

MENGENAL OBAT DALAM UPAYA SWAMEDIKASI

Oleh Agnes A. Aditya SF., Apt
Yogyakarta, Juli 2025

Kesehatan adalah keadaan sehat seseorang, baik secara fisik, jiwa, maupun sosial dan bukan sekadar terbebas dari penyakit untuk memungkinkannya hidup produktif (Undang – Undang No. 23 tahun 1992). Upaya Kesehatan adalah segala bentuk kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan yang dilakukan secara terpadu dan berkesinambungan untuk memelihara dan meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat dalam bentuk promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan/atau paliatif oleh Pemerintah Pusat, Pemerintah Daerah, dan/atau masyarakat .

Swamedikasi merupakan salah satu upaya masyarakat untuk mengobati dirinya sendiri (kuratif). Swamedikasi biasanya dilakukan untuk mengatasi keluhan-keluhan dan penyakit ringan yang banyak dialami masyarakat, seperti batuk, flu (influenza), demam, nyeri, sakit maag, kecacingan, diare, biang keringat, jerawat, kadas/kurap, ketombe, kudis, kutil, luka bakar, luka iris dan luka serut. Dalam pelaksanaan swamedikasi, masyarakat memerlukan informasi agar tidak terjadi kesalahan pengobatan (medication error).

Obat adalah bahan atau paduan bahan-bahan yang siap digunakan untuk mempengaruhi atau menyelidiki sistem fisiologi atau keadaan patologi dalam rangka penetapan diagnosis, pencegahan, penyembuhan, pemulihan, peningkatan kesehatan dan kontrasepsi. Obat dikenal berdasar nama sebagai obat generik (sesuai nama zat berkhasiat yang dikandungnya) dan obat merek dagang. Dalam Permenkes No. 917/1993, untuk meningkatkan keamanan dan ketepatan penggunaan serta pengamanan distribusinya, obat digolongkan menjadi :

1. Obat bebas

Obat bebas adalah obat yang dapat dibeli tanpa resep dokter. Pada kemasan diberi tanda lingkaran hijau dengan garis tepi berwarna hitam. Contoh : Parasetamol

2. Obat Bebas Terbatas

Obat bebas terbatas adalah obat keras tetapi masih dapat dibeli bebas tanpa resep dokter, namun penggunaannya harus memperhatikan informasi obat pada kemasan. Pada kemasan diberi tanda lingkaran biru dengan garis tepi berwarna hitam. Contoh : CTM
Peringatan juga tercantum pada kemasan obat bebas terbatas berupa kotak berwarna hitam berisi peringatan berwarna putih sebagai berikut :

P no. 1
Awat! Obat Keras
Bacalah aturan memakainya

P no. 2
Awat! Obat Keras
Hanya untuk kumur, jangan
ditelan

P no. 3
Awas! Obat Keras
Hanya untuk bagian luar
badan

P no. 4
Awas! Obat Keras
Hanya untuk dibakar

P no. 5
Awas! Obat Keras
Tidak boleh ditelan

P no. 6
Awas! Obat Keras
Obat wasir, jangan ditelan

3. Obat keras

Obat keras adalah obat yang hanya dapat dibeli di apotek dengan resep dokter. Tanda khusus pada kemasan dan etiket adalah huruf K dalam lingkaran merah dengan garis tepi berwarna hitam. Termasuk dalam obat keras adalah obat psikotropika yaitu obat yang berkhasiat mempengaruhi susunan saraf pusat, dapat menyebabkan perubahan mental dan perilaku.

4. Obat Narkotika

Obat narkotika adalah obat yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri dan menimbulkan ketergantungan. Pada kemasan diberi tanda palang merah di dalam lingkaran putih bergaris tepi merah.

Jadi obat yang boleh digunakan dalam swamedikasi hanyalah obat bebas dan obat bebas terbatas. Walaupun dapat diperoleh tanpa resep dokter, namun penggunaan obat bebas dan obat bebas terbatas tetap dapat menimbulkan bahaya dan efek samping yang tidak dikehendaki jika dipergunakan secara tidak semestinya. Sehingga sebelum menetapkan jenis obat yang dibutuhkan untuk swamedikasi perlu diperhatikan :

- a. Gejala atau keluhan penyakit
- b. Kondisi khusus misalnya hamil, menyusui, bayi, lanjut usia, diabetes mellitus dan lain-lain.
- c. Pengalaman alergi atau reaksi yang tidak diinginkan terhadap obat tertentu.
- d. informasi obat yang harus diketahui, yang dapat dibaca pada etiket, brosur atau kemasan obat agar penggunaannya tepat dan aman. Informasi tersebut meliputi :
 1. Komposisi (informasi tentang zat aktif yang terkandung di dalam sediaan obat)
 2. Indikasi (informasi mengenai khasiat obat)
 3. Aturan pakai (informasi mengenai cara penggunaan, waktu dan berapa kali obat tersebut digunakan dalam sehari)
 4. Efek samping obat
 5. Kontraindikasi, dan
 6. Interaksi obat.

- e. Pilihlah obat yang sesuai dengan gejala penyakit dan tidak ada alergi, kontraindikasi maupun interaksi obat dengan obat yang sedang diminum.
- f. Hindarkan menggunakan obat orang lain walaupun gejala penyakit sama
- g. Untuk pemilihan obat yang lebih tepat dan informasi yang lengkap, tanyakan kepada Apoteker.

Cara penggunaan obat dalam swamedikasi :

- a. Gunakan obat sesuai bentuk sediaan dan anjuran penggunaannya yang tertera pada etiket atau brosur, dengan mengetahui dosis, aturan dan lama penggunaan.
- b. Penggunaan obat swamedikasi tidak untuk pemakaian secara terus menerus.
- c. Bila obat yang digunakan menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan, hentikan penggunaan dan tanyakan kepada Apoteker dan Dokter.

Simpanlah obat dengan cara yang benar sesuai aturan penyimpanan yang tertera di kemasan, jauh dari jangkauan anak-anak dan terhindar dari panas dan sinar matahari langsung, di kemasan aslinya dan jangan melepas etiket yang menempel.

Buanglah obat yang sudah tidak digunakan dengan cara yang benar yaitu dengan menghilangkan etiket dari kemasan obat, tablet dan kapsul dihancurkan, dimasukkan plastik dan dicampur air, obat cair dapat langsung dituang dibuang ke saluran air kotor, kemasan obat harus digunting/dirusak sebelum dibuang ke tempat sampah.

Bahan bacaan=

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 1992. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2007. Pedoman Penggunaan Obat Bebas dan Bebas Terbatas.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Buku Saku tentang Cara Penggunaan Obat.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Buku Saku tentang Penggolongan Obat.