



## *Education on drug use during Ramadan*

Chilmia Nurul Fatiha✉, Muhammad Firdaus

Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

✉ [chilmia@unissula.ac.id](mailto:chilmia@unissula.ac.id)

 <https://doi.org/10.31603/ce.8066>

### **Abstract**

*The holy Ramadan season offers the best chance to maintain a healthy lifestyle because a Muslim can control his eating habits by fasting. Fasting during Ramadan is healthy for a variety of conditions, including those that affect pregnant women, people with diabetes, kidney disease, high cholesterol, obesity, hypertension, the hormone cortisol, the immune system, people who have peptic ulcers, and people who have cancer. This community service aims to educate people about drug use during Ramadan and drug use that does not break fasting. The program's results highlight that patients comprehend facts about drug use and the kinds of medications that don't break the fast during Ramadan.*

**Keywords:** *Education; Drug use; Ramadan fasting*

## **Edukasi penggunaan obat di Bulan Ramadhan**

### **Abstrak**

Momen Ramadhan merupakan kesempatan terbaik untuk kembali ke gaya hidup sehat karena dengan puasa, seorang muslim akan dapat mengatur pola makannya. Puasa Ramadhan bermanfaat bagi kesehatan misalnya bagi ibu hamil, pasien dengan diabetes, gangguan fungsi renal, gangguan kolesterol dan obesitas, hipertensi, hormon kortisol, sistem kekebalan tubuh, pasien dengan ulkus peptikum, dan pasien dengan kanker. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai cara penggunaan obat pada bulan Ramadhan serta obat-obat yang tidak membatalkan puasa. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pasien memahami informasi secara ilmiah berkaitan dengan penggunaan obat dan jenis obat yang tidak membatalkan puasa pada bulan Ramadhan.

**Kata Kunci:** Edukasi; Penggunaan obat; Puasa Ramadhan

## **1. Pendahuluan**

Hipertensi merupakan penyakit yang sering dijumpai dalam dunia kesehatan. Hipertensi mengenai berbagai organ target seperti jantung, otak, ginjal, arteri perifer sehingga dapat menyebabkan penyakit seperti stroke, gagal ginjal, penyakit jantung koroner (Muhadi, 2016). Penyebab utama terjadinya mortalitas dan morbiditas di Indonesia yaitu Hipertensi, sehingga tatalaksana penyakit ini merupakan intervensi yang sangat umum dilakukan di berbagai tingkat fasilitas kesehatan (PERKI, 2015). Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*), penyakit hipertensi ini menyerang 22% penduduk dunia, sedangkan di Asia tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 25%. Prevalensi hipertensi di Indonesia melalui pengukuran pada umur  $\geq 18$  tahun sebesar 8,4%, di Sulawesi Utara (13,2%) tertinggi dan di Papua (4,4%) (Kemenkes RI, 2018). Indonesia adalah negara dengan penduduk mayoritas beragama

Islam, yaitu sebesar 87,18%. Bulan Ramadhan adalah bulan suci bagi umat muslim di seluruh dunia, dimana setiap penganutnya diwajibkan untuk berpuasa sebulan penuh. Hal ini disebabkan keutamaannya bulan tersebut, meskipun terdapat keringanan bagi mereka yang tidak dapat melaksanakan puasa karena alasan sakit, banyak masyarakat yang mengusahakan dirinya untuk tetap melakukan ibadah puasa Ramadhan (Nofita et al., 2019).

Puasa menurut bahasa berarti *imsak* atau menahan, berpantang atau meninggalkan. Sedangkan menurut istilah *syara'* yang artinya menahan diri dari makanan, minuman dan senggama disertai dengan niat, sejak dari terbit fajar sampai terbenam matahari disertai niat dan beberapa syarat (Kastolani, 2016). Dasar yang mewajibkan berpuasa telah dijelaskan dalam al-Quran, yaitu surat Al-Baqarah ayat 183 yang artinya: "Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa".

Sejatinya, puasa tidak dimaksudkan untuk menyulitkan dan mencelakakan individu muslim. Secara tegas, dalam Al-Quran dijelaskan bahwa berpuasa tidak diwajibkan pada anak-anak, perempuan dalam masa menstruasi, orang sakit, orang yang dalam perjalanan, perempuan hamil dan menyusui. Meskipun wajib, puasa memiliki rukhsah (keringanan) yakni dapat dibatalkan misalnya pada kondisi-kondisi yang dapat membahayakan keselamatan jiwa atau kesehatan jika puasa diteruskan. Umat muslim yang menjalani puasa dapat memiliki latar belakang kondisi medis berbeda-beda. Seseorang yang membutuhkan pengobatan pada bulan Ramadhan akan meminta saran kepada tenaga kesehatan terkait apakah mereka dapat berpuasa pada keadaan tersebut (Adawiyah et al., 2019).

Puasa Ramadhan juga dapat menurunkan risiko gagal jantung karena dapat mengurangi kerusakan oksidatif dan peningkatan resistensi stres seluler, sehingga dapat memberikan perlindungan pada jantung. Dehidrasi yang disebabkan oleh puasa Ramadhan dapat menurunkan tekanan darah, ejeksi ventrikel, dan kekakuan arteri (Sukma et al., 2021). Bulan Ramadhan adalah bulan penuh berkah dimana keberkahannya tidak hanya sebatas pada urusan akhirat saja namun juga pada urusan dunia (termasuk kesehatan). Momen puasa Ramadhan merupakan kesempatan terbaik untuk kembali ke gaya hidup sehat karena dengan puasa, seorang muslim akan dapat mengatur pola makannya. Manfaat Puasa Ramadhan bagi kesehatan misalnya bagi kesehatan saraf mata, ibu hamil, pasien dengan diabetes, gangguan fungsi renal, gangguan kolesterol dan obesitas, hipertensi, hormon kortisol, sistem kekebalan tubuh, pasien dengan ulkus peptikum, dan pasien dengan kanker (Subrata & Dewi, 2017).

Obat adalah bahan atau paduan bahan, termasuk produk biologi yang digunakan untuk mempengaruhi atau menyelidiki sistem fisiologi atau keadaan patologi dalam rangka penetapan diagnosis, pencegahan, penyembuhan, pemulihan, peningkatan kesehatan dan kontrasepsi untuk manusia (UU No 36 tahun 2009, 2016). Akan terjadi perubahan pola waktu makan pada bulan Ramadhan dan juga dengan waktu mengonsumsi suatu obat harus disesuaikan. Untuk pemakaian obat yang harus diminum setiap 6 atau 8 jam, penggunaannya harus disesuaikan agar pengobatan pasien tidak terganggu, namun pasien tetap dapat menjalankan ibadah puasa (Natalia & Sulistyanyingsih, 2018). Oleh karena itu, tujuan kegiatan ini adalah edukasi tentang penggunaan obat di Bulan Ramadhan, khususnya di apotek-apotek maupun klinik.

## 2. Metode

Kegiatan ini dilakukan khusus bagi pasien prolans hipertensi. Pasien yang datang ke Apotek dibagikan leaflet dan diberikan edukasi tentang penggunaan obat di bulan Ramadhan. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan di salah satu klinik di Kabupaten Semarang dengan pasien prolans hipertensi dan di Apotek Enggal Saras.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Edukasi dilakukan dengan metode penyampaian materi (ceramah) dan tanya jawab. Penyampaian materi dibantu dengan alat leaflet sehingga pasien dapat sambil membaca materi yang disampaikan. Kegiatan edukasi ini banyak manfaat bagi pasien, karena pasien masih banyak yang belum mengetahui tentang hipertensi dan belum memahami cara penggunaan obat di bulan suci Ramadhan, baik dari segi kesehatan dan kaidah Islami.

### 3.1. Edukasi tentang hipertensi

Tim mulai melakukan edukasi dan meminta waktu serta kesempatan kepada pasien untuk pemaparan tentang hipertensi, penyebab hipertensi hingga tatalaksana atau pengobatan untuk hipertensi. Tim menyampaikan juga cara atau terapi yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah dengan berpuasa. Puasa ini dapat memberikan efek besar pada tekanan darah. Pasien tanpa menyadari berbagai makanan yang dikonsumsi sangat mempengaruhi volume tekanan darah. Tidak makan dan tidak minum selama berpuasa mampu membuat tubuh lebih terkontrol dalam menjaga pola hidup (Fadiyah, 2016). Dalam berpuasa juga dapat meringankan beban dalam sistem sirkulasi, sehingga dapat menurunkan kadar lemak dan asam urat dalam darah. Dengan demikian tubuh pun terjaga dari kemungkinan terjadinya pembekuan pada pembuluh arteri, encok, dan penyakit-penyakit lainnya yang berhubungan dengan masalah nutrisi, sirkulasi tubuh, dan penyakit jantung (Ulfah, 2016). Leaflet yang digunakan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Leaflet hipertensi

### 3.2. Edukasi tentang penggunaan obat pada saat puasa

Setelah dilakukan edukasi tentang hipertensi, tim melakukan pemaparan materi mengenai cara penggunaan obat dan obat yang tidak membatalkan puasa. Dari pemaparan, pasien sudah mulai memahami bentuk sediaan dan obat-obat yang tidak membatalkan puasa saat dikonsumsi. Jadwal dosis harus diubah selama bulan puasa, dimana dosis obat hanya boleh diminum antara matahari terbenam dan fajar, dan

rentang waktu antara keduanya lebih pendek daripada di luar Ramadhan. Dua jenis jadwal dosis yang berbeda biasanya digunakan selama bulan Ramadhan. Bila asupan biasa adalah pagi atau siang hari, dokter harus berhati-hati saat menunda asupan hingga malam hari agar tidak mengubah kemanjuran pengobatan atau toleransi obat (Aadil et al., 2015).

Pasien yang datang diberikan contoh cara penggunaan obat dengan beberapa aturan pakai. Bagi obat yang dikonsumsi sekali dalam sehari dapat diminum ketika berbuka puasa atau pada waktu sahur saat bulan Ramadhan, contohnya obat Amlodipine dapat diminum sekali sehari (malam) tanpa mempengaruhi efek dari obat tersebut. Sedangkan untuk obat yang dikonsumsi dua kali sehari, maka pasien dapat mengonsumsi obat pada saat sahur dan saat berbuka puasa (Nofita et al., 2019).

Kemudian pasien yang mendapatkan obat yang diminum 3 kali sehari untuk penggunaannya yaitu dari waktu ketika buka puasa hingga sahur, yang dibagi dalam interval waktu yang sama dalam penggunaannya, seperti obat dengan aturan pemakaian 3 kali sehari, maka pasien dapat mengonsumsi obat dengan interval waktu atau jarak 5 jam, yaitu pada saat buka puasa, menjelang tengah malam (pukul 22.00-23.00), dan waktu sahur. Untuk obat yang diminum beberapa kali dalam sehari, strategi yang direkomendasikan termasuk memilih formulasi kerja panjang (misalnya, pelepasan berkelanjutan) atau mengubah rejimen dosis menjadi sekali atau dua kali sehari, contohnya, obat hipertensi captopril yang harus diminum 2-3 kali sehari dapat digantikan oleh lisinopril yang digunakan hanya sekali sehari (Grindrod & Alsabbagh, 2017). Tim juga menjelaskan kepada pasien penggunaan obat 4 kali sehari, dimana interval waktu atau jarak untuk konsumsi obat yaitu 3-4 jam pada waktu buka puasa (pukul 18.00), menjelang malam (pukul 22.00), waktu dini hari (pukul 01.00) dan waktu sahur (pukul 04.00) atau disesuaikan dengan waktu imsak. Leaflet yang digunakan dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Leaflet penggunaan obat saat puasa

Selain cara penggunaan obat pada bulan suci Ramadhan, diberikan juga edukasi mengenai diet dan olahraga di bulan suci Ramadhan khususnya pasien Hipertensi, antara lain: perbanyak minum air putih di malam hari agar tidak dehidrasi, hindari konsumsi garam yang berlebihan, pertahankan kalori yang sama seperti sebelum Ramadhan, Olahraga di bulan Ramadhan dengan aktivitas fisik harus dikurangi pada siang hari, latihan dapat dilakukan selama satu jam setelah berbuka puasa atau setelah Tarawih dan peningkatan do'a selama Ramadhan harus diperhitungkan (Fariduddin & Chowdhury, 2016).

Pola hidup merupakan faktor yang penting, sehingga dapat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Penyebab terjadinya hipertensi karena pola hidup yang tidak sehat (Mahmudah et al., 2015). Target rata-rata tekanan darah normal biasanya 120/80 mmHg, tekanan darah tersebut dibedakan antara tekanan sistolik dan tekanan darah diastolik, berkisar 100/60 mmHg- 140/90 mmHg (Maulana, 2016). Dokumentasi edukasi dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Edukasi di klinik dan apotek

Edukasi terlaksana dengan sangat baik, antusias dari pasien sangat luar biasa dengan *feedback* yang diberikan oleh pasien-pasien tersebut kepada pemateri. Setelah edukasi diberikan, pasien telah memahami mengenai cara penggunaan obat pada bulan puasa. Pemahaman dapat dilihat dari respon pasien saat pemateri meminta mereka untuk menyampaikan kembali materi edukasi yang telah disampaikan. Dalam pelaksanaan ada beberapa kendala yang dihadapi dimana pasien yang datang tidak semua yang beragama Islam dan pasien yang buru-buru untuk cepat pulang. Beberapa dokumentasi diskusi tanya jawab antara pasien dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Tanya jawab (diskusi)

## 4. Kesimpulan

Berdasarkan atas pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai hipertensi dan penggunaan obat di bulan suci Ramadhan terlaksana dengan baik, sehingga pasien dapat memahami bagaimana cara penggunaan obat pada saat bulan suci Ramadhan dengan baik dan benar terkait dengan kesehatan dan kaidah islamiah. Pasien dianjurkan tetap berkonsultasi dengan dokter atau apoteker berkaitan dosis atau aturan pakai penggunaan obat selama bulan Ramadhan. Saran untuk pelaksana

selanjutnya, dalam melaksanakan edukasi bisa ditambahkan menggunakan alat seperti kuesioner, selain itu juga bisa menambahkan materi tentang cara mendapatkan obat-obat yang halal.

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Ibu Nining Farrikh Azida selaku preceptor di Apotek Enggal Saras yang telah banyak membantu dalam proses penyampaian edukasi ini serta kepada pihak klinik Gracia telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan ini.

## Daftar Pustaka

- Aadil, N., Houti, I. E., & Moussamih, S. (2015). Drug intake during Ramadan. *British Medical Journal*, 329(7469), 778–782. <https://doi.org/10.1136/bmj.329.7469.778>
- Adawiyah, R., Umaterate, A., & Paramawidhita, R. Y. (2019). Edukasi Penggunaan Obat Saat Bulan Ramadhan Ditinjau dari Kesehatan dan Kaidah Islam di Lingkungan Warga Aisyiyah Kota Palangka Raya. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 77–81. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v5i1.1093>
- Fadiyah. (2016). Pengaruh Terapi Puasa terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gang Sehat Kota Pontianak. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Fariduddin, M., & Chowdhury, M. J. (2016). Frequently asked questions for safe fasting in Ramadan : How to adjust drugs? *Bangladesh Medical Journal*, 45(2), 118–119. <https://doi.org/10.3329/bmj.v45i2.28988>
- Grindrod, K., & Alsabbagh, W. (2017). Managing medications during Ramadan fasting. *Canadian Pharmacists Journal*, 150(3), 146–149. <https://doi.org/10.1177/1715163517700840>
- Kastolani. (2016). Ibadah Ritual Dalam Menanamkan Akhlak Remaja. *Interdisciplinary journal of communication*, 1.
- Kemendes RI. (2018). RISKESDAS 2018. In *Riset Kesehatan Dasar*.
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2015). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. *Biomedika*, 7(2), 43–51. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v7i2.1899>
- Maulana, F. H. (2016). Pengaruh Masase Ekstremitas Bawah Dengan Minyak Esensial Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPTD Griya Werdha Surabaya. *Skripsi*.
- Muhadi. (2016). JNC 8 : Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 43(1), 54–59.
- Natalia, A., & Sulistyarningsih, R. (2018). Review: Puasa Ramadhan dan Diabetes Melitus. *Farmaka*, 16(1), 331–336.
- Nofita, Muslim, D. M., & Pasa, C. (2019). Penyuluhan Penggunaan Obat Penyakit Degeneratif Pada Lansia Saat Puasa Di Puskesmas Gading Rejo Kabupaten Pringsewu Lampung. *Jurnal Pengabdian Farmasi*, 2(2), 20–25.
- UU No 36 tahun 2009, 111 (2016).
- PERKI. (2015). Erratum: Perturbative QCD calculation of real and virtual Compton

- scattering. *Physical Review D*, 42(7).  
<https://doi.org/10.1103/PhysRevD.42.2413>
- Subrata, S. A., & Dewi, M. V. (2017). Puasa Ramadhan dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 15(2), 241.  
<https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i2.1139>
- Sukma, G. A., Kusmiati, M., & Rukanta, D. (2021). Scoping Review : Pengaruh Puasa Ramadhan terhadap Tekanan Darah pada Orang Dewasa. *Prosiding Kedokteran*, 199–203.
- Ulfah, Z. (2016). *Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunnah Dan Kesehatan*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License

---