



## Bijak dalam Mengonsumsi Obat saat Lansia

Eko Siswanto.

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

\*Email korespondensi: [eko\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:eko_fk@abulyatama.ac.id)

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

**Abstract:** *The increase in elderly or senior citizens is often accompanied by various health conditions that require regular medication consumption. However, many elderly individuals do not fully understand how to take medications correctly, which increases the risk of side effects and non-compliance with therapy. The aim of this activity is to enhance the elderly's understanding of consuming medication wisely. This program was conducted in Gampong Lampoh Keude, Aceh Besar, using outreach and interactive discussion methods. The results of the activity show that participants experienced an increase in understanding the importance of adherence to medication consumption and how to avoid side effects. Thus, education on wise medication*

**Keywords:** *Elderly, Medication Consumption, Therapy Compliance.*

**Abstrak:** Peningkatan usia lanjut atau lansia sering kali diikuti oleh berbagai kondisi kesehatan yang memerlukan konsumsi obat secara rutin. Namun, banyak lansia yang kurang memahami cara mengonsumsi obat dengan benar, sehingga meningkatkan risiko efek samping serta ketidakpatuhan terhadap terapi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman lansia dalam mengonsumsi obat secara bijak. Program ini dilakukan di Gampong Lampoh Keude, Aceh Besar, dengan metode penyuluhan dan diskusi interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pemahaman terhadap pentingnya kepatuhan dalam konsumsi obat serta cara menghindari efek samping. Dengan demikian, edukasi mengenai konsumsi obat yang bijak pada lansia sangat diperlukan guna meningkatkan kualitas hidup mereka.

**Kata kunci :** Lansia, Konsumsi Obat, Kepatuhan Terapi.

Proses penuaan pada lansia sering kali disertai dengan berbagai kondisi kesehatan yang memerlukan konsumsi obat secara rutin. Namun, pemahaman yang kurang mengenai cara konsumsi obat yang tepat dapat meningkatkan risiko efek samping, ketidaktepatan dosis, hingga ketidakpatuhan terhadap terapi yang diresepkan. Lansia yang tidak mengonsumsi obat dengan benar berisiko mengalami

komplikasi kesehatan yang lebih serius, seperti gangguan ginjal, tekanan darah tidak terkontrol, hingga interaksi obat yang berbahaya. Sebagai upaya meningkatkan pemahaman lansia dalam mengonsumsi obat dengan bijak, program edukasi dan penyuluhan sangat diperlukan.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi yang benar mengenai cara konsumsi obat yang sesuai dengan resep dokter,

pentingnya kepatuhan dalam terapi, serta dampak negatif dari penggunaan obat yang tidak sesuai aturan. Dengan edukasi yang tepat, diharapkan lansia dapat memahami pentingnya konsumsi obat yang benar untuk menjaga kualitas hidup mereka dan menghindari risiko efek samping yang berbahaya.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Penggunaan Obat Terhadap Lansia**

Lansia sering mengalami polifarmasi, yaitu penggunaan banyak jenis obat secara bersamaan, yang dapat meningkatkan risiko efek samping serta interaksi obat (Utami et al., 2022).

Oleh karena itu, pemahaman yang baik mengenai konsumsi obat sangat penting untuk mencegah kesalahan penggunaan dan komplikasi yang lebih serius. Apoteker memiliki peran penting dalam edukasi serta pemantauan penggunaan obat oleh lansia guna memastikan kepatuhan dan efektivitas terapi (Nuraisyah, 2018).

Lansia sering mengalami perubahan fisiologis yang memengaruhi farmakokinetik dan farmakodinamik obat. Perubahan ini dapat menyebabkan peningkatan risiko efek samping obat serta interaksi obat yang tidak diinginkan (Maher et al., 2014).

Oleh karena itu, penting bagi tenaga medis dan pasien untuk memahami prinsip penggunaan obat yang aman pada lansia, termasuk pemilihan dosis yang tepat dan pengawasan terhadap kemungkinan efek samping (Mangoni & Jackson, 2004).

### **Polifarmasi pada Lansia**

Polifarmasi merupakan penggunaan lima atau lebih jenis obat secara bersamaan yang umum terjadi pada lansia akibat berbagai kondisi medis yang mereka alami (Gnjidic et al., 2012).

Polifarmasi meningkatkan risiko efek samping obat dan interaksi obat yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan pasien. Oleh karena itu, pendekatan deprescribing atau pengurangan penggunaan obat yang tidak lagi diperlukan menjadi salah satu strategi yang direkomendasikan dalam pengelolaan terapi obat pada lansia (Reeve et al., 2017).

### **Diabetes Mellitus pada Lansia**

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit metabolisme kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah akibat gangguan produksi atau fungsi insulin (Petersmann et al., 2018).

