



615.1
Ind
P

**PEDOMAN
PENGUNAAN OBAT BEBAS
DAN BEBAS TERBATAS**

DIREKTORAT BINA FARMASI KOMUNITAS DAN KLINIK
DITJEN BINA KEFARMASIAN DAN ALAT KESEHATAN
DEPARTEMEN KESEHATAN RI

2007

615.1
Ind
p

Katalog Dalam Terbitan Departemen Kesehatan RI

Indonesia. Departemen Kesehatan. Direktorat Jenderal
Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan
Pedoman penggunaan obat bebas dan bebas terbatas
Jakarta: Departemen Kesehatan RI, 2006

I. Judul 2. DRUG 3. PHARMACY

KATA PENGANTAR

Seiring dengan kemajuan teknologi dan perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung kurang memperhatikan kesehatan, maka berkembangnya penyakit di masyarakat tidak dapat dielakkan lagi. Berkembangnya penyakit ini mendorong masyarakat untuk mencari alternatif pengobatan yang efektif secara terapi tetapi juga efisien dalam hal biaya. Berkenaan dengan hal tersebut, swamedikasi menjadi alternatif yang diambil oleh masyarakat.

Swamedikasi merupakan upaya pengobatan yang dilakukan sendiri. Dalam penatalaksanaan swamedikasi, masyarakat memerlukan pedoman yang terpadu agar tidak terjadi kesalahan pengobatan (*medication error*). Apoteker sebagai salah satu profesi kesehatan sudah seharusnya berperan sebagai pemberi informasi (*drug informer*) khususnya untuk obat-obat yang digunakan dalam swamedikasi. Obat-obat yang termasuk dalam golongan obat bebas dan bebas terbatas relatif aman digunakan untuk pengobatan sendiri (swamedikasi).

Buku "Pedoman Penggunaan Obat Bebas dan Bebas Terbatas" ini disusun untuk membantu masyarakat dalam melakukan swamedikasi. Mudah-mudahan dengan adanya buku ini akan bermanfaat bagi kita semua.

Akhirnya kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan berkontribusi di dalam penyusunan buku ini. Saran serta kritik yang membangun tentunya sangat kami harapkan untuk penyempurnaan dan perbaikan di masa mendatang.

Jakarta, November 2006

Direktur Bina Farmasi Komunitas dan Klinik

Drs. Abdul Muchid, Apt
NIP. 140 088 411

TIM PENYUSUN

Drs. Abdul Muchid, Apt
Dra. Fatimah Umar, Apt, MM
Dra. Chusun, Apt, M.Kes
DR. Sudibyo Supardi, Apt, M.Kes
DR. Ernawati Sinaga, Apt, MS
Dra. Sriana Azis, Apt, SE
Dra. Elly Zardania, Apt, M.Si
Drs. Arel St. Iskandar, Apt, MM
Dra. Lasweti, Apt, M.Epid
Dra. Nur Ratih Purnama, Apt, M.Si
Dra. Siti Nurul Istiqomah, Apt
Drs. Masrul, Apt
Dra. Rostilawati Rahim, Apt
Sri Bintang Lestari, S.Si, Apt
Yuyun Yuniar, S.Si, Apt
Fachriah Syamsuddin, S.Si, Apt
Dwi Retnohidayanti

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	
TIM PENYUSUN.....	
DAFTAR ISI.....	
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	
1.2. Tujuan.....	
1.3. Ruang Lingkup.....	
BAB II. INFORMASI UMUM TENTANG OBAT	
2.1. Penggolongan Obat.....	
2.2. Informasi pada Kemasan, Etiket dan Brosur.....	
2.3. Tanda Peringatan.....	
2.4. Cara Pemilihan Obat.....	
2.5. Cara Penggunaan Obat	
2.6. Efek Samping	
2.7. Cara Penyimpanan Obat.....	
2.8. Tanggal Kadaluarsa	
2.9. Dosis.....	
2.10. Hal yang harus diperhatikan.....	
BAB III. BATUK	
3.1. Gejala-gejala.....	
3.2. Penyebab....	
3.3. Hal yang dapat dilakukan.....	
3.4. Obat yang dapat digunakan.....	
BAB IV. FLU	
4.1. Gejala-gejala.....	
4.2. Penyebab.....	
4.3. Hal yang dapat dilakukan.....	
4.4. Obat yang dapat digunakan.....	

BAB V.	DEMAM
	5.1. Gejala-gejala.....
	5.2. Penyebab.....
	5.3. Hal yang dapat dilakukan.....
	5.4. Obat yang dapat digunakan
BAB VI.	NYERI
	6.1. Penyebab.....
	6.2. Hal yang dapat dilakukan.....
	6.4. Obat yang dapat digunakan
BAB VII	SAKIT MAAG
	7.1. Gejala.....
	7.2. Penyebab.....
	7.3. Hal yang dapat dilakukan.....
	7.4. Obat yang dapat digunakan
BAB VIII.	KECACINGAN
	8.1. Gejala-gejala
	8.2. Penyebab.....
	8.3 Hal yang dapat dilakukan.....
	8.4. Obat yang dapat digunakan
BAB IX.	DIARE
	9.1. Gejala-gejala.....
	9.2. Penyebab
	9.3. Hal yang dapat dilakukan.....
	9.4. Obat yang dapat digunakan
BAB X.	BIANG KERINGAT
	10.1. Gejala-gejala.....
	10.2. Penyebab.....

	10.3. Hal yang dapat dilakukan.....
	10.4. Obat yang dapat digunakan
BAB XI	JERAWAT
	11.1. Gejala-gejala.....
	11.2. Penyebab.....
	11.3. Hal yang dapat dilakukan.....
	11.4. Obat yang dapat digunakan
BAB XII	KADAS / KURAP dan PANU
	12.1. Gejala-gejala.....
	12.2. Penyebab.....
	12.3. Hal yang dapat dilakukan.....
	12.4. Obat yang dapat digunakan
BAB XIII	KETOMBE
	13.1. Gejala-gejala.....
	13.2. Penyebab.....
	13.3. Hal yang dapat dilakukan.....
	13.4. Obat yang dapat digunakan
BAB XIV	KUDIS
	14.1. Gejala-gejala.....
	14.2. Penyebab.....
	14.3. Hal yang dapat dilakukan.....
	14.4. Obat yang dapat digunakan
BAB XV	KUTIL
	15.1. Gejala-gejala.....
	15.2. Penyebab.....
	15.3. Hal yang dapat dilakukan.....
	15.4. Obat yang dapat digunakan

BAB XVI	LUKA BAKAR
	16.1. Gejala-gejala.....
	16.2. Penyebab.....
	16.3. Hal yang dapat dilakukan.....
	16.4. Obat yang dapat digunakan
BAB XVII	LUKA IRIS DAN LUKA SERUT
	17.1. Gejala-gejala.....
	17.2. Penyebab.....
	17.3. Hal yang dapat dilakukan.....
	17.4. Obat yang dapat digunakan
BAB XVIII	PERAN APOTEKER DALAM PENGGUNAAN OBAT BEBAS DAN BEBAS TERBATAS.....
BAB XIX	PENUTUP.....
	KOSA KATA.....
	DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Undang – Undang No. 23 tahun 1992). Pembangunan kesehatan sebagai salah satu upaya pembangunan nasional diarahkan guna tercapainya kesadaran, kemauan dan kemampuan untuk hidup sehat bagi setiap penduduk agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal.

Sesuai dengan Visi Departemen Kesehatan yaitu masyarakat yang mandiri untuk hidup sehat, dan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat maka diselenggarakan upaya kesehatan dengan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif) dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif), yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu dan berkesinambungan dan diselenggarakan bersama antara pemerintah dan masyarakat. Untuk mencapai tujuan tersebut, upaya kesehatan harus dilakukan secara integral oleh seluruh komponen, baik pemerintah, tenaga kesehatan maupun masyarakat. Oleh karena itu masyarakat harus berperan aktif dalam mengupayakan kesehatannya sendiri.

Upaya masyarakat untuk mengobati dirinya sendiri dikenal dengan istilah swamedikasi. Swamedikasi biasanya dilakukan untuk mengatasi keluhan-keluhan dan penyakit ringan yang banyak dialami masyarakat, seperti demam, nyeri, pusing, batuk, influenza, sakit maag, kecacingan, diare, penyakit kulit dan lain-lain. Swamedikasi menjadi alternatif yang diambil masyarakat untuk meningkatkan keterjangkauan pengobatan. Pada pelaksanaannya swamedikasi dapat menjadi sumber terjadinya kesalahan pengobatan (*medication error*) karena keterbatasan pengetahuan masyarakat akan obat dan penggunaannya. Dalam hal ini Apoteker dituntut untuk dapat memberikan informasi yang tepat kepada masyarakat sehingga masyarakat

dapat terhindar dari penyalahgunaan obat (*drug abuse*) dan penggunasalahan obat (*drug misuse*). Masyarakat cenderung hanya tahu merk dagang obat tanpa tahu zat berkhasiatnya.

1.2. Tujuan

Sebagai pedoman bagi masyarakat yang ingin melakukan swamedikasi dan sebagai bahan bacaan Apoteker untuk membantu masyarakat dalam melakukan swamedikasi.

1.3. Ruang Lingkup

Pengobatan sendiri disini dibatasi untuk penyakit ringan seperti batuk, flu (influenza), demam, nyeri, sakit maag, kecacingan, diare, biang keringat, jerawat, kadas/kurap, ketombe, kudis, kutil, luka bakar, luka iris dan luka serut.

BAB II

INFORMASI UMUM OBAT

Obat adalah bahan atau panduan bahan-bahan yang siap digunakan untuk mempengaruhi atau menyelidiki sistem fisiologi atau keadaan patologi dalam rangka penetapan diagnosis, pencegahan, penyembuhan, pemulihan, peningkatan kesehatan dan kontrasepsi (Undang-Undang Kesehatan No. 23 tahun 1992).

Obat jadi adalah obat yang sudah dalam bentuk siap pakai, dibedakan antara obat generik dan obat merek dagang. Obat generik adalah obat jadi terdaftar yang menggunakan nama generik yaitu nama obat internasional atau nama lazim yang sering dipakai. Penulisan obat generik menunjukkan :

1. Nama generik lebih informatif dari pada nama dagang
2. Memberi kemudahan pemilihan produk
3. Produk obat generik pada dasarnya lebih murah daripada produk nama dagang
4. Resep/order dengan nama generik mempermudah substitusi produk yang sesuai

Obat nama dagang adalah obat jadi dengan nama dagang yang terdaftar atas nama pembuat atau yang dikuasakannya, dan dijual dalam bungkus asli pabrik yang memproduksinya. Sedangkan obat palsu adalah obat jadi yang diproduksi oleh pabrik obat yang tidak terdaftar, obat yang tidak terdaftar atau obat jadi yang kadarnya menyimpang 20 % atau lebih dari persyaratan yang ditentukan.

2.1. Penggolongan Obat

Penggolongan obat dimaksudkan untuk peningkatan keamanan dan ketepatan penggunaan serta pengamanan distribusinya. Penggolongan obat menurut Permenkes No. 917/1993 adalah :

1. Obat Bebas



Obat bebas adalah obat yang dijual bebas di pasaran dan dapat dibeli tanpa resep dokter. Tanda khusus pada kemasan dan etiket obat bebas adalah lingkaran hijau dengan garis tepi berwarna hitam.

Contoh : Parasetamol

2. Obat Bebas Terbatas



Obat bebas terbatas adalah obat yang sebenarnya termasuk obat keras tetapi masih dapat dijual atau dibeli bebas tanpa resep dokter, dan disertai dengan tanda peringatan. Tanda khusus pada kemasan dan etiket obat bebas terbatas adalah lingkaran biru dengan garis tepi berwarna hitam.

Contoh : CTM

3. Obat Keras dan Psikotropika



Obat keras adalah obat yang hanya dapat dibeli di apotek dengan resep dokter. Tanda khusus pada kemasan dan etiket adalah huruf K dalam lingkaran merah dengan garis tepi berwarna hitam.

Contoh : Asam Mefenamat

Obat psikotropika adalah obat keras baik alamiah maupun sintetis bukan narkotik, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.

Contoh : Diazepam, Phenobarbital

4. Obat Narkotika



Obat narkotika adalah obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintetis maupun semi sintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri dan menimbulkan ketergantungan.

Contoh : Morfin, Petidin

2.2. Informasi Kemasan, Etiket dan Brosur

Sebelum menggun

akan obat, bacalah sifat dan cara pemakaiannya pada etiket, brosur atau kemasan obat agar penggunaannya tepat dan aman.

Pada setiap brosur atau kemasan obat selalu dicantumkan:

- Nama obat
- Komposisi
- Indikasi
- Informasi cara kerja obat
- Aturan pakai
- Peringatan (khusus untuk obat bebas terbatas)
- Perhatian
- Nama produsen
- Nomor batch/lot
- Nomor registrasi

Nomor registrasi dicantumkan sebagai tanda ijin edar absah yang diberikan oleh pemerintah pada setiap kemasan obat.

- Tanggal kadaluarsa

2.3. Tanda peringatan

Tanda peringatan selalu tercantum pada kemasan obat bebas terbatas, berupa empat persegi panjang berwarna hitam berukuran panjang 5 (lima) centimeter, lebar 2 (dua) centimeter dan memuat pemberitahuan berwarna putih sebagai berikut :

P no. 1
Awat! Obat Keras
Bacalah aturan memakainya

P no. 4
Awat! Obat Keras
Hanya untuk dibakar

P no. 2
Awat! Obat Keras
Hanya untuk kumur, jangan ditelan

P no. 5
Awat! Obat Keras
Tidak boleh ditelan

P no. 3
Awat! Obat Keras
Hanya untuk bagian luar
badan

P no. 6
Awat! Obat Keras
Obat wasir, jangan ditelan

2.4. Cara Pemilihan Obat

Untuk menetapkan jenis obat yang dibutuhkan perlu diperhatikan :

- b) Gejala atau keluhan penyakit
- c) Kondisi khusus misalnya hamil, menyusui, bayi, lanjut usia, diabetes mellitus dan lain-lain.
- d) Pengalaman alergi atau reaksi yang tidak diinginkan terhadap obat tertentu.
- e) Nama obat, zat berkhasiat, kegunaan, cara pemakaian, efek samping dan interaksi obat yang dapat dibaca pada etiket atau brosur obat.
- f) Pilihlah obat yang sesuai dengan gejala penyakit dan tidak ada interaksi obat dengan obat yang sedang diminum.
- g) Untuk pemilihan obat yang tepat dan informasi yang lengkap, tanyakan kepada Apoteker.

