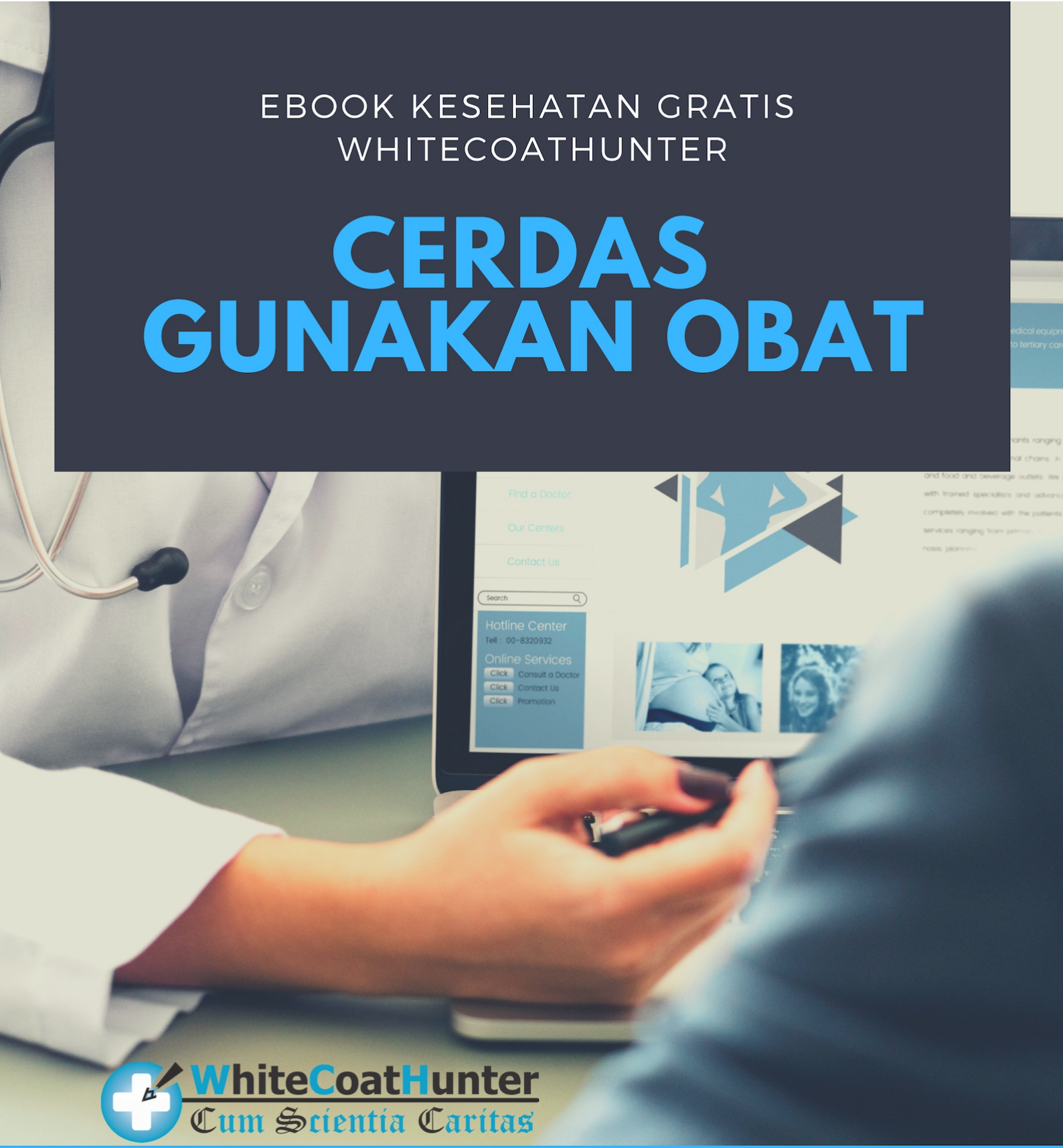
EBOOK KESEHATAN GRATIS
WHITECOATHUNTER

CERDAS GUNAKAN OBAT



WhiteCoatHunter
Cum Scientia Caritas

Panduan Singkat Penggolongan, Pengelolaan, dan Penggunaan Obat Yang Baik dan Benar

Rifan Eka Putra Nasution

CERDAS GUNAKAN OBAT

Panduan Singkat Penggolongan, Pengelolaan, dan Penggunaan Obat yang Baik dan Benar

Seluruh Ebook Whitecoathunter yang disusun oleh WhiteCoatHunter disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi-Non-Komersial-Berbagi-Serupa 4.0 Internasional.
Berdasarkan ciptaan pada https://whitecoathunter.com.

Atribusi-NonKomersial-BerbagiSerupa 4.0 Internasional (CC BY-NC-SA 4.0)

Anda diperbolehkan:

Berbagi — menyalin dan menyebarluaskan kembali materi ini dalam bentuk atau format apapun;

Adaptasi — menggubah, mengubah, dan membuat turunan dari materi ini

Pemberi lisensi tidak dapat mencabut ketentuan di atas sepanjang Anda mematuhi ketentuan lisensi ini.

Berdasarkan ketentuan berikut:

Atribusi — Anda harus mencantumkan nama yang sesuai, mencantumkan tautan terhadap lisensi, dan menyatakan bahwa telah ada perubahan yang dilakukan. Anda dapat melakukan hal ini dengan cara yang sesuai, namun tidak mengisyaratkan bahwa pemberi lisensi mendukung Anda atau penggunaan Anda.

Non-Komersial — Anda tidak dapat menggunakan materi ini untuk kepentingan komersial.

Berbagi-Serupa — Apabila Anda menggubah, mengubah, atau membuat turunan dari materi ini, Anda harus menyebarluaskan kontribusi Anda di bawah lisensi yang sama dengan materi asli

Sambutan

Masalah Kesehatan Baru Muncul:

...Bila obat bebas digunakan secara tidak tepat. Informasi obat yang tercantum pada kemasan obat, sering tidak diperhatikan dan dipahami dengan baik oleh masyarakat. Begitu pula terkait dengan pengelolaan obat (menyimpan dan membuang), masyarakat juga masih kurang memahaminya.

...Menteri Kesehatan RI telah mencanangkan Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat (GeMa CerMat) berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK.02.02/Menkes/427/2015. Kami juga mendukung GeMa CerMat dengan menyusun ebook ini. Adapun sebagian besar materi pada ebook ini kami ambil dari buku CARA CERDAS GUNAKAN OBAT yang diterbitkan oleh Kemenkes RI tahun 2017.

Ebook ini merupakan salah satu program Ebook kesehatan dan kedokteran gratis dari website kami.

Ebook ini kami susun bertujuan untuk memberikan informasi ringkas seputar cara cerdas menggunakan obat.

Rifan Eka Putra Nasution



DAFTAR ISI

	Halaman
Cara Memilih Obat	1
Penggolongan Berdasarkan Nama	
Obat Paten	3
Obat Generik	4
Obat Berdasarkan Bentuk Sediaan	
Bentuk Padat	5
Bentuk Setengah Padat	5
Bentuk Cair	5
Bentuk Gas	5
Obat Berdasarkan Cara Penggunaan	
Obat Dalam	6
Obat Luar	6
Obat Berdasarkan Penandaan	
Obat Bebas	7
Obat Bebas Terbatas	7
Obat Keras	8
Obat Psikotropika	8
Obat Narkotika	8
Cara Mendapatkan Obat	
Cara Mendapatkan Obat Berdasarkan Penandaan Pada Kemasan	9
Informasi Pada Kemasan Obat	10
Hal - Hal yang Perlu Diperhatikan Pada Kemasan Obat	14
Cara Menggunakan Obat	
Hal - Hal yang Perlu Diperhatikan Sebelum Menggunakan Obat	17
Cara Penggunaan Obat Berdasarkan Bentuk Sediaan	18
Cara Menyimpan Obat `	29
Cara Membuang Obat	30
Tanya 5 "O"	31

CARA MEMILIH OBAT

Setiap orang harus mengenali jenis obat sebelum dan saat menggunakan obat. Pengenalan obat ini dapat dilakukan dengan mengetahui penggolongan obat.

Saat ini, penggolongan atau klasifikasi obat dapat dilakukan berdasarkan 5 hal, yaitu:



Penggolongan obat berdasarkan **efek farmakologi** tidak dijelaskan pada buku ini.

Tapi bila Anda berminat untuk mengetahui pengolongan ini Anda dapat mengunduh ebook kami lainnya dengan menekan gambar cover ebook di bawah ini.



KLIK DI SINI!

CARA MEMILIH OBAT

Penggolongan Berdasarkan Nama

Obat dapat digolongkan berdasarkan nama yang telah diberikan pada kemasan yang telah mendapatkan izin edar dari instansi yang berwenang.

Di Indonesia, Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) merupakan instansi yang berwenang untuk memberikan izin edar obat.

Anda dapat mengecek apakah suatu nama obat telah terdaftar dengan melakukan pencarian melalui link dibawah ini.

KLIK DI SINI!

Anda akan masuk ke tampilan situs pencarian BPOM seperti di bawah ini.



Ketik Merk Obat
Lalu klik Tombol "CARI"

Pilih **"Merk"**

Bila Anda Melakukan Pencarian Berdasarkan Merk Obat yang ingin Anda Pastikan Terdaftar

CARA MEMILIH OBAT

Penggolongan Berdasarkan Nama

Berdasarkan Nama, Obat dapat digolongkan menjadi 2, Yaitu:

1. Obat Paten

Obat yang masih memiliki hak paten dan hanya dapat diproduksi oleh produsen pemegang hak paten, diedarkan dengan nama paten (merek) dari produsen.

Jika masa paten sudah berakhir, obat paten dapat diproduksi oleh produsen lain dan disebut obat generik.

Obat generik dapat diberi nama sesuai zat berkhasiat yang dikandungnya, dikenal sebagai "obat generik berlogo" (OGB) atau nama dagang (merek), dikenal sebagai "obat generik bermerek"/branded generic.

Obat paten disebut juga sebagai obat **inovator** atau **originator.**



Contoh Beberapa "Obat Paten" Yang Masa Patennya Telah Berakhir Pada Tahun 2018:



















CARA MEMILIH OBAT

Penggolongan Berdasarkan Nama

2. Obat Generik



Obat Generik Berlogo

Obat dengan nama resmi yang ditetapkan dalam Farmakope Indonesia (FI) untuk zat berkhasiat yang dikandung (zat aktif).

Contoh: parasetamol, amoksisilin, mikonazol. Obat generik berlogo harganya lebih terjangkau, dengan mutu dan khasiat yang sama dengan obat generik bermerek (branded generic) atau inovator yang kandungan dan dosisnya sama.

Kesamaan kualitas obat generik dan bermerek ini dibuktikan dengan studi bioavailabilitas dan bioekuivalen (BA/BE).

Obat Generik Bermerek

Obat generik yang menggunakan nama dagang dari produsen obat. Obat generik bermerek ini seringkali keliru disebut sebagai obat paten, padahal bukan.

Contoh*: Panamol (zak aktif parasetamol), Amoxsin (zat aktif amoksisilin), Daktaren (zat aktif mikonazol).

*nama merek merupakan rekaan

Klik Icon Di Bawah Untuk Melihat Artikel Lengkap Seputar Obat Generik VS Obat Paten



CARA MEMILIH OBAT

Obat Berdasarkan Bentuk Sediaan

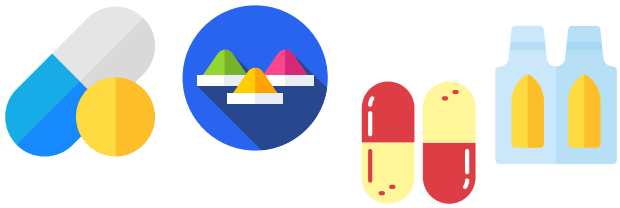
Obat memiliki berbagai bentuk sediaan sesuai dengan tujuan penggunaan dan organ tubuh tempat obat digunakan.

Setiap bentuk sediaan obat akan memerlukan bahan tambahan tertentu yang akan membantu obat untuk dapat mencapai aliran darah.
Hal ini dilakukan agar memberikan efek pengobatan sesuai kebutuhan.

Berdasarkan **konsistensi** dari zat pembentuk, sediaan obat dapat digolongkan menjadi:

1 Bentuk Padat

Contoh: tablet, kapsul, serbuk, pil, supositoria, ovula.



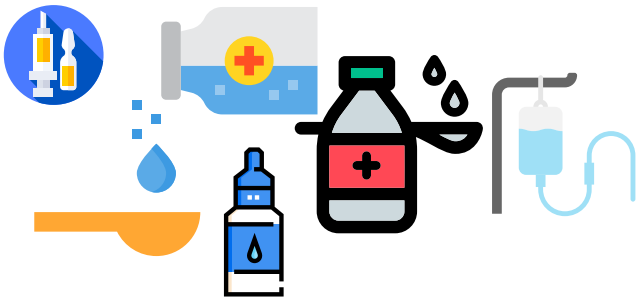
2 Bentuk Setengah Padat

Contoh: salep, krim, gel/jeli.



3 Bentuk Cair

Contoh: sirup, suspensi, eliksir, infus, injeksi, obat tetes, emulsi.



4 Bentuk Gas

Contoh: inhalasi, aerosol, turbuhaler.

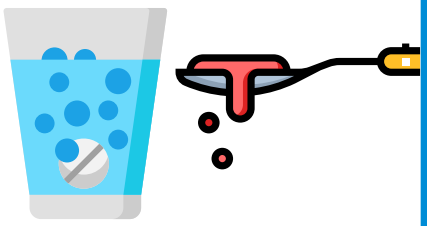


CARA MEMILIH OBAT

Obat Berdasarkan Cara Penggunaan

Berdasarkan saluran atau organ tubuh tempat dilalui obat, dapat digolongkan menjadi:

1 Obat Dalam



Obat yang digunakan dengan cara ditelan yaitu melalui mulut atau saluran cerna.

Contoh: tablet, kapsul, sirup, obat tetes mulut.

2 Obat Luar



Obat yang digunakan dengan cara tidak ditelan atau diaplikasikan pada bagian luar tubuh.

Contoh: salep kulit, salep mata, injeksi, suppositoria, ovula, obat tetes mata, obat tetes telinga.

Hindari penggunaan obat dalam untuk bagian luar badan, atau sebaliknya, obat luar jangan ditelan (melalui saluran cerna).

Baik obat dalam maupun obat luar diproduksi oleh pabrik dengan menggunakan zat-zat tambahan yang disesuaikan dengan organ tubuh yang akan dilalui oleh obat.

CARA MEMILIH OBAT

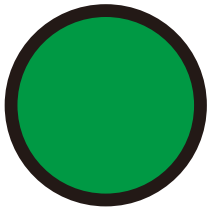
Obat Berdasarkan Penandaan

Berdasarkan tingkat keamanan dan cara memperolehnya, obat dibedakan dengan tanda logo berwarna tertentu pada kemasan, yaitu:

1 Obat Bebas

- Obat yang dapat dibeli tanpa resep dokter.
- Pada kemasan diberi tanda lingkaran hijau dengan garis tepi berwarna hitam.

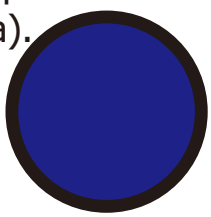
Contoh: parasetamol, bedak salisil.



2 Obat Bebas Terbatas

- Obat bebas terbatas sebetulnya merupakan Obat Keras, namun masih dapat dibeli bebas tanpa resep dokter.
- Penggunaannya harus memperhatikan peringatan pada kemasan. Pada kemasan diberi tanda lingkaran biru dengan garis tepi berwarna hitam dan kotak berwarna hitam berisi peringatan dengan tulisan putih, P No.1 s/d P No.6.

Contoh: dimenhidrinat (obat antihistamin / antialergi), pirantel pamoat (obat kecacingan), tetrahidrozolin hidroklorida (obat tetes mata).



Tanda Peringatan Pada Obat Bebas Terbatas

P. No. 1 Awas ! Obat Keras Bacalah aturan pemakaiannya	P. No. 2 Awas ! Obat Keras Hanya untuk kumur, jangan ditelan
P. No. 3 Awas ! Obat Keras Hanya untuk bagian luar dari 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

CARA MEMILIH OBAT

Obat Berdasarkan Penandaan

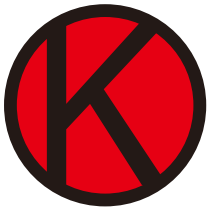
3 Obat Keras

- Obat yang hanya dapat dibeli dengan resep dokter.
- Pada kemasan diberi tanda lingkaran merah dengan garis tepi berwarna hitam dan huruf K di tengah yang menyentuh garis tepi.



Contoh: semua golongan antibiotik, obat hipertensi, obat jantung, obat diabetes.

4 Obat Psikotropika



- Obat keras yang berkhasiat mempengaruhi susunan syaraf pusat, dapat menyebabkan perubahan mental dan perilaku, dan hanya dapat dibeli dengan resep dokter.
- Penggunaan obat psikotropika diawasi dengan ketat dan dilaporkan secara rutin kepada Kementerian Kesehatan RI sesuai ketentuan dan peraturan perundangan Undang-Undang Nomor 5 tahun 1997 tentang Psikotropika.
- Pada kemasan diberi tanda lingkaran merah dengan garis tepi berwarna hitam dan huruf K di tengah yang menyentuh garis tepi.

5 Obat Narkotika



- Obat yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran dan menimbulkan ketergantungan yang hanya dapat dibeli dengan resep dokter.
- Penggunaan obat narkotika diawasi dengan ketat dan dilaporkan secara rutin kepada Kementerian Kesehatan RI sesuai ketentuan dan peraturan perundangan Undang-Undang Nomor 35 tahun 2009 tentang Narkotika.
- Pada kemasan diberi tanda palang berwarna merah di dalam lingkaran bergaris tepi merah.

CARA MENDAPATKAN OBAT

A. Cara Mendapatkan Obat Berdasarkan Penandaan Pada Kemasan

Obat dapat diperoleh di sarana pelayanan kefarmasian sesuai dengan golongan berdasarkan penandaan. Obat Bebas dan Obat Bebas Terbatas dapat diperoleh di apotek atau toko obat berizin.

Obat Keras dapat diperoleh di apotek atau di fasilitas pelayanan kesehatan dengan menggunakan resep dokter.

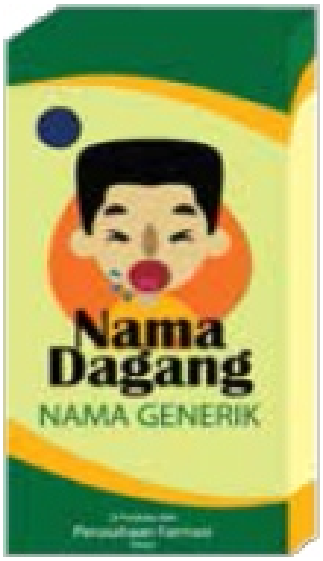
Hindari pembelian obat dari sarana tidak resmi atau tidak mendapatkan izin sebagai pengecer obat, termasuk melalui media online.

Pembelian obat melalui fasilitas pelayanan kesehatan, apotek, atau toko obat berizin akan dijamin keamanannya oleh apoteker atau tenaga teknis kefarmasian penanggungjawab sarana, yang telah mendapatkan surat izin praktek pelayanan kefarmasian.

Pastikan obat yang diterima saat membeli atau dari fasilitas pelayanan kesehatan memiliki kemasan dan kondisi obat yang dalam kondisi baik dan utuh.

Perhatikan hal-hal ini untuk obat dengan resep dokter yaitu kelengkapan informasi pada etiket:

- Nama pasien,
- Tanggal, dan
- Aturan pakai.



B. Informasi Pada Kemasan Obat

Saat mendapatkan obat, bacalah dengan cermat dan perhatikan informasi pada kemasan obat sebelum digunakan, yaitu:



NAMA DAGANG/MEREK



NAMA GENERIK (Kandungan Obat)

Logo Generik



Nama Obat

Nama obat yang tercantum pada kemasan obat paten dan generik bermerek yaitu nama dagang (merek) yang diberikan oleh produsen/pabrik obat yang memproduksinya.

Di bawah nama dagang tercantum nama generik dengan ukuran lebih kecil (minimal 80 % dari nama dagang), merupakan nama obat yang terkandung di dalamnya. Sedangkan pada kemasan obat generik berlogo, hanya tercantum nama generik, yang merupakan nama obat yang terkandung (zat berkhasiat obat) sama dengan nama yang tercantum pada komposisi.

Nama generik merupakan nama resmi yang tercantum dalam Farmakope Indonesia yaitu buku standar yang memuat semua nama obat yang beredar.

B. Informasi Pada Kemasan Obat

KOMPOSISI (Kandungan Obat)



Informasi tentang zat aktif yang terkandung di dalam sediaan obat, disebut juga zat aktif atau zat berkhasiat.

Komposisi dapat berupa **:**

- **Zat tunggal Contoh:** Parasetamol, Amoksisilin, Deksametason.
- **Kombinasi dari berbagai macam zat aktif dan bahan tambahan lain.** Contoh: obat pilek (fenilpropanolamin + klorfeniramin maleat + parasetamol + salisilamid), multivitamin dan mineral.



INDIKASI

Informasi mengenai khasiat obat yang merupakan tujuan utama pemberian obat.

Contoh: parasetamol memiliki indikasi/ khasiat sebagai penurun panas (antipiretik dan pereda rasa sakit (analgetik).

ATURAN PAKAI

Informasi mengenai cara penggunaan obat, yang meliputi waktu dan berapa kali obat tersebut digunakan dalam sehari.



Contoh:
- 2 x 1 tablet / kapsul / sendok takar artinya setiap 12 jam.
- 3 x 1 tablet / kapsul / sendok takar artinya setiap 8 jam.

1 sendok takar = 5 ml, gunakan alat penakar yang disediakan.

B. Informasi Pada Kemasan Obat



Beberapa Informasi Penting Yang Harus Diperhatikan.

- Obat diminum sampai habis sesuai jadwal dan aturan pakai, contoh: antibiotik.
- Obat diminum jika perlu, contoh: obat penurun panas.
- Obat dikunyah terlebih dahulu, contoh: tablet kunyah antasida.
- Obat ditaruh di bawah lidah, contoh: obat jantung (isosorbid dinitrat).
- Obat dikocok dahulu, contoh: suspensi (antasida/obat maag) dan emulsi (multivitamin + minyak ikan).
- Obat dalam bentuk tablet/kapsul sebaiknya diminum dengan segelas air putih.
- Obat tertentu dapat dipengaruhi oleh makanan/minuman.
- Tidak semua obat harus diminum sesudah makan, juga terkadang ada obat yang tidak boleh diminum bersamaan dengan obat lain. contoh: Kaptopril (diminum waktu perut kosong, yaitu 1 jam sebelum makan atau 2 jam sesudah makan), Metoklopramid (untuk antimual-muntah, diminum 1 jam sebelum makan), Griseofulvin (diminum bersama makanan berlemak), Tetrasiklin (tidak boleh diminum bersama susu atau antasida/obat maag).
- Obat tertentu dapat mempengaruhi kerja obat lain, sehingga tidak boleh diberikan bersamaan, contoh: simetidin dengan antibiotik.

B. Informasi Pada Kemasan Obat

WAKTU MINUM OBAT



Obat harus diminum sesuai dengan waktu terapi terbaik.

- **Pagi hari**, contoh: vitamin, diuretik.
- **Malam hari**, contoh: antikolesterol (simvastatin), anticemas (alprazolam).
- **Sebelum makan**, contoh: obat maag (antasida) dan obat anti mual diminum ½ - 1 jam sebelum makan.
- **Bersama dengan makanan**, contoh: obat diabetes (glimepirid).
- **Sesudah makan**, contoh: obat penghilang rasa sakit (asam mefenamat) bisa segera setelah makan sampai dengan ½ - 1 jam sesudah makan.

EFEK SAMPING OBAT



Efek obat yang seringkali merugikan atau tidak diharapkan yang terjadi pada penggunaan dalam dosis yang dianjurkan. Efek samping tidak selalu muncul, dapat berbeda pada masing - masing orang dan tidak dapat diprediksi kemunculannya.

Contoh: CTM menyebabkan mengantuk, Metformin menyebabkan mual, Pseudoefedrin menyebabkan jantung berdebar.

KONTRAINDIKASI

Kondisi tertentu yang menyebabkan penggunaan obat tersebut tidak dianjurkan atau dilarang, karena dapat meningkatkan risiko membahayakan pasien.

Contoh: penderita dengan gangguan fungsi hati yang berat tidak boleh minum parasetamol, ibu hamil dan menyusui tidak boleh minum obat cacing, penderita dengan gangguan jantung dan ginjal tidak boleh minum obat tertentu.

C. Hal - Hal yang Perlu Diperhatikan Pada Kemasan Obat

1 CARA PENYIMPANAN



Informasi tentang suhu dan cara penyimpanan obat yang dapat menjamin kestabilan obat selama penyimpanan.

Contoh: obat harus disimpan di tempat sejuk pada suhu 25°C atau 25 – 30 °C, artinya suhu ruangan biasa.

Obat yang disimpan pada suhu 2 – 8 °C, artinya disimpan dalam lemari pendingin, tapi bukan di freezer.

2 NOMOR IZIN EDAR (NIE)/ NOMOR REGISTRASI

Yaitu tanda yang menunjukkan obat telah mendapatkan izin dari pemerintah untuk diedarkan di Indonesia sehingga obat dijamin aman, berkhasiat, dan bermutu.

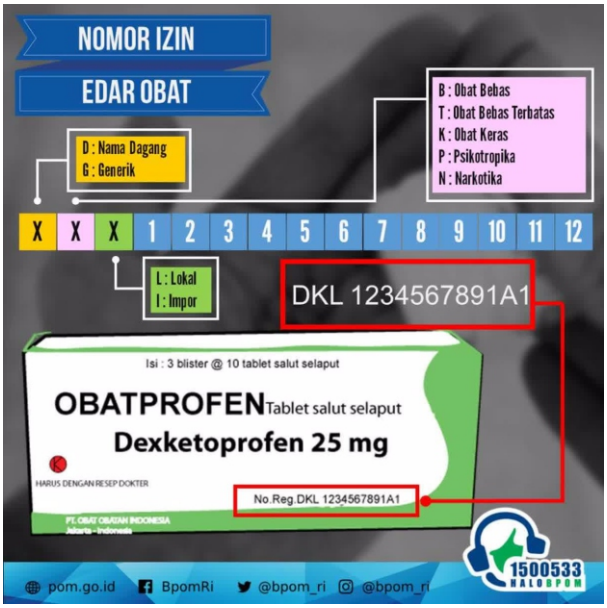
Contoh: Reg. No. DTL8513507010A1.

Anda dapat mengecek NIE obat pada link di bawah ini.

KLIK DI SINI!

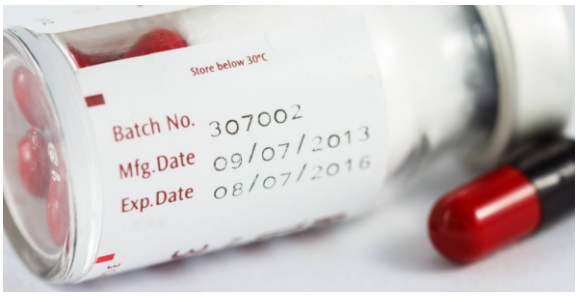
Bila NIE tidak ditemukan maka Hubungi Call Center BPOM

Halo BPOM 500533



C. Hal - Hal yang Perlu Diperhatikan Pada Kemasan Obat

3 MASA KADALUARSA



Yaitu waktu yang menunjukkan batas akhir obat masih berkhasiat dan aman digunakan, selama kemasan utama masih belum dibuka.

Penulisan dapat berupa tanggal, bulan, dan tahun, atau hanya bulan dan tahun.

Contoh: Juli 2015, 19 OCT 15, 08 17

Obat yang telah dibuka kemasannya dapat rusak sebelum masa daluwarsa.

Simpanlah dengan cara yang benar dan perhatikan tanda-tanda kerusakan obat seperti perubahan wujud, warna, rasa, bau, kekentalan, dll.

Selama tidak ada kerusakan, obat yang telah dibuka kemasannya dapat digunakan berpatokan pada masa pakai obat atau Beyond Use Date (BUD), yaitu batas waktu penggunaan produk obat yang masih bisa ditolerir setelah diracik atau setelah kemasan primernya dibuka/dirusak. Beberapa pabrik telah mencantumkan BUD pada kemasan obat.

Jika tidak tertera informasi pada kemasan, masa pakai obat yang telah dibuka kemasannya:

- **Sirup Antibiotik yang telah dilarutkan: 7 hari.**
- **Cairan selain sirup Antibiotik dan sediaan setengah padat (krim, salep, dan gel): 6 bulan, atau menurut tanggal kedaluwarsa bila lebih dekat waktunya.**
- **Obat Tetes Mata: 30 hari. Khusus dosis tunggal (minidose)-hanya untuk sekali pakai: maksimal 3 x 24 jam.**
- **Sediaan padat (tablet, kapsul, kaplet dan pil): 1 tahun atau menurut tanggal kedaluwarsa bila lebih dekat waktunya.**

C. Hal - Hal yang Perlu Diperhatikan Pada Kemasan Obat

4 PERINGATAN & PERHATIAN



Yaitu hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggunakan obat.

Contoh:

- **Hati-hati penggunaan pada penderita dengan gangguan fungsi hati dan ginjal.**
- **Selama minum obat ini tidak boleh mengendarai kendaraan bermotor atau menjalankan mesin.**
- **Tidak dianjurkan pada anak usia di bawah 6 tahun, wanita hamil dan menyusui, kecuali atas petunjuk dokter.**
- **Jangan melampaui dosis yang dianjurkan.**

5 TANDA PERINGATAN P1 s/d P6

Yaitu tanda peringatan yang dicantumkan pada kemasan obat bebas terbatas, agar penggunaan obat berhati-hati.

Tanda Peringatan Pada Obat Bebas Terbatas

P. No. 1 Awas ! Obat Keras Bacalah aturan pemakaiannya	P. No. 2 Awas ! Obat Keras Hanya untuk kumur, jangan ditelan
P. No. 3 Awas ! Obat Keras Hanya untuk bagian luar dari 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

CARA MENGGUNAKAN OBAT

A. Hal - Hal yang Perlu Diperhatikan Sebelum Menggunakan Obat



1. **Baca aturan pakai sebelum menggunakan obat.**

2. **Gunakan obat sesuai aturan pakai:**

   a. **Dosis.**
   Misal: gunakan sendok takar yang tersedia.
   b. **Rentang waktu.**
   Misal: Antibiotik 3 x 1, artinya diminum setiap 8 jam.
   c. **Lama penggunaan obat.**
   Misal: Antibiotik digunakan 3-5 hari.

3. **Obat Bebas dan Obat Bebas Terbatas tidak digunakan secara terus-menerus. Jika sakit berlanjut segera hubungi dokter.**

4. **Hentikan penggunaan obat apabila timbul efek yang tidak diinginkan, segera ke fasilitas pelayanan kesehatan.**

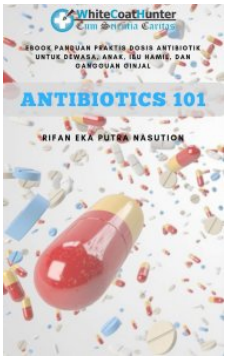
5. **Tidak menggunakan obat orang lain meski gejala sakitnya sama.**

6. **Tanyakan pada Apoteker untuk mendapatkan informasi penggunaan obat yang lebih lengkap.**



GUNAKAN ANTIBIOTIK DENGAN BIJAK

Unduh Panduan Dosis Antibiotik dengan Klik Cover ini



Artikel Tentang Resistensi Antibiotik Dapat Dilihat Dengan Klik Layar Monitor di Bawah Ini



B. Cara Penggunaan Obat Berdasarkan Bentuk Sediaan



1 Tablet/Kapsul/Pil

Tablet/kapsul/pil ditelan langsung dengan air putih (air minum).

2 Tablet Salut

Adalah tablet yang dilapisi dengan bahan tertentu untuk tujuan khusus, misalnya salut gula, salut selaput, salut enterik.



Tablet ditelan secara utuh, jangan dibagi atau digerus/dihancurkan.

3 Tablet Bukal

Adalah tablet yang digunakan di antara pipi dan gusi.

a. Minum atau berkumurlah dengan sedikit air untuk melembabkan jika mulut kering.

b. Letakkan tablet di antara pipi dan gusi atas atau gusi bawah. c. Tutup mulut dan jangan menelan sampai tablet larut dengan sempurna.

d. Jangan makan, minum atau merokok selama tablet belum larut.

e. Jangan berkumur atau mencuci mulut selama 15 menit setelah tablet larut dengan sempurna.



CARA MENGGUNAKAN OBAT

4 Tablet Sublingual



Adalah tablet yang digunakan di bawah lidah.

a. Minum atau berkumurlah dengan sedikit air untuk melembabkan jika mulut kering.

b. Letakkan tablet di bawah lidah.

c. Tutup mulut dan jangan menelan sampai tablet larut dengan sempurna.

d. Jangan makan, minum atau merokok selama tablet belum larut.

e. Jangan berkumur atau mencuci mulut selama 15 menit setelah tablet larut dengan sempurna.

5 Tablet Effervescent

Adalah tablet yang digunakan setelah dilarutkan dalam air.

a. Masukkan tablet ke dalam ½-1 gelas air putih (air minum biasa).

b. Tunggu sampai tablet larut.

c. Minum sampai habis.

d. Tambahkan air putih (air minum biasa) sedikit ke dalam gelas dan minum lagi untuk memastikan bahwa seluruh obat terminum.



CARA MENGGUNAKAN OBAT

6 Tablet Kunyah

Adalah tablet yang digunakan dengan cara dikunyah terlebih dahulu.

a. Kunyah tablet dengan baik kemudian telan.

b. Minum air putih (air minum biasa) untuk memastikan bahwa seluruh obat telah tertelan seluruhnya.



7 Tablet Hisap

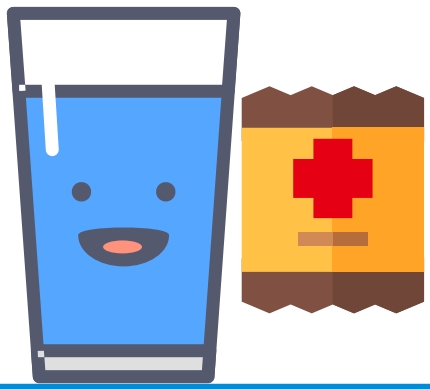
Adalah tablet yang digunakan dengan cara dihisap dalam mulut.

Hisap tablet di dalam mulut sampai habis.

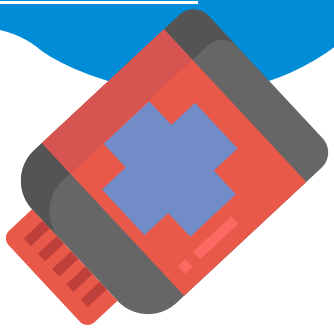
8 Serbuk Oral

a. Larutkan serbuk dalam sedikit air putih (air minum biasa), minum sampai habis.

b. Jangan melarutkan serbuk obat dalam susu, teh, kopi atau minuman bersoda.



CARA MENGGUNAKAN OBAT





9 Serbuk (Obat Luar)

a. Taburkan serbuk secukupnya pada bagian yang sakit secukupnya (tipis dan merata).

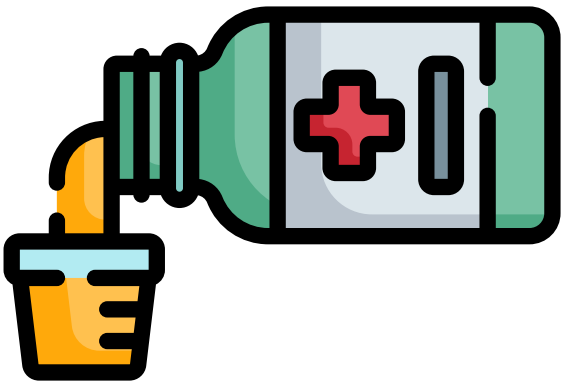
b. Hindari terkena air.

10 Sirup/Suspensi/Emulsi

a. Kocok dahulu suspensi/emulsi sebelum diminum.

b. Gunakan sendok takar, pipet takar atau tutup takar. Minum sesuai dosis dan cara pakai.

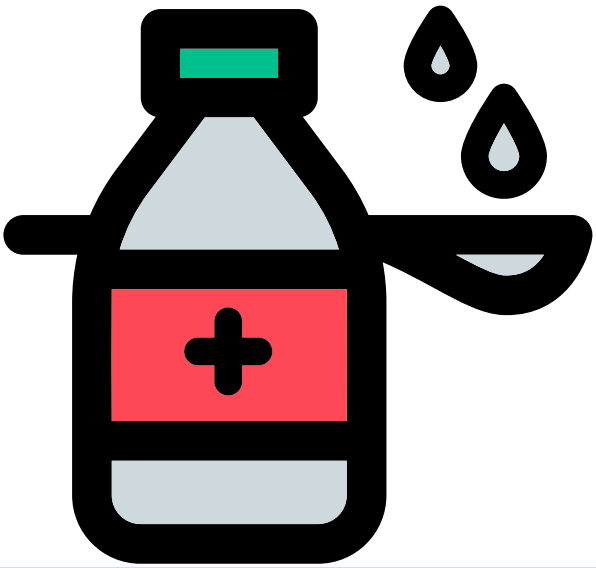
c. Perhatikan dengan baik volume pada sendok/tutup botol penakar, atau alat penetes untuk mendapatkan dosis yang tepat



11 Sirup Kering

Adalah obat serbuk yang harus dilarutkan terlebih dahulu dengan air sebelum digunakan.

Biasanya saat di apotek, obat serbuk kering diserahkan dalam kondisi sudah dilarutkan dalam air.



Jika harus melarutkan sendiri, gunakan air minum (air yang sudah dimasak/air mineral) sampai pada batas yang tertera pada botol atau tanyakan pada apoteker di apotek.

Kocok sampai serbuk kering tercampur air atau terlarut dengan sempurna.

CARA MENGGUNAKAN OBAT

12 Salep/Gel/Krim



a. Bersihkan bagian kulit yang sakit.

b. Oles tipis pada bagian kulit yang sakit.

c. Hindari terkena air.

14 Tetes Mata

a. Cuci tangan dengan air dan sabun.

b. Pastikan kondisi ujung botol tidak rusak dan berkerak.

c. Tengadahkan kepala ke belakang, tarik kelopak bawah mata menggunakan jari telunjuk sehingga kelopak mata membentuk kantung.

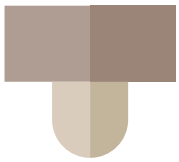
d. Pegang botol tetes dengan posisi tegak lurus sedekat mungkin dengan kelopak mata yang dekat pangkal hidung tanpa menyentuh bulu mata atau kulit.



e. Tekan botol tetes secara perlahan sampai jumlah tetes yang diperlukan.

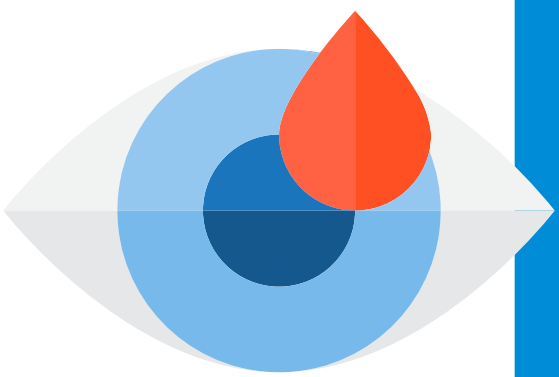
f. Tutup mata selama 1-2 detik.

g. Jangan menyeka atau membilas ujung botol tetes agar tidak terkontaminasi dan tetap steril.



h. Cuci tangan dengan air dan sabun untuk membersihkan sisa obat yang mungkin menempel.

i. Setelah dibuka, tetes mata hanya boleh digunakan selama 1 bulan. Tetes mata minidose hanya boleh untuk sekali pakai, hanya bisa digunakan maksimal 3 x 24 jam sejak kemasan dibuka.



CARA MENGGUNAKAN OBAT

14 Salep Mata

a. Cuci tangan dengan air dan sabun.

b. Hindari kontak langsung ujung tube dengan mata, tangan atau permukaan lainnya.

c. Tengadahkan kepala ke belakang, tarik pak bawah mata menggunakan jari telunjuk sehingga kelopak mata membentuk kantong.

d. Pegang tube salep sedekat mungkin dengan kelopak mata tanpa menyentuhnya.

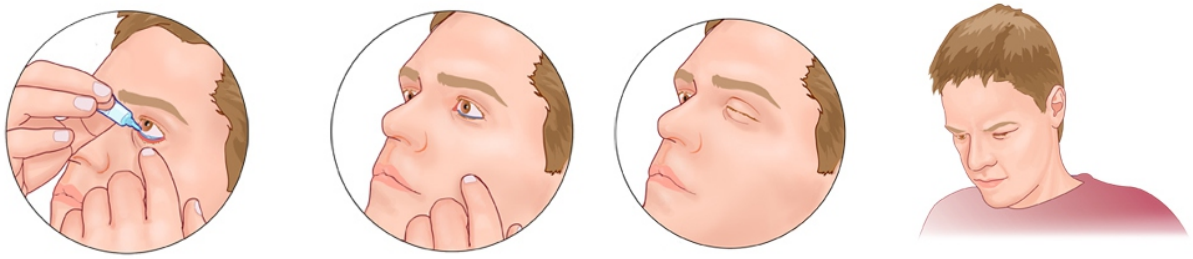
e. Tekan tube salep secara perlahan sampai jumlah salep sepanjang kira-kira 1 cm ke dalam kantung kelopak bawah mata.

f. Kedipkan mata secara perlahan, kemudian tutup mata selama 2-3 menit.

g. Bersihkan salep mata berlebih dengan tisu.

h. Untuk menghindari kontaminasi, segera pasang kembali tutup tube.

i. Cuci tangan dengan air dan sabun untuk membersihkan sisa obat yang mungkin menempel.



CARA MENGGUNAKAN OBAT

15 Tetes Telinga

a. Cuci tangan dengan air dan sabun.

b. Pastikan kondisi ujung botol atau pipet tetes tidak rusak.

c. Bersihkan telinga bagian luar dengan menggunakan air hangat atau kain lembab dengan hati-hati, kemudian keringkan.

3



d. Genggam botol obat tetes telinga dengan tangan selama 1-2 menit, untuk menghangatkan.

e. Kocok perlahan. f. 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.

g. Teteskan obat sesuai dengan dosis pada lubang telinga.

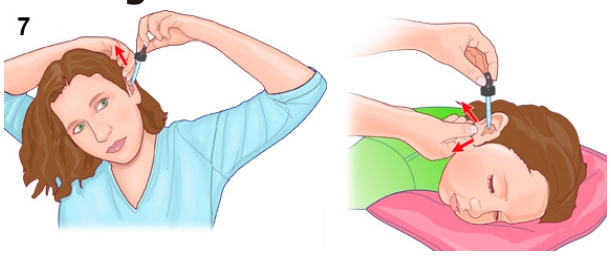
h. Tekan secara lembut anak telinga atau gunakan kapas steril untuk menyumbat lubang telinga agar obat dapat mencapai dasar saluran telinga. Pertahankan posisi kepala 2-3 menit.

i. Pasang kembali tutup botol tetes telinga dengan rapat, jangan menyeka atau membilas ujung botol tetes.

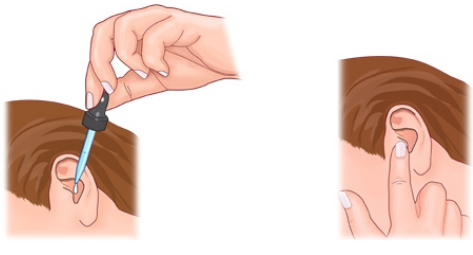
j. Cuci tangan dengan air dan sabun untuk membersihkan sisa obat yang mungkin menempel.

k. Jika perlu, minta bantuan orang lain untuk meneteskan tetes telinga.

7



8



CARA MENGGUNAKAN OBAT

16 Tetes Hidung



a. Bersihkan hidung yang sakit.

b. Duduk dan tengadah, atau berbaring dengan meletakkan bantal di bawah punggung, kepala tegak ke atas.

c. Masukkan ujung penetes obat ke dalam lubang hidung.

d. Teteskan obat sesuai dosis yang disarankan dokter.

e. Tekuk kepala ke depan ke arah lutut dan gerakan dengan pelan ke kiri dan ke kanan. Tetaplah dalam posisi ini selama 1 menit.

f. Setelah beberapa detik, duduklah tegak kembali, obat akan mengalir turun ke dalam saluran nafas.

g. Bilas penetes obat dengan air hangat. Segera tutup botol obat tetes.

h. Cuci tangan sampai bersih.

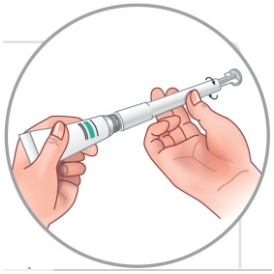




CARA MENGGUNAKAN OBAT

17 Ovula

Adalah obat yang digunakan melalui vagina. Obat ovula akan meleleh pada suhu tubuh.



a. Pastikan ovula dalam keadaan siap pakai.

b. Ovula digunakan dengan segera agar tidak melunak.

c. Keluarkan ovula dari kemasan dan basahi sedikit dengan air bersih.

d. Jika menggunakan aplikator, letakkan ovula pada lubang yang terdapat pada aplikator. Pastikan bahwa sisi ovula yang diletakkan pada aplikator adalah sisi tumpulnya.

e. Berbaring dengan satu tangan menopang berat tubuh dan tangan lainnya memegang aplikator yang sudah dipasangi ovula.

f. Kedua kaki ditekuk dengan posisi terbuka untuk mempermudah penggunaan ovula.

g. Masukkan ujung lancip ovula dengan bantuan aplikator ke lubang vagina. Kurang lebih sedalam jari tengah atau batas penanda pada aplikator.

h. Setelah aplikator berada di dalam vagina, tekan tombol untuk melepaskan ovula.

i. Jika tidak menggunakan aplikator, masukkan ujung lancip ovula ke dalam vagina kurang lebih sedalam telunjuk.

j. Rapatkan kedua kaki untuk beberapa detik. Tetaplah duduk sekitar 5 menit untuk mencegah ovula keluar kembali

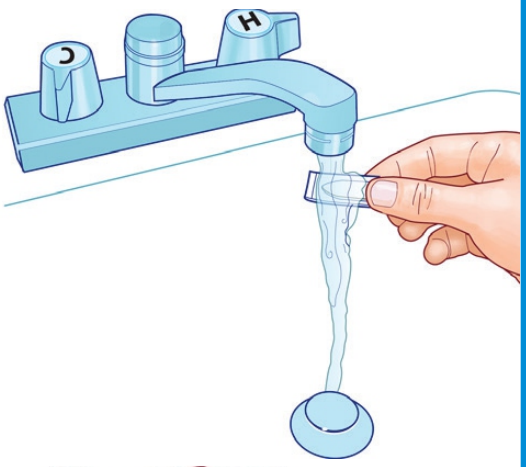
k. Bersihkan aplikator dengan air hangat dan sabun, keringkan dan jaga agar tetap bersih.

l. Cuci tangan dengan sabun untuk membersihkan obat yang mungkin menempel..

CARA MENGGUNAKAN OBAT

18 Suppositoria

Adalah obat yang digunakan melalui anus, bentuk peluru, mudah meleleh pada suhu tubuh.



a. Cuci tangan sampai bersih dengan sabun.

b. Jika supositoria melunak, taruh di dalam air dingin atau masukkan ke dalam lemari pendingin selama 30 menit agar mengeras kembali.



c. Keluarkan supositoria dari kemasan dan basahi sedikit dengan air bersih.

d. Atur posisi tubuh berbaring menyamping dengan kaki bagian bawah diluruskan, sementara kaki bagian atas ditekuk ke arah perut.

e. Angkat bagian atas pantat untuk menjangkau daerah anus.

f. Masukan supositoria, ditekan dan ditahan dengan jari telunjuk sampai betul-betul masuk ke bagian dalam anus (sekitar 2 cm dari lubang anus) sampai supositoria tidak terdorong keluar lagi.



g. Tahan posisi tubuh agar tetap berbaring menyamping dengan kedua kaki menutup selama kurang lebih 5 menit.

CARA MENGGUNAKAN OBAT

19 Inhaler

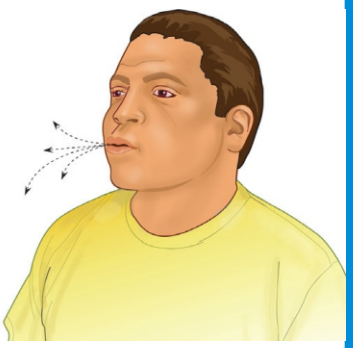
Adalah obat yang digunakan dengan dihirup melalui mulut.



a. Duduk tegak atau berdiri dengan dagu terangkat.

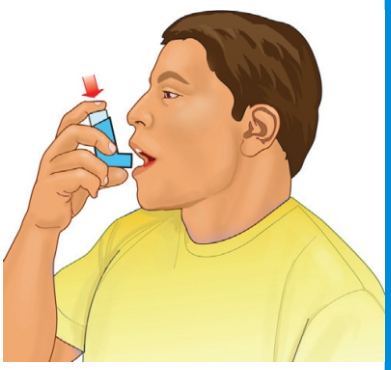
b. Buka tutup inhaler dan kocok dengan teratur.

c. Untuk penggunaan pertama, sebelum digunakan semprotkan inhaler ke telapak tangan untuk mengecek apakah inhaler berfungsi.



d. Tarik nafas dalam dan buang perlahan.

e. Masukkan inhaler ke dalam mulut (di antara gigi atas dan bawah), kemudian tutup mulut dengan merapatkan bibir (jangan digigit).



f. Sambil menarik nafas, secara bersamaan tekan bagian tombol inhaler untuk melepaskan obat.

g. Lanjutkan untuk bernapas dalam untuk memastikan obat dapat mencapai paru-paru.

h. Tahan napas selama kurang lebih 10 detik (atau selama kondisi senyaman yang terasa) lalu buang napas perlahan.



i. Jika membutuhkan semprotan berikutnya, tunggu sampai 30 detik, dan kocok kembali inhaler, ulangi langkah d sampai h.

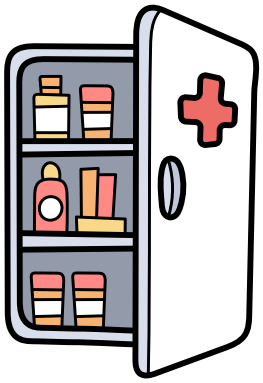
j. Gunakan sesuai dosis.

k. Tutup kembali mulut inhaler dan simpan di tempat yang kering.

l. Setelah selesai, berkumur-kumur, dan catat dosis yang sudah terpakai.

CARA MENYIMPAN OBAT

Di rumah tangga, obat harus disimpan dengan cara yang benar, sesuai petunjuk penyimpanan pada kemasan obat.



Hal ini dilakukan untuk menghindari terjadinya kerusakan obat selama penyimpanan, agar obat masih dapat memberikan efek sesuai tujuan pengobatan.

A. Cara penyimpanan obat secara umum

1. Jangan melepas etiket pada wadah obat, karena tercantum nama, cara penggunaan, dan informasi penting lainnya.

2. Perhatikan dan ikuti aturan penyimpanan pada kemasan atau tanyakan pada Apoteker di apotek.

3. Letakkan obat jauh dari jangkauan anak.

4. Simpan obat dalam kemasan asli dan wadah tertutup rapat.

5. Jangan menyimpan obat di dalam mobil dalam jangka lama karena suhu tidak stabil dalam mobil dapat merusak obat.

6. Perhatikan tanda-tanda kerusakan obat dalam penyimpanan. Misal: perubahan warna, bau, penggumpalan. Obat yang telah rusak harus dibuang, walaupun belum kedaluwarsa.

B. Cara penyimpanan obat secara khusus

1. Tablet dan kapsul tidak disimpan di tempat panas atau lembab.

2. Obat sirup tidak disimpan dalam lemari pendingin.

3. Obat untuk vagina (ovula) dan anus (suppositoria) disimpan di lemari pendingin (bukan pada bagian freezer) agar tidak meleleh pada suhu ruangan.

4. Obat bentuk aerosol/spray tidak disimpan di tempat bersuhu tinggi, karena dapat meledak.

5. Insulin yang belum digunakan disimpan di lemari pendingin. Setelah digunakan disimpan di suhu ruangan.

6. Obat yang telah rusak harus dibuang walaupun belum kadaluwarsa.

CARA MEMBUANG OBAT

Di rumah tangga, obat harus dibuang dengan cara yang benar, agar tidak merusak lingkungan dan ekosistem serta tidak dimanfaatkan oleh oknum yang tidak bertanggungjawab untuk dipergunakan atau diperjualbelikan kembali.

Cara membuang obat dengan benar di rumah tangga

1. Pisahkan isi obat dari kemasan.

2. Lepaskan etiket dan tutup dari wadah/botol/tube.

3. Buang kemasan obat (dus/blister/strip/bungkus lain) setelah dirobek atau digunting.

4. Buang isi obat sirup ke saluran pembuangan air (jamban) setelah diencerkan. Hancurkan botolnya dan buang di tempat sampah.

5. Buang obat tablet atau kapsul di tempat sampah setelah dihancurkan dan dimasukkan ke dalam plastik serta dicampur dengan tanah atau air.

6. Gunting tube salep/krim terlebih dahulu dan buang secara terpisah dari tutupnya di tempat sampah.

7. Buang jarum insulin setelah dirusak dan dalam keadaan tutup terpasang kembali.



TANYA 5 "O"

Ketika Anda Mendapatkan Obat, Ayo Cerdas Dengan Tanya 5 "O".

"O"=Obat ini apa/berapa/bagaimana?



Ayo!!! Cerdas Gunakan Obat



REFERENSI

http://www.safemedication.com/safemed/MedicationTipsTools/HowtoAdminister.html

https://www.pom.go.id/mobile/index.php/view/berita/138/Penggunaan-Obat-yang-tepat-dan-Benar.html

Kemenkes RI. Cara Cerdas Gunakan Obat: Buku Panduan Agent of Change (AoC) GeMa CerMat. Jakarta: 2017

TENTANG PENULIS



dr. Rifan Eka Putra Nasution, S.Ked. Lahir di Aek Kanopan, Labuhanbatu Utara, Sumatera Utara, 29 Oktober 1992. Menyelesaikan pendidikan dasar dan menengahnya di kota kelahiran lalu menyelesaikan pendidikan tingginya pada Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh.

Menyadari betapa pentingnya berorganisasi untuk meningkatkan softskill selain mengikuti pendidikan formal, semasa kuliah dr. Rifan aktif mengikuti organisasi pada Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Lembaga Dakwah Fakultas FK Unsyiah, Asian's Medical Student Association, Ikatan Senat Mahasiswa Kedokteran Indonesia, dan pernah diberikan amanah untuk memimpin Unit Kegiatan Mahasiswa Cendekia Unsyiah yang berfokus pada bidang penalaran, penelitian serta pengembangan diri mahasiswa. dr. Rifan mendapatkan medali Emas pada Olimpiade Kedokteran Regional Sumatera Pertama untuk cabang Kardiovaskular-Respirologi dan menghantarkan dirinya menjadi Mahasiswa Berprestasi Universitas Syiah Kuala pada tahun 2013.

Pada tahun 2014, ia mendapatkan penghargaan Mahasiswa Kedokteran Berprestasi Se-Sumatera dari ISMKI Wilayah I. Beliau menyelesaikan Program Internsip Dokter Indonesia di Kabupaten Bangka Barat, Provinsi Bangka Belitung. Saat ini ia dipercaya sebagai salah satu Ambassador pada International Organization for Progressive Collaboration Global (IOPCG) dan Aktif di Kegiatan Sosial, Kemanusiaan & Pengembangan Pemuda melalui Kanopan Gerak Cepat.



Temukan Penulis Di: