

Edukasi Kepada Masyarakat Umum untuk Meningkatkan Pengetahuan Pemilihan Obat dalam Swamedikasi Batuk dan Flu

Public Health Education as a Strategy to Promote Rational Drug Use in Self-Medication for Cough and Influenza

Rita Septiana^{1*}, Riski Ishariyanto², Mega Tri Rahmadin³, Winanti⁴, Rudi Wenda⁵, Feby Valerie Novia Ramadhani⁶, Sindi Wahyu Yuliana⁷, Andini Dwi Yulianti⁸

¹⁻⁸Universitas Sahid Surakarta, Surakarta, Indonesia

Korespondensi penulis : ritaseptiana0@gmail.com

Article History:

Received: Juli 05, 2025;

Revised: Juli 25, 2025;

Accepted: Agustus 06, 2025;

Published: Agustus 08, 2025

Keywords: Community, Cough, Education, Flu, Over-The-Counter Drugs, Self-Medication

Abstract: Cough and flu are common health problems experienced by the public, with high prevalence across various age groups. The widespread practice of self-medication in the community highlighted the need for proper education regarding the rational and appropriate selection of medications. This educational activity was conducted at two strategic locations: the Car Free Day (CFD) in Solo and Taman Jaya Wijaya in Mojosongo. The method involved direct socialization, distribution of educational leaflets, and interactive question-and-answer sessions. The education focused on the differences between dry and productive coughs, appropriate medication choices, flu medicine content, and the use of natural remedies such as herbal treatments. A total of 41 participants from diverse backgrounds joined the activity enthusiastically. The results showed an increase in public understanding of cough classifications, medicine components, and the importance of reading drug labels before purchase. The sessions also emphasized the need to match medications with symptoms and advised consulting healthcare professionals if symptoms did not improve within three days. Positive responses from participants indicated that direct education effectively raised awareness and encouraged more rational and safe self-medication practices.

Abstrak

Batuk dan flu merupakan gangguan kesehatan yang umum dialami masyarakat, dengan prevalensi tinggi pada berbagai kelompok usia. Tingginya praktik swamedikasi di masyarakat mendorong perlunya edukasi mengenai pemilihan obat yang tepat dan rasional. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan di dua lokasi, yaitu Car Free Day (CFD) Solo dan Taman Jaya Wijaya, Mojosongo, dengan metode sosialisasi langsung, pembagian leaflet, serta tanya jawab interaktif. Edukasi difokuskan pada perbedaan batuk kering dan berdahak, pilihan obat yang sesuai, serta informasi mengenai obat flu dan alternatif alami seperti herbal. Sebanyak 41 peserta dari berbagai latar belakang mengikuti kegiatan ini dengan antusias dan menunjukkan minat tinggi terhadap materi yang disampaikan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat terhadap klasifikasi batuk, kandungan obat, serta pentingnya membaca label obat sebelum membeli. Edukasi juga menekankan pentingnya kesesuaian obat dengan gejala dan perlunya berkonsultasi dengan tenaga kesehatan bila gejala tidak membaik dalam tiga hari. Peserta juga diajak memahami risiko efek samping dari penggunaan obat yang tidak sesuai dan pentingnya menyimpan obat dengan benar di rumah. Selain itu, disampaikan pula informasi tentang cara pencegahan batuk dan flu melalui pola hidup sehat, konsumsi gizi seimbang, serta menjaga kebersihan lingkungan. Respons positif dari peserta menunjukkan bahwa edukasi langsung efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku swamedikasi yang lebih bijak dan aman. Selain itu, kegiatan ini membuka ruang dialog dua arah antara masyarakat dan tenaga kesehatan, yang memperkuat pemahaman tentang pentingnya tanggung jawab pribadi dalam menjaga kesehatan. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan agar manfaatnya dirasakan lebih luas dan menciptakan masyarakat yang lebih cerdas dalam memilih dan menggunakan obat secara mandiri dan bertanggung jawab.

