



Edukasi Swamedikasi yang Rasional pada Masyarakat Wilayah Pesisir Kakap Kalimantan Barat

Warsidah

Program Studi Ilmu Kelautan Universitas Tanjungpura. Jl. Prof. Dr. H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124

*Corresponding Author e-mail: warsidah@fmipa.untan.ac.id

Received: Mei 2024; Revised: April 2024; Published: Mei 2024

Abstrak

Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat pesisir Sungai Kakap tentang swamedikasi yang rasional guna mencapai efektivitas pengobatan yang aman dan tepat. Program ini melibatkan 15 mitra yang terdiri dari ibu muda dan remaja. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi ceramah dan pemutaran video edukatif yang dilakukan di rumah penduduk setempat. Evaluasi dilakukan melalui angket sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai pentingnya membaca label obat, risiko penggunaan obat dalam jangka panjang, dan bahaya penggunaan antibiotik tanpa resep dokter. Sebelum edukasi, hanya 10% peserta yang memahami pentingnya membaca label obat, namun setelah edukasi, angka ini meningkat menjadi 80%. Pemahaman tentang risiko penggunaan obat dalam jangka panjang meningkat dari 40% menjadi 90%, dan pemahaman tentang bahaya penggunaan antibiotik tanpa resep dokter meningkat dari 30% menjadi 100%. Rekomendasi dari program ini adalah perlunya edukasi yang berkelanjutan dan komprehensif untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Pemerintah dan organisasi kesehatan perlu mendukung inisiatif ini dengan menyediakan sumber daya informasi yang mudah diakses dan dipahami. Dengan demikian, masyarakat dapat melakukan swamedikasi dengan lebih aman dan efektif, mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) di bidang kesehatan dan pendidikan.

Kata kunci : Swamedikasi, Rasional, Pesisir, PKM, Sungai Kakap

Rational Self-Medication Education in the Communities of the West Kalimantan Kakap Coastal Area

Abstract

The objective of this program is to enhance the knowledge of the coastal community of Sungai Kakap on rational self-medication to achieve safe and effective treatment. The program involved 15 partners, comprising young mothers and teenagers. The implementation method included lectures and educational videos conducted at local residents' homes. Evaluation was carried out through questionnaires administered before and after the program to measure changes in participants' knowledge. The results showed a significant increase in participants' understanding of the importance of reading medication labels, the risks of long-term medication use, and the dangers of using antibiotics without a doctor's prescription. Before the education, only 10% of participants understood the importance of reading medication labels, but after the education, this figure rose to 80%. Understanding of the risks associated with long-term medication use increased from 40% to 90%, and understanding of the dangers of using antibiotics without a prescription increased from 30% to 100%. The program recommends ongoing and comprehensive education to improve health literacy in the community. Government and health organizations need to support this initiative by providing accessible and easily understood information resources. This will enable the community to practice safer and more effective self-medication, supporting the achievement of Sustainable Development Goals (SDGs) in health and education.

Key words: Self-Medication, Rational, Coastal, PKM, Kakap River

How to Cite: Warsidah, W. (2024). Edukasi Swamedikasi yang Rasional pada Masyarakat Wilayah Pesisir Kakap Kalimantan Barat .*Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 6(2), 344-354. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i2.1947>



PENDAHULUAN

Swamedikasi adalah praktik di mana individu menggunakan obat-obatan atau pengobatan tertentu untuk mengatasi gejala atau kondisi kesehatan ringan tanpa berkonsultasi terlebih dahulu dengan tenaga medis profesional, seperti dokter atau apoteker (Fitrya et al., 2021). Praktik ini biasanya melibatkan penggunaan obat-obatan yang tersedia secara bebas (over-the-counter atau OTC) yang dapat dibeli tanpa resep dokter (Manan, 2014). Obat umum yang digunakan dalam swamedikasi meliputi analgesik (peredai nyeri), antipiretik (penurun demam), antihistamin (untuk alergi), obat batuk dan pilek, antasida (untuk masalah pencernaan), dan suplemen vitamin dan mineral. Obat-obatan bebas lebih mudah diakses dan dapat dibeli di apotek, toko obat, atau supermarket tanpa perlu resep dokter. Swamedikasi dapat menghemat waktu dan biaya yang mungkin dikeluarkan untuk konsultasi dokter, terutama untuk kondisi ringan yang sudah diketahui oleh pasien (Kristina et al., 2012).

