



BIJAK MENGGUNAKAN OBAT

“Obat Digunakan dengan Tepat,
Kesehatan Menjadi Lebih Baik”



Penulis

apt. Tri Rahmi, M.Pharm,Clin

apt. Mayang Tari, M.Biomed

apt. Rizka Maulidiah, M.Pharm.Clin



KATA PENGANTAR



Puji syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena booklet dengan tema “**Bijak Menggunakan Obat**” ini dapat disusun dengan baik. Booklet ini dibuat sebagai media edukasi kesehatan yang bertujuan membantu masyarakat memahami pentingnya penggunaan obat secara benar, aman, dan bertanggung jawab.

Di era modern saat ini, obat sangat mudah diperoleh, baik di apotek, toko obat, maupun melalui pembelian daring. Kemudahan tersebut sering kali membuat masyarakat menggunakan obat tanpa informasi yang cukup. Padahal, penggunaan obat yang tidak tepat dapat menyebabkan efek samping, keracunan, alergi, bahkan memperburuk kondisi kesehatan.

Melalui booklet ini, pembaca diharapkan dapat memahami jenis-jenis obat, cara penggunaan obat yang benar, aturan penyimpanan, pentingnya membaca label obat, serta bahaya penggunaan obat tanpa pengawasan yang tepat. Materi disusun dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh semua kalangan.

Penulis menyadari bahwa booklet ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa mendatang. Semoga booklet ini dapat memberikan manfaat dan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk lebih bijak dalam menggunakan obat.

Palembang, November 2024

Penulis





DAFTAR ISI

1		Kata Pengantar	1
2		Pengertian Obat	2
3		Mengapa Harus Bijak Menggunakan Obat?	3
4		Jenis-Jenis Obat	4
5		Cara Mendapatkan Obat dengan Aman	5
6		Cara Menggunakan Obat dengan Benar	6
7		Aturan Minum Obat	7
8		Pentingnya Membaca Label dan Kemasan Obat	8
9		Bahaya Penggunaan Obat Sembarangan	9
10		Antibiotik dan Resistensi	10
11		Cara Menyimpan Obat yang Benar	11
12		Cara Membuang Obat yang Sudah Tidak Digunakan	12
13		Peran Apoteker dalam Penggunaan Obat	13
14		Tips Menjadi Pengguna Obat yang Bijak	14
15		Kesimpulan	15
16		Daftar Pustaka	16

“Obat digunakan dengan tepat,
Kesehatan menjadi lebih baik.”



1.

PENGERTIAN OBAT



Obat adalah bahan atau zat yang digunakan untuk mencegah, mengurangi, menghilangkan, atau menyembuhkan penyakit. Obat juga dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan dan menjaga kondisi tubuh.

Dalam kehidupan sehari-hari, obat menjadi bagian penting dalam proses pengobatan. Namun, penggunaan obat harus dilakukan secara tepat agar memberikan manfaat maksimal dan tidak menimbulkan risiko kesehatan.

Obat dapat berbentuk tablet, kapsul, sirup, salep, tetes mata, suntikan, hingga inhaler. Setiap jenis obat memiliki fungsi, aturan pakai, serta dosis yang berbeda-beda.



2.

MENGAPA HARUS BIJAK MENGGUNAKAN OBAT?

Penggunaan obat yang bijak sangat penting untuk menjaga keselamatan dan kesehatan tubuh. Banyak kasus terjadi akibat penggunaan obat yang tidak sesuai aturan, seperti overdosis, alergi, kerusakan organ, hingga ketergantungan.

Beberapa alasan penting mengapa kita harus bijak menggunakan obat antara lain:



a.



Menghindari Efek Samping

Semua obat memiliki kemungkinan menimbulkan efek samping. Jika digunakan tidak sesuai aturan, efek samping dapat menjadi lebih berbahaya.

b.



Mencegah Keracunan Obat

Penggunaan dosis berlebihan dapat menyebabkan keracunan yang membahayakan tubuh.

c.



Mencegah Resistensi Antibiotik

Penggunaan antibiotik yang tidak tepat dapat membuat bakteri menjadi kebal terhadap obat.

d.



Memastikan Pengobatan Efektif

Penggunaan obat yang benar membantu proses penyembuhan menjadi lebih optimal.





3. JENIS-JENIS OBAT

Di Indonesia, obat dibedakan menjadi beberapa golongan berdasarkan tingkat keamanan dan cara mendapatkannya.



a. Obat Bebas

Obat bebas dapat dibeli tanpa resep dokter dan ditandai dengan logo lingkaran hijau. Contohnya obat demam ringan dan vitamin.



b. Obat Bebas Terbatas

Obat ini dapat dibeli tanpa resep tetapi penggunaannya harus lebih hati-hati. Ditandai dengan lingkaran biru dan memiliki peringatan khusus.



c. Obat Keras

Obat keras hanya boleh diperoleh dengan resep dokter karena memiliki risiko efek samping yang lebih tinggi. Ditandai dengan lingkaran merah dan huruf K.



d. Antibiotik

Antibiotik digunakan untuk mengatasi infeksi bakteri dan harus digunakan sesuai anjuran dokter.



e. Obat Tradisional

Obat tradisional berasal dari bahan alami seperti tumbuhan, hewan, atau mineral. Penggunaannya juga harus memperhatikan aturan dan keamanan.



Pilih obat yang tepat, untuk kesehatan yang optimal.

4. CARA MENDAPATKAN OBAT DENGAN AMAN



Mendapatkan obat dari tempat yang tepat sangat penting untuk menghindari obat palsu atau obat yang tidak terjamin kualitasnya.

Tips mendapatkan obat dengan aman:



Belilah obat di apotek resmi.



Pastikan obat memiliki izin edar.



Periksa tanggal kedaluwarsa.



Jangan membeli obat tanpa kemasan yang jelas.



Hindari membeli obat dari sumber yang tidak terpercaya.



Konsultasikan kepada dokter atau apoteker sebelum menggunakan obat tertentu.



Obat yang aman dan bermutu adalah langkah awal menuju kesehatan yang lebih baik.



5. CARA MENGGUNAKAN OBAT DENGAN BENAR

Penggunaan obat harus sesuai aturan agar aman dan efektif.



a. Gunakan Sesuai Dosis

Dosis obat disesuaikan dengan usia, berat badan, dan kondisi kesehatan pasien.



b. Gunakan Sesuai Waktu

Beberapa obat diminum sebelum makan, sesudah makan, atau pada jam tertentu.



c. Jangan Menghentikan Obat Sembarangan

Pengobatan harus diselesaikan sesuai anjuran dokter, terutama antibiotik.



d. Jangan Berbagi Obat dengan Orang Lain

Kondisi setiap orang berbeda sehingga obat yang cocok untuk satu orang belum tentu cocok untuk orang lain.



e. Gunakan Alat Ukur yang Tepat

Untuk obat cair, gunakan sendok atau gelas ukur khusus obat.



6. ATURAN MINUM OBAT

Banyak masyarakat belum memahami arti aturan minum obat. Berikut penjelasannya:

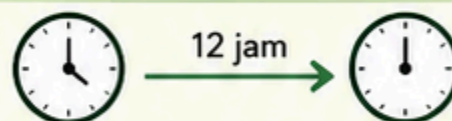


1 x sehari

= diminum sekali dalam sehari.

2 x sehari

= diminum setiap 12 jam.



3 x sehari

= diminum setiap 8 jam.



Sebelum makan

= diminum sekitar 30 menit sebelum makan.



30 menit sebelum makan



Sesudah makan

= diminum setelah makan untuk mengurangi iritasi lambung.



Memahami aturan minum obat membantu obat bekerja lebih optimal di dalam tubuh.

7. PENTINGNYA MEMBACA LABEL DAN KEMASAN OBAT

Sebelum menggunakan obat, bacalah informasi pada kemasan obat dengan teliti.

Informasi penting yang perlu diperhatikan meliputi:

-  Nama obat
-  Kandungan obat
-  Dosis dan aturan pakai
-  Tanggal kedaluwarsa
-  Efek samping
-  Cara penyimpanan
-  Nomor izin edar

 Membaca label obat dapat membantu mencegah kesalahan penggunaan obat.



8. BAHAYA PENGGUNAAN OBAT SEMBARANGAN

Penggunaan obat tanpa aturan dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan.

Dampak penggunaan obat sembarangan:



a. Alergi Obat

Beberapa orang dapat mengalami gatal, sesak napas, atau ruam akibat alergi obat.



b. Kerusakan Organ

Penggunaan obat berlebihan dapat merusak hati dan ginjal.



c. Ketergantungan

Obat tertentu dapat menyebabkan ketergantungan jika digunakan tanpa pengawasan.



d. Interaksi Obat

Mengonsumsi beberapa obat sekaligus tanpa konsultasi dapat menimbulkan interaksi berbahaya.



e. Kegagalan Pengobatan

Penggunaan obat yang tidak tepat dapat membuat penyakit tidak kunjung sembuh.



Gunakan obat secara bijak, ikuti aturan pakai, dan konsultasikan dengan tenaga kesehatan bila diperlukan.



