



# **Gerakan Keluarga Sadar Obat (GKSO)**

“Dapatkan, Gunakan, Simpan, dan Buang Obat dengan Benar”



RUMAH SAKIT

**INDRIATI**

SOLO BARU  
SUKOHARJO

**KAMI BEKERJA UNTUK BANGSA INDONESIA  
YANG LEBIH SEHAT**

# Gerakan Keluarga Sadar Obat (GKSO)

“Dapatkan, Gunakan, Simpan, dan Buang Obat dengan Benar”

**G**KSO (Gerakan Keluarga Sadar Obat) adalah program untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap obat melalui sosialisasi “DAGUSIBU” (Dapatkan, Gunakan, Simpan, dan Buang) obat dengan benar.

Faktanya pelaksanaan DAGUSIBU belum banyak dipahami oleh masyarakat. Masih banyak orang yang belum memahami betul tentang cara mendapatkan, menggunakan, menyimpan, dan membuang obat dengan baik dan benar. Penggunaan atau konsumsi obat juga harus dilakukan dengan benar dan sesuai aturan yang tertera pada wadah atau label kemasan atau sesuai anjuran dokter. Obat memiliki peran penting dalam mengobati kondisi kesehatan dan penyakit tertentu dengan penanganan yang benar. Perhatikan empat point penting dalam pengelolaan obat



## DA (Dapatkan Obat Dengan Benar)

**D**apatkan obat di tempat yang paling terjamin, yaitu di Apotek. Penyimpanan obat di Apotek lebih terjamin sehingga obat sampai ke tangan pasien dalam kondisi baik (keadaan fisik dan kandungan kimianya belum berubah). Pastikan Apotek yang dikunjungi memiliki ijin dan memiliki Apoteker yang siap membantu pasien setiap saat.

Selain itu perhatikan beberapa poin berikut:

- Obat dapat diperoleh di apotek, supermarket, dan toko obat berijin
- Untuk obat dengan resep hanya dapat diperoleh di apotek.
- Pastikan apotek yang Anda datangi terpercaya dan memiliki ijin apotek.
- Pastikan ada apoteker yang dapat menjamin obat yang Anda beli.
- Periksa nomor registrasi, nama dan alamat pabrik pembuat obat, apakah sudah tercantum dengan jelas
- Teliti dan lihatlah tanggal kadaluarsa

Penggolongan obat:

a) Obat keras

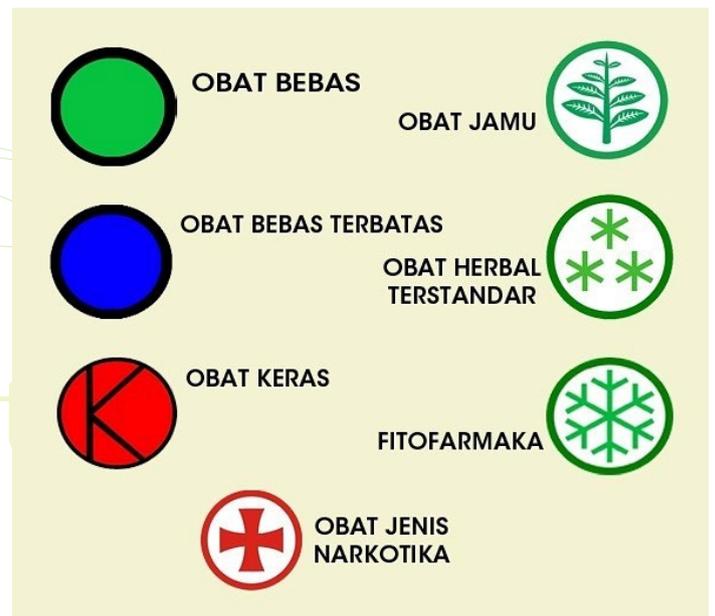
Merupakan obat yang dapat diperoleh hanya dengan resep dokter. Obat-obat yang masuk dalam kategori ini jika digunakan tidak berdasarkan pengawasan dari dokter dikhawatirkan dapat memperparah penyakit, meracuni tubuh, bahkan berujung pada kematian. Obat golongan ini disimbolkan dengan lingkaran merah bergaris tepi hitam dan terdapat huruf "K" di dalamnya.

b) Obat bebas terbatas

Merupakan obat yang sebenarnya masuk ke dalam kategori obat keras namun dalam jumlah tertentu masih dapat dijual di apotek dan dapat diperoleh tanpa resep dari dokter. Obat ini disimbolkan dengan lingkaran biru bergaris tepi hitam.

c) Obat bebas

Merupakan obat-obat yang dijual bebas tanpa harus menggunakan resep dokter. Zat aktif yang terkandung didalamnya cenderung relatif aman dan memiliki efek samping yang rendah. Obat ini disimbolkan dengan lingkaran berwarna hijau bergaris tepi hitam yang terdapat pada kemasan.



## 2 GU (Gunakan Obat Dengan Benar)

Gunakan obat dengan benar. Penggunaan obat harus sesuai dengan aturan yang tertera pada wadah atau etiket. Obat jenis antibiotik harus dikonsumsi sampai habis. Pastikan Apoteker memberitahukan cara pemakaian obat yang diberikan dengan jelas, khususnya untuk obat dengan sediaan yang tidak terlalu dikenal oleh masyarakat umum.

Bila ada yang belum dimengerti, jangan lupa tanyakan cara penggunaannya pada Apoteker, seperti:

a. Cara pemakaian.

Apakah obat tersebut dikonsumsi sebelum makan atau sesudah makan atau bersama makanan atau saat perut kosong. Atau apakah obat tersebut diminum dengan cara ditelan, dikunyah, dihisap atau diletakkan di bawah lidah. Atau apakah obat tersebut boleh/tidak boleh dioles pada luka terbuka, diteteskan (misal obat tetes mata seharusnya diteteskan ke bagian bawah lipatan mata dan bukan di permukaan mata) atau harus dimasukkan lewat dubur.

b. Waktu pemakaian.

Apakah obat tersebut harus dikonsumsi pada pagi, siang atau malam hari. Beberapa obat ada yang memberi efek mengantuk sehingga baiknya dikonsumsi pada malam hari atau saat tidak sedang mengoperasikan mesin. Beberapa obat juga ada yang memberi efek diuretik (sering buang air kecil) sehingga baiknya tidak dikonsumsi pada malam hari supaya tidak mengganggu tidur.

c. Lama pemakaian.

Apakah obat tersebut harus dikonsumsi sampai habis (misalnya antibiotik dan antivirus) atau hanya dikonsumsi saat keluhan muncul (misal painkiller). Selain itu ada juga obat yang tidak boleh dikonsumsi dalam jangka panjang (misal

Dexamethason karena dapat menyebabkan efek moon face/ pembengkakan pada wajah) dan ada juga obat yang harus dikonsumsi seumur hidup (misal obat diabetes).

### 3 SI (Simpan Obat Dengan Benar)

Supaya obat yang kita pakai tidak rusak maka kita perlu menyimpan obat dengan benar, sesuai dengan petunjuk pemakaian yang ada di dalam kemasan. Kebanyakan obat tidak boleh terpapar oleh sinar matahari secara langsung untuk itu obat perlu disimpan di tempat yang tertutup dan kering. Selain itu jauhkan obat dari anak-anak dengan menyimpannya di tempat yang sulit dijangkau oleh anak-anak.

Berikut beberapa cara penyimpanan obat jika disesuaikan dengan bentuk sediaannya:

- Tablet dan kapsul  
Jangan menyimpan tablet atau kapsul ditempat yang panas atau lembab
- Sediaan obat cair (sirup dan suspensi)  
Jangan menyimpan obat dalam bentuk cair didalam lemari pendingin (freezer) agar tidak beku, kecuali jika ditentukan pada etiket atau kemasan obat
- Sediaan vagina dan anus  
Sediaan obat yang digunakan dengan memasukkan ke dalam vagina (ovula) atau anus (suppositoria) disimpan dalam lemari es karena dalam suhu kamar akan mencair.

- Sediaan aerosol atau spray  
Jangan menyimpan ditempat suhu tinggi untuk sediaan bentuk aerosol atau spray karena dapat menyebabkan ledakan.

## Apakah obat perlu selalu disimpan di lemari es?

Penyimpanan obat yang tepat sangat penting untuk menjaga efektifitas obat. Umumnya obat harus disimpan ditempat sejuk dan kering. Beberapa obat memerlukan penyimpanan dengan suhu khusus seperti di lemari es atau bahkan freezer. Tidak semua obat perlu diletakkan pada lemari es. Baca ketentuan pada kemasan obat atau menanyakan pada apoteker untuk penyimpanan obat.

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk penyimpanan obat secara umum didalam rumah seperti:

- Menjauhkan obat dari jangkauan anak-anak
- Menyimpan obat dalam kemasan asli dan dalam wadah yang tertutup rapat serta etiket yang masih lengkap
- Menyimpan obat ditempat yang sejuk dan terhindar dari sinar matahari langsung atau mengikuti aturan yang tertera pada kemasan
- Jangan meninggalkan obat didalam mobil dalam jangka waktu yang lama karena suhu yang tidak stabil dalam mobil dapat merusak obat
- Jangan menyimpan obat yang telah kadaluarsa. Periksa obat dalam kotak obat secara berkala untuk menghindari pemakaian obat yang telah rusak atau kadaluarsa.
- Kondisi seperti panas, terpapar udara, sinar matahari dan kelembapan dapat merusak obat
- Letakkan obat pada lemari khusus untuk obat

## 4 BU (Buang Obat Dengan Benar)

Bila obat telah kadaluarsa atau rusak maka obat tidak boleh diminum, untuk itu obat perlu dibuang. Obat jangan dibuang secara sembarangan, agar tidak disalahgunakan. Obat dapat dibuang dengan terlebih dahulu dibuka kemasannya, direndam dalam air, lalu dipendam didalam tanah.

## Obat seperti apakah yang harus dibuang?

Menyimpan beberapa jenis obat dirumah, dalam mobil, atau tas sering dilakukan untuk mengatasi perubahan kondisi kesehatan secara tiba-tiba. Obat-obat yang tersimpan dalam kotak obat atau kantong P3K tersebut perlu diperiksa secara berkala untuk memastikan masih bisa dikonsumsi atau digunakan.



Berikut ciri-ciri obat yang sudah tidak dapat digunakan atau dikonsumsi dan perlu dibuang:

- Obat yang telah lewat tanggal kadaluarsanya.
- Obat berubah bau, rasa dan warna.
- Bentuk obat sudah berubah.
- Obat tetes mata yang sudah terbuka lebih dari satu bulan.
- Label pada obat sudah tidak terbaca

## Bagaimanakah cara membuang obat dengan tepat?

Berikut beberapa langkah yang perlu dilakukan sebelum membuang obat :

- **Perlakuan terhadap kemasan obat**  
Hancurkan kemasan obat yang sudah tidak terpakai lagi dengan cara menggunting atau menyobek kemasan strip dan kardus, melepas tutup botol atau tube, dan melepaskan label obat dari botolnya. Hal tersebut bertujuan untuk menghindari penggunaan kembali

wadah obat. Hapus atau coret informasi yang bersifat personal pada kemasan obat.

- **Perlakuan untuk obat bentuk padat**  
Untuk kapsul, tablet, atau bentuk padat lain harus dihancurkan terlebih dahulu lalu campur obat tersebut dengan tanah lalu masukkan plastik dan buang ke tempat sampah.
- **Perlakuan untuk obat bentuk cream, salep dan gel**  
Untuk salep, gel dan cream harus dikeluarkan terlebih dahulu dari pot atau tubenya dan campur obat tersebut dengan tanah lalu masukkan plastik dan buang ke tempat sampah.
- **Perlakuan untuk obat bentuk cairan**  
Suntuk cairan harus di campur dulu dengan air lalu dibuang pada closet.
- **Perlakuan untuk obat yang mengandung antibiotik**  
Untuk antibiotik harus di campur dahulu dengan air sabun agar tidak mencemari lingkungan.

### Sumber :

- Depkes RI. 2008. Materi Pelatihan Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Memilih Obat Bagi Tenaga Kesehatan. Diperoleh 28 Juni 2018 dari [http://binfar.depkes.go.id/dat/lama/1276164586\\_MODUL%201.pdf](http://binfar.depkes.go.id/dat/lama/1276164586_MODUL%201.pdf)
- Health Xchange.Sg. Should Medication be Kept in The Fridge. Diperoleh 28 Juni 2018 dari: <https://www.healthxchange.sg/medicine-first-aid/medicine/should-medication-kept-fridge>
- Kemkes. (2017, 21 Februari). Lebih Akrab dengan Obat Mata. Diperoleh 28 Juni 2018 dari: <http://yankes.kemkes.go.id/read-lebih-akrab-dengan-obat-mata-1364.html>
- Medline Plus. (2016, 06 Februari). Storing Your Medicines. Diperoleh 28 Juni 2018 dari: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000534.htm>
- Food and Drug Administration. (2017, 25 Oktober). Where and How to Dispose of Unused Medicines. Diperoleh 28 Juni 2018 dari: <https://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm101653.htm>
- Food and Drug Administration. (2018, 11 Januari). Disposal of Unused medicines: What You Should Know. Diperoleh 28 Juni 2018 dari: <https://www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/Consumers/BuyingUsingMedicineSafely/EnsuringSafeUseofMedicine/SafeDisposalofMedicines/ucm186187.htm>
- Ikatan Apoteker Indonesia. (2017, 03 Agustus). Dagusibu IAI. Diperoleh 28 Juni 2018 dari: <https://www.slideshare.net/ThaTha6/dagusibu-iai>