



BUKU PEDOMAN INOVASI DAERAH
RUTA CERMAT
(RUMAH TANGGA CERDAS MENGGUNAKAN OBAT)



Bidang Kegiatan:
Program Kefarmasian Kesehatan

Di susun oleh :
apt. Fitri Ayu Ningsih. S.Far
NIP. 19840628 201903 2 005
Apoteker Puskesmas Panaan

PUSKESMAS PANAAN
DINAS KESEHATAN KABUPATEN TABALONG

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala berkat, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan *BUKU PEDOMAN INOVASI RUTA CERMAT “(Rumah Tangga Cerdas Menggunakan Obat)”*

Buku ini revisi kedua dibuat untuk diperuntukan bagi kader RUTA CERMAT dan lain-lain sebagai pedoman dalam program kegiatan pelaksanaan RUTA CERMAT di wilayah kerja Puskesmas Panaan.

Penulis menyadari bahwa buku atau petunjuk teknis ini dapat terwujud karena bantuan dan dorongan dari banyak pihak, dan diperlukan kritik dan saran dalam penyusunannya.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi semua pihak yang membutuhkan.

Tanjung, 15 Januari 2022

Penulis

A. DEFINISI RUTA CERMAT

Adalah singkatan dari Rumah Tangga Cerdas Menggunakan Obat. RUTA CERMAT merupakan bentuk penyuluhan obat kepada masyarakat dengan dengan awal sasaran ibu rumah tangga kemudian meluas ke semua lapisan masyarakat. Ada beberapa metode dalam penyuluhan RUTA CERMAT yaitu dengan permainan pengisian formulir, permainan kartu obat dan pengisian indikator RUTA CERMAT

B. FORMULIR PERMAINAN RUTA CERMAT

NOVA :

ID	NAMA OBAT	KATEGORIAN (KEMERKASAN OBAT)	KHASIAT OBAT (INDIKASI)	ATURAN PAKAI	LARANGAN /PENGHANTARAN	TANGGAL PENYULUHAN OBAT	TANGGAL MACULUWALISA OBAT	CIFA FBAYINFRANAN OBAT

Cara Pengisian formular permainan RUTA CERMAT :

1. Buatlah kelompok masing-masing 3-4 Orang
2. Sediakan alat peraga yaitu obat-obatan dengan berbagai daftar golongan (berlogo hijau untuk obat bebas, berlogo biru untuk obat bebas terbatas, berlogo K dengan lingkaran hitam berwarna merah untuk obat keras dan tanda narkotika, psikotropika(*Jika Ada))

3. Mintalah masing-masing kelompok atau peserta permainan mengisi formulir permainan sesuai penjelasan materi penyuluhan yang telah diberikan penyuluh obat.
4. Penyuluh obat dan kader memantau serta membantu peserta dalam membimbing pengisian formulir permainan
5. Akhiri permainan dengan membaca kebenaran pengisian formulir serta penyuluh obat akan memberikan penjelasan (jika peserta bila masih kurang paham)

C. KARTU OBAT RUTA CERMAT



Cara Pengisian Kartu Obat RUTA CERMAT :

1. Penyuluh obat terlebih dahulu memberikan materi RUTA CERMAT kepada peserta
2. Permainan kartu obat ini didampingi oleh kader RUTA CERMAT dan Penyuluh obat
3. Bentuklah lingkaran duduk peserta dengan kader dan penyuluh obat berada di tengah
4. Tentukan titik awal dengan menunjukan peserta yang bisa menjawab pertanyaan dari kartu obat/ dengan cara undian nama peserta
5. Tiap kartu obat RUTA CERMAT memiliki gambar dan pertanyaan yang berbeda-beda
6. Peserta yang banyak dapat menjawab akan mendapatkan reward dan sertifikat dari pemateri penyuluh obat

D. KUISIONER INDIKATOR RUTA CERMAT

A. Identitas Responden

Data Pasien	
Jenis Kelamin	<input type="checkbox"/> Pria <input type="checkbox"/> Wanita
Umur Tahun
Alamat
Kefurahan Desa
Kabupaten / Kota
Pendidikan terakhir	<input type="checkbox"/> SD <input type="checkbox"/> SMP <input type="checkbox"/> SMA <input type="checkbox"/> Perguruan Tinggi <input type="checkbox"/> Tidak sekolah
Pekerjaan	<input type="checkbox"/> PNS <input type="checkbox"/> Pegawai Swasta <input type="checkbox"/> Wiraswasta <input type="checkbox"/> IRT <input type="checkbox"/> Pelajar/Mahasiswa <input type="checkbox"/> Lain-lain
Pengeluaran rumah tangga per bulan	<input type="checkbox"/> < 2 Juta <input type="checkbox"/> 2 - 5 Juta <input type="checkbox"/> 5 - 10 Juta <input type="checkbox"/> > 10 Juta
Jarak Toko Obat terdekat dari tempat tinggal	<input type="checkbox"/> < 1 Km <input type="checkbox"/> 1 - 2 Km <input type="checkbox"/> > 2 Km
Jarak Apotek terdekat dari tempat tinggal	<input type="checkbox"/> < 1 Km <input type="checkbox"/> 1 - 2 Km <input type="checkbox"/> > 2 Km
Jarak Puskesmas / Klinik terdekat dari tempat tinggal	<input type="checkbox"/> < 1 Km <input type="checkbox"/> 1 - 2 Km <input type="checkbox"/> > 2 Km

B. Pengetahuan Responden dalam Menggunakan Obat:

Berilah tanda V pada kolom jawaban dengan B (Benar) atau S (Salah) terkait pernyataan-pernyataan di bawah ini :

No	Pernyataan	Jawaban	
		B	S
1	Penyakit ringan dapat diobati sendiri dengan membeli obat di apotek atau toko obat berizin		
2	Obat bebas ditandai dengan bulatan warna biru pada kemasan		
3	Obat keras hanya dapat diperoleh dengan resep dokter		
4	Antibiotik berkhasiat untuk demam, batuk, pilek, diare, luka kecil		
5	Antibiotik boleh dibeli tanpa resep dokter		
6	Obat bermerek lebih marjur dibandingkan dengan obat generik		
7	Sendok teh/makan yang ada di rumah tidak boleh digunakan untuk minum obat cair/sirup		
8	Lemari es adalah tempat terbaik untuk menyimpan semua obat		
9	Obat tetes mata yang telah dibuka boleh digunakan sampai dengan batas kedaluwarsa		
10	Obat rusak/kedaluwarsa boleh langsung dibuang di tempat sampah		

C. Sikap Responden dalam Menggunakan Obat:

Berikan jawaban pada pernyataan dibawah ini dengan memberikan tanda (V) pada kolom jawaban yang tersedia:

S : jika anda **Setuju** dengan pernyataan tersebut

TS : jika anda **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

No	Pernyataan	Jawaban	
		S	TS
1	Saya lebih suka membeli obat di warung		
2	Saya lebih suka membeli obat sendiri daripada memeriksakan diri ke dokter		
3	Saya lebih suka mendapatkan informasi tentang obat dari apoteker		
4	Saya lebih suka menggunakan antibiotik agar cepat sembuh		
5	Bagi saya mematuhi jarak waktu minum obat merupakan hal penting		
6	Saya lebih suka dokter meresepkan antibiotik		
7	Saya lebih suka menghentikan penggunaan antibiotik apabila sudah merasa sembuh		
8	Jika tetangga sakit, saya tidak akan mau menawarkan antibiotik		
9	Saya yakin dengan menyimpan obat di lemari es, obat menjadi lebih tahan lama		
10	Saya percaya membuang obat sisa di tempat sampah tidak membahayakan orang lain dan lingkungan		

D. Kebiasaan / Perilaku (kondisi faktual responden berkaitan dengan penggunaan obat):

Berilah tanda V pada kotak pilihan jawaban yang tersedia

No	Perilaku	Jawaban			
		Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya membeli obat sendiri tanpa memeriksakan diri ke dokter				
2.	Saya meminta diresepkan antibiotik, ketika berobat ke dokter				
3.	Saya menghentikan penggunaan antibiotik apabila sudah merasa sembuh				
4.	Saya menanyakan informasi tentang kandungan obat, ketika membeli obat atau menebus resep dokter				
5.	Saya menyimpan obat di lemari es				
6.	Saya membuang obat sisa di tempat sampah				
7.	Saya menawarkan antibiotik kepada tetangga yang sakit				
8.	Saya menggunakan antibiotik agar cepat sembuh				
9.	Saya mematuhi jarak waktu minum obat				
10.	Saya memeriksakan diri ke dokter sebelum membeli obat				

E. Evaluasi Kepuasan Responden:

Berilah tanda \surd pada kolom jawaban dengan S (Setuju) atau TS (Tidak Setuju) terkait pernyataan-pernyataan di bawah ini :

No	Pernyataan	Jawaban				
		1	2	3	4	5
1	Materi yang diberikan mudah dipahami					
2	Cara penyampaian materi edukasi menarik					
3	Kegiatan edukasi memberikan manfaat bagi peserta					
4	Kegiatan edukasi perlu dilanjutkan dengan topik yang berbeda					
5	Kegiatan edukasi perlu dilanjutkan pada kelompok masyarakat lain					

Keterangan:

- 1: Sangat Tidak Setuju
- 2: Tidak Setuju
- 3: Cukup Setuju
- 4: Setuju
- 5: Sangat Setuju

Cara Pengisian kuisiner indikator RUTA CERMAT :

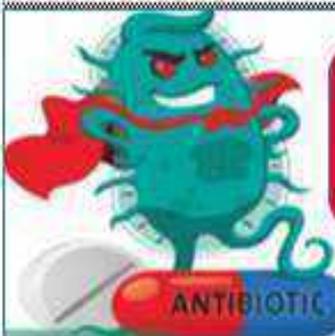
1. Penyuluh obat terlebih dahulu memberikan materi RUTA CERMAT.
2. Peserta kemudian mengisi kuisiner indicator RUTA CERMAT.
3. Pengisian dilanjutkan dengan menjawab pertanyaan dari tiap kolom yang ada.
4. Setiap kolom memiliki bobot nilai masing-masing
5. Jumlah nilai dijadikan persentase (%)
6. Pengisian ini dapat diberikan sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman dari peserta

E. MATERI RUTA CERMAT :

1. ANTIBIOTIKA

ARTI ANTIBIOTIK

Adalah obat yang digunakan untuk mematikan atau menghambat pertumbuhan bakteri penyebab infeksi

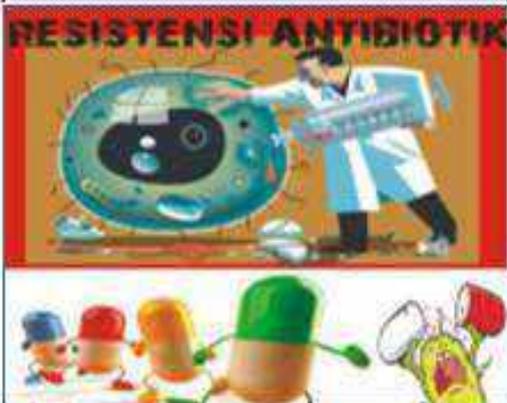


**AWAS !!!
BAKTERI RESISTEN**

APA ITU BAKTERI RESISTEN

Yaitu bakteri penyebab infeksi yang dulunya bisa dimatikan dengan antibiotik tertentu, kemudian tidak dapat dimatikan dengan antibiotik tersebut dengan dosis sesuai aturan

RESISTENSI ANTIBIOTIK



KENAPA BAKTERI MENJADI RESISTEN/ KERAL ?

1. Dipicu oleh penggunaan antibiotik yang salah
2. Sering menggunakan antibiotik
3. Konsumsi makanan yang mengandung residu antibiotik
4. Tertular pasien infeksi bakteri resisten

HAL HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN SAAT MENGGUNAKAN ANTIBIOTIK

1. Antibiotik hanya untuk infeksi bakteri
2. Apabila sakit infeksi akibat virus, jangan meminta dokter untuk meresepkan antibiotik
3. Antibiotik hanya dengan resep dokter dan digunakan sesuai petunjuk dokter dan apoteker
4. Tanyakan pada dokter, apakah diagnosa penyakit anda dan apakah ada infeksi bakteri

Antibiotik hanya dapat diperoleh dengan resep



WASPADA EFEK SAMPING ANTIBIOTIK

1. Gangguan iritasi lambung
2. Gangguan fungsi hati
3. Gangguan fungsi ginjal
4. Gangguan pada sistem tulang berakibat kelainan sel darah
5. Gigitan obat Tetrasiklin dapat menimbulkan warna coklat pada gigi, sehingga tidak boleh diberikan pada wanita hamil, menyusui maupun anak kecil yang gigi susunya belum tanggal
6. Alergi
 - a. Gatal
 - b. Warna merah pada kulit
 - c. Benjolan pada mata atau bibir
 - d. Sumbatan saluran nafas
 - e. Syok
 - f. Diare

Efek Samping Obat



SAKIT INFEKSI VIRUS YANG TIDAK MEMERLUKAN

1. Batuk pilek tanpa sesak
2. Influenza
3. Cacar air, gondongan, campak
4. Luka kecil
5. Demam berdarah
6. Diare cair tanpa darah
7. Hepatitis



PENGGUNAAN ANTIBIOTIK BIAK oleh masyarakat (ST)

1. Tidak MEMBELI antibiotik sendiri (TANPA RESEP DOKTER)
2. Tidak MENGGUNAKAN antibiotik untuk sepsi infeksi bakteri
3. Tidak MENYIMPAN antibiotik di rumah
4. Tidak MEMBERI antibiotik SISA kepada orang lain
5. Tanyakan pada APOTEKER informasi obat antibiotik

TANYA PADA APOTEKER INFORMASI TENTANG ANTIBIOTIK

1. Jenis dan jumlah obat yang diterima
2. Aturan minum obat
3. Waktu minum obat
4. Cara menyimpan obat
5. Kemungkinan efek samping obat
6. Risiko alergi



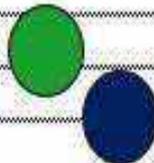
2. DAGUSIBU

ARTI DAGUSIBU

Singkatan dari kata **D**apatkan, **G**unakan, **S**impan, **B**uang

CARA MENDAPATKAN OBAT

Obat Bebas dan Bebas Terbatas dapat diperoleh di apotek, Puskesmas, atau Toko obat berizin.



