

## **Gerakan Nasional Peduli Obat dan Pangan Aman (GNPOPA)**

### **Edukasi terkait OBAT pada Remaja dan Dewasa**

*Samakah minum obat 3x1 dengan 1x3 ? Kadang masih ada pertanyaan dari masyarakat baik remaja maupun orang dewasa. Bagaimana menjelaskan aspek penggunaan obat kepada konsumen remaja ataupun dewasa. Yuk kita simak informasi yang berasal dari buku materi edukasi tentang peduli obat dan pangan aman.*

#### **Definisi obat :**

Obat merupakan zat yang digunakan untuk pencegahan dan penyembuhan penyakit serta pemulihan dan peningkatan kesehatan bagi penggunaannya. Setiap obat mempunyai manfaat, namun juga mempunyai efek samping yang merugikan. Oleh karena itu, gunakanlah obat sesuai dengan aturan pakai.

#### **Tempat Pembelian Obat :**



Belilah obat di sarana resmi seperti apotek, toko obat berizin, klinik dan rumah sakit

#### **Penandaan obat :**

Setiap obat yang beredar selalu memiliki informasi tentang obat yang menyertai pada kemasan obat dan brosur atau leaflet.

**Yang harus diperhatikan pada saat membeli obat adalah memperhatikan penandaan diantaranya:**

- a. Nama obat dan zat aktif
- b. Logo Obat Pada kemasan obat, terdapat logo berupa tanda lingkaran sebagai identitas golongan obat, yaitu obat Bebas, Obat Bebas Terbatas dan Obat Keras.

LOGO LINGKARAN	KETERANGAN	
	Obat Bebas	Obat yang boleh dibeli secara bebas tanpa menggunakan resep dokter
	Obat bebas Terbatas	Obat yang boleh dibeli secara bebas tanpa menggunakan resep dokter, namun mempunyai peringatan khusus saat menggunakannya
	Obat Keras	Obat hanya boleh dibeli menggunakan resep dokter
	Obat Narkotika	Obat hanya boleh dibeli menggunakan resep dokter dan dapat menyebabkan ketergantungan

c. Nomor Izin Edar (NIE) atau Nomor Registrasi Untuk memastikan obat telah terdaftar di Badan POM sehingga obat dijamin aman, berkhasiat dan bermutu.

NIE obat terdiri dari 15 digit, contoh: **DKL1234567891A1**

- Digit Pertama: **D** = Nama Dagang, **G** = Generik
- Digit Kedua: **B** = Obat Bebas, **T** = Obat Bebas Terbatas, **K** = Obat Keras, **P** = Psikotropika, **N** = Narkotika
- Digit ketiga: **L** = Lokal, **I** = Impor.
- Digit 4 dan 5 adalah tahun registrasi.
- Digit 6, 7 8, dst adalah nomor identitas produk yang diproduksi oleh setiap Industri Farmasi.

d. Batas Kedaluwarsa (*Expiry date/ED*)

Adalah batas waktu jaminan produsen terhadap kualitas produk. Bila penggunaan telah melewati batas ED, produsen tidak menjamin kualitas produk tersebut.

e. Kemasan Obat

Kondisi kemasan obat dalam keadaan baik seperti segel tidak rusak, warna dan tulisan pada kemasan tidak luntur.

f. Nama dan Alamat industri Farmasi

g. Indikasi

Adalah khasiat atau kegunaan dari suatu obat. Pastikan indikasi obat yang tercantum pada kemasan sesuai dengan gejala penyakit yang dialami.

h. Efek Samping

Adalah efek yang tidak diinginkan mungkin terjadi setelah minum obat, pada takaran lazim misalnya dapat menyebabkan kantuk, mual, gangguan dalam saluran cerna.

## DAGUSIBU

**(Dapatkan, Gunakan, Simpan dan Buang) Obat dengan Baik dan Benar**



### Penggunaan Obat

- Setiap obat punya efek yang baik, namun juga mempunyai efek samping yang merugikan jika digunakan tidak sesuai dosis.
- Untuk **remaja** mintalah pendampingan orang tua untuk minum obat, janganlah mengonsumsi obat sendiri atau tanpa pengawasan orang tua.

➤ Gunakanlah Obat sesuai dengan aturan pakainya.

➤ Contoh Aturan Pakai Obat:

a. Sehari 2 x 1 tablet

Artinya sehari obat tersebut digunakan 2 kali (misalnya pagi dan malam selang 12 jam) dan setiap kali minum obat sebanyak 1 tablet.

b. Sehari 3 x 1 Sendok teh

Artinya sehari obat tersebut digunakan sebanyak 3 kali (misalnya pagi, siang dan malam) dan setiap kali minum obat sebanyak 1 sendok teh.

c. Sehari 2 x 2 kapsul

Artinya sehari obat tersebut diminum sebanyak 2 kali (misalnya pagi dan malam) dan setiap kali minum obat sebanyak 2 kapsul.

### **Penyimpanan Obat**

- ✓ Baca aturan penyimpanan obat pada kemasan.
- ✓ Jauhkan dari jangkauan anak.
- ✓ Jauhkan dari sinar matahari langsung/lembab/ suhu tinggi dan sebagainya.
- ✓ Simpan dalam kemasan asli dan dengan etiket yang masih lengkap.
- ✓ Periksa tanggal Kedaluwarsa dan kondisi obat.
- ✓ Kunci almari penyimpanan obat.

### **Buang Obat dengan benar**

1. Hilangkan semua label dari wadah obat.
2. Untuk kapsul, tablet atau bentuk padat lain, hancurkan dahulu dan campur obat tersebut dengan tanah, atau bahan kotor lainnya, masukkan plastik dan buang ke tempat sampah.
3. Untuk cairan selain antibiotik, buang isinya pada kloset. Dan untuk cairan antibiotik buang isi bersama wadah dengan menghilangkan label ke tempat sampah.
4. Intinya: obat harus dimusnahkan dan tidak tersisa.

## **Obat Palsu & Ilegal**

Obat ilegal merupakan obat yang tidak memiliki nomor izin edar (tidak terdaftar di Badan POM) sehingga tidak terjamin keamanan, mutu dan khasiatnya karena beredar di Indonesia secara Ilegal. Obat palsu termasuk dalam obat ilegal merupakan obat yang diproduksi oleh pihak yang tidak berwenang (tidak bertanggung jawab) dimana kemasannya meniru kemasan obat asli.

## **Dampak menggunakan Obat Palsu**

- Kondisi tidak membaik
- Pasien bertambah parah.

## **Tips terhindar dari Obat Palsu**

- Membeli Obat di sarana resmi pelayanan obat.
- Menebus resep obat atau Obat Keras hanya di Apotek.
- Jangan membeli obat secara online (Internet), karena tidak terjamin dilayani oleh tenaga kefarmasian (Apoteker) dan tidak bertatap langsung dengan tenaga kesehatan untuk berkonsultasi.
- Berkonsultasi dengan dokter jika tidak ada kemajuan setelah minum obat yang diresepkan.
- Memperhatikan kemasan obat dengan baik:
  - a. Apakah masih tersegel dengan baik atau tidak.
  - b. Kebersihan kemasan.
  - c. Baca label sebelum membeli.
  - d. Perhatikan Nama Obat, Nomor Registrasi/ NIE, Nama Produsen, tanggal Kedaluwarsa.
- Waspada jika ada perbedaan harga obat yang cukup tinggi.

## WASPADA PENYALAHGUNAAN OBAT!

### Penyalahgunaan Obat

Penyalahgunaan obat biasanya terjadi karena mekanisme kerja suatu obat membuat suatu obat dapat menghasilkan efek selain indikasi utamanya, salah satunya dari efek samping.

#### Obat Diet

Obat penekan nafsu makan, pelancar air seni (diuretik) dan pencahar sering disalahgunakan sebagai obat diet. Penggunaan obat ini secara terus menerus tanpa pengawasan dokter dapat membahayakan kesehatan.

#### Obat Narkotika & Psikotropika

Hati-hati dengan Obat Golongan Narkotika dan Psikotropika. Obat golongan ini dapat menimbulkan ketergantungan secara fisik dan psikis jika digunakan tidak sesuai dengan aturan dapat berakibat buruk bagi kesehatan dan kematian.

Contoh Obat Keras yang sering disalahgunakan:

NAMA OBAT	INDIKASI	PENYALAHGUNAAN
Dekstrometorfan	Batuk Tidak Berdahak	Memberikan efek/ perasaan “fly” (konsumsi dalam jumlah besar)
Tramadol	Radang	Perasaan lebih tenang dan percaya diri
Triheksifenidil	Parkinson/ Kejang-kejang	Meningkatkan <i>mood</i> dan euforia
Misoprotol	Tukak Lambung	Aborsi

#### Pustaka

1. Badan POM RI. 2015. Materi Edukasi Tentang Peduli Obat dan Pangan pada Remaja.  
Badan POM. Jakarta.
2. Badan POM RI. 2015. Materi Edukasi Tentang Peduli Obat dan Pangan pada Dewasa.  
Badan POM. Jakarta.

Disarikan oleh: **Bidang Informasi Obat – Pusat Informasi Obat dan Makanan**