

SMAS
BERSAMA

R. PEMERIKSAAN

PERILAKU HIDUP BERSIH
DAN SEHAT (PHBS)

-  Makan makanan bergizi
-  Aktivitas fisik teratur
-  Tidak merokok
-  Tidak minum alkohol
-  Istirahat cukup
-  Kelola stres

MANUAL BOOK EKSIS PASTI

(Edukasi Farmasis terhadap Pasien Hipertensi)

UPT Puskesmas Kebon Jahe
Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung

APOTEKER

Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah di atas normal ($\geq 140/90$ mmHg).


Usia bertambah


Makanan berlemak


Kurang aktivitas


Stres


Merokok

CARA MENCEGAH HIPERTENSI


Makan makanan sehat


Batasi garam


Olahraga teratur


Kelola stres


Rutin periksa tekanan darah

Cegah Hipertensi, Hidup Sehat dan Berkualitas

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia. Penyakit ini sering disebut sebagai silent killer karena banyak penderita tidak menyadari kondisi yang dialaminya hingga terjadi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal.

Kurangnya pengetahuan pasien mengenai penggunaan obat antihipertensi, rendahnya kepatuhan terapi, serta pola hidup yang tidak sehat menjadi faktor utama tidak terkontrolnya tekanan darah pasien.

Farmasis memiliki peran penting dalam memberikan edukasi terkait penggunaan obat, pola hidup sehat, serta pemantauan kepatuhan pasien. Oleh karena itu, dibentuk inovasi program “EKSIS PASTI” sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi melalui edukasi farmasis.

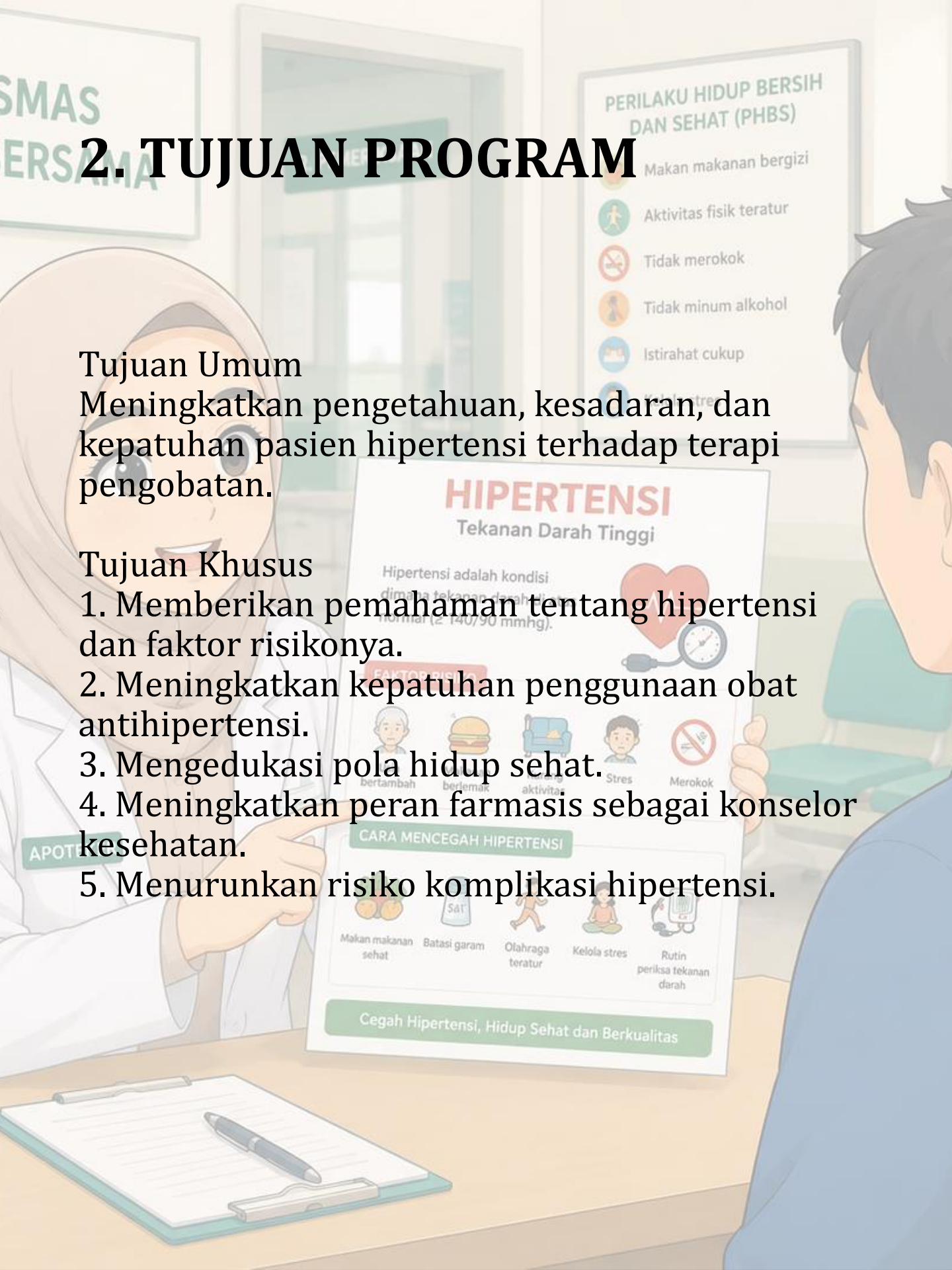
2. TUJUAN PROGRAM

Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kepatuhan pasien hipertensi terhadap terapi pengobatan.

Tujuan Khusus

1. Memberikan pemahaman tentang hipertensi dan faktor risikonya.
2. Meningkatkan kepatuhan penggunaan obat antihipertensi.
3. Mengedukasi pola hidup sehat.
4. Meningkatkan peran farmasis sebagai konselor kesehatan.
5. Menurunkan risiko komplikasi hipertensi.



3. SASARAN PROGRAM

Sasaran program EKSIS PASTI adalah:
Pasien hipertensi di lingkungan kerja Puskesmas
Kebon Jahe, terutama para lansia yang berusia diatas
60 tahun.



PERILAKU HIDUP BERSIH
DAN SEHAT (PHBS)

an makanan bergizi



Aktivitas fisik teratur



Tidak merokok



Tidak minum alkohol



Istirahat cukup

4. RINCIAN KEGIATAN

No	Kegiatan	Uraian
1	Persiapan Program	Penyusunan materi edukasi, pembuatan media edukasi, dan koordinasi dengan fasilitas kesehatan
2	Pendataan Peserta	Pendataan pasien hipertensi yang menjadi sasaran program
3	Penyuluhan Hipertensi	Edukasi mengenai hipertensi, faktor risiko, komplikasi, dan pencegahan
4	Edukasi Penggunaan Obat	Penjelasan cara penggunaan obat antihipertensi yang benar dan pentingnya kepatuhan terapi
5	Konseling Farmasis	Konsultasi langsung terkait obat, efek samping, dan gaya hidup sehat
6	Pemeriksaan Tekanan Darah	Monitoring tekanan darah peserta secara berkala
7	Evaluasi Program	Penilaian tingkat pemahaman dan kepatuhan pasien setelah edukasi



5. ALUR PELAKSANAAN PROGRAM

Tahap Persiapan

- Menyusun jadwal kegiatan.
- Menyiapkan materi dan media edukasi.
- Berkoordinasi dengan tenaga kesehatan.

Tahap Pelaksanaan

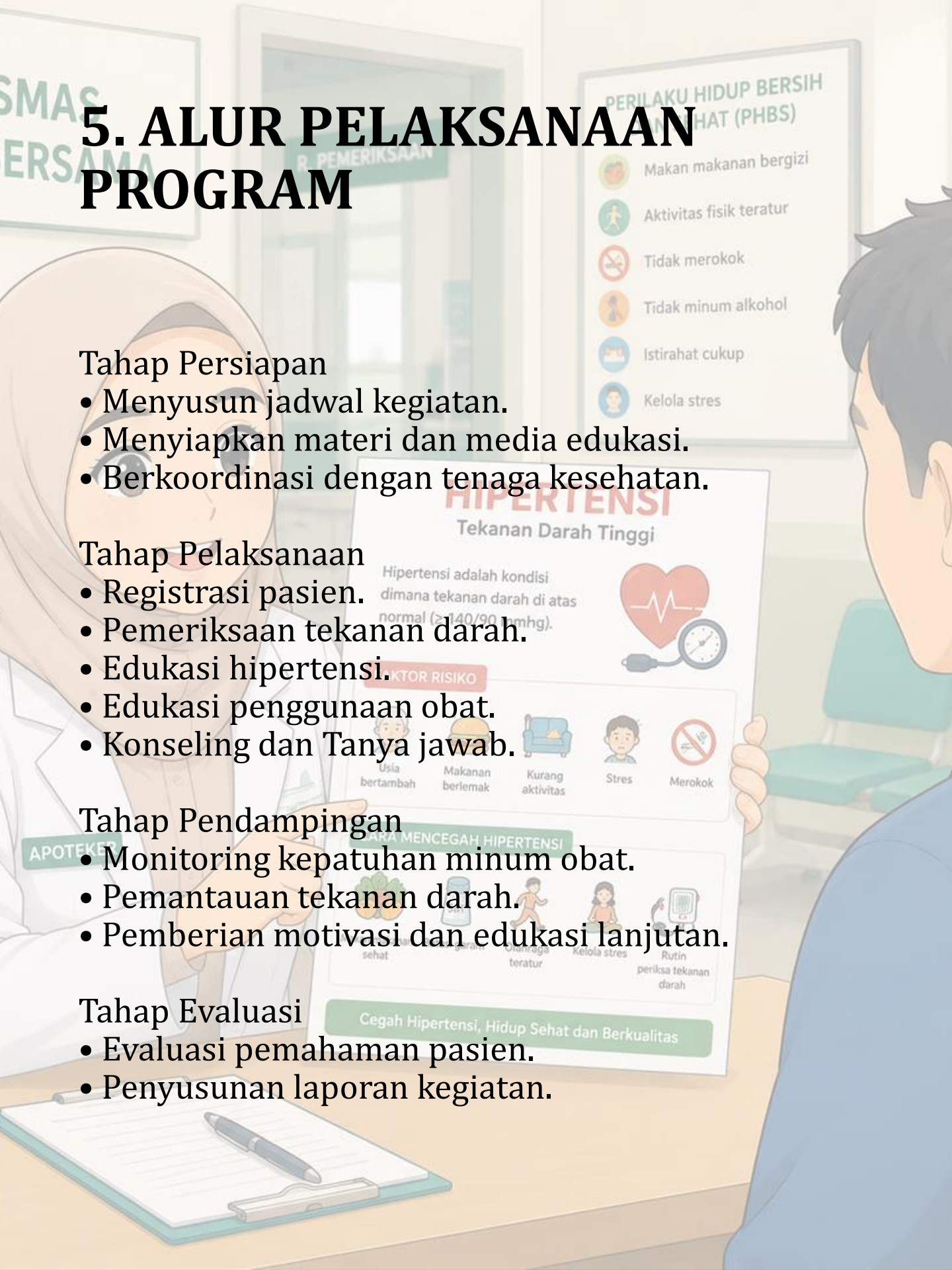
- Registrasi pasien.
- Pemeriksaan tekanan darah.
- Edukasi hipertensi.
- Edukasi penggunaan obat.
- Konseling dan Tanya jawab.

Tahap Pendampingan

- Monitoring kepatuhan minum obat.
- Pemantauan tekanan darah.
- Pemberian motivasi dan edukasi lanjutan.

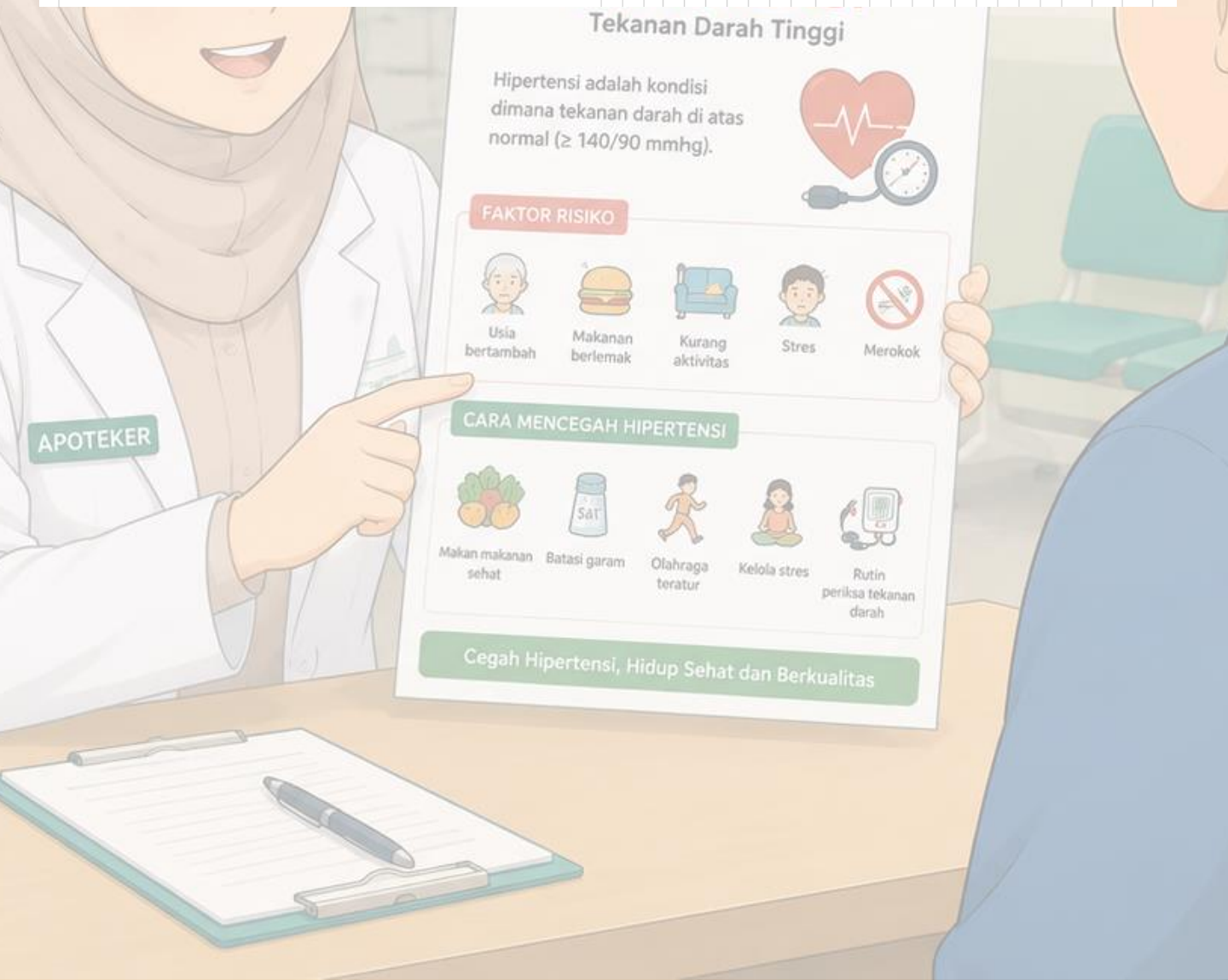
Tahap Evaluasi

- Evaluasi pemahaman pasien.
- Penyusunan laporan kegiatan.



6. JADWAL KEGIATAN

KEGIATAN	Tahun 2024												Tahun 2025											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Mengidentifikasi masalah untuk menciptakan peluang																								
Menganalisis identifikasi masalah																								
Memasukkan inovasi ke Perencanaan Puskesmas																								
Sosialisasi Inovasi kepada pasien																								
Melakukan uji coba kegiatan inovasi																								
Aktualisasi kegiatan inovasi																								
Melakukan evaluasi dan menyusun tindak lanjut terhadap kegiatan inovasi																								



7. MEDIA EDUKASI

Media edukasi yang digunakan dalam program EKSIS PASTI antara lain:

1. Leaflet hipertensi.
2. Kartu monitoring pasien.



PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

- Makan makanan bergizi
- Aktivitas fisik teratur
- Tidak merokok
- Tidak minum alkohol
- Istirahat cukup
- Kelola stres

HIPERTENSI

Tekanan Darah Tinggi

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah di atas normal ($\geq 140/90$ mmhg).



FAKTOR RISIKO



Usia bertambah



Makanan berlemak



Kurang aktivitas



Stres



Merokok

CARA MENCEGAH HIPERTENSI



Makan makanan sehat



Batasi garam



Olahraga teratur



Kelola stres



Rutin periksa tekanan darah

Cegah Hipertensi, Hidup Sehat dan Berkualitas

KARTU MONITORING PASIEN

EKSIS PASTI

(Edukasi Farmasis terhadap Pasien Hipertensi)

Identitas Pasien

Nama Pasien	
Alamat Pasien	
Umur Pasien / Tekanan Darah	
Jenis Kelamin	
Tanggal Konseling	

Tabel Data Pengobatan Pasien Hipertensi

No	Nama Obat	Jumlah Obat yang Diterima	Waktu Minum Obat	Tanggal Berobat	Tanggal Kembali Berobat
1					
2					
3					

Catatan Farmasis

.....

.....

.....

8. MONITORING DAN EVALUASI

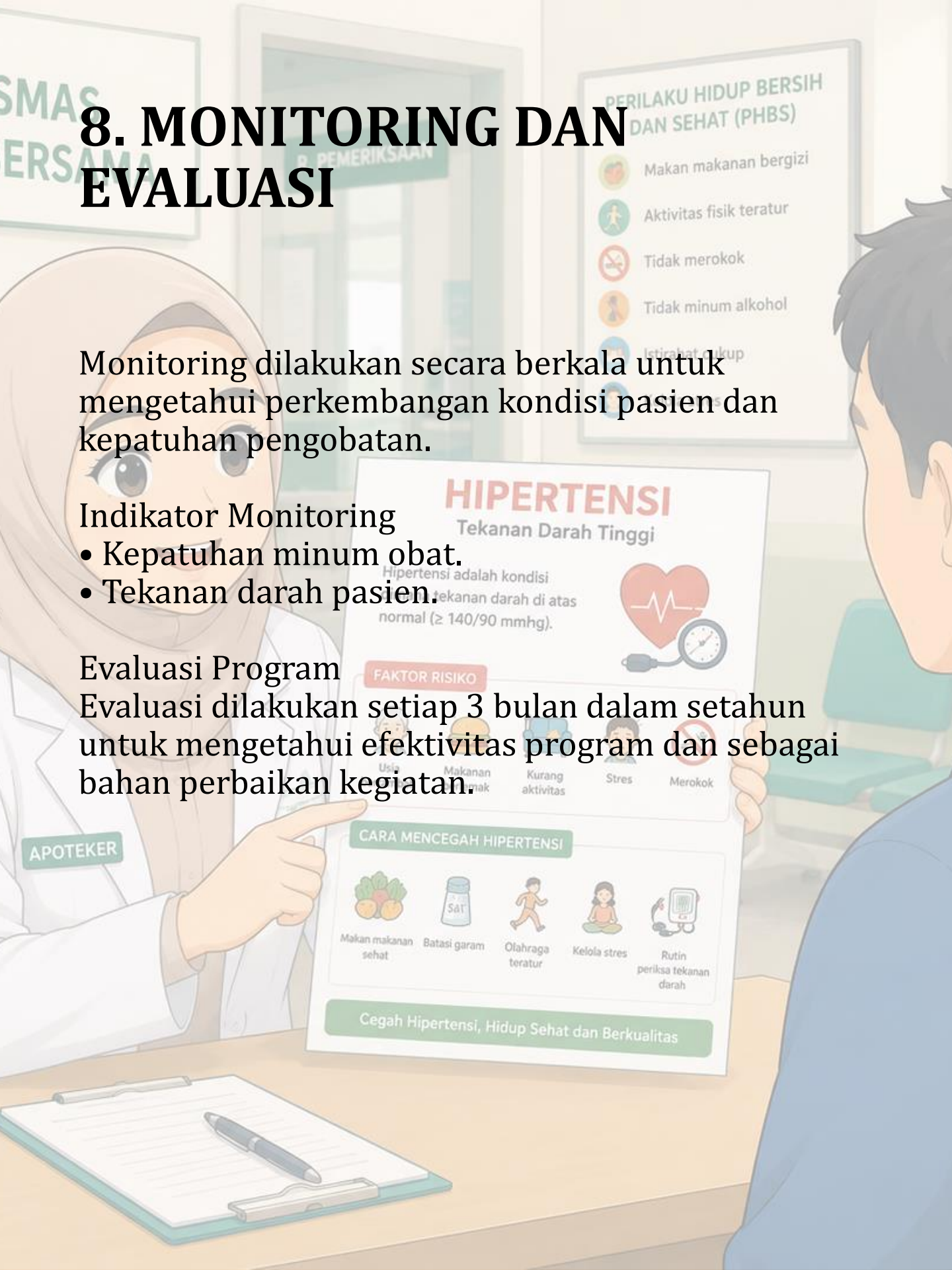
Monitoring dilakukan secara berkala untuk mengetahui perkembangan kondisi pasien dan kepatuhan pengobatan.

Indikator Monitoring

- Kepatuhan minum obat.
- Tekanan darah pasien.

Evaluasi Program

Evaluasi dilakukan setiap 3 bulan dalam setahun untuk mengetahui efektivitas program dan sebagai bahan perbaikan kegiatan.



9. PENUTUP

Program EKSIS PASTI merupakan inovasi edukasi farmasis yang bertujuan meningkatkan kepatuhan pasien hipertensi terhadap pengobatan dan pola hidup sehat. Dengan adanya program ini diharapkan pasien mampu mengontrol tekanan darah dengan baik sehingga kualitas hidup meningkat dan risiko komplikasi dapat menurun.

Manual book ini diharapkan menjadi pedoman pelaksanaan kegiatan bagi seluruh tenaga yang bersangkutan.

