



# PROMOSI KESEHATAN TENTANG INTERAKSI OBAT DENGAN MAKANAN DAN MINUMAN UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN MASYARAKAT

## Health Promotion Regarding Drug Interactions with Food and Beverages to Improve Public Knowledge

Raihana Nabila<sup>1\*</sup>, Nur Mahdi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas  
Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Lambung Mangkurat,  
Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia

\*Email: [raihananabila210@gmail.com](mailto:raihananabila210@gmail.com)

### ABSTRAK

Interaksi antara obat dengan makanan dan minuman dapat memengaruhi efektivitas terapi serta meningkatkan risiko terjadinya efek yang tidak diinginkan. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai penggunaan obat yang tepat menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya interaksi tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penggunaan obat yang tepat serta interaksi obat dengan makanan dan minuman melalui promosi kesehatan. Metode yang digunakan adalah *pre-eksperimental one-group pretest-posttest*. Edukasi diberikan menggunakan metode ceramah yang didukung media *leaflet* kepada 10 peserta, kemudian dilakukan evaluasi melalui *pretest* dan *posttest*. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa rata-rata nilai *pretest* sebesar 52% meningkat menjadi 90% pada *posttest*. Peningkatan juga terlihat pada seluruh pertanyaan yang diberikan, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah memperoleh edukasi. Promosi kesehatan menggunakan metode ceramah yang didukung media *leaflet* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penggunaan obat yang tepat serta interaksi obat dengan makanan dan minuman. Kegiatan serupa dapat diterapkan sebagai salah satu upaya edukasi untuk mendorong penggunaan obat yang aman, efektif, dan rasional di masyarakat.

**Kata kunci:** *Interaksi Obat; Leaflet; Pengetahuan; Promosi Kesehatan*

Received: 15 Juli 2026

Accepted: 13 Agustus 2026

Published: 31 Agustus 2026



© Year Author(s). Published by DSM Publisher. This is Open Access article under the CC-BY-SA License  
(<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/>



## ABSTRACT

*Drug interactions with food and beverages may reduce therapeutic effectiveness and increase the risk of adverse effects. Limited public knowledge regarding proper medication use is one of the factors contributing to these interactions. This community service activity aimed to improve public knowledge regarding proper medication use and drug–food interactions through a health promotion program. A pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed. Health education was delivered through lectures supported by leaflets to 10 participants, followed by knowledge assessment using pretest and posttest questionnaires. The results showed that the mean pretest score increased from 52% to 90% in the posttest. Improvements were also observed across all questionnaire items, indicating increased participant understanding after the educational intervention. Health promotion using lectures supported by leaflets was effective in improving public knowledge regarding proper medication use and drug–food interactions. Similar educational activities may serve as an effective strategy to promote safe, effective, and rational medication use in the community.*

*Keywords: Drug–Food Interaction; Health Promotion; Knowledge; Leaflet*

## PENDAHULUAN

Obat merupakan salah satu komponen penting dalam upaya pencegahan, pengobatan, dan pemulihan penyakit (Anisah et al., 2023). Ketepatan dalam penggunaan obat sangat berperan dalam mencapai hasil terapi yang optimal. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai aturan konsumsi, termasuk waktu penggunaan serta potensi interaksi dengan makanan dan minuman, masih sering menyebabkan ketidaktepatan dalam terapi (Lusiana et al., 2026).

Penggunaan obat secara rasional masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat secara global. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) melaporkan bahwa sebagian besar obat di dunia masih digunakan secara tidak tepat, sehingga dapat menurunkan efektivitas terapi, meningkatkan risiko efek samping, serta menyebabkan pemborosan biaya kesehatan. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut adalah kurangnya pemahaman mengenai interaksi antara obat dengan makanan atau minuman serta ketidaktepatan waktu konsumsi (Rachma et al., 2026).

Dalam kehidupan sehari-hari, masih banyak masyarakat yang memiliki kebiasaan mengonsumsi obat bersamaan dengan makanan atau minuman tertentu dengan tujuan mempermudah proses menelan obat serta mengurangi rasa tidak enak. Beberapa contoh yang sering dilakukan adalah mengonsumsi obat bersama teh, susu, nasi, atau buah seperti pisang. Kebiasaan tersebut berpotensi menimbulkan interaksi antara obat dengan makanan atau minuman yang dapat memengaruhi efek obat di dalam tubuh (Febriyanti et al., 2024).

Interaksi obat dengan makanan atau minuman merupakan salah satu bentuk masalah terkait obat (*drug-related problems*) yang dapat memengaruhi hasil klinis pasien. Interaksi ini dapat terjadi pada berbagai tahap, seperti proses absorpsi, distribusi, metabolisme, hingga ekskresi obat (Febriyanti et al., 2024). Contoh yang sering terjadi antara lain konsumsi tablet tambah darah yang mengandung zat besi bersamaan dengan teh, yang dapat menghambat penyerapan zat besi



karena kandungan tanin dalam teh yang dapat berikatan dengan zat besi di saluran cerna. Selain itu, konsumsi antibiotik seperti tetrasiklin atau siprofloksasin bersama susu juga dapat menurunkan penyerapan obat akibat kandungan kalsium yang mengikat obat. Konsumsi obat bersamaan dengan makanan juga dapat memengaruhi kecepatan penyerapan obat di dalam tubuh, sehingga dapat memperlambat atau mempercepat efek yang ditimbulkan (Yulianti et al., 2024).

Keterbatasan pemahaman terkait hal tersebut dapat menyebabkan penggunaan obat yang tidak rasional. Dampak yang ditimbulkan meliputi menurunnya efektivitas terapi, kegagalan pengobatan, hingga meningkatnya risiko efek samping yang tidak diinginkan. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih diperlukan peningkatan pengetahuan masyarakat terkait penggunaan obat yang tepat.

Upaya edukasi melalui kegiatan promosi kesehatan (promkes) diperlukan untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya penggunaan obat yang tepat, khususnya dalam memperhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsi. Kegiatan edukasi yang memuat panduan praktis, seperti anjuran waktu konsumsi obat, identifikasi makanan atau minuman yang berpotensi menimbulkan interaksi, serta informasi mengenai kombinasi yang perlu dihindari, dapat membantu dalam pengambilan keputusan yang lebih tepat terkait terapi.

Kegiatan promkes dengan judul “*Minum Obat dengan Tepat: Perhatikan Makanan dan Minuman Anda !*” menjadi salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat. Tenaga kefarmasian, khususnya apoteker, memiliki peran penting sebagai pemberi informasi dan edukator dalam memastikan penggunaan obat yang rasional, aman, dan efektif. Peningkatan pemahaman diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku yang lebih bijak sehingga efektivitas terapi dapat tercapai secara optimal serta risiko efek samping dapat diminimalkan.

## METODE

Kegiatan promosi kesehatan ini menggunakan rancangan *pre-eksperimental one-group pretest-posttest*. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 21 April 2026 pukul 09.30–11.30 WITA di Pos Upaya Kesehatan Kerja (Pos UKK) Pasar Batuah Martapura, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan, yang diselenggarakan melalui kerja sama antara Apotek Afika dan Puskesmas Martapura 2. Peserta kegiatan berjumlah 10 orang yang terdiri atas masyarakat di lingkungan Pasar Batuah Martapura, terutama pengunjung pasar dan peserta pemeriksaan kesehatan di Pos UKK.

Penyampaian edukasi dilakukan menggunakan metode ceramah dengan bantuan media *leaflet*. *Leaflet* memuat informasi mengenai interaksi obat dengan makanan dan minuman, meliputi pengertian, contoh interaksi yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, waktu konsumsi obat yang tepat, serta langkah-langkah untuk mencegah terjadinya interaksi obat yang tidak diinginkan. Penggunaan *leaflet* bertujuan untuk mempermudah peserta dalam memahami materi yang disampaikan karena informasi disajikan secara ringkas, sistematis, dan mudah dibaca. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian *pretest* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai interaksi obat dengan makanan dan minuman. Instrumen



*pretest* dan *posttest* disusun berdasarkan materi yang terdapat pada *leaflet* dan terdiri atas lima pernyataan benar atau salah (Tabel 1).

**Tabel I.** Soal *pretest* dan *posttest*

| No | Pertanyaan                                                                           | Hasil Jawaban |       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|
|    |                                                                                      | Benar         | Salah |
| 1. | Cara minum obat tidak mempengaruhi hasil pengobatan                                  |               | ✓     |
| 2. | Semua obat aman diminum bersama susu                                                 |               | ✓     |
| 3. | Ibuprofen diminum sesudah makan                                                      | ✓             |       |
| 4. | Minum obat sebaiknya menggunakan air putih supaya tidak memengaruhi kerja obat       | ✓             |       |
| 5. | Mengonsumsi obat bersama kopi atau teh dapat memengaruhi penyerapan obat dalam tubuh | ✓             |       |

Penyampaian materi edukasi dilakukan setelah seluruh peserta menyelesaikan *pretest*. Materi disampaikan secara singkat dan dilanjutkan dengan sesi diskusi serta tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta memperoleh penjelasan lebih lanjut mengenai materi yang belum dipahami. Kegiatan diakhiri dengan pemberian *posttest* sebagai evaluasi untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah menerima edukasi. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat yang berkunjung ke Pos UKK Pasar Batuah Martapura, baik untuk mengikuti pemeriksaan kesehatan maupun yang sedang berada di lingkungan pasar. Pemilihan peserta dilakukan berdasarkan kesediaan mengikuti kegiatan selama pelaksanaan promosi kesehatan berlangsung. Keberhasilan kegiatan dievaluasi melalui perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* yang menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Data dianalisis secara deskriptif dengan menghitung rata-rata nilai *pretest* dan *posttest*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai penggunaan obat yang tepat, waktu konsumsi obat yang benar, serta interaksi obat dengan makanan dan minuman. Edukasi juga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengenali contoh interaksi obat yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari serta mendorong penerapan penggunaan obat yang aman, efektif, dan rasional. Promosi kesehatan ini diikuti oleh 10 orang peserta yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Kegiatan diawali dengan pelaksanaan *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi menggunakan metode ceramah yang didukung media *leaflet*, sesi diskusi dan tanya jawab, serta diakhiri dengan *posttest* sebagai evaluasi tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Hasil *pretest* menunjukkan rata-rata nilai sebesar 52%, yang mengindikasikan bahwa pengetahuan peserta mengenai penggunaan obat yang tepat serta interaksi obat dengan makanan dan minuman masih relatif rendah. Kondisi

tersebut menunjukkan bahwa peserta masih memerlukan edukasi agar mampu memahami penggunaan obat secara benar dan menghindari terjadinya interaksi obat dengan makanan maupun minuman yang dapat memengaruhi efektivitas terapi.



**Gambar 1.** Dokumentasi promosi kesehatan

Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah dengan bantuan media *leaflet*. Materi yang diberikan meliputi pengertian interaksi obat dengan makanan dan minuman, waktu konsumsi obat yang tepat, contoh interaksi obat yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, serta upaya pencegahan interaksi obat yang tidak diinginkan. Sesi diskusi dan tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh penjelasan lebih lanjut terhadap materi yang belum dipahami. *Leaflet* digunakan sebagai media edukasi karena mampu menyajikan informasi secara ringkas, sistematis, dan mudah dipahami. Selain itu, *leaflet* dapat disimpan dan dibaca kembali oleh peserta sehingga informasi yang telah diberikan dapat dipelajari kembali setelah kegiatan berakhir. Penggunaan *leaflet* sebagai media promosi kesehatan juga dinilai efektif dalam membantu meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap materi yang disampaikan (Febriyanti et al., 2024).



**Gambar 2.** Leaflet promosi kesehatan

**Tabel II.** Hasil *pretest* dan *posttest* berdasarkan jawaban yang benar

| No               | Pertanyaan                                                                           | Hasil Jawaban  |                 |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|
|                  |                                                                                      | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> |
| 1.               | Cara minum obat tidak mempengaruhi hasil pengobatan                                  | 4              | 10              |
| 2.               | Semua obat aman diminum bersama susu                                                 | 2              | 7               |
| 3.               | Ibuprofen diminum sesudah makan                                                      | 5              | 8               |
| 4.               | Minum obat sebaiknya menggunakan air putih supaya tidak memengaruhi kerja obat       | 9              | 10              |
| 5.               | Mengonsumsi obat bersama kopi atau teh dapat memengaruhi penyerapan obat dalam tubuh | 6              | 10              |
| <b>Rata-rata</b> |                                                                                      | 5,2<br>(52%)   | 9<br>(90%)      |

Berdasarkan Tabel 1, seluruh pertanyaan menunjukkan peningkatan jumlah jawaban benar pada *posttest* dibandingkan *pretest*. Peningkatan terbesar terlihat pada pernyataan "*Cara minum obat tidak memengaruhi hasil pengobatan*", yaitu dari 4 menjadi 10 jawaban benar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah memperoleh edukasi, seluruh peserta telah memahami pentingnya penggunaan obat sesuai aturan untuk mencapai hasil terapi yang optimal. Peningkatan juga terlihat pada pernyataan mengenai keamanan konsumsi obat bersama susu, yaitu dari 2 menjadi 7 jawaban benar. Meskipun mengalami peningkatan, masih terdapat tiga peserta yang menjawab kurang tepat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemahaman mengenai interaksi obat dengan susu masih perlu diperkuat melalui edukasi yang lebih mendalam, mengingat tidak semua obat aman dikonsumsi bersamaan dengan susu karena kandungan kalsium dapat memengaruhi penyerapan beberapa jenis obat.

Hasil *posttest* menunjukkan rata-rata nilai sebesar 90%, meningkat dibandingkan rata-rata nilai *pretest* sebesar 52%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa promosi kesehatan yang telah dilaksanakan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai penggunaan obat yang tepat serta interaksi obat dengan makanan dan minuman. Peningkatan pengetahuan ini diduga dipengaruhi oleh penyampaian materi secara langsung yang didukung media *leaflet*, sehingga peserta lebih mudah memahami informasi yang diberikan. Diskusi dan tanya jawab selama kegiatan juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi materi yang belum dipahami sehingga informasi yang diterima menjadi lebih jelas.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Febriyanti et al. (2024) yang melaporkan bahwa promosi kesehatan menggunakan media *leaflet* efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai interaksi obat dengan makanan. Penyajian informasi secara ringkas, jelas, dan mudah dipahami, serta kesempatan bagi peserta untuk membaca kembali materi pada *leaflet* setelah kegiatan berlangsung, membantu meningkatkan pemahaman terhadap informasi yang diberikan (Febriyanti et al., 2024). Oleh karena itu, metode ceramah yang dipadukan dengan media *leaflet* dapat menjadi salah satu strategi edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan



masyarakat mengenai penggunaan obat yang benar serta mencegah terjadinya interaksi obat dengan makanan dan minuman.

## KESIMPULAN

Promosi kesehatan mengenai interaksi obat dengan makanan dan minuman meningkatkan pengetahuan peserta. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata nilai dari 52% pada *pretest* menjadi 90% pada *posttest*. Edukasi yang diberikan juga meningkatkan pemahaman peserta mengenai penggunaan obat yang tepat, waktu konsumsi obat yang benar, serta makanan dan minuman yang berpotensi berinteraksi dengan obat. Kegiatan ini dapat menjadi salah satu upaya edukasi untuk mendukung penggunaan obat yang aman, efektif, dan rasional di masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Lambung Mangkurat atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini, serta kepada Apotek Afika Martapura yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anisah, N., Yunita, S. L., & Hidayati, I. R. (2023). Analisis Pengelolaan Obat di Puskesmas X Provinsi Kalimantan Selatan. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*, 5, 71–80.
- Febriyanti, A. P., Akbar, P. W., Alfaizah, Q. N., Ilham, M. R. M., Maharani, R., & Rahma, Y. A. (2024). Promosi Kesehatan dalam Rangka Peningkatan Pengetahuan Interaksi Obat - Makanan pada Masyarakat. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7, 42–50.
- Lusiana, R., Rahmi, A., Insani, N., Habibi, M. R., Rizky, I. F., Syekhan, M. A., Albaniray, T. T., Abida, I., Nazzala, S. A., Nurunnailah, A., & Putri, A. O. (2026). *Edukasi Interaksi Obat dan Makanan dalam Mendukung Penggunaan Obat yang Aman pada Siswa SMK Farmasi Maharani Malang Abstrak Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*. 7(1), 128–137.
- Rachma, F. A., Sulistyoningsih, D., Puruhita, R., Arini, Y. D., & Kristiyanti, W. (2026). Pemberdayaan Kader Kesehatan Tentang Interaksi Obat Bersama dengan Makanan dan Minuman pada Ibu Wali Murid di SD Al Azhar Kota Semarang. *Journal of Community Empowerment and Social Transformation*, 1(1), 46–53.
- Yulianti, E., Abdullah, R., Deniyati, D., Rasyid, A. U. M., Thahir, Z., Sanjaya, A., Usman, F., Zulkifli, Z., Junita, N., Setiawan, D., & others. (2024). *Interaksi dan Efek Samping Obat*. CV Eureka Media Aksara. <https://books.google.co.id/books?id=xxaqEQAAQBAJ>