

Sosialisasi Konsep 5T Dalam Swamedikasi Sebagai Strategi Peningkatan Literasi Penggunaan Obat Pada Masyarakat Desa Bua, Kabupaten Gorontalo

Madania^{1*}, Nur Rasdianah², Hamsidar Hasan³, Faradila Ratu Cindana Moo⁴

^{1,2,3,4} Jurusan Farmasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo,
Jl. Jenderal Sudirman No. 06 Kota Gorontalo 96128, Indonesia

* Penulis Korespondensi. Email: madania.tulsyahra@ung.ac.id

ABSTRAK

Swamedikasi merupakan praktik kesehatan yang umum dilakukan masyarakat untuk menangani keluhan ringan secara mandiri, namun praktik ini sering disertai risiko penggunaan obat yang tidak tepat akibat rendahnya literasi obat, keterbatasan pemahaman terhadap aturan pakai, dan kurangnya kewaspadaan terhadap efek samping. Kondisi tersebut dapat berdampak pada kegagalan terapi, munculnya reaksi obat yang merugikan, serta keterlambatan rujukan ke fasilitas kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penggunaan obat yang aman dan bertanggung jawab melalui sosialisasi konsep 5T dalam swamedikasi, meliputi Tahu Obatnya, Tahu Dosisnya, Tahu Aturannya, Tahu Efeknya, dan Tahu Waktunya. Metode pelaksanaan dilakukan melalui edukasi partisipatif di Desa Bua, Kecamatan Batudaa, Kabupaten Gorontalo, dengan melibatkan 30 peserta, berupa ceramah interaktif, diskusi, dan simulasi membaca informasi pada kemasan obat selama ± 1 jam, serta penguatan pesan melalui leaflet dan poster. Evaluasi dilakukan melalui sesi tanya jawab pada akhir kegiatan untuk menilai pemahaman peserta serta mengidentifikasi isu praktis swamedikasi yang muncul. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat memberikan respons positif dan terlibat aktif dalam diskusi, terutama terkait pemilihan obat untuk keluhan umum, batasan penggunaan obat bebas dan obat bebas terbatas, serta pengenalan risiko efek samping dan tanda bahaya yang memerlukan pemeriksaan tenaga kesehatan. Sosialisasi konsep 5T dinilai aplikatif dan mudah dipahami karena menyederhanakan prinsip penggunaan obat rasional ke dalam kerangka praktis yang relevan dengan kehidupan masyarakat. Dengan demikian, edukasi 5T berpotensi menjadi strategi efektif untuk memperkuat literasi penggunaan obat dan mendorong praktik swamedikasi yang lebih rasional pada komunitas pedesaan.

Kata Kunci: Swamedikasi; Edukasi_5T; Literasi_obat; Farmasi_komunitas; Penggunaan_obat_rasional

Diterima:

07-01-2026

Disetujui:

11-05-2026

Online:

11-05-2026

ABSTRACT

Self-medication is a common health practice undertaken by the community to manage minor complaints independently; however, it is frequently accompanied by the risk of inappropriate medicine use due to low medication literacy, limited understanding of directions for use, and inadequate awareness of adverse effects. These conditions may lead to therapeutic failure, the occurrence of harmful drug reactions, and delays in seeking referral to health facilities. This community service activity aimed to improve community understanding of safe and responsible medicine use through dissemination of the 5T concept in self-medication, namely knowing the medicine, knowing the dose, knowing the rules for use, knowing the effects, and knowing the appropriate timing. The activity

employed a participatory educational approach in Bua Village, Batudaa Sub-district, Gorontalo Regency, involving 30 participants, and comprised interactive lectures, discussion, and simulation of reading information on medicine packaging for approximately 1 hour, reinforced by leaflets and posters. Evaluation was conducted through a question-and-answer session at the end of the activity to assess participants' understanding and to identify practical issues related to self-medication that emerged during the session. The results indicated that the community responded positively and actively engaged in the discussion, particularly regarding appropriate medicine selection for common complaints, limitations in the use of over-the-counter and limited over-the-counter medicines, as well as recognition of adverse-effect risks and danger signs requiring professional healthcare assessment. The dissemination of the 5T concept was considered practical and easy to understand because it translates the principles of rational medicine use into a simple framework that is relevant to everyday community life. Therefore, 5T education has the potential to serve as an effective strategy to strengthen medicine-use literacy and to promote more rational self-medication practices in rural communities.

Copyright © 2026 Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmicare Society

Keywords: Self-medication; 5T_education; Medication_literacy; Community_pharmacy; Rational_drug_use

Received:
2026-01-07

Accepted:
2026-05-11

Online:
2026-05-11

1. Pendahuluan

Swamedikasi merupakan perilaku kesehatan yang berkembang luas di masyarakat karena dianggap praktis, cepat, dan ekonomis dalam mengatasi keluhan ringan seperti demam, nyeri, batuk, flu, dan gangguan pencernaan (1,2). Dalam konteks sistem kesehatan, swamedikasi dapat menjadi bentuk *self-care* yang bermanfaat apabila dilakukan secara tepat dan bertanggung jawab, terutama dalam penggunaan obat bebas dan obat bebas terbatas yang secara regulatif dapat digunakan tanpa resep dokter (2-5). Namun, berbagai kajian menunjukkan bahwa swamedikasi sering dilakukan secara tidak rasional, misalnya penggunaan obat berdasarkan rekomendasi informal, pengulangan penggunaan obat tanpa evaluasi gejala, serta penggunaan dosis yang tidak sesuai atau kombinasi obat dengan kandungan bahan aktif yang sama (1,6). Praktik demikian berpotensi menimbulkan masalah kesehatan lanjutan seperti reaksi obat yang merugikan, interaksi obat, kegagalan terapi, bahkan keterlambatan diagnosis akibat penundaan rujukan ke fasilitas kesehatan (1,7).

Salah satu akar masalah swamedikasi tidak rasional adalah rendahnya literasi kesehatan dan literasi obat, yakni kemampuan individu dalam mengakses, memahami, serta menerapkan informasi kesehatan dan informasi obat untuk mengambil keputusan yang tepat (8,9). Di wilayah pedesaan, keterbatasan literasi obat sering beririsan dengan faktor sosial-budaya, dimana pilihan penggunaan obat lebih banyak dipengaruhi pengalaman pribadi atau tradisi keluarga dibandingkan informasi kefarmasian berbasis *evidens* (6,10). Kondisi ini memperkuat kebutuhan akan edukasi farmasi komunitas yang sederhana, aplikatif, dan mudah dipahami oleh masyarakat dengan latar pendidikan yang beragam.

Dalam upaya membangun literasi penggunaan obat, intervensi edukasi yang efektif umumnya menggunakan pesan yang ringkas dan terstruktur, sehingga masyarakat dapat mengingat serta menerapkannya saat menghadapi kebutuhan swamedikasi (9,11). Konsep 5T (Tahu Obatnya, Tahu Dosisnya, Tahu Aturannya, Tahu Efeknya, dan Tahu Waktunya) merupakan kerangka edukasi yang menekankan unsur paling krusial dalam penggunaan obat yang aman dan rasional, sekaligus relevan dengan agenda nasional peningkatan kecerdasan masyarakat dalam menggunakan obat (12,13). Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Bua, Kecamatan Batudaa, Kabupaten Gorontalo dengan tujuan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai swamedikasi rasional melalui sosialisasi konsep 5T

yang dilakukan secara partisipatif, komunikatif, dan kontekstual sesuai kebutuhan komunitas.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Bua, Kecamatan Batudaa, Kabupaten Gorontalo pada bulan Agustus 2025, dengan sasaran masyarakat umum sebagai penerima manfaat utama dan melibatkan 30 peserta. Metode yang digunakan adalah edukasi partisipatif berbasis komunitas untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penggunaan obat yang aman dan bertanggung jawab dalam swamedikasi melalui sosialisasi konsep 5T. Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dan perizinan dengan pemerintah desa serta komunikasi dengan mitra lokal untuk memastikan dukungan pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, tim pelaksana menyusun materi edukasi berdasarkan kebutuhan masyarakat dengan fokus pada konsep 5T dalam swamedikasi, meliputi pemilihan obat sesuai indikasi, ketepatan dosis, aturan pakai, kewaspadaan terhadap efek samping, ketepatan waktu penggunaan obat, serta batasan swamedikasi yang memerlukan rujukan.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui ceramah interaktif dan diskusi, disertai simulasi membaca informasi pada kemasan obat (obat bebas dan obat bebas terbatas) selama ± 1 jam, dengan penguatan pesan menggunakan leaflet dan poster. Evaluasi dilakukan melalui sesi tanya jawab pada akhir kegiatan untuk menilai pemahaman peserta sekaligus mengidentifikasi isu praktis swamedikasi yang muncul. Seluruh penyampaian materi menggunakan bahasa Indonesia dengan penyederhanaan istilah kefarmasian agar mudah dipahami dan dapat diterapkan dalam konteks kehidupan sehari-hari masyarakat (14-17).

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi terbuka, dan tanya jawab yang memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman serta mengklarifikasi kesalahpahaman terkait penggunaan obat. Untuk memperkuat pemahaman, dilakukan simulasi pembacaan label obat menggunakan contoh kemasan obat bebas dan obat bebas terbatas guna mengenalkan simbol golongan obat, komposisi bahan aktif, indikasi, dosis, aturan pakai, kontraindikasi, peringatan, dan aturan penyimpanan. Media edukatif berupa leaflet dan poster diberikan kepada peserta sebagai penguatan materi dan sarana informasi yang dapat digunakan kembali di rumah. Evaluasi kegiatan dilakukan secara kualitatif melalui observasi partisipasi peserta, dokumentasi, serta pencatatan respons dan pertanyaan masyarakat selama kegiatan sebagai indikator keterlibatan dan kebutuhan informasi. Data hasil observasi dianalisis secara deskriptif-interpretatif untuk menggambarkan dinamika proses edukasi, respons masyarakat, serta capaian kegiatan.

3. Hasil dan Pembahasan Hasil



Gambar 1. Penyampaian materi edukasi konsep 5T dalam swamedikasi melalui ceramah interaktif kepada peserta kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Bua



Gambar 2. Sesi diskusi dan partisipasi peserta selama kegiatan edukasi penggunaan obat dalam swamedikasi, sebagai bagian dari pendekatan edukasi partisipatif berbasis komunitas



Gambar 3. Dokumentasi bersama tim pelaksana dan peserta setelah kegiatan edukasi konsep 5T dalam swamedikasi, sebagai bentuk pendokumentasian pelaksanaan program



Gambar 4. Dokumentasi kebersamaan tim pelaksana dan peserta pada rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Bua, Kecamatan Batudaa, Kabupaten Gorontalo

Pembahasan

Pelaksanaan sosialisasi konsep 5T dalam swamedikasi di Desa Bua memperoleh respons positif dari masyarakat yang ditandai dengan keterlibatan aktif peserta dalam seluruh rangkaian kegiatan. Antusiasme masyarakat terlihat terutama pada sesi diskusi, dimana peserta secara terbuka menyampaikan praktik penggunaan obat yang biasa mereka lakukan serta kendala yang dihadapi saat memilih obat untuk keluhan kesehatan ringan. Secara umum, diskusi menunjukkan bahwa swamedikasi telah menjadi kebiasaan kesehatan yang mengakar, namun keputusan penggunaan obat sering kali tidak didasarkan pada pemahaman yang memadai mengenai kandungan bahan aktif, dosis yang tepat, serta peringatan penggunaan. Kondisi ini sejalan dengan temuan literatur yang menunjukkan bahwa swamedikasi sering dilakukan berdasarkan pengalaman personal dan rekomendasi sosial, sehingga rentan terhadap penggunaan obat yang tidak rasional (1,6,18).

Komponen “Tahu Obatnya” menjadi bagian yang paling banyak memicu pertanyaan, terutama terkait cara memilih obat sesuai keluhan, perbedaan obat bebas dan obat bebas terbatas, serta kesalahan umum dalam penggunaan obat kombinasi. Dalam simulasi membaca label obat, masyarakat mulai memahami bahwa pemilihan obat harus mempertimbangkan indikasi dan komposisi bahan aktif, bukan hanya merek dagang, serta perlu menghindari penggunaan ganda obat yang mengandung bahan aktif serupa yang dapat meningkatkan risiko overdosis (7,10). Edukasi pada bagian ini juga menekankan pentingnya memahami golongan obat dan batas kewenangan swamedikasi agar masyarakat tidak menggunakan obat yang seharusnya berada dalam pengawasan tenaga kesehatan.

Komponen “Tahu Dosisnya” dan “Tahu Aturannya” menunjukkan urgensi edukasi karena masyarakat sering menganggap dosis obat sama untuk semua usia, atau menggunakan obat dengan frekuensi yang tidak sesuai karena ingin cepat sembuh. Melalui penjelasan sistematis dan contoh kasus, masyarakat mulai memahami bahwa dosis dan aturan pakai harus mengikuti petunjuk pada kemasan dan mempertimbangkan faktor usia serta kondisi tertentu, sehingga penggunaan obat menjadi lebih aman dan efektif. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa ketidakpatuhan terhadap dosis dan aturan pakai merupakan determinan utama masalah terkait obat (*drug-related problems*) dalam swamedikasi (1,7).

Komponen “Tahu Efeknya” memperkuat kewaspadaan masyarakat terhadap potensi efek samping dan peringatan penggunaan. Peserta mulai memahami bahwa setiap obat berpotensi menimbulkan reaksi yang tidak diinginkan, sehingga pemantauan gejala setelah penggunaan obat dan penghentian obat bila muncul tanda bahaya merupakan langkah preventif yang penting. Selain itu, komponen “Tahu Waktunya” berfungsi sebagai penegasan batasan swamedikasi, termasuk kapan keluhan dapat ditangani mandiri dan kapan harus segera dirujuk ke fasilitas kesehatan. Hal ini penting karena salah satu risiko terbesar swamedikasi adalah keterlambatan memperoleh diagnosis dan terapi yang tepat akibat keyakinan bahwa semua keluhan dapat diselesaikan sendiri (2,8).

Secara keseluruhan, sosialisasi 5T terbukti menjadi strategi edukasi yang aplikatif dan mudah dipahami karena menyederhanakan prinsip penggunaan obat rasional ke dalam kerangka yang terstruktur dan mudah diingat. Keberhasilan pelaksanaan kegiatan juga dipengaruhi oleh pendekatan partisipatif yang memberi ruang bagi masyarakat untuk berdiskusi berdasarkan pengalaman nyata, sehingga edukasi tidak bersifat satu arah, melainkan membangun pemahaman secara dialogis. Hasil kegiatan ini konsisten dengan literatur yang menekankan bahwa intervensi literasi kesehatan yang efektif di komunitas membutuhkan komunikasi yang sederhana, kontekstual, serta melibatkan pembelajaran berbasis praktik agar informasi dapat diinternalisasi dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari (9,11). Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi memperkuat literasi penggunaan obat pada masyarakat pedesaan dan mendorong praktik swamedikasi yang lebih aman dan bertanggung jawab.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui sosialisasi konsep 5T dalam swamedikasi di Desa Bua, Kecamatan Batudaa, Kabupaten Gorontalo menunjukkan bahwa edukasi farmasi komunitas yang sederhana, komunikatif, dan partisipatif dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penggunaan obat yang aman dan bertanggung jawab. Sosialisasi melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan simulasi pembacaan informasi pada kemasan obat membantu masyarakat memahami pemilihan obat yang sesuai, ketepatan dosis dan aturan pakai, kewaspadaan terhadap efek samping, serta batasan waktu penggunaan obat dan kondisi yang memerlukan rujukan ke fasilitas kesehatan. Sebagai rencana tindak lanjut, disarankan agar edukasi 5T dilakukan secara berkala melalui kolaborasi dengan perangkat desa dan fasilitas kesehatan setempat, serta dikembangkan dalam bentuk media edukasi visual yang lebih luas dan integrasi pesan 5T pada kegiatan masyarakat seperti posyandu, pertemuan PKK, dan forum desa agar dampak edukasi dapat berlanjut dan memperkuat perubahan perilaku penggunaan obat yang lebih konsisten.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Pemerintah Desa Bua, Kecamatan Batudaa, Kabupaten Gorontalo beserta seluruh perangkat desa dan masyarakat yang telah memberikan dukungan dan partisipasi aktif sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi juga diberikan kepada mitra lokal dan seluruh tim pelaksana yang berkontribusi dalam koordinasi, penyusunan materi edukasi, pelaksanaan sosialisasi, serta penyediaan media informasi sehingga kegiatan ini dapat memberikan manfaat dalam penguatan literasi swamedikasi rasional pada masyarakat.

Referensi

- [1]. Bennadi D. Self-medication: A current challenge. *J basic Clin Pharm.* 2013 Dec;5(1):19–23. <https://doi.org/10.4103/0976-0105.128253>
- [2]. Ruiz ME. Risks of self-medication practices. *Curr Drug Saf.* 2010 Oct;5(4):315–23. <https://doi.org/10.2174/157488610792245966>
- [3]. Madania M, Mu A, Suryadi A, Ramadhani FN, Makkulawu A. Tingkat Pengetahuan Masyarakat Terhadap Tindakan Penggunaan Antibiotik Tanpa Resep Dokter. 2022;4:717–25. <https://doi.org/10.37311/jsscr.v4i3.7141>
- [4]. Madania M, Pakaya MS, Djuwarno EN, Latif MS. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Tingkat Pendapatan dengan Penggunaan Obat Keras Tanpa Resep di Kabupaten Bone Bolango. 2024;4(2):238–45. <https://doi.org/10.37311/ijpe.v4i2.11410>
- [5]. WHO. WHO global strategy on integrated people-centred health services 2016-2026. 2026; Available from: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/47e5be8b-2ce5-45e8-af79-b9ccf848515d/content>
- [6]. Widayati A, Suryawati S, de Crespigny C, Hiller JE. Self medication with antibiotics in Yogyakarta City Indonesia: a cross sectional population-based survey. *BMC Res Notes.* 2011 Nov;4:491. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-4-491>
- [7]. Ocan M, Obuku EA, Bwanga F, Akena D, Richard S, Ogwal-Okeng J, et al. Household antimicrobial self-medication: a systematic review and meta-analysis of the burden, risk factors and outcomes in developing countries. *BMC Public Health.* 2015 Aug;15:742. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2109-3>
- [8]. Sørensen K, Van den Broucke S, Fullam J, Doyle G, Pelikan J, Slonska Z, et al. Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health.* 2012 Jan;12:80. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>
- [9]. Edwards M, Wood F, Davies M, Edwards A. The development of health literacy in patients with a long-term health condition: the health literacy pathway model. *BMC Public Health.* 2012 Feb;12:130. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-130>
- [10]. Lescure D, Paget J, Schellevis F, van Dijk L. Determinants of Self-Medication With Antibiotics in European and Anglo-Saxon Countries: A Systematic Review of the Literature. *Front public Heal.* 2018;6:370.
- [11]. Pharmaceutical Federation I. Fip Statement Of Policy Pharmacists : Gateway to self-care. :1–9.
- [12]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pelaksanaan Program “Gema Cermat” [Internet]. 2020. Available from: <https://drive.google.com/file/d/1LA4V9-cyizZTrY1Pum1ZW55Wg5sbUKE9/view>
- [13]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 73 Tahun 2016 tentang Standar Pelayanan Kefarmasian di Apotek. 2016;

- [14]. Rasdianah N, Uno WZ. Pharmicare Society Edukasi Penyimpanan dan Pembuangan Obat Rusak / Expire date dalam Keluarga. 2022;1:27-34. <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v1i1.14086>
- [15]. Ramadhani FN, Rasdianah N. Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmicare Society Pemberian Edukasi dengan Leaflet Penggunaan Obat Tetes Telinga. 2022;1. <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v1i1.13959>
- [16]. Mahbub K, Anhar M, Kartika D, Tsuruya A, Ekayanti N, Putri EO. Penggunaan Antibiotik Untuk Mencegah Resiko Resistensi di Desa Bebel , Kabupaten Pekalongan. 2023;2:83-9. <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v2i2.19132>
- [17]. Abdulkadir WS, Thomas NA, Papeo DRP. Edukasi Penggunaan Obat Antidiabetes di Bulan Ramadhan pada Masyarakat Desa Buata Kecamatan Botupingge. 2022;1:21-6. <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v1i1.14039>
- [18]. Madania M, Pakaya MS, Papeo P. Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Tindakan Pemilihan Obat Untuk Swamedikasi. 2021;1(1):20-9. <https://doi.org/10.37311/ijpe.v1i1.9948>