Obat Keras dapat diperoleh di Apotek atau fasilitas pelayanan kesehatan berdasarkan resep dokter.



CARA MENGGUNAKAN OBAT

1. Baca aturan pakai sebelum menggunakan obat
2. Gunakan obat sesuai aturan pakai :
 - a. **Dosis** : misal penggunaan sirup, gunakan sendok takar yang sesuai
 - b. **Bentang waktu** : misal antibiotik 3 x 1 artinya diminum setiap 8 jam
 - c. **Lama penggunaan obat** : misal antibiotik digunakan 3-5 hari
3. **Obat bebas dan bebas terbatas tidak digunakan secara terus menerus. jika sakit berlanjut hubungi dokter**
4. **Hentikan penggunaan obat apabila timbul efek yang tidak diinginkan**
5. **Tidak menggunakan obat orang lain meski gejala sakitnya sama**
6. **Tanyakan Apoteker untuk mendapatkan informasi penggunaan obat yang lengkap**

Obat Minum (tablet, kapsul, pil, cairan)

- Obat diminum dengan air putih (kecuali ada petunjuk lain, seperti dihisap, dikunyah, ditaruh di bawah lidah, atau dikumur)
- Perhatikan waktu minum (sebelum, bersamaan, atau sesudah makan)
- Obat dalam bentuk cair (suspensi/emulsi) sebaiknya dikocok dahulu dan gunakan sendok takar untuk minum.



Obat Kulit (salep, krip, pasta)

1. Cuci tangan terlebih dahulu.
2. Oleskan obat secara tipis dan rata pada bagian yang sakit.

Obat tetes mata dan salep mata

- Obat ini termasuk obat steril, hindari uang pecahan, obat berantun, tangan terkena jemukan, dan dari tutup obat sesudah digunakan
- Jangan gunakan 1 obat tetes mata untuk lebih dari 1 orang agar tidak terjadi penularan infeksi
- Cara penggunaan:
 1. Cuci tangan terlebih dahulu
 2. Tegakkan kepala
 3. Tarik kelopak mata bagian bawah
 4. Teleskan/kisiskan obat pada bagian dalam kelopak mata bawah
 5. Tutup mata 5-10 menit setelah pemakaian bola mata



Obat tetes hidung

1. Cuci tangan terlebih dahulu
2. Tegakkan kepala atau letakkan pada bantal yang mening
3. Teleskan obat pada lubang hidung (sekaligus satu sisi)
4. Tahan posisi kepala selama beberapa menit
5. Jangan gunakan 1 obat untuk lebih dari 1 orang agar tidak terjadi penularan infeksi



Obat tetes telinga

1. Cuci tangan terlebih dahulu
2. Miringkan kepala atau berbaring miring
3. Dalam telinga dititik ke arah bawah (dekat) atau kearah bawah belakang (jarak-atas), sehingga telinga terangkat ke atas dan ke luar
4. Teleskan obat pada lubang telinga dan tahan selama 3 menit
5. Setelah digunakan keringkan ujung wadah dengan tissue



CARA MENYIMPAN OBAT

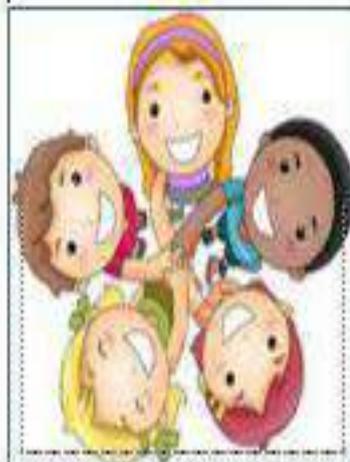
1. Tidak melepas stikat pada wadah obat karena terdapat jamur, cara penggunaan dan informasi penting lainnya
2. Perhatikan dan ikuti aturan penyimpanan pada kemasan
3. Letakkan obat jauh dari jangkauan anak
4. Simpan obat dalam kemasan asli dan wadah tertutup rapat
5. Tidak menyimpan obat dalam mobil dalam jangka lama karena suhu tidak stabil dalam mobil dapat merusak obat
6. Perhatikan tanda-tanda kerusakan obat dalam penyimpanan misal bau, warna, pengumpulan

CARA SIMPAN OBAT KHUSUS

1. Tablet dan kapsul tidak disimpan di tempat panas atau lembab
2. Obat sirup tidak disimpan dalam lemari pendingin
3. Obat untuk vaginal (ovula) atau anus (supositoria) disimpan di lemari pendingin (bukan freezer) agar tidak meleleh
4. Obat bentuk aerosol/ spray tidak disimpan di tempat suhu tinggi, karena dapat meledak
5. Insulin yang belum digunakan disimpan di lemari pendingin setelah digunakan

CARA MEMBUANG OBAT

1. Pisahkan obat dari kemasan
2. Lepaskan etiket dan tutup dari wadah/botol/tube
3. Buang kemasan obat (dus/blistar/strip) setelah dibekukan atau dibuang
4. Buang isi sirup ke saluran pembuangan air (jamban) setelah dicampurkan. Masukkan botol dan buang ditempat sampah
5. Buang tablet atau kapsul ditempat sampah setelah ditransmukir
6. Gunting tube salep/ krim terlebih dahulu dan buang sisanya ke toilet dan tutupnya ditempat sampah
7. Buang jarum insulin setelah rusak dan dalam keadaan tutup terpasang kembali



Nama Pribadi

BUTA CERMAT

(Ruang Tawar Deras Mengurangi Obat)



3. NAPZA

NARKOTIKA



Narkotika = obat bius. Termasuk golongan narkotika. Yaitu zat kimia atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, sintesis maupun bukan sintesis yang dapat menimbulkan penurunan atau perubahan kesadaran, mengurangi sampai menghilangkan nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan. Contoh : Ganja, Kokain, Morfin, Putaw, Kodein

NARKOTIKA



PSIKOTROPIKA



Psikotropika termasuk golongan obat keras yang penggunaannya harus dengan resep dokter. Yaitu zat kimia atau obat, alamiah maupun sintetik yang bukan narkotika, berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf yang menyebabkan perubahan khas pada fisik dan mental. Contoh : Ekstasi, Shabu, Pil kop, inx, angel dust, nipam.



4. PENGARUH OBAT PADA IBU HAMIL

ARTI KEHAMILAN

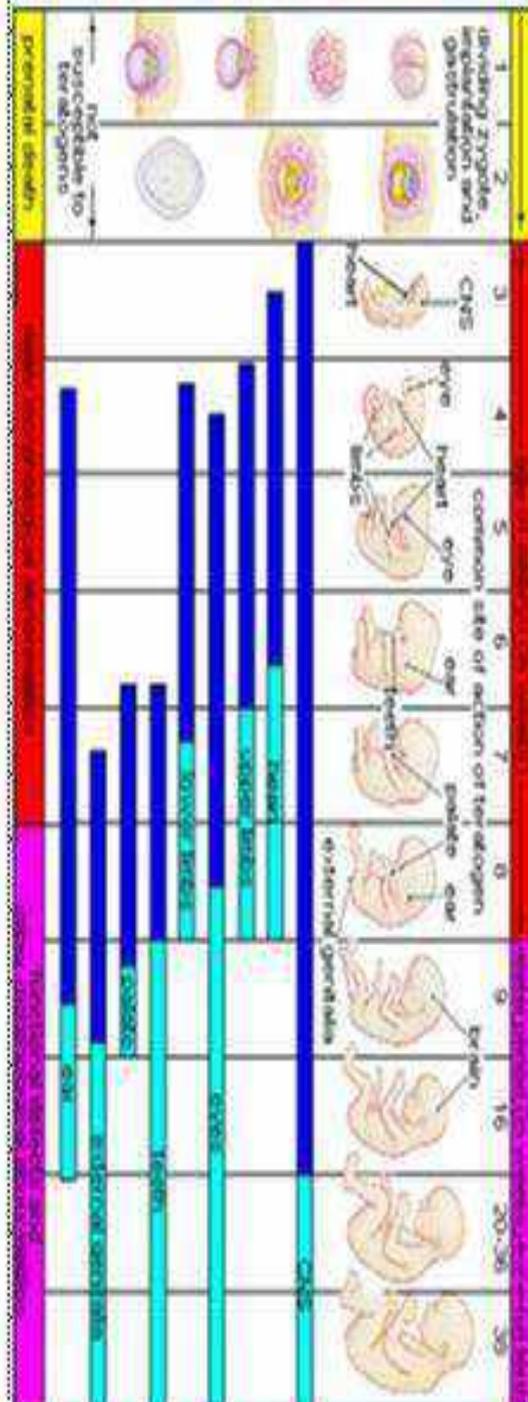
Adalah proses Sembilan bulan atau lebih dimana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang di dalam rahimnya.

PENYAKIT YANG UMUM TERJADI PADA IBU HAMIL

1. Sakit kepala
2. Mual dan muntah
3. Susah buang air besar
4. Moga
5. Alergi kulit
6. Sesak nafas



PERIODE KRITIS PERTUMBUHAN JANIN



KATEGORI OBAT IBU HAMIL MENURUT FDA

Kategori A

Obat pada kategori ini **aman** di minum bagi ibu hamil, dimana pengujian pada hewan hamil dan manusia hamil menunjukkan tidak ada resiko pada janin. Contoh: Vitamin bagi janin (Asam Folat), multivitamin (Vit B6)



Kategori B

Obat pada kategori ini **aman** tetapi menunjukkan sedikit resiko bila minum bagi ibu hamil, dimana pengujian pada manusia hamil tidak menunjukkan ada resiko sedangkan pada hewan hamil menunjukan sedikit resiko pada janin. Contoh: Obat pereda nyeri atau penurun demam (Parasetamol), obat Maag (Antasida dan)



a. Kategori C

Obat pada kategori ini hanya dapat diminum oleh ibu hamil dengan anjuran dari dokter (diberikan apabila manfaat obat ini lebih besar daripada risikonya). **terutama obat keras hanya dapat dibeli dengan resep dokter**, dimana pengujian pada manusia hamil belum ada sedangkan pada hewan hamil menunjukkan ada resiko besar pada janin. Contoh: Obat batuk pilek, alergi gatal (Cetirizine pada Trisenter satu untuk trisenter 2 dan 3 termasuk kategori B)



a. Kategori D

Obat pada kategori ini hanya dapat diminum oleh ibu hamil dengan resep atau anjuran dari dokter (diberikan apabila manfaat obat ini lebih besar daripada risikonya, hanya untuk penyakit serius). **terutama obat keras hanya dapat dibeli dengan resep dokter**, dimana pengujian pada manusia hamil belum ada sedangkan pada hewan hamil menunjukkan ada resiko besar pada janin. Contoh: Obat penurun tekanan darah (Captopril)

3. Kategori X

Obat pada kategori ini **tidak boleh diberikan oleh ibu hamil** dimana pengujian pada manusia hamil dan hewan hamil menunjukkan ada resiko kesakitan pada janin. Contoh: Obat menurunkan kolesterol (Simvastatin)

HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN IBU HAMIL DALAM PENGGUNAN OBAT- OBATAN

1. Ibu hamil disarankan tidak minum obat tanpa resep dokter.
2. Selalu memeriksa tanggal kadaluarsa, bentuk kemasan/ tampilan obat masih baik dan belum rusak.
3. Perhatikan cara pemakaian obat.
4. Hindari minum jenis kamaron karena ataupun obat tradisional yang tidak memiliki ijin dari BPOM.
5. Sebaiknya ibu hamil tidak mengonsumsi obat resep dokter dan obat tradisional (obat alternatif) dalam waktu bersamaan tanpa berkonsultasi dengan dokter.
6. Segera ke dokter bila setelah minum obat ibu hamil mengalami keluhan berlanjut.



5. PEMBERIAN TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI

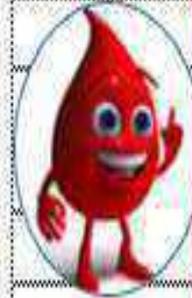
TABLET TAMBAH DARAH

Adalah tablet besi folat yang setiap tablet mengandung 180 mg Ferrous Fumarate (setara dengan besi elemental 60 mg dan 400 mcg asam folat)



EFEK SAMPING OBAT TABLET TAMBAH DARAH

1. Mual
2. Muntah
3. Susah buang air besar
4. Gangguan hati



PENTING MINUM OBAT TABLET TAMBAH DARAH

1. Wanita mengalami haid sehingga memerlukan zat besi untuk mengganti darah yang hilang.
2. Wanita mengalami hamil, menyusui sehingga kebutuhan zat besinya sangat tinggi yang perlu dipersiapkan sedini mungkin semenjak remaja.
3. Menobati wanita dan remaja putri yang menderita anemia.
4. Meningkatkan kemampuan belajar, kemampuan kerja dan kualitas sumber daya manusia serta generasi penerus.
5. Meningkatkan status gizi dan kesehatan Remaja Putri dan Wanita.



Normal



Anemia

CARA PEMBERIAN TABLET TAMBAH DARAH

1. 1 (satu) Tablet/minggu (tidak haid).
tetapkan hari pemberian obat
2. 1 (satu) Tablet/hari selama menstruasi/haid
3. Diberikan pada remaja putri usia 12-38 tahun



HAL YANG PERLU DIHINDARI DALAM MENKONSUMSI OBAT TABLET TAMBAH DARAH

1. Susu > Susu hewani mengandung kalsium dalam jumlah tinggi > dapat menurunkan penyerapan zat besi di mukosa usus
2. Teh dan kopi > mengandung fitrat dan tanin yang dapat mengikat zat besi jadi serapan kompleks > tidak dapat diserap
3. Tablet kalsium, dapat terjadi interaksi obat dengan zat besi pada obat tablet tambah darah sehingga menurunkan kadar zat besi
4. Obat Maag > berfungsi melucasi permukaan mukosa lambung > penyerapan zat besi terhambat



CARA MENYIMPAN OBAT TABLET TAMBAH DARAH YANG BENAR



Simpanlah Tablet Tambah Darah di tempat yang kering, terlindung dari sinar matahari langsung, jauhkan dari jangkauan anak, dan setelah dibuka harus ditutup kembali dengan rapat. TTD yang telah berubah warna sebaiknya tidak diminum (warna asli: merah cerah).



6. PENGOBATAN TBC

ARTI TBC



TBC atau Tuberculosis adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *Mycobacterium Tuberculosis*. Sebagian besar menyerang paru-paru tetapi dapat juga menyerang organ lain atau disebut Tb extra paru.

GEJALA TBC

GEJALA PADA ORANG DEWASA

1. Batuk berdahak terus menerus lebih dari 2 minggu (gejala utama), dapat disertai darah
2. Berat badan turun
3. Demam
4. Nafsu makan menurun
5. Berkeringat di malam hari
6. Sesak nafas dan nyeri dada
7. Penurunan berat badan

GEJALA PADA ANAK

1. Batuk lebih dari 2 minggu
2. Pembengkakan kelenjer
3. Demam tanpa sebab
4. Berat badan turun
5. Malas-malasan

CARA PENULARAN TBC

Melalui droplet percikan air ludah yang keluar saat penderita TBC batuk, bersin, berbicara atau tertawa akan terhirup oleh orang sekitar.



PENGOBATAN TBC



1. Obat lini pertama, lama pengobatan 6 bulan. 2 bulan terdiri dari 3 atau 4 jenis obat dan 4 bulan terdiri dari 2 jenis obat.
2. Obat lini kedua (apabila TBC kambuh).
 - >Jika tes kuman tidak kebal, pengobatan menggunakan obat lini pertama 6 sampai 8 bulan.
 - >Jika tes kuman kebal (TB-MDR), pengobatan menggunakan obat lini kedua 18 sampai 24 bulan, terdiri dari 4 sampai 5 jenis obat kombinasi.

EFEK SAMPING OBAT TBC

1. RIFAMPICIN

Eso: Urin menjadi merah (karena warna rifampisin adalah merah, obat akan lankan lewat urin) mual, muntah

2. ISONIAZID (INH)

Eso: Neuropati perifer (mati rasa), (diberikan vitamin B6)

3. PYRAZINAMID (PZA)

Eso: Nyeri sendi (ditambahkan obat pereda nyeri)

4. STREPTOMISIN

Eso: Tuli, gangguan pendengaran (hentikan obat dan diganti dengan regimen lain)

5. ETANBUTOL

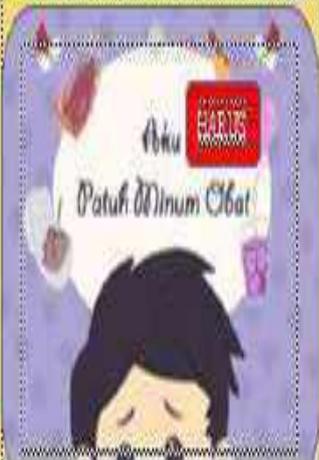
Eso: Gangguan peralihan (tidak diberikan pada anak-anak, menyebabkan buta warna)

6. Semua obat TBC menyebabkan perubahan hati (gejala yang muncul rasa lelah, yang parah dan tubuh menjadi kuning, segera konsultasikan ke dokter/fasilitas kesehatan terdekat)

7. Efek samping lain timbul ruam atau alergi, sakit kepala



KUNCI KEBERHASILAN PENGobatan TBC



KEGUNAAN PATUH MINUM OBAT TBC

1. Mencegah kuman menjadi kebal terhadap obat TBC (RQ/ resisten obat)
2. Mencegah penurunan khasiat obat TBC
3. Mencegah kegagalan pengobatan terapi obat TBC

CARA MENCEGAH TBC

Gaya Hidup Sehat

AKTIFITAS FISIK

30 menit setiap hari dapat menurunkan risiko anda terinfeksi dan seperti berjalan kaki, bersepeda, menari, melakukan kegiatan lainnya rumah dan rekreasi akan lebih baik

GIZI SEHAT

Kita bisa mengontrol asupan yang terdapat berbagai jenis lemak, dan protein, serat, dan gandum tinggi untuk meningkatkan berat badan

TIDAK MEROKOK

Rokok adalah salah satu penyebab terkuat terhadap TB karena bisa meningkatkan 400% risiko infeksi yang dapat mengancam jiwa

VAKSINASI BCG (bayi 0-3 bulan)

7. PENGOBATAN CACING

ARTI PENYAKIT CACINGAN

Adalah penyakit infeksi yang disebabkan oleh cacing yang hidup sebagai parasit didalam tubuh manusia. Cacingan pada anak dapat menyebabkan terganggunya penyerapan zat-zat yang bergizi pada usus halus sehingga anak mengalami gangguan pertumbuhan (stunting).



CIRI CIRI ANAK CACINGAN

1. Kelelahan, pucat, lesu
2. Perut keras dan buncit
3. Sering mengantuk
4. Kehilangan nafsu makan
5. Perut kembung (karena cacing menyerap nutrisi pada tubuh anak)
6. Kurang gizi
7. Penurunan berat badan
8. Gangguan pencernaan seperti diare

PENYEBAB CACINGAN

1. Kurang menjaga kebersihan, serinilah mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, sehabis bermain, potong kuku agar telur cacing tidak menempel di kuku yang tidak dipotong.
2. Merventuh tanah yang mengandung telur cacing
3. Mengonsumsi makanan atau minuman yang terkontaminasi telur cacing
4. Berjalan tanpa alas kaki
5. Makan daging atau ikan mentah atau kurang matang saat dimasak



OBAT ALBENDAZOLE

Ascidit obat yang digunakan untuk mengobati infeksi pada anak-anak, terutama infeksi cacing. Obat ini bekerja dengan menghancurkan kepala cacing, sehingga cacing tidak dapat berkembang biak di tubuh.



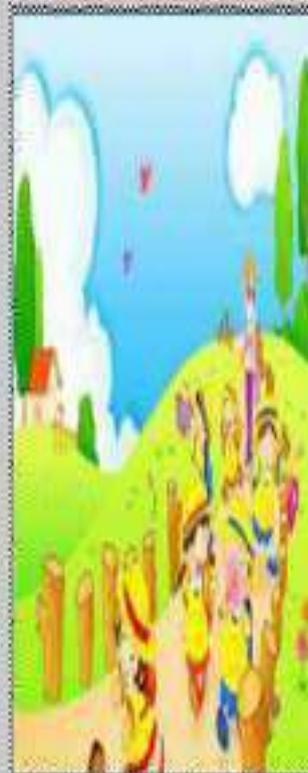
EFEK SAMPING OBAT CACING ALBENDAZOLE



1. Sakit kepala
2. Sakit perut
3. Nyeri sendi
4. Lemah
5. Pusing
6. Mual-mual

Seorang anak yang diberikan obat cacing adalah:

1. Anak usia praeskolah (12-59 bulan)
2. Anak usia sekolah (6-12 tahun)



TATA CARA PEMBERIAN OBAT CACING ALBENDAZOLE



Diberikan pada anak sejak usia 1-12 tahun dengan dosis:

1. Usia 1-2 tahun diberikan 1 tablet (250 mg) tablet kuat
2. Usia 2-12 tahun diberikan 1 tablet (400 mg) tablet kuat
3. Diberikan pada anak dengan cara sehat
4. Diberikan oleh petugas kesehatan yang terlatih dan dalam suasana yang sehat
5. Dapat diulang pemberian obat setiap 6 bulan sekali.



**Kontak Informasi Obat Inovasi
RUTA CERMAT
Puskesmas Panaan**

Alamat :
Jl. PT. Aya Yayang KM.25, Desa Panaan RT.01,
Kec. Bintang Ara, Kab. Tabalong



085954248686



085954248686



082255410510



upt.Puskesmas_panaan@yahoo.co.id

Alamat link web manual book inovasi RUTA CERMAT :

<http://pkm-panaan.tabalongkab.go.id>

**Kontak Pengaduan Inovasi RUTA
CERMAT
Puskesmas Panaan**

Alamat :
Jl. PT. Aya Yayang KM.25, Desa Panaan RT.01, Kec.
Bintang Ara, Kab. Tabalong



081345386105/
082255410510



081345386105/
082255410510



081345386105/
082255410510



upt.Puskesmas_panaan@yahoo.co.id



KEPALA PUSKESMAS PANAAN

dr. IQBAL FIDA MAULANA

NIP. 19910616 201903 1 013