

Cara Penggunaan Obat yang Tepat

Oleh : Astrit Ikafitriani, S.Farm., Apt., MPH

Apa Itu Obat?

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 (Kemenkes, 2016).

Obat selanjutnya dapat digolongkan berdasarkan :

- ✓ **Nama** : obat paten (masih memiliki hak paten) dan obat generik.

Obat generik sendiri ada 2 macam, yaitu obat generik berlogo dan obat generik bermerek (obat generik yang menggunakan nama dagang dari produsen obat).

- ✓ **Bentuk Sediaan** : Bentuk padat (misalnya : tablet, kapsul, serbuk).
- ✓ **Cara Penggunaan** : Obat dalam (ditelan) dan obat luar (tidak ditelan atau diaplikasikan pada bagian luar tubuh).
- ✓ **Penandaan** : Obat bebas, bebas terbatas, keras, psikotropika, dan narkotika.



→ Obat bebas



→ Obat keras dan obat psikotropika



→ Obat bebas terbatas



→ Obat narkotika

Apa yang harus diperhatikan sebelum menggunakan obat?

- ✓ Baca petunjuk / aturan pakai yang terdapat dalam kemasan atau etiket obat.
- ✓ Gunakan obat sesuai petunjuk / aturan pakai, perhatikan :
 - Dosis, misalnya ½ tablet, 1 sendok takar (gunakan sendok takar yang tersedia), 1 bungkus.
 - Rentang waktu, misalnya obat 2x sehari diminum setiap 12 jam, obat 3x sehari diminum setiap 8 jam, obat 4x sehari diminum setiap 6 jam.
 - Lama penggunaan obat, misalnya antibiotik digunakan 3-5 hari sesuai aturan pakai.
- ✓ Obat Bebas dan Obat Bebas Terbatas tidak digunakan secara terus-menerus. Jika sakit berlanjut segera ke dokter.
- ✓ Hentikan penggunaan obat apabila timbul efek yang tidak diinginkan, segera ke fasilitas pelayanan kesehatan.

- ✓ Jangan menyimpan berbagai jenis obat dalam satu wadah untuk mencegah kekeliruan.

Bagaimana cara penggunaan obat yang tepat?

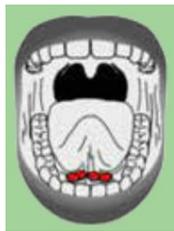
Penggunaan obat harus disesuaikan dengan bentuk sediaan. Selanjutnya akan dijelaskan cara penggunaan obat yang umum.

- ✓ Obat Oral/Obat Dalam
 - **Tablet/kapsul/pil biasa** : ditelan langsung dengan air putih (air minum).
 - **Tablet salut/berlapis** : ditelan secara utuh, jangan dibagi atau digerus/dihancurkan.
 - **Tablet Bukal** : diletakkan antara pipi dan gusi. Minum/berkumur terlebih dulu untuk melembabkan mulut. Setelah tablet diletakkan, tutup mulut. Jangan makan, minum, merokok atau menelan sampai tablet larut dengan sempurna. Jangan berkumur atau mencuci mulut selama 15 menit setelah tablet larut dengan sempurna.
 - **Tablet Sublingual** : diletakkan di bawah lidah. Minum/berkumur terlebih dulu untuk melembabkan mulut. Setelah tablet diletakkan, tutup mulut. Jangan makan, minum, merokok atau menelan sampai tablet larut dengan sempurna. Jangan berkumur atau mencuci mulut selama 15 menit setelah tablet larut dengan sempurna.

Posisi tablet utk tablet bukal dan sublingual seperti dalam gambar di bawah ini :



→Tablet Bukal



→Tablet Sublingual

- **Tablet Effervescent** : diminum setelah dilarutkan dalam air. Larutkan tablet ke dalam $\frac{1}{2}$ -1 gelas air putih/air minum biasa, tunggu hingga larut dan minum sampai habis. Tambahkan sedikit air ke dalam gelas dan minum lagi untuk memastikan seluruh obat terminum.
- **Tablet kunyah** : digunakan dengan cara dikunyah terlebih dahulu. Minum air putih/air minum biasa setelah menelan tablet untuk memastikan seluruh obat terminum.
- **Tablet hisap** : digunakan dengan cara dihisap dalam mulut sampai habis.
- **Serbuk oral/Puyer** : diminum setelah dilarutkan dalam sedikit air putih/air minum biasa dan minum sampai habis. Jangan melarutkan serbuk obat dalam susu, teh, kopi atau minuman bersoda kecuali tercantum demikian dalam aturan pakai/etiket obat.
- **Sirup/Suspensi/Emulsi** : ditelan langsung sesuai dosis. Kocok dahulu sebelum diminum dan gunakan sendok takar, pipet takar atau tutup/gelas takar. Minum sesuai dosis dan cara pakai. Perhatikan dengan baik volume dan ukuran pada sendok takar, pipet takar atau tutup/gelas takar untuk mendapatkan dosis yang tepat.

- **Sirup kering** : obat serbuk dalam botol yang harus dilarutkan terlebih dahulu dengan sejumlah tertentu air putih/air minum biasa sebelum digunakan. Umumnya sudah dilarutkan oleh apotek, tapi jika harus melarutkan sendiri, tambahkan air sampai batas yang tertera pada botol atau tanyakan pada apoteker di apotek. Kocok sampai seluruh serbuk kering tercampur air atau terlarut dengan sempurna.

✓ Obat Tetes Mata dan Salep Mata

Jenis obat ini termasuk obat steril, sehingga untuk mencegah kontaminasi, ujung botol/tube obat jangan terkena tangan/permukaan lain dan tutup rapat sesudah digunakan. Dalam penggunaan obat tetes mata dan salep mata perlu memperhatikan :

- Cuci tangan dengan air dan sabun sebelum menggunakan obat.
- Pastikan kondisi ujung botol tidak rusak dan berkerak. Jangan menyeka atau membilas ujung botol tetes agar tidak terkontaminasi dan tetap steril.
- Tengadahkan kepala, tarik kelopak mata bawah menggunakan jari telunjuk, pegang botol tetes dengan posisi tegak lurus sedekat mungkin dengan kelopak mata yang dekat pangkal hidung tanpa menyentuh bulu mata atau kulit, tekan botol/tube secara perlahan sampai jumlah yang diperlukan, tutup mata selama 1-2 detik untuk tetes mata atau 2-3 menit untuk salep mata setelah berkedip perlahan.
- Cuci tangan dengan air dan sabun untuk membersihkan sisa obat yang mungkin menempel.
- Tetes mata hanya boleh digunakan maksimal 1 bulan setelah dibuka. Tetes mata *minidose* hanya boleh untuk sekali pakaidan bisa digunakan maksimal 3 x 24 jam sejak kemasan dibuka.

Gambaran cara pakai obat tetes mata dan salep mata seperti dalam gambar di bawah ini :



→Tetes mata



→Salep Mata

✓ Obat Tetes Hidung

Dalam penggunaan obat tetes hidung perlu memperhatikan :

- Bersihkan hidung yang sakit.
- Duduk dan tengadahkan kepala, atau berbaring dengan meletakkan bantal di bawah punggung, kepala tegak ke atas.

- Masukkan ujung penetes obat ke dalam lubang hidung. Teteskan obat sesuai dosis yang disarankan dokter. Tekuk kepala ke depan ke arah lutut dan gerakan dengan pelan ke kiri dan ke kanan. Tetaplah dalam posisi ini selama 1 menit. Setelah beberapa detik, duduklah tegak kembali, obat akan mengalir turun ke dalam saluran nafas. Bilas penetes obat dengan air hangat dan lap dengan tisu bersih. Segera tutup botol obat tetes.
- Cuci tangan dengan air dan sabun untuk membersihkan sisa obat yang mungkin menempel.

✓ Obat Tetes Telinga

. Dalam penggunaan obat tetes telinga perlu memperhatikan :

- Cuci tangan dengan air dan sabun sebelum menggunakan obat.
- Pastikan kondisi ujung botol atau pipet tetes tidak rusak.
- Bersihkan telinga bagian luar dengan air hangat atau kain lembab, kemudian keringkan.
- Genggam botol obat tetes telinga dengan tangan selama 1-2 menit, untuk menghangatkan, kocok perlahan. Miringkan kepala sehingga telinga yang sakit menghadap ke atas.
 - Untuk anak >3 tahun dan dewasa: tarik daun telinga ke atas dan ke belakang untuk meluruskan saluran telinga.
 - Untuk anak <3 tahun: tarik daun telinga ke bawah dan ke belakang untuk meluruskan saluran telinga.
- Teteskan obat sesuai dengan dosis pada lubang telinga. Tekan secara lembut anak telinga atau gunakan kapas steril untuk menyumbat lubang telinga agar obat dapat mencapai dasar saluran telinga. Pertahankan posisi kepala 2-3 menit.
- Pasang kembali tutup botol tetes telinga dengan rapat, jangan menyeka atau membilas ujung botol tetes.
- Cuci tangan dengan air dan sabun untuk membersihkan sisa obat yang mungkin menempel.
- Jika perlu, minta bantuan orang lain untuk meneteskan tetes telinga.

✓ Suppositoria

Jenis obat ini digunakan melalui anus/dubur, bentuk seperti peluru, dan mudah meleleh pada suhu tubuh. Dalam menggunakan suppositoria perlu memperhatikan :

- Cuci tangan dengan air dan sabun sebelum menggunakan obat.
- Jika suppositoria melunak, masukkan dalam air dingin atau lemari pendingin selama 30 menit agar mengeras kembali. Keluarkan suppositoria dari kemasan dan basahi sedikit dengan air bersih.
- Atur posisi tubuh berbaring menyamping dengan kaki bagian bawah diluruskan, sementara kaki bagian atas ditekuk ke arah perut. Angkat bagian atas pantat untuk menjangkau daerah anus/dubur. Masukkan suppositoria, ditekan dan ditahan dengan jari telunjuk sampai betul-betul masuk ke bagian dalam anus (sekitar 2 cm dari lubang anus) sampai suppositoria tidak terdorong keluar lagi. Tahan posisi tubuh agar tetap berbaring menyamping dengan kedua kaki menutup selama kurang lebih 5 menit.
- Cucilah tangan setelah memasukkan suppositoria.

✓ Inhaler Mulut

Jenis obat ini digunakan dengan dihirup melalui mulut. Dalam menggunakan inhaler mulut perlu memperhatikan :

- Untuk penggunaan pertama, sebelum digunakan semprotkan inhaler ke telapak tangan untuk mengecek apakah inhaler berfungsi.
- Siapkan obat dan duduk tegak atau berdiri dengan dagu terangkat. Buka tutup inhaler dan kocok dengan teratur. Tarik nafas dalam dan buang perlahan. Masukkan inhaler ke dalam mulut (di antara gigi atas dan bawah), kemudian tutup mulut dengan merapatkan bibir (jangan digigit). Sambil menarik nafas, secara bersamaan tekan bagian tombol inhaler untuk melepaskan obat. Lanjutkan untuk bernapas dalam untuk memastikan obat dapat mencapai paru-paru. Tahan napas selama kurang lebih 10 detik (atau selama kondisi nyaman yang terasa) lalu buang napas perlahan.
- Jika membutuhkan semprotan berikutnya, tunggu sampai 30 detik, dan kocok kembali inhaler, ulangi langkah di atas.
- Gunakan inhaler sesuai dosis dan aturan pakai.
- Setelah digunakan, tutup kembali mulut inhaler dan simpan di tempat yang kering.
- Setelah selesai, berkumur-kumur, dan catat dosis yang sudah terpakai.

✓ Inhaler Hidung

Jenis obat ini digunakan dengan dihirup melalui hidung. Dalam menggunakan inhaler hidung perlu memperhatikan :

- Siapkan obat dan duduk atau berdiri tegak. Buka tutup inhaler. Hirup inhaler dalam-dalam melalui lubang hidung.
- Gunakan inhaler sesuai dosis dan aturan pakai setiap kali diperlukan. Tutup kembali mulut inhaler dan simpan di tempat yang kering

Baca dengan cermat informasi tentang cara penggunaan obat pada kemasan atau tanyakan pada Apoteker di apotek agar obat digunakan dengan tepat dan dapat memberi efek maksimal.

Referensi

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 72 Tahun 2016 tentang Standar Pelayanan Kefarmasian di Rumah Sakit*. Jakarta.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Cara Cerdas Gunakan Obat : Buku Panduan Agent of Change (AoC) GeMa CerMat*. Jakarta.

Pusat Data dan Informasi Obat dan Makanan. (2005). *Cara Penggunaan Obat yang Benar*. Diakses pada 2025-08-21, dari <https://www.pom.go.id/berita/cara-penggunaan-obat--yang-benar>

Pusat Data dan Informasi Obat dan Makanan. (2006). *Penggunaan Obat yang Tepat dan Benar*. Diakses pada 2025-08-21, dari <https://www.pom.go.id/berita/penggunaan-obat-yang-tepat-dan-benar>