

STOP SELF-DIAGNOSIS, MULAI KONSULTASI: MEMBANGUN KESADARAN PENGGUNAAN OBAT YANG TEPAT

Adinugraha Amarullah¹, Herni Setyawati¹, Ivan Charles Seran¹, Bella Fevi Aristia¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Anwar Medika
E-mail: adiamarullah@uam.ac.id

ABSTRAK

Fenomena self-diagnosis makin sering ditemukan di masyarakat. Banyak orang menentukan penyakit dan memilih obat sendiri hanya berdasarkan informasi dari internet atau media sosial. Kebiasaan ini tampak sepele, tetapi berisiko menyebabkan kesalahan penggunaan obat dan efek samping yang tidak diinginkan. Melihat kondisi tersebut, tim pengabdian masyarakat Program Studi D3 Farmasi Universitas Anwar Medika melaksanakan kegiatan edukasi bertema “Stop Self-Diagnosis, Mulai Konsultasi” di wilayah Sukodono, Sidoarjo. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya konsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum menggunakan obat. Penyuluhan dilakukan secara interaktif melalui diskusi, tanya jawab, dan simulasi kasus penggunaan obat yang salah. Peserta cukup antusias, terutama saat berbagi pengalaman pribadi terkait penggunaan obat tanpa resep. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai penggunaan obat yang benar dan kesadaran untuk berkonsultasi dengan apoteker. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi sederhana namun komunikatif dapat menumbuhkan perilaku bijak dalam penggunaan obat. Diharapkan kegiatan serupa bisa rutin dilakukan agar pesan “konsultasi dulu sebelum konsumsi” semakin melekat di masyarakat.

Kata kunci: Edukasi masyarakat; Farmasi komunitas; Konsultasi apoteker; Penggunaan obat rasional; Self-diagnosis.

PROMOTING PUBLIC AWARENESS ON RATIONAL DRUG USE: STOP SELF-DIAGNOSIS, START CONSULTATION

ABSTRACT

The phenomenon of self-diagnosis has become increasingly common in the community, where individuals tend to identify their illnesses and choose medications based solely on online information. This habit, though seemingly harmless, can lead to inappropriate drug use and potential adverse effects. To address this issue, the Community Service Team from the Diploma in Pharmacy Program, Universitas Anwar Medika, conducted an educational activity titled “Stop Self-Diagnosis, Start Consultation” in Sukodono, Sidoarjo. The activity aimed to raise public awareness of the importance of consulting healthcare professionals before taking any medication. The program included interactive discussions, question-and-answer sessions, and case simulations illustrating the risks of incorrect drug use. Participants showed strong enthusiasm and actively shared their personal experiences regarding self-medication. The evaluation results indicated an improvement in participants’ knowledge about rational drug use and their willingness to consult pharmacists. This activity demonstrates that simple yet engaging educational efforts can effectively promote responsible medication behavior. It is expected that similar activities will be carried out regularly to strengthen the message: consult first before you consume.

Key words: Community pharmacy; Pharmacist consultation; Public education; Rational drug use; Self-diagnosis.

PENDAHULUAN

Perkembangan pesat teknologi informasi dan kemudahan akses internet telah mengubah cara masyarakat memperoleh informasi kesehatan. Salah satu fenomena yang muncul adalah self-diagnosis atau swamedikasi, yakni tindakan menentukan sendiri penyakit dan memilih obat tanpa konsultasi tenaga kesehatan (dokter/apoteker) (Kristina et al., 2013). Misalnya, seseorang dengan gejala ringan seperti demam, nyeri kepala, batuk, atau pilek cenderung langsung membeli obat bebas di apotek atau toko obat, berdasarkan rekomendasi internet atau pengalaman pribadi (Kristina et al., 2013).

Pengobatan sendiri yang dilakukan tanpa informasi dan pemahaman cukup sering bersifat tidak rasional. Dalam banyak kasus, obat yang digunakan tidak sesuai indikasi, dosis, durasi, atau terdapat potensi interaksi obat yang tidak disadari (Kristina et al., 2013). Penggunaan obat yang tidak rasional ini dapat menimbulkan efek samping, resistensi obat, beban biaya kesehatan tambahan, hingga komplikasi penyakit (Siahaan, 2018). Di Indonesia, masih banyak praktik penggunaan obat yang jauh dari prinsip obat rasional, yaitu kondisi di mana pasien menerima obat yang tepat, dalam dosis yang benar, selama jangka waktu yang sesuai, dengan biaya terjangkau (Kemenkes melalui WHO).

Khususnya di masyarakat umum, kesadaran akan batasan swamedikasi (hanya

untuk kondisi ringan dan obat bebas) masih rendah, dan seringkali terjadi keliru dalam memilih obat bebas dan obat bebas terbatas tanpa pertimbangan kontraindikasi atau efek samping (Widyaningrum, 2021). Studi di berbagai daerah menunjukkan bahwa proporsi masyarakat yang melakukan swamedikasi sangat tinggi, bahkan mencapai di atas 80 % untuk keluhan ringan (Kristina et al., 2013).

Karena itu, peran apoteker menjadi sangat vital dalam memberikan edukasi dan konsultasi obat agar masyarakat tidak tergoda untuk self-diagnose dan mengambil obat sembarangan. Apoteker idealnya tidak hanya bertindak sebagai penyedia obat, tetapi juga sebagai mitra komunikasi kesehatan, dengan fungsi konseling, penyuluhan, dan monitoring penggunaan obat (Supardi dkk., 2010; Peran Apoteker dalam Pelayanan Kefarmasian).

Dalam konteks pelayanan kefarmasian komunitas, integrasi edukasi penggunaan obat secara rasional menjadi bagian dari paradigma baru pelayanan patient-oriented dibanding sekadar drug-oriented (Polteknik, 2017). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa kualitas pelayanan kefarmasian seperti sistem antrian, kesiapan apotek/apoteker, dan kelengkapan fasilitas secara signifikan mempengaruhi pemahaman masyarakat tentang penggunaan obat rasional (BMJ Bali Medika)

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di wilayah Kecamatan

Sukodono, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Wilayah ini dipilih karena sebagian besar

masyarakatnya memiliki akses mudah terhadap obat bebas di apotek dan toko obat, namun belum sepenuhnya memahami prinsip penggunaan obat yang rasional. Sasaran kegiatan adalah masyarakat umum berusia 18–60 tahun yang berdomisili di sekitar lokasi kegiatan, dengan jumlah peserta sebanyak 50 orang.

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Agustus 2025, dengan total durasi dua hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian diikuti oleh 50 peserta yang terdiri dari masyarakat umum di wilayah Sukodono, Sidoarjo. Mayoritas peserta berusia 26–45 tahun (58%), dengan tingkat pendidikan terakhir SMA (46%) dan perguruan tinggi (32%). Sebagian besar peserta mengaku pernah melakukan self-diagnosis (72%), terutama untuk keluhan ringan seperti demam, batuk, dan sakit kepala.

Alasan paling umum yang dikemukakan peserta adalah “lebih praktis”, “hemat waktu”, dan “sudah tahu obatnya”. Hal ini menggambarkan rendahnya kesadaran masyarakat terhadap risiko penggunaan obat tanpa konsultasi tenaga kesehatan, serta menunjukkan adanya kebutuhan edukasi berkelanjutan di tingkat komunitas.

Kegiatan dilaksanakan dengan metode penyuluhan interaktif, diskusi terbuka, dan simulasi kasus. Pada sesi penyuluhan, materi difokuskan pada bahaya self-diagnosis, pentingnya penggunaan obat rasional, serta peran apoteker dalam konsultasi obat.

Peserta terlihat antusias selama kegiatan. Banyak yang aktif bertanya, terutama terkait efek samping obat bebas dan cara membedakan obat yang harus menggunakan resep. Simulasi kasus

Hari pertama digunakan untuk persiapan dan koordinasi, sedangkan hari kedua untuk pelaksanaan penyuluhan, diskusi, dan evaluasi.

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta mengenai penggunaan obat yang rasional.

dilakukan dengan pembagian kelompok kecil, di mana setiap kelompok diberikan skenario keluhan umum seperti “demam tinggi selama dua hari” atau “batuk pilek berkepanjangan”. Peserta diminta menentukan langkah penanganan dan obat yang akan digunakan.

Dari kegiatan tersebut, sebagian besar peserta awalnya masih memilih menggunakan obat berdasarkan pengalaman pribadi atau rekomendasi dari internet. Namun setelah diskusi, banyak yang menyadari pentingnya berkonsultasi dengan tenaga kesehatan, khususnya apoteker, untuk memastikan keamanan obat yang dikonsumsi.

Untuk mengukur efektivitas kegiatan, tim pelaksana memberikan kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan (pre-test dan post-test). Aspek yang dinilai mencakup:

1. Pengetahuan tentang pengertian dan risiko self-diagnosis
2. Pemahaman mengenai penggunaan obat yang rasional
3. Kesadaran terhadap pentingnya konsultasi dengan apoteker

Dari hasil tersebut terlihat adanya peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 27,7% setelah dilakukan edukasi. Hal ini

menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif dan simulasi kasus efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penggunaan obat rasional.

Tabel 1. Hasil pre-test dan post-test

| Aspek Pengetahuan | Sebelum Edukasi (Pre-test) | Setelah Edukasi (Post-test) |
|-------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Pengetahuan tentang <i>self-diagnosis</i> | 58,4% | 84,2% |
| Pemahaman penggunaan obat rasional | 60,6% | 85,8% |
| Kesadaran pentingnya konsultasi dengan apoteker | 55,8% | 88,0% |
| Rata-rata keseluruhan | 58,3% | 86,0% |



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Stop Self-Diagnosis, Mulai Konsultasi” berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Sukodono, Sidoarjo terhadap pentingnya penggunaan obat yang rasional. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman peserta setelah mengikuti penyuluhan, terutama terkait risiko *self-diagnosis* dan manfaat berkonsultasi dengan apoteker.

Metode penyuluhan interaktif yang dikombinasikan dengan simulasi kasus terbukti efektif dalam menarik perhatian

peserta dan membantu mereka memahami konsep rasionalitas penggunaan obat. Kegiatan ini juga memperkuat peran apoteker sebagai tenaga kesehatan yang berperan penting dalam memberikan edukasi serta konsultasi terkait obat kepada masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam membangun budaya “konsultasi sebelum konsumsi”, yang menjadi langkah awal menuju masyarakat yang lebih cerdas dan bijak dalam menggunakan obat.

DAFTAR PUSTAKA

- Kristina, A., dkk. (2013). Perilaku Pengobatan Sendiri yang Rasional. Media Neliti.
- Siahaan, S. (2018). Gambaran Situasi Kerasionalan Penggunaan Obat di Indonesia. Jurnal SCPIJ.
- Widyaningrum, E. A. (2021). Tingkat Pengetahuan dan Rasionalitas Penggunaan Obat dalam Swamedikasi. JALAPA.
- Supardi, S., Raharni, A., Susyanti, A. L., Herman, M. J. (2010). Evaluasi Peran Apoteker Berdasarkan Pedoman Pelayanan Kefarmasian di Puskesmas. Kemenkes RI.
- WHO. (2022). Rational Use of Medicines: Key Concepts and Practices. Geneva: World Health Organization.