



## SWAMEDIKASI BIJAK MENGGUNAKAN METODE CBIA

Yuliatwati<sup>1\*</sup>, Elisma<sup>1</sup>, Puspa Dwi Pratiwi<sup>1</sup>, Syamsurizal<sup>1</sup>, Muhammad Syukri<sup>2</sup>, Fitrianiingsih<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Universitas Jambi, Jl. Letjend Soeprapto No.33, Telanaipura, Jambi, 36122, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Jl. Letjend Soeprapto No.33, Telanaipura, Jambi, 36122, Indonesia

\*[yuliatwati@unjia.ac.id](mailto:yuliatwati@unjia.ac.id)

### ABSTRAK

Banyak penyakit ringan yang dapat diobati sendiri (swamedikasi) tanpa harus ke dokter akan tetapi jika pengobatan tidak tepat karena minimnya informasi dan pengetahuan dapat memperburuk penyakit, obat tidak berefek dan meningkatkan biaya pengobatan. Masyarakat diperbolehkan menyimpan persediaan obat bebas dan bebas terbatas yang terbilang aman karena rentang untuk mencapai dosis toksiknya jauh. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam melakukan swamedikasi dengan tepat. Metode transfer ilmu yang digunakan yaitu Cara Belajar Ibu Aktif (CBIA) yaitu metode berpartisipasi aktif dalam mendengarkan, menonton, menulis, dan mengevaluasi informasi seperti jenis obat dan bahan aktif yang terkandung, serta khasiat dan efeknya. Kegiatan telah dilaksanakan selama 3 kali turun lapangan. Pertemuan pertama berupa sosialisasi pengenalan istilah kemasan obat dan swamedikasi gastritis serta penyakit kulit. Pertemuan kedua berupa sosialisasi swamedikasi diare dan cacingan serta perilaku hidup bersih. Pertemuan ketiga membahas swamedikasi batuk, demam dan pilek. Kegiatan telah mampu meningkatkan pengetahuan peserta melalui diskusi, penjelasan kembali, dan mengisi lembar kerja terkait istilah medis dalam brosur obat dengan benar. Keterbatasan kegiatan ini adalah peserta yang berbeda pada tiap sosialisasi sehingga peserta tidak mendapatkan materi secara komprehensif.

Kata kunci: CBIA; obat; penyakit; swamedikasi

## SELF MEDICATION DISCIPLINARY USING THE CBIA METHOD

### ABSTRACT

*Many minor illnesses can be treated by oneself (self-medication) without having to see a doctor, but if the treatment is not appropriate due to lack of information and knowledge, it can worsen the disease, the medicine will not be effective and increase the cost of treatment. The public is allowed to keep a limited supply of over-the-counter medicines which are relatively safe because the range for reaching the toxic dose is far. This activity aims to increase public knowledge in carrying out self-medication properly. The knowledge transfer method used is the Active Mother Learning Method (CBIA), which is a method of actively participating in listening, watching, writing, and evaluating information such as the types of drugs and active ingredients contained, as well as their efficacy and effects. The activity has been carried out for 3 field visits. The first meeting was in the form of socialization of the introduction of drug packaging terms and self-medication for gastritis and skin diseases. The second meeting was in the form of socialization of self-medication for diarrhea and worms and clean living behavior. The third meeting discussed self-medication for coughs, fevers and colds. The activity has been able to increase the knowledge of participants through discussions, re-explanations, and filling out worksheets related to medical terms in drug brochures correctly. The limitation of this activity is that the participants are different in each socialization so that participants do not get comprehensive material.*

