

Swamedikasi dengan Obat Bebas (OB) dan Obat Bebas Terbatas (OBT)

Swamedikasi : Pengobatan sendiri, yaitu pengobatan tanpa melibatkan tenaga medis (dokter), tetapi dengan panduan tenaga Kesehatan selain dokter, yaitu apoteker

OB: Karena resiko efek samping yang rendah, maka boleh dibeli tanpa resep dokter.

OBT: Obat keras yang dapat dibeli tanpa resep dokter karena diperlukan untuk pengobatan penyakit yang banyak dijumpai di masyarakat. Obat keras dengan peringatan:

P. No. 1
Awat ! Obat Keras
Bacalah aturan pemakaiannya

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

P. No. 3
Awat ! Obat Keras
Hanya untuk bagian luar dari badan

P. No. 4
Awat ! Obat Keras
Hanya untuk dibakar

P. No. 5
Awat ! Obat Keras
Tidak boleh ditelan

P. No. 6
Awat ! Obat Keras
Obat wasir, jangan ditelan

- Penandaan OB lingkaran hijau, OBT lingkaran biru bukan:



Penyakit yang dapat diobati dengan OB dan OBT:

- Batuk
- Flu, pilek, panas
- Maag
- Cacangan
- Jamur kulit
- Sakit Mata
- Sariawan

- Kurang darah
- Susah BAB
- Diare
- Masuk angin
- Lebam/memar

Alur Swamedikasi:

Salah satu teknik paling mudah dalam melakukan swamedikasi adalah dengan melibatkan Apoteker sebagai pemandu.

Sebelum ke apotek untuk menemui apoteker, lakukan identifikasi kondisi penyakit anda, kalau perlu buat catatan agar ketika berdiskusi dengan Apoteker semua informasi tersampaikan dengan lengkap dan lancar.
----> lihat bagian panduan identifikasi kondisi penyakit

Datang ke Apotek, sampaikan keinginan anda untuk berkonsultasi dengan Apoteker, bila memungkinkan minta tempat duduk agar lebih nyaman.

Sampaikan kondisi penyakit anda ke Apoteker dengan lengkap, jika Apoteker menanyakan sesuatu, sampaikan penjelasan yang benar dan detail.

Jika anda alergi dengan suatu jenis obat, sampaikan ke Apoteker, ditanya maupun tidak.

Apoteker akan memilihkan obat yang sesuai dengan kondisi penyakit anda dan akan menyerahkan kepada anda sambil melakukan penjelasan setiap item obat yang diberikan

Jika anda belum faham, jangan segan untuk bertanya. Ulangi penjelasan tentang obat tersebut terutama mengenai aturan pemakaian.

Aturan Pemakaian minimal yang perlu difahami:

- Berapa kali sehari (frekuensi penggunaan obat)
- Pagi, siang, sore atau malam hari
- Diminum ketika perut kosong atau isi
- Berapa dosis sekali minum
- Efek samping dan kontraindikasi

Pulang, ikuti saran apoteker tentang penggunaan obat, pola makan, pola istirahat (tidur), pola olah raga, dan pola pikiran.

Jika Apoteker sedang tidak ada di apotek, temukan Apoteker di apotek lain

**Penyuluhan Kesehatan
SMP Muhammadiyah
Banguntapan
(Nuri Ari Efiana,
Fakultas Farmasi UAD)**



Identifikasi kondisi penyakit:

Secara umum, untuk semua penyakit, catat hal berikut:

- Sudah berapa hari mengalami sakit?
- Apa aktifitas khusus yang dilakukan ketika waktu sehat terakhir sebelum sakit?
- Sebelum sakit habis makan apa? Di mana?
- Sudah minum obat apa?
- Alergi obat, Riwayat penyakit

Batuk? Selain identifikasi umum di atas, catat hal berikut:

- Batuk berdahak atau tidak berdahak (kering)?
- Kalau berdahak, apa warna dahaknya?
- Apakah lebih parah ketika malam hari?

Batuk yang sudah berlangsung lebih dari 3 hari, berpotensi sudah mengalami infeksi, sehingga kemungkinan akan disarankan untuk periksa ke dokter.

Konsumsi air hangat untuk mengurangi ketidaknyamanan karena batuk, hindari minum manis dan makanan berminyak

Flu? Selain identifikasi umum di atas, catat hal berikut:

- Gejala apa saja yang muncul: panas, pilek, hidung tersumbat, bersin-bersin?
- Apakah disertai dengan pegal-pegal di persendian?
- Apakah disertai dengan perasaan letih/capek, sakit kepala?
- Apakah disertai dengan nyeri (atau gatal) di tenggorokan/pangkal hidung

Konsumsi air hangat untuk mengurangi ketidaknyamanan di pangkal hidung. Istirahat lebih banyak dari pada biasanya. Segera konsumsi parasetamol 500 mg jika disertai panas/demam

Sediakan parasetamol untuk pertolongan awal demam/panas

Identifikasi kondisi penyakit:

Diare? Selain identifikasi umum di atas, catat hal berikut:

- Frekuensi BAB: sehari 3x, 4x,?
- Kondisi feses: air saja, sangat encer, padat lembek, atau tidak ada fesesnya, hanya terasa mau BAB saja (mules)?
- Apakah ada lendirnya, apakah ada darahnya?
- Apakah seperti bau telur busuk?
- Disertai badan lemas, panas, pusing
- Apakah disertai mual?

Diare dengan bau telur busuk, atau disertai lendir/darah kemungkinan ada infeksi mikroba di usus, sehingga kemungkinan akan disarankan untuk periksa ke dokter.

Minum sebanyak-banyaknya terutama yang mengandung gula-garam (elektrolit, oralit).

Maag? Selain identifikasi umum di atas, catat hal berikut:

- Apakah lambung terasa nyeri, perih, seperti ditusuk-tusuk?
- Apakah disertai mual? Muntah?
- Apakah disertai pusing?
- Sering bersendawa?
- Perut terasa terbakar?
- Kembung?
- Nafsu makan berkurang

Hindari makanan pedas (karena cabe, merica, jahe), asam (vitamin C, tomat, apel), iritatif (nanas, papaya)

Susah BAB? Selain identifikasi umum di atas, catat hal berikut:

- Apakah terasa mules, tapi kotoran susah keluar?
- Nyeri di ujung anus karena kotoran keras?

Hindari makanan yang menghambat BAB: daging, pisang
Perbanyak makanan yang menghasilkan massa tinja yang lunak: papaya, buah naga, agar-agar
Perbanyak minum, tambah olah raga



Contoh OB dan OBT:

Zat aktif	Gejala sakit yang diobati
Parasetamol	Demam, panas, sakit kepala, nyeri tulang/sendi, sakit gigi
Ibuprofen	Demam, panas, sakit kepala, nyeri tulang/sendi, sakit gigi, nyeri tenggorokan
Bromheksin, Guafenesin (gg)	Batuk berdahak
Dextromethorfan	Batuk kering (tidak berdahak)
Klrfeniramin maleas (CTM)	Alergi: gatal di tenggorokan, gatal di kulit
Antasida (Magnesium hidroksida, alumunium hidroksida)	Nyeri lambung, perut kembung,
Karbo adsorben, attapulgit, pectin	Menyerap racun di perut (misalnya pada diare)
Pirantel pamoat	Obat cacing

Bahan Bacaan:

- Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 2 Tahun 2021 Tentang Pedoman Pengawasan Periklanan Obat
- Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, Penandaan Kemasan Obat Berdasarkan Golongan Obat 2020
- MIMS 2021