9. ANTIBIOTIK DAN RESISTENSI

Antibiotik adalah obat untuk mengatasi infeksi bakteri. Namun, antibiotik tidak dapat digunakan untuk mengobati penyakit akibat virus seperti flu biasa.



Penggunaan antibiotik yang tidak tepat dapat menyebabkan resistensi antibiotik. Resistensi terjadi ketika bakteri menjadi kebal terhadap antibiotik sehingga pengobatan menjadi lebih sulit.



Cara mencegah resistensi antibiotik:



Gunakan antibiotik sesuai resep dokter.



Habiskan antibiotik sesuai anjuran.



Jangan menggunakan antibiotik milik orang lain.



Jangan membeli antibiotik tanpa resep.

10. CARA MENYIMPAN OBAT YANG BENAR

Penyimpanan obat yang benar membantu menjaga kualitas dan keamanan obat.



Cara menyimpan obat:



Simpan di tempat sejuk dan kering.



Hindari paparan sinar matahari langsung.



Jauhkan dari jangkauan anak-anak.



Simpan sesuai petunjuk pada kemasan.



Jangan menyimpan obat di tempat lembap.



Obat yang disimpan dengan tidak benar dapat mengalami kerusakan dan menurunkan efektivitasnya.

11. CARA MEMBUANG OBAT YANG SUDAH TIDAK DIGUNAKAN

Obat yang kedaluwarsa atau sudah tidak digunakan tidak boleh dibuang sembarangan.



Langkah membuang obat dengan aman:

1



Pisahkan obat dari kemasannya.

2



Hancurkan tablet atau kapsul sebelum dibuang.

3



Campurkan dengan tanah atau bahan kotor.

4



Buang ke tempat sampah tertutup.

5



Hapus data pribadi pada label obat.



Cara ini membantu mencegah penyalahgunaan obat oleh pihak lain.

12. PERAN APOTEKER DALAM PENGGUNAAN OBAT

Apoteker memiliki peran penting dalam memberikan informasi dan edukasi mengenai obat.

Peran apoteker antara lain:

-  Memberikan informasi cara penggunaan obat.
-  Menjelaskan efek samping obat.
-  Membantu memilih obat yang tepat.
-  Memberikan edukasi tentang penyimpanan obat.
-  Mengingatkan pasien untuk menggunakan obat secara teratur.



Jika memiliki pertanyaan tentang obat, masyarakat dianjurkan berkonsultasi kepada apoteker.



13. TIPS MENJADI PENGGUNA OBAT YANG BIJAK

Berikut beberapa langkah sederhana agar lebih bijak dalam menggunakan obat:



-  Gunakan obat sesuai aturan.
-  Jangan mudah percaya pada iklan obat.
-  Konsultasikan kepada tenaga kesehatan.
-  Jangan menggunakan obat tanpa kebutuhan.
-  Periksa tanggal kedaluwarsa sebelum menggunakan obat.
-  Simpan obat dengan benar.
-  Habiskan antibiotik sesuai anjuran.
-  Jangan menggunakan obat orang lain.
-  Baca informasi pada kemasan obat.
-  Gunakan obat seperlunya dan sesuai kebutuhan.

14.

KESIMPULAN



Obat memiliki **manfaat besar** dalam menjaga dan memulihkan kesehatan apabila **digunakan dengan benar**. Penggunaan obat yang bijak meliputi pemahaman terhadap jenis obat, aturan penggunaan, dosis, cara penyimpanan, serta bahaya penggunaan obat sembarangan.



Masyarakat perlu meningkatkan kesadaran untuk selalu **membaca label obat**, **berkonsultasi dengan tenaga kesehatan**, dan **tidak menggunakan obat tanpa aturan yang jelas**. Dengan penggunaan obat yang tepat, manfaat pengobatan dapat dirasakan secara maksimal dan risiko efek samping dapat diminimalkan.



Bijak menggunakan obat merupakan langkah sederhana namun sangat penting untuk **menjaga kesehatan diri sendiri, keluarga, dan masyarakat**.



Gunakan obat dengan benar, sehat selalu, kehidupan lebih berkualitas!



DAFTAR PUSTAKA



1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022.
Pedoman Penggunaan Obat yang Benar.
Jakarta: Kemenkes RI.
2. Badan Pengawas Obat dan Makanan
Republik Indonesia. 2021.
Cek KLIK Sebelum Membeli Obat dan Makanan.
Jakarta: BPOM RI.
3. Departemen Farmakologi dan Terapeutik
Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2020.
Farmakologi dan Terapi Edisi 6.
Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
4. World Health Organization. 2021.
*Promoting Rational
Use of Medicines: Core Components*.
Geneva: WHO.