Keywords: CBIA; disease; medicine, self-medication

## **PENDAHULUAN**

Metode Cara Belajar Ibu Aktif (CBIA) merupakan suatu metode pendidikan masyarakat yang lebih berorientasi pada peran aktif seorang ibu dalam mencari informasi dengan menumbuhkan sikap dalam memilih dan menggunakan obat secara benar. Informasi ini dapat berguna bagi masyarakat terutama untuk keluarga yaitu dapat mampu mempertimbangkan iklan promosi mengenai obat di pasaran dan dapat mengelola obat di rumah tangga secara benar, selain itu juga memiliki tujuan dalam penggunaan obat secara rasional sehingga dapat tercapai secara optimal dalam melakukan swamedikasi (Musdalipah, 2018). Swamedikasi merupakan upaya dalam melakukan pengobatan diri sendiri yang dapat dilakukan untuk mengatasi penyakit ringan, misalnya demam, nyeri, pusing, batuk, influenza, diare dan penyakit kulit. Swamedikasi ini menjadi pilihan bagi masyarakat untuk dapat meningkatkan keterjangkauan pengobatan. Masyarakat harus memerlukan pedoman yang terpadu agar tidak terjadi kesalahan pengobatan saat melakukan swamedikasi yaitu dengan melalui metode Cara Belajar Ibu Aktif (CBIA) (Efayanti et al., 2019). Metode Cara Belajar Ibu Aktif (CBIA) juga merupakan salah satu metode yang dapat bertujuan untuk mengedukasi masyarakat agar dapat lebih terampil dalam memilih obat sehingga swamedikasi menjadi lebih efektif, aman dan hemat biaya (Handayani, 2018).

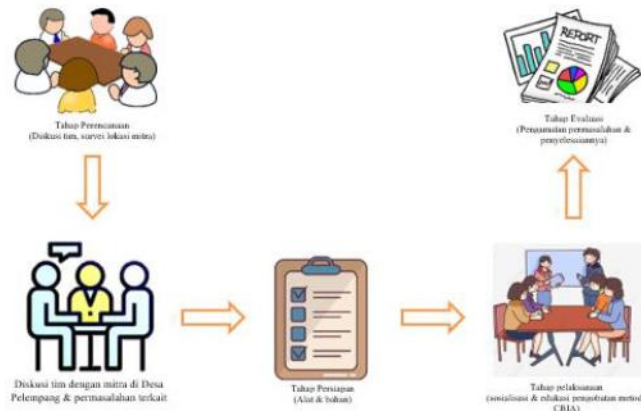
Selain itu, masyarakat sangat membutuhkan informasi yang benar, jelas dan dapat dipercaya sehingga dapat menentukan kebutuhan, jenis dan jumlah obat berdasarkan kerasionalan pengetahuan mengenai gejala serta cara mendiagnosis penyakit yang sangat jarang dikuasai oleh masyarakat. Banyaknya informasi yang terdapat pada iklan obat bebas dan obat bebas terbatas sangat mempengaruhi akan tingginya angka pengobatan sendiri. Banyaknya obat yang dijual di pasaran juga dapat membuat pengobatan sendiri menjadi lebih mudah, namun pada pengobatan sendiri ini akan sangat rawan kesalahan karena minimnya informasi mengenai obat dan kegunaannya (Muliastari et al., 2021). Orang-orang biasanya hanya melihat merek obat saja tanpa mengetahui isinya. Ini menyebabkan dapat mendorong pemikiran kritis pada peserta pelatihan untuk dapat menciptakan motivasi/keinginan untuk bertindak, baik sebagai motivasi eksternal/keluarga maupun dalam diri masing-masing peserta pelatihan. Motivasi ini dapat ditemukan sedemikian rupa sehingga pengajar hanya mempunyai peran sebagai motivator agar dapat menarik minat dan potensi peserta agar lebih berkembang. Metode CBIA ini dapat mengembangkan kemampuan dengan menggali sumber informasi dan mengembangkan pola pikir kreatif dan kritis sehingga mampu memecahkan masalah berdasarkan cara belajar mandiri (Handayani, 2018).

Pengobatan sendiri yang keliru dan salah dapat memperparah penyakit yang diderita dan akan menambah biaya pengobatan. Penggunaan obat yang rasional dan informasi mengenai obat harus digalakkan dan disebarluaskan. Penyebab terjadinya penggunaan obat secara tidak rasional yaitu informasi dan iklan obat menarik di media informasi, jika hanya mengandalkan informasi seperti iklan, maka masyarakat akan dapat kehilangan beberapa informasi penting seperti jenis obat, penggunaan obat, indikasi obat dan efek samping obat (Fauzi et al., 2022). Ibu berperan penting dalam menentukan kesehatan dan kualitas sumber daya untuk anggota keluarga. Hal ini dikarenakan perempuan cenderung lebih sensitif dan mempunyai peran penting dalam pengambilan keputusan kesehatan keluarga, termasuk pemilihan obat yang akan digunakan ketika seseorang dalam keluarga memiliki masalah kesehatan. Ibu-ibu di Kelurahan Legok Jambi merupakan tipe pembelajar yang aktif. Walaupun kebanyakan dari mereka hanya sebagai ibu rumah tangga, tetapi mereka mempunyai keinginan kuat yang belajar. Hal ini dapat mendorong

tim pengabdian masyarakat dari Farmasi UNJA untuk dapat melakukan pelatihan penggunaan obat mandiri menggunakan metode Cara Belajar Ibu Aktif.