Kata Kunci: Batuk, Edukasi, Flu, Masyarakat, Obat Bebas, Swamedikasi

1. PENDAHULUAN

Batuk merupakan masalah yang umum dialami oleh masyarakat di Indonesia, prevalensi batuk dijumpai sekitar 15% pada anak-anak dan 20% pada dewasa. Batuk merupakan salah satu upaya pertahanan alamiah tubuh untuk membuang sekresi mukus yang berlebihan disaluran nafas ataupun benda asing yang masuk ke saluran nafas. Batuk dapat ditimbulkan oleh berbagai sebab, misalnya rangsangan selaput lendir saluran nafas dan radang pada saluran nafas. Batuk juga dapat disebabkan oleh bau-bauan, debu, gas dan perubahan suhu yang mendadak, ataupun juga merupakan manifestasi klinis dari penyakit infeksi tuberkulosis paru, asma, atau kanker paru (Kemenkes RI, 2023). Batuk ringan umumnya akan membaik dengan sendirinya dalam kurun waktu sekitar 3 hingga 4 minggu tanpa perlu pengobatan khusus, meski demikian, obat batuk dapat digunakan untuk meredakan gejalanya, terutama jika batuk mulai mengganggu kenyamanan atau aktivitas sehari-hari (Agustin, 2022).

Influenza, atau flu, merupakan infeksi virus akut yang menyerang sistem pernapasan, khususnya bagian hidung, tenggorokan, dan paru-paru. Penyakit ini sangat mudah menular, dengan transmisi utama melalui droplet yang dihasilkan saat penderita batuk, bersin, atau kontak langsung dengan orang yang terinfeksi. Gejala flu umumnya meliputi demam, batuk, nyeri pada tenggorokan, nyeri otot, kelelahan, serta sakit kepala. Influenza dapat menimbulkan komplikasi serius, terutama pada kelompok berisiko tinggi seperti anak-anak, lanjut usia, wanita hamil, dan individu dengan penyakit kronis (WHO, 2025). Flu umumnya dapat sembuh dengan sendirinya dalam rentang waktu 1 hingga 2 minggu tanpa pengobatan khusus, individu dengan sistem kekebalan tubuh yang kuat cenderung mengalami proses pemulihan yang lebih cepat dibandingkan mereka yang daya tahan tubuhnya lemah (Murzen, 2022).

Data nasional menunjukkan persentase penduduk yang melakukan swamedikasi secara umum adalah sebesar 78,95% (BPS, 2024). Penelitian terdahulu terkait swamedikasi pada batuk dan flu menunjukkan sebanyak 66,04 % responden melakukan swamedikasi untuk mengatasi keluhan tersebut (Ekasari et al., 2024). Swamedikasi merupakan praktik pengobatan mandiri yang dilakukan oleh individu melalui pemilihan dan penggunaan obat-obatan secara langsung, berdasarkan pengenalan pribadi terhadap gejala atau keluhan kesehatan yang dialaminya. Swamedikasi mencakup sejumlah aspek penting, antara lain adalah pemilihan obat yang tepat dan sesuai dengan gejala yang dikenali, pemahaman yang memadai mengenai dosis serta potensi efek samping, kepatuhan terhadap aturan penggunaan obat, serta penghindaran terhadap praktik penyalahgunaan obat, seperti penggunaan antibiotik tanpa resep medis (WHO, 2000).

Pelaksanaan swamedikasi tanpa disertai dengan pengetahuan yang memadai dapat menimbulkan berbagai permasalahan, seperti ketidaktepatan penggunaan obat, dosis yang tidak sesuai, serta timbulnya risiko interaksi obat. Dalam hal swamedikasi batuk dan flu, Masyarakat masih sering salah memilih obat karena kurang memahami perbedaan fungsi antara antitusif, ekspektoran, dekonjestan, antihistamin, maupun obat yang mengandung kombinasi beberapa zat aktif. Berdasarkan data Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), masih banyak masyarakat Indonesia yang belum sepenuhnya paham tentang cara penggunaan obat yang benar dan aman (BPOM, 2021).

Menurut Ikatan Apoteker Indonesia (IAI), edukasi publik merupakan komponen strategis dalam upaya mewujudkan penggunaan obat yang rasional, termasuk dalam konteks swamedikasi yang bertanggung jawab di tingkat masyarakat (IAI, 2020). Dengan demikian, kegiatan pemberian edukasi kepada masyarakat menjadi penting agar mereka mampu mengenali gejala batuk dan flu secara tepat, memilih obat yang sesuai, memahami informasi terkait obat, serta menyadari pentingnya berkonsultasi dengan tenaga kesehatan, terutama apoteker, apabila diperlukan. Kegiatan edukasi ini, diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam melakukan swamedikasi yang rasional dan bertanggung jawab, sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat secara umum.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di dua lokasi strategis, yaitu di *Car Free Day* (CFD) Solo dan Taman Jaya Wijaya, Mojosongo. CFD rutin dilaksanakan setiap hari Minggu pagi di sepanjang Jalan Slamet Riyadi Solo. Sasaran kegiatan adalah masyarakat umum, khususnya pengunjung CFD dan komunitas senam yang rutin berkegiatan di Taman Jaya Wijaya. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah sosialisasi langsung kepada kelompok kecil, dengan pemaparan materi menggunakan media cetak dan tanya jawab interaktif, selain itu juga dilakukan edukasi individu yang dilakukan secara personal kepada masyarakat yang datang secara spontan dan menunjukkan ketertarikan pada topik. Materi edukasi mencakup perbedaan antara batuk produktif dan non-produktif, penyebab umum batuk dan flu, cara pencegahan, prinsip swamedikasi dan pemilihan obat OTC (*Over The Counter*) yang tepat.

3. HASIL

Kegiatan edukasi dilakukan dengan mendatangi individu dan kelompok kecil masyarakat pengunjung CFD Solo. Sosialisasi langsung diberikan dengan memberikan *leaflet* disertai penjelasan singkat tentang swamedikasi batuk dan flu, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab interaktif. Kegiatan ini diikuti oleh 41 peserta dengan latar belakang beragam, mulai dari pelajar/mahasiswa, ibu rumah tangga, pekerja informal, hingga lansia. Respon peserta umumnya positif, menunjukkan antusiasme dalam berdiskusi serta bertanya mengenai keluhan batuk dan flu yang mereka alami.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan edukasi di CFD Solo



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan edukasi di Taman Jaya Wijaya

Beberapa temuan dari diskusi dan tanya jawab antara lain adalah tentang perbedaan batuk berdahak dan tidak berdahak serta obat pilihan untuk kedua jenis batuk tersebut. Batuk merupakan suatu gejala yang muncul sebagai respon alamiah pertahanan tubuh untuk membersihkan lendir atau mukus dan partikel yang ada pada saluran pernafasan, penyebabnya bisa karena masalah di paru atau luar paru (Wibowo, 2021). Mengutip dari Pedoman

Manajemen Batuk pada Dewasa, berdasarkan jumlah dahak yang dihasilkan, batuk diklasifikasikan menjadi batuk tidak berdahak atau batuk kering dan batuk berdahak atau batuk produktif. Batuk berdahak ditandai dengan produksi sputum melebihi 10 ml/hari dan lebih sering terjadi pada kondisi batuk yang disertai infeksi, sedangkan batuk kering biasanya mengindikasikan batuk yang tidak disebabkan oleh infeksi (Tantular *et al.*, 2024).

Beberapa masyarakat yang berpartisipasi dalam kegiatan ini mengaku sering membeli obat batuk tanpa memperhatikan kandungan obat dan jenis batuk yang diderita. Obat pilihan untuk swamedikasi batuk dikelompokkan menjadi beberapa kategori utama yaitu antitusif, mukoaktif dan herbal. Antitusif digunakan untuk menekan refleks batuk, terutama pada batuk kering, contohnya adalah obat yang mengandung dekstrometorfan. Mukoaktif bekerja dengan mengurangi kekentalan dahak dan membantu pengeluaran lendir, contohnya adalah obat yang mengandung bromheksin, guaifenesin dan ambroksol (Tantular *et al.*, 2024). Obat dengan kandungan bromheksin yang membantu mengencerkan lendir di saluran pernapasan dapat digunakan untuk mengatasi batuk berdahak pada anak-anak (Imani *et al.*, 2023).

Herbal dapat digunakan terutama pada batuk akut karena efek samping minimal, contoh herbal yang dipercaya mampu mengatasi batuk antara lain adalah jahe, madu, kunyit, thyme, daun ivy, kombinasi thyme + ivy dan echinaceae + baptisiae + thujae. Licorice adalah herbal yang berpotensi setara kodein dalam menekan batuk yang signifikan (Tantular *et al.*, 2024). Beberapa obat batuk alami lainnya adalah jeruk nipis yang mengandung asam sitrat yang membantu mengencerkan dahak, dan perpaduan jeruk nipis dengan kecap diketahui dapat meredakan batuk, terutama untuk anak-anak berusia di atas satu tahun. Berkumur dengan larutan air garam dapat membantu mengurangi sakit tenggorokan dan menghilangkan lendir, namun tidak dianjurkan untuk anak kecil dan penderita hipertensi. Daun peppermint dapat diseduh menjadi teh untuk membantu meredakan batuk. Yoghurt mengandung prebiotik yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga mempercepat proses penyembuhan batuk. Minum air hangat juga efektif untuk mengencerkan dahak dan mengurangi batuk, terutama jika dikombinasikan dengan madu atau teh herbal. Selain itu, teh camomile yang kaya flavonoid dapat membantu mengurangi peradangan di tenggorokan akibat batuk (Makarim, 2023).

Pemberian informasi tentang jenis batuk dan kandungan dalam obat batuk diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat serta dapat membantu masyarakat memilih jenis obat dengan bijak dan tepat. Tingkat pengetahuan seseorang merupakan faktor utama yang memengaruhi perilaku swamedikasi, diikuti oleh faktor-faktor lain seperti sumber informasi, kemudahan akses, serta rekomendasi dari keluarga (Amalia *et al.*, 2021). Hariyani

& Putri (2023) melaporkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan perilaku swamedikasi batuk, dimana subjek yang memiliki Tingkat pengetahuan swamedikasi batuk dengan kategori tinggi juga memiliki perilaku swamedikasi dengan kategori baik. Penelitian lain oleh Walujo *et al.* (2023) juga melaporkan hal serupa yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan terhadap tingkat perilaku swamedikasi batuk dengan koefisien korelasi yang bertanda positif, yang berarti semakin tinggi tingkat pengetahuan, maka semakin baik tingkat perilakunya.

Temuan lainnya adalah terkait pemilihan obat saat batuk dan flu disertai demam ringan, beberapa peserta kegiatan menanyakan hal tersebut. Obat flu pada umumnya termasuk obat bebas dan dapat dibeli tanpa resep di apotek atau toko obat resmi. Obat ini biasanya merupakan kombinasi beberapa zat aktif yang bertujuan meredakan berbagai gejala flu. Kombinasi yang umum meliputi analgesik/antipiretik seperti parasetamol untuk meredakan nyeri dan demam, antihistamin seperti klorfeniramin maleat untuk mengatasi reaksi alergi, dekongestan hidung seperti fenilefrin atau pseudoefedrin untuk melegakan hidung tersumbat, serta ekspektoran dan mukolitik seperti bromheksin untuk membantu mengeluarkan dahak. Selain itu, antitusif seperti dekstrometorfan juga sering ditambahkan untuk meredakan batuk kering (BPOM, 2022).

Pemilihan obat flu sebaiknya disesuaikan dengan gejala yang dirasakan. Masyarakat perlu membaca kandungan obat dengan cermat karena meskipun mereknya berbeda, banyak obat flu memiliki komposisi yang serupa. Perlu diingat bahwa obat flu hanya bertujuan meringankan gejala, bukan mengobati penyebab utamanya, yaitu infeksi virus, oleh karena itu, apabila gejala tidak membaik dalam tiga hari, disarankan segera berkonsultasi ke dokter atau fasilitas kesehatan. Obat flu tersedia dalam berbagai bentuk sediaan, seperti tablet, kaplet, atau cairan. Penggunaan obat ini harus dilakukan dengan hati-hati karena dapat menimbulkan efek samping, terutama jika tidak mengikuti petunjuk penggunaan atau mengabaikan peringatan pada kemasan. Berdasarkan meningkatnya praktik swamedikasi di masyarakat, penting bagi setiap individu untuk memahami cara kerja dan efek dari obat yang digunakan agar penggunaannya tetap aman dan rasional (BPOM, 2022).

Dampak dari kegiatan ini terlihat dari peningkatan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terhadap pemilihan obat yang sesuai, hal ini diindikasikan dari pernyataan peserta setelah sesi edukasi yang menyatakan bahwa mereka menjadi lebih selektif dan berhati-hati dalam membeli obat batuk dan flu.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi swamedikasi berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai perbedaan jenis batuk serta pemilihan obat yang tepat. Melalui pembagian leaflet, penjelasan langsung, dan sesi tanya jawab interaktif, masyarakat memperoleh informasi tentang klasifikasi batuk, kandungan obat batuk dan flu, serta penggunaan obat herbal dan alami. Temuan menunjukkan bahwa sebagian peserta sebelumnya kurang memperhatikan jenis batuk dan kandungan obat yang mereka konsumsi. Selain itu, kegiatan ini menyoroti pentingnya pengetahuan sebagai faktor utama yang memengaruhi perilaku swamedikasi. Semakin tinggi tingkat pengetahuan, semakin baik perilaku dalam memilih dan menggunakan obat secara mandiri. Penjelasan juga mencakup pentingnya mencermati komposisi obat flu, karena sebagian besar obat flu bersifat simptomatik dan hanya meredakan gejala, bukan menyembuhkan penyebab infeksi virus. Hasil kegiatan menunjukkan respons positif dari peserta, yang setelah edukasi menjadi lebih selektif dan berhati-hati dalam memilih obat batuk dan flu. Hal ini menegaskan bahwa edukasi langsung di masyarakat efektif dalam meningkatkan kesadaran dan mendorong penggunaan obat yang lebih rasional dan aman.

DAFTAR REFERENSI

- Agustin, S. (2022). Obat batuk berdahak dan batuk kering yang aman dikonsumsi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.alodokter.com/obat-batuk-berdahak-dan-kering-yang-aman-dikonsumsi>
- Amalia, R. N., Dianingati, R. S., & Annisaa', E. (2021). Gambaran perilaku swamedikasi nyeri, diare, batuk dan maag oleh masyarakat. *Generics: Journal of Research in Pharmacy*, 1(2), 53–59. <https://doi.org/10.14710/genres.v1i2.11105>
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2022). Obat flu. <https://www.pom.go.id/berita/obat-flu>
- Badan Pusat Statistik. (2024). Persentase penduduk yang mengobati sendiri selama sebulan terakhir menurut provinsi (persen), 2024. https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTk3NCMy/persentase-penduduk-yang-mengobati-sendiri-selama-sebulan-terakhir.html?utm_source=chatgpt.com
- Ekasari, M. P., Kristina, S. A., & Yuliani, R. P. (2024). Current self-medication practices and literacy among people in Yogyakarta Province, Indonesia: A cross-sectional study. *Majalah Farmaseutik*, 20(3), 358. <https://doi.org/10.22146/farmaseutik.v20i3.98598>
- Hariyani, H., & Putri, T. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan terhadap perilaku swamedikasi batuk pada mahasiswa non kesehatan. *Sains Indonesiana: Jurnal Ilmiah Nusantara*, 1(4), 182–190. <https://sainsindonesiana.id/index.php/sainsindonesiana/article/view/39?utm>
- Imani, L. N., Lestari, K., & Mulyaningsih, W. (2023). Kajian farmasi klinis penggunaan obat batuk “X” dengan kandungan bromheksin HCl untuk pengencer dahak pada anak. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 6(1), 315–321.

<https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v6i1.69>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Memahami batuk. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2522/memahami-batuk?utm_source=chatgpt.com
- Makarim, F. R. (2023). Ini 11 pilihan obat batuk alami berbahan herbal untuk orang dewasa. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://www.halodoc.com/artikel/ini-11-pilihan-obat-batuk-alami-berbahan-herbal-untuk-orang-dewasa?srsId=AfmBOopeY4dOOW_J4IRWudyuPNyOLrB4LtxQyTQO_xsFSp-gHbHqU760
- Murzen, R. F. (2022). Pengobatan flu. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.alodokter.com/flu/pengobatan>
- Tantular, R., Arisanti, N. L. E., Subroto, L., Fatim, F., Indrawanto, D. W., Susanto, A. D., & Kosasih, A. (2024). Pedoman manajemen batuk pada dewasa. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia.
- Walujo, D. S., Farida, U., & Nurmawanti, I. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan terhadap swamedikasi batuk di Apotek Berlian Kandat Kabupaten Kediri. *Jurnal Ilmiah Farmasi Simplisia*, 3(1), 71–83. <https://doi.org/10.30867/jifs.v3i1.338>
- Wibowo, A. (2021). Mekanisme kerja obat anti batuk. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 5(1), 75–83. <https://doi.org/10.23960/jkunila.v5i1.pp75-83>
- World Health Organization. (2000). Guidelines for the regulatory assessment of medicinal products for use in self-medication. <https://iris.who.int/handle/10665/66154>
- World Health Organization. (2025). Influenza (seasonal). [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal))