



Jangan Asal Minum Obat!

Swamedikasi Aman dan
Rasional Remaja Indonesia



Kenali Obat,
Manfaat & Risikonya



Gunakan Obat
dengan Bijak



Tepat Obat,
Tepat Dosis,
Tepat Waktu



Remaja Sehat,
Masa Depan Kuat

- apt. Dea Maulidi Saputri, M.Farm
- Dwina Ramadhani Pomalingo, M.Farm
- apt. Diah Permata Sari, M.Farm
- LM. Zulfahrin UZ, M.Pd

Panduan
Praktis
untuk
Remaja

Editor : Muhammad Munir

Jangan Asal Minum Obat!
Swamedikasi Aman dan Rasional Remaja
Indonesia

apt. Dea Maulidi Saputri, M.Farm,
Dwina Ramadhani Pomalingo, M.Farm,
apt. Diah Permata Sari, M.Farm,
LM. Zulfahrin UZ, M.Pd



Jangan Asal Minum Obat!

Swamedikasi Aman dan Rasional Remaja Indonesia

Penulis : apt. Dea Maulidi Saputri, M.Farm,
Dwina Ramadhani Pomalingo, M.Farm,
apt. Diah Permata Sari, M.Farm, LM.
Zulfahrin UZ, M.Pd
Editor : Muhammad Munir
Proofreader : DSI Press
Setting dan layout : DSI Press
Desain cover : DSI Press
Link : www.dutasains.com
ISBN : 978-634-7749-27-7

Hak Penerbitan ada pada ©Duta Sains Indonesia 2026

Ukuran : 15.5 cm X 23 cm ; Hal: ix + 92 (Unesco)

Hak cipta dilindungi Undang-undang. Dilarang mengutip,
memperbanyak dan menerjemahkan sebagian atau seluruh
isi buku ini tanpa izin tertulis dari Duta Sains Indonesia
Cetakan I, Juli 2026



Sedati Agung 3 RT 07 RW 01 Kec. Sedati
Jawa Timur – Indonesia
Telp. 0877 5551 0658
E-mail : dutasainsindonesia@gmail.com
Website: www.dutasains.com

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah Swt. atas segala limpahan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga buku yang berjudul **“Jangan Asal Minum Obat! Swamedikasi Aman dan Rasional Remaja Indonesia”** ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw., keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya yang istiqamah menjalankan ajaran Islam hingga akhir zaman.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang kesehatan telah membawa berbagai kemudahan bagi masyarakat dalam memperoleh informasi mengenai penyakit dan pengobatan. Kemajuan akses informasi melalui internet, media sosial, aplikasi kesehatan, serta berbagai platform digital telah memungkinkan masyarakat untuk mencari solusi kesehatan secara cepat dan mandiri. Salah satu bentuk perilaku kesehatan yang semakin umum dilakukan adalah swamedikasi, yaitu upaya mengobati keluhan atau penyakit ringan secara mandiri menggunakan obat-obatan yang tersedia tanpa resep dokter. Praktik ini dapat memberikan manfaat apabila dilakukan secara tepat, namun juga berpotensi menimbulkan risiko apabila dilakukan tanpa pengetahuan yang memadai.

Di Indonesia, swamedikasi telah menjadi bagian dari budaya masyarakat dalam menangani berbagai gangguan kesehatan ringan seperti demam, batuk, pilek, sakit kepala, diare, dan gangguan pencernaan lainnya. Kemudahan memperoleh obat bebas dan obat bebas terbatas di apotek, toko obat, maupun fasilitas kesehatan lainnya mendorong masyarakat untuk melakukan pengobatan sendiri sebelum berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Dalam kondisi tertentu, swamedikasi

dapat menjadi langkah yang efektif dan efisien. Namun, penggunaan obat yang tidak rasional dapat menimbulkan berbagai permasalahan, mulai dari kesalahan dosis, efek samping, interaksi obat, hingga kegagalan terapi yang berujung pada masalah kesehatan yang lebih serius.

Kelompok remaja merupakan salah satu kelompok masyarakat yang sangat dekat dengan perkembangan teknologi informasi dan memiliki akses luas terhadap berbagai sumber informasi kesehatan. Di satu sisi, kondisi ini memberikan peluang bagi remaja untuk memperoleh pengetahuan kesehatan yang lebih baik. Namun di sisi lain, tidak semua informasi yang beredar memiliki validitas dan akurasi yang dapat dipertanggungjawabkan. Fenomena self-diagnosis melalui media sosial, rekomendasi obat dari teman sebaya, penggunaan informasi kesehatan tanpa verifikasi ilmiah, hingga pengaruh promosi produk kesehatan di platform digital menjadi tantangan tersendiri dalam membangun perilaku penggunaan obat yang aman dan rasional pada kalangan remaja.

Masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan karakter, kebiasaan, dan perilaku hidup sehat. Pengetahuan dan sikap yang dibangun pada fase ini akan memengaruhi pola pengambilan keputusan kesehatan di masa dewasa. Oleh karena itu, edukasi mengenai penggunaan obat yang benar menjadi kebutuhan yang sangat penting. Remaja perlu memahami bahwa obat bukanlah produk konsumsi biasa yang dapat digunakan secara sembarangan, melainkan zat yang memiliki manfaat sekaligus risiko apabila tidak digunakan sesuai aturan. Kesadaran untuk membaca label obat, memahami dosis, memperhatikan efek samping, mengenali kontraindikasi, serta

mengetahui kapan harus berkonsultasi dengan tenaga kesehatan merupakan bagian dari literasi kesehatan yang harus ditanamkan sejak dini.

Buku ini hadir sebagai bentuk kontribusi akademik dalam meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya remaja Indonesia, mengenai pentingnya swamedikasi yang aman dan rasional. Buku ini disusun dengan pendekatan edukatif dan aplikatif agar dapat dipahami oleh berbagai kalangan, baik mahasiswa, tenaga kesehatan, guru, orang tua, maupun remaja sebagai sasaran utama pembaca. Materi yang disajikan tidak hanya membahas konsep dasar swamedikasi, tetapi juga memberikan pemahaman mengenai klasifikasi obat, cara membaca informasi pada kemasan obat, penggunaan obat yang benar, bahaya penggunaan obat secara tidak rasional, serta strategi membangun budaya penggunaan obat yang bijak dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih jauh lagi, buku ini juga mengangkat berbagai fenomena yang berkembang di tengah masyarakat modern, termasuk pengaruh media digital terhadap perilaku penggunaan obat. Dalam era digital saat ini, informasi kesehatan dapat diakses hanya dalam hitungan detik. Namun, kemudahan tersebut sering kali tidak diiringi dengan kemampuan untuk memilah informasi yang benar dan terpercaya. Banyak remaja yang memperoleh informasi kesehatan dari sumber yang belum tentu memiliki dasar ilmiah yang kuat. Akibatnya, keputusan penggunaan obat sering kali dilakukan berdasarkan opini, tren, atau pengalaman orang lain tanpa mempertimbangkan kondisi kesehatan individu secara menyeluruh. Oleh sebab itu, penguatan literasi kesehatan menjadi salah satu fokus penting yang dibahas dalam buku ini.

Selain aspek pengetahuan, penggunaan obat yang rasional juga berkaitan erat dengan tanggung jawab sosial dan ekonomi. Kesalahan penggunaan obat dapat meningkatkan beban biaya kesehatan, memperpanjang masa sakit, serta menimbulkan komplikasi yang sebenarnya dapat dicegah. Dalam skala yang lebih luas, penggunaan obat yang tidak tepat, terutama antibiotik, dapat menyebabkan resistensi antimikroba yang menjadi salah satu tantangan kesehatan global saat ini. Oleh karena itu, membangun kesadaran penggunaan obat yang bijak bukan hanya menjadi tanggung jawab tenaga kesehatan, tetapi juga seluruh elemen masyarakat, termasuk generasi muda.

Pendidikan kesehatan yang efektif harus mampu membangun keseimbangan antara pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Remaja tidak cukup hanya mengetahui nama obat atau fungsi obat tertentu, tetapi juga harus memahami prinsip-prinsip keamanan dalam penggunaannya. Mereka perlu memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan kesehatan berdasarkan informasi yang valid, mempertimbangkan risiko dan manfaat, serta mengetahui batas-batas swamedikasi yang aman. Ketika gejala yang dialami tidak kunjung membaik atau menunjukkan tanda-tanda yang mengkhawatirkan, remaja harus memiliki kesadaran untuk segera mencari bantuan tenaga kesehatan profesional.

Penyusunan buku ini juga didorong oleh kebutuhan akan sumber bacaan yang dapat menjembatani dunia akademik dengan kebutuhan praktis masyarakat. Informasi yang disampaikan dirancang agar tetap berbasis bukti ilmiah namun mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, buku ini tidak hanya

menjadi referensi akademik, tetapi juga dapat berfungsi sebagai media edukasi kesehatan yang mendukung peningkatan kualitas hidup masyarakat Indonesia.

Sebagai penulis, kami menyadari bahwa upaya membangun budaya penggunaan obat yang rasional memerlukan kerja sama berbagai pihak. Peran keluarga, sekolah, perguruan tinggi, tenaga kesehatan, pemerintah, organisasi profesi, media massa, serta komunitas masyarakat sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku kesehatan yang baik. Edukasi yang berkelanjutan akan menjadi fondasi penting dalam membentuk generasi muda yang cerdas, kritis, dan bertanggung jawab dalam mengambil keputusan terkait kesehatan diri mereka.

Akhirnya, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, inspirasi, dan kontribusi dalam penyusunan buku ini. Semoga segala bentuk bantuan yang diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah Swt.

Besar harapan kami bahwa buku **“Jangan Asal Minum Obat! Swamedikasi Aman dan Rasional Remaja Indonesia”** ini dapat memberikan manfaat yang luas, meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, serta menjadi salah satu upaya nyata dalam mewujudkan generasi Indonesia yang sehat, cerdas, dan bertanggung jawab dalam penggunaan obat. Semoga buku ini dapat menjadi sumber inspirasi dan pengetahuan yang bermanfaat bagi seluruh pembaca.

Selamat membaca dan semoga bermanfaat.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN BALIK JUDUL	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
BAB 1	
GAMBARAN UMUM SWAMEDIKASI DI INDONESIA	1
BAB 2	
SWAMEDIKASI RASIONAL VS. TIDAK RASIONAL	9
BAB 3	
PENGGOLONGAN OBAT DI INDONESIA	21
BAB 4	
DA : DAPATKAN OBAT DENGAN BENAR	31
BAB 5	
GU : Gunakan Obat dengan Benar	33
BAB 6	
SI : Simpan Obat dengan Benar	56
BAB 7	
BU : BUANG OBAT DENGAN BENAR	59
BAB 8	
KEGIATAN PENINGKATAN LITERASI PENGGUNAAN OBAT YANG AMAN PADA SISWA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN SWAMEDIKASI TIDAK RASIONAL	73
DAFTAR PUSTAKA	82
BIODATA PENULIS	89