## METODE

Kegiatan diawali dengan melakukan koordinasi kepada mitra untuk membuat kesepakatan mengenai waktu pelaksanaan. Setelah waktu disepakati, tim mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan selama kegiatan, seperti materi edukasi CBIA, serta soal pre-test dan post-test yang akan diberikan kepada peserta. Tim juga bekerjasama dengan mahasiswa Universitas Jambi yang membantu dalam mengkondisikan kegiatan sehingga alur transformasi ilmu dan tutorial berjalan dengan lancar. Selama kegiatan edukasi menggunakan metode CBIA berlangsung, diskusi antar peserta yang didampingi tutor dilakukan secara maksimal dan tanpa kegiatan tulis menulis. Setelah diberikan materi edukasi menggunakan metode CBIA, tim pengabdian melakukan follow up dengan memberikan soal post-test untuk mengetahui sejauhmana peserta memahami materi yang telah diberikan. Pada pertemuan selanjutnya, bahasan lebih spesifik mengenai penyakit ringan yang dapat diobati dengan obat bebas dan obat bebas terbatas. Peserta sebelumnya telah diajarkan bagaimana memahami informasi pada kemasan obat. Bahasan terkait obat yang disumbangkan kepada Yayasan Dayung Habibah sehingga pembahasan menjadi lebih terarah. Peserta juga diberikan flyer sehingga bisa membaca kembali materi jika terlupa. Peserta diberikan post tes untuk mengetahui pengetahuan peserta. Pada akhir sesi diberikan obat cacing dan multivitamin untuk semua peserta dalam rangka mencegah cacingan.



Gambar 1. Prosedur pelaksanaan pengabdian masyarakat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam bentuk sosialisasi dan pendampingan. Sebelum melakukan kegiatan pengabdian, tim pengabdian masyarakat berdiskusi dengan mitra ketua Yayasan Dayung Habibah yaitu Ibu Leni Haini sebagaimana yang ditampilkan pada Gambar 1. Berdasarkan diskusi tersebut diputuskan untuk mengadakan pelatihan Cara Belajar Ibu Aktif dengan materi terpilih yaitu pengenalan istilah kemasan obat, swamedikasi gastritis, penyakit kulit, diare, cacingan, flu, batuk dan pilek serta PHBS. Kegiatan ini dimulai pada Kamis, 12 September 2024 dengan penyampaian informasi dari Ketua tim pengabdian yang menyampaikan mengenai istilah dalam kemasan obat serta mengenai generik, serta obat bebas dan bebas terbatas. Kegiatan ini melibatkan tutor dan mahasiswa yang mendampingi ibu-ibu dalam kelompok kecil. Setiap kelompok diberikan lembar kerja untuk diskusi, presentasi, dan penyamaan persepsi terkait informasi obat.



Gambar 2. Aktivitas partisipatif dalam kelompok

Selain mengenalkan obat generik, tim juga memberikan edukasi mengenai penggunaan obat untuk penyakit kulit. apt. Puspa Dwi Pratiwi, M. Pharm., Sci menjelaskan tentang obat dari kategori obat bebas dan bebas terbatas, serta bagaimana cara penggunaannya. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pilihan obat yang aman dan tepat untuk masalah kulit sehari-hari.



Gambar 3. Paparan materi swamedikasi penyakit gastritis dan cacangan

Pengabdian selanjutnya dilaksanakan pada Jumat, 27 September 2024, bertempat di Yayasan Dayung Habibah, Desa Legok, Kota Jambi. Edukasi mengenai swamedikasi penyakit diare dan cacangan ini meliputi penjelasan tentang gejala penyakit, metode pengobatan yang aman, serta pentingnya menjaga kebersihan dan sanitasi lingkungan.



Gambar 4. Pemaparan materi Perilaku Hidup Bersih Sehat

Kegiatan diawali dengan penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk mencegah diare dan cacingan. Narasumber PHBS, Muhammad Syukri, yang merupakan dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat, menjelaskan berbagai aspek terkait PHBS secara mendalam. Muhammad Syukri memulai dengan pengenalan tentang penyakit diare dan cacingan, termasuk data kasus, penyebab, dan faktor risiko. Ia menekankan pentingnya tindakan preventif seperti mencuci tangan dengan sabun, mengonsumsi air bersih dan matang, serta menjaga kebersihan makanan dan lingkungan. Selanjutnya, Apt. Elisma, dosen Program Studi Farmasi UNJA, memberikan penjelasan mengenai swamedikasi untuk diare dan cacingan. Peserta diberikan paket obat, termasuk zinc dalam bentuk sirup dan tablet, serta berbagai merek oralit dan obat cacing yang mengandung pirantel pamoat.



Gambar 5. Pemaparan dan diskusi interaktif mengenai swamedikasi diare dan cacingan

Elisma menyarankan agar penderita diare tetap menjaga keseimbangan cairan tubuh dengan mengonsumsi cukup cairan dan menggunakan larutan oralit untuk menggantikan cairan yang hilang. Swamedikasi dapat membantu mengatasi gejala diare ringan. Namun, penting untuk memahami cara penggunaan obat, dosis yang tepat, serta membaca informasi pada kemasan. Jika diare disertai darah atau berwarna seperti air cucian beras, segera konsultasikan ke dokter. Elisma juga memberikan panduan mengenai obat cacing, menyarankan penggunaan sirup untuk anak-anak dan tablet untuk orang dewasa. “Baca petunjuk penggunaan yang tertera pada kemasan. Gunakan sirup untuk anak-anak ataupun orang tua yang susah menelan.



Gambar 6. Pemaparan materi swamedikasi flu, batuk dan pilek

Pertemuan terakhir adalah materi mengenai swamedikasi demam, batuk, dan pilek. Sesi kali ini dibantu oleh Dosen Farmasi UNJA yang dulunya pernah berpraktik di Rumah Sakit Mitra yaitu apt. Marizki Pondawinata, M. Farm.Clin. Beliau menjelaskan mengenai penggunaan obat flu, batuk dan pilek yang digunakan harus dari golongan obat bebas dan bebas terbatas untuk swamedikasi. Beliau juga menjelaskan mengenai pentingnya pemilihan obat batuk yang tepat dan mengidentifikasi apakah golongannya batuk berdahak atau batuk kering agar sesuai dengan obatnya. Untuk kompres demam, sebaiknya digunakan kompres hangat agar cepat meredakan demam. Beliau juga menjelaskan kapan penggunaan ibuprofen dan kapan penggunaan parasetamol pada saat demam.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai swamedikasi yang dilakukan dengan metode Cara Belajar Ibu Aktif telah menunjukkan hasil yang positif. Melalui pendekatan ini, para peserta, khususnya ibu-ibu, berhasil memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola kesehatan diri dan keluarga secara mandiri. Mereka menjadi lebih percaya diri dalam mengenali gejala penyakit ringan, memilih obat yang tepat, dan memahami pentingnya perawatan yang baik. Selain itu, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran akan kesehatan dan mendorong peserta untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatan keluarga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Efayanti, E., Susilowati, T., & Imamah, I. N. (2019). Hubungan Motivasi dengan Perilaku Swamedikasi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 21–32. <https://doi.org/10.37287/jppp.v1i1.12>
- Fauzi, A., Eka Puspitasari, C., & Arianita Turisia, N. (2022). Penyuluhan DAGUSIBU sebagai upaya peningkatan pengetahuan masyarakat Desa Sukadana Lombok Tengah terkait penggunaan dan pengelolaan obat yang rasional menggunakan metode CBIA. *INDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 24–27. <https://doi.org/10.29303/indra.v3i1.150>
- Handayani, R. (2018). Peningkatan Pengetahuan Ibu-Ibu Rumah Tangga Dalam Perilaku Pengobatan Sendiri Untuk Penatalaksanaan Demam Dengan Metode Cara Belajar Ibu Aktif. *Borneo Journal of Pharmacy*, 1(1), 27–30. <https://doi.org/10.33084/bjop.v1i1.240>
- Muliasari, H., Ananto, A. D., Annisa, B. S., Hidayat, L. H., & Puspitasari, C. E. (2021). Edukasi dan sosialisasi gerakan masyarakat cerdas menggunakan obat (Gema Cermat) dengan metode CBIA. *INDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 53–57. <https://doi.org/10.29303/indra.v2i2.131>
- Musdalipah, M. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Tentang Swamedikasi Melalui Edukasi Gema Cermat Dengan Metode Cbia. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 106–112. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v2i1.1085>