

Edukasi Swamedikasi Rasional melalui Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat (GeMa CerMat) pada Komunitas Keluarga Alumni Pondok Pesantren Inayatullah di Sleman

Rational Self-Medication Education through the Smart Community Movement for Rational Drug Use (GeMa CerMat) in the Inayatullah Islamic Boarding School Alumni Family Community, Sleman

Idlohatud Dilalah^{1*}, Hanita Christiandari¹, Jarot Yogi Hernawan¹, Edy Suprasetya¹, Wahyu Kumil Laila¹, Nadzifa Nugraheni²

¹Diploma Tiga Farmasi, Politeknik Kesehatan Permata Indonesia Yogyakarta, Indonesia

email: dilalah@permataindonesia.ac.id, hanitachristiandari@permataindonesia.ac.id, jarot.yogi@permataindonesia.ac.id, edyy@permataindonesia.ac.id, wahyukumillaila@gmail.com

²Prodi Farmasi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta
email: nadzifanugraheni@upy.ac.id

Abstrak

Swamedikasi merupakan tindakan seseorang untuk mengobati dirinya sendiri berdasarkan gejala atau keluhan yang dirasakan. Praktik ini biasanya dilakukan dengan membeli obat bebas, menggunakan sisa obat dari resep terdahulu, atau mengonsumsi obat yang disarankan oleh keluarga, teman, maupun media tanpa pengawasan tenaga medis. Cara pengobatan mandiri seperti ini berpotensi menimbulkan penggunaan obat yang tidak rasional, sehingga diperlukan edukasi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai cara penggunaan obat yang tepat. Komunitas keluarga alumni Pondok Pesantren Inayatullah terdiri atas para alumni beserta keluarganya, dengan mayoritas anggota berusia 25–35 tahun yang baru membangun keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap mereka terhadap praktik swamedikasi melalui pendekatan edukatif berbasis komunitas. Program ini diwujudkan melalui kegiatan *Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat (GeMa CerMat)* yang diselenggarakan dalam bentuk ceramah interaktif dan diskusi pada pertemuan rutin bulanan di salah satu rumah alumni di Dukuh Nandan, Kelurahan Sariharjo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman. Peserta berperan aktif dalam diskusi mengenai cara penggunaan obat yang benar dan rasional secara mandiri. Melalui kegiatan edukasi ini, diharapkan komunitas keluarga alumni Pondok Pesantren Inayatullah dapat memahami pentingnya penggunaan obat secara bijak dan mampu menghindari praktik pengobatan yang tidak rasional.

Kata Kunci: *swamedikasi, edukasi penggunaan obat, pengobatan rasional, GeMa CerMat*

Abstract

Self-medication refers to an individual's effort to treat their own health complaints based on symptoms they experience. This practice commonly involves purchasing over-the-counter drugs, using leftover prescribed medicines, or taking medications recommended by family members, friends, or the media without medical supervision. Such self-treatment carries the risk of irrational drug use; therefore, education is essential to enhance public literacy regarding the proper use of medicines. The Inayatullah Islamic Boarding School Alumni Family Community consists of former students and their families, most of whom are in the 25–35 age range and have recently started families. This community service program aims to improve participants' knowledge and attitudes toward self-medication through a community-based educational approach. The activity was implemented through the Smart Community Movement for the Rational Use of Medicines (GeMa CerMat), conducted in the form of interactive lectures and

¹Dosen Program Studi D3 Rekam Medis Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta

discussions during a regular monthly gathering at one of the alumni's residences in Dukuh Nandan, Sariharjo Village, Ngaglik District, Sleman Regency. Participants actively engaged in discussions about appropriate and rational self-medication practices. It is expected that this educational initiative will enhance the community's understanding of responsible self-medication, enabling them to make wiser decisions in treating minor health problems and to prevent irrational drug use.

Keywords: self-medication, drug use education, rational drug use, GeMa CerMat

PENDAHULUAN

Swamedikasi atau pengobatan sendiri merupakan tindakan individu dalam menangani keluhan kesehatan tanpa konsultasi dengan tenaga medis (Brata *et al.*, 2016). Masyarakat biasa melakukan swamedikasi untuk mengatasi penyakit ringan seperti demam, batuk-pilek, sakit kepala, diare, kulit gatal, radang tenggorokan hingga nyeri haid (Mildawati *et al.*, 2024). Praktik ini umumnya dilakukan dengan membeli obat bebas, menggunakan sisa resep terdahulu, atau mengonsumsi obat atas rekomendasi keluarga, teman, maupun media (Fuaddah, 2015; Nugroho *et al.*, 2024). Pembelian obat bebas dan bebas terbatas biasanya dilakukan di apotek (Kemenkes RI, 2014). Meskipun memberikan kemudahan dalam penanganan awal penyakit ringan, swamedikasi yang tidak tepat berisiko menimbulkan penggunaan obat yang tidak rasional, efek samping yang tidak diinginkan, serta resistensi obat (Saha *et al.*, 2022). Peran apoteker diperlukan dalam memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada Masyarakat terkait swamedikasi obat secara rasional (WHO, 2014).

Tingkat literasi masyarakat terhadap penggunaan obat masih bervariasi, sehingga edukasi mengenai swamedikasi yang benar menjadi

penting (Safitri *et al.*, 2020). Salah satu bentuk upaya untuk meningkatkan pengetahuan tersebut adalah melalui *Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat* (*GeMa CerMat*), sebuah program nasional yang bertujuan meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam menggunakan obat secara rasional (Antari *et al.*, 2018).

Komunitas keluarga alumni Pondok Pesantren Inayatullah merupakan kelompok masyarakat yang sebagian besar anggotanya berusia 25–35 tahun. Mayoritas merupakan keluarga baru dengan satu atau dua orang balita. Kondisi ini menjadikan mereka kelompok strategis untuk menerima edukasi mengenai penggunaan obat yang benar, karena mereka cenderung menjadi pengambil keputusan utama dalam pengobatan keluarga. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi swamedikasi rasional melalui pendekatan *GeMa CerMat* pada komunitas tersebut.

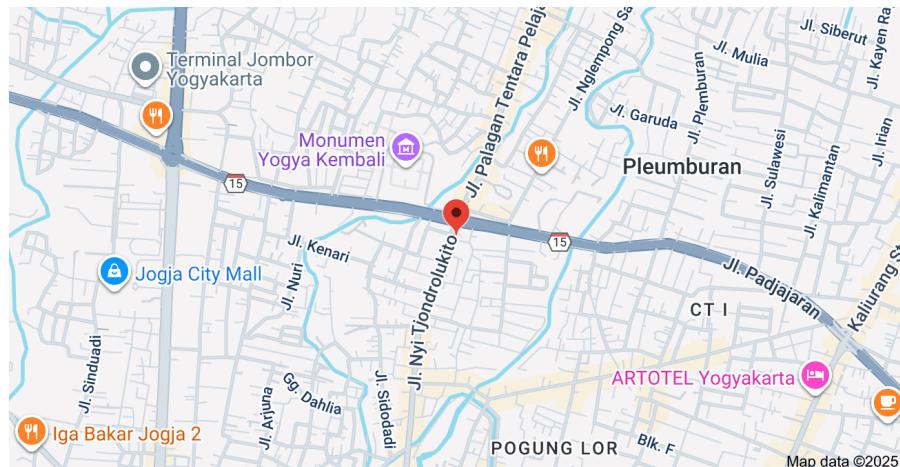
METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 25 September 2025 di rumah salah satu alumni yang beralamatkan Gang Napas no. 5B, Dukuh Nandan, Kelurahan Sariharjo, Kecamatan

Ngaglik, Kabupaten Sleman. Titik lokasi tempat pelaksanaan kegiatan sebagaimana tertampil pada gambar 1.

Sasaran kegiatan adalah komunitas

keluarga alumni Pondok Pesantren Inayatullah Yogyakarta yang berjumlah sekitar 40 orang.



Gambar 1. Titik peta lokasi kegiatan

Metode pelaksanaan meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Persiapan kegiatan mencakup koordinasi dengan perwakilan komunitas keluarga alumni, penyusunan materi edukasi, serta penyediaan media pembelajaran seperti leaflet dan slide presentasi.

Adapun pelaksanaan kegiatan, berupa ceramah interaktif mengenai konsep swamedikasi rasional, pengenalan jenis obat bebas dan obat bebas terbatas, cara membaca label obat, serta bahaya penggunaan obat yang tidak tepat. Penyampaian ceramah diberikan oleh dosen D3 Farmasi Politeknik Kesehatan Permata Indonesia Yogyakarta. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab, di mana peserta diajak berbagi pengalaman

dalam melakukan swamedikasi dan diberikan klarifikasi atas praktik yang kurang tepat. Diskusi dan tanya jawab dilakukan dalam kelompok-kelompok kecil. Pelaksanaan kegiatan juga dilakukan evaluasi secara kualitatif. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan observasi partisipasi peserta. Observasi partisipasi peserta dilakukan dengan mengamati respon yang diberikan peserta dalam diskusi dan tanya jawab kemudian dilakukan konfirmasi pemahaman kepada peserta kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan edukasi swamedikasi rasional melalui pendekatan *Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat* (GeMa CerMat) dilaksanakan pada

tanggal 25 September 2025 dan diikuti oleh 38 peserta dari komunitas keluarga alumni Pondok Pesantren Inayatullah Yogyakarta. Sebagian besar peserta berusia antara 25–35 tahun dan merupakan ibu rumah tangga serta kepala keluarga muda yang memiliki anak usia balita.

Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai konsep

dasar swamedikasi rasional, pengenalan jenis obat bebas dan obat bebas terbatas, serta cara membaca label obat. Pemaparan dilakukan secara interaktif menggunakan media *slide* dan leaflet sebagaimana pada gambar 2. Peserta tampak antusias, ditunjukkan dengan keaktifan bertanya dan memberikan contoh pengalaman pribadi dalam menggunakan obat (Gambar 3).



Gambar 2. Materi dalam slide presentasi

Dalam sesi diskusi kelompok, ditemukan bahwa sebagian peserta masih memiliki pemahaman yang kurang tepat, terutama mengenai penggunaan antibiotik tanpa resep dokter dan pemilihan obat berdasarkan rekomendasi keluarga atau media sosial. Setelah dilakukan penjelasan lebih lanjut, peserta mampu mengidentifikasi kesalahan tersebut dan memahami

pentingnya penggunaan obat secara rasional. Tampak pada gambar 3, suasana diskusi dalam kelompok-kelompok kecil.



Gambar 3. Diskusi dalam kelompok kecil
Evaluasi kualitatif melalui observasi partisipasi menunjukkan bahwa sekitar 85% peserta aktif dalam tanya jawab dan diskusi, serta mampu menjawab pertanyaan konfirmasi pemahaman yang diberikan fasilitator. Peserta juga menyatakan bahwa kegiatan ini bermanfaat dan berharap adanya kegiatan lanjutan terkait topik kesehatan keluarga lainnya. Sesi diskusi diakhiri dengan pengambilan foto bersama sebagaimana terlihat pada gambar 4. Evaluasi secara kualitatif tidak bisa memberikan skor pemahaman peserta, sehingga evaluasi kuantitatif seperti *pre-test* dan *post-test* perlu dilakukan pada kegiatan serupa untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta secara objektif.



Gambar 4. Foto bersama komunitas keluarga alumni ponpes Inayatullah Yogyakarta

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa edukasi swamedikasi rasional berbasis GeMa CerMat efektif meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap penggunaan obat yang benar. Antusiasme peserta memperlihatkan adanya kebutuhan informasi kesehatan yang tinggi pada kelompok usia produktif, khususnya keluarga muda.

Hasil observasi memperkuat temuan penelitian sebelumnya (Safitri *et al.*, 2020; Mildawati *et al.*, 2024) yang menyebutkan bahwa tingkat literasi obat

masyarakat Indonesia masih beragam dan membutuhkan pendekatan edukatif yang komunikatif. Melalui metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok kecil, peserta lebih mudah memahami konsep rasionalitas penggunaan obat dibandingkan dengan metode penyuluhan satu arah (Octavia, 2019).

Kegiatan ini juga berhasil mengidentifikasi praktik swamedikasi yang masih kurang tepat, seperti penggunaan antibiotik tanpa resep dan penyimpanan sisa obat. Hal ini sejalan dengan temuan Saha *et al.* (2022) dan Setiawan *et al.* (2023) yang menegaskan bahwa kesalahan dalam swamedikasi dapat meningkatkan risiko efek samping dan resistensi obat. Dengan adanya klarifikasi langsung dan contoh praktis dari fasilitator, peserta menjadi lebih kritis dalam memilih obat dan lebih memahami perbedaan antara obat bebas, obat bebas terbatas, dan obat keras (Saristiana *et al.*, 2024).

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena evaluasi dilakukan secara kualitatif tanpa pengukuran pengetahuan secara kuantitatif (misalnya *pre-test* dan *post-test*). Hal ini membuat peningkatan pengetahuan tidak dapat diukur secara numerik, meskipun secara umum respon peserta menunjukkan peningkatan pemahaman.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Edukasi swamedikasi rasional melalui pendekatan GeMa CerMat pada komunitas keluarga alumni Pondok Pesantren Inayatullah berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai cara menggunakan obat secara rasional, mengenali jenis obat bebas dan obat bebas terbatas, serta memahami risiko penggunaan obat yang tidak tepat.

Pelibatan peserta secara aktif dalam diskusi dan berbagi pengalaman terbukti efektif dalam memperdalam pemahaman dan membangun kesadaran bersama mengenai pentingnya penggunaan obat yang bijak.

SARAN

1. Evaluasi kuantitatif seperti *pre-test* dan *post-test* perlu dilakukan pada kegiatan serupa untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta secara objektif.
2. Edukasi lanjutan dapat difokuskan pada topik kesehatan keluarga lainnya, seperti penggunaan antibiotik, manajemen obat rumah tangga, atau penanganan penyakit ringan pada anak.
3. Kolaborasi dengan tenaga kesehatan lokal seperti apoteker

puskesmas dapat memperkuat keberlanjutan program edukasi GeMa CerMat di komunitas.

4. Penggunaan media digital seperti video pendek atau infografis disarankan agar pesan edukasi dapat menjangkau lebih luas dan mudah dipahami masyarakat muda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan program edukasi dan diskusi tentang edukasi swamedikasi rasional melalui gerakan masyarakat cerdas menggunakan obat (GeMa CerMat) pada komunitas keluarga alumni pondok pesantren Inayatullah di Sleman

Penghargaan yang tulus kami sampaikan kepada semua narasumber dan fasilitator yang telah menyampaikan materi dengan sangat baik dan membantu memperkaya pengetahuan para peserta. Semoga program ini memberikan manfaat bagi para peserta dan dapat berlanjut di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

Antari, N. P. U., Suwantar, I. P. T., Shantini S. N. M. D. (2018). Pengelolaan dan Penggunaan Obat yang Rasional di Rumah Tangga untuk Mendukung Gerakan

Masyarakat Cermat Menggunakan Obat. Majalah Aplikasi Ipteks NGAYAH, 9(2).

Brata, C., Fisher, C., Marjadi, B., Schneider, C. R., & Clifford, R. M. (2016). Factors influencing the current practice of self-medication consultations in Eastern Indonesian community pharmacies: A qualitative study. *BMC Health Services Research*, 16(1), 1–10.

Fuaddah. (2015). Gambaran Perilaku Pengobatan Sendiri di Masyarakat Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1):610-618.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). PERMENKES no 35 tahun 2014 tentang Standar Pelayanan Kefarmasian di Apotek. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Mildawati, R., Kristijono, A., Prasetyawan, F., Saristiana, Y., & Nugroho, B. P. (2024). Sosialisasi Penyakit Populer di kalangan muda-mudi melalui Penerapan Pola Hidup Sehat. *Jurnal Pengabdian Al-Amin*, 2(1), 11-17.

Nugroho, B. P., Mildawati, R., Prasetyawan, F., Saristiana, Y., &

Oktadiana, I. (2024). Sosialisasi Obat Herbal Dan Edukasi Pemilihan Obat Herbal. *Abdi Masyarakat Vokasi*, 1(1), 96-101.

Octavia, D. R. (2019). Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang swamedikasi yang Rasional di Lamongan. *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 11(3).

Safitri, D.F., Devi, R.O dan Imanda, D.R. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Rasionalitas Swamedikasi Nyeri Kepala di Kalangan Mahasiswa Fakultas Non Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. *Jurnal Surya*, 5(3): 130-136.

Saha A., Marma K. K. S., Rashid A., Tarannum N., Das S., Chowdhury T., Afrin N., Chakraborty P., Emran M., Mehedi H. M. H., Hussain M. I., Barua A., Mistry S. K. (2022). Risk factors associated with self-medication among the indigenous communities of Chittagong Hill Tracts, Bangladesh. *PLoS ONE*, 17(6).

Saristiana, Y., Prasetyawan, F., Mildawati, R., Karingga, D. D., Arifin, C., Muslikh, F., A. (2024). Edukasi dan Diskusi tentang Rasionalitas Penggunaan Obat di Masyarakat Kota Kediri. *Jurnal Abdi Masyarakat Vokasi (AMARASI)*, 1(2).

Setiawan, F., Fadillah, C. A., Wafa, F. N., Hendari, M. R., Putri, S. G., Nurhayati, T., & Febriyanti, Y. (2023). Penyuluhan penggunaan antibiotik yang tepat dan benar dalam upaya pencegahan resistensi antibiotik. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3681-3689.

World Health Organization. (2014). The Role of the Pharmacist in Self-Care and Self-Medication Contents. *World Health Organization*, 1–11.