Meskipun swamedikasi dilakukan tanpa resep dokter, berkonsultasi dengan apoteker dapat membantu memastikan bahwa obat yang digunakan dengan benar dan aman. Jika dilakukan tanpa konsultasi dengan tenaga medis, ada risiko salah diagnosis yang dapat menyebabkan penggunaan obat yang tidak tepat. Penggunaan obat yang tidak tepat dapat menyebabkan efek samping atau interaksi dengan obat lain yang sedang digunakan. Penggunaan antibiotik tanpa resep yang tepat dapat berkontribusi pada resistensi antibiotik. Pengobatan diri sendiri tanpa konsultasi medis dapat menunda diagnosis dan pengobatan yang tepat untuk kondisi yang lebih serius (Maulina et al., 2023). Oleh karena itu, sangat penting bagi masyarakat untuk mendapatkan informasi yang benar tentang cara penggunaan obat, dosis yang tepat, serta indikasi dan kontraindikasi (Ananto et al., 2020).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2024), pada tahun 2023, penduduk Indonesia yang mengobati diri sendiri sebesar 79,74% dari seluruh penduduk Indonesia, sedangkan di Kalimantan Barat, terhitung 84,67%. Angka ini menunjukkan betapa umum praktik swamedikasi di Indonesia dan pentingnya edukasi mengenai praktik ini agar dilakukan dengan benar dan aman.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) mandiri bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Sungai Kakap dalam melakukan pengobatan sendiri (swamedikasi) secara rasional, sehingga efektivitas pengobatan dapat dicapai. Kegiatan ini diikuti oleh 15 orang yang terdiri dari ibu muda dan remaja, dilaksanakan di rumah penduduk dengan metode ceramah dan menyaksikan video edukatif Youtube bersama-sama. Evaluasi kegiatan dilaksanakan dengan memberikan angket kepada peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

Praktik swamedikasi yang aman dan bertanggung jawab dapat berkontribusi pada pencapaian beberapa Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs). Tujuan SDG 3 menekankan pentingnya memastikan kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua usia.

Swamedikasi yang aman dapat berkontribusi pada pencapaian tujuan ini dengan memungkinkan individu untuk mengelola kondisi kesehatan ringan tanpa perlu akses ke fasilitas kesehatan yang mungkin terbatas, terutama di daerah pedesaan. Namun, edukasi dan informasi yang tepat sangat penting untuk mencegah risiko yang terkait dengan swamedikasi yang tidak aman.

Peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang swamedikasi yang rasional melalui kegiatan edukatif, seperti ceramah dan video edukatif, mendukung pencapaian SDG 4. Dengan meningkatkan literasi kesehatan, masyarakat dapat membuat keputusan yang lebih baik mengenai kesehatan mereka dan mengurangi risiko penggunaan obat yang tidak tepat.

Edukasi tentang swamedikasi dapat membantu mengurangi kesenjangan dalam akses terhadap layanan kesehatan. Di daerah dengan akses terbatas ke tenaga medis profesional, kemampuan masyarakat untuk mengelola kondisi kesehatan ringan secara mandiri dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka, sekaligus mengurangi beban pada sistem kesehatan. Penggunaan obat yang bijaksana dan rasional sejalan dengan prinsip konsumsi yang bertanggung jawab. Mengurangi penggunaan obat yang tidak tepat dan resistensi antibiotik melalui edukasi tentang swamedikasi berkontribusi pada keberlanjutan sistem kesehatan dan lingkungan.

Salah satu tantangan utama dalam praktik swamedikasi adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang cara penggunaan obat yang benar. Tanpa pengetahuan yang memadai, masyarakat dapat salah mengidentifikasi gejala dan memilih obat yang tidak tepat, yang dapat menyebabkan efek samping atau bahkan memperburuk kondisi kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi yang komprehensif dan mudah dipahami tentang swamedikasi.

Melalui program PKM dan inisiatif serupa, edukasi kesehatan harus menjadi bagian dari upaya berkelanjutan untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Penggunaan teknologi seperti video edukatif dan media sosial dapat membantu menyebarkan informasi secara luas dan efektif. Masyarakat harus didorong untuk berkonsultasi dengan apoteker mengenai penggunaan obat bebas. Apoteker dapat memberikan informasi yang akurat tentang dosis, indikasi, kontraindikasi, dan potensi interaksi obat, sehingga masyarakat dapat menggunakan obat dengan lebih aman.

Pemerintah dan organisasi kesehatan dapat menyediakan sumber daya informasi yang mudah diakses dan dipahami oleh masyarakat. Buku panduan, aplikasi kesehatan, dan kampanye edukatif melalui media massa dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang swamedikasi yang aman.

Praktik swamedikasi merupakan bagian penting dari manajemen kesehatan mandiri yang dapat membantu masyarakat mengatasi kondisi kesehatan ringan tanpa perlu konsultasi medis yang seringkali memerlukan waktu dan biaya. Namun, untuk memastikan keamanan dan efektivitas swamedikasi, edukasi yang tepat dan informasi yang akurat sangat diperlukan. Kegiatan PKM mandiri seperti yang dilakukan di Sungai Kakap menunjukkan bahwa dengan pendekatan edukatif yang baik, pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai swamedikasi dapat ditingkatkan secara

signifikan. Dengan demikian, swamedikasi yang aman dan bertanggung jawab dapat berkontribusi pada pencapaian beberapa Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya dalam bidang kesehatan, pendidikan, pengurangan ketimpangan, dan konsumsi yang bertanggung jawab.

Keterlibatan komunitas dalam program-program edukasi kesehatan juga sangat penting. Dengan melibatkan ibu-ibu muda dan remaja dalam kegiatan PKM, diharapkan pengetahuan tentang swamedikasi yang aman dapat tersebar lebih luas dalam masyarakat. Peningkatan literasi kesehatan ini juga sejalan dengan tujuan SDG 4 yang bertujuan untuk memastikan pendidikan yang inklusif dan berkualitas serta meningkatkan kesempatan belajar sepanjang hayat untuk semua orang. Program edukasi kesehatan yang berkelanjutan dapat membantu masyarakat memahami pentingnya penggunaan obat yang benar dan mengurangi risiko efek samping atau komplikasi akibat swamedikasi yang tidak tepat.

Peningkatan akses informasi kesehatan juga dapat membantu mengurangi ketimpangan dalam pelayanan kesehatan. Di daerah pedesaan atau terpencil, di mana akses ke tenaga medis profesional mungkin terbatas, kemampuan untuk mengelola kondisi kesehatan ringan secara mandiri menjadi sangat penting. Dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang swamedikasi yang aman, diharapkan dapat mengurangi beban pada fasilitas kesehatan dan memungkinkan masyarakat untuk mendapatkan pengobatan yang tepat waktu dan efektif.

Selain itu, praktik swamedikasi yang bertanggung jawab juga berkontribusi pada konsumsi dan produksi yang berkelanjutan. Dengan menggunakan obat secara bijaksana dan hanya ketika diperlukan, kita dapat mengurangi dampak negatif terhadap lingkungan dan sistem kesehatan secara keseluruhan. Menghindari penggunaan antibiotik yang tidak perlu, misalnya, dapat membantu mencegah perkembangan resistensi antibiotik, yang merupakan masalah kesehatan global yang serius.

Untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut, perlu adanya kerjasama antara pemerintah, organisasi kesehatan, apoteker, dan masyarakat. Pemerintah dapat memainkan peran penting dalam menyediakan sumber daya dan mendukung program-program edukasi kesehatan. Organisasi kesehatan dapat membantu menyusun materi edukasi yang akurat dan mudah dipahami. Apoteker dapat memberikan konsultasi dan saran yang diperlukan untuk memastikan penggunaan obat yang aman dan efektif. Masyarakat, di sisi lain, perlu aktif mencari informasi dan berpartisipasi dalam program-program edukasi kesehatan.

Praktik swamedikasi yang aman dan bertanggung jawab memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Namun, untuk mencapai potensi ini, diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan dan kerjasama antara berbagai pihak. Dengan meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, kita dapat memastikan bahwa swamedikasi dilakukan dengan cara yang aman dan efektif, sehingga mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) dalam bidang kesehatan, pendidikan, pengurangan ketimpangan, dan konsumsi yang bertanggung jawab.

METODE KEGIATAN

Kegiatan PKM Edukasi Swamedikasi Rasional pada masyarakat pesisir Sungai Kakap dilakukan melalui beberapa tahapan:

1. Persiapan Pada tahap ini, tim pelaksana kegiatan berdiskusi dan berkonsolidasi, serta berkoordinasi dengan masyarakat setempat untuk menentukan jadwal, tempat, dan jumlah peserta yang akan ikut. Administrasi perizinan juga diurus dengan pemerintah setempat. Ketua pelaksana kegiatan, seorang apoteker, menjadi pemateri yang menyampaikan materi tentang pengertian pengobatan sendiri, jenis obat bebas, cara membaca label obat, dosis yang benar, dan bahaya penggunaan obat yang tidak rasional. Materi disampaikan menggunakan media interaktif seperti slide presentasi, video pendidikan, dan brosur informatif.
2. Pelaksanaan Kegiatan PKM dilaksanakan pada hari Sabtu, 20 April 2024, diikuti oleh 15 peserta yang terdiri dari remaja dan ibu rumah tangga. Materi yang disampaikan mencakup penjelasan tentang pengobatan sendiri, kapan bisa dilakukan, serta manfaat dan risiko yang bisa timbul akibat diagnosa atau pengobatan sendiri. Selain itu, peserta diberikan materi tentang obat-obat bebas yang dapat dibeli tanpa resep dokter (analgesik, antipiretik, antihistamin), termasuk cara memilih obat yang tepat berdasarkan gejala yang dialami. Materi terkait pembacaan label obat, aturan pakai beberapa obat, dan kemungkinan efek samping juga disampaikan.
3. Evaluasi Kegiatan Evaluasi kegiatan PKM dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada peserta sebelum dan setelah kegiatan, dengan pertanyaan yang sama untuk menilai perubahan pengetahuan peserta.

Melalui tahapan ini, diharapkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang swamedikasi yang rasional dapat meningkat, sehingga mereka dapat melakukan pengobatan sendiri dengan lebih aman dan efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Swamedikasi atau pengobatan mandiri tanpa resep dokter, semakin populer di seluruh dunia. Tren ini didorong oleh beberapa faktor seperti kemajuan teknologi, kemudahan akses informasi, dan perubahan pola kehidupan masyarakat. Meskipun swamedikasi menawarkan berbagai manfaat, seperti kenyamanan dan penghematan waktu, praktik ini juga menghadirkan tantangan yang signifikan terkait keamanan dan efektivitas pengobatan. Teknologi digital telah memungkinkan masyarakat mengakses informasi kesehatan dengan mudah. Banyak orang mencari informasi tentang gejala dan pengobatan di internet sebelum memutuskan untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Berbagai aplikasi kesehatan yang tersedia di smartphone membantu masyarakat mengidentifikasi gejala dan merekomendasikan obat-obatan yang sesuai. Ketersediaan obat bebas atau disebut juga dengan obat OTC (over the counter) bisa dibeli tanpa resep di apotek, supermarket, dan bahkan online, membuat swamedikasi menjadi lebih praktis. kehadiran *E-commerce* semakin mempermudah pembelian obat secara online, memberikan kenyamanan bagi masyarakat yang tidak ingin

mengunjungi apotek secara langsung. Masyarakat semakin menyadari pentingnya pencegahan penyakit melalui gaya hidup sehat. Ini termasuk pengobatan dini terhadap gejala ringan sebelum berkembang menjadi penyakit serius (Rochimat & Martihandini, 2024). Swamedikasi seringkali lebih murah dibandingkan dengan kunjungan ke dokter atau rumah sakit, terutama di negara-negara dengan sistem kesehatan yang mahal. Meskipun informasi tersedia secara luas, tidak semua masyarakat memiliki pengetahuan yang mampu untuk memahami informasi tersebut dengan benar. Pendidikan yang kurang dapat menyebabkan penggunaan obat yang tidak rasional (Sari *et al.*, 2022).

Beberapa obat sangat beresiko tinggi jika salah dalam menggunakan seperti antibiotik dan obat jantung. Tanpa pemeriksaan medis yang tepat, masyarakat mungkin salah mengidentifikasi gejala dan memilih obat yang tidak sesuai (Dewi *et al.*, 2022). Hal ini bisa menyebabkan kondisi kesehatan semakin memburuk atau menimbulkan efek samping, sehingga perlu ada edukasi yang secara intens dilakukan pada masyarakat, terutama yang jauh dari pelayanan kesehatan modern.

Materi kegiatan PKM meliputi kapan dan bagaimana kita melakukan swamedikasi. Edukasi swamedikasi bertujuan untuk memberikan pemahaman yang benar kepada masyarakat tentang penggunaan obat secara mandiri dan rasional. Gejala sakit atau keluhan dari kondisi yang dapat diatasi dengan swamedikasi antara lain seperti demam ringan, sakit kepala, flu, batuk, alergi ringan, dan nyeri otot. Pengetahuan tentang gejala yang memerlukan konsultasi medis, seperti gejala yang berkepanjangan, memburuk, atau gejala yang serius (misalnya, nyeri dada, sesak napas, pendarahan). Informasi tentang obat-obatan over-the-counter (OTC) yang umum digunakan, termasuk analgesik, antipiretik, dekonjestan, antihistamin, dan antasida. Contoh dan khasiat dari obat-obatan yang tergolong dalam OTC antara lain :

1. Demam ringan dan sakit kepala dapat mengonsumsi parasetamol (Acetaminophen) dan Ibuprofen, yang efektif untuk menurunkan demam dan mengurangi sakit kepala. Umumnya aman untuk digunakan sesuai dosis yang dianjurkan. Selain menurunkan demam, ibuprofen juga membantu mengurangi rasa sakit dan peradangan. Namun, harus digunakan dengan hati-hati pada orang dengan masalah lambung atau ginjal.
2. Pada flu dan batuk, dapat mengonsumsi dekonjestan (Pseudoefedrin, Fenilefrin): Obat ini membantu meringankan hidung tersumbat akibat flu. Tersedia dalam bentuk tablet, sirup, atau semprotan hidung. Juga dapat mengonsumsi Antihistamin (Diphenhydramine, Chlorpheniramine), yang membantu meringankan gejala flu seperti bersin dan hidung berair. Beberapa antihistamin juga memiliki efek sedatif yang dapat membantu tidur lebih nyenyak saat sakit. Antitusif (Dextromethorphan) digunakan untuk meredakan batuk kering yang mengganggu sedangkan untuk ekspektoran menggunakan obat Guaifenesin untuk membantu mengencerkan dahak sehingga lebih mudah dikeluarkan saat batuk.
3. Alergi Ringan, dapat menggunakan loratadin, yaitu antihistamin yang tidak menyebabkan kantuk, efektif untuk meredakan gejala alergi seperti bersin, gatal, dan ruam kulit. Alternatif lainnya adalah dengan cetirizine yang khasiatnya mirip dengan loratadin, juga efektif untuk mengatasi gejala alergi

ringan. Antihistamin yang lebih tua dan dapat menyebabkan kantuk, berguna untuk alergi akut dan gatal-gatal dapat menggunakan obat diphenhydramine:

4. Nyeri Otot, dapat menggunakan ibuprofen yang berkhasiat untuk menghilangkan sakit kepala dan menurunkan demam, juga efektif untuk meredakan nyeri otot dan peradangan. Obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) yang membantu meredakan nyeri otot dan peradangan adalah naproksen, sedangkan untuk krim atau gel Topikal (menggunakan menthol dan capsaicin, digunakan untuk mengurangi nyeri otot secara lokal (Kementerian Kesehatan RI. 2011).

Beberapa faktor yang menjadi pertimbangan dalam swamedikasi antara lain dosis dan lama mengkonsumsi, Obat OTC biasanya hanya untuk penggunaan jangka pendek. Jika gejala berlanjut atau memburuk, sebaiknya konsultasikan dengan dokter (Warastuti, 2023). Penting untuk selalu mengikuti dosis yang dianjurkan pada kemasan obat atau berdasarkan saran apoteker. Jika ada keraguan tentang pemilihan atau penggunaan obat, berkonsultasilah dengan apoteker. Sebagai pasien swamedikasi harus memastikan tidak ada interaksi yang berbahaya antara obat yang digunakan dengan obat lain, suplemen, atau kondisi kesehatan tertentu.

Pembacaan label obat yang benar sangat penting dalam praktik swamedikasi untuk memastikan penggunaan obat yang aman dan efektif. Bagian-Bagian Penting dari label obat adalah nama obat, bahan aktif dan indikasi, dosis dan cara penggunaan, peringatan dan kontraindikasi, efek samping dan tanggal kedaluwarsa serta cara penyimpanan obatnya. Jika pasien merasa penyakitnya tidak mengalami perubahan dengan mengkonsumsi obat, maka seharusnya segera menghubungi dokter atau memeriksakan diri ke pusat layanan kesehatan.

Berdasarkan evaluasi kegiatan yang dilaksanakan dengan memberikan kuisioner pada peserta saat awal dan akhir kegiatan, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait swamedikasi.

Tabel 1. Hasil evaluasi kemampuan pemahaman peserta tentang swamedikasi

Uraian Pertanyaan	Persentase respon peserta (%)			
	Sebelum		Sesudah	
	Paham	Belum paham	Paham	Belum paham
Swamedikasi menggunakan obat apotik (OTC) wajib dilakukan dengan memperhatikan label yang meliputi nama obat, efek samping dan kontraindikasi	10	90	80	20
Swamedikasi dengan obat yang tertentu tidak boleh digunakan dalam jangka waktu yang lama	40	60	90	10
Edukasi swamedikasi penting untuk meminimalisir resiko akibat penggunaan obat yang tidak rasional	20	80	100	0

Swamedikasi menggunakan obat-obat yang beresiko tinggi seperti antibiotik dan obat jantung tidak dapat dikonsumsi tanpa resep dokter	30	70	100	0
Swamedikasi yang umum dilakukan untuk obat otc di apotek adalah obat nyeri sendi, analgesik antipiretik, obat flu pilek dan alergi ringan	50	50	100	0

Mengevaluasi perubahan pemahaman masyarakat tentang swamedikasi sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Swamedikasi adalah praktik umum dalam pengobatan kondisi ringan seperti nyeri sendi, flu, pilek, dan alergi ringan (Lorensia & Sari, 2018). Penggunaan obat OTC (over-the-counter) seringkali dilakukan tanpa berkonsultasi dengan profesional kesehatan, yang dapat membawa risiko jika tidak dilakukan dengan bijak.

Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta setelah diberikan edukasi. Sebelum edukasi, hanya 10% peserta yang memahami pentingnya membaca label obat yang mencakup nama obat, efek samping, dan kontraindikasi. Setelah edukasi, angka ini meningkat drastis menjadi 80%. Ini menunjukkan bahwa edukasi mampu meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya informasi pada label obat untuk menghindari efek samping dan kontraindikasi yang dapat membahayakan kesehatan.

Swamedikasi dengan obat tertentu yang tidak boleh digunakan dalam jangka waktu lama mengalami peningkatan pemahaman dari 40% sebelum edukasi menjadi 90% setelah edukasi. Penggunaan obat dalam jangka panjang tanpa pengawasan medis dapat menyebabkan komplikasi serius seperti kecanduan, keracunan, dan resistensi antibiotik (Jabeen et al., 2015). Edukasi tentang risiko ini sangat penting untuk mengurangi penggunaan obat yang tidak rasional.

Edukasi tentang pentingnya swamedikasi untuk meminimalisir risiko penggunaan obat yang tidak rasional mengalami peningkatan pemahaman dari 20% menjadi 100%. Penggunaan obat secara tidak rasional dapat meningkatkan risiko komplikasi kesehatan yang serius. Oleh karena itu, pemahaman yang baik tentang penggunaan obat yang tepat sangat penting untuk menjaga kesehatan masyarakat.

Penggunaan antibiotik dan obat jantung tanpa resep dokter juga mengalami peningkatan pemahaman dari 30% menjadi 100%. Penggunaan antibiotik tanpa resep dapat menyebabkan resistensi antibiotik, yang merupakan masalah kesehatan global (Horumpende et al., 2018; Shah et al., 2014). Studi di berbagai negara menunjukkan tingginya prevalensi swamedikasi dengan antibiotik dan konsekuensinya, seperti resistensi antibiotik yang semakin meningkat (Rajendran et al., 2019; Nusair et al., 2020; Nakakande et al., 2023). Edukasi ini penting untuk mencegah penggunaan antibiotik yang tidak rasional dan menjaga efektivitasnya.

Swamedikasi yang umum dilakukan untuk obat OTC di apotek, seperti obat nyeri sendi, analgesik antipiretik, obat flu, pilek, dan alergi ringan, menunjukkan peningkatan pemahaman dari 50% menjadi 100%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi mampu memberikan pemahaman yang lebih baik tentang penggunaan obat OTC untuk kondisi

ringan. Namun, penting juga untuk menyadari risiko dan efek samping yang mungkin timbul dari penggunaan obat-obat ini tanpa pengawasan medis.

Tambahan informasi tentang pentingnya edukasi swamedikasi dalam pengelolaan kondisi alergi, seperti rinitis alergi dan dermatitis atopik, juga sangat relevan. Pendidikan masyarakat tentang penanganan yang tepat dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola kondisi ini dan mengurangi risiko komplikasi (Siregar, 2016; Sihotang et al., 2021). Penggunaan teknologi dalam mendiagnosis alergi juga dapat membantu masyarakat dalam mengidentifikasi jenis alergi dengan lebih mudah dan tepat (Kasim et al., 2020; Marsa et al., 2022).

Edukasi swamedikasi sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penggunaan obat yang tepat dan rasional. Peningkatan pemahaman ini diharapkan dapat mengurangi risiko penggunaan obat yang tidak rasional, mencegah komplikasi kesehatan, dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Oleh karena itu, upaya edukasi yang terus-menerus dan komprehensif sangat diperlukan untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam pengelolaan swamedikasi.

KESIMPULAN

Program edukasi swamedikasi yang rasional di masyarakat pesisir Sungai Kakap menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang penggunaan obat yang aman dan tepat. Setelah diberikan edukasi, terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang pentingnya membaca label obat, risiko penggunaan obat dalam jangka panjang, dan bahaya penggunaan antibiotik tanpa resep dokter. Edukasi ini berhasil mengubah pemahaman dari yang sebelumnya rendah menjadi tinggi, yang ditunjukkan oleh peningkatan persentase pemahaman peserta dari 10% menjadi 80% dalam membaca label obat, dari 40% menjadi 90% dalam penggunaan obat jangka panjang, dan dari 30% menjadi 100% dalam penggunaan antibiotik tanpa resep dokter.

REKOMENDASI

1. **Edukasi berkelanjutan:** Edukasi tentang swamedikasi yang rasional harus terus dilakukan secara berkelanjutan untuk memastikan bahwa pengetahuan yang diperoleh masyarakat tetap segar dan relevan. Program-program edukasi tambahan dapat dilakukan secara periodik untuk menambah pemahaman masyarakat tentang penggunaan obat yang aman.
2. **Dukungan Pemerintah dan Organisasi Kesehatan:** Pemerintah dan organisasi kesehatan perlu memberikan dukungan penuh terhadap inisiatif edukasi swamedikasi dengan menyediakan sumber daya informasi yang mudah diakses dan dipahami oleh masyarakat. Ini termasuk penyediaan materi edukatif seperti brosur, video, dan aplikasi mobile yang dapat membantu masyarakat dalam memahami penggunaan obat yang tepat.
3. **Pelatihan untuk Tenaga Kesehatan Lokal:** Tenaga kesehatan lokal seperti apoteker dan perawat harus dilibatkan dalam program edukasi ini untuk memberikan informasi yang akurat dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Pelatihan khusus untuk tenaga kesehatan ini akan meningkatkan efektivitas program edukasi swamedikasi.
4. **Peningkatan Akses Informasi Kesehatan:** Informasi kesehatan yang akurat harus mudah diakses oleh masyarakat melalui berbagai media seperti internet, media sosial, dan layanan konsultasi langsung dengan apoteker. Kampanye informasi kesehatan melalui media massa

juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya swamedikasi yang rasional.

5. Kolaborasi dengan Komunitas Lokal: Melibatkan komunitas lokal dalam kegiatan edukasi kesehatan dapat meningkatkan keberhasilan program. Ibu-ibu muda dan remaja yang telah mengikuti program ini dapat menjadi agen perubahan di komunitas mereka dengan menyebarkan informasi yang mereka peroleh kepada orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananto, A.D., Puspitasari, C.E., Deccati, R.F., Utami, V.W., & Muliasari, H. (2020). Pelatihan Penggunaan Obat Secara Tepat Untuk Swamedikasi. *Journal of Character Education Society*, 3 (3).
- Badan Pusat Statistik. (2024). <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTk3NCMy/persentase-penduduk-yang-mengobati-sendiri-selama-sebulan-terakhir--persen-.html>
- Dewi, N.P., Marselinus, & Dipayana, M. (2022). Penyuluhan Penggunaan Obat Rasional (POR) dalam Swamedikasi pada Masyarakat di Desa Sejahtera Kecamatan Palolo Kabupaten Sigi. *Jurnal Duta Abdimas*, 1 (2)
- Fitrya., Khakim, M.Y.N., Putra, A.P. (2021). Pembinaan Swamedikasi Yang Baik Dan Benar Pada Masyarakat Melalui Sosialisasi Program “Dagusibu” Di Desa Inderalaya Mulya Kecamatan Inderalaya Utara. *Jurnal Pendidikan Magister Pendidikan IPA*, 4 (1).
- Horumpende, P., Said, S., Mazuguni, F., Antony, M., Kumburu, H., Mwanziva, C., ... & Chilongola, J. (2018). Prevalence, determinants and knowledge of antibacterial self-medication: a cross sectional study in north-eastern tanzania. *Plos One*, 13(10), e0206623. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206623>
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). Modul Penggunaan Obat Rasional.
- Kristina, S. A., Prabandari, Y. S., & Sudjaswadi, R. (2012). Perilaku pengobatan sendiri yang rasional pada masyarakat. *Berita Kedokteran Masyarakat (BKM)*, 23(4), 176-183.
- Kasim, M., H, N., & Buchori, R. (2020). Hubungan rinosinusitis kronik dengan rinitis alergi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 271-277. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.266>
- Lorensia, A. and Sari, N. (2018). Efektivitas edukasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam penanganan rinitis alergi. *Jurnal Ilmiah Manuntung*, 3(2), 122-132. <https://doi.org/10.51352/jim.v3i2.118>
- Marsa, A., Syelly, R., Siska, S., & Laksmana, I. (2022). Rancang bangun sistem pakar diagnosa alergi susu sapi pada anak. *Technologica*, 1(1), 17-31. <https://doi.org/10.55043/technologica.v1i1.30>
- Manan, E. (2014). Buku Pintar Swamedikasi : Tips Penanganan Dini Masalah Kesehatan.
- Maulina, E.V., Ratnasari, D., & Yunitasari, N. (2023). Swamedikasi Di Apotek Mk: Studi Kepuasan Konsumen. *Jurnal Pharmascience*, 10 (2).
- Nakakande, J., Taremwa, I., Nanyingi, M., & Mugambe, S. (2023). The utility of internet-enabled antibiotic self-medication and its associated factors among patients attending private clinics in kawempe division in kampala capital city, uganda: community-based cross-sectional study. *Drug Healthcare and Patient Safety*, Volume 15, 85-91. <https://doi.org/10.2147/dhps.s405072>

- Nusair, M., Al-Azzam, S., Alhamad, H., & Momani, M. (2020). The prevalence and patterns of self-medication with antibiotics in Jordan: a community-based study. *International Journal of Clinical Practice*, 75(1). <https://doi.org/10.1111/ijcp.13665>
- Rochimat, I., Martihandini, N., 2024. Peningkatan Pengetahuan Swamedikasi Toga-Toma Dan Kader Di Desa Pasirbatang Kecamatan Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera*, 6 (1).
- Rajendran, A., Kulirankal, K., Rakesh, P., & George, S. (2019). Prevalence and pattern of antibiotic self-medication practice in an urban population of Kerala, India: a cross-sectional study. *Indian Journal of Community Medicine*, 44(5), 42. https://doi.org/10.4103/ijcm.ijcm_33_19
- Sari, S.K., Oktaria, S., & Novziransyah, N. (2022). Edukasi Swamedikasi Yang Rasional Di Kelurahan Pangkalan Masyhur. *Pengabdian Deli Sumatera*, 1 (2).
- Sihotang, W., Silalahi, M., Sinurat, B., Dina, S., Ongko, N., Diana, L., ... & Widyaningsih, W. (2021). Prevalensi dan faktor resiko sangkaan rinitis alergi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas prima Indonesia. *Jurnal Prima Medika Sains*, 3(2), 47-52. <https://doi.org/10.34012/jpms.v3i2.1992>
- Siregar, S. (2016). Peran alergi makanan dan alergen hirup pada dermatitis atopik. *Sari Pediatri*, 6(4), 155. <https://doi.org/10.14238/sp6.4.2005.155-8>
- Abduelkarem, A., Othman, A., Abuelkhair, Z., Ghazal, M., Alzouobi, S., & Zowalaty, M. (2019). <p>prevalence of self-medication with antibiotics among residents in United Arab Emirates</p>. *Infection and Drug Resistance*, Volume 12, 3445-3453. <https://doi.org/10.2147/idr.s224720>
- Shah, S., Ahmad, H., Rehan, R., Najeeb, S., Mumtaz, M., Jilani, M., ... & Kadir, M. (2014). Self-medication with antibiotics among non-medical university students of Karachi: a cross-sectional study. *BMC Pharmacology and Toxicology*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/2050-6511-15-74>
- Warastuti, R.A. (2023). Sosialisasi Dan Edukasi Terkait Manfaat Swamedikasi (Pengobatan Sendiri) Bagi Masyarakat Di Desa Sinandaka, Kecamatan Helumo, Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan. *Jurnal of Hulanthalo Service Society*, 2 (1).