

# ANDA BERTANYA APOTEKER MENJAWAB

TANYA JAWAB SEPUTAR OBAT-OBAT PENYAKIT KULIT  
DAN KEGEMUKAN

*(Bunga Rampai Artikel Koran Singgalang)*

MUSLIM SUARDI

ANDA BERTANYA  
APOTEKER MENJAWAB

TANYA JAWAB SEPUTAR OBAT-OBAT PENYAKIT KULIT  
(Bunga Rampai Artikel Koran Singgalang)

MUSLIM SUARDI



# **ANDA BERTANYA APOTEKER MENJAWAB**

*Tanya Jawab Seputar Obat-obat Penyakit Kulit dan  
Kegemukan*

*(Bunga Rampai Artikel Koran Singgalang)*

**Muslim Suardi**



# ANDA BERTANYA APOTEKER MENJAWAB

*Tanya Jawab Seputar Obat-obat Penyakit Kulit dan  
Kegemukan*

*(Bunga Rampai Artikel Koran Singgalang)*

- Penulis** : Muslim Suardi  
**Desain Sampul** : Syamsul Hidayat  
**Tata Letak** : Syamsul Hidayat  
Ikhsanul Anwar  
Suci Ramadhanty  
**ISBN** : -  
**Ukuran Buku** : 14,8 x 21 cm  
**Tahun Terbit** : 2020  
**Cetakan** : Pertama  
**Anggota:** : *Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia  
(APPTI)*

**Dicetak dan diterbitkan oleh :**

*Andalas University Press  
Jl. Situjuh No. 1, Padang 25129  
Telp/Faks. : 0751-27066  
email : cebitunand@gmail.com*

**Hak Cipta Pada Penulis © 2021**

**Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.**

*Dilarang mengutip atau memperbanyak sebahagian atau seluruh isi buku tanpa izin  
tertulis dari penerbit.*

## KATA PENGANTAR

*Assalammualaikum warahmatullahi wabarakatuh,*

Berkat rahmat dan kurnia Allah SWT dan keinginan luhur untuk berbagi ilmu dan pengalaman kepada masyarakat akhirnya kumpulan Bunga Rampai pertanyaan dari masyarakat kembali diterbitkan buku **“Anda Bertanya, Apoteker Menjawab”**. **“Tanya Jawab seputar Obat-obat Penyakit Kulit dan Kegemukan”**.

Berbagai tulisan sebagai jawaban atas pertanyaan masyarakat terkait dengan obat-obat penyakit kulit merupakan artikel ilmiah populer yang sudah diterbitkan di Koran Harian Singgalang tiap hari Minggu, berdasarkan kerjasama yang telah dirintis oleh Fakultas Farmasi, Unand dengan Pimpinan Redaksi Harian Singgalang.

Edisi perdana buku Anda Bertanya Apoteker Menjawab (ABAM) telah diterbitkan pada tahun 2014 berupa bunga rampai masalah obat dan kesehatan. Pada Edisi kedua ini artikel khusus mengenai obat-obat penyakit kulit dan kegemukan sesuai dengan banyaknya pertanyaan masyarakat. Indonesia merupakan Negara tropis. Kondisi ini memungkinkan jamur kulit mudah menulari dan tumbuh pada kulit manusia. Pengobatannya pun agak lama dan susah karena beberapa faktor.

Penampilan seseorang terutama wanita sangat berkaitan dengan bobot badan yang berlebih (obesitas), kadang-kadang justru sebaliknya. Ada pembaca yang merisaukan badan yang kurus dan muka yang terlalu tirus. Wajar jika pertanyaan masyarakat cukup banyak terkait masalah terakhir. Untuk memudahkan dan melengkapi bahan bacaan bagi pembaca 3 judul terkait kembali disuguhkan. Ketiga judul tersebut adalah: Infeksi Setelah Disuntik?, Nasi Bisa Menyebabkan Gendut?, dan Infeksi Jamur Sudah 25 Tahun. Di samping itu gejala penyakit yang tampak di wajah seperti Bell's Palsy dimasukkan juga ke dalam buku ini.

Penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada pembaca yang berkenan memberikan masukan dan kritikan membangun demi sempurnanya edisi berikutnya kemudian hari.

Wassalammualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

**Padang, 1 November 2020**

**Penulis**

# **KATA SAMBUTAN**

## **DEKAN FAKULTAS FARMASI UNAND**

### ***Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh***

Alhamdulillah, puji dan syukur kehadirat Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan segala rahmat, taufik dan hidayah-Nya, sehingga pada masa pandemi Covid-19 ini, kita semua masih diberi kesempatan untuk bisa tetap produktif dalam kehidupan sehari-hari.

Buku Anda Bertanya, Apoteker Menjawab telah disusun untuk memenuhi kebutuhan masyarakat terkait informasi tentang obat. Buku ini adalah salah satu bentuk perhatian yang luar biasa dari seorang Apoteker Muslim Suardi untuk bisa memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat terkait penggunaan obat-obatan yang rasional. Hal ini tidak lepas dari dukungan beliau dalam peningkatan kesehatan masyarakat. Sesuai dengan kepakaran penulisnya, buku ini disusun sebagai hasil kompilasi pertanyaan masyarakat di program ABAM di Koran Singgalang Minggu.

Penjelasan dalam buku ini disusun dengan kalimat dan istilah yang mudah dipahami oleh masyarakat. Kelebihan buku ini, isi dan penjelasannya berasal dari pertanyaan masyarakat melalui media koran dan dijawab oleh Apoteker dengan penjelasan yang lugas dan mudah dipahami bagi siapa saja yang membacanya.

Mudah-mudahan buku ini memberi manfaat besar bagi masyarakat dalam penyediaan informasi tentang obat. Selamat kepada Dr. apt. Muslim Suardi, dosen saya yang luar biasa dalam menciptakan ide yang inovatif dan kreatif dalam mengedukasi masyarakat.

Salam sehat...

Padang, 1 November 2020

Dekan FFUA,

Prof. Dr. apt. Fatma Sri Wahyuni



# DAFTAR ISI

<b>Kata Pengantar</b>		iii
<b>Kata Sambutan Dekan Fakultas Farmasi Universitas Andalas</b>		v
<b>Daftar isi</b>		VII
1. Jerawat Tidak Lekas Sembuh	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	1
2. Selangkangan Gatal dan Panas	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	5
3. Obat Jerawat Kadaluarsa. Berbahayakah?	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	11
4. Bagaimana Mengatasi Jari Telunjuk Bernanah?		15
5. Hemangioma Gak Sembuh-sembuh.	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	21
6. Infeksi Setelah Disuntik?	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	25
7. Pangkal Kuku Gatal Belasan Tahun	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	31
8. Mau Menikah, Sementara Lipatan Paha Gatal dan Hitam	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	35
9. Bumil Tertelan Obat Rebonding, Berbahayakah?	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	41



10. Bokong Gatal Kambuh Lagi Berulang Lagi		43
11. Apakah Krim Aman untuk Janin dan Bayi?	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	47
12. Berbahayakah Flek Hitam di Wajah Bumil?	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	51
13. Pantat Gatal. Lagi-lagi Salah Obat?	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	55
14. Gemuk atau Kurus Setelah Puasa Ramadhan?	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	61
15. Cara Menghilangkan Pipi Tembem	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	67
16. Badan kurus karena kecacangan? Cacing tidak keluar.	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	73
17. Hamil dengan Kenaikan Bobot Badan yang Mencolok	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	81
18. Obat Penambah Nafsu Makan, yang Berbahaya!	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	87
19. Apakah Coklat dapat Menyebabkan Kegemukan?	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	95
20. Apa Bahaya Obat Penurun BB?	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	101

21. Galau Berat Badan Kurus Dirasa Gemuk	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	105
22. Gemuk dan Wajah Bulat Karena Obat?	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	107
23. Lapar Terus, Buncit Terus!	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	111
24. Kenapa Bobot Badan Turun pada Saat Hamil Muda?	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	117
25. Bagaimanakah Caranya Menghilangkan Lemak di Perut yang Buncit?	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	123
26. Bell's Palsy, Apa Obatnya?	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	129
27. Nasi Bisa Menyebabkan Gendut?	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	135
28. Infeksi Jamur Sudah 25 tahun	apt. Muslim Suardi, M.Si., PhD.	141



# 1

## JERAWAT TIDAK LEKAS SEMBUH

### **Pertanyaan:**

*Pagi Pak, saya menemukan nomer anda di Google dimana saya mencari tips merawat wajah berjerawat, nama saya Putri umur saya 14 tahun tempat tinggal saya di Semarang. Saya mau tanya kenapa jerawat saya tidak lekas hilang, padahal saya sudah melakukan perawatan secara alami menurut tips di Google, saya juga sering minum air putih, makan buah dan sayuran, dan hampir setiap hari membersihkan muka saya, tapi kenapa jerawatnya tidak lekas sembuh. Mohon sarannya Pak? Terima kasih. 083838703XXX.*

### **Jawaban Apoteker:**

Ananda Putri, jerawat yang tidak kunjung sembuh memang merupakan masalah kulit yang merisaukan remaja. Karena jerawat, seseorang akan merasa tidak nyaman dalam penampilannya, sekaligus menyebabkan rendahnya rasa percaya diri. Jerawat banyak jenisnya.



Jerawat disebabkan oleh beberapa faktor. Ia dapat timbul karena pengaruh dari dalam dan luar tubuh. Pengaruh dari dalam tubuh terjadi karena peningkatan jumlah lemak yang dikeluarkan kulit. Keadaan ini berhubungan dengan berbagai faktor seperti keturunan, bangsa, hormonal, jasad renik, makanan, cuaca dan stres. Pengaruh dari luar tubuh berupa tersumbatnya saluran kelenjar oleh bahan tertentu. Bahan tersebut dapat berasal dari kosmetika, senyawa kimia, dan lain-lain. Menyempitnya saluran kelenjar karena terpapar radiasi sinar lewat ungu, ataupun sinar radio aktif.



Peningkatan kadar hormon sering terjadi pada masa puber, sehingga merangsang kelenjar minyak secara berlebihan. Lemak yang dihasilkan sebetulnya tersebut diperlukan untuk melindungi kulit. Ia merupakan senyawa alami. Namun, karena lemak yang terbentuk berlebihan, dapat menutup folikel rambut. Penumpukan minyak akan membentuk massa yang disebut sebum, yang kemudian menjadi komedo. Komedo dapat disebabkan oleh pengeluaran lemak yang berlebihan, menumpuknya sel kulit yang mati, kebersihan kulit yang tidak terjaga, penyumbatan lobang-lobang kecil atau pori karena *make up* dan kotoran, pengaruh pencemaran udara, dan udara panas. Sumbatan folikelpun makin lama akan membesar seiring dengan bertambahnya tumpukan lemak dan kemudian pecah. Kuman yang ada di kulit dapat masuk dan menyebabkan peradangan. Senyawa yang bersifat iritan dapat memperparah keadaan.



Beberapa faktor penyebab timbulnya jerawat dapat terjadi berbarengan. Karena itu maka pada penatalaksanaan jerawat tidak saja upaya menghilangkannya tetapi juga pencegahannya. Berbagai upaya pencegahan terjadinya jerawat sudah pernah dibahas pada Artikel Anda Bertanya Apoteker Menjawab sebelumnya. Silahkan membacanya di laman web Fakultas Farmasi Unand. Hindari faktor pemicu timbulnya jerawat. Bersihkan kulit dari kotoran dan kuman. Kurangi konsumsi lemak. Bersihkan kulit yang jerawat dengan cara yang tepat. Jangan terlalu sering menggunakan sabun untuk membersihkan kulit. Pilihlah sabun yang lembut dengan tingkat kemasaman yang tidak terlalu tinggi. Sabun dengan pH tinggi dapat menyebabkan kulit menjadi kering. Bersihkan muka menggunakan pembersih pagi hari dan malam sebelum tidur. Bersihkan make up segera setelah selesai acara. Pembersihan yang berlebihan pun tidak baik bagi kulit wajah. Banyak mengkonsumsi sayuran terutama lalapan, dan buah-buahan segar yang beragam. Minum air yang cukup. Lalapan harus dicuci bersih sehingga tidak menyebabkan masalah kesehatan lain. Penggunaan krim tabir surya sebelum bepergian sangat dianjurkan. Kurangi konsumsi kacang-kacangan, gorengan, santan, cokelat, dan daging berlemak. Cukup istirahat dan tidur, upayakan hidup dengan tenang tanpa tekanan berlebihan.

Ananda Putri penanggulangan jerawat tidak bisa dengan upaya yang telah anda lakukan di atas. Perlu pengobatan melalui kulit terutama ditujukan untuk mencegah pembentukan komedo

baru, mengobati peradangan dan mempercepat penyembuhan lesi. Obat yang biasa digunakan adalah anti iritan, antibiotika untuk penggunaan pada kulit (topical), atau anti peradangan topikal. Pengobatan dari dalam tubuh (sistemik) ditujukan untuk menekan aktifitas kuman, mengurangi radang, mencegah produksi sebum dan mengembalikan keseimbangan hormonal. Obat yang sering digunakan adalah Vitamin A, antibiotika, obat golongan hormon, dan anti peradangan nonsteroid. Bila diperlukan dapat dilakukan pembedahan kulit ditujukan untuk memperbaiki jaringan parut akibat jerawat meradang yang berat. Semua pengobatan dan tindakan tersebut harus melalui nasehat pakar.

Upaya pengobatan sendiri dapat dilakukan dengan menggunakan sediaan yang mengandung benzoil peroksida. Ia tersedia dalam bentuk gel, krim, losio, dan pencuci muka. Obat tersebut dapat dibeli tanpa resep dokter. Silahkan membelinya di apotek. Sebaiknya di apotek yang ada apotekernya untuk dapat berkonsultasi agar penggunaannya efektif dan aman.

Jerawat pada usia remaja umumnya disebabkan oleh kelebihan hormon dan akan tetap berlangsung hingga usia 40-an. Tingkat keparahan jerawat yang dirawat umumnya lebih rendah bila dibandingkan dengan tidak melakukan upaya pencegahan dan pengobatan. Jerawat yang tak kunjung sembuh berkemungkinan besar disebabkan oleh kelebihan hormon terutama pada masa remaja.

Bagi pembaca yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan dan kosmetik dapat menghubungi kami (Apoteker) melalui SMS di nomor 082388287373. Syarat dan ketentuan berlaku. Terima kasih. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

## 2

### SELANGKANGAN GATAL DAN PANAS

#### **Pertanyaan:**

APOTEKER yang terhormat, saya ibu rumah tangga. Saya ingin bertanya kepada Bapak/Ibu apoteker tentang obat untuk kurap/kudis. Saya menderita ini sudah 2 bulan yang lalu di sekitar selangkangan dan punggung. Terasa gatal, panas, meninggalkan bekas di kulit, sehingga saya susah tidur. Mohon penjelasannya dari Apoteker. Wassalam, Rani di Sijunjung. 085356109XXX.

#### **Jawaban Apoteker:**

Bu Rani, gatal yang amat sangat akan mengganggu. Apalagi kalau disertai dengan rasa panas, sehingga penderitanya tidak bisa tidur. Penyakit yang Ibu derita tidak dapat diterka begitu saja melalui tulisan. Perlu pemeriksaan yang teliti dari pakar yang sesuai. Namun dari keterangan yang Ibu sampaikan dapat diperkirakan penyakit yang kemungkinan besar diderita adalah infeksi kuman berupa jamur. Kalau memang ini ternyata benar, kami hanya bisa menyarankan beberapa hal menyangkut masalah obat agar penyakitnya bisa disembuhkan dan tidak berlarut-larut. Kemungkinan besar Ibu mengalami infeksi jamur dan bisa saja bercampur dengan sejenis kuman lain yang sangat kecil yang disebut bakteri. Infeksi oleh bakteri ini dapat disebabkan akibat garutan kuat pada kulit yang gatal, terluka dan kemudian menimbulkan infeksi baru.

Gejala infeksi jamur sering susah dibedakan dengan penyakit kulit lainnya. Kalau memang baru 2 bulan dan belum menggunakan obat anti jamur secara coba-coba atau dengan dosis yang tidak sesuai, maka Ibu berpeluang besar untuk disembuhkan. Untuk mengetahui apa dan bagaimana menanggulangi masalah obat



pada pengobatan penyakit jamur Ibu dapat membaca artikel Anda Bertanya Apoteker Menjawab (ABAM) pada Singgalang Minggu Edisi sebelumnya. Ibu juga dapat mengunduh *website* Fakultas Farmasi Unand [ffarmasi.unand.ac.id](http://ffarmasi.unand.ac.id) pada kolom berita. Kegagalan dalam pengobatan infeksi jamur sangat berpotensi terjadi karena: kurangnya kepatuhan pasien dalam meminum obat, ketidaktepatan dalam menggunakan obat, atau ketidaktepatan takaran walaupun diagnosa dan obat yang digunakan sudah tepat.



Infeksi jamur umumnya disebabkan oleh kuman kecil yang disebut dermatofit seperti *Trichophyton*, *Epidermophyton*, dan *Microsporum*, dan berbagai jenis lainnya. Obat yang tepat untuk masing-masing kuman bisa saja berbeda. Pengobatan dapat pula berbeda untuk infeksi jamur yang sama tetapi bagian tubuh yang terinfeksi yang berbeda. Masyarakat yang tinggal di negara beriklim tropis seperti Indonesia lebih mudah terinfeksi jamur kulit. Hal ini disebabkan karena kelembaban udara yang tinggi dan suhu udara yang panas sehingga menguntungkan bagi pertumbuhan jamur.

Pada daerah kulit manusia yang lembab jamur mudah tumbuh dengan subur. Selangkangan, sekitar pelepasan, lipatan

paha, daerah bawah perut, bagian luar kelamin, sela jemari kaki, lipatan kulit, di bawah lipatan payudara, ketiak atau di lipatan bokong merupakan bagian tubuh yang mudah lembab. Keadaan ini tentu saja akan mengundang tumbuhnya jamur. Di samping itu bagian tertentu sering tidak dikeringkan secara sempurna setiap kali habis mandi.

Mereka yang bekerja banyak menggunakan air, bagian tubuh tertentu lebih sering berada dalam keadaan lembab. Namun demikian infeksi jamur dapat saja menyerang kulit pada bagian tubuh lain, terutama pada bagian tubuh yang berbulu banyak seperti jambang, jenggot, kumis dan termasuk kepala. Pengobatan infeksi jamur pada bagian ini lebih susah dibandingkan yang lainnya. Kemungkinan timbulnya infeksi jamur juga lebih besar pada penderita penyakit kencing manis, pernah menderita infeksi kulit sebelumnya, atau kelebihan bobot badan.

Penularan infeksi jamur dapat terjadi dengan mudah dari seseorang ke orang lain. Orang yang suka berenang dan kelompok yang suka berlatih untuk kebugaran berpeluang besar akan tertular dari orang lain dalam kelompok yang sama. Penularan dapat juga terjadi bila berkontak dengan handuk, alas kasur, sepatu, alat tata rias dan barang pribadi lainnya yang sudah tercemar oleh jamur yang ada pada kulit pemiliknya. Hewan peliharaan seperti kucing, anjing, dan lain-lain dapat pula berperan dalam penularan. Sama seperti alat kosmetik, alat-alat yang digunakan untuk memotong atau mencukur rambut juga merupakan sumber penularan yang memungkinkan terjadinya infeksi pada kulit kepala, kumis, jenggot, cambang, alis, dan bulu mata. Penularan dari suami kepada isteri atau sebaliknya mungkin saja terjadi.

Pencegahan lebih penting daripada pengobatan. Agar kita tidak mudah terinfeksi jamur, maka kita harus memperhatikan dan menjaga kesehatan kulit dengan menjaga kulit tetap bersih dan kering. Hindari saling tukar atau pemakaian bersama alat-alat pribadi seperti handuk, baju, atau sisir dengan orang lain. Mandi sebaiknya dua kali sehari. Membilas badan hingga bersih segera sesudah berenang di kolam renang umum. Pilihlah pakaian dan

pakaian dalam yang menyerap keringat. Jangan menggunakan pakaian yang berlapis-lapis atau tebal, terutama di daerah tropis. Hindari menggunakan pakaian dan alas kaki yang basah. Pakaian dalam harus diganti setiap hari. Alat-alat latihan *fitness* harus dilap dengan kain kering sebelum digunakan. Jangan biarkan bagian-bagian tubuh berada dalam keadaan lembab lebih lama. Keringkan badan dan ganti pakaian basah atau lembab segera sehabis kerja. Segera bersihkan dan keringkan badan setelah latihan. Bila diperlukan beri bedak talk. Hewan peliharaan yang terkena infeksi kulit harus segera diobati. Resiko terjadinya infeksi jamur dapat pula terjadi pada penggunaan obat-obat tertentu. Obat-obat tersebut antara lain: antibiotika tertentu, hormon steroid, dan obat-obatan yang dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh.

