

DAGUSIBU itself is an abbreviation of Get, Use, Save, Discard which is intended to make the public understand more about medicine. The explanation of the abbreviation is:

1. GET

Make sure we get the medicine in a place that is guaranteed quality and quality (original and efficacious medicine). The most guaranteed place in Indonesia is pharmacies and pharmacy installations in hospitals. In addition to more guaranteed medicine, in that place we also get detailed information about the drugs we will take from practicing pharmacists. To support getting the best service, make sure the dispensary is licensed and has a pharmacist who is ready to serve.

2. USE

Make sure the medicine is used correctly in accordance with the etiquette stated or according to the instructions of the doctor and pharmacist. If it is not clear to ask about the drug, be it efficacy, how to use it or side effects. Example:

a. Medications (tablets, pills, capsules, powders or syrups)

- The medicine is taken with plain water (unless there are other instructions such as smoked, chewed, placed under the tongue, or in gargles), and for those of you who cannot consume tablets, pills, or capsules directly, you can use other means by consuming bread or fruit at the same time so that the bitter taste of the medicine can be resolved
- Pay attention to the drinking time as stated on the brochure or packaging of the drug or drug etiquette (before, simultaneously or after meals)
- If you consume syrup medicine, you should shake it first and use a measuring spoon to make it easier to take the medicine and for the accuracy of the dosage or rules of taking the medicine

b. Skin Medicine (ointment, cream, gel or paste)

- Wash Your Hands first then dry them
- Apply the drug thinly and evenly on the sore spot according to the hours of use

c. Obat Tetes Mata dan Salep Mata

This drug is a sterile drug, so try to press the tip on the drug not to be touched by the hand or exposed to other surfaces and close it tightly after the drug is used. Do not use 1 eye drops used by more than one person, because it is feared that there can be transmission of infection if used by more than 1 person.

The correct way to use eye medicine is:

- 1) Wash your hands first
- 2) Make your head easier to administer the drug
- 3) Pull the lower eyelid
- 4) Drip or apply on the inside of the lower eyelid.
- 5) Close the eyes and leave for up to 1 to 2 minutes so that the drug can be absorbed properly.

d. Nasal Drops

- 1) Wash your hands first
- 2) Tilt your head to make it easier to administer the drug.
- 3) Drop the drug in the nostrils (according to the instructions for use)
- 4) Hold your head position for a few minutes
- 5) Do not use this drug with more than one person to avoid transmitting infection.

e. Obat Tetes Telinga

- 1) Wash your hands first.
- 2) Tilt your head or lie down
- 3) Pull the earlobe up and down (adults) or towards the back (children), so that the ear canal looks clear and straight.
- 4) Drop the medicine in your ear canal as needed or as directed by the doctor and leave it for about 3 minutes.
- 5) After use, dry the tip of the container using a clean tissue.

f. Suppositories

How to use the suppository:

- 1) Wash your hands first with clean water and soap.
- 2) Unwrap the suppository and moisten the point with a little water to make it easier for the medication to enter the rectum. Do not use hot water as this can damage the suppository.
- 3) You should lie on your side in bed and bend one leg, then insert the suppository into the rectum with the pointy end of the medication facing in.
- 4) After the suppository is inserted into the rectum, you must remain lying down for about 5 minutes or 10 minutes so that the medicine does not come out again.
- 5) Wash your hands using soap until clean.
- 6) If the suppository is too soft before use, it should be kept in the refrigerator for 30 minutes.

3. SAVE

In order for the drug to be used until its expiration date, we must store it according to the proper storage instructions. Store in a place that is not exposed to direct sunlight, dry and not damp. It should also be noted that the storage area is far from the reach of children. Most drug packages include the ideal storage conditions for each drug. Store the medicine according to the original packaging and make sure the medicine is tightly closed to avoid contamination.

4. THROWAWAY

One of the things that people pay less attention to is the process of disposing of expired drugs. The characteristics of an expired drug are that it has passed its expiration date and the taste, smell and color of the drug have changed. Expired drugs should not be disposed of carelessly because of the risk of being misused or accidentally ingested by people. Therefore, the drug should be opened first, then crushed and then thrown into the trash.

Jalan Raya Kapal - Mangupura Badung
Telp: (0361) 9006812, 9006813
Email : rsdm@rsdmangusada.com
Website : rsdmangusada.badungkab.go.id



DAGUSIBU

MARI BUDAYAKAN SADAR OBAT

LET'S CULTURE MEDICINE AWARENESS



✉ rsdm@rsdmangusada.com

▶ Mangusada Channel

f RSD Mangusada

@rsdmangusada

DAGUSIBU sendiri merupakan sebuah singkatan dari Dapatkan, Gunakan, Simpan, Buang yang ditujukan agar masyarakat lebih paham mengenai obat. Penjelasan dari singkatan tersebut adalah :

1. DAPATKAN

Pastikan kita mendapat obat di tempat yang terjamin mutu dan kualitasnya (obat asli dan berkhasiat). Tempat yang paling terjamin di Indonesia adalah Apotik dan Instalasi Farmasi di rumah sakit. Selain obat lebih terjamin, di tempat tersebut kita juga mendapat informasi mendetail mengenai obat yang akan kita konsumsi dari apoteker yang berpraktek. Untuk menunjang mendapatkan pelayanan terbaik, pastikan apotik tersebut berijin dan memiliki apoteker yang siap melayani.

2. GUNAKAN

Pastikan obat digunakan dengan benar sesuai dengan etiket yang tertera atau sesuai petunjuk dari dokter dan apoteker. Apabila kurang jelas bertanyalah mengenai obat tersebut, baik itu khasiat, cara pakai ataupun efek samping. Contoh:

a. Obat minum (Tablet, pil, kapsul, serbuk atau sirup)

- Obat diminum dengan air putih (kecuali bila ada petunjuk lain seperti dihisap, di kunyah, di letakkan di bawah lidah, atau di kumur), dan untuk anda yang tidak bisa mengkonsumsi tablet, pil, atau kapsul secara langsung, anda dapat menggunakan cara lain dengan mengkonsumsi roti atau buah secara bersamaan supaya rasa pahit dari obat tersebut dapat teratasi
- Perhatikan waktu minum sesuai yang tertera pada brosur atau kemasan obat atau etiket obat (sebelum, bersamaan atau sesudah makan).
- Apabila Anda mengkonsumsi obat sirup sebaiknya di kocok terlebih dahulu dan gunakanlah sendok takar untuk memudahkan minum obat serta untuk ketepatan dosis atau aturan minum obat.

b. Obat Kulit (salep, krim, gel atau pasta)

- Cuci Tangan terlebih dahulu kemudian keringkan.
- Oleskan obat secara tipis dan rata pada bagian yang sakit sesuai dengan jam pemakaian.

c. Obat Tetes Mata dan Salep Mata

Obat ini merupakan obat steril, maka usahakan penetes ujung pada obat jangan tersentuh tangan atau terkena permukaan lain dan tutup rapat setelah obat di gunakan. Jangan gunakan 1 obat tetes mata digunakan lebih dari satu orang, karena di khawatirkan bisa terjadi penularan infeksi jika di gunakan oleh lebih dari 1 orang.

Cara penggunaan obat mata yang benar adalah:

- 1) Cucilah tangan anda terlebih dahulu
- 2) Tengadahkan kepala anda agar memudahkan pemberian obat
- 3) Tarik Kelopak mata bagian bawah
- 4) Teteskan atau oleskan pada bagian dalam kelopak mata bawah.
- 5) Tutup mata dan biarkan hingga 1 sampai 2 menit agar obat dapat diserap dengan baik.

d. Obat Tetes Hidung

- 1) Cucilah tangan anda terlebih dahulu
- 2) Tengadahkan kepala anda agar memudahkan pemberian obat.
- 3) Teteskan obat pada lubang hidung (sesuai dengan petunjuk pemakaian)
- 4) Tahanlah posisi kepala anda selama beberapa menit
- 5) Jangan gunakan obat ini lebih dari satu orang untuk menghindari terjadinya penularan infeksi.

e. Obat Tetes Telinga

- 1) Cucilah tangan anda terlebih dahulu.
- 2) Miringkan kepala anda atau berbaring
- 3) Tarik daun telinga ke atas bawah (dewasa) atau ke arah bawah belakang (anak-anak), sehingga lubang telinga tampak terlihat jelas dan lurus.
- 4) Teteskan obat pada liang telinga anda sesuai kebutuhan atau sesuai anjuran dokter dan dibiarkan kurang lebih selama 3 menit.
- 5) Setelah digunakan, keringkan ujung wadah dengan menggunakan tisu bersih.

f. Suppositoria

Cara penggunaan suppositoria:

- 1) Cucilah tangan anda terlebih dahulu dengan air bersih dan sabun.

- 2) Buka bungkus suppositoria dan basahi bagian runcing dengan sedikit air untuk memudahkan obat masuk ke dalam dubur. Jangan gunakan air panas karena bisa merusak suppositoria.
- 3) Anda harus berbaring miring di tempat tidur dan tekuk salah satu kaki, lalu masukkan suppositoria ke dalam dubur dengan posisi bagian runcing obat menghadap ke dalam.
- 4) Setelah suppositoria dimasukkan ke dalam dubur, anda harus tetap berbaring selama kurang lebih 5 menit atau 10 menit agar obat tidak keluar lagi.
- 5) Cucilah tangan anda menggunakan sabun hingga bersih.
- 6) Jika suppositoria terlalu lunak sebelum digunakan, maka suppositoria tersebut harus disimpan terlebih dahulu di dalam lemari es selama 30 menit.

3. SIMPAN

Agar Obat bisa digunakan hingga masa kadaluarsanya maka kita harus menyimpan sesuai dengan petunjuk penyimpanan yang tepat. Simpan di tempat yang tidak terkena matahari langsung, kering dan tidak lembab. Perlu diperhatikan pula tempat penyimpanan yang jauh dari jangkauan anak-anak. Sebagian besar kemasan obat mencantumkan kondisi ideal penyimpanan masing-masing obat. Simpanlah obat sesuai dengan kemasan aslinya dan pastikan obat tersebut tertutup rapat agar terhindar dari kontaminasi.

4. BUANG

Salah satu hal yang kurang diperhatikan oleh masyarakat adalah proses membuang obat yang kadaluwarsa. Ciri-ciri obat kadaluwarsa adalah telah melewati tanggal waktu kadaluwarsa dan obat tersebut telah berubah rasa, bau dan warnanya. Obat kadaluwarsa tidak boleh dibuang secara sembarangan karena beresiko disalahgunakan atau tidak sengaja terminum oleh orang. Oleh karena itu hendaknya obat dapat dibuka dahulu kemasannya kemudian dihancurkan lalu di buang ke tempat sampah.