Penyakit ini sering kali tidak disadari hingga terjadi komplikasi, seperti gangguan mikrovaskular dan makrovaskular (Hartanti et al., 2013). Lansia menjadi kelompok yang rentan terhadap DM, karena perubahan fisiologis yang menyebabkan penurunan sensitivitas insulin serta meningkatnya risiko komplikasi akibat faktor usia (Azizah & Hudayah, 2016).

### **Peran Apoteker dalam Edukasi Penggunaan Obat**

Edukasi oleh apoteker sangat penting dalam meningkatkan pemahaman lansia tentang cara penggunaan obat yang benar, termasuk dosis, waktu konsumsi, serta potensi efek

samping yang mungkin terjadi. Studi menunjukkan bahwa keterlibatan apoteker dalam memberikan informasi terkait penggunaan obat dapat meningkatkan kepatuhan pasien dalam mengonsumsi obat sesuai anjuran dan mengurangi risiko efek samping yang tidak diinginkan (Salter et al., 2007).

### **Lansia dan Tantangan Kesehatan**

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

### **Efek Samping dan Keamanan Obat pada Lansia**

Lansia lebih rentan mengalami efek samping obat akibat penurunan fungsi ginjal dan hati yang mempengaruhi metabolisme dan eliminasi obat (Turnheim, 2003).

Oleh karena itu, diperlukan pemantauan yang ketat terhadap penggunaan obat pada lansia untuk menghindari efek samping yang berbahaya seperti hipotensi, hipoglikemia, atau gangguan fungsi kognitif (Fick et al., 2003).

### **Pentingnya Kepatuhan dalam Konsumsi Obat**

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

Tingkat kepatuhan lansia dalam mengonsumsi obat sering kali rendah karena berbagai faktor, seperti keterbatasan kognitif, kurangnya pemahaman tentang pentingnya pengobatan, serta efek samping yang tidak menyenangkan (Hughes, 2004). Untuk meningkatkan kepatuhan, pendekatan edukatif dan penggunaan alat bantu seperti pengingat obat atau blister pack dapat diterapkan agar lansia lebih teratur dalam mengonsumsi obat mereka.

### **Edukasi sebagai Solusi untuk Meningkatkan Kesadaran**

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

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **Tahap Persiapan**

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perijinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan.

#### **Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

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

Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran

masyarakat Gampong Lampoh Keude dan akan dijelaskan materi berupa Bijak dalam Mengkonsumsi Obat saat Lansia, setelah pemberian materi selesai kemudian masyarakat diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorsprise.

### **Pembuatan Laporan Pengabdian**

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

### **Tahap Evaluasi**

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

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Pelaksanaan Kegiatan**

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

1. Pelaksanaan Pengabdian
2. Pembukaan  
Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.
3. Penyampaian Materi  
Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Bijak dalam Mengkonsumsi Obat saat Lansia. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.
4. Diskusi/ Tanya Jawab  
Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.
5. Penutup  
Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

### **Output**

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

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang diabetes dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap Bijak dalam Mengkonsumsi Obat

saat Lansia

2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.
3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Bijak dalam Mengonsumsi Obat saat Lansia.

### Saran

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

### DAFTAR PUSTAKA

Azizah, R. N., & Hidayah, A. (2016). *Identifikasi Penggunaan Obat pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Usia*

*Lanjut dengan Beer's Criteria di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar*

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

Nuraisyah, F. (2018). **Faktor Risiko Diabetes Mellitus Tipe 2**. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(2), 120–127. <https://doi.org/10.31101/jkk.395>

Petersmann, A., Nauck, M., Müller-Wieland, D., Kerner, W., Müller, U. A., Landgraf, R., Freckmann, G., & Heinemann, L. (2018). **Definition, Classification and Diagnostics of Diabetes Mellitus**. *Journal of Laboratory Medicine*, 42(3), 73–79. <https://doi.org/10.1515/labmed-2018-0016>

Utami, I. K., Dewi, N. P., & Magfirah, M. (2022). **Penyuluhan Jenis Obat Diabetes Melitus, Serta Cara Konsumsi Yang Benar**. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 1(3), 109–115. <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v1i3.18263>

American Diabetes Association. (2020). **Standards of Medical Care in Diabetes**. *Diabetes Care*, 43(Suppl 1), S1-S212.

WHO. (2021). **Global Report on Diabetes**. Geneva: World Health Organization.

Kementerian Kesehatan RI. (2022). **Pedoman Pencegahan dan Pengelolaan Diabetes Mellitus**.

Suyono, S. (2019). **Manajemen Diabetes Mellitus: Pendekatan Multidisiplin.** Jakarta: EGC.

Permana, S. (2017). **Terapi Nutrisi pada Diabetes Mellitus.** Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.