



Swamedikasi adalah perilaku manusia dalam menggunakan bahan atau senyawa eksogen untuk mengelola pengobatan sendiri saat menangani penyakit fisik atau jiwa. Bahan yang paling luas digunakan dalam swamedikasi adalah obat bebas dan suplemen. Swamedikasi adalah Upaya menggunakan atau memperoleh obat tanpa diagnosa, saran dokter, resep, pengawasan terapi ataupun penggunaan obat untuk mengobati diri sendiri tanpa konsultasi dengan petugas kesehatan.

Berbagai gejala ringan seperti pusing, sakit kepala, demam, batuk, gejala flu, dan diare, dapat dilakukan swamedikasi sebagai penanganan awal. Namun, apabila gejala menetap atau makin memburuk, pasien sebaiknya segera memeriksakan diri ke dokter.

SWAMEDIKASI

Editor: apt. Windi Astuti, S.Farm., M.Farm



SWAMEDIKASI

apt. Athia Kurnia Kasim, S.Farm., M.Si. | apt. Niluh Puspita Dewi, S.Farm., M.Si.
apt. Risma Sakti Pambudi, S.Farm., M.Sc. | apt. Ika Purwaningsih, S.Farm.
Eka Nur Fatmawati, S.Tr.Keb., M.Farm | Dr. apt. Andi Emelda, S.Si., M.Si.
Maulana Isman Naki, S.Farm. | apt. Ni Ketut Marlina, S.Farm., M.Si.
apt. Prisca Anggela, M.Farm | apt. Khusnul Diana, S.Far., M.Sc.
Dr. apt. Yuliet, S.Si., M.Si. | apt. Mamat Pratama, S.Farm., M.Si.
apt. Desy Safitri S.A Belike, S.Farm., M.Si.



Jl. Kompleks Pelajar Tjue
Desa Baroh-Pidie 24151, Aceh
email: Penerbitzaini101@gmail.com
website: <https://penerbitzaini.com/>



Jl. Kompleks Pelajar Tjue
Desa Baroh-Pidie 24151, Aceh
email: dklpt101@gmail.com
website: <https://www.dklpt.com/>



SWAMEDIKASI

apt. Athia Kurnia Kasim, S.Farm., M.Si.
apt. Risma Sakti Pambudi, S.Farm., M.Sc.
apt. Ika Purwaningsih, S.Farm
Eka Nur Fatmawati, S.Tr.Keb., M.Farm
Dr. apt. Andi Emelda, Ssi., M.Si.
Maulana Isman Naki, S.Farm
apt. Ni Ketut Marlina, S.Farm., M.Si.
apt. Prisca Anggela, M.Farm
apt. Khusnul Diana, S.Far., M.Sc.
Dr. apt. Yuliet, S.Si., M.Si
apt. Mamat Pratama, S.Farm., M.Si
apt. Desy Safitri S.A Belike, S.Farm., M.Si.



SWAMEDIKASI

Penulis:

apt. Athia Kurnia Kasim, S.Farm., M.Si.; apt. Risma Sakti Pambudi, S.Farm., M.Sc.; apt. Ika Purwaningsih, S.Farm; Eka Nur Fatmawati, S.Tr.Keb., M.Farm; Dr. apt. Andi Emelda, Ssi., M.Si.; Maulana Isman Naki, S.Farm; apt. Ni Ketut Marlina, S.Farm., M.Si.; apt. Prisca Anggela, M.Farm; apt. Khusnul Diana, S.Far., M.Sc.; Dr. apt. Yuliet, S.Si., M.Si; apt. Mamat Pratama, S.Farm., M.Si; apt. Desy Safitri S.A Belike, S.Farm., M.Si.

Editor:

apt. Windi Astuti, S.Farm., M.Farm

Penyunting:

Nanda Saputra, M.Pd.

Desain Sampul dan Tata Letak:

Atika Kumala Dewi

ISBN: 978-623-8065-89-9

Cetakan: Agustus 2023

Ukuran: 14 x 20 cm

Halaman: viii + 204 Hlm.

Penerbit:

Yayasan Penerbit Muhammad Zaini
Anggota IKAPI (026/DIA/2021)

Redaksi:

Jalan Kompleks Pelajar Tijue Desa Baroh Kec. Pidie
Kab. Pidie Provinsi Aceh No. Hp: 085277711539
Email: penerbitzaini101@gmail.com
Website: <http://penerbitzaini.com>

Hak Cipta 2023 @ Yayasan Penerbit Muhammad Zaini

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit atau Penulis.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis persembahkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa berkat Kudrah dan Iradah-Nya kami para penulis telah dapat menyelesaikan buku ini. Dalam penyusunan buku ini kami para penulis banyak mengalami hambatan yang disebabkan oleh terbatasnya ilmu pengetahuan yang kami miliki serta kurangnya keterampilan sehingga mengalami kendala dalam menemukan referensi dan penulisan. Tetapi berkat bantuan dari berbagai pihak terutama dari Asosiasi DKLPT dan para rekan-rekan lainnya sehingga buku ini dapat diselesaikan sebagaimana mestinya.

Akhirnya kami para penulis menyadari bahwa buku ini masih banyak kekurangan, untuk itu dengan segala kerendahan hati kami sangat mengharapkan kritikan dan kontribusi saran-saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan di masa yang akan datang, dan kepada Tuhan Yang Maha Esa kami mohon petunjuk dan ampunan semoga dilimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua.

03 Oktober 2023

Tim Penulis

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	v
KATA PENGANTAR	v
BAB I INFORMASI UMUM OBAT	1
A. Pengolongan Obat.....	1
B. Informasi pada Kemasan	9
C. Etiket dan Brosur	12
D. Efek Samping Obat	12
BAB II PELAYANAN SWAMEDIKASI	18
A. Pemilihan Obat Swamedikasi.....	18
B. Penggunaan Obat Swamedikasi.....	23
C. Dosis Obat.....	25
BAB III SWAMEDIKASI PENYAKIT BATUK & FLU	31
A. Definisi Batuk dan Flu	31
B. Gejala Batuk dan Flu	34
C. Pemilihan Obat Batuk dan Flu	36
D. Pemberian Informasi Obat Batuk & Flu	39
BAB IV SWAMEDIKASI PENYAKIT DEMAM DAN NYERI.....	44
A. Definisi Demam & Nyeri.....	44
B. Gejala Demam & Nyeri	48
C. Pemilihan Obat Demam & Nyeri.....	49
D. Pemberian Informasi Demam & Nyeri.....	53

BAB V	SWAMEDIKASI PENYAKIT TUKAK LAMBUNG.	55
A.	Definisi Tukak Lambung	55
B.	Gejala Tukak Lambung.....	58
C.	Pemilihan Obat Tukak Lambung	61
D.	Pemberian Informasi Obat Tukak Lambung...	68
BAB VI	SWAMEDIKASI PENYAKIT INFEKSI CACING ..	72
A.	Definisi Infeksi Cacing	72
B.	Gejala Infeksi Cacing	74
C.	Pemilihan Obat Infeksi	79
D.	Pemberian Informasi Obat Infeksi Cacing	81
BAB VII	SWAMEDIKASI PENYAKIT DIARE	90
A.	Definisi Diare	90
B.	Gejala Diare	94
C.	Pemilihan Obat Diare	96
D.	Pemberian Informasi Obat Diare.....	104
BAB VIII	SWAMEDIKASI PENYAKIT BIANG KERINGAT ..	107
A.	Definisi Biang Keringat.....	108
B.	Gejala Biang Keringat	113
C.	Jenis Biang Keringat	113
D.	Pemilihan Obat Biang Keringat.....	115
E.	Pemberian Informasi Obat Biang Keringat.....	116
BAB IX	SWAMEDIKASI PENYAKIT JERAWAT	119
A.	Definisi Jerawat	119
B.	Gejala Jerawat.....	122
C.	Pemilihan Obat Jerawat	123
D.	Pemberian Informasi Obat Jerawat	125

BAB X	SWAMEDIKASI PENYAKIT INFEKSI JAMUR	128
A.	Definisi Infeksi Jamur (Kadas/Kurap, Ketombe, dan Kudis)	129
B.	Gejala Infeksi Jamur (Kadas/Kurap, Ketombe, dan Kudis)	132
C.	Pemilihan Obat Infeksi Jamur (Kadas/Kurap, Ketombe, dan Kudis).....	134
D.	Pemberian Informasi Obat Infeksi Jamur (Kadas/Kurap, Ketombe, dan Kudis)	139
BAB XI	SWAMEDIKASI PENYAKIT KUTIL.....	144
A.	Definisi Kutil.....	144
B.	Gejala Kutil	150
C.	Pemilihan Obat Kutil	152
D.	Pemberian Informasi Obat Kutil	157
BAB XII	SWAMEDIKASI PENYAKIT LUKA BAKAR.....	160
A.	Defenisi luka bakar	160
B.	Gejala luka bakar	163
C.	Gejala Luka Bakar	166
D.	Penyebab Luka Bakar.....	168
E.	Pertolongan Pertama Pada Pasien Dengan Luka Bakar	168
F.	Pemilihan Obat Luka Bakar.....	169
G.	Pemberian Informasi Luka Bakar.....	171
BAB XIII	SWAMEDIKASI PENYAKIT LUKA IRIS	173
A.	Definisi Luka Iris	174
B.	Gejala Luka Iris.....	179
C.	Pemilihan Obat Luka Iris.....	180
D.	Pemberian Informasi Obat Luka Iris.....	183

DAFTAR PUSTAKA 186

BIOGRAFI PENULIS 198

BAB III

SWAMEDIKASI PENYAKIT BATUK & FLU

apt. Risma Sakti Pambudi, S.Farm., M.Sc
Universitas Sahid Surakarta

A. Definisi Batuk dan Flu

1. Batuk

Batuk merupakan suatu upaya untuk mempertahankan kondisi dan refleks paru terhadap suatu rangsangan. Batuk dimaknai sebagai suatu refluks yang dapat disebabkan adanya iritasi pada saluran pernafasan terhadap benda asing seperti lendir, makanan, debu atau asap. Penyebab batuk bisa berasal dari kebiasaan merokok, paparan asap rokok, dan paparan polusi lingkungan (Pavort *et al.*, 2008). Menurut Depkes RI (2017) batuk merupakan cara untuk menjaga saluran pernafasan untuk tetap kering. Batuk juga dimaknai dengan mekanisme pertahanan tubuh di saluran pernafasan dan merupakan gejala suatu penyakit terhadap iritasi tenggorokan karena ada benda asing (Manan, 2014). Batuk menjadi suatu penyakit jika dirasakan sebagai suatu gangguan. Batuk merupakan tanda suatu penyakit di dalam atau di luar paru dan kadang berupa gejala awal dari suatu penyakit. Batuk merupakan salah satu gejala penyakit bagian pernapasan (Tamawoel *et al.*, 2016).

Batuk dapat dibedakan menjadi beberapa klasifikasi. Berdasarkan durasi dapat dibedakan menjadi batuk akut, sub akut dan Kronis.

- a. Batuk akut merupakan tahap awal dan mudah untuk disembuhkan. Batuk akut biasanya memiliki durasi jangka waktu sekitar 3 minggu dan dapat disebabkan karena adanya iritasi, bakteri, dan virus.
- b. Batuk Sub akut merupakan tahap pemulihan dari akut menjadi kronis. Batuk sub akut memiliki jangka waktu batuk sekitar 3-8 minggu dan dapat disebabkan karena adanya gangguan pada jaringan epitel.
- c. Batuk Kronis merupakan batuk yang sulit untuk disembuhkan karena disebabkan adanya penyempitan saluran nafas bagian atas dan dapat terjadi selama lebih dari 8 minggu. Batuk kronis seringnya disebabkan oleh kekurangan gizi dan alergi terhadap makanan atau bahan kimia. Alergi merupakan keadaan yang disebabkan oleh reaksi imunologik spesifik yang ditimbulkan oleh alergen. (Uthari, 2015).

Batuk berdasarkan penyebabnya, batuk dibagi menjadi 3 yaitu batuk berdahak, batuk kering dan batuk yang khas.

- a. Batuk berdahak merupakan batuk yang terjadi karena terdapat dahak pada tenggorokan yang disebabkan oleh paparan debu, kondisi lembab, alergi maupun faktor lainnya.

- b. Batuk kering merupakan batuk yang tidak terdapat dahak, terkadang tenggorokan akan terasa gatal sehingga merangsang timbulnya batuk.
- c. Batuk khas merupakan batuk yang cukup spesifik untuk suatu penyakit, misalnya batuk penyakit TBC, batuk karena asma dan lain sebagainya.

2. Flu

Influenza (Flu) merupakan infeksi virus akut yang disebabkan oleh virus influenza dan menyebar dengan mudah. Virus ini dapat mempengaruhi orang tanpa memandang usia dan jenis kelamin. Flu juga dimaknai sebagai penyakit pernapasan menular yang disebabkan oleh virus influenza yang menyebabkan penyakit ringan sampai berat. Penyebab Flu merupakan virus RNA yang dapat ditularkan melalui air liur yang keluar saat penderita batuk, bersin atau melalui kontak langsung.

Flu sendiri merupakan suatu penyakit yang dapat sembuh sendiri jika tidak terjadi komplikasi dengan penyakit lain setelah 4-7 hari. Daya tahan tubuh seseorang akan sangat berpengaruh terhadap berat ringannya penyakit tersebut. Daya tahan tubuh dipengaruhi oleh pola hidup seseorang. Flu merupakan penyakit yang ditandai dengan demam, sakit tenggorokan, sakit kepala, batuk, nyeri otot, hidung tersumbat, mual dan muntah. Virus influenza merupakan virus yang memiliki potensi untuk menciptakan epidemik (Peiris, et al., 2010). Virus influenza dibagi menjadi 3 jenis yaitu A, B, dan C.

Penyakit ini terutama berdampak terhadap paru-paru, tetapi juga dapat mengakibatkan masalah jantung dan bagian lain tubuh, terutama di kalangan penderita masalah kesehatan lain (Handoyo et al, 2010). Virus influenza A merupakan suatu virus RNA yang memiliki rantai negative dengan genom bersegmen dengan famili *Orthomyxoviridae* (Ehrhardt, et al., 2007). Infeksi ini disebabkan oleh virus influenza A dengan sub tipe H5N1 yang pada umumnya dapat menyerang unggas dan manusia (Dawood, et al., 2009).

B. Gejala Batuk dan Flu

1. Gejala Batuk

Menurut Depkes RI (2017) gejala batuk berdahak antara lain pengeluaran udara dari saluran pernafasan secara kuat yang mungkin disertai dengan pengeluaran dahak serta adanya sakit pada tenggorokan disertai gatal. Pada batuk kering ditandai dengan batuk yang tidak memproduksi lendir atau dahak. Kondisi ini menyebabkan rasa gatal yang pada tenggorokan yang menyebabkan batuk terus menerus. Selain itu, batuk kering menyebabkan pengidapnya mengalami suara serak, demam ringan, hingga kelelahan.

Sebagian besar batuk akan sembuh dan dapat membaik secara signifikan dalam waktu 2 minggu. Akan tetapi jika mengalami gejala yang tidak kunjung membaik maka sebaiknya menghubungi dokter. Adapun gejala yang harus diwaspadai adalah demam, batuk disertai nyeri dada, sakit kepala,

terdapat pembengkakan di leher, kesulitan menelan dan ulit bernafas.

2. Gejala Flu

Gejala dari flu ditandai dengan hidung tersumbat, batuk, bersin-bersin, demam, sakit kepala, nyeri saat menelan, nyeri otot, kelelahan dan hidung berair. Namun beberapa orang yang terdampak infeksi virus influenza tidak menunjukkan gejala demam, terutama untuk orang berusia lanjut atau mengalami kondisi khusus seperti imunosupresi. Pada anak kecil yang terkena influenza dapat mengalami gejala seperti mual, muntah atau diare disertai dengan gejala pernapasan.

Waktu inkubasi dimulai dari saat terpapar virus sampai munculnya gejala kurang lebih dua hari. Pada masa inkubasi virus tubuh belum merasakan gejala apapun. Setelah masa inkubasi gejala mulai dirasakan dan berlangsung terus-menerus kurang lebih selama satu minggu. Hal ini akan merangsang kerja dari sistem imun tubuh yang kemudian setelah kurang lebih satu minggu tubuh akan mengalami pemulihan hingga sembuh dari influenza. Penyakit tanpa komplikasi berlangsung 1-7 hari meskipun batuk dan kelelahan dapat bertahan selama >2 minggu. Pasien dapat sembuh dari gejala dalam waktu kurang lebih satu minggu tanpa membutuhkan perawatan medis yang serius. Kematian terbanyak disebabkan karena infeksi bakteri sekunder yaitu ditandai dengan panas menetap lebih dari 4 hari dan leukosit > 10.000/ul, biasanya didapatkan infeksi bakteri sekunder (Abelson, 2009).

C. Pemilihan Obat Batuk dan Flu

Pemilihan Obat untuk penyakit batuk dan flu memiliki tujuan untuk menghilangkan gejala dan menghilangkan kondisi penyebab batuk dan Flu.

1. Pengobatan Batuk

Menurut Depkes RI (2007) obat batuk dibagi menjadi 2 yaitu ekspektoran (pengencer dahak) dan antitusif (penekan batuk).

a. Antitusif

Antitusif adalah obat batuk yang digunakan untuk batuk tidak berdahak atau batuk kering. Obat tersebut bekerja dan menaikkan ambang rangsang batuk. Ketika batuk tidak produktif dapat ditekan dengan antitusif yang bekerja dengan menekan sistem saraf pusat. Obat antitusif yang dapat digunakan untuk swamedikasi adalah difenhidramin HCl dan dextrometorpan yang efektif untuk pilek.

b. Ekspektoran dan Mukolitik

Ekspektoran diberikan untuk mempermudah pengeluaran dahak pada batuk kering (nonproduktif) agar menjadi lebih produktif. Ekspektoran bekerja dengan cara membasahi saluran napas sehingga mukus (dahak) menjadi lebih cair dan mudah dikeluarkan (dibatukkan). Beberapa contoh ekspektoran yang dapat digunakan pada swamedikasi, antara lain ammonium klorida, gliseril guaiakolat, dan *succus*

liquiritiae yang merupakan salah satu komponen dari obat batuk hitam (OBH).

Mukolitik diberikan untuk mempermudah pengeluaran dahak. Mukolitik memecahkan ikatan protein mukus, sehingga mucus menjadi cair dan mudah dikeluarkan. Beberapa contoh mukolitik yang dapat digunakan dalam swamedikasi, antara lain bromheksin dan asetilsistein.

2. Pengobatan Flu

Sasaran utama dalam pengobatan flu adalah untuk meringankan gejala cairan nasal dan sumbatan nasal. Adapun obat yang disarankan yaitu dekongestan nasal dan simpatomimetika amina. Obat flu umumnya merupakan kombinasi dari beberapa zat aktif. Adapun pemilihan Obat Flu adalah sebagai berikut :

a. Dekongestan

Dekongestan merupakan pilihan terapi untuk flu. Hidung tersumbat diobati dengan dekongestan topikal atau oral. Dekongestan merupakan stimulan reseptor *alpha-1 adrenergik* melalui vasokonstriksi pembuluh darah di hidung sehingga mengurangi pengeluaran dan pembengkakan membran mukosa saluran hidung, penyusutan lendir, meningkatkan pengeringan, memperbaiki ventilasi nasal sehingga dapat meringankan hidung tersumbat. Dekongestan juga dapat menyebabkan vasokonstriksi pada bagian tubuh lain, sehingga dikontraindikasikan bagi penderita

hipertensi yang tidak terkontrol, hipertiroid serta penderita penyakit jantung(10). Obat-obat yang dapat digolongkan sebagai dekongestan hidung antara lain: fenilpropanolamin, fenilefrin, pseudoefedrin dan efedrin.

b. Antihistamin

Antihistamin adalah obat yang dapat berkompetisi melawan histamin yaitu mediator dalam tubuh yang dilepas pada saat terjadi reaksi alergi. Antihistamin pada flu dapat membantu dalam mengurangi bersin-bersin dan memiliki efek antikolinergik antara lain dapat mengurangi sekresi mukus. Obat ini digunakan untuk mengatasi gejala bersin, *rhinorrhoea*, dan mata berair. Efek samping yang paling mengganggu dari antihistamin generasi pertama ini adalah sedasi atau mengantuk. Mekanisme kerja antihistamin adalah *antagonis reseptor H1* berikatan dengan H1 tanpa mengaktivasi reseptor, sehingga mencegah terjadi ikatan dan kerja histamin. Beberapa antihistamin yang digunakan untuk swamedikasi antara lain klorfeniramin maleat, deksklorfeniramin maleat.

c. Analgesik/antipiretik

Secara umum obat golongan ini mempunyai cara kerja obat yang dapat meringankan rasa sakit dan menurunkan demam. Zat aktif yang memiliki khasiat analgesik sekaligus antipiretik yang lazim digunakan dalam obat flu adalah parasetamol.

Parasetamol adalah analgesik-antipiretik yang terdapat dalam komposisi produk obat flu untuk mengatasi nyeri dan demam, dan umumnya dapat ditoleransi dengan baik.

D. Pemberian Informasi Obat Batuk & Flu

Pemberian Informasi Swamedikasi Obat Batuk dan Flu dapat berupa informasi Terapi Farmakologi yaitu menggunakan obat, terapi non farmakologi yaitu tanpa obat serta hal yang harus diperhatikan.

1. Terapi Farmakologi

Pemberian Informasi Obat Batuk dan Flu kepada pasien dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Terapi Farmakologi Obat Batuk dan Flu

Nama Obat	Indikasi	Dosis
Dextromethorphan	Batuk Kering	Dewasa dan anak usia > 12 tahun: 30 mg (3-4x sehari) Anak usia 6-12 tahun : 15 mg, (3-4x sehari) Anak usia 4-6 tahun : 7,5 mg, (3-4x sehari)
Gliseril Guaiakolat/ Guaiafenesin	Batuk berdahak	Dewasa: 200–400 mg, tiap 4 jam. tablet pelepasan lambat, dosisnya 600–1.200 mg, tiap 12 jam, maksimal 2.400 mg per hari. Anak usia 6–12 tahun: 100 mg, 4 kali sehari. Dosis maksimal 400 mg per hari.

Pseudoefedrin	Meredakan hidung tersumbat	Dewasa dan anak usia >12 tahun Dosis awal: 30–60 mg, tiap 4–6 jam. Dosis penggunaan untuk tablet lepas lambat adalah 120 mg, tiap 12 jam sesuai kebutuhan. Anak usia 6–12 tahun Dosis awal: 30 mg, tiap 6 jam. Anak usia 2–5 tahun Dosis awal 15 mg, tiap 6 jam.
Epedhrine	Meredakan hidung tersumbat	Sediaan tetes hidung dengan kadar 0.5% dan 1 %. Dewasa dan anak-anak >12 tahun: 1–2 tetes di setiap lubang hidung hingga maksimal 4 kali sehari. Lama pengobatan maksimal 7 hari.

Fenil propanolamine	Meredakan hidung tersumbat	Kaplet atau tablet Dewasa: 1–2 kaplet/tablet, tiap 4 jam. Dosis maksimal 4–8 kaplet/tablet per hari. Anak-anak usia 6–12 tahun: 1 kaplet, tiap 4 jam. Dosis maksimal 4 kaplet per hari. Sirop 2,5 mg/5 ml Anak-anak usia 6 bulan–2 tahun: 2,5 ml, 3 kali sehari. Anak-anak usia 3–5 tahun: 5 ml, 3–4 kali sehari. Anak-anak usia 6–12 tahun: 5–10 ml, 3–4 kali sehari.
Klorfeniramin maleat (CTM)	Meredakan gejala alergi	Dewasa dan anak usia > 12 tahun: 4 mg, 4–6 kali sehari. Dosis maksimal 24 mg per hari. Anak usia 6–12 tahun: 2 mg, 4–6 kali sehari. Dosis maksimal 12 mg per hari. Anak usia 2–5 tahun: 1 mg, 4–6 kali sehari. Dosis maksimal 6 mg per hari. Anak usia 1–2 tahun: 1 mg, 2 kali sehari.
Cetirizine	Meredakan Gejala Alergi	Dewasa dan anak usia > 6 tahun: 5–10 mg, per hari. Anak-anak usia 2–6 tahun: 2,5 mg, 1–2 kali sehari atau 5 mg 1 kali sehari. Dosis maksimal adalah 5 mg per hari.

Paracetamol	Meredakan demam dan nyeri	Dewasa: 500–1.000 mg, diberikan setiap 4–6 jam sekali. Dosis maksimal 4.000 mg per hari. Bayi usia 3–5 bulan: 60 mg Bayi usia 6–23 bulan: 120 mg Anak usia 2–3 tahun: 180 mg Anak usia 4–5 tahun: 240 mg Anak usia 6–7 tahun: 240–250 mg Anak usia 8–9 tahun: 360–375 mg Anak usia 10–11 tahun: 480–500 mg Anak usia 12–15 tahun: 480–750 mg Anak usia ≥ 16 tahun: 500–1.000 mg Pada anak-anak, paracetamol oral dapat diberikan setiap 4–6 jam sekali. Pemberian obat maksimal 4 kali sehari.
--------------------	---------------------------	---

2. Terapi non Farmakologi

- a. Peningkatan asupan cairan dengan banyak minum air, teh, sari buah. Asupan cairan dapat mengurangi rasa kering di tenggorokan, mengencerkan dahak dan membantu menurunkan demam.

- b. Istirahat yang cukup.
 - c. Makan makanan bergizi yaitu makanan dengan kalori dan protein tinggi yang akan menambah daya tahan tubuh. Makan buah-buahan segar yang banyak mengandung vitamin.
 - d. Mandi dengan air hangat dan berkumur dengan air garam.
 - e. Pada bayi dapat dilakukan membersihkan saluran hidung dengan hati-hati. Pada umumnya, anak dengan usia di bawah 4 tahun tidak dapat mengeluarkan sekret (ingus) sendiri, oleh karena itu membutuhkan bantuan untuk membersihkan hidung. Pada bayi, dapat menggunakan tetes larutan garam isotonik.
3. Hentikan swamedikasi dan konsultasikan segera ke dokter, jika:
- a. Masih demam lebih dari 3 hari setelah pengobatan.
 - b. Sakit di tenggorokan bertambah parah selama lebih dari 2 hari pengobatan dan diikuti gejala lain seperti demam, sakit kepala, mual dan muntah.
 - c. Batuk tidak membaik setelah 7-14 hari mengkonsumsi obat.
 - d. Nyeri otot tidak kunjung hilang atau bertambah parah selama 10 hari (dewasa) atau 5 hari (anak-anak) pengobatan