2.5. Cara Penggunaan Obat

- a) Penggunaan obat tidak untuk pemakaian secara terus menerus.
- b) Gunakan obat sesuai dengan anjuran yang tertera pada etiket atau brosur.
- c) Bila obat yang digunakan menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan, hentikan penggunaan dan tanyakan kepada Apoteker dan dokter.
- d) Hindarkan menggunakan obat orang lain walaupun gejala penyakit sama.
- e) Untuk mendapatkan informasi penggunaan obat yang lebih lengkap, tanyakan kepada Apoteker.

Cara Pemakaian Obat Yang Tepat

Obat digunakan sesuai dengan petunjuk penggunaan, pada saat yang tepat dan dalam jangka waktu terapi sesuai dengan anjuran.



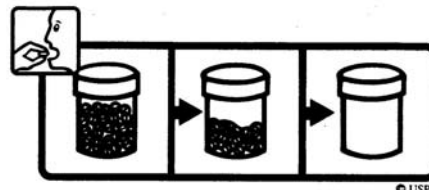
Minum obat sesuai waktunya



Bila anda hamil atau menyusui tanyakan obat yang sesuai



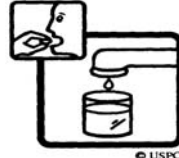
Gunakan obat sesuai dengan cara penggunaannya



Minum obat sampai habis

Petunjuk Pemakaian Obat Oral (pemberian obat melalui mulut)

- Adalah cara yang paling lazim, karena sangat praktis, mudah dan aman. Yang terbaik adalah minum obat dengan segelas air



- Ikuti petunjuk dari profesi pelayan kesehatan (saat makan atau saat perut kosong)



Minum obat saat makan



Minum obat sebelum makan



Minum obat setelah makan

- Obat untuk kerja diperlama (*long acting*) harus ditelan seluruhnya. Tidak boleh dipecah atau dikunyah



Sediaan cair, gunakan sendok obat atau alat lain yang telah diberi ukuran untuk ketepatan dosis. Jangan gunakan sendok rumah tangga.

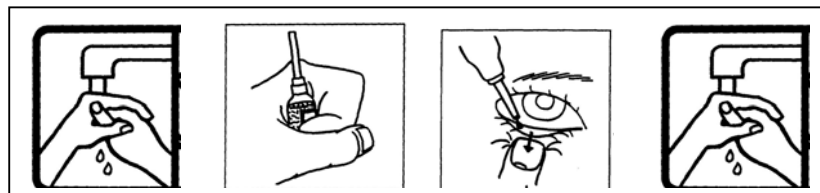
- Jika penderita sulit menelan sediaan obat yang dianjurkan oleh dokter minta pilihan bentuk sediaan lain.

Petunjuk Pemakaian obat oral untuk bayi/anak balita :

- Sediaan cair untuk bayi dan balita harus jelas dosisnya, gunakan sendok takar dalam kemasan obatnya.
- Segera berikan minuman yang disukai anak setelah pemberian obat yang terasa tidak enak/pahit,

Petunjuk Pemakaian Obat Tetes Mata

- Ujung alat penetes jangan tersentuh oleh benda apapun (termasuk mata) dan selalu ditutup rapat setelah digunakan.
- Untuk glaukoma atau inflamasi, petunjuk penggunaan yang tertera pada kemasan harus diikuti dengan benar.
- Cara penggunaan adalah cuci tangan, kepala ditengadahkan, dengan jari telunjuk kelopak mata bagian bawah ditarik ke bawah untuk membuka kantung konjungtiva, obat diteteskan pada kantung konjungtiva dan mata ditutup selama 1-2 menit, jangan mengedip.
- Ujung mata dekat hidung ditekan selama 1-2 menit
- Cuci tangan dicuci untuk menghilangkan obat yang mungkin terpapar pada tangan



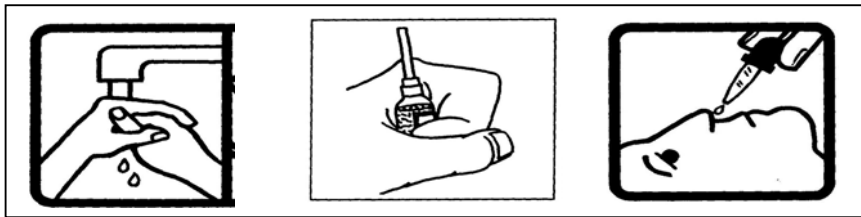
Petunjuk Pemakaian Obat Salep Mata

- Ujung tube salep jangan tersentuh oleh benda apapun (termasuk mata).
- Cuci tangan, kepala ditengadahkan, dengan jari telunjuk kelopak mata bagian bawah ditarik ke bawah untuk membuka kantung konjungtiva, tube salep mata ditekan hingga salep masuk dalam kantung konjungtiva dan mata ditutup selama 1-2 menit. Mata digerakkan ke kiri-kanan, atas-bawah.

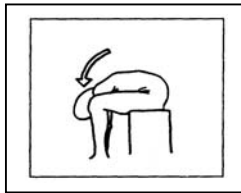
- Setelah digunakan, ujung kemasan salep diusap dengan tissue bersih (jangan dicuci dengan air hangat) dan wadah salep ditutup rapat.
- Cuci tangan untuk menghilangkan obat yang mungkin terpapar pada tangan.

Petunjuk Pemakaian Obat Tetes Hidung

- Hidung dibersihkan dan kepala ditengadahkan bila penggunaan obat dilakukan sambil berdiri dan duduk atau penderita cukup berbaring saja.
- Kemudian teteskan obat pada lubang hidung dan biarkan selama beberapa menit agar obat dapat tersebar di dalam hidung



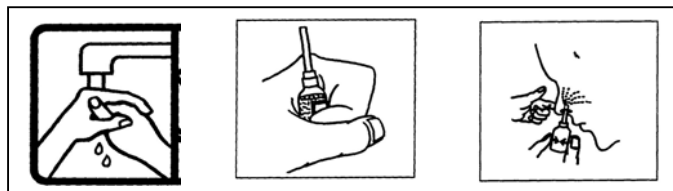
- Untuk posisi duduk, kepala ditarik dan ditempatkan diantara dua paha



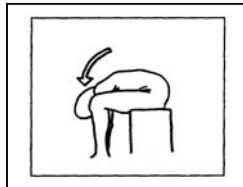
- Setelah digunakan, alat penetes dibersihkan dengan air panas dan keringkan dengan tissue bersih.

Petunjuk Pemakaian Obat Semprot Hidung

- Hidung dibersihkan dan kepala tetap tegak. Kemudian obat disemprotkan ke dalam lubang hidung sambil menarik napas dengan cepat.



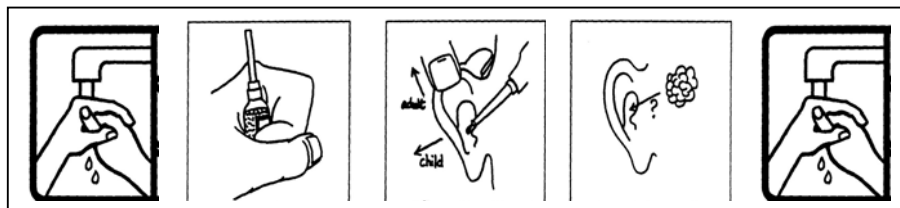
- Untuk posisi duduk, kepala ditarik dan ditempatkan diantara dua paha



- Setelah digunakan, botol alat semprot dicuci dengan air hangat tetapi jangan sampai air masuk ke dalam botol kemudian dikeringkan dengan tissue bersih.

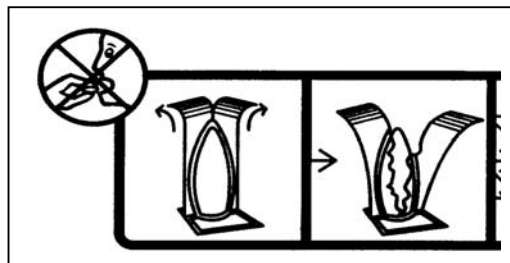
Petunjuk Pemakaian Obat Tetes Telinga

- Ujung alat penetes jangan menyentuh benda apapun termasuk telinga
- Cuci tangan sebelum menggunakan obat tetes telinga
- Bersihkan bagian luar telinga dengan "cotton bud"
- Jika sediaan berupa suspensi, sediaan harus dikocok terlebih dahulu
- Cara penggunaan adalah penderita berbaring miring dengan telinga yang akan ditetesi obat menghadap ke atas. Untuk membuat lubang telinga lurus sehingga mudah ditetesi maka bagi penderita dewasa telinga ditarik ke atas dan ke belakang, sedangkan bagi anak-anak telinga ditarik ke bawah dan ke belakang. Kemudian obat ditetaskan dan biarkan selama 5 menit
- Bersihkan ujung penetes dengan tissue bersih.



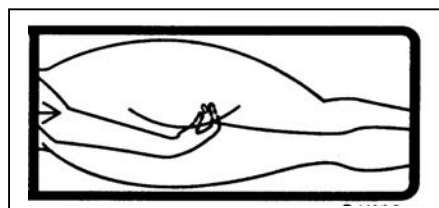
Petunjuk Pemakaian Obat Suppositoria

- Cuci tangan, suppositoria dikeluarkan dari kemasan, suppositoria dibasahi dengan air.



Jangan Ditelan

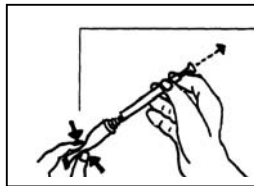
- Penderita berbaring dengan posisi miring dan suppositoria dimasukkan ke dalam rektum.



- Masukkan supositoria dengan cara bagian ujung supositoria didorong dengan ujung jari sampai melewati otot sfingter rektal; kira-kira ½ - 1 inchi pada bayi dan 1 inchi pada dewasa.
- Jika supositoria terlalu lembek untuk dapat dimasukkan, maka sebelum digunakan sediaan ditempatkan dalam lemari pendingin selama 30 menit kemudian tempatkan pada air mengalir sebelum kemasan dibuka
- Setelah penggunaan supositoria, tangan penderita dicuci bersih.

Petunjuk Pemakaian Obat Krim/Salep rektal

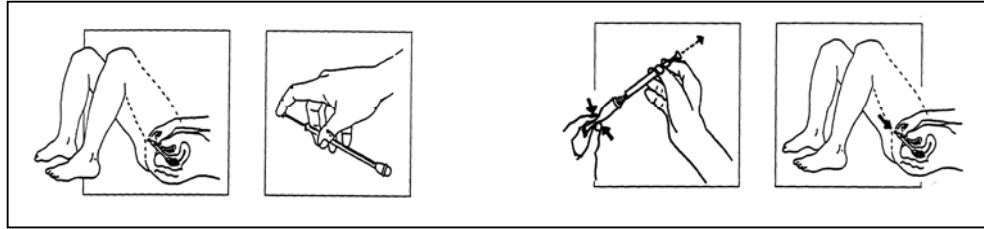
- Bersihkan dan keringkan daerah rektal, kemudian masukkan salep atau krim secara perlahan ke dalam rektal.
- Cara lain adalah dengan menggunakan aplikator. Caranya adalah aplikator dihubungkan dengan wadah salep/krim yang sudah dibuka, kemudian dimasukkan ke dalam rektum dan sediaan ditekan sehingga salep/krim keluar. Buka aplikator dan cuci bersih dengan air hangat dan sabun.



- Setelah penggunaan, tangan penderita dicuci bersih

Petunjuk Pemakaian Obat Vagina

- Cuci tangan sebelum menggunakan obat dan gunakan aplikator sesuai dengan petunjuk penggunaan dari industri penghasil sediaan.
- Jika penderita hamil, maka sebelum menggunakan obat sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu dengan profesional perawatan kesehatan.
- Penderita berbaring dengan kedua kaki diregangkan dan dengan menggunakan aplikator obat dimasukkan ke dalam vagina sejauh mungkin tanpa dipaksakan dan biarkan selama beberapa waktu.



Posisi

Cara memegang
aplikator

Cara mengambil
obat dengan
aplikator

Cara penggunaan

- Setelah penggunaan, aplikator dan tangan penderita dicuci bersih dengan sabun dan air hangat.

2.6. Efek Samping

Efek samping obat adalah setiap respons obat yang merugikan dan tidak diharapkan yang terjadi karena penggunaan obat dengan dosis atau takaran normal pada manusia untuk tujuan profilaksis, diagnosis dan terapi.

Yang perlu diketahui tentang efek samping adalah :

- Baca dengan seksama kemasan atau brosur obat, efek samping yang mungkin timbul.
- Untuk mendapatkan informasi tentang efek samping yang lebih lengkap dan apa yang harus dilakukan bila mengalaminya, tanyakan pada Apoteker.
- Efek samping yang mungkin timbul antara lain reaksi alergi gatal-gatal, ruam, mengantuk, mual dan lain-lain.
- Penggunaan obat pada kondisi tertentu seperti pada ibu hamil, menyusui, lanjut usia, gagal ginjal dan lain-lain dapat menimbulkan efek samping yang fatal, penggunaan obat harus di bawah pengawasan dokter-Apoteker.

2.7. Cara Penyimpanan Obat

1. Simpan obat dalam kemasan asli dan dalam wadah tertutup rapat.
2. Simpan obat pada suhu kamar dan terhindar dari sinar matahari langsung atau seperti yang tertera pada kemasan.

3. Simpan obat ditempat yang tidak panas atau tidak lembab karena dapat menimbulkan kerusakan.
4. Jangan menyimpan obat bentuk cair dalam lemari pendingin agar tidak beku, kecuali jika tertulis pada etiket obat.
5. Jangan menyimpan obat yang telah kadaluarsa atau rusak.
6. Jauhkan dari jangkauan anak-anak.

2.8. Tanggal Kadaluarsa

Tanggal kadaluarsa menunjukkan bahwa sampai dengan tanggal yang dimaksud, mutu dan kemurnian obat dijamin masih tetap memenuhi syarat. Tanggal kadaluarsa biasanya dinyatakan dalam bulan dan tahun. Obat rusak merupakan obat yang mengalami perubahan mutu, seperti :

1. Tablet
 - Terjadinya perubahan warna, bau atau rasa
 - Kerusakan berupa noda, berbintik-bintik, lubang, sumbing, pecah, retak dan atau terdapat benda asing, jadi bubuk dan lembab
 - Kaleng atau botol rusak
2. Tablet salut
 - Pecah-pecah, terjadi perubahan warna
 - Basah dan lengket satu dengan lainnya
 - Kaleng atau botol rusak sehingga menimbulkan kelainan fisik
3. Kapsul
 - Perubahan warna isi kapsul
 - Kapsul terbuka, kosong, rusak atau melekat satu sama lain
4. Cairan
 - Menjadi keruh atau timbul endapan
 - Konsistensi berubah
 - Warna atau rasa berubah
 - Botol plastik rusak atau bocor
5. Salep
 - Warna berubah
 - Pot atau tube rusak atau bocor
 - Bau berubah

2.9. Dosis

Dosis merupakan aturan pemakaian yang menunjukkan jumlah gram atau volume dan frekuensi pemberian obat untuk dicatat sesuai dengan umur dan berat badan pasien.

- Gunakan obat tepat waktu sesuai aturan pemakaian.

Contoh :

- Tiga kali sehari berarti obat diminum setiap 8 jam sekali
 - Obat diminum sebelum atau sesudah makan
 - Jika menggunakan obat-obat bebas, ikuti petunjuk pada kemasan atau brosur/leaflet
- Bila terlupa minum obat :
 - Minumlah dosis yang terlupa segera setelah ingat, tetapi jika hampir mendekati dosis berikutnya, maka abaikan dosis yang terlupa dan kembali ke jadwal selanjutnya sesuai aturan.
 - Jangan menggunakan dua dosis sekaligus atau dalam waktu yang berdekatan.

2.10. Hal-hal yang harus Diperhatikan

1. Kemasan/wadah

Harus tersegel dengan baik, tidak rusak, tidak berlubang, tanggal kadaluarsa jelas terbaca.

2. Penandaan pada wadah

- Baca zat berkhasiat dan manfaatnya
- Baca aturan pakainya, misalnya sebelum atau sesudah makan
- Untuk pencegahan overdosis, jangan minum obat 2 kali dosis bila sebelumnya lupa minum obat
- Baca kontraindikasinya
Misalnya: - tidak boleh diminum oleh ibu hamil/menyusui
 - tidak boleh diminum oleh penderita gagal ginjal

- Baca efek samping yang mungkin timbul

- Baca cara penyimpanannya

3. Bila ragu tanyakan pada Apoteker

4. Bila sakit berlanjut hubungi dokter

BAB III

BATUK

Batuk merupakan refleks yang terangsang oleh iritasi paru-paru atau saluran pernapasan. Bila terdapat benda asing selain udara yang masuk atau merangsang saluran pernapasan, otomatis akan batuk untuk mengeluarkan atau menghilangkan benda tersebut. Batuk biasanya merupakan gejala infeksi saluran pernapasan atas (misalnya batuk-pilek, flu) dimana sekresi hidung dan dahak merangsang saluran pernapasan. Batuk juga merupakan cara untuk menjaga jalan pernapasan tetap bersih. Ada dua jenis batuk yaitu batuk berdahak dan batuk kering. Batuk berdahak adalah batuk yang disertai dengan keluarnya dahak dari batang tenggorokan. Batuk kering adalah batuk yang tidak disertai keluarnya dahak.

3.1. Gejala-gejala

- Pengeluaran udara dari saluran pernapasan secara kuat, yang mungkin disertai dengan pengeluaran dahak
- Tenggorokan sakit dan gatal

3.2. Penyebab

Batuk dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain :

a. Infeksi

Produksi dahak yang sangat banyak karena infeksi saluran pernapasan. Misal flu, bronkhitis, dan penyakit yang cukup serius meskipun agak jarang yaitu pneumonia, TBC dan kanker paru-paru.

b. Alergi

- Masuknya benda asing secara tidak sengaja ke dalam saluran pernapasan .

Misal : debu, asap, cairan dan makanan

- Mengalirnya cairan hidung ke arah tenggorokan dan masuk ke saluran pernapasan

Misal : rinitis alergika, batuk pilek

- Penyempitan saluran pernapasan misal pada asma

3.3. Hal Yang Dapat Dilakukan

1. Minum banyak cairan (air atau sari buah) akan menolong membersihkan tenggorokan, jangan minum soda atau kopi.
2. Hentikan kebiasaan merokok
3. Hindari makanan yang merangsang tenggorokan (makanan dingin atau berminyak) dan udara malam.
4. Madu dan tablet hisap pelega tenggorokan dapat menolong meringankan iritasi tenggorokan dan dapat membantu mencegah batuk kalau tenggorokan anda kering atau pedih.
5. Hirup uap air panas (dari semangkuk air panas) untuk mencairkan sekresi hidung yang kental supaya mudah dikeluarkan. Dapat juga ditambahkan sesendok teh balsam/minyak atsiri untuk membuka sumbatan saluran pernapasan.
6. Minum obat batuk yang sesuai
7. Bila batuk lebih dari 3 hari belum sembuh segera ke dokter
8. Pada bayi dan balita bila batuk disertai napas cepat atau sesak harus segera dibawa ke dokter atau pelayanan kesehatan.

3.4. Obat Yang Dapat Digunakan

Obat batuk dibagi menjadi 2 yaitu ekspektoran (pengencer dahak) dan antitusif (penekan batuk)

A. Obat Batuk Berdahak (Ekspektoran)

1. Gliseril Guaiakolat

a. Kegunaan obat

Mengencerkan lendir saluran napas

b. Hal yang harus diperhatikan :

Hati-hati atau minta saran dokter untuk penggunaan bagi anak di bawah 2 tahun dan ibu hamil.

c. Aturan pemakaian

- Dewasa : 1-2 tablet (100 -200 mg), setiap 6 jam atau 8 jam sekali
- Anak : 2-6 tahun : ½ tablet (50 mg) setiap 8 jam
6-12 tahun : ½ - 1 tablet (50-100 mg) setiap 8 jam

2. Bromheksin

a. Kegunaan obat

Mengencerkan lendir saluran napas.

b. Hal yang harus diperhatikan

Konsultasikan ke dokter atau Apoteker untuk penderita tukak lambung dan wanita hamil 3 bulan pertama.

c. Efek samping

Rasa mual, diare dan perut kembung ringan

d. Aturan pemakaian

Dewasa : 1 tablet (8 mg) diminum 3 x sehari (setiap 8 jam)

Anak : Di atas 10 tahun: 1 tablet (8 mg) diminum 3 kali sehari (setiap 8 jam)

5-10 tahun : 1/2 tablet (4 mg) diminum 2 kali sehari (setiap 8 jam)

3. Kombinasi Bromheksin dengan Gliseril Guaiakolat

a. Kegunaan obat

Mengencerkan lendir saluran napas

b. Hal yang harus diperhatikan :

- Konsultasikan ke dokter atau Apoteker bagi anak di bawah 2 tahun.
- Konsultasikan ke dokter atau Apoteker bagi penderita tukak lambung.
- Konsultasikan ke dokter atau Apoteker bagi ibu hamil.

c. Efek samping

- Rasa mual, diare, kembung ringan.

4. Obat Batuk Hitam (OBH)

Dosis :

Dewasa : 1 sendok makan (15 ml) 4 x sehari (setiap 6 jam)

Anak : 1 sendok teh (5 ml) 4 x sehari (setiap 6 jam)

B. Obat Penekan Batuk (Antitusif)

1. Dekstrometorfan HBr (DMP HBr)

a. Kegunaan obat

Penekan batuk cukup kuat kecuali untuk batuk akut yang berat

b. Hal yang harus diperhatikan

- Hati-hati atau minta saran dokter untuk penderita hepatitis
- Jangan minum obat ini bersamaan obat penekan susunan syaraf pusat
- Tidak digunakan untuk menghambat keluarnya dahak

c. Efek samping

- Efek samping jarang terjadi. Efek samping yang dialami ringan seperti mual dan pusing
- Dosis terlalu besar dapat menimbulkan depresi pernapasan

d. Aturan pemakaian

- Dewasa : 10-20 mg setiap 8 jam
- Anak : 5-10 mg setiap 8 jam
- Bayi : 2,5-5 mg setiap 8 jam

2. Difenhidramin HCl

a. Kegunaan obat

Penekan batuk dan mempunyai efek antihistamin (antialergi)

b. Hal yang harus diperhatikan

- Karena menyebabkan kantuk, jangan mengoperasikan mesin selama meminum obat ini
- Konsultasikan ke dokter atau Apoteker untuk penderita asma, ibu hamil, ibu menyusui dan bayi/anak.

c. Efek Samping

Pengaruh pada kardiovaskular dan SSP seperti sedasi, sakit kepala, gangguan psikomotor, gangguan darah, gangguan saluran cerna, reaksi alergi, efek antimuskarinik seperti retensi urin, mulut kering, pandangan kabur dan gangguan saluran cerna, palpitasi dan aritmia, hipotensi, reaksi hipersensitivitas, ruam kulit, reaksi fotosensitivitas, efek ekstrapiramidal, bingung, depresi, gangguan tidur, tremor, konvulsi, berkeringat dingin, mialgia, paraestesia, kelainan darah, disfungsi hepar, dan rambut rontok.

d. Aturan Pemakaian

- Dewasa : 1-2 kapsul (25-50 mg) setiap 8 jam
- Anak : ½ tablet (12,5 mg) setiap 6-8 jam

BAB IV

FLU

Flu adalah suatu infeksi saluran pernapasan atas. Orang dengan daya tahan tubuh yang tinggi biasanya sembuh sendiri tanpa obat. Pada anak-anak, lanjut usia dan orang yang memiliki daya tahan tubuh rendah lebih cenderung menderita komplikasi seperti infeksi bakteri sekunder. Flu ditularkan melalui percikan udara pada saat batuk, bersin, dan tangan yang tidak dicuci setelah kontak dengan cairan hidung/mulut.

4.1. Gejala-gejala

- Demam, sakit kepala, nyeri otot
- Mata berair
- Batuk, bersin, hidung berair
- Sakit tenggorokan

4.2. Penyebab

- Infeksi saluran pernapasan bagian atas oleh virus influenza

4.3 Hal Yang Dapat Dilakukan

- Istirahat yang cukup
- Meningkatkan gizi makanan dengan protein dan kalori yang tinggi
- Minum air yang banyak dan makan buah segar yang banyak mengandung vitamin
- Minum obat flu untuk mengurangi gejala/keluhan
- Periksa ke dokter bila gejala menetap sampai lebih dari 3 hari

4.4. Obat Yang Dapat Digunakan

1. Antihistamin

Antihistamin dapat menghambat kerja histamin yang menyebabkan terjadinya reaksi alergi. Obat yang tergolong antihistamin antara lain: Klorfeniramin maleat/klorfenon/CTM, Difenhidramin HCl.

a. Kegunaan obat

Anti alergi

b. Hal yang harus diperhatikan :

- Hindari dosis melebihi yang dianjurkan
- Hindari penggunaan bersama minuman beralkohol atau obat tidur
- Hati-hati pada penderita glaukoma dan hipertropi prostat atau minta saran dokter
- Jangan minum obat ini bila akan mengemudikan kendaraan dan menjalankan mesin

c. Efek samping

- Mengantuk, pusing, gangguan sekresi saluran napas
- Mual dan muntah (jarang)

d. Aturan pemakaian

Klorfenon / klorfeniramin maleat (CTM)

- Dewasa : 1 tablet (2 mg) setiap 6-8 jam
- Anak : < 12 tahun ½ tablet (12,5 mg) setiap 6-8 jam

Difenhidramin HCl

- Dewasa : 1-2 kapsul (25-50 mg) setiap 8 jam
- Anak : ½ tablet (12,5 mg) setiap 6-8 jam

2. Oksimetazolin (tetes hidung)

a. Kegunaan obat

Mengurangi sekret hidung yang menyumbat

b. Hal yang harus diperhatikan:

- Hindari dosis melebihi yang dianjurkan
- Hati-hati sewaktu meneteskan ke hidung, dosis tepat dan masuknya ke lubang hidung harus tepat, jangan mengalir keluar atau tertahan.
- Tidak boleh digunakan lebih dari 7-10 hari
- Segera minum setelah menggunakan obat, karena air dapat mengencerkan obat yang tertelan.
- Ujung botol obat dibilas dengan air panas setiap kali dipakai.

- c. Efek samping
 - Merusak mukosa hidung karena hidung tersumbat makin parah
 - Rasa terbakar, kering, bersin, sakit kepala, sukar tidur, berdebar.
- d. Kontra Indikasi

Obat tidak boleh digunakan pada:

 - Anak berumur di bawah 6 tahun, karena efek samping yang timbul lebih parah.
 - Ibu hamil muda
- e. Aturan pemakaian
 - Dewasa dan anak diatas 6 tahun : 2-3 tetes/semprot oksimetazolin 0,05% setiap lubang hidung
 - Anak : 2-5 tahun : 2-3 tetes/semprot oksimetazolin 0,025% setiap lubang hidung.
 - Obat digunakan pada pagi dan menjelang tidur malam, tidak boleh lebih dari 2 kali dalam 24 jam.

3. Dekongestan oral

Dekongestan mempunyai efek mengurangi hidung tersumbat. Obat dekongestan oral antara lain : Fenilpropanolamin, Fenilefrin, Pseudoefedrin dan Efedrin. Obat tersebut pada umumnya merupakan salah satu komponen dalam obat flu.

a. Kegunaan Obat

Mengurangi hidung tersumbat

b. Hal yang harus diperhatikan

Hati-hati pada penderita *diabet juvenil* karena dapat meningkatkan kadar gula darah, penderita tiroid, hipertensi, gangguan jantung dan penderita yang menggunakan antidepresi. Mintalah saran dokter atau Apoteker.

c. Kontra Indikasi

Obat tidak boleh digunakan pada penderita insomnia (sulit tidur), pusing, tremor, aritmia dan penderita yang menggunakan MAO (*mono amin oksidase*) inhibitor.

d. Efek samping

- Menaikkan tekanan darah
- Aritmia terutama pada penderita penyakit jantung dan pembuluh darah.

e. Aturan pemakaian

Fenilpropanolamina

Dewasa : maksimal 15 mg per takaran 3-4 kali sehari

Anak-anak 6-12 tahun : maksimal 7,5 mg per takaran 3-4 kali sehari

Fenilefrin

Dewasa : 10 mg, 3 kali sehari

Anak- anak 6 – 12 tahun : 5 mg, 3 kali sehari

Pseudoefedrin

Dewasa : 60 mg, 3 – 4 kali sehari

Anak-anak 2-5 tahun : 15 mg, 3 - 4 kali sehari

6-12 tahun : 30 mg, 3 - 4 kali sehari

Efedrin

Dewasa : 25 – 30 mg, setiap 3 – 4 jam

Anak-anak : sehari 3 mg/kg berat badan, dibagi dalam 4 – 6 dosis yang sama

4. Antitusif/ekspektoran (lihat Bab Batuk)

5. Antipiretik dan Analgesik (Obat penurun panas dan penghilang rasa nyeri, lihat bab Demam)

BAB V

DEMAM

Demam bukan merupakan suatu penyakit, tetapi hanyalah merupakan gejala dari suatu penyakit. Suhu tubuh normal adalah 37⁰C. Apabila suhu tubuh lebih dari 37,2⁰C pada pagi hari dan lebih dari 37,7⁰C pada sore hari berarti demam. Kenaikan suhu 38⁰C pada anak di bawah lima tahun dapat menimbulkan kejang dengan gejala antara lain: tangan dan kaki kejang, mata melihat ke atas, gigi dan mulut tertutup rapat, serta penurunan kesadaran. Keadaan demikian segera ke dokter.

5.1. Gejala-gejala

- Kepala, leher dan tubuh akan terasa panas, sedang tangan dan kaki dingin
- Mungkin merasa kedinginan dan menggigil bila suhu meningkat dengan cepat

5.2. Penyebab

Demam umumnya disebabkan oleh infeksi dan non infeksi. Penyebab infeksi antara lain kuman, virus, parasit, atau mikroorganisme lain.

Contoh : radang tenggorokan, cacar air, campak, dan lain-lain.

Penyebab non infeksi antara lain dehidrasi pada anak dan lansia, alergi, stres, trauma, dan lain-lain.

5.3. Hal Yang Dapat Dilakukan

- Istirahat yang cukup.
- Minum air yang banyak.
- Usahakan makan seperti biasa, meskipun nafsu makan berkurang .
- Periksa suhu tubuh setiap 4 jam.
- Kompres dengan air hangat
- Hubungi dokter bila suhu sangat tinggi (diatas 38⁰C), terutama pada anak-anak.

Petunjuk penggunaan termometer :

- Kocok termometer sebelum mengukur sampai air raksa turun di bawah tanda 35 °C
- Termometer ditaruh di bawah lidah selama 1 menit atau di bawah lipatan lengan (ketiak) selama 4 menit pada orang dewasa dan anak-anak. Suhu normal di bawah lipatan lengan (ketiak) adalah 36,5 °C. Untuk mendapatkan suhu yang setara dengan suhu mulut, tambahkan 0,5 °C pada suhu yang terbaca.
- Cuci termometer sebelum dan sesudah dipakai.

Kapan harus ke dokter

- Bila seorang bayi menderita panas
- Bila demam lebih dari 39 °C (pada anak-anak 38.5 °C) dan tidak bisa turun dengan parasetamol atau kompres.
- Bila demam tidak berkurang setelah 2 hari
- Bila demam disertai dengan kaku leher
- Bila disertai gejala-gejala lain yang berkaitan dengan demam seperti :
ruam kulit, sakit tenggorokan berat, batuk dengan dahak berwarna hijau, sakit telinga, sakit perut, diare, sakit bila buang air kecil atau terlalu sering buang air kecil, bintik-bintik merah pada kulit, kejang, pingsan
- Bila terjadi demam setelah melahirkan atau keguguran

5.4 Obat Yang Dapat Digunakan

Obat yang dapat digunakan untuk mengatasi keluhan demam yaitu:

Parasetamol/Asetaminofen

a. Kegunaan obat

Menurunkan demam, mengurangi rasa sakit

b. Hal yang harus diperhatikan

- Dosis harus tepat, tidak berlebihan, bila dosis berlebihan dapat menimbulkan gangguan fungsi hati dan ginjal.
- Sebaiknya diminum setelah makan
- Hindari penggunaan campuran obat demam lain karena dapat menimbulkan overdosis.

- Hindari penggunaan bersama dengan alkohol karena meningkatkan risiko gangguan fungsi hati.
 - Konsultasikan ke dokter atau Apoteker untuk penderita gagal ginjal.
- c. Kontra Indikasi
- Obat demam tidak boleh digunakan pada :
- penderita gangguan fungsi hati
 - penderita yang alergi terhadap obat ini
 - pecandu alkohol
- d. Bentuk sediaan
- Tablet 100 mg
- Tablet 500 mg
- Sirup 120 mg/5ml
- e. Aturan pemakaian
- Dewasa : 1 tablet (500 mg) 3 – 4 kali sehari, (setiap 4 – 6 jam)
- Anak :
- 0 – 1 tahun : $\frac{1}{2}$ - 1 sendok teh sirup, 3–4 kali sehari (setiap 4 – 6 jam)
 - 1 – 5 tahun : 1 – 1 $\frac{1}{2}$ sendok teh sirup, 3 – 4 kali sehari (setiap 4 – 6 jam)
 - 6-12 tahun : $\frac{1}{2}$ - 1 tablet (250-500 mg), 3 – 4 kali sehari (setiap 4 – 6 jam)

Asetosal (Aspirin)

a. Kegunaan obat

Mengurangi rasa sakit, menurunkan demam, antiradang

b. Hal yang harus diperhatikan

- Aturan pemakaian harus tepat, diminum setelah makan atau bersama makanan untuk mencegah nyeri dan perdarahan lambung.
- Konsultasikan ke dokter atau Apoteker bagi penderita gangguan fungsi ginjal atau hati, ibu hamil, ibu menyusui dan dehidrasi
- Jangan diminum bersama dengan minuman beralkohol karena dapat meningkatkan risiko perdarahan lambung.

- Konsultasikan ke dokter atau Apoteker bagi penderita yang menggunakan obat hipoglikemik, metotreksat, urikosurik, heparin, kumarin, antikoagulan, kortikosteroid, fluprofen, penisilin dan vitamin C.

c. Kontra Indikasi

Tidak boleh digunakan pada:

- Penderita alergi termasuk asma
- Tukak lambung (maag) dan sering perdarahan di bawah kulit
- Penderita hemofilia dan trombositopenia

d. Efek samping

- Nyeri lambung, mual, muntah
- Pemakaian dalam waktu lama dapat menimbulkan tukak dan perdarahan lambung

e. Bentuk Sediaan

Tablet 100 mg

Tablet 500 mg

f. Aturan pemakaian

Dewasa : 500 mg setiap 4 jam (maksimal selama 4 hari)

Anak : 2 – 3 tahun : $\frac{1}{2}$ - 1 $\frac{1}{2}$ tablet 100 mg, setiap 4 jam

4 – 5 tahun : 1 $\frac{1}{2}$ - 2 tablet 100 mg, setiap 4 jam

6 – 8 tahun : $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ tablet 500 mg, setiap 4 jam

9 – 11 tahun : $\frac{3}{4}$ - 1 tablet 500 mg, setiap 4 jam

> 11 tahun : 1 tablet 500 mg, setiap 4 jam

3. Ibuprofen (Lihat Bab Nyeri)

BAB VI

NYERI

Nyeri merupakan suatu gejala yang menunjukkan adanya gangguan-gangguan di tubuh seperti peradangan, infeksi dan kejang otot.

Contoh : nyeri karena sakit kepala, nyeri haid, nyeri otot, nyeri karena sakit gigi, dan lain-lain. Obat nyeri adalah obat yang mengurangi nyeri tanpa menghilangkan kesadaran.

6.1. Penyebab

Rasa nyeri disebabkan oleh rangsangan pada ujung syaraf karena kerusakan jaringan tubuh yang disebabkan antara lain :

- Trauma, misalnya karena benda tajam, benda tumpul, bahan kimia, dan lain-lain.
- Proses infeksi atau peradangan

6.2. Hal Yang Dapat Dilakukan

- Tetap aktif fokuskan pada pekerjaan anda
- Kompres hangat pada nyeri otot
- Gunakan obat penghilang nyeri
- Bila nyeri berlanjut hubungi dokter

6.3. Obat Yang Dapat Digunakan

1. Ibuprofen

a. Kegunaan obat

Menekan rasa nyeri dan radang, misalnya dismenorea primer (nyeri haid), sakit gigi, sakit kepala, pasca operasi, nyeri tulang, nyeri sendi, pegal linu dan terkilir.

b. Hal yang harus diperhatikan

- Gunakan obat dengan dosis tepat
- Hati-hati untuk penderita gangguan fungsi hati, ginjal, gagal jantung, asma dan bronkhospasmus atau konsultasikan ke dokter atau Apoteker

- Hati-hati untuk penderita yang menggunakan obat hipoglisemi, metotreksat, urikosurik, kumarin, antikoagulan, kortiko-steroid, penisilin dan vitamin C atau minta petunjuk dokter.
 - Jangan minum obat ini bersama dengan alkohol karena meningkatkan risiko perdarahan saluran cerna.
- c. Kontra Indikasi
- Obat tidak boleh digunakan pada:
- Penderita tukak lambung dan duodenum (ulkus peptikum) aktif
 - Penderita alergi terhadap asetosal dan ibuprofen
 - Penderita polip hidung (pertumbuhan jaringan epitel berbentuk tonjolan pada hidung)
 - Kehamilan tiga bulan terakhir
- d. Efek Samping
- Gangguan saluran cerna seperti mual, muntah, diare, konstipasi (sembelit/susah buang air besar), nyeri lambung sampai pendarahan.
 - Ruam kulit, bronkhospasmus, trombositopenia
 - Penurunan ketajaman penglihatan dan sembuh bila obat dihentikan
 - Gangguan fungsi hati
 - Reaksi alergi dengan atau tanpa syok anafilaksi
 - Anemia kekurangan zat besi
- e. Bentuk sediaan
- Tablet 200 mg
 - Tablet 400 mg
- f. Aturan pemakaian
- Dewasa : 1 tablet 200 mg, 2 – 4 kali sehari,. Diminum setelah makan
 - Anak : 1 – 2 tahun : $\frac{1}{4}$ tablet 200 mg, 3 – 4 kali sehari
 3 – 7 tahun : $\frac{1}{2}$ tablet 500 mg, 3 – 4 kali sehari
 8 – 12 tahun : 1 tablet 500 mg, 3 – 4 kali sehari
- tidak boleh diberikan untuk anak yang beratnya kurang dari 7 kg.

2. Asetosal (Aspirin) (lihat Bab Demam)

3. Parasetamol (lihat Bab Demam)

Catatan :

- Ibuprofen memiliki efek terapi antiradang lebih tinggi dibandingkan dengan efek anti demamnya.
- Asetosal dan Parasetamol efek terapi anti demamnya lebih tinggi dibandingkan efek antinyeri dan anti radangnya.

BAB VII

SAKIT MAAG

Sakit maag adalah peningkatan produksi asam lambung sehingga terjadi iritasi lambung. Maag atau sakit lambung memiliki gejala khas berupa rasa nyeri atau pedih pada ulu hati meskipun baru saja selesai makan. Namun kalau rasa pedih hanya terjadi sebelum makan atau di waktu lapar dan hilang setelah makan, biasanya karena produksi asam lambung berlebihan dan belum menderita sakit maag.

Penyakit maag akut umumnya lebih mudah ditangani daripada maag kronis. Pada maag akut biasanya belum ada gejala kerusakan yang jelas pada dinding lambung; mungkin hanya disebabkan oleh berlebihnya produksi asam lambung sesaat atau akibat makanan yang merangsang terlalu banyak. Sedangkan pada maag kronis penderita bisa mengalami pembengkakan atau radang pada dinding lambung, luka sampai perdarahan.

7.1. Gejala-gejala

Nyeri serta rasa panas pada ulu hati dan dada, mual, kadang disertai muntah dan perut kembung.

7.2. Penyebab

Peningkatan produksi asam lambung dapat terjadi karena :

- Makanan atau minuman yang merangsang lambung yaitu makanan yang pedas atau asam, kopi, alkohol, bakmi yang mengandung air abu.
- Faktor stres baik stres fisik (setelah pembedahan, penyakit berat, luka bakar) maupun stres mental
- Obat-obat tertentu yang digunakan dalam jangka waktu lama (misal obat reumatik, anti inflamasi)
- Jadwal makan yang tidak teratur

7.3. Hal Yang Dapat Dilakukan

- Membiasakan hidup sehat dan makan secara teratur
- Kambuhnya penyakit maag dapat dihindarkan dengan mengatur waktu makan. Sebaiknya penderita makan sedikit demi sedikit tetapi sering.
- Minum obat sakit maag (antasida)

7.4. Obat Yang Dapat Digunakan

Sakit maag pada awalnya diobati secara simtomatik dengan pemberian obat yang menetralisasi atau menghambat produksi asam lambung berlebihan (jenis antasida) atau obat penghambat produksi asam yang memperbaiki motilitas usus (sistem gerakan usus). Apabila setelah dua minggu obat tidak memberikan reaksi yang berarti, dokter akan memeriksa dengan bantuan peralatan khusus seperti USG, endoskopi, dll.

Senyawa Aluminium hidroksida dan Magnesium hidroksida

a. Kegunaan obat

Semua obat antasida mempunyai fungsi untuk mengurangi gejala yang berhubungan dengan kelebihan asam lambung, tukak lambung, gastritis, tukak usus dua belas jari, dengan gejala seperti mual, nyeri lambung, nyeri ulu hati dan perasaan penuh pada lambung.

b. Bentuk sediaan dan aturan pemakaian

Contoh obat

1. Tablet kombinasi yang mengandung:

Aluminium hidroksida	250 mg
Magnesium hidroksida	250 mg
Dimetilpoliksilosan	50 mg

- Dosis : Dewasa : 1 – 2 tablet, diminum 2 jam setelah makan atau sebelum tidur, dan saat gejala timbul.

2. Tablet kombinasi yang mengandung:

Magnesium trisilikat	250 mg
Aluminium hidroksida	250 mg
Simetikon	50 mg

- Dosis : Dewasa : 1 – 2 tablet, 3 – 4 kali sehari (setiap 6 – 8 jam)

3. Tablet kunyah yang mengandung:

Aluminium hidroksida	30 mg
Magnesium hidroksida	300 mg
Simetikon	30 mg

 - Dosis : Dewasa : 1 – 2 tablet, 3 – 4 kali sehari (setiap 6 – 8 jam) dan sebelum tidur.
 - Perhatian : Tablet harus dikunyah.
4. Larutan yang mengandung:

Aluminium hidroksida	30 mg
Magnesium hidroksida	300 mg
Simetikon	30 mg

 - Dosis : Dewasa : 1 – 2 sendok takar (5 ml), 3 – 4 kali sehari (setiap 6 – 8 jam) dan sebelum tidur
5. Tablet kunyah yang mengandung:

Aluminium hidroksida	200 mg
Magnesium hidroksida	200 mg

 - Dosis : Dewasa : 1 – 2 tablet, 3 – 4 kali sehari (setiap 6 – 8 jam).
 - Perhatian : Tablet harus dikunyah

Hal-hal yang perlu diperhatikan :

- Antasida dalam bentuk cairan kental (suspensi) kerjanya lebih cepat dibandingkan bentuk tablet
- Antasida dalam bentuk tablet harus dikunyah terlebih dahulu sebelum ditelan
- Jangan digunakan bersama dengan obat lain
- Beri jarak minimal 1 jam untuk minum obat yang lain
- Antasida diminum 1 jam sebelum makan
- Selama menggunakan antasida sebaiknya banyak minum air putih, tujuannya meminimalkan gangguan pada fungsi saluran pencernaan
- Efek antasida merupakan jumlah efek dari masing-masing obat
- Spesifikasi obat
- Efek yang tidak diinginkan dari obat
- Konsultasikan ke dokter atau Apoteker bagi penderita gangguan ginjal, tukak lambung, ibu hamil, menyusui dan anak-anak serta lanjut usia

- Tidak dianjurkan bagi penderita yang diet garam natrium
- Tidak dianjurkan bagi penderita alergi terhadap aluminium, kalsium, magnesium, simetikon, natrium bikarbonat dan bismut
- Tidak dianjurkan pemakaian lebih dari 2 minggu kecuali atas saran dokter.
- Hanya digunakan apabila telah diketahui bahwa gejala mual, nyeri lambung, rasa panas di ulu hati dan dada benar-benar sakit maag bukan penyakit lain.
- Penggunaan terbaik adalah saat gejala timbul sewaktu lambung kosong dan menjelang tidur malam.
- Antasida mengganggu absorpsi obat-obat tertentu (misal antibiotik), bila diminum bersama harus diberi waktu 1-2 jam.
- Bila setelah 2 - 3 hari gejala tetap ada, hendaknya segera menghubungi dokter.
- Jangan digunakan lebih dari 4 gram sehari, karena dapat meningkatkan produksi asam lambung/efek yang tidak diinginkan
- Bila dosis berlebihan dapat menimbulkan sembelit, wasir, perdarahan anus, feses padat, mual, muntah, kekurangan fosfat dan osteomalasia.

BAB VIII

KECACINGAN

Kecacingan adalah penyakit dimana seseorang mempunyai cacing dalam ususnya dan menimbulkan gejala atau tanpa gejala. Kecacingan merupakan masalah kesehatan yang perlu penanganan serius terutama untuk daerah tropis karena cukup banyak penduduk menderita kecacingan. Kecacingan menyebabkan turunnya daya tahan tubuh, terhambatnya tumbuh kembang anak, kurang gizi dan zat besi yang mengakibatkan anemia.

8.1. Gejala-gejala

- ✓ Mengeluarkan cacing pada saat buang air besar atau muntah
- ✓ Badan kurus dan perut buncit
- ✓ Kehilangan nafsu makan, lemas, lelah, pusing, nyeri kepala, gelisah dan sukar tidur
- ✓ Gatal-gatal disekitar dubur terutama malam hari (cacing kremi)
- ✓ Pada jenis cacing yang menghisap darah (cacing pita, cacing tambang, cacing cambuk) dapat terjadi anemia

Gejala spesifik untuk tiap jenis cacing adalah

- Gejala penderita cacing kremi (*Oxyuris/Entrobium vermicularis*) adalah rasa gatal sekitar anus terutama malam hari, gelisah dan sukar tidur.
- Gejala penderita cacing gelang (*Askariasis*) adalah gangguan lambung, kejang perut diselingi diare, kehilangan berat badan dan demam
- Gejala penderita cacing tambang (*Nekatoriasis/Ankilostomiasis*) adalah gangguan saluran cerna (mual, muntah, diare dan nyeri ulu hati), pusing nyeri kepala, lemah dan lelah, anemia, gatal di daerah masuknya cacing.

8.2. Penyebab

Cacing penyebab penyakit pada manusia terdiri dari :

- Cacing gelang (*Askariasis lumbriocoides*)
- Cacing cambuk (*Tricularis sp*)
- Cacing kremi (*Entrobium vermicularia*)

- Cacing tambang (Nekatoria dan ankilostomia)
- Cacing pita (Taenia sp)
- Trematoda

Cacing masuk tubuh manusia dengan berbagai cara. Telur cacing gelang tertelan sewaktu makan makanan yang terkontaminasi oleh kotoran. Sedang larva cacing tambang hidup di tanah dan masuk lewat kulit yang menyebabkan infeksi. Cacing pita dan trematoda sebagian besar siklus hidupnya berada pada binatang dan masuk tubuh manusia karena makan daging/ikan mentah atau setengah matang. Di Indonesia masalah cacing masih merupakan masalah kesehatan umum, yang paling sering ditemukan adalah cacing gelang dan cacing kremi. Cacing kremi bertelur di sekitar dubur. Telur-telur ini terbawa oleh jari-jari bila penderita menggaruk, kemudian bila tidak dicuci kedua tangan tersebut maka bisa menularkan ke orang lain.

Penyebab kecacingan juga biasanya karena makanan, minuman dan lingkungan yang tidak bersih. Pada umumnya yang terjangkit kecacingan adalah anak-anak. Penularan umumnya terjadi melalui makanan dan melalui kulit.

8.3. Hal Yang Dapat Dilakukan

1. Menjaga kebersihan diri dengan memotong kuku, menggunakan sabun pada waktu mencuci tangan sebelum makan, setelah buang air besar dan pada waktu mandi
2. Menghindari makanan yang telah dihindangi lalat dan cuci bersih bahan makanan untuk menghindari telur cacing yang mungkin ada serta biasakan memasak makanan dan minuman
3. Menggunakan karbol di tempat mandi
4. Menggunakan alas kaki untuk menghindari sentuhan langsung dengan tanah saat bekerja di halaman, perkebunan pertanian, pertambangan, dll

8.4. Obat Yang Dapat Digunakan

1. Pirantel Pamoat

a. Kegunaan Obat

Pengobatan askariasis, oksiuriasis, ankilostomiasis dan nekatoriasis.

b. Hal yang harus diperhatikan

Aturan pakai harus dibaca dan dipatuhi

c. Kontra Indikasi

- Penderita gangguan fungsi hati
- Anak di bawah umur 2 tahun
- Ibu hamil

d. Efek Samping

- Nafsu makan hilang (anoreksia), mual, muntah, diare, kram lambung, meningkatkan SGOT, sakit kepala, pusing, mengantuk, ruam kulit

e. Bentuk sediaan

- Tablet 125 mg
- Tablet 250 mg

f. Aturan pemakaian

- Tablet 125 mg
 - 1 – 5 tahun : 1 tablet
 - 5 – 9 tahun : 2 tablet
 - 10 – 15 tahun : 3 tablet
 - diatas 15 tahun dan dewasa : 4 tablet
- Tablet 250 mg
 - 1 – 5 tahun : ½ tablet
 - 5 – 9 tahun : 1 tablet
 - 10 – 15 tahun : 1½ tablet
 - diatas 15 tahun dan dewasa : 2 tablet

2. Mebendazol

a. Kegunaan Obat

- Pengobatan askariasis, trikuriasis, enterobiasis, ankilostomiasis, nekatoriasis dan infeksi campuran.

b. Hal yang harus diperhatikan

- Konsultasikan ke dokter atau Apoteker untuk penderita diabet dan ibu menyusui.
- Penggunaan jangka panjang dengan dosis besar dapat menimbulkan penurunan sel darah putih (neutropenia) kembali normal bila obat dihentikan.

c. Kontra Indikasi

Anak balita dan ibu hamil akan mengakibatkan pembentukan sel yang tidak normal (teratogenik)

d. Efek Samping

Nyeri pada lambung, diare

e. Bentuk Sediaan

Tablet 100 mg

f. Aturan pemakaian

- Untuk cacing kremi, 1 tablet sehari
- Untuk cacing cambuk, 1 tablet setiap pagi dan 1 tablet setiap malam selama 3 hari berturut-turut.
- Untuk cacing gelang, 1 tablet setiap pagi dan 1 tablet setiap malam selama 3 hari berturut-turut.

3. Piperazin

a. Kegunaan Obat

Pengobatan askariasis, oksiuriasis atau enterobiasis

b. Hal yang harus diperhatikan

- aturan pakai harus dibaca dan dipatuhi

c. Kontraindikasi

- Penderita epilepsi
- Alergi terhadap piperasin

- Gangguan fungsi hati atau ginjal

d. Efek Samping

- Mual, muntah, gangguan pada fokus mata, dermatitis, diare dan reaksi alergi.

e. Bentuk Sediaan

- Sirup piperazin sitrat 1 g/5 ml (kemasan sirup 15 ml)
- Sirup piperazin heksahidrat 1 g/5 ml (kemasan sirup 15 ml)

f. Aturan pemakaian untuk :

- Askariasis (cacing gelang)

Dosis tunggal :

- bayi : 2,5 ml
- 1 – 2 tahun : 5 ml
- 3 – 5 tahun : 10 ml
- diatas 6 tahun dan dewasa : 15 ml

Diminum selama 2 hari berturut-turut.

- Oksiurasis

Diminum setelah makan, selama 4 hari berturut-turut.

- Bayi : 1 kali sehari, 2,5 ml
- 1 – 2 tahun : 2 kali sehari, 2 – 5 ml
- 3 – 5 tahun : 2 kali sehari, 5 ml
- Diatas 6 tahun dan dewasa : 3 kali sehari, 5 ml

BAB IX

DIARE

Diare adalah buang air besar dalam bentuk cair lebih dari tiga kali dalam sehari, biasanya disertai sakit dan kejang perut.

Jenis-jenis diare antara lain :

- Diare akut, disebabkan oleh infeksi usus, infeksi bakteri, obat-obat tertentu atau penyakit lain. Gejala diare akut adalah tinja cair, terjadi mendadak, badan lemas kadang demam dan muntah, berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari.
- Diare kronik, yaitu diare yang menetap atau berulang dalam jangka waktu lama, berlangsung selama 2 minggu atau lebih.
- Disentri adalah diare disertai dengan darah dan lendir

Diare yang hanya sekali-sekali tidak berbahaya dan biasanya sembuh sendiri. Tetapi diare yang berat bisa menyebabkan dehidrasi dan bisa membahayakan jiwa. Dehidrasi adalah suatu keadaan dimana tubuh kekurangan cairan tubuh yang dapat berakibat kematian, terutama pada anak/bayi jika tidak segera diatasi. Bila penderita diare banyak sekali kehilangan cairan tubuh maka hal ini dapat menyebabkan kematian, terutama pada bayi dan anak-anak di bawah umur lima tahun. Pada kasus yang jarang, diare yang terus-menerus mungkin merupakan gejala penyakit berat seperti tipus, cholera atau kanker usus.

9.1 Gejala-gejala

- Frekuensi buang air besar melebihi normal
- Kotoran encer / cair
- Sakit / kejang perut, pada beberapa kasus
- Demam dan muntah, pada beberapa kasus

Gejala pada anak :

- Dehidrasi ringan/sedang; gelisah, rewel, mata cekung, mulut kering, sangat haus, kulit kering
- Dehidrasi berat, lesu, tak sadar, mata sangat cekung, mulut sangat kering, malas/tidak bisa minum, kulit sangat kering

9.2 Penyebab

- Ansietas/cemas (misal: saat ujian, bepergian)
- Keracunan makanan (makanan yang terkontaminasi bakteri atau racun kimiawi).
- Infeksi virus dari usus (misal flu usus)
- Alergi terhadap makanan tertentu, tidak tahan susu (pada orang-orang yang tidak mempunyai enzim laktase yang berfungsi untuk mencernakan susu)
- Peradangan usus, misalnya : kholera, disentri, bakteri lain, virus dsb
- Kekurangan gizi misalnya : kelaparan, kekurangan zat putih telur.

9.3 Hal Yang Dapat Dilakukan

- Minum banyak cairan (air, sari buah, sup bening). Hindari alkohol, kopi/teh, susu. Teruskan pemberian air susu ibu pada bayi, tetapi pada pemberian susu pengganti ASI encerkan sampai dua kali.
- Hindari makanan padat atau makanlah makanan yang tidak berasa (bubur, roti, pisang) selama 1 – 2 hari.
- Minum cairan rehidrasi oral-oralit/larutan gula garam
- Cucilah tangan dengan baik setiap habis buang air besar dan sebelum menyiapkan makanan. (Diare karena infeksi bakteri/virus bisa menular).
- Tutuplah makanan untuk mencegah kontaminasi dari lalat, kecoa dan tikus.
- Simpanlah secara terpisah makanan mentah dan yang matang, simpanlah sisa makanan di dalam kulkas.
- Gunakan air bersih untuk memasak
- Air minum harus direbus terlebih dahulu
- Buang air besar pada jamban
- Jaga kebersihan lingkungan
- Bila diare berlanjut lebih dari dua hari, bila terjadi dehidrasi, kotoran berdarah, atau terus-menerus kejang perut periksakan ke dokter (diare pada anak-anak/bayi sebaiknya segera dibawa ke dokter)

9.4 Obat Yang Dapat Digunakan

Obat yang dianjurkan untuk mengatasi diare adalah oralit untuk mencegah kekurangan cairan tubuh

1. Oralit

a. Kegunaan Obat

- Oralit tidak menghentikan diare, tetapi mengganti cairan tubuh yang keluar bersama tinja.
- Oralit 200 adalah campuran gula, garam natrium dan kalium

b. Aturan Pemakaian

Aturan pemakaian pada bayi dan balita

Keadaan diare	Umur	Umur	Umur	
	< 11 bulan	1-4 tahun	> 5 tahun	
Tidak ada dehidrasi	setiap kali BAB beri Oralit			
Terapi A Mencegah dehidrasi	100 ml (0,5 gelas)	200 ml (1 gelas)	300 ml (1,5 gelas)	
Dengan dehidrasi	3 jam pertama beri oralit			
Terapi B	300 ml (1,5 gelas)	600 ml (3 gelas)	1,2 l (6 gelas)	2,4 l (12 gelas)
Mengatasi dehidrasi	selanjutnya setiap BAB beri oralit			
	100 ml (0,5 gelas)	200 ml (1 gelas)	300 ml (1,5 gelas)	400 ml (2 gelas)

keterangan : BAB = buang air besar

Berikan dengan sendok (untuk anak < 2 tahun) sedikit-sedikit terus menerus sampai habis. Bila muntah tunggu 10 menit, ulangi tetes demi tetes agar anak tidak menolak.

Jika tidak tersedia oralit dapat dibuat larutan sendiri dengan mencampur :

Gula 40 g (1 sendok makan) + garam 3,5 g (1 sendok teh) dilarutkan dalam 1 liter (5 gelas) air mendidih yang telah didinginkan.

2. Adsorben dan Obat Pembentuk Massa

Yang termasuk dalam kelompok ini adalah Norit (karbo adsorben), kombinasi Kaolin-Pektin dan attapulgit.

Kegunaan Obat

- Mengurangi frekuensi buang air besar
- Memadatkan tinja
- Menyerap racun pada penderita diare

Hal yang harus diperhatikan

- Obat bukan sebagai pengganti oralit
- Penderita harus minum oralit
- Tidak boleh diberikan pada anak di bawah 5 tahun

Bentuk sediaan

- Tablet Norit 250 mg
- Kombinasi kaolin – Pektin dan Attapulgit

Aturan pakai

- Tablet Norit 250 mg
Dewasa : 3 – 4 tablet (750 – 1000 mg), 3 kali sehari (setiap 8 jam)
- Kombinasi kaolin – Pektin dan Attapulgit
(Setiap tablet mengandung 600 mg atapulgit)
Dewasa dan anak > 12 tahun : 1 tablet setiap habis buang air besar, maksimal 12 tablet selama 24 jam.
Anak-anak 6 - 12 tahun : 1 tablet setiap habis buang air besar, maksimal 6 tablet selama 24 jam.

BAB X

BIANG KERINGAT

Biang keringat adalah masalah kulit yang biasa terjadi pada cuaca yang panas dan lembab, tetapi tidak berbahaya. Beberapa orang cenderung lebih rentan terhadap masalah ini dibandingkan orang lain.

10.1. Gejala-gejala

- Bintil-bintil halus kemerahan, terutama pada daerah-daerah lipatan tubuh seperti leher, lipatan tangan, lipatan siku, di bawah payudara (pada wanita), lipatan paha, lipatan kulit kaki (bayi), dan lipatan lutut
- Kemerahan, lembab
- Gatal

10.2. Penyebab

Iritasi kulit disebabkan kontak yang langsung lama antara kulit dan kotoran /mineral dalam keringat

10.3. Hal Yang Dapat Dilakukan

- Oleskan cairan kalamina atau krim anti gatal lainnya. Jangan digaruk untuk mencegah luka dan infeksi pada kulit

Pencegahan

- Kenakan pakaian yang tipis. Hindari pakaian dari bahan nilon dan bahan lain yang tidak bisa menyerap keringat dan menahan panas
- Usahakan selalu dalam ruang dingin dengan kipas angin/alat pendingin udara
- Mandi paling tidak sekali setiap hari, atau setiap kali setelah selesai bekerja/latihan yang menyebabkan keluar keringat. Setiap lipatan kulit sebaiknya dikeringkan dengan baik dan diberi bedak talk dan ratakan

10.4. Obat Yang Dapat Digunakan

Salicyl talk dan sediaan yang mengandung Kalamina.

BAB XI

JERAWAT

Jerawat adalah istilah awam untuk Acne vulgaris, yang biasa terjadi pada usia remaja ketika terjadi perubahan hormon sehingga menghasilkan lebih banyak minyak . Keadaan ini cenderung diturunkan dalam keluarga dan sama sekali tidak berbahaya. Tetapi beberapa orang yang mengalami kasus yang berat mungkin merasa sangat tertekan dan kehilangan kepercayaan diri. Sampai saat ini belum ada cara penyembuhan yang tuntas, meskipun ada beberapa cara yang sangat menolong. Kondisi berjerawat akan mengalami perbaikan dengan bertambahnya usia.

11.1. Gejala-gejala

- Bintik merah menonjol dan sakit, dapat berisi nanah, biasa di bagian wajah. Bisa juga timbul di bagian kulit kepala, leher, punggung dan dada bagian atas
- Bintik putih/hitam yang menonjol dan tidak sakit

11.2. Penyebab

- Belum diketahui dengan jelas. Diduga karena sumbatan kelenjar minyak oleh keratin pada kulit, bila terkena infeksi, jerawat bisa berubah menjadi bisul dan bernanah.

11.3. Hal Yang Dapat Dilakukan

- Selalu menjaga kulit tetap bersih dengan menggunakan sabun/pembersih yang ringan. Jangan memencet atau menusuk jerawat supaya tidak terjadi jaringan parut.

11.4. Obat Yang Dapat Digunakan

Diberikan obat-obatan yang mengandung :

Sulfur, resorsinol, asam salisilat, benzoil peroksida, triklosan

Kegunaan obat

Membantu mengatasi gangguan jerawat.

Cara pemakaian

Cuci wajah hingga bersih. Oleskan obat dengan ujung jari pada bagian yang berjerawat selama 3 hari pertama. Bila tidak terjadi gangguan, gunakan dua kali sehari pada bagian yang berjerawat. Bila timbul kekeringan atau kulit terkelupas dosis dikurangi menjadi satu kali sehari atau dua hari sekali.

Perhatian

Hanya untuk pemakaian luar. Hindari kontak dengan mata, pelupuk mata dan mulut

Bentuk sediaan

Bedak, Krim, Gel,

BAB XII

KADAS/KURAP DAN PANU

Penyakit kadas atau kurap adalah suatu infeksi jamur pada kulit. Penyakit ini bisa mengenai semua bagian kulit tetapi biasa ditemukan pada kulit kepala, kuku, lipatan lengan, lipatan paha atau kaki. Kulit kepala yang bersisik karena jamur kadas ini mungkin bisa dikira sebagai ketombe, tetapi perbedaan kedua jenis penyakit ini bisa dengan cepat dilihat pada pemeriksaan mikroskop dari bahan kerokan kulit.

Panu juga merupakan suatu infeksi jamur pada kulit. Penyakit ini biasanya tidak memberikan keluhan yang berarti. Munculnya ditandai dengan bercak bersisik halus yang berwarna putih hingga kecoklatan. Panu bisa ditemukan pada daerah mana saja di badan termasuk leher dan lengan. Biasanya menyerang ketiak, lipatan paha, lengan, tungkai atas, muka dan kulit kepala yang berambut.

12.1. Gejala – gejala

- Kadas/Kurap :
 - Lesi berbentuk bulat dengan pinggir meninggi dan bersisik, bagian tengah agak cekung dan sering bebas dari peradangan.
 - Sangat gatal, terutama saat berkeringat
 - Peradangan kulit , biasanya akibat garukan.
 - Pada kepala : Lesi berupa bercak-bercak kebotakan kadang-kadang beradang jelas, kadang-kadang tidak beradang
 - Pada kuku : Penebalan kuku/jaringan dibawah kuku, lama-lama kuku akan rusak dan lepas
- Panu :
 - Bercak putih pada kulit dengan batas tegas, bersisik halus
 - Gatal terutama bila berkeringat

12.2. Penyebab

- Kurap
 - Infeksi kulit disebabkan oleh jamur, dan menurut tempatnya ada beberapa jenis penyebab kurap :
 - tinea capitis (di kepala)

- tinea corporis (di tubuh)
- tinea cruris (lipatan paha)
- tinea pedis (di kaki)
- Bisa ditularkan melalui kontak langsung tetapi tidak mudah
- Panu
Infeksi kulit oleh jamur *Tinea versicolor*

12.3. Hal Yang Dapat Dilakukan

- Pencegahan dengan menjaga kebersihan diri dengan mandi 2 kali sehari, menjaga lipatan kulit selalu kering, gunakan baju bersih dan pakai alas kaki.
- Jangan digaruk karena akan timbul infeksi lain
- Oleskan krem/ shampo anti jamur
- Periksa dokter bila menyerang kuku atau gejala menetap

12.4. Obat Yang Dapat Digunakan

Dapat diberikan obat kulit-anti jamur seperti :

1. Obat yang mengandung Klotrimazol 1 %

Kegunaan obat : untuk infeksi jamur pada kulit

Pemakaian

Cairan : beberapa tetes cairan dioleskan pada daerah yang terkena infeksi jamur, gunakan 2-3 kali sehari, sampai infeksi hilang

Krim : Oleskan secara tipis pada daerah yang terkena infeksi jamur, gunakan 2-3 kali sehari, sampai infeksi hilang

Instruksi khusus

Panu dapat disembuhkan dalam 3-4 minggu, sedangkan jamur pada daerah kemaluan disembuhkan dalam 1-2 minggu. Khusus untuk jamur pada kaki, pengobatan harus terus dilanjutkan selama 2 minggu setelah tanda-tanda infeksi hilang untuk menghindari kambuhnya penyakit. Setelah dicuci, kaki harus dikeringkan dengan sebaik-baiknya, terutama daerah lipatan antara jari

Bentuk sediaan : Cairan, Krim

Perhatian

Hanya untuk pemakaian luar

2. Obat yang mengandung Mikonasola nitrat 2 %

Kegunaan Obat

Untuk infeksi ringan akibat jamur pada kulit seperti panu, kutu air, kadas kurap dan infeksi jamur pada kuku

Pemakaian :

Oleskan krim atau serbuk sehari sekali sambil digosokkan perlahan. Biasanya sembuh setelah 2-5 minggu, tetap perpanjang pengobatan selama 10 hari, untuk mencegah kambuh.

Bentuk sediaan : Krim, Serbuk

Peringatan : hanya untuk pemakaian luar

3. Obat yang mengandung Asam undesilenat, Seng undesilenat, kalsium propionat, natrium propionat

Kegunaan obat: Untuk mengobati penyakit kulit luar yang ditimbulkan oleh jamur misalnya panu, kadas, kurap, kutu air.

Cara pemakaian

Cuci dan keringkan sela-sela jari kaki, lalu gunakan obat 2-3 kali sehari

Bentuk sediaan : bedak, krim, salep,

Perhatian

Hanya untuk Obat luar

BAB XIII

KETOMBE

Ketombe adalah pengelupasan kulit kepala dalam jumlah kecil dari kulit kepala yang kelihatan normal. Banyak terjadi dan tidak berbahaya. Ketombe bukan disebabkan oleh kulit kepala yang kotor, namun apabila kulit kepala jarang dicuci akan menambah penumpukan kulit kepala yang terkelupas. Ketombe bukan disebabkan oleh pemakaian jenis shampo yang salah ataupun karena stres (tekanan batin). Ketombe kadang menyebabkan rambut rontok. Keadaan lain yang menyebabkan pengelupasan kulit kepala adalah eksema, psoriasis dan infeksi jamur yang biasanya tidak disebut sebagai ketombe.

13.1. Gejala-gejala

- Kepala gatal, dan terdapat pengelupasan lapisan kulit, kulit kepala kering/agak berminyak.
- Kotoran putih (kulit yang terkelupas) dengan mudah bisa dihilangkan. Masalah ketombe kadang diketahui setelah kotoran putih jatuh di bahu.

13.2. Penyebab

Ketombe disebabkan oleh dermatitis seboroika, peradangan ringan pada kulit kepala yang menyebabkan pengelupasan lapisan kulit digabung dengan gangguan kelenjar sebaceous (minyak) baik karena produksi minyak yang berlebihan atau malah terlalu sedikit. Sebab dermatitis seboroika diduga karena sejenis jamur *pityrosporum*, tetapi tidak semua dokter setuju dengan teori ini.

Tidak diketahui dengan pasti, lapisan kulit tua di tubuh dan juga di kepala secara normal akan dibuang secara berkala untuk pertumbuhan kulit yang baru, tetapi pembuangan ini biasanya tidak terlihat.

13.3. Hal Yang Dapat Dilakukan

- Jangan digaruk untuk mencegah infeksi.
- Periksa dokter bila gejala tidak berkurang setelah 1 – 2 minggu pemakaian shampo anti-ketombe.
- Lakukan pencegahan

Pencegahan

- Bila kulit kepala kering, olesi dengan minyak zaitun sampai ke akar-akarnya dan biarkan setengah jam sebelum dicuci.
- Bila terlalu berminyak, gunakan shampo ringan yang bisa dipakai berulang kali.
- Jaga kebersihan rambut. Kapan harus mencuci rambut tergantung aktifitas dan berapa banyak keringat yang keluar dan bisa berkisar antara setiap hari sampai 3 – 4 hari sekali.
- Pakai shampo anti-ketombe dalam jangka lama untuk mempertahankan keadaan bebas ketombe karena keadaan ini akan berulang kembali bila jamur pityrosporum belum hilang sama sekali.
- Berolah raga secara teratur.

13.4. Obat Yang Dapat Digunakan

1. Shampo yang mengandung Selenium sulfid/Zinc pirithone
2. Shampo yang mengandung Mundayone (Povidone iodine 4 %)

Kegunaan

Anti ketombe, perawatan rambut dan kulit kepala, mencegah infeksi kulit kepala

Cara pemakaian

- Untuk ketombe berlebihan, gunakan 2 kali seminggu sampai ketombe hilang
- Untuk mencegah ketombe, gunakan 1 x seminggu secara rutin

Peringatan

Hentikan pengobatan jika timbul iritasi lokal. Hanya untuk pemakaian luar

3. Shampo yang mengandung Sulfur

Kegunaan

Untuk menghilangkan ketombe

Cara pemakaian

Basahi rambut, oleskan shampo secukupnya. Gosok-gosokan hingga berbusa. Pijatlah kulit kepala selama 1-2 menit, kemudian bilaslah dengan air sampai bersih

4. Resorsinol

Kegunaan : mempunyai efek antibakteri, anti jamur, anti iritan lokal dan keratolitik

Bentuk sediaan

- Salep dengan kadar resorsinol 1-2 %
- Lotion (cairan)

Cara pemakaian

Dioleskan pada kulit rambut

BAB XIV

KUDIS

Kudis merupakan suatu penyakit kulit yang disebabkan oleh parasit. Meskipun tidak berbahaya, rasa gatal yang hebat dapat mengganggu. Kudis dapat menular ke orang lain dan lebih umum terjadi di lingkungan hidup yang sangat padat dan sanitasi yang jelek, melalui sentuhan dengan penderita atau baju/peralatan tempat tidur penderita (sprei, selimut, sarung bantal, dll).

14.1. Gejala-gejala

- Terdapat bintil kecil berwarna merah pada kulit, biasanya pada tangan, lipat siku, sekitar alat kelamin, dan lipatan tubuh lainnya.
- Garis berwarna putih/merah di kulit (merupakan liang pada kulit yang dibuat oleh tungau untuk menaruh telurnya).
- Rasa gatal yang hebat
- Luka/koreng, yang disebabkan oleh garukan

Komplikasi

- Infeksi sekunder
- Rasa gatal setelah sembuh/eksim

14.2. Penyebab

Gangguan pada kulit disebabkan oleh parasit yang sangat kecil yang disebut tungau kudis yaitu *Sarcoptes scabiei* termasuk familia Arthropoda.

14.3. Hal Yang Dapat Dilakukan

- Kunjungi dokter bila anda menduga terserang kudis, karena sangat mudah keliru dengan kelainan kulit lainnya.
- Balurkan cairan anti kudis ke seluruh tubuh mulai dari bawah leher (jangan sampai mengenai mata dan mulut). Biarkan selama 24 jam, lalu cuci bersih. Ulangi tindakan yang sama seminggu kemudian.
- Rendam pakaian/peralatan tempat tidur yang sudah dipakai dalam air panas.

Pencegahan

Bila salah satu anggota keluarga terserang kudis, gunakan cairan anti kudis pada seluruh anggota keluarga lain sebagai tindakan pencegahan

14.4. Obat Yang Dapat Digunakan

1. Sediaan yang mengandung Gamaheksan (lindane) 0,5 %, triklorokarbanilida 0,5 %, asam salisilat 2 %

Kegunaan

Untuk mengatasi kudis, kutu rambut, kurap dan infeksi jamur lain

Cara pemakaian

Bersihkan bagian yang sakit, gunakan air hangat dan sabun mandi, keringkan dengan handuk, lalu oleskan obat sambil digosok. Biarkan selama 24 jam dan dibersihkan pada pengobatan berikutnya.

Perhatian

Hanya untuk pemakaian luar, jangan ditelan

Peringatan

Jangan sampai mengenai mata dan mulut. Bila timbul iritasi pada kulit, hentikan pengobatan dan konsultasi dengan dokter atau Apoteker.

Bentuk sediaan

Salep

2. Sediaan yang mengandung Lindane 1%, asam usnat 1 %

Kegunaan

Untuk mengurangi gejala kudis (skabies)

Cara pemakaian

Oleskan pada kulit yang kudisan

Bentuk sediaan

Salep

Instruksi khusus

Hanya untuk pemakaian luar

BAB XV

KUTIL

Kutil adalah jaringan yang tumbuh yang disebabkan oleh virus. Kutil dapat tumbuh dimana saja bagian tubuh tetapi paling sering di tangan dan kaki. Kutil bukan merupakan penyakit yang berbahaya tetapi cukup mengganggu. Bahkan beberapa kutil dapat tumbuh menjadi ganas.

15.1. Gejala-gejala

- Saat berjalan terasa nyeri
- Adanya penebalan jaringan kulit, permukaan tidak rata
- Kutil di kaki bisa terasa sakit bila tertekan saat berdiri

Komplikasi

- Menyebar ke bagian kulit yang lain, jari-jari, siku, lutut, alat kelamin atau bagian lain dari kulit

15.2. Penyebab

- Infeksi virus pada sel kulit, menyebabkan sel tersebut tumbuh dengan cepat dan membentuk tonjolan. Kutil disebarkan melalui kontak, dan cenderung untuk berulang bahkan setelah kulit diangkat dan dibersihkan.

15.3. Hal Yang Dapat Dilakukan

- Kutil dijaga jangan sampai berdarah agar tidak menyebar
- Lakukan pengobatan sendiri
- Bila dengan pengobatan sendiri tidak sembuh, segera hubungi dokter

15.4. Obat Yang Dapat Digunakan

1. Diberikan obat yang mengandung asam salisilat 2 g, asam laktat 0,5 g, polidokanol 0,2 g

Kegunaan

Untuk penebalan kutil yang mengeras di jari-jari kaki, kutil, mata ikan, kapalan

Cara pemakaian

Oleskan 1 tetes pada pagi dan malam hari

Perhatian

Jangan mengenai kulit yang sehat. Sebaiknya lindungi kulit yang sehat di sekitarnya dengan salep seng oksida

Peringatan

Jangan oleskan pada tanda lahir, kutil yang berambut, kutil di daerah kemaluan atau di muka. Jangan mengenai mata dan mulut

2. Asam Salisilat

Kegunaan

Mempunyai efek keratolitik

Cara pemakaian

Dioleskan 1 tetes, 2 kali sehari

Perhatian

Jangan mengenai kulit sehat

3. Asam Laktat

Kegunaan

Mempunyai efek kaustik

Aturan pakai

Dioleskan 1 tetes, 2 kali sehari

Perhatian

Jangan mengenai kulit yang sehat

BAB XVI

LUKA BAKAR

Luka bakar adalah cedera pada jaringan kulit yang disebabkan oleh api (panas kering) ataupun oleh cairan panas (panas basah). Derajat rasa sakit tidak berhubungan dengan derajat cedera. Luka bakar di lapisan permukaan kulit mungkin malah terasa sangat sakit dan luka bakar dalam mungkin sama sekali tidak terasa sakit karena ujung-ujungnya syaraf telah rusak. Lokasi dan luas bagian kulit yang terbakar sangat penting untuk menentukan apakah luka bakar harus dirawat oleh dokter.

16.1. Gejala-gejala

Gejala-gejala tergantung kepada derajat kegawatan luka bakar

Luka bakar permukaan :

- Kemerahan
- Sangat kesakitan

Luka bakar sedang :

- Kulit melepuh, terkelupas
- Bengkak
- Sangat kesakitan

Luka bakar dalam :

- Kulit warna putih dan seperti lilin /hitam dan hangus
- Tidak terasa sakit

Komplikasi

- Renjatan/shock (gagalnya sistem peredaran darah)
- Infeksi bakteri

16.2. Penyebab

- Luka bakar kering disebabkan oleh api, gas panas (misal menghisap asap sehingga tenggorokan dan paru-paru terbakar), benda panas, gesekan, senyawa kimia, listrik (termasuk petir) atau radiasi
- Luka bakar basah disebabkan oleh cairan panas, uap panas.

16.3. Hal Yang Dapat Dilakukan

- Singkirkan penyebab luka bakar
- Buka pakaian (kecuali bila pakaian melekat di tempat luka bakar) dan benda-benda yang melekat erat seperti cincin, jam tangan dan ikat pinggang.
- Segera celupkan dalam air dingin /letakkan luka bakar di bawah aliran air selama kurang lebih 15 menit atau sampai luka berkurang. Ulangi sesering mungkin
- Jangan diolesi dengan segala macam salep/krem ataupun mentega/margarin. Tidak perlu di balut
- Jangan pecahkan kulit yang melepuh. Bila lepuhan pecah sendiri, biarkan kulit seperti semula untuk mencegah infeksi. Mungkin perlu balutan ringan
- Periksa dokter bila terjadi infeksi bakteri (demam, peradangan, dan pembentukan nanah).
- Segera pergi ke unit gawat darurat rumah sakit terdekat, bila terjadi hal-hal seperti dibawah ini:
 1. Luka bakar pada muka, jari, sendi atau alat kelamin
 2. Luka bakar sedang yang luasnya lebih besar dari telapak tangan penderita .
 3. Semua jenis luka bakar dalam
 4. Renjatan/shock (pucat, keringat dingin, kulit lembab, napas dan nadi cepat, mengantuk, pingsan).
 5. Menghisap asap
 6. Luka bakar karena senyawa kimia, aliran listrik atau radiasi

16.4. Obat Yang Dapat Digunakan

1. Obat yang mengandung perak sulfadiazin

Kegunaan

Untuk luka bakar

Pemakaian

Oleskan 2-4 mm krim/salep pada permukaan luka. Untuk luka yang agak luas, oleskan dengan menggunakan spatula atau sarung tangan.

Gunakan 2 kali sehari, atau sesering mungkin bila diperlukan. Lalu tutup dengan perban dan plester

Instruksi khusus

Setiap akan menggunakan krim/salep, permukaan luka harus bersih. Untuk melepaskan perban akan lebih mudah sambil disiram air secara perlahan-lahan atau membasuhnya dengan larutan antiseptik

Perhatian

Hanya untuk obat luar

Peringatan

Jangan gunakan obat ini kepada bayi prematur, bayi yang baru lahir atau pada ibu-ibu yang sedang hamil

Bentuk sediaan : Krim

Salep

2. Obat yang mengandung oleum iecoris aselli (minyak ikan, "levertraan")

Kegunaan

Untuk membantu penyembuhan luka bakar

Pemakaian

2-3 kali sehari, dioleskan

Perhatian

Hanya untuk obat luar

Peringatan

Jangan digunakan bila luka sudah terinfeksi

Bentuk sediaan : Salep 10 %

BAB XVII

LUKA IRIS DAN LUKA SERUT

Luka iris adalah luka karena benda tajam dengan pinggir-pinggir luka yang rapi. Luka serut (gesek/abrasi) adalah suatu cedera pada permukaan kulit. Luka iris dan serut yang kecil banyak terjadi dan tidak berbahaya serta bisa dirawat di rumah.

17.1. Gejala-gejala

- Sobekan pada kulit yang mungkin membuat cedera jaringan kulit di bawahnya
- Perdarahan yang sedikit sampai sedang yang akan berhenti sendiri
- Sakit/nyeri

Komplikasi

- Luka terbuka
- Perdarahan banyak bila mengenai pembuluh darah besar (arteri atau vena)
- Infeksi bakteri (demam, radang, pembentukan nanah).

17.2. Penyebab

- Luka iris disebabkan oleh benda tajam
- Luka serut disebabkan oleh permukaan kasar yang bergesekan dengan kulit

17.3. Hal Yang Dapat Dilakukan

Bila mempunyai luka iris :

- Cuci luka di air yang mengalir (di bawah kran air) dan keringkan dengan kertas tisu yang bersih
- Ambil kotoran, gelas/beling atau partikel lain di dalam luka dengan pengait yang bersih (Pengait ini harus dicuci dengan air sabun terlebih dahulu atau dilewatkan di atas api kecil dan biarkan dingin)
- Hentikan perdarahan dengan cara menekan di atas luka dengan kasa selama beberapa menit

- Oleskan cairan antiseptik. Pembekuan darah yang terbentuk di permukaan luka jangan di bersihkan karena akan menyebabkan pendarahan kembali
- Bila luka kecil, biarkan terbuka supaya cepat pulih. Bila luka besar, tutup dengan kasa pembalut.
- Periksa dokter bila terdapat komplikasi. Pergi ke unit gawat darurat dirumah sakit terdekat bila terdapat perdarahan hebat misal : darah memancar dari luka, perdarahan tidak berhenti dengan tekanan, atau sudah kehilangan sekitar 1-2 cangkir darah
- Perhatikan untuk selalu mencuci tangan sebelum merawat luka.

Bila terdapat luka memar:

- Dengan mendinginkan luka memar akan memperlambat pendarahan di bawah kulit dan mengurangi nyeri dan pembengkakan
- Memar pada lengan atau kaki bisa didinginkan dengan meletakkan badan tersebut dibawah kran air.
- Memar pada kepala dan dada atau daerah yang memerlukan pendingin yang lama bisa dirawat dengan kompres dingin/es

Untuk membuat kompres es:

- Isi setengah dari kantong plastik dengan es. Tambahkan garam untuk meningkatkan efek dingin dan ikat kantong plastik setelah udara dikeluarkan dahulu. Bungkus kantong dengan handuk tipis dan letakkan di atas bagian yang memar selama 30 menit
- Bila tidak tersedia es, bisa digunakan lipatan handuk atau katun tebal yang dicelupkan ke dalam air dingin dan gunakan sebagai kompres dingin
- Luka memar biasanya sembuh setelah 3-6 hari

17.4. Obat Yang Dapat Digunakan

Obat yang mengandung povidon iodine

Kegunaan

Sebagai antiseptik dan desinfektan pada kulit, luka, sebelum dan sesudah operasi

Cara pemakaian

Dioleskan pada luka dengan kapas yang dibasahi obat

Sebagai pencuci diencerkan dengan 40 bagian air. Dipakai beberapa kali sehari

Perhatian

Hentikan pemakaian bila terjadi kemerahan, pembengkakan. Dapat timbul iritasi pada kulit

BAB XVIII

PERAN APOTEKER DALAM PENGGUNAAN OBAT BEBAS

DAN BEBAS TERBATAS

Penggunaan obat bebas dan obat bebas terbatas dalam pengobatan sendiri (swamedikasi) harus mengikuti prinsip penggunaan obat secara umum, yaitu penggunaan obat secara aman dan rasional. Swamedikasi yang bertanggung jawab membutuhkan produk obat yang sudah terbukti keamanan, khasiat dan kualitasnya, serta membutuhkan pemilihan obat yang tepat sesuai dengan indikasi penyakit dan kondisi pasien.

Sebagai seorang profesional kesehatan dalam bidang kefarmasian, Apoteker mempunyai peran yang sangat penting dalam memberikan bantuan, nasehat dan petunjuk kepada masyarakat yang ingin melakukan swamedikasi, agar dapat melakukannya secara bertanggung jawab. Apoteker harus dapat menekankan kepada pasien, bahwa walaupun dapat diperoleh tanpa resep dokter, namun penggunaan obat bebas dan obat bebas terbatas tetap dapat menimbulkan bahaya dan efek samping yang tidak dikehendaki jika dipergunakan secara tidak semestinya.

Dalam penggunaan obat bebas dan obat bebas terbatas, Apoteker memiliki dua peran yang sangat penting, yaitu menyediakan produk obat yang sudah terbukti keamanan, khasiat dan kualitasnya serta memberikan informasi yang dibutuhkan atau melakukan konseling kepada pasien (dan keluarganya) agar obat digunakan secara aman, tepat dan rasional. Konseling dilakukan terutama dalam mempertimbangkan :

1. Ketepatan penentuan indikasi/penyakit
2. Ketepatan pemilihan obat (efektif, aman, ekonomis), serta
3. Ketepatan dosis dan cara penggunaan obat.

Satu hal yang sangat penting dalam konseling swamedikasi adalah meyakinkan agar produk yang digunakan tidak berinteraksi negatif dengan produk-produk yang sedang digunakan atau dikonsumsi pasien. Di samping itu Apoteker juga

diharapkan dapat memberikan petunjuk kepada pasien bagaimana memonitor penyakitnya, serta kapan harus menghentikan pengobatannya atau kapan harus berkonsultasi kepada dokter.

Informasi tentang obat dan penggunaannya perlu diberikan pada pasien saat konseling untuk swamedikasi pada dasarnya lebih ditekankan pada informasi farmakoterapi yang disesuaikan dengan kebutuhan serta pertanyaan pasien. Informasi yang perlu disampaikan oleh Apoteker pada masyarakat dalam penggunaan obat bebas atau obat bebas terbatas antara lain:

1. Khasiat obat: Apoteker perlu menerangkan dengan jelas apa khasiat obat yang bersangkutan, sesuai atau tidak dengan indikasi atau gangguan kesehatan yang dialami pasien.
2. Kontraindikasi: pasien juga perlu diberi tahu dengan jelas kontra indikasi dari obat yang diberikan, agar tidak menggunakannya jika memiliki kontra indikasi dimaksud.
3. Efek samping dan cara mengatasinya (jika ada): pasien juga perlu diberi informasi tentang efek samping yang mungkin muncul, serta apa yang harus dilakukan untuk menghindari atau mengatasinya.
4. Cara pemakaian: cara pemakaian harus disampaikan secara jelas kepada pasien untuk menghindari salah pemakaian, apakah ditelan, dihirup, dioleskan, dimasukkan melalui anus, atau cara lain.
5. Dosis: sesuai dengan kondisi kesehatan pasien, Apoteker dapat menyarankan dosis sesuai dengan yang disarankan oleh produsen (sebagaimana petunjuk pemakaian yang tertera di etiket) atau dapat menyarankan dosis lain sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya.
6. Waktu pemakaian: waktu pemakaian juga harus diinformasikan dengan jelas kepada pasien, misalnya sebelum atau sesudah makan atau saat akan tidur.
7. Lama penggunaan: lama penggunaan obat juga harus diinformasikan kepada pasien, agar pasien tidak menggunakan obat secara berkepanjangan karena penyakitnya belum hilang, padahal sudah memerlukan pertolongan dokter.
8. Hal yang harus diperhatikan sewaktu minum obat tersebut, misalnya pantangan makanan atau tidak boleh minum obat tertentu dalam waktu bersamaan.
9. Hal apa yang harus dilakukan jika lupa memakai obat

10. Cara penyimpanan obat yang baik
11. Cara memperlakukan obat yang masih tersisa
12. Cara membedakan obat yang masih baik dan sudah rusak

Di samping itu, Apoteker juga perlu memberi informasi kepada pasien tentang obat generik yang memiliki khasiat sebagaimana yang dibutuhkan, serta keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan obat generik. Hal ini penting dalam pemilihan obat yang selayaknya harus selalu memperhatikan aspek farmakoekonomi dan hak pasien.

Disamping konseling dalam farmakoterapi, Apoteker juga memiliki tanggung jawab lain yang lebih luas dalam swamedikasi. Dalam pernyataan bersama yang dikeluarkan oleh IPF (*International Pharmaceutical Federation*) dan WMI (*World Self-Medication Industry*) tentang swamedikasi yang bertanggung jawab (*Responsible Self-Medication*) dinyatakan sebagai berikut:

1. Apoteker memiliki tanggung jawab profesional untuk memberikan nasehat dan informasi yang benar, cukup dan objektif tentang swamedikasi dan semua produk yang tersedia untuk swamedikasi.
2. Apoteker memiliki tanggung jawab profesional untuk merekomendasikan kepada pasien agar segera mencari nasehat medis yang diperlukan, apabila dipertimbangkan swamedikasi tidak mencukupi.
3. Apoteker memiliki tanggung jawab profesional untuk memberikan laporan kepada lembaga pemerintah yang berwenang, dan untuk menginformasikan kepada produsen obat yang bersangkutan, mengenai efek tak dikehendaki (*adverse reaction*) yang terjadi pada pasien yang menggunakan obat tersebut dalam swamedikasi.
4. Apoteker memiliki tanggung jawab profesional untuk mendorong anggota masyarakat agar memperlakukan obat sebagai produk khusus yang harus dipergunakan dan disimpan secara hati-hati, dan tidak boleh dipergunakan tanpa indikasi yang jelas.

Selain melayani konsumen secara bertatap muka di apotek, Apoteker juga dapat melayani konsumen jarak jauh yang ingin mendapatkan informasi atau berkonsultasi mengenai pengobatan sendiri. Suatu cara yang paling praktis dan mengikuti kemajuan zaman adalah dengan membuka layanan informasi obat

melalui internet atau melalui telepon. Slogan “Kenali Obat Anda”. “Tanyakan Kepada Apoteker” kini semakin memasyarakat. Para Apoteker sudah semestinya memberikan respons yang baik dan memuaskan dengan memberikan pelayanan kefarmasian yang profesional dan berkualitas.

BAB XIX

PENUTUP

Tujuan dari pembangunan kesehatan adalah tercapainya kemampuan hidup sehat dari setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Dengan semakin meningkatnya kecerdasan masyarakat saat ini, ada kecenderungan untuk melakukan pengobatan sendiri (*swamedikasi*) untuk penyakit-penyakit yang ringan tertentu. Disisi lain saat ini banyak obat-obat yang termasuk golongan obat bebas dan obat bebas terbatas yang beredar di pasaran.

Pedoman penggunaan obat bebas dan obat bebas terbatas ini disusun untuk memberikan pengetahuan agar masyarakat mampu mengenali gejala beberapa penyakit ringan serta tahu cara untuk melakukan pengobatan sendiri dengan obat bebas dan obat bebas terbatas yang dapat diperoleh tanpa resep dokter.

Peran Apoteker dalam swamedikasi akan lebih meningkatkan profesionalisme profesi Apoteker. Semoga pedoman ini dapat dimanfaatkan seluas-luasnya oleh masyarakat di seluruh Indonesia.

KOSA KATA

Akut	: peristiwa yang singkat dan berat
Alergi	: reaksi yang timbul karena terbentuknya kompleks antigen-antibodi dalam tubuh
Anemia	: berkurangnya jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin kurang dari normal
Antihistamin	: obat yang bersifat mencegah/ menghambat reaksi alergi
Antikoagulan	: suatu zat yang bekerja menghancurkan bekuan darah atau yang menghambat proses pembekuan darah
Aritmia	: suatu keadaan irama denyut jantung tidak teratur
Bronkospasmus	: kekejangan pada otot-otot bronkus
Dermatitis	: radang kulit
Diabet juvenil	: penderita diabetes usia muda
Epilepsi	: ayun, serangan berulang gangguan fungsi otak ditandai dengan penurunan kesadaran, gangguan motorik, sensorik dan mental disertai/tanpa kejang
Glaukoma	: penyakit yang ditandai dengan kenaikan tekanan intraokular
Hemofilia	: kelainan darah tidak bisa membeku
Hipertensi	: tekanan darah melebihi normal
Hipertrofi	: pembesaran organ karena perbesaran ukuran sel-selnya
Hipoglikemik	: obat yang bersifat menurunkan kadar gula darah
Indikasi	: petunjuk, tanda gejala yang dapat menjadi alasan dilakukannya suatu tindakan
Infeksi	: masuk dan berkembangnya mikroorganisme patogen ke dalam tubuh
Inhalasi	: larutan obat yang disemprotkan ke dalam mulut dengan alat aerosol
Interaksi obat	: segala sesuatu yang mempengaruhi kerja obat, misalnya obat lain
Konstipasi	: kondisi sulit buang air besar
Kontraindikasi	: semua kondisi dan situasi yang melarang penggunaan

	obat dengan alasan apapun untuk mencegah makin parahnya penyakit atau terjadinya penyakit baru
Kortikosteroid	: suatu hormon yang mempunyai struktur steroid yang dikeluarkan oleh lapisan luar kelenjar anak ginjal
Kronik	: menahun, berlangsung lama
Metabolik sidosis	: kondisi patologi akibat kehilangan alkali atau penimbunan asam bukan karbonat
Neutropenia	: kondisi kelebihan netrofil (salah satu jenis sel darah putih)
Oral	: pemberian obat melalui mulut
Pneumonia	: radang paru
Rash	: kondisi luka pada kulit terutama berupa inflamasi dermatitis (radang kulit) akut
Refleks	: gerakan atau aksi yang tidak disadari akibat suatu rangsang
Ruam	: bintil-bintil merah pada kulit
Sembelit	: konstipasi (sulit buang air besar)
Simtomatik	: mengenai gejala
Stress	: keadaan fungsi tubuh dan mental yang terganggu karena faktor-faktor dari luar
Syok anafilaksi	: reaksi alergi mendadak bersifat sistemik, biasanya ditandai dengan penurunan tekanan darah dan bisa menyebabkan kematian, sering terjadi pada penyuntikan serum atau penisilin
Trauma	: luka atau cedera baik fisik maupun psikis; ruda paksa
Tremor	: gemetar, gerakan halus biasanya dari jari-jari
Trombositopenia	: keadaan jumlah sel pembeku darah kurang dari normal
Ulkus peptikus	: tukak, luka terbuka di dalam kerongkongan, lambung atau usus duabelas jari
Urikosurik	: obat atau bahan yang menyebabkan pengeluaran asam urat melalui urin

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Anderson, J.A.D. 1979. Historical Background to Self-care. Dalam Anderson J.A.D. (ed). Self Medication. The Proceedings of Workshop on Self Care. London: MTP Press Limited Lancaster, 10-18.

Anonim, 1983. Surat Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2380/A/SK/VI/83 tentang Tanda Khusus Obat Bebas dan Obat Bebas Terbatas. Pasal 1 ayat 2 dan 5, Pasal 3.

Anonim, 1992, Undang-undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan. Bab I Pasal 1.

Anonim, 1993. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 919/Menkes/ Per/X/ 1993 tentang Kriteria Obat yang Dapat Diserahkan Tanpa Resep, Pasal 1, 2 dan 3

Badan Pusat Statistik, 2003. Statistik Kesejahteraan Rakyat, Jakarta.

Departemen Kesehatan RI. Ditjen.POM. 1997. Kompendia Obat Bebas, Edisi 2, Jakarta.

Departemen Kesehatan RI. Ditjen Yanfar dan Alkes. 2002. Pedoman Pengelolaan Obat Publik dan Perbekalan Kesehatan, Jakarta.

Fakultas Kedokteran UI. 1997. Kamus Kedokteran Edisi II, Jakarta.

Holt, Gary A. & Edwin L. Hall. 1986. *"The Pros and Cons of Self-medication"*. Dalam *Journal of Pharmacy Technology*, September /October. 213-218.

Ikatan Sarjana Farmasi Indonesia. 2005. Indeks Spesialit Obat Indonesia, Edisi Farmakoterapi, Jakarta.

Kalangie, Nico S. 1984. *The Hierarchy of Resort to Medical Care Among the Serpong villagers in West Java*. Dalam Seminar Peranan Univesitas Dalam Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Untuk Menunjang Sistem Kesehatan Nasional, Jakarta, 43-48.

Rosenstock, Irwin M (1974). *The Health Belief and Preventive Health Behavior, Health Education Monograph*, 2(4): 354.

Sriana A, dkk, 2004, Kembali Sehat dengan Obat, Pustaka Populer Obor, Jakarta.

Sudibyo Supardi, dkk, 2002. "Penggunaan Obat yang Rasional dalam Pengobatan Sendiri Keluhan Demam, Sakit Kepala, Batuk, Pilek (Hasil Analisis Lanjut Data SKRT 2001), Laporan Penelitian Badan LiTBCCangkes, Jakarta.

World Self-Medication Industry (WSMI). 1999. *Guiding Principles in Self-Medication*. Sydney, <http://www.wsmi.org>