Kegagalan pengobatan infeksi jamur sering terjadi akibat salah persepsi oleh penderita tentang pengobatan infeksi jamur. Pakar klinis sering memberikan obat untuk menghilangkan rasa gatal. Bila obat untuk infeksi jamur diberikan selama satu minggu misalnya, sering dibarengi dengan obat penghilang rasa gatal. Rasa gatal akan segera hilang dan biasanya sudah banyak perbaikan sehingga pasien menganggap sudah sembuh, kemudian menghentikan pengobatan. Keadaan inilah yang menyebabkan kegagalan terapi. Sebetulnya penyakitnya belum tuntas terobati. Infeksinya semakin melebar dan bertambah parah. Jamur penyebab infeksi menjadi kebal dan tentu saja memerlukan pengobatan lanjutan yang lebih kuat.

Infeksi jamur sering pula dianggap oleh sebagian masyarakat bahkan kalangan tenaga kesehatan sebagai alergi. Mereka hanya menggunakan obat anti gatal untuk mengobati infeksi jamurnya secara terus menerus. Jelas ini tidak tepat dan pemborosan, dan bukan tidak mungkin timbul pula efek yang tidak diinginkan. Bahkan ada yang menggunakan obat yang tidak boleh digunakan untuk mengobati jamur (kontra indikasi). Obat-obat tersebut justru dapat meningkatkan pertumbuhan jamur tumbuh lebih subur. Di samping itu ada pula sebagian kecil masyarakat yang beranggapan penyakit infeksi jamur disebabkan oleh guna-guna.

Bila hal ini yang terjadi, maka upaya pengobatan tentu akan sia-sia dan semakin jauh dari harapan.

Pengobatan infeksi jamur membutuhkan waktu yang lebih lama dan lebih susah dibandingkan dengan infeksi oleh bakteri. Penggunaan obat untuk infeksi harus tepat obatnya, tepat takarannya, tepat jarak pemberiannya, tepat lama pengobatannya, tepat cara pemakaiannya dan lain-lain. Kegagalan pengobatan bisa saja terjadi bila tidak memperhatikan beberapa masalah tersebut. Di samping penyakitnya tidak sembuh, namun sebaliknya tidak saja akan semakin menyebar dan bertambah parah, tetapi juga kumannya akan kebal. Mengobati penyakit tidak boleh coba-coba. Sebelum menggunakan obat penyebab infeksi harus diketahui terlebih dahulu. Lama pengobatan setidaknya 2 - 6 minggu, hingga gejala penyakit betul-betul hilang dan sudah susah untuk membedakan mana bagian kulit yang sakit dan mana yang sehat. Ingat, pengobatan harus terus menerus, tidak boleh terputus!

Lama pengobatan untuk infeksi tidak sama untuk lokasi yang berbeda. Infeksi jamur pada ketiak atau selangkangan tidak sama dengan infeksi jamur yang sama pada kuku jari tangan dan berbeda pula untuk infeksi kuku jari kaki. Sesuai tempat infeksi lama pengobatan bisa saja 2 minggu hingga 6 bulan, bahkan satu setengah tahun terus menerus tanpa henti! Untuk yang terakhir ini perlu pengawasan efek samping yang tidak diinginkan dan kemungkinan terjadinya kerusakan hati (hepatoksik).

Untuk infeksi ringan dan baru serta dalam areal kecil dapat diobati dengan krim anti jamur yang dijual bebas di pasaran. Namun penggunaannya harus tepat. Ibu dapat meminta nasehat kepada apoteker di apotik, bagaimana cara penggunaan obat yang tepat.

Forum tanya jawab ini tidak dapat menyelesaikan masalah penyakit tanpa melalui bantuan langsung tenaga ahli yakni dokter dan atau apoteker. Hal tersebut disebabkan banyak hal-hal yang tidak dapat dijelaskan, karena menyangkut wewenang profesi tenaga kesehatan.

Bu Rani, penyakitnya insyaallah bisa diobati. Hanya saja pengobatannya harus tepat. Konsultasi dengan pakar yang sesuai perlu dilakukan. Bawalah resepnya ke apotek, kami (apoteker) dapat membantu agar penggunaan obatnya tepat dan penyakitnya dapat diobati dengan tuntas.

Bagi pembaca yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 081363497648. Sehubungan dengan banyaknya pertanyaan masyarakat yang perlu dijawab, pembaca harap bersabar menunggu giliran. Prioritas jawaban ditujukan untuk penanya yang mencantumkan alamat lengkap dan seberapa pentingnya pertanyaan yang diajukan terhadap kemaslahatan masyarakat. Tim pengasuh berhak memperbaiki pertanyaan untuk menghindari hal-hal yang dianggap kurang tepat seperti menyangkut kepentingan pemasaran produk obat dll. Pembaca dapat mengunduh semua artikel ABAM yang sudah pernah ditampilkan di Singgalang Minggu pada *Web Site* Fakultas Farmasi Unand: [ffarmasi.unand.ac.id](http://ffarmasi.unand.ac.id). Semoga bermanfaat. Terima kasih.  
**Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

# 3

## OBAT JERAWAT KADALUARSA, BERBAHAYAKAH?

### **Pertanyaan:**

Assalamualaikum. Saya Diana dari Situbondo, Jatim. Mau tanya Pak. Kemarin karena ada jerawat di wajah saya, saya oleskan obat jerawat dan ternyata obat tersebut sudah kadaluarsa sebulan yang lalu, sekarang wajah saya gatal, merah dan sedikit perih kalau kena sentuh dan hanya di area itu saja. Apa itu karena obat kadaluarsa tersebut dok? Atau memang jenis jerawatnya yang seperti itu? 082302494XXX.

### **Jawaban Apoteker:**

Diana, masalah jerawat sudah pernah dibahas pada artikel Anda Bertanya Apoteker Menjawab (ABAM) sebelumnya. Anda dapat mengunduh laman web Fakultas Farmasi Unand pada kolom berita dalam beberapa judul terkait. Masalah yang anda alami setelah menggunakan obat jerawat yang kadaluarsa dapat disebabkan oleh beberapa hal. Obat yang sudah kadaluarsa kemungkinan besar sudah rusak, walaupun baru sehari sesudah tanggal kadaluarsanya. Makin jauh dari tanggal kadaluarsanya, maka dapat dipastikan ia sudah tidak memenuhi syarat lagi, sehingga harus dimusnahkan.

Senyawaan kimia yang ada di dalam sediaan obat dapat berubah menjadi senyawaan lainnya. Dengan demikian kadar bahan berkhasiat di dalam suatu sediaan farmasi akan berkurang dari waktu ke waktu. Ada bahan obat, baik bahan berkhasiat maupun bahan tambahan yang cepat sekali rusak dan ada pula yang membutuhkan waktu yang cukup lama. Hasil urai bahan tersebut umumnya tidak atau kurang berkhasiat dibandingkan

senyawaan asal. Namun di balik itu tidak tertutup kemungkinan hasil urai tersebut bersifat toksis, menimbulkan keracunan atau gangguan, terhadap faal tubuh. Jenis senyawaan yang terjadi dari hasil urai senyawaan asal mungkin pula lebih dari satu. Di samping itu senyawaan hasil urai yang terbentuk dapat pula berubah menjadi senyawaan baru lainnya. Dengan demikian ada kemungkinan lebih banyak senyawaan baru yang terbentuk. Dari uraian di atas, maka penggunaan obat yang sudah kadaluarsa memang harus dihindari.



Jika Diana pernah menggunakan obat jerawat tersebut sebelumnya, dan tidak terjadi apa-apa berarti obatnya tidak menimbulkan masalah bagi anda. Kemungkinan masalah gatal, merah dan perih dapat ditimbulkan oleh senyawaan baru hasil urai senyawaan induk. Di samping itu ada pula kemungkinan terjadinya infeksi atau peradangan karena jerawat anda terpapar oleh kuman yang mungkin ada dalam obat jerawat yang sudah kadaluarsa. Untuk memastikan apakah memang masalah yang anda alami disebabkan oleh obat kadaluarsa atau tidak, maka perlu telaah lebih lanjut. Keluhan tambahan yang dialami mungkin juga kerana adanya infeksi kedua, infeksi sekunder, yang disebabkan

oleh kuman lain. Namun kemungkinan besar, memang disebabkan oleh obat jerawat yang sudah kadaluarsa.

Gejala seperti rasa gatal, merah dan sedikit perih kalau kena sentuh memang dapat pula merupakan gejala jerawatnya sendiri. Hal ini terjadi karena jerawatnya sudah terinfeksi oleh kuman baik karena garukan, tersentuh oleh tangan atau kuman yang ada pada kulit maupun terpapar dari orang lain. Senyawaan yang dapat mengiritasi kulit dapat memperparah keadaan. Ia mungkin saja berasal dari hasil urai bahan yang terdapat dalam obat jerawat yang sudah kadaluarsa.

Diana, satu tips lagi bagi anda dan pembaca bila akan menggunakan obat topikal berupa krim atau salap pada kulit. Sehubungan dengan kepekaan seseorang berbeda-beda, maka ada kemungkinan seseorang mengalami reaksi alergi bila memakai suatu obat atau kosmetik. Untuk menghindari terjadinya akibat yang tidak diinginkan tersebut, maka disarankan untuk melakukan pengtesan dengan mengoleskan sedikit krim atau salep pada bagian kulit yang tipis seperti di belakang telinga atau lengan atas. Tunggu beberapa menit, kalau terjadi kemerahan, maka sebaiknya jangan menggunakan obat atau sediaan tersebut.

Demikianlah jawaban kami, semoga bermanfaat. Bagi anda yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NARKOBA dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 082388287373. Pertanyaan dengan dilengkapi nama dan alamat ditujukan kepada Apoteker. Pertanyaan akan dijawab melalui Harian Singgalang, dan kemudian diunggah di laman web Fakultas Farmasi Unand. Sehubungan banyaknya pertanyaan yang masuk harap bersabar. Syarat dan ketentuan berlaku. Terima kasih. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**





# 4

## BAGAIMANA MENGATASI JARI TELUNJUK BERNANAH?

### Pertanyaan:

*Assalamualaikum. Para APOTEKER Fakultas Farmasi Unand, saya mau nanya jari telunjuk saya kadang bernanah dan kadang kalau sudah kering kemudian bernanah lagi, kayak bisul-bisul kecil dalam kulit jari. Saya mau bertanya apa obatnya. Semoga ilmu yang Bapak/Ibu miliki untuk kesembuhan umat dibalas Allah SWT, amin. Fauzi. 085264572XXX.*

### Jawaban Apoteker:

Bapak Fauzi yth. Cukup banyak jenis penyakit yang memiliki gejala seperti yang di tanyakan. Eksim atau sering juga disebut dengan dermatitis adalah istilah kedokteran untuk kelainan kulit yang mana kulit tampak meradang, kemerahan, pembengkakan, gatal dan kekeringan, berkerak, melepuh, mengelupas, pecah-pecah, berlendir, bahkan perdarahan.



Kelainan paling sering terjadi pada bagian tangan dan kaki, namun bisa terjadi di bagian lain tubuh. Ada beberapa jenis eksim. Gejala eksim sering mulai muncul pada masa kanak-kanak terutama saat mereka berumur di atas dua tahun. Pada beberapa keadaan, eksim akan sembuh dengan bertambahnya usia, namun ada juga yang akan menderita seumur hidupnya. Dengan penatalaksanaan dan pengobatan yang tepat dan benar, ia dapat dikendalikan dengan baik sehingga dapat menurunkan kemungkinan terjadinya kekambuhan.

Untuk memastikan apa penyakit dan penyebab yang sebenarnya tidak bisa melalui forum tanya jawab melalui media. Bila penyakitnya belum dapat dipastikan, tentu saja pengobatannya pun tidak dapat diberikan dengan tepat. Dari pertanyaan yang Bapak ajukan, ada kemungkinan penyakitnya adalah semacam eksim atau dermatitis. Namun demikian tidak tertutup kemungkinan penyakit yang lain. Untuk menentukan apa penyakitnya perlu pemeriksaan langsung oleh pakar yang sesuai melalui penelusuran riwayat penyakit dan pemeriksaan fisik, bahkan mungkin memerlukan pengambilan jaringan kulit untuk pemeriksaan di laboratorium.

Gejala utama eksim adalah rasa gatal yang kadangkala sudah muncul sebelum ada tanda kemerahan pada kulit. Kemerahan pada kulit tersebut biasanya akan muncul pada wajah, lutut, tangan dan kaki. Gejala tersebut bisa saja muncul di bagian tubuh yang lain. Bagian kulit yang terkena akan kering, menebal atau mungkin berkeropeng. Keropeng atau kerak berasal dari cairan tubuh yang mengering. Pada kelompok orang dengan kulit lebih gelap, eksim dapat mempengaruhi pigmen kulit. Pada kelompok ini bagian tubuh yang terkena eksim akan tampak lebih terang atau sebaliknya. Eksim berhubungan dengan upaya pertahanan tubuh yang berlebihan. Keadaan ini menyebabkan tubuh memberikan tindak balas berlebihan terhadap bakteri atau bahan yang dapat berperan sebagai iritan yang sebenarnya tidak berbahaya pada kulit. Karena itu, eksim banyak ditemukan pada pasien yang berasal dari keluarga dengan riwayat penyakit alergi atau asma.

Penyebab penyakit ini masih merupakan perdebatan para ahli. Penyebab yang lebih diterima berhubungan dengan faktor keturunan dan lingkungan. Pencetus timbulnya eksim mungkin berbeda untuk setiap orang. Faktor pencetus tersebut antara lain adalah bahan kimia, bahan tertentu, atau penyakit. Keadaan stress dapat menyebabkan gejala eksim menjadi lebih buruk. Sabun atau deterjen, alat atau bahan rumah tangga lain dapat menimbulkan rasa gatal yang luar biasa bila terpapar. Ada yang gatalnya ringan saja tetapi rasa panas yang kuat atau mungkin saja yang terjadi sebaliknya. Di antara penyakit yang juga dapat mencetus terjadinya eksim adalah infeksi saluran nafas bagian atas atau flu. Penyembuhan eksim sangat sulit dilakukan. Pengobatan yang tepat dan dengan menghindari paparan bahan yang dapat bertindak sebagai iritan atau bahan yang dapat menimbulkan alergi penyebab eksim semuanya dapat menurunkan kekambuhan. Eksim tidak menular dan dari satu orang ke orang yang lain.



Seperti yang sudah disinggung di atas bahwa penyembuhan eksim sangat susah. Untuk itu pengobatan utamanya adalah menghilangkan rasa gatal dan mencegah terjadinya infeksi. Infeksi umumnya terjadi karena garukan yang mencederai kulit sehingga

mudah terinfeksi kuman. Infeksi seperti ini disebut sebagai infeksi sekunder. Lotion dan krim pelembab sangat dianjurkan untuk mencegah kekeringan. Pemakaian lotion atau krim tersebut sebaiknya dilakukan pada saat kulit masih sedikit basah. Pada keadaan tersebut, seperti pada saat segera selesai mandi, lotion atau krim yang dioleskan akan dapat mempertahankan kelembaban kulit lebih lama. Tergantung tingkat keparahan, dan jenis eksim beberapa tindakan dalam penatalaksanaan eksim dapat dilakukan menggunakan obat, obat alternatif, terapi sinar, gaya hidup, diet, dan kebiasaan. Untuk obat-obat yang termasuk obat keras, harus digunakan berdasarkan resep dokter. Tindakan pengobatan sendiri sering berakhir dengan kegagalan dan merupakan tindakan yang sia-sia.

Beberapa obat yang sering digunakan antara lain adalah obat-obat golongan kortikosteroid. Pada banyak kasus, ia sangat mangkus mengawal atau menekan keluhan eksim. Kortikosteroid ada yang termasuk berpotensi lemah dan ada pula yang berpotensi kuat terhadap pengobatan eksim. Obat-obat ini dapat digunakan dengan meminumnya (penggunaan oral) atau melalui suntikan. Sediaan topikal seperti salep atau krim yang mengandung hidrokortison diberikan untuk mengurangi terjadinya peradangan. Untuk kasus-kasus yang berat, pasien akan menerima tablet kortikosteroid. Bila terjadi infeksi sekunder pada bagian yang terkena eksim maka untuk membunuh kuman penyebab infeksi dapat diberikan antibiotika. Untuk mengurangi rasa gatal yang kuat diperlukan antihistamin. Antihistamin adalah obat yang terutama bekerja menghilangkan rasa gatal. Bila semua pengobatan di atas tidak memberikan respon, maka dapat diberikan siklosporin. Ingat, pengobatan harus melalui pemeriksaan pakar yang sesuai dan obatnya ditebus di apotik.

Alergi makanan dapat mencetus terjadinya eksim. Untuk mereka yang alergi terhadap makanan tertentu atau keadaan tertentu, perlu pemeriksaan guna mengidentifikasi alergennya. Bila alergennya sudah diketahui maka memungkinkan kita mencegah atau meminimalisasi gejalanya. Beberapa makanan

yang dapat bertindak sebagai pencetus eksim antara lain adalah telur, kopi, kacang kedele dan kacang-kacangan, tepung jagung, dan gandum.

Untuk penyembuhan eksim secara total memang susah. Tetapi bila pasien dapat menghindari pencetusnya agar eksim tidak muncul kembali. Beberapa upaya dapat dilakukan untuk mencegah kembalinya gejala eksim. Kelembaban kulit perlu dijaga, agar tidak kekeringan dan memudahkan timbulnya eksim. Perubahan suhu dan kelembaban yang mendadak perlu dihindari. Demikian juga keadaan kepanasan dan berkeringat terlalu banyak. Hindari memakai pakaian, sabun yang terlalu keras, deterjen dan bahan rumah tangga lain yang dapat menimbulkan alergi. Pasien perlu menghindari faktor-faktor lain yang berhubungan dengan pencetus alergi seperti makanan tertentu, debu, serbuk sari, bulu binatang. Keadaan stress juga dapat bertindak sebagai pencetus alergi dan munculnya eksim.

Demikianlah jawaban kami semoga bermanfaat. Syarat dan ketentuan berlaku seperti yang tercantum dalam artikel ABAM sebelumnya. Terima kasih. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**



# 5

## HEMANGIOMA GAK SEMBUH-SEMBUH

### **Pertanyaan:**

*Beberapa pertanyaan senada diajukan oleh 3 pembaca:*

- 1. Selamat malam. Saya Makmur di Kabupaten Sinjai Provinsi Sulawesi Selatan. Mau Tanya. Anak saya terkena hemangioma seperti anak Ibu Fenny di Sidoarjo. Kebetulan saya lihat di internet obatnya propranolol. Apakah obat tersebut cairan yang disuntikkan atau berupa tablet. Anak saya sementara dirawat di rumah sakit karena terjadi infeksi akibat hasil suntikan. Terima kasih sebelumnya Pak Apoteker. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih 085397750XXX.*
- 2. Assalamualaikum. Pak umur anak saya 2 tahun mempunyai penyakit hemangioma. Dulu ukurannya sangat kecil tapi dalam 2 bulan pembesarnya sangat drastis. Menurut dokter sebaiknya dioperasi. Tapi saya tidak tega karena masih terlalu kecil. Sekarang saya coba dengan obat-obat herbal dan tidak ada perubahan. Cara apalagi yang bisa dilakukan selain operasi ya Pak? Trims. 085646737XXX.*
- 3. Selamat pagi pak. Saya mau bertanya. Obat untuk hemangioma yg paling baik apa ya pak. Anak saya umur 1tahun 7 bulan terkena hemangioma di lengan atas dekat ketiak. Dan pernah dioperasi 1 kali. Dan sekarang timbul lagi. Mohon sarannya ya Pak. Terima kasih 081270042XXX.*

### **Jawaban Apoteker:**

Pak Makmur di Kabupaten Sinjai dan dua penanya lainnya yang kami hormati. Apa dan bagaimana penyakit hemangioma sudah dijelaskan dalam artikel Anda Bertanya Apoteker Menjawab



(ABAM) pada koran Singgalang Minggu sebelumnya dan juga sudah diunggah pada laman web Fakultas Farmasi Universitas Andalas (Unand), Padang. Bapak dan Ibu silahkan meneliti kembali artikel di tersebut.

PakMakmur, propranolol dapat digunakan untuk pengobatan hemangioma. Walaupun pada mulanya diketahui secara kebetulan dan dilanjutkan dengan beberapa penelitian, ternyata propranolol cukup efektif untuk pengobatan hemangioma. Sebagai profesi yang berkecimpung dalam bidang obat, kami juga merekomendasikan penggunaan propranolol untuk terapi hemangioma. Propranolol terdapat dalam bentuk kapsul dan tablet untuk diminum melalui mulut. Ia juga disediakan dalam bentuk injeksi *intra vena*, langsung ke dalam pembuluh darah balik, dan bisa digunakan melalui pemberian infus. Keputusan untuk menggunakan propranolol dan takaran yang akan diberikan kami serahkan kepada pakar yang merawat.

Seperti yang sudah dijelaskan pada artikel ABAM sebelumnya, penanggulangan hemangioma dapat dilakukan dengan berbagai cara. Penanggulangan dapat berupa pemberian obat dan bisa pula berupa tindakan. Obat-obat yang dapat digunakan antara lain adalah steroid, suntikan kinin hidroklorida, natrium salisilat, atau larutan natrium klorida hipertonik, vinkristin dan propranolol. Sedangkan tindakan yang dapat dilakukan untuk menanggulangi hemangioma antara lain adalah pembedahan, pembekuan, radiasi, sinar Laser dan lain-lain. Di samping itu sebagian hemangioma dapat hilang dengan sendirinya tanpa terapi apa-apa. Namun, karena ia juga dapat menimbulkan komplikasi seperti perdarahan dan gagal jantung, maka terapi sejak dini menjadi penting. Untuk itu pembaca dapat membahasnya dengan pakar yang merawat secara baik-baik, yang akan menentukan pilihan tindakan apa yang akan dilakukan. Bila keberatan melalui pembedahan dapat dilakukan dengan pengobatan. Keputusan untuk dioperasi tergantung pula dengan keadaan penyakitnya.

Perlu kami tegaskan kembali bahwa artikel atau forum konsultasi ini tidak bisa menggantikan peran pakar baik dokter

maupun apoteker. Perlu tidaknya dioperasi dan penghentian pengobatan steroid serta menggantikannya dengan propranolol harus berdasarkan keputusan klinisi yang merawat. Untuk itu Bapak/Ibu perlu diskusikan baik-baik dengan memperhatikan nasehat pakar yang merawat. Beliaulah yang mengetahui dengan pasti tentang diagnosa yang ditegakkan dan keadaan umum pasien yang sedang dirawat. Semua saran dan nasehat yang disajikan tidak dimaksudkan sebagai pengganti penilaian klinis dan tidak dapat diandalkan semata-mata untuk membuat keputusan akhir terapi. Jika Anda bukan seorang profesional kesehatan, perlu kami sampaikan bahwa artikel ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan konsultasi dengan pakar yang berkompeten.

Penggunaan obat herbal perlu berhati-hati. Perhatikan betul obat herbal tersebut diproduksi oleh industri farmasi yang memenuhi syarat. Bila tidak demikian, bukan tidak mungkin obat herbal tersebut belum terbukti secara sah untuk mengobati hemangioma atau ditambahkan obat kimia yang justru dapat berbahaya.

Pemberian obat yang paling disukai dan aman adalah melalui mulut atau per oral. Pemberian secara suntikan umumnya untuk tujuan agar obatnya cepat memberikan khasiat. Pemberian suntikan juga dapat dilakukan untuk obat-obat tertentu yang tidak bisa diserap melalui saluran cerna atau tidak berkhasiat bila diberikan per oral. Pemberian melalui suntikan cukup beresiko dibandingkan melalui mulut.

Pak Makmur, penjelasan mengenai infeksi yang mungkin terjadi setelah disuntik akan diuraikan dalam topik tersendiri.

Bagi anda yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NARKOBA dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 082388287373. Sehubungan dengan banyaknya pertanyaan masyarakat yang perlu dijawab, pembaca harap bersabar menunggu giliran. Prioritas jawaban ditujukan untuk penanya yang mencantumkan alamat lengkap, pertanyaan yang sesuai dengan kompetensi apoteker dan seberapa pentingnya pertanyaan yang diajukan terhadap kemaslahatan

masyarakat. Tim pengasuh berhak memperbaiki pertanyaan untuk menghindari hal-hal yang dianggap kurang tepat seperti menyangkut kepentingan pemasaran produk obat dll. Terima kasih. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

UNAND PRESS

UNAND PRESS

# 6

## INFEKSI SETELAH DISUNTIK?

### **Pertanyaan:**

*Selamat malam. Saya Makmur di Kabupaten Sinjai Provinsi Sulawesi Selatan. Mau Tanya. Anak saya dirawat di rumah sakit karena terjadi infeksi akibat hasil suntikan? Terima kasih sebelumnya Pak Apoteker. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih 085397750XXX.*

### **Jawaban Apoteker:**

Pemberian obat yang paling disukai dan aman adalah melalui mulut atau per oral. Pemberian secara suntikan umumnya untuk tujuan agar obatnya cepat memberikan khasiat. Pemberian suntikan juga dapat dilakukan untuk obat-obat tertentu yang tidak bisa diserap melalui saluran cerna atau tidak berkhasiat bila diberikan per oral. Pemberian melalui suntikan cukup beresiko dibandingkan melalui mulut. Sayang ada di antara pasien atau masyarakat yang menganggap pemberian secara suntikan akan lebih berkhasiat dibanding obat oral. Bahkan ada di antara mereka yang menganggap kalau belum disuntik rasanya belum berobat. Yang lebih parah lagi ada masyarakat yang meminta atau ingin suntikan lebih dari satu. Dalam fikiran mereka beberapa suntikan akan memberikan efek yang sangat mujarab. Hal ini tidak jauh berbeda dengan apa yang mereka dapatkan dari petugas kesehatan. Lebih dari 70% pemberian obat dalam bentuk suntikan sebetulnya tidak perlu diberikan dalam bentuk obat suntik. Obat tersebut sebetulnya dapat diberikan dalam bentuk sediaan oral atau bentuk lain. Pemberian obat dalam bentuk suntikan juga berhubungan erat dengan biaya yang akan dibayarkan pasien. Komunikasi timbal balik antara penderita dengan tenaga kesehatan dapat

meluruskan kesalahpahaman tentang pemberian obat melalui suntikan. Hal tersebut diharapkan akan dapat menurunkan kemungkinan penyalahgunaan pemilihan cara pemberian obat.



Tapping moves fluid down neck



Gauze pad placed around neck of ampule



Neck snapped away from hands

Kulit berfungsi sebagai pelindung. Tubuh kita hampir tidak dapat terinfeksi melalui kulit, bila kulit tidak dirusak atau tidak dilukai melalui tusukan jarum suntik atau trauma mekanik lainnya. Banyak mikroba normal atau patogen ada di sekitar kita, yang mungkin dapat menginfeksi. Resiko infeksi oleh kuman atau mikroba patogen cukup tinggi. Bahkan oleh bakteri yang tidak membutuhkan zat asam atau oksigen dalam hidupnya. Infeksi oleh kuman jenis ini sangat berbahaya dan dapat berakibat fatal, seperti tetanus.

Pemberian obat melalui suntikan merupakan salah satu cara penggunaan obat dalam pelayanan kesehatan. Obat-obat yang diberikan dalam bentuk suntikan umumnya adalah untuk tindakan pengobatan. Di samping itu juga diberikan pada imunisasi, transfusi darah atau komponen darah, dan untuk tujuan kontrasepsi. Terjadinya infeksi pada bekas suntikan dapat disebabkan oleh beberapa faktor.

Tidak melaksanakan prosedur tetap dengan baik. Biasanya tenaga kesehatan tidak pernah lupa dengan hal ini. Kecuali orang yang tidak mempunyai kewenangan dalam melakukan penyuntikan. Sebelum penyuntikan baik ampul, jarum suntik,

maupun permukaan kulit yang akan disuntik sebaiknya diolesi dulu dengan cairan antiseptik seperti alcohol 70%. Tangan petugas yang menyuntik sebaiknya juga dibilas pula dengan sedikit alcohol 70 %, atau menggunakan sarung tangan (*handschoen*). Tindakan ini akan mencegah terjadinya infeksi setelah penyuntikan. Agar kesterilan jarum suntik terjamin tersedia pula jarum suntik dengan tutup pelindung.

Penggunaan ulang alat suntik tanpa sterilisasi merupakan sumber infeksi. Zaman dahulu, alat suntik umumnya digunakan berulang-ulang. Tabung alat suntik terbuat dari kaca dan baja stain less steel yang dapat disterilisasi ulang. Ternyata penggunaan alat kuno tersebut masih memberi peluang terjadinya infeksi, terutama oleh virus. Sekarang semua alat suntik sudah dibuat untuk sekali pakai atau *disposable*. Tetapi oleh pihak tertentu yang tidak bertanggungjawab, alat suntik yang sudah digunakan justru dimanfaatkan lagi untuk suntikan berikutnya. Inilah yang dapat menyebabkan infeksi. Dari hasil penelitian ternyata hampir 40% dari praktek tak bermoral tersebut dilakukan oknum. Bahkan di negara miskin tertentu sampai 70%. Harga alat suntik sekali pakai sudah sangat murah dibandingkan harga obat yang disuntikkan. Apalagi bila dibandingkan dengan resiko yang ditimbulkan. Sebagai konsumen anda perlu memastikan bahwa alat suntik yang digunakan adalah sekali pakai, baru, belum kadaluarsa, dan belum digunakan sebelumnya.

Alat suntik yang sudah kadaluarsa, juga berpeluang menyebabkan infeksi. Stabilitas kebebasan alat suntik ada batasnya. Bila telah lewat batas tersebut, maka alat suntik tersebut harus dimusnahkan. Alat suntik bekas dan lewat batas penggunaan sering dikumpulkan lagi oleh pihak-pihak yang tidak bertanggungjawab untuk dijual kembali ke pasar gelap (*black market*). Obat atau alat kesehatan dari sumber bantuan sering memiliki batas daluwarsa yang sudah dekat, sehingga berpotensi lewat daluwarsa. Penggunaan secara bersama dan tidak aseptis (tidak menjaga alat dan lingkungan tetap bebas mikroba) oleh pengguna obat-obat narkotika berpeluang besar terjadinya infeksi

karena alat suntik. Beberapa infeksi virus yang sering terjadi adalah virus hepatitis B (HBV), virus hepatitis C (HCV) dan virus HIV.

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya infeksi karena suntikan. Jangan menggunakan ulang alat suntik. Jangan menyuntik pada satu tempat bagian tubuh yang sama secara berulang-ulang. Jika seseorang menyuntik anda, pastikan mereka tahu apa yang dilakukan. Pastikan larutan obat suntik yang akan disuntikkan dalam keadaan bebas kuman. Jangan tusukkan jarum suntik yang sudah digunakan ke wadah obat suntik takaran berganda. Jangan menggunakan alat suntik secara bersama-sama. Jangan menggunakan alat suntik lebih dari satu kali walaupun untuk pasien dan obat yang sama. Alat suntik sekali pakai sangat murah dibandingkan harga obat yang akan disuntikkan dan merupakan tindakan sia-sia bila dibandingkan dengan resiko yang akan ditimbulkan. Pastikan anggota keluarga atau penderita sendiri yang menggunakan suntikan insulin di rumah betul-betul terlatih dan memahami prinsip bebas kuman. Untuk itu tidak ada pilihan lain, hanya menggunakan alat suntik sekali pakai. Kebijakan menggunakan satu alat suntik ber ulang kali untuk pasien yang sama, walaupun dengan obat yang sama perlu dihindarkan.

Pak Makmur, penyebab infeksi pada anak Bapak, mungkin salah satu dari mekanisme di atas. Tidak ada maksud untuk menyudutkan pihak manapun. Ada kemungkinan penyebab infeksi bukan disebabkan oleh tenaga kesehatan yang menyuntik, tetapi oleh obatnya atau alat yang digunakan. Ada obat yang memang rentan untuk tercemar oleh kuman seperti jamur.

Bagi anda yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NARKOBA dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 082388287373. Jawaban akan diberikan dalam bentuk artikel di surat kabar Singgalang Minggu dan laman web Fakultas Farmasi Universitas Andalas (Unand) Padang. Sehubungan dengan banyaknya pertanyaan masyarakat yang perlu dijawab, pembaca harap bersabar menunggu giliran. Prioritas

jawaban ditujukan untuk penanya yang mencantumkan alamat lengkap, pertanyaan yang sesuai dengan kompetensi apoteker dan seberapa pentingnya pertanyaan yang diajukan terhadap kemaslahatan masyarakat. Tim pengasuh berhak memperbaiki pertanyaan untuk menghindari hal-hal yang dianggap kurang tepat seperti menyangkut kepentingan pemasaran produk obat dll. Terima kasih. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

UNAND PRESS

UNAND PRESS





# 7

## PANGKAL KUKU GATAL BELASAN TAHUN

### Pertanyaan:

*Assalamualaikum. Wr Wb. Dr. Muslim S Apt yth: Saya sakit gatal sudah belasan tahun hingga kini belum sembuh, letaknya ada di pojok pangkal kuku jempol tangan kanan (hanya di titik itu saja). Sudah pernah ke dokter, diberi obat seperti: Lotremin, Benoson, Betason, Garamicin, dan Chloramfecort, tapi hasilnya tidak memuaskan. Menurut Dokter, saya harus bagaimana? Apakah ada obat yang lebih cocok, tepat dan ampuh? Usia saya sekarang 50 tahun. Sekian terima kasih atas jawabannya. (Dari Admin, Keb Baru, Jakarta Selatan.*

### Jawaban Apoteker:

Bapak Admin di Jakarta. Belasan tahun masa yang sangat panjang untuk penderitaan gatal-gatal sepanjang hari. Gangguan ini tentu cukup menyiksa Bapak. Gejala penyakit berupa gatal banyak sekali kemungkinan penyebabnya. Bisa berupa infeksi jamur, parasit atau bukan karena infeksi. Jamur, parasit atau bakteri banyak pula jenisnya. Untuk menentukan kuman apa penyebabnya secara pasti, perlu dilakukan uji. Pemeriksaan tersebut dimaksudkan untuk mengetahui jenis kumannya dan anti kuman apa yang sesuai dan bisa membunuh kumannya dengan kuat dan tuntas. Bila berbagai obat tidak mempan, maka ada beberapa penyebabnya.

Dari pertanyaan Bapak, penyakit yang Bapak derita kemungkinan besar adalah infeksi jamur pada kuku yang biasa disebut *onychomycosis* dengan sinonim dalam Bahasa Latin *tinea unguium*. Dalam bahasa Inggris disebut *ringworm of the nails*. Kuman penyebab infeksi biasanya beberapa jenis *Trichophyton*, *Epidermophyton floccosum*, atau dapat juga disebabkan oleh jenis

*Candida albicans*. Kuku tampak keruh, putih, menebal, rapuh dan mudah patah. Untuk memastikannya perlu dilakukan pemeriksaan oleh pakar yang sesuai. Bila memang benar infeksi jamur pada kuku, maka pengobatannya harus teratur, tepat obatnya, dan tepat takaran serta cara penggunaannya. Lama penggunaan obat merupakan hal yang penting untuk diperhatikan, karena untuk mengobati infeksi jamur pada kulit membutuhkan waktu yang cukup lama dibandingkan infeksi bakteri. Untuk infeksi jamur pada kuku tangan membutuhkan waktu yang lebih lama. Sedangkan untuk infeksi jamur pada kuku kaki lebih lama lagi. Di samping itu, obat anti jamur tidak cukup hanya berupa krim topikal sebagai obat luar, tetapi juga penggunaan oral atau sebagai obat dalam melalui mulut.



Kami akan menguraikan apa, untuk apa dan bagaimana cara penggunaan obat tersebut secara baik. Obat pertama berupa krim yang mengandung klotrimazol 1%. Obat ini ditujukan untuk mengobati infeksi jamur kulit. Tidak semua infeksi jamur kulit bisa diobati dengan obat ini, tergantung jenis jamurinya dan berat atau ringannya penyakit. Krim tersebut sesuai digunakan untuk infeksi jamur yang tidak begitu luas. Bila areal permukaan kulit yang terinfeksi cukup luas dan menyebar, maka tidak cukup dengan krim topikal saja, tetapi harus dibarengi dengan anti jamur oral yang sesuai digunakan dengan meminumnya melalui mulut dan tentu saja dengan dosis, cara penggunaan dan lama pengobatan yang tepat. Obatnya sangat susah atau tidak akan masuk ke dalam kuku yang terinfeksi dan tentu saja sampai kapanpun tidak akan sembuh. Untuk berhasilnya pengobatan, obat harus digunakan

secara tepat dan harus dibarengi dengan anti jamur oral yang sesuai. Bila penyakit Bapak memang karena infeksi jamur pada kuku, maka pengobatannya paling kurang 6 bulan, bahkan bisa lebih. Dan ingat obat, takaran, cara penggunaan dan lama pengobatan harus tepat.



Dari pertanyaan, kemungkinan besar Bapak mengalami infeksi jamur dan mungkin juga bercampur dengan kuman lain. Untuk penjelasan selanjutnya Bapak bisa merujuk kembali jawaban atas pertanyaan sebelumnya dari Bapak J di Bukittinggi.

Obat kedua dan ketiga merupakan golongan steroid untuk antiinflamasi (radang) dan anti alergi (gatal-gatal). Obat ini hanya dapat menghilangkan rasa gatal dan radang tanpa mengobati penyebab infeksi. Pengobatan yang tepat bukanlah untuk menghilangkan gejalanya saja (simptomatis) tetapi yang paling penting adalah mengobati penyebabnya (*causa*). Bila infeksi jamur diobati dengan obat ini maka jamur akan semakin subur. Obat ini tidak boleh digunakan untuk mengobati jamur (kontra indikasi).

Obat ke empat adalah jenis antibiotika yang hanya untuk mengobati penyakit karena infeksi bakteri (jenis kuman yang berbeda dengan jamur). Jadi jelas obat ini tidak akan menyembuhkan bila infeksi disebabkan oleh jamur. Bila ada infeksi sekunder atau infeksi campuran, infeksi oleh bakteri di samping jamur, maka pada tahap awal ada perbaikan tetapi tidak akan tuntas, karena jamur tidak dibunuh. Pengobatan berikutnya

harus dilanjutkan dengan obat anti jamur.

Obat ke lima adalah gabungan antibiotika dengan anti inflamasi & alergi. Antibiotika kloramfenikol diindikasikan untuk infeksi bakteri dan tidak sesuai untuk infeksi jamur. Di samping itu steroid seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya tidak boleh digunakan untuk infeksi jamur (kontraindikasi).

Dari uraian di atas, maka dapat diprediksi bahwa obat yang sudah Bapak gunakan bertahun-tahun tersebut tampaknya coba-coba. Masing-masing diindikasikan/ditujukan untuk mengobati penyakit dan penyebab yang berbeda, bahkan ada obat yang tidak boleh diberikan (kontraindikasi).

Bapak Admin di Jakarta, sekali lagi kami tegaskan bahwa forum Anda Bertanya Apoteker Menjawab ini tidak mungkin menuntaskan pengobatan penyakit Bapak. Untuk pengobatan yang tepat Bapak harus mengikuti pemeriksaan dan pengobatan dengan melibatkan pakar yang sesuai dan pastikan obat yang digunakan efektif dan aman. Semoga bermanfaat. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

# 8

## MAU MENIKAH, SEMENTARA LIPATAN PAHA GATAL DAN HITAM

### Pertanyaan:

*Selamat pagi. Saya seorang gadis belum menikah. Mau tanya. Saya sudah 4 hari gatal-gatal di area lipatan paha. Warnanya kemerahan dan berubah menjadi hitam. Sudah ke dokter. Dokter bilang gatal akibat jamur. Saya kurang pede (percaya diri) karena 2 minggu lagi akan menikah. Kalau boleh saya tanya, warna kulit yang menghitam akankah dapat berubah kembali seperti semula? Terus berapa hari bisa sembuh? Yang terakhir boleh saya pakai body lotion pemutih yang ada di pasaran? Terima kasih atas perhatiannya. 085797014XXX*

### Jawaban Apoteker:

Ananda Gadis. Lipatan paha yang gatal karena jamur dan menghitam tentu saja sangat mengganggu, apalagi ananda mau menikah dalam waktu dekat. Kalau memang infeksi jamur maka silahkan mengikuti nasehat berikut. Namun perlu diingat bahwa gatal di daerah "V" mungkin saja disebabkan oleh kuman tertentu atau keadaan lain. Untuk itu pemeriksaan yang teliti perlu dilakukan. Gatal hanyalah merupakan gejala penyakit yang muncul karena berbagai infeksi kuman atau penyebab lain.

Ulasan tentang infeksi jamur sudah beberapa kali dimuat di Harian Singgalang Minggu dan dapat diunduh di laman web Fakultas Farmasi Universitas Andalas (Unand) Padang. Masa inkubasi infeksi jamur umumnya lebih lama dibandingkan infeksi kuman lainnya seperti bakteri. Demikian juga pengobatannya, membutuhkan waktu yang lebih lama. Gatal dalam 4 hari karena jamur belum akan menghitam. Apakah data yang diberikan sudah

tepat? Mungkin 4 bulan atau bahkan sudah 4 tahun? Sebab, makin lama infeksi yang diderita maka jenis obatnya kemungkinan tidak sama dengan infeksi yang belum begitu lama. Apalagi kalau sudah menggunakan obat atau beberapa obat yang jenis, dosis atau cara pemakaiannya yang kurang tepat. Tergantung jenis dan lama infeksi, dalam 14 hari ada peluang untuk sembuh, asalkan pengobatannya dan cara pemakaian obatnya sudah tepat. Tetapi untuk menghilangkan bekas infeksi jamur yang berwarna hitam membutuhkan waktu yang cukup lama. Setidaknya bila pengobatannya tepat dan tuntas, tampilan kulitnya sudah jauh berubah.



Warna hitam yang timbul pada kulit yang terinfeksi jamur disebabkan oleh hiperpigmentasi, sama seperti flek hitam. Flek hitam juga dapat disebabkan oleh berbagai keadaan atau penyakit lain. Penyakit tersebut antara lain adalah produksi hormon tertentu yang berlebihan, gangguan kelenjar adrenal, hipertiroid, kekebalan insulin, akumulasi zat besi menahun, jenis penyakit darah tertentu, kehamilan, termasuk penggunaan obat-obat tertentu untuk keluarga berencana, kebiasaan merokok, dan lain-lain. Warna hitam tersebut dapat dihilangkan menggunakan krim pemutih. Krim pemutih tidak seluruhnya baik digunakan, bahkan di antaranya sudah dilarang untuk diedarkan. Krim pemutih yang mengandung air raksa harus dihindari. Sedangkan yang

mengandung hidrokuinon dapat digunakan dengan kadar rendah (2%). Bila akan menggunakan krim hidrokuinon dengan kadar yang lebih tinggi perlu konsultasi dengan pakar yang sesuai. Ingat, penggunaan krim pemutih yang mengandung hidrokuinon kadar tinggi, justru dapat memicu terjadinya bintik-bintik kehitaman. Ananda dapat memilih krim pemutih lain yang beredar di pasaran. Namun konsultasi dengan pakar terkait termasuk apoteker tetap diperlukan. Krim pemutih tidak cocok bila dimaksudkan untuk mengobati infeksi jamur. Untuk lebih jelasnya tentang keamanan penggunaan krim pemutih dapat ananda baca pada artikel Anda Bertanya Apoteker Menjawab (ABAM) di laman web Fakultas Farmasi Unand Padang pada kolom berita.

Dalam waktu relatif singkat, warna kulit yang menghitam karena infeksi jamur dapat kembali hampir seperti semula dan sepietas tidak tampak atau susah dibedakan dengan kulit yang sehat dan tidak pernah terinfeksi jamur. Tanpa menggunakan obatpun lambat laun dapat kembali, hanya membutuhkan waktu yang sangat lama bisa dalam beberapa bulan bahkan beberapa tahun.

Ananda Gadis. Pengobatan infeksi jamur harus menggunakan anti jamur yang tepat dalam waktu yang cukup lama. Tergantung jenis dan beratnya penyakit, maka pengobatannya mungkin saja tidak hanya menggunakan krim pada kulit tetapi sekaligus juga obat tablet yang diminum. Obat-obat tersebut pada umumnya tidak baik atau bahkan tidak dibenarkan untuk digunakan oleh ibu hamil, menyusui, bahkan bagi mereka yang dalam waktu dekat berencana untuk hamil. Hal ini disebabkan karena obat-obat tersebut masih ada dalam darah dan jaringan setelah beberapa lama digunakan dan dapat mengganggu perkembangan janin. Penundaan setidaknya satu bulan setelah meminum tablet terakhir. Untuk itu konsultasi langsung dengan dokter dan atau apoteker sangat perlu dilakukan.





Ananda Gadis, di samping upaya pengobatan ada lagi upaya lain untuk menambah rasa percaya diri ananda pada malam pertama. Sebagian orang baik pria maupun wanita tidak menyukai sinar terang dalam kamar tidur. Mereka menyukai cahaya yang remang-remang, karena mungkin lebih nyaman dan romantis. Nah, untuk itu ananda perlu menyampaikan kepada calon suami dengan cara yang tepat bahwa ananda menyukai cahaya yang remang-remang dalam kamar tidur. Masalah penundaan untuk mendapatkan momongan, sebaiknya ananda berterus terang kepada calon suami, bahwa anda sebelum menikah meminum obat anti jamur. Selamat menempuh hidup baru semoga bahagia sampai ke anak-cucu.

Rubrik ini diasuh oleh Apoteker dan tidak dimaksudkan untuk menggantikan peran konsultasi langsung dengan dokter dan atau apoteker. Bagi pembaca yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NARKOBA dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 082388287373. Pertanyaan akan dijawab dalam artikel yang diterbitkan oleh surat kabar Singgalang setiap hari Minggu. Artikel yang sudah

diterbitkan akan diunggah dalam website Fakultas Farmasi Unand Padang, **ffarmasi.unand.ac.id**. Sehubungan dengan banyaknya pertanyaan masyarakat yang perlu dijawab, pembaca harap bersabar menunggu giliran. Prioritas jawaban ditujukan untuk penanya yang mencantumkan alamat lengkap dan seberapa pentingnya pertanyaan yang diajukan terhadap kemaslahatan masyarakat. Tim pengasuh berhak memperbaiki pertanyaan untuk menghindari hal-hal yang dianggap kurang tepat seperti menyangkut kepentingan pemasaran produk obat, makanan dll. Pembaca dapat mengunduh semua artikel ABAM yang sudah pernah ditampilkan di Singgalang Minggu pada *Web Site* Fakultas Farmasi Unand, Padang. Semoga bermanfaat. Terima kasih. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

UNAND PRESS

UNAND PRESS



# 9

## BUMIL TERTELAN OBAT REBONDING, BERBAHAYAKAH?

### Pertanyaan:

*Selamat malam pak Apoteker. Mau Tanya, saya sedang hamil 4 minggu. Kebetulan saya usaha salon tapi tidak sengaja saya sedang oleskan obat bonding dan saya ndak sadar menjilat tangan saya. Jadi tertelan sedikit. Saya sudah minum air banyak-banyak dan air kelapa muda tapi saya khawatir Pak, mohon sarannya. Thanks. 087864437XXX.*

### Jawaban Apoteker:

Bumil, anda memang harus hati-hati bila bekerja dengan bahan rumah tangga atau kosmetik. Sudah sangat bijak bila anda sudah melakukan tindakan di atas. Namun karena Ibu bekerja di salon maka paparan bahan-bahan kosmetik yang mungkin terjadi setiap hari perlu mendapat perhatian. Kosmetika untuk rebonding rambut umumnya mengandung bahan-bahan seperti asam tioglikolat, gliseril monostearat, asam stearat, amonium hidroksida, natrium lauril sulfat, parafin, air suling atau air bebas mineral, dan lain-lain. Tingkat keasaman kosmetika ini cukup tinggi yakni dengan pH besar dari 9.

Dari berbagai komponen formula rebonding di atas hanya satu yang perlu mendapat perhatian khusus, yakni asam tioglikolat (TGA). Senyawaan ini berupa cairan berwarna kuning berbau tidak enak. Ia dapat melarutkan zat tanduk. Garam tioglikolat digunakan dalam penataan rambut. Amonium tioglikolat merupakan adalah bahan dasar larutan pengeriting rambut. Bahan ini mengubah susunan dan bentuk rambut dengan melepaskan ikatan-ikatan antara molekul-molekul zat tanduk. Kalsium tioglikolat digunakan untuk menghilangkan bulu halus yang tidak diinginkan.

Asam tioglikolat dapat masuk ke dalam tubuh melalui udara pernafasan dan terpapar pada kulit. Ia dapat berpengaruh tidak baik terhadap tubuh. Senyawaan ini bersifat korosif, sehingga dapat menyebabkan kulit teriritasi dan terbakar. Bila terhisap melalui pernafasan maka ia dapat mengiritasi hidung, kerongkongan dan paru, dan menyebabkan batuk, dan sesak nafas. Pemaparan berulang pada kulit dapat menyebabkan kemerahan pada kulit.

Pada keadaan terpapar cukup lama atau kronis misalnya setelah beberapa bulan hingga satu tahun, mungkin dapat menimbulkan gangguan seperti timbulnya kanker, gangguan alat perkembangbiakan, dll. Jangan makan, minum, merokok di tempat zat ini ditangani, disimpan, atau diproses karena dapat tertelan.

Untuk mencegah terpaparnya kita, maka pada penggunaan sediaan yang mengandung TGA perlu dilakukan dalam ruang tertutup yang mempunyai *exhaust van* (kipas pengeluar udara) pada daerah senyawaan ini dikeluarkan. Gunakan pakaian pelindung seperti masker dan sarung tangan (*handschoen*). Cuci bersih bagian tubuh yang terpapar bahan yang mengandung TGA dan mencuci bersih bagian tubuh atau mandi setiap selesai kerja. Di ruangan tempat bekerja diberi label peringatan bahan berbahaya. Di samping itu perlu pelatihan tentang bahaya terpapar TGA.

Bu, apa yang sudah terjadi tidak perlu dikhawatirkan, karena dalam jumlah yang sangat sedikit dan Ibu telah meminum air dan air kelapa muda. Tetapi yang perlu diwaspadai justru adalah kemungkinan Ibu terpapar secara berulang setiap hari dan dalam jangka lama. Obat rebonding yang digunakan dapat masuk ke dalam tubuh baik melalui udara pernafasan maupun melalui kulit. Untuk itu tindakan pencegahan seperti yang sudah dijelaskan di atas sangat penting dilakukan.

Bagi anda yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NARKOBA dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 082388287373. Pertanyaan dengan dilengkapi nama dan alamat ditujukan kepada Apoteker. Sehubungan banyaknya pertanyaan yang masuk harap bersabar. Syarat dan ketentuan berlaku. Semoga bermanfaat. Terima kasih.  
**Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

# 10

## BOKONG GATAL KAMBUH LAGI BERULANG LAGI

### **Pertanyaan:**

*Assalamualaikum.Yth tim dari Farmasi Unand. Saya dapat informasinya dari website ffarmasiunand. Saya mau nanya obat apa yang cocok buat penyakit gatal2 yang saya alami di bokong sejenis bintil2 merah jika digaruk akan bertambah gatal. Selama ini saya pakai obat tablet cethoconazole.....Tapi jika saya berhenti minum obat tu maka gatal2 nya akan muncul lagi... Terima kasih banyak. Dari Ahaxxx Iqbal. umur 28 tahun. Pekerjaan PNS. 081397578XXX.*

### **Jawaban Apoteker:**

Saudara Iqbal, obat yang anda minum adalah ketoconazole. Ia merupakan obat yang cukup efektif membasmi jamur bila digunakan dengan cara dan takaran yang tepat. Dari keterangan yang anda berikan hampir dapat dipastikan, bahwa anda memang menderita infeksi jamur kulit. Ini terbukti dengan hilangnya rasa gatal bila anda meminum obat. Obat tersebut bukan untuk menghilangkan rasa gatal, tetapi untuk membunuh jamur. Bila jamurnya sudah tidak berkembang lagi, maka rasa gatal akan mulai berkurang bahkan hilang. Pada keadaan ini penderita menganggap penyakitnya sudah sembuh dan menghentikan pengobatannya. Anggapan dan tindakan seperti inilah yang menjadi awal malapetaka dalam pengobatan infeksi jamur kulit.



Kami tidak tahu pasti apakah keputusan penggunaan obat tersebut berdasarkan resep dari dokter atau tidak. Bila ya, maka dapat dipastikan anda sudah didiagnosa dan diberi obat dengan tepat. Namun bila atas keputusan sendiri, maka itu terjadi secara kebetulan tanpa pemeriksaan yang sesuai. Tindakan yang terakhir ini sangat mengandung resiko bukan hanya akan tidak sembuhnya penyakit, namun infeksi akan semakin dalam dan luas, lebih susah untuk diobati. Apalagi kalau sudah terjadi kekebalan. Keadaan terakhir ini memerlukan pengobatan yang lebih kuat, lebih susah dan lebih mahal.

Infeksi jamur dapat disebabkan oleh satu jenis jamur, tetapi tidak tertutup pula kemungkinan diakibatkan oleh dua atau bahkan lebih jamur atau kuman lain termasuk bakteri dan lain-lain. Bila keadaan ini terjadi maka perlu pemeriksaan dan pengobatan yang lebih teliti.

Penyakit jamur kulit disebabkan oleh kuman dari kelompok jamur. Kelompok jamur kulit disebut dermatofit yang terdiri dari *Epidermophyton*, *Microsporum*, *Trichophyton*, dan beberapa jenis lainnya. Infeksi jamur kulit sering ditemukan pada masyarakat yang berdomisili di kawasan yang mempunyai iklim tropis. Negara kita memiliki iklim demikian dengan kelembaban relatif tinggi dan suhu udara yang panas. Keadaan ini memudahkan bagi pertumbuhan jamur.

Jamur kulit lebih mudah tumbuh pada daerah kulit manusia yang lembab misalnya, di lipatan bokong seperti yang anda alami. Bagian lain yang mudah ditumbuhi jamur adalah lipatan paha, selangkangan, daerah bawah perut, sekitar pelepasan, kelamin luar, sela jemari kaki, lipatan kulit, di bawah lipatan payudara, atau di ketiak. Di samping itu infeksi jamur juga mudah terjadi di bagian tertentu yang sering tidak kering setiap kali habis mandi atau bekerja yang banyak menggunakan air. Namun demikian infeksi jamur kulit bisa saja tumbuh pada kulit di bagian tubuh yang lain. Ia dapat dengan mudah menular dan menyebar dari seseorang ke orang lain. Penularan dan pencegahan penyakit ini sudah dibahas pada artikel ABAM yang lain dengan judul terkait. Silahkan membuka lagi harian Singgalang Minggu yang terbit sebelumnya atau mengunduh dari laman web Fakultas Farmasi Unand.

Saudara A Iqbal, penyakit dan obat yang digunakan di atas, tampaknya sudah tepat. Ini terbukti dapat menghilangkan gatal. Yang belum tepat adalah takaran, cara dan lama penggunaan. Untuk dapat membasmi jamur dengan tuntas, maka diperlukan kadar obat yang cukup tinggi di atas kadar paling rendah yang dapat membunuh kumannya namun tidak mencapai kadar yang dapat menyebabkan keracunan. Kadar obat tersebut harus dipertahankan selama jangka waktu tertentu sampai jamurnya terbasmi secara tuntas. Bila tidak maka jamurnya akan tumbuh kembali dan berkemungkinan besar akan menjadi kebal. Kami menyarankan untuk segera menghubungi pakar yang sesuai, atau bila sudah diberikan resep dapat menjumpai apoteker di apotik untuk mendapatkan nasehat agar penyakitnya dapat diobati dengan tuntas. Takaran ketokonazol secara umum adalah dua kali sehari satu tablet tanpa henti selama waktu tertentu. Lama penggunaan tergantung beratnya penyakit, bagian yang infeksi dan jenis kuman. Untuk meningkatkan efektifitas obat maka beberapa upaya dapat dilakukan.

Saudara A Iqbal, sebelum penyakit anda bertambah parah dan kumannya menjadi kebal, segera hentikan penggunaan obat dengan



cara yang tidak benar, dan segera berkonsultasi dengan pakar yang sesuai dan atau apoteker. Kami tidak bisa menjamin pengobatan anda akan tuntas melalui rubrik tanya jawab ini saja. Nasehat pakar secara langsung tetap diperlukan. Karena sudah berulang kali menggunakan obat secara tidak benar dan kemungkinan infeksi sekunder karena garukan, maka mungkin obat yang digunakan tidak mempan lagi atau ada penyebab infeksi baru.

Bagi anda yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NARKOBA dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 082388287373. Pertanyaan dengan dilengkapi nama dan alamat ditujukan kepada Apoteker. Pertanyaan akan dijawab melalui Harian Singgalang, dan kemudian diunggah di laman web Fakultas Farmasi Unand. Sehubungan banyaknya pertanyaan yang masuk harap bersabar. S&KB. Semoga bermanfaat. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

# 11

## APAKAH KRIM AMAN UNTUK JANIN DAN BAYI?

### Pertanyaan:

*Mbak, mau nanya. Cream apa yang cocok buat ibu hamil dan menyusui? Maksudnya aman untuk si bayi. Terima kasih. Yani. 082317783XXX.*

### Jawaban Apoteker:

Krim merupakan bentuk sediaan obat yang digunakan pada kulit. Banyak obat dapat dibuat dalam bentuk sediaan ini. Obat yang terkandung dalam krim dapat masuk ke bawah kulit dan bahkan ada kemungkinan masuk ke dalam darah. Dari pembuluh darah balik atau vena yang ada di bawah kulit, obat ini akan terus masuk ke jantung disebarkan ke seluruh tubuh termasuk plasenta dan kelenjar air susu. Pada ibu hamil obat dapat sampai ke dalam tubuh janin. Sedangkan pada ibu menyusui obat masuk ke dalam air susu ibu yang kemudian dikonsumsi oleh bayi. Nah, keadaan inilah yang mungkin dapat membahayakan janin atau bayi. Namun demikian, secara umum pengaruh obat terhadap bayi menyusui lebih rendah dibandingkan terhadap janin dalam kandungan.



Krim dapat mengandung obat-obatan yang tergantung tujuan pemakaiannya dapat berupa pemutih, anti jamur, anti bakteri, anti parasit, anti radang, anti virus dan lain-lain.

Para wanita harus betul-betul hati-hati untuk memakai krim pemutih. Banyak di antaranya yang mengandung bahan berbahaya seperti merkuri dan hidrokuinon pada kadar tertentu dan sering digunakan jangka lama. Pada wanita bahan-bahan ini sudah berbahaya apalagi terhadap janin maupun bayi. Warna kulit seseorang merupakan anugerah dari Sang Pencipta. Ia merupakan sifat atau ciri seseorang yang tidak bisa diubah, kecuali diganti. Bila kulit berubah menjadi putih karena obat atau krim pemutih, biasanya bersifat sementara dan akan kembali seperti semula bila tidak digunakan lagi. Yang paling sesuai bukanlah krim pemutih, tetapi krim yang dapat menghaluskan kulit, menyamarkan noda dan kulit terlihat lebih mulus dan berseri sehingga tampak lebih putih.



Krim anti jamur dapat digunakan untuk infeksi jamur kulit yang masih baru dan belum parah. Bila infeksi sudah berat, maka tidak cukup menggunakan obat luar saja, tetapi sering memerlukan obat minum. Obat minum ini memang sering tidak aman untuk janin dan bayi. Untuk itu nasehat pakar yang sesuai termasuk apoteker diperlukan. Bahkan ada obat anti jamur oral yang perlu dihindari bila seseorang wanita merencanakan akan hamil. Untuk kasus ini sebaiknya pengobatan jamur dituntaskan

ketika belum, tidak atau menunda kehamilan. Karena cara pemakaian obat dapat mempengaruhi hasil pengobatan, maka nasehat apoteker tetap diperlukan agar pengobatan tuntas dan terhindar dari masalah pada janin dan bayi.

Demikian juga dengan krim anti parasit, anti bakteri, antivirus, anti radang dan lain-lain bila digunakan sesuai aturan dan jangka pendek umumnya lebih aman dibandingkan obat minum. Hal ini dikarenakan hanya sedikit yang masuk ke dalam darah si ibu dan sebagian kecil obat yang masuk ke dalam darah janin atau bayi.

Bagi anda yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NARKOBA dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 082388287373. Pertanyaan dengan dilengkapi nama dan alamat ditujukan kepada Apoteker. Pertanyaan akan dijawab melalui Harian Singgalang, dan kemudian diunggah di laman web Fakultas Farmasi Unand. Sehubungan banyaknya pertanyaan yang masuk harap bersabar. S&KB. Semoga bermanfaat. Terima kasih. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

UNAND PRESS  
UNAND PRESS



# 12

## BERBAHAYAKAH FLEK HITAM DI WAJAH BUMIL?

### **Pertanyaan:**

*Assalamualaikum Wr.Wb. Saya seorang ibu hamil dan usia kehamilan saya 9 bulan, yang mau saya tanyakan kenapa flek coklat di wajah saya muncul dan terlihat sekali di usia kehamilan tua, sehari2 saya memakai krem Garnxxx yang Sakura. Apakah krem Garnxxx mengandung merkuri dan hydrokinon? Apakah flek saya bisa hilang jika flek saya merupakan bawaan bayi? Trimakasih dan saya sangat menunggu jawabannya. Siti Khasanah. Assalammualaikum wr.Wb. +6287836537XXX.*

### **Jawaban Apoteker:**

Flek di wajah atau dalam bahasa medisnya disebut hiperpigmentasi adalah kondisi berubahnya warna kulit menjadi gelap disebabkan terjadinya peningkatan zat warna kulit. Zat warna kulit atau melanin berperan dalam memberikan warna pada tubuh seperti pada bagian kulit, rambut, dan mata. Ia dihasilkan oleh sel melanosit yang terdapat di lapisan bagian bawah kulit. Zat warna atau pigmen tersebut berfungsi sebagai pelindung kulit dari sengatan sinar lewat lembayung atau ultra ungu sehingga dapat mencegah kanker kulit.

Hiperpigmentasi dapat disebabkan oleh peradangan, paparan sinar ultra ungu atau UV, atau karena ada gangguan pada kulit seperti karena jerawat dll. Ia juga dapat disebabkan oleh penggunaan pemutih tertentu atau terpapar dengan senyawa kimia atau obat misalnya obat kontrasepsi, penyakit atau pada masa kehamilan. Gangguan kelenjar adrenal, produksi hormon tertentu yang berlebihan, hipertiroid, infeksi jamur, penumpukan

zat besi menahun, kekebalan insulin, porfiria (sejenis penyakit darah) merupakan penyakit yang dapat menimbulkan flek hitam. Di samping itu kebiasaan merokok dapat pula menyebabkan flek hitam. Proses hiperpigmentasi kebanyakan disebabkan oleh meningkatnya produksi melanin yang berlebihan. Kegiatan sel melanosit dapat dirangsang oleh sinar UV yang ada dalam sinar matahari. Bila pada bagian tubuh tertentu sel melanosit atau melanin lebih banyak dibandingkan areal sekitarnya, maka akan tampak sebagai daerah coklat gelap yang lazim disebut flek hitam. Etnik yang termasuk berkulit bewarna lebih sering mengalaminya terutama bila mereka terpapar berlebihan dengan sinar matahari.

Sediaan pemutih sendiri justeru dapat menyebabkan hiperpigmentasi seperti kosmetika yang mengandung senyawaan air raksa atau merkuri dan hidrokuinon. Hidrokuinon secara cepat dapat membuat kulit wajah lebih cerah, bebas dari bintik dan noda hitam. Namun dibalik itu, senyawaan ini kurang aman karena dapat menimbulkan akibat buruk yang serius. Jika digunakan dalam jangka waktu lama hidrokuinon dapat memicu kanker. Badan berwenang Amerika, melarang peredaran dan pemakaian semua produk kosmetik yang mengandung hidrokuinon, dan dikelompokkan ke dalam golongan obat keras. Di negara kita untuk kadar rendah masih diperbolehkan sebagai kosmetik sedangkan kadar tinggi hanya dijual dengan resep dokter. Hidrokuinon dapat menyebabkan gangguan kulit. Kulit berbintik seperti pasir dan berwarna coklat kebiruan yang bagi penderita dianggap sebagai flek hitam. Penderita akan merasa kulit seperti terbakar dan gatal. Keadaan ini sering timbul pada pemakaian krim hidrokuinon di atas 2%. Pada takaran dan cara yang tepat hidrokuinon masih cukup efektif. Untuk keselamatan sebaiknya pemakaiannya di bawah pengawasan profesi kesehatan yang berkompeten dan berwenang.

Perubahan warna kulit menjadi gelap sering ditemukan pada wanita hamil. Areal yang mengalami hiperpigmentasi antara lain pada perut, bagian atas bibir, hidung, dan pipi. Apa yang Ibu Siti alami memang begitu adanya. Produksi melanin bisa saja

sangat meningkat pada ibu hamil. Keadaan ini terjadi karena adanya pengaruh hormon, sering tidak dapat dicegah atau diobati. Sinar UV yang ada dalam cahaya matahari sangat berperan dalam pembuatan melanin. Karena itu, untuk mengurangi kemungkinan dan mencegah bertambah beratnya flek hitam disarankan untuk menghindari paparan sinar matahari, dan bila keluar rumah sebaiknya memakai krim tabir surya. Pemakaian busana yang menutupi sebagian besar kulit sangat cocok untuk melindungi kulit dari paparan sinar matahari. Dengan demikian, pakaian muslimah misalnya ikut berperan dalam mengurangi keparahan flek hitam. Ibu Siti tidak perlu cemas bila mengalami hiperpigmentasi selama kehamilan. Ia tidak berpengaruh terhadap kesehatan janin dan umumnya secara bertahap akan pulih beberapa bulan setelah melahirkan.

Berikut beberapa tips untuk mencegah atau mengurangi tingkat keparahan flek. Hindari tubuh terpapar sinar matahari dalam jangka waktu cukup lama. Pakai topi yang lebar sehingga dapat melindungi wajah dari sengatan sinar matahari. Gunakan krim tabir surya bila keluar rumah. Gunakanlah krim tabir surya yang cukup kuat dan yang dapat menghambat berbagai panjang gelombang sinar UV. Pilihlah sediaan yang mengandung zink oksida dan titanium oksida memberikan efek tabir surya yang cukup kuat. Gunakanlah sediaan yang lembut dan tidak mengiritasi kulit. Pilihlah bahan atau sediaan yang tidak atau jarang dapat menyebabkan reaksi kepekaan yang berlebihan. Konsultasi dengan pakar kesehatan sebelum menggunakan obat KB. Oleskan jus timun atau lidah buaya ke bagian kulit yang mengalami hiperpigmentasi secara rutin setiap hari. Walaupun efeknya lemah, bahan alam tersebut dapat mengurangi warna flek dalam beberapa minggu. Hati-hati memilih krim pemutih atau obat untuk menanggulangi flek hitam. Obat-obat untuk flek hitam antara lain adalah sediaan yang mengandung hidrokuinon, asam glikolat, tretinoin, glukokortikoid, dan vitamin C. Keberhasilan dan lama pengobatan berkaitan dengan sudah berapa lama seseorang mengalami flek hitam. Makin cepat pengobatan flek hitam maka makin cepat dan mudah pula untuk pengobatannya. Teliti dulu



produk yang akan digunakan. Cek kemasan, nomor registrasi, izin edar dan tanggal kadaluarsanya. Pengecekan izin edar dan nomor registrasi dapat dilakukan melalui aplikasi di laman web Badan POM RI. Konsultasi dengan pakar yang sesuai tetap diperlukan untuk memastikan penyebab timbulnya flek hitam.

Bu Siti, ada beberapa bentuk sediaan produk yang Ibu tanyakan di atas. Oleh produsennya semuanya dinyatakan tidak mengandung bahan berbahaya termasuk hidrokinon ataupun merkuri. Produk tersebut menggunakan bahan alami yang juga mengandung zat nutrisi untuk kulit. Jangan khawatir terkait keamanan produk, bila ada izin edar dari Badan POM RI.

Bagi pembaca yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 085738458967. Sehubungan dengan banyaknya pertanyaan masyarakat yang perlu dijawab, pembaca harap bersabar menunggu giliran. Prioritas jawaban ditujukan untuk penanya yang mencantumkan alamat dan seberapa pentingnya pertanyaan yang diajukan terhadap kemaslahatan masyarakat. Pembaca dapat mengunduh semua artikel ABAM yang sudah pernah ditampilkan di Singgalang Minggu pada *Web Site* Fakultas Farmasi Unand dan Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi. Terima kasih. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

# 13

## PANTAT GATAL. LAGI-LAGI SALAH OBAT?

### **Pertanyaan:**

*Beberapa pertanyaan dapat dijawab sekaligus. 1. Apoteker yang terhormat saya cewek Nona, 21 tahun sudah lama jari tangan saya gatal perih berbintik dan berair sudah pernah saya diberi salep Betametason tapi kok tidak ada efek pengobatan apa yang bagus 085866739XXX? 2. Apakah salep gatal di selangkangan malam hari? Saat ini saya menggunakan salep xxfacort-N produksi pabrik farmasi dalam negeri, apakah ini sudah tepat? Mohon bantuan. 0856 47405XXX. 3. Saya Andre dari Sulut, saya mau tanya pa. Obat apa yang bisa menghilangkan gatal di pantat dan bekas gatal di pantat. Mohon sarannya pa. 085657360XXX.*

### **Jawaban Apoteker:**

Penyakit kulit banyak penyebabnya, ada karena infeksi oleh kuman atau bukan karena infeksi. Kuman penyebab infeksiyapun banyak jenisnya. Gatal-gatal pada kulit hanya merupakan salah satu gejala penyakit. Banyak kemungkinan penyebab timbulnya rasa gatal tersebut. Keadaan kepekaan berlebihan terhadap suatu zat atau alergi dan menderita penyakit gula merupakan penyebab rasa gatal yang bukan karena infeksi. Gatal yang disebabkan oleh infeksi antara lain adalah radang folikel rambut, infeksi jamur, kudis bernanah (skabies) dan lain-lain. Gatal-gatal akibat skabies umumnya muncul malam hari. Tidak mudah untuk menentukan penyebab penyakitnya. Untuk mengetahui penyebab infeksi misalnya perlu pemeriksaan yang teliti oleh pakar yang sesuai dan berkompeten. Hindari menggunakan obat dengan coba-coba atas inisiatif sendiri atau mendapat info dari orang-orang yang tidak berkompeten. Kami tidak tahu apakah obat yang digunakan di

atas berdasarkan resep dokter. Jika tidak, maka tindakan ini akan sia-sia. Untuk ananda Nona, ada kemungkinan penyebab gatalnya adalah infeksi di samping keadaan lainnya. Bila memang infeksi jamur atau kuman lainnya maka pengobatan menggunakan betametason pasti tidak akan berhasil atau gagal. Ini dikarenakan obat yang digunakan tidak mampu membunuh mikroba. Untuk itu pengobatan akan berhasil bila menggunakan obat anti mikroba yang tepat. Sebagaimana dijelaskan di atas penyebab infeksi banyak pula jenisnya. Penyakitnya akan susah atau tidak berhasil disembuhkan bila antimikroba yang digunakan tidak sesuai dengan mikroba penyebab infeksi. Di samping itu penggunaan obat-obat tertentu justeru tidak hanya tidak tepat dan tidak akan mampu membunuh jamurnya, tetapi juga dapat menyebabkan jamurnya tumbuh semakin subur. Obat-obat seperti ini justeru tidak boleh digunakan sama sekali untuk pengobatan infeksi jamur. Bila obatnya sudah tepat juga belum ada jaminan untuk sembuh. Hal ini dapat disebabkan karena cara dan takaran serta jangka waktu penggunaan yang tidak tepat. Penyebab infeksi mungkin saja lebih dari satu jenis mikroba, bakteri dan atau jamur. Pengobatan penyakit infeksi kulit yang disebabkan oleh lebih dari satu jenis mikroba ini lebih sulit dibandingkan infeksi tunggal atau disebabkan oleh satu jenis jamur atau bakteri. Kemungkinan infeksi campuran ini dapat terjadi karena bekas garukan di kulit dapat menimbulkan luka kecil yang dapat terinfeksi oleh bakteri. Infeksi yang datang kemudian ini setelah infeksi pertama disebut sebagai infeksi sekunder. Tanpa pemberian antibiotika yang sesuai hampir tidak mungkin infeksi bisa sembuh. Obat-obat antimikroba pada umumnya harus diberikan secara teratur, tepat takaran dan lama pemberian yang sesuai. Keadaan penyakit lain yang diderita juga dapat menyebabkan sulitnya pengobatan infeksi kulit. Untuk itu jelaslah bahwa setiap penyakit harus diperiksa terlebih dahulu oleh pakar yang sesuai, dan penggunaan obatnya sebaiknya di bawah pengawasan Apoteker yang berkompeten.

Ananda Nona, betametason adalah suatu obat anti radang golongan steroid. Obat ini diindikasikan untuk pengobatan eksim dan dermatitis. Ia disediakan dalam bentuk krim, salep, lotion atau

gel hanya untuk menghilangkan rasa gatal. Bila penyebab gatalnya adalah karena infeksi maka pengobatannya akan sia-sia saja. Bila infeksi disebabkan oleh jamur maka di samping tidak akan sembuh ada kemungkinan jamur penyebab infeksi justru akan semakin tumbuh subur. Berhentilah untuk menggunakan krim betametason bila penyebabnya belum jelas. Dari pertanyaan yang diajukan, ada kemungkinan terjadi infeksi. Betametason bukan obat untuk membunuh mikroba dan tidak termasuk antibiotika. Karena itu jelaslah penggunaan krim betametason untuk infeksi tidak tepat.

Salep xxfacort-N mengandung neomisin sulfat dan hidrokortison asetat. Neomisin merupakan antibiotika yang hanya aktif membunuh kuman kecil yang disebut bakteri. Kelompok jenis ini sangat berbeda dengan kelompok jamur. Hidrokortison asetat biasanya digunakan pada kulit alergi, eksim, psoriasis (penyakit kulit yang berhubungan dengan kelainan sistem imun) dan keadaan peradangan kulit lainnya. Obat ini dapat digunakan sebagai anti radang dan pencegah atau penghilang rasa gatal. Ia tidak dapat sama sekali untuk mengobati infeksi. Gatal selangkangan pada malam hari mungkin disebabkan oleh infeksi jamur, namun tidak tertutup kemungkinan penyebab lainnya. Bila benar, dan ini kemungkinan yang paling besar maka pengobatan menggunakan neomisin dan hidrokortison akan sangat sia-sia. Infeksi jamur tidak bisa diobati dengan neomisin. Berhentilah menggunakan obat dengan coba-coba. Penggunaan hidrokortison memungkinkan pertumbuhan jamurnya akan semakin subur. Sebelum terlanjur lebih parah, sebaiknya pemakaian xxfacort N dihentikan dulu dan jangan dilanjutkan sebelum penyebab infeksi diketahui dengan pasti. Sangat disayangkan bila pengobatan gagal setelah menggunakan krim tersebut beberapa lama. Tindakan ini tidak saja mubazir membuang uang secara cuma-cuma, tetapi juga tidak tertutup kemungkinan timbulnya masalah kekebalan kuman dan masalah efek samping obat. Pengobatan akan rumit bila penyakit yang diderita disebabkan oleh infeksi jamur dan bakteri sekaligus. Penggunaan obat antibakteri mungkin dapat mengurangi gejala yang berhubungan dengan infeksi bakteri,

sementara infeksi jamurnya tidak tersentuh sama sekali. Infeksi bakteri lanjutan bisa saja terjadi karena perlukaan yang terpapar kuman akibat garukan. Infeksi sejenis ini disebut sebagai infeksi sekunder.

Saudara Andre di Sulut. Apa dan bagaimana pengobatan gatal di pantat sudah dijelaskan pada artikel Anda Bertanya Apoteker Menjawab (ABAM) sebelumnya dengan judul Selangkangan Gatal dan Panas. Walaupun kemungkinan besar adalah karena infeksi jamur, namun tidak tertutup kemungkinan adanya penyebab lain. Bila pengobatan tidak tepat maka susah untuk menyembuhkan infeksi jamurnya. Kami mengasumsikan bekas gatal di pantat adalah warna hitam atau hiperpigmentasi karena infeksi jamur. Bila benar, maka warna hitam akan bisa berkurang secara bermakna dengan sendirinya dalam waktu cukup lama, asal pengobatan anti jamurnya tuntas dan infeksi sudah sembuh. Untuk mempercepat proses menghilangkan warna hitam di selangkangan setelah sembuh dari infeksi jamur dapat diobati dengan krim pemutih yang diizinkan. Jangan sekali-kali menggunakan krim pemutih yang mengandung bahan berbahaya atau tidak diizinkan. Penjelasan lebih jauh tentang hiperpigmentasi dapat dibaca pada artikel ABAM yang sudah diunggah sebelumnya.

InshaAllah infeksi jamur bisa diobati. Hanya saja pengobatannya harus tepat dan biasanya membutuhkan waktu yang lebih lama. Bila anda sudah berkonsultasi dengan pakar yang sesuai bawalah resepnya atau jelaskan apa saja obat yang sudah digunakan dan apa saja tindakan yang sudah dilakukan. Kami bisa membantu memecahkan masalahnya, sehingga penggunaan obatnya tepat dan penyakitnya dapat diobati dengan tuntas. Bagi anda yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NARKOBA dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 082388287373. Sehubungan dengan banyaknya pertanyaan masyarakat yang perlu dijawab, pembaca harap bersabar menunggu giliran. Prioritas jawaban ditujukan untuk penanya yang mencantumkan alamat lengkap, pertanyaan

yang sesuai dengan kompetensi apoteker dan seberapa pentingnya pertanyaan yang diajukan terhadap kemaslahatan masyarakat. Tim pengasuh berhak memperbaiki pertanyaan untuk menghindari hal-hal yang dianggap kurang tepat seperti menyangkut kepentingan pemasaran produk obat dan lain lain. Terima kasih, semoga bermanfaat. **Dr. Muslim Suardi, M.Si., Apt.**

UNAND PRESS

UNAND PRESS



# 14

## GEMUK ATAU KURUS SETELAH PUASA RAMADHAN?

### **Pertanyaan:**

*Assalamualaikum Pak, saya membaca artikel tentang berpuasa dan kesehatan. Namun ada beberapa hal yang masih menjadi tanda tanya. Bapak belum menjelaskan bagaimana pula cara makan yang benar. Kenapa banyak orang yang berat badannya turun selama bulan puasa, dan ada pula justru yang sebaliknya. Atas jawaban Bapak saya ucapkan banyak-banyak terima kasih. Ratna, 19 tahun, Manggopoh Lubuk Basung. 081363447XXX.*

### **Jawaban Apoteker:**

Ananda Ratna, cara makan juga dapat menyebabkan seseorang menjadi gemuk. Dari hasil penelitian, ternyata orang yang makan cepat lebih berpeluang untuk menjadi gemuk. Lalu, kenapa hal ini bisa terjadi? Bila seseorang makan dengan cepat, maka jumlah makanan yang masuk ke dalam lambung sudah melebihi kebutuhan tubuh tetapi yang bersangkutan masih mempunyai keinginan untuk menambah makanan. Hal ini disebabkan karena kadar gula darah masih rendah sehingga masih ada rasa lapar. Sementara makanan yang ada dalam lambung dan usus belum dicerna dengan baik. Makanan berat yang kita makan umumnya mengandung gula kompleks seperti nasi, gandum, jagung, sagu, dan lain-lain yang berupa makanan pokok dari jenis karbohidrat. Karbo jenis ini membutuhkan waktu dan beberapa tahap reaksi penguraian sebelum menjadi gula sederhana glukosa dan fruktosa. Kedua gula sederhana tersebut dapat dengan mudah diserap ke dalam darah di dinding usus. Bila kita mengkonsumsi makanan yang sudah mengandung gula sederhana, maka tubuh



segera mendapatkan energi. Bahan makanan tersebut umumnya berupa buah-buahan. Hampir semua buah-buahan mengandung glukosa dan fruktosa.

Untuk menghindari kelebihan konsumsi makanan, maka sebaiknya kita memakan buah-buahan terlebih dahulu beberapa menit sebelum mengonsumsi makanan utama. Pada keadaan ini gula sederhana yang ada dalam buah-buahan seperti glukosa dan fruktosa akan segera dan mudah diserap di dinding usus. Dengan diserapnya glukosa dan fruktosa bersama air yang ada dalam buah-buahan maka tubuh dengan segera akan mendapat energi dan kadar gula darah naik tidak terlalu tinggi. Tidak itu saja, tubuh segera mendapat asupan mineral kalium yang sangat dibutuhkan tubuh. Di samping itu juga terkandung beberapa vitamin seperti: vitamin C, vitamin A, Vitamin E dll yang sangat penting untuk metabolisme dan meningkatkan daya tahan tubuh. Mengonsumsi buah-buahan segar lebih diutamakan dibanding buah-buahan yang sudah dikeringkan. Sedangkan buah-buahan yang sudah diolah dengan pemanasan atau berupa manisan dengan penambahan gula tidak dianjurkan. Apalagi bila ditambahkan pengawet, jelas kurang baik untuk kesehatan. Ingat, kadar vitamin buah-buahan segar akan segera mengalami penurunan dari hari ke hari. Dengan demikian buah-buahan segar yang baru dipetiklah yang paling baik. Nabi memberikan contoh, beliau berbuka dengan buah kurma yang lembek. Ini berarti buah kurma yang belum dikeringkan. Beliau tidak pernah menganjurkan berbuka dengan manisan kurma seperti yang sering kita saksikan di Indonesia. Kemungkinan besar, pada zaman Nabi belum ada yang namanya manisan kurma.

Sebagian orang, memang ada yang bertambah bobot badannya setelah berpuasa Ramadhan. Hal ini bisa saja disebabkan karena yang bersangkutan makan tidak teratur dan kurang baik jumlah maupun gizinya pada waktu bulan biasa (tidak berpuasa). Sedangkan selama bulan puasa makan teratur dengan jumlah dan gizi yang cukup. Dengan berpuasa seseorang mungkin lebih tenang dan tentram jiwanya. Puasa memang dapat meningkatkan

kesehatan tidak saja kesehatan fisik tetapi juga psikis atau kejiwaan, serta kesehatan spiritual. Keadaan itu semua memberi peluang untuk meningkatkan bobot badan ke tahap normal, bukan kegemukan atau obes. Kegemukan mungkin terjadi bila yang bersangkutan mengurangi aktifitas fisik dan banyak tidur termasuk siang hari selama bulan puasa.



Demikian juga sebaliknya berpuasa dapat menurunkan bobot badan ke keadaan normal. Untuk menjadi kurus rasanya istilah ini kurang tepat. Bila seseorang yang berpuasa mengkonsumsi makanan dengan jumlah dan jenis yang sesuai dan seimbang, maka tidak akan terjadi badan yang kurus dalam arti kurang bobot badan dari yang seharusnya. Orang yang berpuasa cenderung memiliki bobot badan normal dan tidak kegemukan. Justeru orang yang gemuk bila berpuasa, maka bobot badanya akan cenderung berkurang. Seperti yang sudah pernah diuraikan dalam artikel ABAM sebelumnya, kegemukan beresiko timbulnya berbagai penyakit terutama penyakit degeneratif seperti diabetes, tekanan darah tinggi, sakit jantung dan alin-lain. Namun ingat, harus cukup minum air, menta'khirkan makan sahur, dan istirahat yang cukup. Segera berangkat tidur setelah melaksanakan shalat tarawih dan shalat sunat lainnya. Jangan begadang. Ingat esok harus bangun lebih awal untuk sahur hari berikutnya. Dengan demikian jelaslah berpuasa berpeluang besar seseorang menjadi sehat.



Berikut beberapa tips untuk ananda Ratna dan pembaca bagaimana cara berbuka dan makan sahur yang lebih sehat. Berbukalah segera begitu waktu masuk magrib. Ikutilah sunah Baginda Nabi. Berbukalah dengan 3 buah kurma lembek dan segelas air. Bila tidak ada kurma lembek berbukalah dengan buah-buahan matang dan segar seperti pisang, mangga, dan lain-lain. Kemudian dilanjutkan dengan shalat magrib berjamaah di masjid. Pada keadaan ini tubuh sudah mulai menerima air dan energi yang dapat mengurangi rasa haus dan lapar. Selesai shalat magrib baru mengkonsumsi makanan utama atau berat. Beberapa masjid menyediakan kudapan untuk berbuka. Bahkan di Jawa Timur sudah ada masjid tidak saja menyediakan makanan ringan atau kurma untuk berbuka, tetapi juga nasi atau makanan utama. Hal ini perlu dikembangkan dan ditiru. Biayanya bisa dimintakan kepada mereka yang berkecukupan atau berlebih. Ini jauh lebih baik daripada berbuka bersama di restoran. Mulailah makan dengan semangkok sup sayur dilanjutkan dengan nasi bersama lauk berupa protein hewani dan atau hewani. Jenis makanan yang dikonsumsi termasuk protein sebaiknya bervariasi. Jumlah protein yang dikonsumsi harus cukup. Kebiasaan sebagian masyarakat kita di Indonesia mengkonsumsi protein dalam jumlah yang kurang dari yang dibutuhkan.

Makanlah dengan tenang dan jangan terlalu cepat. Kunyahlah makanan dengan baik. Makanan yang sudah hancur lebih cepat diserap dibanding yang ditelan tanpa dikunyah dengan sempurna. Tidak saja dari ukuran tetapi juga makanan yang dikunyah sempurna akan bercampur dengan air liur yang membantu pencernaan makanan.

Makan sahur sebaiknya dekat dengan waktu imsak. Urutan makanan sama seperti waktu berbuka. Usahakan jumlah protein yang cukup. Keadaan ini akan mengurangi rasa lapar atau keadaan kurang energi yang berlebihan pada sore hari menjelang berbuka. Biasanya makan sahur sebagian orang kurang berselera terutama anak-anak. Ibu-ibu rumah tangga yang bijaksana selalu menyajikan makanan kesukaan dengan cara surprise sewaktu makan sahur. Sebaiknya ada perbedaan dengan waktu berbuka. Pada waktu berbuka, karena keinginan makan yang besar, maka makanan yang kurang disukai pun akan dimakan dengan nikmat. Akibatnya lama-lama makanan yang kurang disukai akan mulai disenangi. Keadaan ini memungkinkan seseorang akan berselera mengkonsumsi berbagai jenis makanan. Hal ini juga akan dapat meningkatkan kesehatan.

Demikianlah jawaban kami semoga bermanfaat. Syarat dan ketentuan berlaku seperti yang tercantum dalam artikel ABAM sebelumnya. Terima kasih. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**



# 15

## CARA MENGHILANGKAN PIPI TEMBEM

### **Pertanyaan:**

*Assalamualaikum Pak Apoteker! Saya Nana Lestari umur 22 tahun dari Sulsel. Saya ingin bertanya Pak. Bagaimana cara untuk menghilangkan pipi yang tembem. Mohon dijawab yah Pak. Wassalam. 085656355XXX.*

### **Jawaban Apoteker:**

Dek Nana, pipi tembem atau tembem adalah pipi yang gemuk, montok, sembab dan lebih besar, biasanya tidak proporsional dengan ukuran dan bentuk wajah. Pipi seperti ini pada orang tertentu justru menyenangkan terutama pada bayi dan anak kecil. Pada pria di daerah atau komunitas tertentu merupakan kesenangan dan diinginkan. Mereka berupaya untuk berpenampilan laksana bos atau orang kaya atau berwibawa dengan pipi tembem. Sebaliknya keadaan ini sangat tidak nyaman pada orang tertentu, terutama pada kaum hawa. Orang-orang tertentu tidak suka pipi tembem atau chubby karena membuat wajahnya semakin bulat. Pipi yang tembem atau chubby kadang bisa membuat seseorang tidak percaya diri, karena terlihat lebih gemuk.

Pipi tembem dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor penyebab tersebut antara lain adalah: kegemukan karena penumpukan lemak, efek samping obat, penumpukan atau tertahannya air, faktor keturunan, kebiasaan minum alkohol, dan penuaan. Di samping itu pipi tembem dapat timbul karena masalah kesehatan, seperti penyakit tertentu, gangguan peredaran darah, kepekaan yang berlebihan terhadap senyawaan, dan kurang tidur.



Orang yang gemuk atau obes umumnya mempunyai pipi tembem yang tingkatannya sejalan dengan kegemukannya. Bila terjadi penumpukan lemak yang berlebih pada orang yang gemuk tersebut, kemungkinan besar pipinya akan terlihat tembem. Penumpukan lemak tersebut dapat membuat orang tampak lebih gemuk dari sebenarnya.

Obat-obat tertentu seperti golongan steroid dapat menyebabkan pipi menjadi sembab. Wajah akan tampak lebih berisi dan bulat. Efek samping demikian disebut dengan "*moon face*". *Moon face* juga dapat disebabkan oleh penyakit paru jenis tertentu yang menahun. Sedangkan penyakit hipotiroid dapat menyebabkan pipi menjadi lebih berisi dan menggebug. Dek Nana, penyalahgunaan steroid untuk obat penambah nafsu makan sering ditemukan. Bila anda sering atau pernah menggunakan obat-obatan tersebut hentikan segera. Efek samping obat tersebut memang dapat meningkatkan nafsu makan. Namun bukan merupakan indikasinya. Di samping itu penambahan bobot badan lebih disebabkan oleh tertahannya air dalam tubuh, termasuk di wajah.

Bila penyebab pipi tembem adalah karena kegemukan maka lemak yang menumpuk inilah yang harus dikurangi. Apa dan bagaimana terjadinya kegemukan serta upaya mencegah dan menanggulangnya dapat dilihat dalam artikel **Anda Bertanya Apoteker Menjawab** (ABAM) di harian Singgalang Minggu atau laman web Fakultas Farmasi Unand, Padang. Bila lemak tubuh dapat dikurangi, maka lemak yang banyak menumpuk pada jaringan bawah kulit di pipi juga akan menipis. Akibatnya pipi yang tembem dapat menjadi tirus. Prinsipnya adalah dengan mengurangi asupan kalori dan berolahraga yang teratur dan intens. Hindari mengkonsumsi makanan siap saji, berlemak dan kadar gula tinggi. Hindari penggunaan garam yang berlebih. Cukup minum air setiap hari sehingga pipi anda lebih segar, dan menghindari kekurangan cairan.



Khusus untuk orang yang memiliki pipi tembem senam pipi perlu dilakukan selain olahraga atau kegiatan raga lainnya. Senam wajah atau yang dikenal sebagai "*facial yoga*" dapat mengencangkan otot-otot di wajah. Yoga wajah atau melatih pergerakan otot khususnya di bagian wajah akan mengurangi pipi tembem, dan dapat membuat pipi agak tirus dan meningkatkan penampilan anda.



Senam wajah dapat dilakukan dengan menghirup udara melalui mulut dan menggembungkan pipi. Bibir ditutup rapat untuk menahan udara dalam rongga mulut. Tahan udara di pipi selama 5 detik, lalu buang napas. Tarik napas dalam-dalam dan lakukan di pipi kiri, kemudian beralih ke pipi kanan. Ulangi latihan ini hingga 10 kali. Cara ini disebut "*cheek puff*". Cara lain adalah yang dikenal dengan metode "*smiling fish frenzy*". Senam dilakukan dengan senyum dan sekaligus merapatkan gigi seperti menggigit sesuatu dengan kuat secara bersama-sama. Tahan gerakan tersebut selama 5 detik kemudian dilepaskan. Lakukan hingga 10 kali. Senam wajah lain, adalah dengan menegangkan semua otot di wajah dan mengerakkan wajah hingga terasa kencang. Tahan selama lima detik lalu dikendurkan. Cara ini disebut dengan "*lion face*". Senam wajah juga dapat dilakukan dengan mengkerutkan bibir seperti seseorang akan mencium orang lain. Tahan gerakan tersebut selama 5 detik dan ulangi hingga 10 kali.

Bagi anda yang tidak suka tampil dengan pipi tembem dapat diakali dengan menggunakan *make up* dan teknik tertentu supaya pipi anda tampak lebih agak tirus. Di samping itu kebiasaan suka senyum dapat membuat kita tampak lebih muda dari usia kita sebenarnya. Otot-otot di daerah pipi akan lebih lentur dan elastis bila anda banyak tersenyum. Senyum tidak hanya membuat otot-otot wajah lebih rileks tetapi anda juga lebih santai dan syaraf anda tidak tegang. Operasi plastik atau penyedotan lemak, tidak dianjurkan untuk mendapatkan pipi yang lebih cantik. Pertimbangannya adalah biaya yang sangat mahal dan bahaya resiko yang berakibat fatal serta tidak cukup kuat alasan untuk melakukan operasi.

Retensi air dapat dicegah dengan menghindari dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh, dan menghindari konsumsi garam yang berlebih. Asupan kalsium yang cukup dapat mencegah terjadinya penahanan air pada wajah. Upayakan mengkonsumsi makanan yang mengandung kalsium yang cukup tinggi seperti susu, keju, telur, atau suplemen. Kurangi atau bahkan hentikan kebiasaan meminum alkohol, apalagi dalam jumlah banyak atau jangka lama.

Dek Nana, anda tidak usah putus harapan, apatis dan stres memikirkan pipi tembem. Seperti yang sudah dijelaskan di atas ia dapat dicegah dan ditanggulangi. Di samping itu tidak sedikit orang yang suka dengan pipi tembem (tidak terlalu sembab tentunya). Cukup banyak juga orang yang dengan susah payah untuk mendapatkan pipi tembem. Coba anda bayangkan bagaimana pula orang yang tampil dengan pipi kempot. Akan terlihat lebih tua bukan? Pipi yang berisi dan montok dapat menyamarkan keriput di wajah sehingga keriputnya kurang jelas. Penampilan adalah trend. Bisa saja suatu saat justeru pipi tembem dapat jadi mode bagi kalangan tertentu. Kecenderungan ini tampaknya dipengaruhi oleh penampilan publik figur yang tampil percaya diri dan menarik. Beberapa waktu lalu cukup banyak wanita yang menginginkan pipi yang tembem karena menyaksikan penampilan artis kesayangannya.

Rubrik ini diasuh oleh Apoteker dan tidak dimaksudkan untuk menggantikan peran konsultasi langsung dengan dokter dan atau apoteker. Bagi pembaca yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NARKOBA dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 082388287373. Pertanyaan akan dijawab dalam artikel yang diterbitkan oleh surat kabar Singgalang setiap hari Minggu. Artikel yang sudah diterbitkan akan diunggah dalam website Fakultas Farmasi Unand, **ffarmasi.unand.ac.id**. Sehubungan dengan banyaknya pertanyaan masyarakat yang perlu dijawab, pembaca harap bersabar menunggu giliran. Prioritas jawaban ditujukan untuk penanya yang mencantumkan alamat lengkap dan seberapa pentingnya pertanyaan yang diajukan terhadap kemaslahatan masyarakat. Tim pengasuh berhak memperbaiki pertanyaan untuk menghindari hal-hal yang dianggap kurang tepat seperti menyangkut kepentingan pemasaran produk obat, makanan dll. Pembaca dapat mengunduh semua artikel ABAM yang sudah pernah ditampilkan di Singgalang Minggu pada *Web Site* Fakultas Farmasi Unand, Padang. Semoga bermanfaat. Terima kasih. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**



# 16

## BADAN KURUS KARENA KECACINGAN? CACING TIDAK KELUAR

### **Pertanyaan:**

*Assalamualaikum WW, Bpk/Ibu Apoteker yth, saya gadis berusia 15 tahun. Saya mempunyai masalah yaitu tubuh saya terlalu kurus jika dibandingkan dengan gadis seusia saya lainnya. Saya sudah mencoba meminum obat cacingan, tetapi tidak ada cacing yang keluar bersama tinja saya. Apakah ada obat atau solusi agar tubuh saya bisa lebih berisi dan berat badan saya bertambah? Atas jawabannya saya ucapkan terima kasih. Wassalam Rini di Solok.*

### **Jawaban Apoteker:**

Ananda Rini di Solok, kriteria bobot badan seseorang termasuk ideal atau tidak di antaranya adalah berdasarkan indeks masa tubuh atau *Body Mass Index* (BMI). Cara perhitungan BMI telah diuraikan dalam artikel Anda Bertanya Apoteker Menjawab (ABAM) pada Singgalang Minggu edisi sebelumnya. Seseorang bisa saja merasa kurus atau sebaliknya walaupun BMI-nya dalam rentang normal atau hampir normal. Mudah-mudahan ananda tidak termasuk kategori demikian. Seseorang dikatakan kurus atau bobot badan di bawah normal adalah keadaan bobot badan dengan indeks masa tubuh di bawah 18,5. Ada orang yang merasa kurus dan tidak percaya diri, padahal bobot badannya masih dalam kategori sehat. Begitu juga sebaliknya ada orang yang belum termasuk gemuk, tetapi sudah merasakan dirinya gemuk dan tidak percaya diri. Tidak sedikit pula orang yang bertubuh krepeng ataupun terlalu berisi yang tetap saja percaya diri bahkan di depan publik. Bagi mereka yang bobot tubuhnya tidak normal, untuk tampil percaya diri di depan umum dapat disamakan dengan rancangan dan pola pakaian yang sesuai.



Bobot badan seseorang dipengaruhi oleh jumlah asupan energi yang masuk dan yang keluar. Seseorang yang sudah terbiasa mengkonsumsi makanan dalam kualitas dan jumlah yang cukup, tetapi akan terlihat agak kurus bila sudah terbiasa pula beraktifitas yang melebihi rata-rata. Sebaliknya seseorang mungkin saja mempunyai bobot badan lebih padahal ia mengkonsumsi makanan dalam jumlah biasa-biasa saja. Karena tidak banyak melakukan aktifitas fisik maka tubuh yang bersangkutan akan menyimpan lemak lebih banyak, apalagi komposisi lemak dalam makanannya cukup tinggi. Kualitas dan jenis makanan juga dapat mempengaruhi bobot badan. Seseorang cenderung akan memiliki bobot badan yang lebih dari ideal karena lebih banyak dan sering mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak. Gaya hidup sehat perlu dan harus dibiasakan agar bobot badan masuk dalam kategori ideal. Kegemukan atau obes tidak baik untuk kesehatan, karena berpeluang menimbulkan masalah seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, diabet, radang sendi dan lain-lain.

Di negara-negara berkembang, sebagian masyarakat sering beranggapan yang salah bahwa tubuh yang gemuk itu adalah yang sehat dan ideal. Banyak orang tua yang merasa bangga

dengan anak yang gemuk. Tidak dapat dipungkiri bahwa salah satu ukuran anak sehat adalah bobot badan yang cukup. Namun perlu diingat bobot badan yang sehat bukanlah yang berlebihan dan tentu saja bukan pula yang kekurangan. Bobot badan yang ideal adalah sesuai dengan usia dan tinggi badan. Seorang remaja kemungkinan dia tampak kurus namun bobot badannya termasuk dalam rentang ideal. Keadaan ini bisa terjadi bila ia aktif berolah raga dan kegiatan lainnya yang menguras energi. Tentu saja yang bersangkutan selalu mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang. Tipe yang beginilah yang lebih sehat. Mereka memiliki tulang yang kuat dan padat serta berotot. Umumnya golongan remaja muda, kemungkinan mempunyai bobot badan yang sedikit kurang ideal atau biasa-biasa saja dapat disebabkan karena mereka memang dalam pertumbuhan dan beraktifitas melebihi kelompok umur lain.



Keadaan badan kurus tak hanya berdasarkan bobot badan saja tapi juga tinggi badan terutama pada anak-anak atau anak

yang berangkat remaja. Seorang anak atau remaja akan terlihat agak kurus karena bobot badannya kurang menurut umur, sementara tinggi badannya sesuai umur atau lebih. Sementara pada keadaan lain, seseorang akan terlihat kurus karena tinggi badannya yang lebih menurut umur sementara bobot badannya cukup menurut umur. Menurut organisasi kesehatan sedunia atau World Health Organization (WHO), sehat bukan saja fisiknya saja tetapi yang juga penting dan harus sejalan adalah juga sehat jiwanya. Bagi anak yang dikatakan kurus karena tinggi badan yang lebih sementara bobot badannya cukup akan dikatakan sehat, kalau ia memang sehat dan hampir tidak pernah sakit.

Bobot badan yang rendah atau kurus dapat disebabkan oleh kurangnya asupan zat gizi, kebiasaan hidup, penyakit, ataupun mungkin juga karena kelainan genetik atau keturunan, walaupun yang terakhir ini sangat jarang. Di daerah miskin misalnya di beberapa tempat di Indonesia ada ditemukan anak-anak yang kurang gizi. Fenomena ini lebih banyak lagi ditemukan di beberapa negara di Afrika. Jika asupan gizi sangat kurang, jelaslah badan seseorang akan kurus dan tidak sehat. Ada berbagai penyakit yang dapat menyebabkan bobot badan seseorang tidak menunjukkan peningkatan atau bahkan dapat menurun. Aktivitas fisik yang berlebihan mengakibatkan energi yang diperoleh dari makanan yang sebetulnya cukup akan banyak terkuras, sehingga tidak tersedianya cadangan energi dalam bentuk glikogen dan lemak.

Beberapa penyakit seperti tuberkulosis (TBC), infeksi saluran kemih, infeksi virus, infeksi parasit dan keadaan tertentu dapat menyebabkan menurunnya bobot badan. Penyakit tertentu seperti tuberkulosis, keadaan stres misalnya dapat menyebabkan kurangnya nafsu makan. Bila nafsu makan berkurang tentu saja asupan gizi akan tidak memenuhi kebutuhan tubuh sehingga bobot badan akan menurun. Kecacingan dapat berperan dalam menurunkan bobot badan. Zat gizi yang ada dalam makanan akan digerogoti oleh cacing di dalam usus. Ada pula jenis cacing yang mengisap darah melalui dinding usus. Keadaan ini, jelas akan dapat pula berperan dalam menurunkan bobot badan seseorang.

Untuk mengetahui penyebab turunnya bobot badan karena penyakit perlu pemeriksaan medis. Kalau memang benar karena penyakit, maka tentu saja penyakitnya diobati dulu. Bila sudah kembali sehat, maka bobot badan dengan sendirinya akan naik asal mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang.

Untuk meningkatkan bobot badan bagi mereka yang gizinya tidak mencukupi, maka asupan perlu ditingkatkan baik jumlah, kualitas dan jenis makanan harus seimbang. Untuk tumbuh kembang tubuh dan meregenerasi sel-sel yang rusak diperlukan protein. Karbohidrat dan lemak perlu sebagai sumber tenaga, dan cadangan energi. Cadangan lemak inilah yang membuat seseorang menjadi gemuk. Lemak dibutuhkan dalam jumlah yang paling sedikit. Pada kenyataannya tanpa disadari masyarakat sering mengkonsumsi dalam jumlah berlebih, sementara yang lain terutama protein dalam jumlah yang tidak mencukupi. Kita tidak perlu cemas bila mengkonsumsi lemak sedikit lebih rendah dari yang diperlukan, karena baik karbohidrat maupun protein akhirnya oleh tubuh bisa diubah menjadi lemak. Asupan mikronutrien seperti vitamin dan mineral perlu untuk metabolisme dan berbagai kebutuhan dalam tubuh. Agar tubuh sehat dan mempunyai bobot yang ideal maka pola makan sehat perlu ditingkatkan. Buah-buahan dan sayuran harus dikonsumsi dengan cukup. Komposisi zat gizi berbeda antara satu sumber makanan dengan yang lainnya. Semakin beragamnya makanan yang dikonsumsi akan semakin baik, karena satu sama lain saling mendukung. Suatu vitamin atau mineral terdapat cukup dalam buah-buahan atau sayuran namun sedikit pada jenis yang lain. Sayuran sangat penting sebagai sumber serat di samping sumber vitamin. Asupan vitamin tambahan hanya diperlukan bila ketersediaan vitamin dalam makanan tidak cukup. Bila sebelumnya konsumsi makanan baik jumlah maupun kualitasnya kurang, maka tentu saja perlu ditingkatkan. Mengetahui penyebab lainnya perlu dilakukan bila tidak ada perbaikan bobot badan setelah beberapa bulan.



Pemberian obat-obat penambah nafsu makan dapat diberikan pada tahap awal upaya meningkatkan nafsu makan. Kita harus berhati-hati dalam memilih obat penambah nafsu makan. Apoteker di apotik dapat memilihkan obat mana yang sesuai. Kunjungilah apotik yang apotekernya selalu berada di apotek, atau melalui perjanjian bila apotekernya tidak berada di apotik setiap saat. Obat-obat seperti multivitamin yang mengandung asam amino lisin misalnya dapat meningkatkan nafsu makan dengan aman. Siproheptadin dapat digunakan untuk menambah nafsu makan, tetapi tidak dianjurkan. Hingga saat ini masih ada masyarakat yang menggunakan obat yang tidak sesuai dan bahkan berbahaya untuk menambah nafsu makan dan meningkatkan bobot badan. Entah dari mana asal muasal mereka meminum kombinasi obat steroid, obat penambah nafsu makan dan vitamin. Obat golongan steroid memang mempunyai efek samping dapat meningkatkan nafsu makan namun memiliki efek samping lain yang berbahaya. Obat ini bukan diindikasikan untuk penambah nafsu makan. Steroid dapat menyebabkan tertahannya natrium (unsur logam dalam garam dapur) dan air dalam sel sehingga orang tampak menjadi lebih gemuk. Sebetulnya orang tersebut bukanlah gemuk tetapi tertahannya air dalam sel sehingga tampak gemuk. Di samping itu efek sampingnya adalah *moon face*, osteoporosis dll. Wajah seseorang akan terlihat lebih montok dan berisi karena *moon face*, sementara pada orang yang menderita osteoporosis, tulangny akan rapuh dan mudah patah.

Makan besar, secara umum, merupakan kunci sukses seseorang agar tidak kurus. Makan besar jangan disalahartikan bahwa anda bisa makan apapun tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Makan teratur tiga kali sehari dengan jumlah energi yang cukup sekurangnya 2200 kalori. Untuk mendapatkan bobot badan yang ideal akan susah bila tidak teratur dan tentu saja tidak baik untuk kesehatan. Dengan waktu yang teratur, nutrisi yang masuk ke dalam tubuh akan teratur pula dan akan terserap dengan sempurna. Selain itu jangan lupakan minum air susu, karena manfaat terbesar air susu adalah protein yang dibutuhkan untuk membangun jaringan otot, dan juga kalsium yang membantu

menguatkan tulang. Jadi, sebaiknya minumlah setidaknya satu gelas air susu setiap harinya.

Variasi suasana dan rasa makanan yang menimbulkan selera dapat pula meningkatkan semangat untuk makan. Di samping itu kita perlu berolahraga yang sesuai baik jenis maupun intensitasnya. Orang yang kurus perlu berolahraga. Olahraga pada orang yang kurus bukan untuk menguruskan tubuh dan membakar lemak, namun untuk membentuk otot dan merangsang metabolisme lebih aktif sehingga yang bersangkutan berkeinginan untuk makan, karena tubuh membutuhkan energi lebih. Kebutuhan tersebut dapat terjadi jika anda mengolah otot-otot tubuh anda dengan cara berolahraga.



Ananda Rini, untuk memastikan apakah anda kurus karena kecacingan perlu pemeriksaan terlebih dahulu. Minum obat cacing tanpa pemeriksaan hanya diperlukan bila ada indikasi untuk itu. Misalnya adanya keluar cacing melalui tinja atau mungkin juga keluar melalui muntah. Cacing yang keluar melalui tinja dapat diamati dengan mata telanjang antara lain adalah cacing gelang dan cacing keremi. Atau setidaknya bila yang bersangkutan hidup dalam lingkungan yang kotor dan tidak higienis. Ananda boleh meminta nasehat apoteker di apotik untuk mendapatkan obat cacing yang sesuai.

Persentase orang yang menderita kecacingan di Indonesia masih cukup tinggi. Jadi tidak ada salahnya bila kita memeriksa apakah mengalami kecacingan atau tidak. Sebagian obat cacing, terutama obat cacing zaman dulu memang menyebabkan cacing keluar dalam keadaan utuh, sehingga terlihat dengan mata telanjang. Namun obat-obat modern saat ini umumnya dapat menghancurkan cacingnya sebelum keluar bersama tinja. Pada penggunaan obat ini, tentu saja cacingnya tidak terlihat lagi bersama tinja. Jadi ananda Rini mungkin saja memang menderita kecacingan dan mungkin juga tidak. Setelah meminum obat cacing dan dilanjutkan dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, mudah-mudahan bobot badan ananda akan meningkat sehingga ideal. Ini menunjukkan kemungkinan ananda memang kecacingan. Kalau bobot badan ananda tidak juga meningkat kita perlu mencari sebab lain dan melakukan tindakan seperti yang sudah dijelaskan di atas.

Demikianlah jawaban kami semoga bermanfaat. Bagi pembaca yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 081363497648 dengan mencantumkan alamat lengkap. Pertanyaan akan dijawab bila alamat ditulis dengan lengkap. Untuk menjaga kerahasiaan, alamat dan nomor telepon penanya akan ditampilkan tidak sepenuhnya. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

# 17

## HAMIL DENGAN KENAIKAN BOBOT BADAN YANG MENCOLOK

### **Pertanyaan:**

*Asslm, Bapak saya mau tanya. Saya hamil 5 bulan. Bulan kemaren berat badan saya 55 kg, sekarang 62kg, wajar gak Pak kenaikan berat badan saya itu? Saya mohon penjelasannya Pak. Terima kasih 085263574xxx. Padang*

### **Jawaban Apoteker:**

Bu, kenaikan berat (bobot) badan umumnya disebabkan oleh energi yang masuk lebih besar daripada energi yang keluar. Keadaan ini emingkatkan kemungkinan seseorang yang menyebabkan penumpukan lemak di samping penyebab lainnya. Pada wanita hamil kenaikan bobot badan umumnya disebabkan oleh bertambahnya bobot janin sejalan dengan bertambahnya usia kehamilan. Namun di samping itu kenaikan bobot badan pada wanita hamil juga dapat disebabkan penumpukan lemak dan peningkatan bobot badan yang tidak wajar. Banyak wanita hamil yang kurang nyaman dengan penampilan tubuhnya sewaktu hamil. Keadaan ini akan semakin kurang nyaman bila di samping pertambahan bobot badan karena kehamilan, juga terjadi kenaikan bobot badan yang cukup bermakna karena penumpukan lemak berlebih.



Salah satu penentuan kegemukan adalah berdasarkan indeks bobot masa tubuh atau *Body Mass Index*. Penentuan kegemukan menggunakan BMI paling banyak diterima di seluruh dunia. Ini dikarenakan BMI merupakan panduan yang baik untuk resiko kegemukan yang berhubungan dengan masalah kesehatan. Nilai BMI yang sehat adalah antara 20 dan 25. BMI di bawah 20 dikategorikan sebagai kurus dan di atas 25 dinyatakan sebagai obes atau kegemukan. Penghitungan BMI dilakukan terhadap bobot badan sebelum kehamilan. Cara perhitungan BMI dapat dilihat pada artikel Anda Bertanya Apoteker Menjawab Singgalang Minggu terbitan sebelumnya.

Kehamilan boleh jadi mempunyai resiko komplikasi. Kegemukan atau obes dapat meningkatkan timbulnya komplikasi baik terhadap ibu hamil, maupun terhadap janinnya. Resiko komplikasi kehamilan akan meningkat sejalan dengan semakin tingginya kenaikan bobot badan. Komplikasi dapat terjadi pada saat kehamilan, sewaktu melahirkan dan sesudahnya. Komplikasi saat kehamilan misalnya: timbulnya diabetes saat hamil, tekanan darah tinggi (pre eklamsi), dan air kemih yang mengandung protein. Di samping itu, kesehatan janin akan terganggu dan tumbuh kembang janin menjadi tidak normal. Dalam keadaan tertentu berhentinya pernafasan sesaat saat tidur (*sleep apnoea*)

bisa saja terjadi. Pada proses melahirkan adanya kesulitan saat persalinan, dan susah untuk mengukur detak jantung bayi. Kemungkinan persalinan melalui pembedahan atau seksio sesaria yang mendadak atau tidak direncanakan sebelumnya. Sedangkan komplikasi setelah kelahiran dapat meningkatkan resiko infeksi, depresi dll. Bila kelahiran melalui operasi sesar, maka ada beberapa masalah yang mungkin muncul seperti posisi melahirkan yang terganggu karena susah berbaring, kesulitan dalam pelaksanaan pembiusan, dan prosedur operasi yang lebih susah serta penanganan khusus.

Kenaikan bobot badan yang normal untuk usia kehamilan trimester kedua adalah berkisar antara  $\frac{1}{2}$  hingga 1 kg per minggu. Ini berarti kenaikan 2 hingga 4 kg per bulan adalah normal. Namun kalau kenaikan tersebut lebih dari 4 kg per bulan kita perlu waspada. Kenaikan 7 kg per bulan termasuk tidak normal. Untuk itu Ibu perlu berjaga-jaga. Lebih sering memeriksa kehamilan oleh pakar yang sesuai yakni spesialis kebidanan dan penyakit kandungan.

Ada dua tingkatan keadaan bobot badan (BB) berlebih yakni overweight dan obes. Pada keadaan overweight, BB seseorang melebihi normal. Sedangkan pada keadaan obesity atau obes terjadi penumpukan lemak tubuh yang sangat berlebih, sehingga BB seseorang jauh di atas normal dan dapat membahayakan kesehatan. Baik overweight maupun obesitas umumnya disebabkan oleh asupan makanan (energi) yang berlebih dibandingkan kebutuhan, sehingga terjadi penumpukan energi berupa lemak di samping sebab-sebab lain. Untuk menurunkan BB dari keadaan overweight, maka yang paling aman dan menyehatkan adalah dengan mengkonsumsi makanan yang ideal sekaligus olah raga ataupun aktifitas fisik. Umumnya makanan kita di Indonesia lebih banyak karbo (beras, gandum, jagung) dll yang umumnya mengandung pati. Hal ini dapat menyebabkan kelebihan BB karena akhirnya semua karbo yang berlebih akan dapat diubah dalam tubuh menjadi lemak.

Tidak hanya konsumsi beras, tetapi sebagian masyarakat mengkonsumsi makanan yang manis-manis karena gula serta tingginya konsumsi lemak. Lemak menghasilkan jumlah kalori yang tinggi. Dengan demikian bila konsumsi lemak berlebih (ini yang sering) maka lemak tersebut akan segera ditumpuk di bawah kulit dan pada jaringan lemak berlebihan. Perlu diingat bahwa bagi masyarakat dengan ekonomi mapan, tidak saja konsumsi karbohidrat dan lemak yang berlebihan, tetapi juga dibarengi dengan konsumsi protein yang melebihi kebutuhan. Kebiasaan ini juga akan mempercepat terjadinya kegemukan, karena protein dalam tubuh akhirnya juga dapat diubah menjadi lemak. Keadaan ini akan menyebabkan meningkatnya BB yang sangat bermakna.



Cara makan yang cepatpun ternyata dapat berperan dalam meningkatkan bobot badan. Keinginan makan masih ada, sementara jumlah makanan yang telah masuk lambung sebetulnya sudah cukup atau bahkan sudah melebihi kebutuhan. Kenaikan BB ini akan diperparah lagi bila yang bersangkutan tidak beraktifitas fisik yang cukup. Sebagian masyarakat menghabiskan waktu kesehariannya berjam-jam di depan televisi, komputer dan laptop. Asyik menonton sinetron, facebook-an dan mengunduh berbagai permainan melalui internet. Untuk ke warung yang jaraknya hanya beberapa puluh meter orang menggunakan motor.

Sulit dijumpai orang membelah kayu untuk bahan bakar. Bumbu-bumbuan dan cabe dihaluskan menggunakan blender, bahkan hampir semuanya tinggal pakai, karena sudah tersedia banyak di pasaran. Untuk mematikan TV saja orang sudah malas untuk berdiri dan berjalan ke depan pesawat televisi walaupun hanya beberapa langkah saja. Agar kita tetap fit dan dengan bobot badan ideal sebaiknya berolah raga dan atau beraktifitas fisik.

Aktifitas fisik pada wanita hamil tidak saja akan dapat mengontrol BB, tetapi juga akan memudahkan pada saat persalinan. Jenis olah raga ataupun aktifitas fisik tentu saja harus disesuaikan dengan keadaan hamil. Aktifitas fisik yang cukup perlu dibarengi dengan mengkonsumsi makanan yang berkualitas, seimbang antara karbohidrat (padi-padian), protein, lemak, vitamin dan mineral. Banyak mengkonsumsi makanan yang berserat seperti sayuran dan yang banyak mengandung vitamin seperti buah-buahan. Sayur-sayuran sangat penting dalam melancarkan buang air besar (BAB). Wanita hamil sering diberikan obat penambah darah. Salah satu efek yang tidak diinginkan adalah susah buang air besar. Konsumsi sayur-sayuran yang cukup akan dapat mencegah terjadinya obstipasi tersebut. Sedangkan buah-buahan banyak mengandung vitamin. Fungsi sayuran tidak dapat digantikan oleh buah-buahan, demikian juga sebaliknya. Keduanya sangat penting tidak saja dalam mengontrol BB, tetapi juga penting untuk tumbuh kembang janin. Untuk pertumbuhan janin yang baik, maka konsumsi berbagai mineral seperti kalsium, zat besi dll sangat diperlukan.

Bu, penggunaan obat pelangsing pada saat hamil harus betul-betul dihindari. Pada saat hamil, apapun jenis obat sebaiknya hanya melalui saran pakar dokter dan atau apoteker. Cukup banyak masyarakat menggunakan obat-obat pelangsing yang disalahgunakan dari indikasi (tujuan pengobatan) yang tidak sesuai. Misalnya obat-obat yang dapat mengeluarkan cairan tubuh dalam jumlah banyak, sehingga bobot tubuh turun secara bermakna. Pada penggunaan obat diuretik ini, sebetulnya penurunan BB bukan disebabkan oleh berkurangnya jumlah lemak



dalam tubuh tetapi karena banyaknya cairan yang dikeluarkan dari tubuh. Penggunaan obat-obat ini di samping tanpa indikasi tetapi juga dapat membahayakan ginjal. Penyalahgunaan obat-obat tersebut tidak dapat ditolerir pada masyarakat awam, apalagi pada wanita hamil.

Bu, artikel tanya jawab ini dapat dijadikan pedoman dalam penjagaan dan peningkatan kesehatan secara umum, tetapi tidak dapat menggantikan fungsi ahli kesehatan. Konsultasi lebih jauh tetap diperlukan. Untuk kasus Ibu, hanya pakar yang sesuai yakni dokter ahli kebidanan dan penyakit kandungan yang lebih berperan dalam menuntaskan masalah. Sedangkan bila ada masalah yang berkaitan obat dapat meminta nasehat apoteker. Bagi pembaca yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 081363497648 dengan mencantumkan alamat. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

# 18

## OBAT PENAMBAH NAFSU MAKAN, YANG BERBAHAYA!

### Pertanyaan:

*Assalamualaikum WW, ...Apoteker yang terhormat... Saya Nine, remaja putri umur 17 tahun, tinggi badan 159cm. Menurut saya sendiri dan teman-teman dengan berat badan hanya 36 kg, saya terlalu kurus sehingga terlihat kerempeng dan tidak cantik. Yang menyakitkan Pak, katanya kalau saya diberi tali, bisa terbang macam layang-layang. Banyak yang menyarankan agar berat badan saya bisa bertambah untuk menggunakan Pronxxx, Dexamethason, Vitamin C dan Vitamin B komplek. Namun teman ibu saya yang orang kesehatan mengatakan penggunaan obat-obat tersebut tidak baik. Tolonglah Bapak Apoteker karena saya takut efek buruknya kemudian hari ...mohon bantuannya... sekian dan terima kasih Pak. (Nine - Padang).*

### Jawaban Apoteker:

Ananda Nine yang lagi risau. Seseorang dikatakan kurus atau bobot badan di bawah normal adalah keadaan bobot badan dengan indeks masa tubuh di bawah 18,5. Berdasarkan perhitungan indeks masa tubuh, bobot tubuh ananda memang termasuk kurang alias kurus (lihat artikel ABAM, Anda Bertanya Apoteker Menjawab, sebelumnya). Seseorang mungkin saja merasa kurus dan tidak percaya diri walaupun bobot badannya masih dalam kategori sehat. Sebaliknya seseorang yang mungkin termasuk ideal, tetapi sudah merasakan dirinya gemuk dan tidak percaya diri. Ada pula orang yang jelas-jelas berbadan tipis ataupun terlalu gemuk yang tetap saja percaya diri di depan umum. Untuk tampil percaya diri di depan umum dapat dibantu dengan memakai busana dengan rancangan dan pola yang sesuai.



Pada prinsipnya bobot badan seseorang sangat berhubungan dengan jumlah asupan energi yang masuk dan yang keluar. Seseorang mungkin saja mengkonsumsi makanan dalam jumlah cukup, tetapi terlihat agak kurus bila ia aktif bergerak. Sebaliknya seseorang mungkin saja mengkonsumsi makanan dalam jumlah normal tetapi mempunyai bobot badan lebih karena malas bergerak atau tidak banyak melakukan aktifitas fisik. Jenis dan kualitas makanan juga dapat mempengaruhi bobot badan. Seseorang yang lebih banyak dan sering mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak cenderung akan memiliki badan yang gemuk. Untuk mendapatkan dan mempertahankan bobot badan ideal maka gaya hidup sehat perlu diamalkan. Obesitas atau kegemukan karena penumpukan lemak dalam jumlah berlebih tidak baik untuk kesehatan.

Beberapa penyakit dapat menyebabkan bobot badan turun hingga di bawah normal. Sebagian masyarakat terutama di negara-negara berkembang sering beranggapan bahwa sehat yang ideal itu adalah identik dengan badan yang gemuk. Status sosial yang mapan sering dihubungkan dengan bobot badan. Terutama pada anak-anak, banyak orang tua yang merasa bangga dengan anak yang gemuk. Memang salah satu ukuran anak sehat adalah bobot badan yang cukup. Namun perlu diingat bobot badan yang sehat bukanlah yang berlebihan dan tentu saja bukan pula yang kekurangan. Bobot badan yang ideal adalah sesuai dengan usia dan tinggi badannya. Bagi remaja yang sangat aktif maka

kemungkinan dia tampak kurus namun bobot badannya termasuk dalam rentang ideal. Sebetulnya tipe yang begini yang lebih sehat. Karena mereka memiliki tulang yang kuat dan padat serta berotot. Keadaan ini akan didapatkan bila kita mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang serta dibarengi dengan olah raga yang cukup. Pada golongan remaja muda, kemungkinan bobot badan yang kurang atau biasa-biasa saja dapat disebabkan karena mereka memang dalam pertumbuhan dan beraktifitas melebihi kelompok umur lain.



Anak-anak atau remaja muda dikatakan kurus tak hanya berdasarkan bobot badan saja tapi juga tinggi badan. Ada dua hal penting yang menyebabkan anak disebut kurus. Seorang anak atau remaja dikatakan kurus karena bobot badannya kurang menurut umur, sementara tinggi badannya sesuai umur atau kurang menurut umur. Di lain pihak seseorang dikatakan kurus karena tinggi badannya yang lebih menurut umur sementara bobot badannya cukup menurut umur. Menurut organisasi kesehatan

sedunia (WHO) sehat bukan saja fisiknya saja tetapi juga jiwa. Untuk anak yang dikatakan kurus karena tinggi badan yang lebih sementara bobot badannya cukup dikatakan sehat, kalau kriteria sehatnya jarang atau tidak sakit.

Untuk meningkatkan bobot badan banyak upaya yang dapat dilakukan. Tergantung dari penyebab rendahnya bobot badan. Bila karena asupan gizi yang kurang, maka asupan perlu ditingkatkan baik jumlah maupun jenis makanan harus seimbang. Protein perlu untuk pertumbuhan dan regenerasi sel-sel yang rusak, karbohidrat perlu untuk tenaga, lemak perlu untuk tenaga dan cadangan energi. Lemak inilah yang membuat seseorang menjadi gemuk. Dari kelompok makronutrien tersebut, lemak dibutuhkan dalam jumlah yang paling sedikit, namun kenyataan di lapangan lemak ini pulalah yang sering dikonsumsi dalam jumlah berlebih, sementara yang lain terutama protein dalam jumlah yang tidak mencukupi. Sebetulnya kita tidak perlu cemas bila mengkonsumsi lemak sedikit lebih rendah dari yang diperlukan, karena baik karbohidrat maupun protein akhirnya bisa diubah dalam tubuh kita menjadi lemak. Asupan mikronutrien vitamin dan mineral perlu untuk metabolisme dan berbagai kebutuhan dalam tubuh. Kita harus cukup mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran. Komposisi zat gizi berbeda antara satu sumber makanan dengan yang lainnya. Semakin bervariasi makanan yang dikonsumsi akan semakin baik, karena satu sama lain saling mendukung. Suatu vitamin atau mineral terdapat cukup dalam suatu buah-buahan atau sayuran namun sedikit pada jenis yang lain. Sayuran sangat penting sebagai sumber serat di samping sumber vitamin. Pemberian vitamin tambahan hanya diperlukan bila asupan dari makanan kurang. Bila sebelumnya konsumsi makanan baik jumlah maupun kualitasnya kurang, maka perlu ditingkatkan. Bila tidak ada kemajuan setelah beberapa bulan, maka kita perlu mencari penyebab yang lainnya.

Bila kurang nafsu makan, maka pada tahap awal mulailah dengan mengkonsumsi makanan yang disukai. Bila tidak berhasil pemberian obat-obat penambah nafsu makan dapat diberikan.

Pemilihan obat penambah nafsu makan harus berhati-hati. Mintalah nasehat apoteker di apotik, obat mana yang sesuai. Obat-obat yang mengandung kurkuma, asam amino lysine dan dikombinasikan dengan multivitamin misalnya dapat meningkatkan nafsu makan dengan aman.

Secara umum, kunci sukses seseorang agar tidak kurus adalah makan besar. Tetapi jangan disalahartikan bahwa anda bisa makan apapun tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Usahakan makan teratur tiga kali sehari dengan jumlah kalori sekurang-kurangnya 2200 kalori. Makan yang tidak teratur tidak baik untuk kesehatan dan susah untuk mendapatkan bobot badan yang ideal. Dengan waktu makan yang teratur, nutrisi yang masuk ke dalam tubuh akan teratur pula dan akan terserap dengan sempurna. Selain itu jangan lupakan susu, karena manfaat terbesar susu adalah protein yang dibutuhkan untuk membangun jaringan otot, dan juga kalsium yang membantu menguatkan tulang. Jadi, sebaiknya minumlah dua gelas susu tiap harinya. Agar kita makan bersemangat perlu variasi suasana dan rasa makanan yang menimbulkan selera. Selain itu, anda perlu berolahraga yang sesuai baik jenis maupun intensitasnya. Olahraga pada orang yang kurus bukan untuk menguruskan tubuh dan membakar lemak, namun untuk membentuk otot. Dengan demikian tubuh akan membutuhkan energi lebih. Kebutuhan tersebut dapat terjadi jika anda mengolah otot-otot tubuh anda dengan cara berolahraga. Selain itu, dengan rutin berolahraga, tubuh akan lebih aktif dan membutuhkan banyak energi, sebagai akibatnya tubuh pun memberi sinyal perlunya tambahan asupan sumber makanan.

Beberapa penyakit seperti tuberkulosis (TBC), infeksi saluran kemih, infeksi parasit dan sebagainya dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan. Keadaan stress juga dapat menurunkan nafsu makan. Bila nafsu makan menurun maka asupan zat gizi akan berkurang. Keadaan ini lama-lama menyebabkan bobot badan menurun bahkan di bawah ideal atau kurus (*underweight*). Untuk meningkatkan bobot badan maka penyakitnya harus diobati dulu. Biasanya setelah sembuh dari penyakit, nafsu makan

akan membaik. Dengan pemberian nutrisi yang baik maka bobot badan akan bertambah. Seseorang yang cacingan tentu tidak akan memperoleh zat makanan yang cukup, karena digerogeti oleh cacing di usus. Untuk menanggulangi hal ini, cacingnya tentu harus dimusnahkan dulu. Adanya gangguan metabolisme tubuh, gangguan penyerapan zat makanan dalam saluran pencernaan dan gangguan saluran cerna secara umum dapat menyebabkan turunnya bobot badan. Masih banyak lagi penyakit yang dapat menyebabkan turunnya bobot badan. Bila ada gejala penyakit, maka kita perlu memeriksakan diri ke dokter agar diketahui penyakitnya diobati dan dilanjutkan dengan pola hidup sehat. Ingat selagi penyakitnya tidak disembuhkan maka upaya untuk meningkatkan bobot badan akan sia-sia. Penyebab kurus karena turunan sangat jarang ditemukan, tidak seperti kegemukan. Ada kemungkinan bila kedua orang tua tinggi anaknya pun akan tergolong tinggi sementara bobot badannya normal atau sedikit di bawah normal akan terlihat agak kurus.

Ananda Nine dari pengalaman kami di lapangan memang cukup banyak masyarakat menggunakan obat Pronxxx dan deksametason untuk menambah nafsu makan dan meningkatkan bobot badan. Obat pertama mengandung siproheptadin, suatu antihistamin yang digunakan untuk menanggulangi alergi. Obat ini juga digunakan untuk pencegahan sakit kepala sebelah dan mengobati mual dan muntah serta ada juga digunakan untuk meningkatkan nafsu makan, terutama pada kucing. Obat ini tidak begitu berbahaya dikonsumsi, namun tetap saja harus berhati-hati dalam penggunaannya, karena ada efek samping dan kontraindikasi. Efek yang tidak diinginkan yang mungkin terjadi dalam penggunaan siproheptadin antara lain adalah: ia dapat menekan hormon pertumbuhan, pusing, sembelit, dan gangguan penglihatan. Siproheptadin tidak boleh diberikan (kontraindikasi) kepada orang yang sangat sensitif, bayi lahir primatur, ibu menyusui, manula, dll. Hati-hati bila digunakan bersamaan dengan alkohol, obat penenang, obat tidur. Pada manula perlu dihindari penggunaannya karena dapat menurunkan tekanan darah. Perlu kewaspadaan tinggi bagi orang yang menjalankan mesin atau

mengendarai kendaraan. Sedangkan obat kedua, deksametason merupakan obat golongan steroid yang berkhasiat sebagai anti radang dan anti alergi misalnya pada rematik artritis dan kejang saluran nafas. Pada takaran besar, deksametason dapat digunakan dalam penanggulangan koma syok anafilaktik. Deksametason dapat melawan efek samping obat-obat anti kanker. Obat ini mempunyai efek samping dapat meningkatkan nafsu makan. Keadaan ini yang tentu saja ikut berperan dalam meningkatkan bobot badan. Namun perlu diingat bahwa ia tidak diindikasikan untuk menambah nafsu makan, karena mudaratnya jauh lebih besar dari pada manfaatnya.

Deksametason tidak boleh diberikan kepada penderita tukak saluran cerna, kegagalan jantung, tekanan darah tinggi, diabetes yang tidak terkontrol, infeksi tuberkulosis sistemis, infeksi virus, bakteri dan jamur yang berat serta tulang rapuh.

Deksametason memiliki beberapa efek samping dari yang ringan hingga yang berat hingga dapat mengancam jiwa penggunaannya. Steroid dapat menyebabkan retensi natrium dan air dalam sel sehingga orang tampak menjadi lebih gemuk, namun sebenarnya bukanlah gemuk tetapi tertahannya air dalam sel. Di samping itu efek yang tidak diinginkan adalah *moon face*. Wajah seseorang akan terlihat lebih montok dan berisi tetapi tidak proporsional. Efek buruk bagi orang yang sering menggunakan obat ini antara lain adalah tulangnya akan keropos, daya tahan tubuh akan menurun, gangguan terhadap siklus menstruasi, pengecilan otot, memperparah kegagalan jantung dan lain sebagainya. Obat ini dapat bertindak sebagai pencetus naiknya gula darah pada penderita diabetes laten.

Ananda Nine, penggunaan siproheptadin dan apalagi deksametason sebaiknya dihindari, kecuali atas saran dokter dan atau nasehat apoteker. Sedangkan penggunaan vitamin C dan vitamin B kompleks boleh-boleh saja, sebagai terapi tambahan di samping kurkuma, dan lisin. Kedua vitamin tersebut larut dalam air, mudah dikeluarkan dari tubuh bila berlebihan dan tidak berbahaya. Namun takarannya tetap perlu diperhatikan, karena



kelebihan vitamin yang terbuang merupakan pekerjaan yang mubazir atau sia-sia. Demikianlah jawaban dan penjelasan kami semoga bermanfaat. Wassalam.

**Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

UNAND PRESS

UNAND PRESS

# 19

## APAKAH COKLAT DAPAT MENYEBABKAN KEGEMUKAN?

### **Pertanyaan:**

*Assalamualaikum Wr Wb. Pak Apoteker saya dari Solok..., Pak saya ingin bertanya, apakah benar kalau kita memakan coklat itu bisa bikin kita gemuk. Trima kasih sebelumnya Pak. 081973559XXX.*

### **Jawaban Apoteker:**

Bila bobot badan seseorang melebihi normal disebut kelebihan BB atau *overweight*. Sedangkan bila sudah terjadi penumpukan lemak yang berlebih sehingga BB seseorang jauh di atas normal dan dapat membahayakan kesehatan disebut kegemukan atau obesitas. Bagaimana menghitung bobot badan ideal sudah dijelaskan dalam artikel *Anda Bertanya Apoteker Menjawab* pada edisi Singgalang Minggu sebelumnya. Baik *over weight* maupun obesitas umumnya disebabkan oleh asupan makanan (energi) yang berlebih dibandingkan kebutuhan, sehingga terjadi penumpukan energi berupa lemak di samping sebab-sebab lain. Agar tidak terjadi penumpukan kegemukan atau penumpukan lemak maka yang paling aman dan menyehatkan adalah dengan mengkonsumsi makanan yang ideal. Suatu hal yang penting pula diingat adalah harus dibarengi dengan olah raga atau aktifitas fisik yang sesuai.

Umumnya makanan kita di Indonesia lebih banyak karbo (beras, gandum, jagung) dll yang umumnya mengandung pati. Hal ini dapat menyebabkan kelebihan BB karena akhirnya semua karbo yang berlebih akan dapat diubah dalam tubuh menjadi lemak. Masyarakat Indonesia ternyata mengkonsumsi beras dua kali lebih banyak dibandingkan masyarakat Jepang. Perbandingan

ini kemungkinan besar akan lebih tinggi pada masyarakat Minang (Sumatera Barat). Untuk kota-kota atau daerah tertentu di Sumbar diasumsikan lebih tinggi lagi dibandingkan rata-rata konsumsi beras di Sumbar. Tidak hanya konsumsi beras, tetapi sebagian masyarakat mengkonsumsi makanan yang manis-manis karena gula serta tingginya konsumsi lemak.

Makanan yang mempunyai rasa manis karena penambahan pemanis buatan bukan karena gula tidak beresiko terhadap kenaikan bobot badan. Pemanis buatan umumnya memberikan kalori yang sangat rendah. Beberapa pemanis buatan mempunyai efek yang kurang baik terhadap kesehatan. Lemak menghasilkan jumlah kalori yang tinggi. Dengan demikian bila konsumsi lemak berlebih (ini yang sering) maka akan ditumpuk di bawah kulit dan pada jaringan lemak. Keadaan ini akan menyebabkan meningkatnya BB. Kenaikan BB ini akan diperparah lagi bila yang bersangkutan tidak beraktifitas fisik yang cukup. Sebagian masyarakat dan anak-anak menghabiskan waktu kesehariannya berjam-jam di depan televisi, komputer dan note book atau laptop. Mereka asik menonton sinetron, *face book*-an dan mengunduh berbagai permainan melalui internet. Untuk membeli keperluan kecil ke warung yang jaraknya hanya beberapa puluh meter saja, sebagian orang menggunakan sepeda motor dan malas berjalan kaki. Karena adanya kemudahan menggunakan *remote control*, orang enggan berdiri dan berjalan untuk mematikan TV, walaupun jaraknya hanya beberapa langkah saja. Agar kita tetap fit dan dengan bobot badan ideal sebaiknya berolah raga dan atau beraktifitas fisik yang dibarengi dengan mengkonsumsi makanan yang berkualitas dan seimbang antara karbohidrat (padi-padian), protein, lemak, vitamin dan mineral. Bagi orang-orang tertentu stres dapat menjadi pemicu kegemukan. Ada orang yang keinginannya untuk makan akan sangat meningkat bila dalam keadaan tertekan. Hal ini mungkin disebabkan sebagai pelampiasan kekesalan terhadap masalah yang dihadapi dengan memakan apa saja yang disukai.



Coklat merupakan hasil pengolahan dari biji tanaman coklat (*Theobroma cacao*). Kata coklat berasal dari xocoatl, perkataan bahasa suku Aztec di Mexico yang berarti minuman pahit. Orang Spanyol mencampur minuman pahit tersebut dengan gula sehingga rasanya lebih enak. Kemudian dalam perkembangannya coklat tidak hanya merupakan minuman tetapi juga menjadi makanan kecil yang digemari baik oleh anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Selain rasanya enak, coklat ternyata memberikan efek yang baik bagi kesehatan. Coklat diperkirakan dapat menghambat oksidasi kolesterol, meningkatkan kekebalan tubuh, mencegah resiko penyakit jantung koroner, dan kanker. Coklat mengandung polifenol yang berkhasiat sebagai antioksidan yang mampu melindungi pembuluh darah dari efek radikal bebas yang bisa mengakibatkan terjadinya arteroskleriosis atau penyumbatan pembuluh darah.



Biji coklat mengandung lemak, karbohidrat dan protein masing-masing adalah 31, 14, dan 9%. Protein yang ada dalam biji coklat kaya akan asam amino triptofan, fenilalanin, dan tyrosin. Meskipun coklat mengandung lemak cukup tinggi namun relatif tidak mudah menjadi tengik karena coklat juga mengandung polifenol, suatu antioksidan, sebanyak 6% yang berperan sebagai pencegah ketengikan. Di dalam coklat ditemukan katekin yang juga merupakan antioksidan. Antioksidan dapat berfungsi dalam mencegah penuaan dini yang bisa terjadi karena polusi ataupun radiasi. Katekin juga terdapat dalam teh meski kadarnya tidak setinggi pada coklat.

Bila coklat dikonsumsi dalam bentuk permen dan jumlah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan caries pada gigi dan mungkin juga bertanggung jawab terhadap munculnya masalah kegemukan. Kegemukan merupakan salah satu faktor risiko berbagai penyakit degeneratif. Tetapi dari hasil kajian di salah satu universitas di Amerika menunjukkan bahwa jika konsumsi permen coklat diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dan makan dengan menu seimbang, maka pengaruh jelek permen coklat tidak perlu terlalu dikhawatirkan.

Lemak pada coklat yang sering disebut *cocoa butter*, sebagian besar terdiri dari lemak jenuh sebanyak lebih kurang 60% khususnya stearat. Lemak coklat adalah lemak nabati yang tidak mengandung kolesterol. Agar jumlah lemak jenuh dikonsumsi tidak terlalu tinggi, sebaiknya menghindari memakan coklat yang berlebihan. Bagi mereka yang belum mempunyai masalah bobot badan, satu batang permen coklat per hari tidak perlu khawatir, namun perlu diingat sebaiknya membatasi mengkonsumsi makanan kecil kaya lemak dan gula lainnya serta dibarengi dengan aktifitas fisik yang cukup. Sebaliknya, bagi mereka yang sudah mempunyai masalah kegemukan, mengkonsumsi permen coklat akan berperan dalam menggagalkan program dietnya.

Sepertiga lemak yang terdapat dalam coklat adalah asam oleat yaitu asam lemak tak jenuh. Asam oleat ini juga banyak ditemukan pada minyak zaitun. Suatu kajian menunjukkan bahwa suatu kelompok ras yang banyak mengkonsumsi asam oleat dari minyak zaitun menunjukkan bahwa ada efek positif oleat bagi kesehatan jantung. Pertanyaan yang sering timbul adalah seberapa banyak kita boleh mengkonsumsi coklat? Tidak ada anjuran yang pasti untuk ini, namun demikian makan coklat 2-3 kali seminggu atau minum susu coklat tiap hari diperkirakan masih dapat diterima. Suatu prinsip yang mudah untuk dipahami adalah makanlah segala jenis makanan secara tidak berlebihan. Masalah gizi umumnya timbul bila kita makan terlalu banyak atau sebaliknya. Coklat tidak termasuk bahan yang dapat menimbulkan kecanduan. Tetapi bagi sebagian orang rasa coklat yang enak dan sangat digemari mungkin menyebabkan keinginan yang kuat untuk mengkonsumsinya kembali. Keadaan ini akan diperparah kalau permen coklat yang beraneka rasa dan penampilan dijadikan cemilan yang bila dimulai susah untuk menghentikannya. Sehingga seperti orang ketagihan. Coklat juga mengandung teobromin dan kafein. Kedua senyawa ini telah dikenal memberikan efek rangsangan bagi yang mengkonsumsinya sehingga yang bersangkutan sukar tertidur. Karena itu ketika kita terkantuk-kantuk di bandara atau menunggu antrian yang membosankan, dengan makan coklat cukup manjur untuk membuat kita bergairah kembali.

Produk makanan yang mengandung coklat cukup beraneka ragam. Misalnya, ada coklat susu yang merupakan adonan coklat manis, *cocoa butter*, gula dan susu. Selain itu ada pula coklat pahit yang merupakan coklat alami dan mengandung sekitar 40% padatan coklat. Coklat jenis ini bisa ditemukan pada beberapa produk coklat batangan. Coklat yang dijual di pasaran, kandungan lemak nabatinya sudah berkurang karena kebanyakan sudah diganti dengan lemak hewani. Lemak coklat yang disari dari coklat sering digunakan sebagai campuran obat, kosmetik dan sebagainya. Selain itu, untuk meningkatkan cita rasa, coklat sering diberi bahan tambahan, seperti susu, kacang-kacangan, minyak palem, gula dan sebagainya. Bahan-bahan tambahan inilah yang membuat coklat bisa menyumbang sejumlah kalori. Bila dikonsumsi dalam jumlah berlebih, maka bukan tidak mungkin coklat akhirnya dapat pula berperan dalam menyebabkan kegemukan. Namun yang sangat berperan dalam menimbulkan kegemukan adalah gaya hidup dan pola makan sehari-hari. Dengan demikian yang paling penting adalah mengatur pola makan yang tepat serta berolah raga secara teratur agar bobot badan ideal dapat dipertahankan. Sehingga kita tidak perlu harus khawatir bila menyukai coklat.

Dari uraian di atas jelaslah bahwa kita boleh mengkonsumsi makanan apa saja yang baik termasuk coklat dengan memperhatikan jumlah dan frekuensi yang tidak berlebihan. "Makan dan minumlah kamu, dan jangan berlebih-lebihan". Demikian tuntunan agama berdasarkan firmanNya dalam surat Al-A'raf ayat 31. Demikianlah jawaban kami semoga bermanfaat. Bagi pembaca yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 081363497648 dengan mencantumkan alamat.

**Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

# 20

## APA BAHAYA OBAT PENURUN BB?

### **Pertanyaan:**

*Pak Apoteker. Saya, Ana, berusia 18 tahun. Dalam usia semuda ini tubuh saya sudah gemuk. Berat badan saya 69 kg, tinggi 156 cm. Saya meminum Apisxxx sudah sebulan, tetapi BB saya masih saja belum banyak berkurang. Apakah dengan meminum obat tersebut berat badan saya bisa menjadi normal? Apa bahaya dan efek samping obat tersebut? