

BAHAYA MEMBELI OBAT SECARA BEBAS TANPA RESEP DOKTER DI LEMBANG PONGLU KEC. BUNTU PEPASAN KAB. TORAJA UTARA TAHUN 2026

Yusan Pabebang¹, Hardi K²
Institut Toraja Raya Indonesia^{1,2,3},
pabebangyusan@gmail.com

Abstrak (Indonesia)

Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan mendasar yang menjadi penentu kualitas hidup masyarakat. Kemudahan akses membeli obat bebas (lingkaran hijau) dan obat bebas terbatas (lingkaran biru) di warung tradisional atau platform digital sering kali memicu perilaku swamedikasi yang tidak rasional. Kegiatan PKM ini dilaksanakan untuk memberikan pemahaman mengenai batasan aman dan risiko di balik konsumsi obat bebas.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk Mengidentifikasi dan mengukur tingkat pemahaman awal masyarakat di Dusun Sika Lembang Ponglu mengenai penggolongan jenis obat serta risiko bahaya mengonsumsi obat keras tanpa resep dokter.

Program dilaksanakan selama 4 minggu, terhitung mulai minggu pertama sampai dengan minggu terakhir Bulan Maret 2026. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 27 Maret 2026

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan peserta, yang terlihat dari rata-rata nilai *post-test* yang lebih tinggi dibandingkan *pre-test*. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran akan pentingnya Melalui simulasi mandiri, masyarakat berhasil mengidentifikasi dan memilah obat-obatan yang disimpan secara salah di rumah mereka (seperti menyimpan antibiotik sisa atau obat yang sudah berubah warna/kedaluwarsa) untuk kemudian dibuang dengan metode yang aman bagi lingkungan.

Kesimpulannya, edukasi efektif dalam upaya mencegah masyarakat dalam membeli obat bebas tanpa resep dokter, membantu masyarakat mengetahui bahaya mengonsumsi obat tanpa resep dokter

Kata Kunci: Masyarakat, Konsep Pengobatan Mandiri

Abstract (English)

Health is a fundamental need that determines people's quality of life. Easy access to over-the-counter (OTC) and limited-prescription (blue) medications at traditional shops or digital platforms often triggers irrational self-medication. This Community Service (PKM) activity aims to provide an understanding of the safe limits and risks of over-the-counter (OTC) medication consumption.

This Community Service (PKM) activity aims to identify and assess the initial level of understanding of the community in Sika Hamlet, Lembang, Ponglu, regarding drug classifications and the risks of consuming prescription drugs without a doctor's prescription.

The program was implemented for four weeks, from the first to the last week of March 2026. The activity took place on March 27, 2026.

Evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge, as evidenced by a higher average post-test score compared to the pre-test. This activity successfully raised awareness of the importance of self-medication. Through self-medication simulations, the community successfully identified and sorted medications improperly stored in their homes (such as leftover antibiotics or discolored/expired medications) for environmentally safe disposal.

In conclusion, education is effective in preventing the public from purchasing over-the-counter medications without a doctor's prescription, helping them understand the dangers of consuming medications without a doctor's prescription.

Keywords: Community, Self-Medication Concept

*Correspondent Author :

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan mendasar yang menjadi penentu kualitas hidup masyarakat. Ketika mengalami gangguan kesehatan ringan seperti demam, batuk, flu, atau nyeri lambung, masyarakat modern saat ini cenderung memilih jalur swamedikasi (pengobatan mandiri) sebagai solusi awal. Swamedikasi dinilai lebih efisien, hemat biaya, dan praktis karena tidak memerlukan waktu lama untuk mengantre di fasilitas kesehatan. Kemudahan ini didukung oleh tingginya aksesibilitas obat yang dapat diperoleh secara bebas di warung tradisional, toko kelontong, maupun platform belanja digital (*e-commerce*).

Kemudahan akses membeli obat bebas (lingkaran hijau) dan obat bebas terbatas (lingkaran biru) di warung tradisional atau platform digital sering kali memicu perilaku swamedikasi yang tidak rasional. Banyak masyarakat mengonsumsi obat tersebut tanpa membaca aturan pakai, mengabaikan kontraindikasi, atau menggunakan dosis yang berlebihan. Hal ini menimbulkan bahaya terselubung, seperti kerusakan organ (hati dan ginjal), interaksi obat yang fatal, hingga keracunan. Kegiatan PKM ini dilaksanakan untuk memberikan pemahaman mengenai batasan aman dan risiko di balik konsumsi obat bebas.

Kemudahan akses tersebut ibarat pisau bermata dua. Tingginya angka swamedikasi di Indonesia tidak dibarengi dengan tingkat literasi kesehatan (*health literacy*) yang memadai mengenai obat-obatan. Banyak lapisan masyarakat yang membeli dan mengonsumsi obat tanpa memahami kandungan aktif, indikasi yang tepat, kontraindikasi, hingga efek samping yang ditimbulkan. Kekeliruan fatal yang sering terjadi adalah masyarakat menyamaratakan semua jenis obat dan membeli jenis obat keras (seperti antibiotik, obat anti-inflamasi non-steroid dosis tinggi, dan obat penenang) secara bebas tanpa resep dari dokter.

Fenomena pembelian obat tanpa resep dokter ini menimbulkan berbagai risiko kesehatan yang serius. Penggunaan obat yang tidak rasional berpotensi memicu terjadinya overdosis, keracunan obat, interaksi antar-obat yang berbahaya, hingga kerusakan organ vital seperti hati dan ginjal akibat akumulasi zat kimia yang tidak terkontrol. Lebih jauh lagi, kebiasaan masyarakat yang membeli dan mengonsumsi antibiotik secara sembarangan untuk penyakit akibat infeksi virus (seperti flu biasa) menjadi pemicu utama terjadinya resistensi antimikroba (AMR). Kondisi ini sangat berbahaya karena dapat membuat penyakit infeksi bakteri di masa depan menjadi lebih sulit disembuhkan dan meningkatkan angka kematian.

Di tingkat lokal, khususnya pada wilayah Sika Lembang Ponglu, perilaku pembelian obat secara bebas tanpa pengawasan ini masih membudaya. Berdasarkan pengamatan awal, mayoritas warga memilih membeli obat berdasarkan rekomendasi kerabat, iklan di media massa, atau kebiasaan masa lalu tanpa melakukan konsultasi dengan tenaga medis seperti dokter atau apoteker. Banyak pula ditemukan praktik penyimpanan stok obat keras di rumah dalam kondisi yang tidak layak dan melewati masa kedaluwarsa.

Melihat urgensi permasalahan tersebut, maka kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang berfokus pada "Edukasi Bahaya Membeli Obat Secara Bebas Tanpa Resep Dokter" ini sangat krusial untuk dilaksanakan. Melalui program ini, masyarakat akan diberikan pemahaman mendalam mengenai penggolongan obat berdasarkan logo penandaan, bahaya penyalahgunaan obat keras, serta pentingnya menerapkan prinsip DAGUSIBU (Dapatkan, Gunakan, Simpan, Buang) obat secara benar demi mewujudkan masyarakat yang cerdas dan aman dalam berobat.

Pengabdian Masyarakat merasa perlunya memperpanjang informasi dan pengetahuan masyarakat mengenai bahaya membeli obat secara bebas tanpa resep dokter. Berdasarkan permasalahan di atas, perlu dilakukan pendidikan kesehatan berupa sosialisasi edukasi mengenai bahaya membeli obat secara bebas tanpa resep dokter. Oleh karena itu, salah satu upaya promosi kesehatan yang diangkat dalam kegiatan pengabdian masyarakat kali ini yang dilaksanakan di Dusun Sika Lembang Ponglu, Kec. Buntu Pepasan Tahun 2026

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat pemahaman masyarakat di Dusun Sika Lembang Ponglu mengenai penggolongan jenis obat dan bahaya mengonsumsi obat keras tanpa resep dokter?
2. Apa saja faktor yang mendorong di Dusun Sika Lembang Ponglu lebih memilih membeli obat secara bebas daripada melakukan konsultasi medis ke dokter atau puskesmas?
3. Bagaimana metode edukasi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai risiko kesehatan (seperti kerusakan organ dan resistensi antibiotik) akibat swamedikasi yang tidak rasional?
4. Apakah terdapat perubahan sikap dan perilaku masyarakat setelah diberikan edukasi mengenai cara mendapatkan, menggunakan, menyimpan, dan membuang obat (DAGUSIBU) dengan benar?

TUJUAN PELAKSANAAN

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, maka tujuan dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini adalah untuk:

1. Mengidentifikasi dan mengukur tingkat pemahaman awal masyarakat di Dusun Sika Lembang Ponglu mengenai penggolongan jenis obat serta risiko bahaya mengonsumsi obat keras tanpa resep dokter.
2. Memetakan faktor-faktor pendorong yang melatarbelakangi perilaku masyarakat dalam memilih pembelian obat bebas secara mandiri dibandingkan dengan melakukan konsultasi medis ke fasilitas kesehatan.
3. Menerapkan metode edukasi yang interaktif dan efektif guna menumbuhkan kesadaran masyarakat mengenai dampak klinis swamedikasi yang keliru, seperti bahaya kerusakan organ tubuh dan fenomena resistensi antibiotik.
4. Mendorong perubahan perilaku konkret pada masyarakat agar mampu menerapkan prinsip DAGUSIBU (Dapatkan, Gunakan, Simpan, Buang) obat dengan benar dan beralih ke pola pengobatan yang aman serta rasional.

METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan analisis masalah tingginya angka swamedikasi tidak rasional dan maraknya fenomena *self-diagnosis* digital di masyarakat, solusi yang ditawarkan melalui program PKM ini dibagi menjadi tiga pilar utama:

1. Inovasi Media Edukasi Kontekstual
 - a. Modul Pintar "Cerdas Farmasi": Penyusunan buku saku dalam bentuk fisik yang berisi panduan membaca logo obat, mengenali efek samping kritis, dan bahaya pencampuran obat bebas.
 - b. Materi Audio-Visual Interaktif: Pembuatan rangkaian video animasi pendek dan infografis terstruktur yang disebarluaskan melalui grup WhatsApp warga dan media sosial untuk mempermudah pemahaman non-teknis.
2. Intervensi Perilaku Lewat Metode *Gameducation*
 - a. Aplikasi/Simulasi Interaktif

Penggunaan media berbasis permainan (seperti kartu kasus atau kuis digital interaktif) yang mensimulasikan situasi salah diagnosis agar masyarakat merasakan langsung dampak visual dari bahaya salah memilih obat.

- b. Edukasi Berbasis Kurikulum DAGUSIBU
Pembekalan langkah taktis terstandarisasi mengenai cara DApatkan, GUnakan, SImpan, dan BUang obat secara aman, khusus untuk skala rumah tangga.
3. Pemberdayaan Kader Kesehatan Lokal (*Sustainability Program*)
 - a. Pembentukan Kader "Pionir Obat"
Melatih perwakilan warga (seperti kader PKK atau Karang Taruna) menjadi agen edukasi lini pertama di lingkungan RT/RW.
 - b. Sistem Rujukan Informasi Komunitas
Menyediakan saluran komunikasi khusus berbasis komunitas yang menghubungkan warga langsung dengan apoteker mitra atau puskesmas setempat untuk memverifikasi keluhan sebelum membeli obat.
- A. Tempat dan Waktu Pelaksanaan
 1. Lokasi Kegiatan
Mitra sasaran dipusatkan pada komunitas masyarakat di Dusun Sika Lembang Ponglu, Kec. Buntu Pepasan Kab. Toraja Utara
 2. Waktu Kegiatan
Program dilaksanakan selama 4 minggu, terhitung mulai minggu pertama sampai dengan minggu terakhir Bulan Maret 2026. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 27 Maret 2026
- B. Khalayak Sasaran Kegiatan
 1. Kriteria Komunitas
Masyarakat usia produktif dan ibu rumah tangga yang aktif menggunakan gawai (*smartphone*).
 2. Indikator Masalah
Kelompok masyarakat yang memiliki kecenderungan tinggi melakukan *self-diagnosis* digital dan membeli obat bebas secara mandiri.
 3. Jumlah Peserta
Target peserta penyuluhan dan pendampingan minimal sebanyak 30 orang warga setempat.
- C. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan
 1. Tahap 1: Persiapan dan Perizinan
Pengurusan surat izin ke birokrasi setempat, survei awal lokasi, serta penyusunan modul materi bahaya swamedikasi tidak rasional.
 2. Tahap 2: *Pre-Test* dan Identifikasi Awal
Pengukuran tingkat literasi kesehatan (*health literacy*) awal masyarakat menggunakan kuesioner terstruktur mengenai pemakaian obat bebas.
 3. Tahap 3: Pelaksanaan Edukasi Inti
Penyampaian materi interaktif mengenai bahaya *masking symptoms*, toksisitas obat, serta pengenalan metode Dapatkan, Gunakan, Simpan, Buang (DAGUSIBU).
 4. Tahap 4: Simulasi dan Diskusi Kasus
Praktik langsung membaca label kemasan obat (melihat logo, kedaluwarsa, dan efek samping) serta sesi tanya jawab studi kasus penanganan keluhan tanpa obat keras.
 5. Tahap 5: *Post-Test* dan Evaluasi
Pengujian kembali pemahaman peserta untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah intervensi edukasi diberikan.
- D. Instrumen dan Media Kegiatan
 1. Media Edukasi
Menggunakan buklet saku fisik, infografis cetak (pamflet/poster), serta materi digital berupa video animasi pendek.

2. Alat Ukur

Menggunakan kuesioner *Pre-Test* dan *Post-Test* berbasis lembar kertas atau *Google Form* untuk mengukur skor pengetahuan.

E. Indikator Keberhasilan Program

1. Peningkatan Pengetahuan

Minimal 80% dari total peserta mengalami kenaikan skor *post-test* (kategori pemahaman baik).

2. Perubahan Sikap

Peserta mampu membedakan logo obat (hijau/biru/merah) dan menyatakan komitmen tidak membeli obat keras tanpa resep dokter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Peningkatan Literasi Kesehatan (*Health Literacy*)

Terjadinya lonjakan pemahaman masyarakat sasaran mengenai bahaya swamedikasi tidak rasional, dibuktikan dengan kenaikan rata-rata skor *post-test* minimal sebesar 40% dibandingkan nilai *pre-test*.

Perubahan Perilaku Konsumsi Obat

Terbentuknya kesadaran baru di mana warga mampu mengidentifikasi logo penggolongan obat (hijau, biru, merah) secara mandiri dan berkomitmen menghentikan pembelian antibiotik tanpa resep dokter.

Keterampilan Teknis Domestik

Masyarakat sasaran mampu menerapkan metode DAGUSIBU secara mandiri, ditandai dengan pembersihan dan pembuangan obat-obatan kedaluwarsa atau rusak yang tersimpan salah di rumah tangga.

Kemandirian Kader Lokal

Terbentuknya kelompok kader aktif "Duta Cerdas Farmasi" yang terampil melakukan edukasi mandiri antartetangga menggunakan media yang telah disediakan oleh tim PKM.

B. Luaran

Luaran Wajib

a. Laporan Kemajuan

Dokumen resmi yang mencakup progres pelaksanaan program, serapan anggaran, dan bukti keterlibatan mitra sasaran.

b. Laporan Akhir

Dokumen komprehensif yang menyajikan seluruh rangkaian kegiatan, analisis data evaluasi, serta rekomendasi keberlanjutan program.

c. Artikel Ilmiah

Naskah publikasi ilmiah mengenai efektivitas intervensi edukasi terhadap perilaku swamedikasi yang siap disubmit ke Jurnal Nasional Terakreditasi SINTA (minimal SINTA 4) atau Prosiding Seminar Nasional.

Luaran Tambahan

a. Buku Saku Fisik

b. Publikasi Media Massa

c. Video Dokumenter Kegiatan

C. Pembahasan

Analisis Kondisi Awal dan *Pre-Test* Mitra Sasaran

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat sasaran (sekitar 40%) belum memahami arti logo lingkaran warna pada kemasan obat, khususnya batasan pada obat bebas terbatas (lingkaran biru) dan obat keras (lingkaran merah).

Berdasarkan wawancara awal, gawai (*smartphone*) menjadi rujukan utama warga saat merasakan gejala sakit. Hal ini memicu kecemasan digital (*cyberchondria*) yang berujung pada tindakan pembelian obat secara instan tanpa konsultasi ke puskesmas.

Warga mengaku sangat mudah mendapatkan obat-obatan, termasuk antibiotik dan obat anti-nyeri dosis tinggi, baik melalui toko obat kelontong tidak berizin maupun platform belanja daring (*e-commerce*) tanpa dimintai resep dokter.

Efektivitas Intervensi Edukasi Berbasis Digital dan Komunitas

Setelah dilakukan intervensi melalui metode edukasi interaktif, terjadi peningkatan rata-rata skor post-test yang signifikan sebesar 80% Warga mulai memahami bahaya masking symptoms (penyelubungan gejala) yang dapat menunda penanganan penyakit kritis.

Implementasi saluran mendapatkan antusiasme tinggi karena memotong birokrasi informasi yang rumit. Warga dapat secara instan mengetahui batas dosis aman parasetamol atau NSAID untuk mencegah risiko efek samping toksisitas hati dan ginjal.

Internalisasi Budaya DAGUSIBU: Melalui simulasi mandiri, masyarakat berhasil mengidentifikasi dan memilah obat-obatan yang disimpan secara salah di rumah mereka (seperti menyimpan antibiotik sisa atau obat yang sudah berubah warna/kedaluwarsa) untuk kemudian dibuang dengan metode yang aman bagi lingkungan.

Keberlanjutan Program (*Sustainability*)

Pembentukan kader "Duta Cerdas Farmasi" terbukti efektif menjaga keberlanjutan program karena edukasi tidak lagi bertumpu pada tim mahasiswa PKM, melainkan dikomandoi oleh tokoh lokal (kader PKK/Karang Taruna).

Secara jangka panjang, perubahan perilaku warga dari swamedikasi tidak rasional menjadi perilaku bijak obat dapat menekan pengeluaran kesehatan rumah tangga akibat komplikasi salah obat (*Adverse Drug Reactions*).

Meskipun tingkat literasi di tingkat komunitas meningkat, pembahasan ini merekomendasikan perlunya penguatan regulasi hilir oleh pemerintah dan BPOM dalam mengawasi penjualan obat keras berlabel bebas di platform digital.

Berikut Flyer Penyuluhan:



BAHAYA

MEMBELI OBAT SECARA BEBAS

Tanpa Resep Dokter



RISIKO UTAMA

-  **Salah Diagnosa**
 - Penyakit tidak terdeteksi benar
-  **Dosis Tidak Tepat**
 - Terlalu rendah/tinggi → Berbahaya
-  **Efek Samping Berat**
 - Ganggu ginjal, hati, lambung
-  **Interakxi Obat**
 - Bisa sebabkan **keracunan**
-  **Obat Palsu/Kadaluarsa**
 - Tidak manjur, beracun !

OBAT YANG TIDAK BOLEH DIBELI BEBAS

-  **Antibiotik** (Amoksisilin, Ciprofloxacin)
-  **Obat Steroid**
Dexamethisone, Prednison)
-  **Obat Penghilang Nyeri Kuat**
(Tramadol, Parasetamol dosis tinggi)
-  **Obat Diabetes, Hipertensi**
-  **Obat Psikotropika & Penenang**

TANDA OBAT BERBAHAYA / PALSU



Kemasan Rusak
Sobek, kusam



Label Tidak Jelas
Nama, dosis, izin edar



Harga Terlalu Murah



Tidak Ada Izin BPOM

CARA AMAN MENDAPATKAN OBAT

- Periksa ke Dokter**
→ Diagnosa & resep tepat
- Beli di Apotek Resmi**
→ Ada izin BPOM
- Ikuti Dosis & Anjuran Dokter**
- Simpan Struk & Kemasan**



APOTEK



→ **Jangan Sembarangan Beli Obat !**
Utamakan Keseittian. Gunakan Obat dengan Benar !

KESIMPULAN

Program PKM ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat sasaran secara signifikan mengenai risiko swamedikasi tidak rasional, ditandai dengan lonjakan rata-rata skor *post-test* warga.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman pelaksanaan Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat (Gema Cermat)*. Jakarta: BPOM RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2019 tentang Petunjuk Teknis Pelaksanaan Standar Pelayanan Kefarmasian di Apotek*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lubis, M. S., & Handayani, R. (2022). Dampak *self-diagnosis* berbasis internet terhadap kecenderungan *cyberchondria* dan perilaku swamedikasi masyarakat di era digital. *Jurnal Sains Farmasi & Klinis*, 9(2), 145–153.
- Nugroho, A., & Putranto, W. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi rasionalitas swamedikasi obat bebas dan obat bebas terbatas pada masyarakat perkotaan. *Jurnal Manajemen dan Pelayanan Farmasi*, 13(1), 34–42.
- Pratiwi, P., & Lestari, S. D. (2021). Edukasi metode DAGUSIBU (Dapatkan, Gunakan, Simpan, Buang) obat sebagai upaya peningkatan literasi kesehatan rumah tangga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 7(3), 189–196.
- Sari, D. K., Wijaya, H., & Utami, T. (2024). Fenomena *masking symptoms* akibat swamedikasi analgesik dosis tinggi secara kronis: Sebuah studi tinjauan klinis. *Kolegium Ilmu Farmasi Indonesia*, 11(2), 88–97.
- World Health Organization. (2022). *The role of self-care and self-medication in health systems: Strategic guidance for member states*. Geneva: WHO Guidelines.