



# UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA FAKULTAS FARMASI DAN SAINS

Islamic Center, Jl. Delima II/IV Klender, Jakarta Timur 13460 Telp. (021) 8611070, Fax. (021) 86603233

[www.uhamka.ac.id](http://www.uhamka.ac.id), [www.ffi.uhamka.ac.id](http://www.ffi.uhamka.ac.id), Email: [ffi@uhamka.ac.id](mailto:ffi@uhamka.ac.id)

## **SURAT TUGAS**

NOMOR: 021 /F.03.01/2021

Pimpinan Fakultas Farmasi dan Sains, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka dengan ini memberi tugas kepada :

- Nama : 1. apt. Tuti Wiyati, M.Sc.  
2. apt. Maifitrianti, M.Farm.
- Jabatan : Dosen FFS UHAMKA
- Alamat : Islamic Center Jl. Delima Raya II/ IV, Perumnas Klender – Jakarta Timur
- Tugas : Melaksanakan **Pengabdian Masyarakat:** Webinar Penyuluhan dan Sosialisasi Gema Cermat (Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat) di Martapura Oku Timur Sum-Sel Palembang
- Waktu : Jum'at, 15 Januari 2021
- Tempat : Martapura Oku Timur Sum-Sel Palembang
- Lain-lain : Setelah melaksanakan tugas agar memberikan laporan kepada Dekan atau sama yang memberi tugas.

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah Subhanahu Wata`ala

Jakarta, 11 Januari 2021

Dekan



**Dr. apt. Hadi Sunaryo, M.Si.**

**LAPORAN  
PENGABDIAN MASYARAKAT**

**GEMA CERMAT (Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat)**



**TIM PENGABDIAN**

**apt. Tuti Wiyati, M.Sc  
apt. Maifitrianti, M.Farm.**

**FAKULTAS FARMASI DAN SAINS  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR. HAMKA  
JAKARTA  
2021**

**Print Screen Nama Kegiatan, Jenis, Waktu dan Narasumber Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

WEBINAR  
PENGABDIAN MASYARAKAT



**GeMa CerMat**  
Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat

# GEMA CERMAT

## GERAKAN MASYARAKAT CERDAS MENGUNAKAN OBAT



PEMBICARA 2  
Maifitrianti, M.Farm, Apt  
(Dosen Farmasi)



PEMBICARA 1  
Tuti Wiyati, M.Sc., Apt.  
(Dosen Farmasi)

**Pendaftaran:**  
<https://forms.gle/uRCvnJv8FatmbTKs5>  
**Konfirmasi Pendaftaran:**  
Rismawati (0823-7710-9788)

HARI: JUMAT  
TANGGAL: 15 JANUARI 2021  
JAM: 10.00-11.30WIB

VIA  Google Meet

**GRATIS**

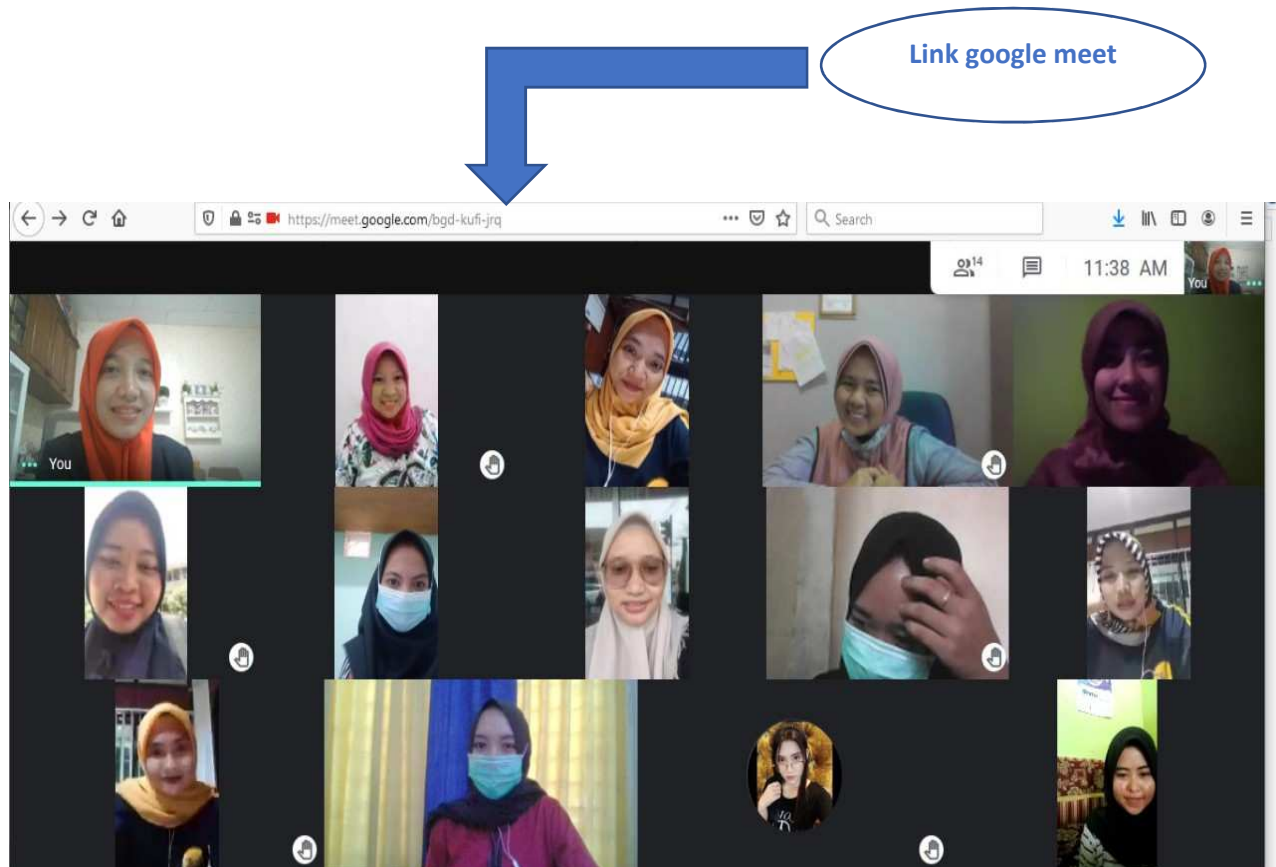
Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows

## **Meeting Room** atau **Link Google Meet Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

Assalamualaikum wr wb.

Selamat pagi untuk ibu-ibu dan kakak-kakak sholehah dan cantik, yuk join di webinar kita..

Klik link di bawah ini ya <https://meet.google.com/bgd-kufi-jrq>



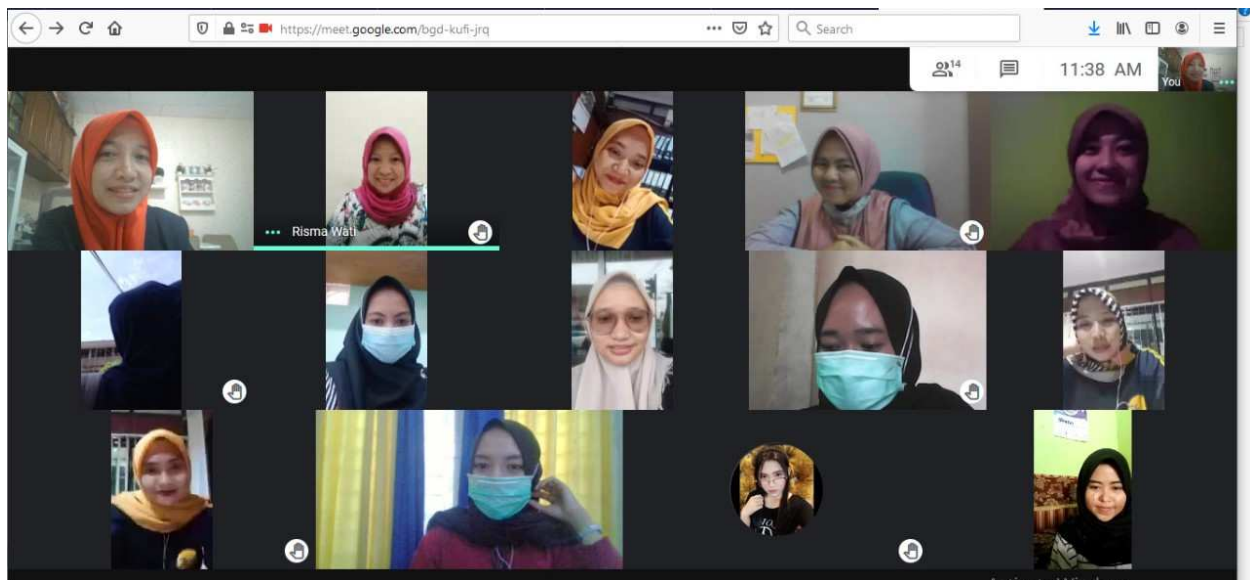
## Nama-Nama Peserta Pengabdian Masyarakat

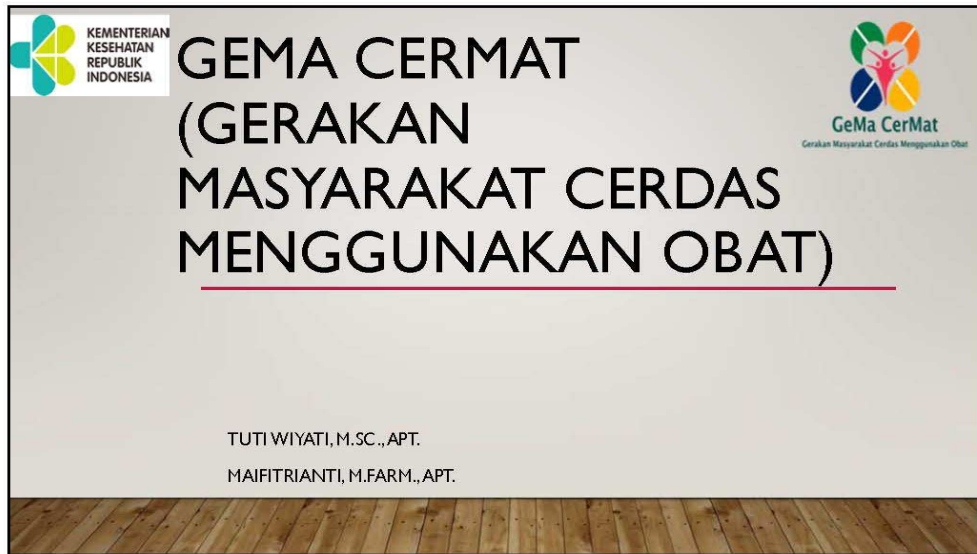
**Tabel 1. Peserta Pengabdian Masyarakat**

No	Nama	Alamat
1	SYULIANA	Tebat sari RT/RW 003/001 kel.dusun martapura kec.martapura Kab.OKU TIMUR SUMSEL
2	DIAN FEBRIYANTI	Terukis rahayu martapura kab.OKU TIMUR SUMSEL
3	ANGGI FATMAWATI	Jl.S.parman lrg cempaka no.178b RT/RW 02/01 kel.kemala raja kec.baturaja timur SUMSEL
4	SYARI YASNA	Perumahan guru tebat sari kel.dusun martapura kec.martapura Kab.OKU TIMUR SUMSEL
5	RATNAWATI	Terukis rahayu martapura Kab.OKU TIMUR SUMSEL
6	NANDA DWI PRIHARTINI	Martapura OKU TIMUR SUMSEL
7	AJENG AGISTUNA	Martapura OKU TIMUR SUMSEL
8	RIKA MAYASARI	Jl.letnan muchtar tebat sari RT/RW 01/04 kec.martapura OKU TIMUR SUMSEL
9	SEPTI AMELIA	Tanjung aman Martapura OKU TIMUR SUMSEL
10	SARTIKA	Jl.merdeka lrg.terusan RT/RW 01/01 terukis rahayu OKU TIMUR SUMSEL
11	ATIK EMILIYA	Jl.merdeka RT/RW 02/01 terukis rahayu OKU TIMUR SUMSEL
12	EFA YULIANA SAFITRI	Kota baru barat MARTAPURA OKU TIMUR SUMSEL
13	NINING DWI ASTUTI	Kebun jati timur MARTAPURA OKU TIMUR SUMSEL
14	ASTUTI EMILIA	Jl.diponegoro no.269 tanjung aman MARTAPURA OKU TIMUR SUMSEL
15	DIAN OKTAVIONA	Kebun jati timur MARTAPURA OKU TIMUR SUMSEL
16	DIAH ARSANTI	Sungai durian kel.veteran jaya martapura OKU TIMUR SUMSEL
17	RIMA INTAN	Jl.letnan muchtar tebat sari RT/RW 01/04 kec.martapura OKU TIMUR SUMSEL
18	REKA MAYLA PUTERI	Lipay Martapura OKU TIMUR SUMSEL

19	YURMITA SARI	Terukis rahayu martapura Kab.OKU TIMUR SUMSEL
20	RANI VALENCHIA	Jl.wedanadoelhir kampung sawah martapura OKU TIMUR SUMSEL

## Foto Peserta Meeting dan Pelaksanaan Kegiatan Pengaduan Masyarakat





The slide features the logo of the Indonesian Ministry of Health (KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA) on the left and the GeMa CerMat logo on the right. The title is prominently displayed in the center, and the names of the presenters are listed at the bottom.

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

**GEMA CERMAT  
(GERAKAN MASYARAKAT CERDAS MENGGUNAKAN OBAT)**

GeMa CerMat  
Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat

TUTI WIYATI, M.SC., APT.  
MAIFITRIANTI, M.FARM., APT.



The slide includes an illustration of a healthcare professional interacting with a community group. Text boxes define the program's goal and the concept of rational drug use.

**GEMA CERMAT**

Upaya bersama antara pemerintah dan masyarakat dalam peningkatan pengetahuan, kesadaran, kepedulian, dan keterampilan masyarakat mengenai Penggunaan obat secara rasional

Rasional → obat sesuai kebutuhan klinis, dosis memenuhi kebutuhan untuk jangka waktu yang cukup dan biaya yang terjangkau oleh masyarakat






## DASAR HUKUM GEMA CERMAT

---

Melalui SK Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor HK.02.02/MENKES/427/2005

**TUJUAN GEMA CERMAT**



- Meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang penggunaan obat secara benar
- Meningkatkan kemandirian dan perubahan perilaku masyarakat dalam memilih, mendapatkan, menggunakan, menyimpan dan membuang obat secara benar
- Meningkatkan penggunaan obat secara rasional



**GeMa CerMat**  
Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat

## HARUSKAH SAYA MEMBELI OBAT PATEN ATAU BERMEREK??

**Perbedaan**

- Obat Paten**  
Obat yang masih dilindungi oleh paten. Umumnya ditemukan sebagai hasil penelitian yang mendalam.
- Obat Generik**  
Obat dengan zat aktif yang sama namun tidak dilindungi paten.
- Obat Generik Bermerek**  
Obat yang telah habis masa patennya, sehingga dapat diproduksi oleh semua perusahaan farmasi.

Generik berlogo → 

Generik bermerek → 

**GeMa CerMat**  
Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat

## OBAT BERDASARKAN CARA PENGGUNAAN

**OBAT LUAR** OBAT YANG DIGUNAKAN TIDAK MELALUI MULUT,



**OBAT DALAM** OBAT YANG DIGUNAKAN MELALUI MULUT,



Bagaimana penyimpanannya ??

**UMUM**  
Cara Menyimpan Obat di Rumah

1. Tidak melepas etiket pada wadah obat, karena tercantum nama, 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 di dalam mobil dalam jangka lama karena suhu tidak stabil dalam mobil dapat merusak obat.
6. Perhatikan tanda-tanda kerusakan obat dalam penyimpanan. Misal: perubahan warna, bau, penggumpalan.


Logos: KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA, GERMAS, GeMa CerMat. Contact: 1500567, www.binfar.kemkes.go.id, gemacermat@kemkes.go.id, Cerdas Gunakan Obat, @gemacermat

## OBAT BERDASARKAN PENANDAAN PADA KEMASAN OBAT

Simbol	Kategori Obat	Aturan Pembelian	Lokasi Penjualan
● (Hijau)	OBAT BEBAS	Dapat dibeli bebas tanpa resep dokter	Apotek & Toko Obat Berizin
● (Biru)	OBAT BEBAS TERBATAS	Obat Keras yang dapat dibeli tanpa resep dokter, disertai tanda peringatan P1 – P6	
K (Merah)	OBAT KERAS	Harus dibeli dengan resep dokter	Apotek
⊕ (Merah)	NARKOTIKA	Harus dibeli dengan resep dokter dan dilaporkan	

Logo: GeMa CerMat - Cerdas Nasional Cerdas Menggunakan Obat

<p>P no. 1 Awat! Obat Keras Bacalah aturan memakainya</p>	<p>P no. 4 Awat! Obat Keras Hanya untuk dibakar</p>
<p>P no. 2 Awat! Obat Keras Hanya untuk kumur, jangan ditelan</p>	<p>P no. 5 Awat! Obat Keras Tidak boleh ditelan</p>
<p>P no. 3 Awat! Obat Keras Hanya untuk bagian luar badan</p>	<p>P no. 6 Awat! Obat Keras Obat wasir, jangan ditelan</p>



GeMa CerMat  
Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat

## CARA MENDAPATKAN OBAT DENGAN BENAR

Kalau mau aman dan jelas khasiatnya, dapatkan obat hanya dari sarana pelayanan kefarmasian resmi..




- INSTALASI FARMASI (RS, PUSKESMAS, KLINIK)
- APOTEK
- TOKO OBAT BERIZIN

## BACA DAN PELAJARI INFORMASI PADA KEMASAN OBAT

<b>KOMPOSISI</b>	• Kandungan obat yang berkhasiat dalam pengobatan
<b>INDIKASI</b>	• Manfaat atau khasiat obat
<b>DOSIS DAN CARA PAKAI</b>	• Takaran dan cara pakai yang dapat memberikan efek pengobatan
<b>EFEK SAMPING</b>	• Efek dari obat yang merugikan
<b>KONTRA INDIKASI</b>	• Kondisi tertentu yang menyebabkan obat tersebut tidak boleh digunakan
<b>TANGGAL KADALUWARSA</b>	• Waktu (bulan dan tahun) terakhir obat masih dapat digunakan dengan aman

### Gunakan obat secara tepat baca informasi dengan cermat



- ✓ Komposisi
- ✓ Indikasi
- ✓ Dosis dan cara pakai
- ✓ Efek samping
- ✓ Kontra Indikasi
- ✓ Tanggal kadaluarsa

Hati-hati gunakan obat,  
yuk ... tanya Apoteker!

## Cara Menggunakan Obat



**Ingat!**

1. Baca aturan pakai sebelum menggunakan obat.
2. Gunakan obat sesuai aturan pakai:
  - a. **Dosis.** Misal: gunakan sendok takar yang tersedia
  - b. **Rentang 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 Obat Bebas Terbatas tidak digunakan secara terus-menerus. Jika sakit berlanjut segera hubungi dokter.
4. Hentikan penggunaan obat apabila timbul efek yang tidak diinginkan. Segera ke fasilitas pelayanan kesehatan.
5. Tidak menggunakan obat orang lain meski gejala sakitnya sama.
6. Tanyakan ke Apoteker untuk mendapatkan informasi penggunaan obat yang lebih lengkap.



**GeMa CerMat**  
Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat

## PENGGUNAAN OBAT SECARA BENAR

### ANTIBIOTIK



Antibiotik HARUS DIHABISKAN

Tidak untuk penyakit selain infeksi bakteri

Tidak menyimpan antibiotik di rumah

Tidak memberi antibiotik sisa pada orang lain

Tidak memberi antibiotik sisa pada orang lain

Tanya apoteker informasi obat



### PERHATIKAN!!



#### ATURAN PAKAI

Informasi mengenai cara penggunaan obat, yang meliputi waktu dan berapa kali obat tersebut digunakan dalam sehari

Contoh:


- 2 x 1 tablet/kapsul/sendok takar (setiap 12 jam)
- 3 x 1 tablet/kapsul/sendok takar (setiap 8 jam)

#### WAKTU MINUM OBAT

Obat harus diminum sesuai dengan waktu terapi terbaik

- Pagi hari, contoh : vitamin, diuretik
- Malam hari, contoh : antikoalesterol (simvastatin), anticeemas (alprazolam)
- Sebelum makan, contoh : obat maag (antasida) dan obat anti maul diminum 1/2 - 1 jam sebelum makan.
- Bersama dengan makanan, contoh : obat diabetes (glimpepride).
- Sesudah makan, contoh : obat penghilang rasa sakit (asam mefenamat) bisa segera setelah makan sampai dengan 1/2 - 1 jam sesudah makan.

- Obat diminum jika perlu contoh: paracetamol
- Obat dalam bentuk tablet/kapsul diminum dengan air putih.



## CARA MEMBUANG OBAT DENGAN BENAR

- Pisahkan isi obat dari kemasan.
- Lepaskan etiket dan tutup dari wadah/botol/tube.
- Buang kemasan obat (dus/blister/strip/bungkus lain) setelah dirobek atau digunting.
- Buang isi obat sirup ke saluran pembuangan air (jamban) setelah diencerkan. Khusus sirup Antibiotik, masukkan ke dalam plastik dan diencerkan air atau campur dengan tanah, kemudian buang ke tempat sampah.
- Obat tablet dihancurkan lebih dulu, kapsul dibuka dan isinya dituangkan ke dalam plastik, dicampurkan air atau tanah, kemudian buang ke tempat sampah.
- Gunting tube salep/krim terlebih dulu dan buang terpisah dari isinya ke tempat sampah.
- Buang jarum insulin setelah dirusak dan dalam keadaan tutupnya terpasang.



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL KEFAARMASAN DAN ALAT KESEHATAN

GERMAS

@gemacemat

Ketika Anda mendapatkan obat, ayo cerdas dengan

## Tanya Lima O

1. **O**bat ini apa **NAMA** dan **KANDUNGAN**nya?
2. **O**bat ini apa **KHASIAT**nya?
3. **O**bat ini berapa **DOSIS**nya?
4. **O**bat ini bagaimana **CARA MENGGUNAKAN**nya?
5. **O**bat ini apa **EFEK SAMPING**nya?

Cerdas gunakan obat, Yuk ... tanya apoteker

SIAP 1500567

www.bankas.kemkes.go.id | gemacemat@kemkes.go.id | Cerdas Gunakan Obat | @gemacemat





## Publikasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Salah Satu Media Online (Koran Sumeks Online)

Link Media Online: Ajak Warga Jadi Agen Informasi Obat <https://sumeks.co/ajak-warga-jadi-agen-informasi-obat/>

Home » Sumsel » Ajak Warga Jadi Agen Informasi Obat

Ikuti Kami

3 Februari 2021 20:48

### Ajak Warga Jadi Agen Informasi Obat

Admin - Sumsel

11:23 AM

0x01 puzpita

DEWAN PERWAKILAN RAKYAT DAERAH KABUPATEN OGAN KOMERING ULU

*Mengembangkan Sehat dan Sukses Atas Sifatnya*

**Drs. H. Kuryana Azis & Drs. Johan Anuar SH. MM**

Sebagai Bupati dan Wakil Bupati Ogan Komering Ulu Periode 2021 - 2026

Yudi Purma Nugraha SH Wakil Ketua  
Drs. H. Kuryana Azis Ketua  
Yoni Risdianto SH Wakil Ketua

1 Maret 2021 15:27

Cari Berita

Home indeks Redaksional

MARTAPURA – Masyarakat diharapkan bisa mengenali tata cara menggunakan obat yang baik. Serta memperoleh dan cara pengelolaan obat yang baik dalam kehidupan rumah tangga. Demi meningkatkan kesehatan masyarakat.

Itu menjadi misi dua dosen farmasi dari Universitas Prof HAMKA Jakarta. Yakni Tuti Wiyati MSc Apt dan Maifitrianti MFarm Apt. Keduanya terus melakukan sosialisasi Gema Cermat (gerakan masyarakat cerdas menggunakan obat).

Salah satunya menggelar seminar yang diikuti 18 orang ibu-ibu dan remaja putri warga Martapura OKU Timur dan sekitarnya. Melalui aplikasi Google Meet, Jumat (15/1) lalu. Pada seminar tersebut, keduanya memberikan materi tentang bagaimana menggunakan obat yang baik. Serta memperoleh dan cara pengelolaan obat yang baik.

"Harapan kedepannya semoga peserta seminar dapat menjadi agen informasi obat kepada rekan, sahabat atau keluarganya. Sehingga Gema Cermat ini bermanfaat untuk sesama," kata Tuti Wiyati MSc Apt.

Tuti menambahkan, seminar tersebut sebagai bentuk pengabdian dirinya sebagai seorang dosen kepada masyarakat. Terlebih, Martapura merupakan tempat kelahirannya. "Ini saatnya membagikan ilmu yang sudah saya dapat selama di perantauan untuk masyarakat Martapura," sambungnya.

KABUPATEN OGAN KOMERING ULU

*Mengembangkan Sehat dan Sukses Atas Sifatnya*

**Drs. H. Kuryana Azis & Drs. Johan Anuar SH. MM**

Sebagai Bupati dan Wakil Bupati Ogan Komering Ulu Periode 2021 - 2026

PLANDO Ketua Forum Kades OKU

TIRTAJALA KAB. OKU

*Mengembangkan Sehat dan Sukses Atas Sifatnya*

**Drs. H. Kuryana Azis**



"Harapan kedepannya semoga peserta seminar dapat menjadi agen informasi obat kepada rekan, sahabat atau keluarganya. Sehingga Gema Cermat ini bermanfaat untuk sesama," kata Tuti Wiyati MSc Apt.



Tuti menambahkan, seminar tersebut sebagai bentuk pengabdian dirinya sebagai seorang dosen kepada masyarakat. Terlebih, Martapura merupakan tempat kelahirannya. "Ini saatnya membagikan ilmu yang sudah saya dapat selama di perantauan untuk masyarakat Martapura," sambungnya.



Dia berharap, kegiatan tersebut bisa terus dilakukan dengan tema yang menarik lainnya dengan jangkauan peserta yang makin banyak. "Sehingga jarak dan fasilitas tidak membuat minimnya informasi terkait kesehatan yang menjadi program unggulan pemerintah. Khususnya Kementerian Kesehatan dalam program Germas untuk meningkatkan upaya kesehatan masyarakat," pungkasnya. (sal)

