' experiences of using a mobile phone-based system. *Journal of human hypertension*, 30(2), 141-146.
- Jose R, Banegas. (2007). Relationship between obesity, hypertension and diabetes, and health-related quality of life among elderly. *European Journal of Preventive Cardiology*, 14(3):456-462.
- Khumaeroh, N. (2016). Determinasi diri mahasiswa pengidap penyakit degeneratif (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Suiraoaka, I. (2016). Penyakit degeneratif. Yogyakarta: Nuha Medika. *Mengenal, Mencegah dan Mengurangi faktor resiko*, 9.
- Suryani, N. M., Wirasuta, I. M. A. G., & Susanti, N. M. P. (2013). Pengaruh konseling obat dalam home care terhadap kepatuhan pasien diabetes melitus tipe 2 dengan komplikasi hipertensi. *Jurnal Farmasi Udayana*, 2(3), 279731.
- Swari, R.C. (2020). Masalah kesehatan pada Lansia. Diakses melalui <https://helohehat.com/lansia/masalah-lansia/penyakitdegeneratif/#gref> pada tanggal 27 Januari 2023
- Utomo, M.O., Azam, M. Anggraini, D. N. (2012). Pengaruh Senam Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes, *Unnes Journal of Public Health*, 1(1):36-40

LAMPIRAN

Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Apotek U-Med



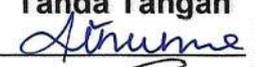
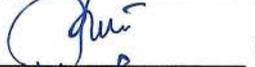
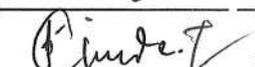


FORMULIR ABSENSI TEAM DI KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Judul Kegiatan : Pemeriksaan kesehatan Gratis & Deteksi Dini Penyakit
Lokasi : Apotek U-Med
Tanggal : 09 Juni 2023
Waktu : 10.00

****Tim Dosen Pengabdian Masyarakat:****

- apt. Putu Rika V. M.Farm-Klim
- apt. Teodhora, M.Farm
- apt. Ainun Wulandari, M.Sc
- Vilya Syafriana, M.Si
- Dr. apt. Lili Musnelina, M.Si
- Dr. apt. Refdanita, M.Si
- Ilham Jufandi
- Cinderella Tauhid

Daftar Hadir			
No.	Nama Dosen	INSTANSI	Tanda Tangan
1.	Ainun	ISTN	
2.	Teodhora	ISTN	
3.	Dika Berganti	ISTN	
4.	Vilya Syafriana	ISTN	
5.	Ilham Jufandi	Mahasiswa ISTN	
6.	Cinderella Tauhid	Mahasiswa ISTN	
7.			
8.			
9.			
10.			

****Catatan:****

- [] Tanda tangan di atas adalah bukti kehadiran peserta dalam kegiatan ini.
- [] Harap pastikan bahwa informasi di atas terisi dengan lengkap dan benar.

Catatan Tambahan: _____

FORMULIR ABSENSI WARGA CENDANA DI KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Judul Kegiatan: _____
 Lokasi : Apotek U-Med
 Tanggal : 09 - 10 Juni 2023
 Waktu : 10.00 - Selesai

****Daftar Hadir****

No.	Nama Peserta	Alamat	Tanda Tangan
1.	Sulihati	Di / 19	[Signature]
2.	Ajos Hidayat		[Signature]
3.	masyanti		[Signature]
4.	Tri Komawati		[Signature]
5.	LIDIA		[Signature]
6.	Rini	blok 18 no. 10 11	[Signature]
7.	Yenni	0858-1728-6040	[Signature]
8.	Dodi		[Signature]
9.	Catharina	0812-9833 5535	[Signature]
10.	Setiawati	blok C no 15	[Signature]
11.	Ahen lauz		[Signature]
12.	Dita		[Signature]
13.	Sulargo	blok B 15 no 2	[Signature]
14.	Mdra		[Signature]
15.	Ratna		[Signature]
16.	Nia		[Signature]
17.	Yanika		[Signature]
18.	ISA K		[Signature]
19.	Ajuna		[Signature]
20.	andreni	blok 5 no. 11	[Signature]

****Catatan:****

- [] Tanda tangan di atas adalah bukti kehadiran peserta dalam kegiatan ini.
- [] Harap pastikan bahwa informasi di atas terisi dengan lengkap dan benar.

KUESIONER TENTANG PENYAKIT DEGENERATIF

Nama : *Andrea*
Jenis Kelamin : *Perempuan.*
Usia : *58.*
BB : *65 kg.*
Alamat (RW) : *Blok C*
Pekerjaan : *IRT.*

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Berapa kadar kolesterol total yang normal ? a. <200 mg/hari b. >200 mg/hari c. Tidak tahu	<i>a</i>
2	Apakah akibatnya bagi kesehatan jika mengkonsumsi makanan yang mengandung kolesterol tinggi ? a. Tidak ada efek yang diakibatkan b. Pusing dan tidak nafsu makan c. Dapat menyebabkan penyakit-penyakit degeneratif seperti tingginya kadar lemak darah, jantung koroner maupun stroke	<i>c</i>
3	Bahan makanan apa saja yang dianjurkan pada pasien untuk menurunkan kolesterol darah ? a. Karbohidrat kompleks, daging tanpa kulit, ikan, kacang-kacangan, semu sayuran yang diolah tanpa minyak dan buah-buahan segar b. Konsumsi sayuran dan buah c. Bahan makanan yang digoreng dengan minyak	<i>a</i>
4	Bahan makanan apa saja yang tidak dianjurkan pada pasien untuk mempertahankan kadar kolesterol darah tetap normal ? a. Sayuran dan buah-buahan yang segar b. Kacang-kacangan dan produk makanan jadi c. Daging yang berlemak, jeroan, kue-kue yang berlemak, kuning telur, gorengandan santan kental	<i>c</i>
5	Ada berapa macam diabetes mellitus (penyakit kencing manis) yang Anda ketahui? a. Ada 3 macam b. Ada 2 macam c. Ada 1 macam	<i>a</i>
6	Apakah gejala-gejala umum yang terjadi akibat diabetes mellitus? a. Banyak makan, banyak minum, banyak kencing b. Sering buang air kecil, banyak buang air kecil, dan banyak minum c. Luka susah disembuhkan, banyak makan, sering	<i>b.</i>

	kesemutan	
7	<p>Apakah gejala-gejala yang bisa saja terjadi selain gejala umum akibat diabetes mellitus?</p> <p>a. Sering buang air kecil, luka susah disembuhkan, dan Sering kesemutan</p> <p>b. Mudah terkena infeksi kulit, cepat lelah, dan berat badan turun drastic</p> <p>c. Banyak kencing, banyak minum, dan berat badan turun drastic</p>	c
8	<p>Penyakit hipertensi (darah tinggi) merupakan?</p> <p>a. Penyakit yang dapat sembuh dengan sendirinya</p> <p>b. Penyakit yang dapat disembuhkan dengan pengobatan yang rutin</p> <p>c. Penyakit yang tidak dapat disembuhkan dengan pengobatan tetapi dapat dikontrol agar tidak menyebabkan komplikasi</p>	b
9	<p>Hipertensi yang berkelanjutan dapat menyebabkan?</p> <p>a. Penyakit jantung, stroke, bahkan kematian</p> <p>b. Peradangan hati dan sakit kuning</p> <p>c. Gangguan dalam berfikir dan berkonsentrasi</p>	a
10	<p>Berapa lama penderita hipertensi harus mengkonsumsi obat?</p> <p>a. Hingga sembuh</p> <p>b. 7-14 hari</p> <p>c. Seumur hidup</p>	c

**RUKUN WARGA RW 08 KELURAHAN SERUA
KECAMATAN CIPUTAT
KOTA ADMINISTRASI TANGERANG SELATAN**
Sekretariat : Cendana Residence No. Blok, RT 05/ RW 08

Jakarta, 19 Desember 2023

SURAT KETERANGAN

Nomor : 91/03/RW-08/XII/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Burhan Cahyadi

Jabatan : Ketua RW 08 - Kelurahan Serua, Tangerang Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama Ketua : Ainun Wulandari

Jabatan : Dosen Fakultas Farmasi, Institut Sains dan Teknologi Nasional

Benar telah melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "*Pemeriksaan Kesehatan Gratis dan Deteksi Dini Penyakit Degeneratif Warga Cendana Residence di Apotek U-Med, Pamulang, Tangerang Selatan*". Kegiatan ini dilaksanakan pada :

Tanggal penyuluhan : 09-10 Juni 2023

Tempat penyuluhan : Lingkungan Apotek U-Med

Dosen Fakultas Farmasi dan Mahasiswa yang terdaftar telah aktif berpartisipasi dan membantu warga untuk mendapatkan pemahaman yang baik terkait dengan penyakit degeneratif. Dengan demikian melalui surat ini, kegiatan yang dilakukan dinyatakan telah diselesaikan dengan baik.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

19 Desember 2023

Ketua Rukun Warga 08



(Burhan Cahyadi)



**MERDEKA
BELAJAR**



Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat
INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NASIONAL
JL. MOH. KAHFI II, BUMI SRENGSENG INDAH, JAGAKARSA - JAKARTA SELATAN 12840 TLP. 021-7270090

Bertifikat

NO : 3/03.1-J/XI/2023

Diberikan Kepada :

apt. Teodhora, M.Farm

Sebagai
Instruktur

KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT : PEMERIKSAAN KESEHATAN GRATIS DAN
DETEKSI DINI PENYAKIT DEGENERATIF WARGA CENDANA RESIDENCE DI APOTIK U-Med,
PAMULIANG, TANGERANG SELATAN

Diselenggarakan pada tanggal 09 – 10 Juni 2023



27 November 2023

Jakarta, Kepala,

Ir. Syahril Taufik, MSc.Eng.,Ph.D