

# SWAMEDIKASI PADA GANGGUAN KESEHATAN YANG LAIN

apt. Catharina Apriyani W.H., M.Farm

PROGRAM STUDI FARMASI  
STIKES NOTOKUSUMO  
2024



# Topik

01

Insomnia

03

Berhenti Merokok

02

Kelelahan &  
Mengantuk





# Pengertian

- Insomnia adalah kondisi saat seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak bisa tidur cukup lama sesuai dengan waktu yang dibutuhkan tubuh meski dia memiliki kesempatan untuk melakukannya.
- Pada tahun 2010, kasus insomnia di negara-negara berkembang termasuk Indonesia mencapai 150 juta kasus. Sebanyak 3,9% untuk pria dan 4,6% untuk wanita.



# Penyebab dan Gejala

## Penyebab

- Stress
- Ritme sirkadian atau jam biologis yang terganggu (misal: saat bepergian ke luar negeri, serta perubahan pola tidur karena shift kerja)
- Pola tidur yang tidak tentu
- Aktivitas menggunakan laptop, menonton TV atau yang membuat anda terus menerus menatap layar
- Terlalu banyak makan di malam hari
- Kecemasan
- Penyakit kronis (misal penyakit jantung, kanker, diabetes)
- Kebiasaan mengkonsumsi kafein, nikotin dan alkohol



# Penyebab dan Gejala

## Gejala

- Kesulitan untuk memulai tidur pada malam hari
- Sering terbangun pada tengah malam atau bangun terlalu pagi
- Bangun tidur dengan tubuh yang lelah
- Sering mengantuk dan kelelahan di siang hari
- Cepat marah depresi atau cemas
- Kesulitan dalam berkonsentrasi, sulit fokus dan sulit mengingat
- Sakit kepala dan kepala terasa tegang
- Rasa tertekan pada perut dan usus
- Kekhawatiran akan tidur



# Diagnosis

Untuk mendagnosis insomnia, dilakukan penilaian terhadap:

- Rutinitas tidur seseorang
- Gaya hidup yang buruk, misalnya kebiasaan mengkonsumsi kopi atau minuman keras secara berlebihan
- Porsi olahraga/aktivitas fisik seseorang
- Riwayat kesehatan (penyakit yang diderita)
- Pemakaian obat-obatan, alkohol atau obat terlarang
- Tingkatan stress psikis



# Tips Mengatasi Insomnia

Dalam mengatasi insomnia, terdapat beberapa kebiasaan yang dapat diubah sebelum menggunakan obat insomnia, antara lain adalah:

- Tidur dan bangun dalam periode waktu yang teratur
- Makan makanan yang mengandung rendah karbohidrat sebelum tidur
- Mengurangi konsumsi makanan atau minuman yang bersifat stimulan yang dapat membuat kita terjaga, seperti teh, kopi, alkohol dan rokok.
- Mandi dengan air hangat 30 menit atau 1 jam sebelum tidur
- Berolahraga secara teratur





# 02

## Kelelahan & Mengantuk



# Pengertian

- Rasa lelah umumnya terjadi akibat penggunaan otot secara berlebihan.
- Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan dari tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut.
- Kondisi kelelahan setiap orang biasanya berbeda-beda, tetapi semuanya bermuara pada kehilangan efisiensi dan penurunan ketahanan tubuh.



# Penyebab

- Kualitas tidur yang buruk.Obesitas atau kelebihan berat badan.
- Diet yang kurang tepat.
- Tubuh tidak mendapatkan cukup nutrisi.
- Mengonsumsi terlalu banyak kafein.
- Dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh.
- Mengonsumsi minuman beralkohol dan obat terlarang.
- Tuntutan pekerjaan yang dapat menyebabkan jam tidur tidak beraturan.
- Menjalani *sedentary lifestyle*.
- Kebiasaan tidak melakukan apa-apa sepanjang hari justru dapat menyebabkan badan cepat lelah dan mudah mengantuk.



## Cara Mengatasi Badan Mudah Lelah dan Cepat Mengantuk

- Mengonsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang.
- Mencukupi kebutuhan cairan tubuh kurang lebih 2 liter per hari.
- Membatasi konsumsi kafein dan minuman beralkohol.
- Rutin berolahraga.
- Mengelola stres. Memperbaiki kualitas tidur.



# 03

## Berhenti Merokok



# Pengertian

- **Rokok** sama seperti narkoba, yaitu bersifat **adiktif** bagi siapapun penggunaannya. **Penyebab sifat adiktif** pada rokok adalah karena adanya kandungan **nikotin** di dalam rokok.
- **Konsumsi rokok** dapat **merugikan kesehatan seseorang**, baik perokok itu sendiri maupun perokok pasif. **Merokok** merupakan **penyebab utama penyakit tidak menular** seperti penyakit jantung koroner, stroke, hipertensi, kanker, penyakit paru menahun, gangguan janin, gangguan pernapasan (PPOK, dan asma), impotensi, dan kesuburan.
- Akibatnya, bukan hanya **pengeluaran biaya yang mahal untuk pengobatan**, tetapi juga **hilangnya waktu produktivitas sebagai masyarakat produktif**.



# Manfaat Berhenti Merokok

Tekanan darah, denyut jantung, dan aliran darah tepi membaik

**20 menit**

Hampir semua nikotin di dalam tubuh sudah dimetabolisme, tingkat CO di dalam darah menjadi normal

**12 jam**

**24-48 jam**

Nikotin mulai tereliminasi dari tubuh.

**5 hari**

Sebagian besar metabolit dalam tubuh sudah hilang, fungsi perasa atau pengecap, dan pencium jauh lebih baik, sistem kardiovaskular terus meningkat baik



# Manfaat Berhenti Merokok

Fungsi silia saluran napas dan paru membaik. Napas dan batuk-batuk berkurang.

**2-6 minggu**

Resiko penyakit jantung koroner menurun

**1 tahun**

**5 tahun**

Resiko stroke menurun

**10 tahun**

Resiko kanker paru berkurang





# Tips Berhenti Merokok

1. Motivasi, yakni bulatkan tekad untuk berhenti merokok.
2. Berhenti merokok seketika atau total, atau melakukan pengurangan jumlah rokok yang dihisap secara bertahap.
3. Kenali waktu dan situasi dimana anda paling sering merokok.
4. Tahan keinginan merokok dengan menundanya.
5. Berolahraga secara teratur.
6. Minta dukungan dari keluarga dan sahabat.
7. Konsultasi dengan dokter atau tenaga kesehatan.



# Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

## Tujuan

- Masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat agar derajat kesehatannya meningkat, dengan berhenti merokok
- Program gernas ini ditujukan untuk semua lapisan masyarakat, agar masyarakat terbebas dari bahaya rokok dan juga asap rokok yang mengintai setiap harinya

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

QUITLINE.INA  
LAKUKAN MEROKOK  
FREE Call SERVICE  
0-800-177-6565

GERMAS  
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

## 7 TIPS BERHENTI MEROKOK

**Bulatkan Tekad**

**Berhenti Merokok Seketika (Total)**

**Kenali waktu & situasi dimana Anda paling sering merokok**

**Tunda waktu merokok Anda**

**Berolahraga secara teratur**

**Mintalah dukungan keluarga & kerabat**

**Konsultasikan dengan Dokter**

**Bila Anda ingin berhenti merokok,  
Hubungi Quitline.INA 0800-177-6565, Puskesmas & Klinik berhenti merokok Rumah Sakit**

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesRI

# Cara dan Langkah Berhenti Merokok



## Cara:

### #1 Berhenti Seketika

Hari ini anda merokok besok anda berhenti sama sekali. Untuk kebanyakan orang, cara ini paling berhasil

### #2 Kurangi Secara Bertahap

Jumlah rokok yang dihisap setiap hari dikurangi secara berangsur-angsur dengan jumlah yang sama sampai 0 batang pada hari yang ditetapkan. Misalnya hari pertama berhenti merokok, menghabiskan 10 batang, hari ke-2 atau ke-3 turun jadi 8 batang, dan seterusnya.

## Tips:

Motivasi, yakni bulatkan tekad untuk berhenti merokok.



Berhenti merokok seketika atau total, atau melakukan pengurangan jumlah rokok yang dihisap secara bertahap.



Kenali waktu dan situasi dimana anda paling sering merokok.

Tahan keinginan merokok dengan menundanya.



Berolahraga secara teratur.



Minta dukungan dari keluarga dan sahabat.



Konsultasi dengan dokter atau tenaga kesehatan.



# Konseling Apoteker pada Perokok

- Apoteker sebagai tenaga kesehatan yang memastikan obat efektif dan aman bagi pasien juga memiliki peran menghentikan kebiasaan merokok.
- Melalui konseling, **apoteker dapat memotivasi** manfaat menghentikan merokok bagi kesehatan dan mendukung keberhasilan pengobatan.
- Apoteker dapat **memberikan saran untuk memulai berhenti merokok dan memberikan langkah-langkah berhenti merokok secara efektif.**
- Apoteker juga dapat menyarankan **terapi pengganti nikotin** pada pasien yang kesulitan berhenti merokok



# Terapi Pengganti Nikotin

- Terapi pengganti nikotin merupakan salah satu terapi yang telah lama digunakan untuk menghentikan kebiasaan merokok.
- Prinsip dasar terapi ini adalah dengan menggantikan nikotin darah sehingga dapat mengurangi gejala-gejala berhenti merokok. Durasi terapi pengganti nikotin berkisar 3 bulan.
- Terapi pengganti nikotin tersedia dalam beberapa bentuk yaitu permen karet, koyo, tablet, inhaler, dan obat semprot.



# Thanks!

Do you have any questions?

**CREDITS:** This presentation template was created by [Slidesgo](#), and includes icons by [Flaticon](#), and infographics & images by [Freepik](#)

Please keep this slide for attribution

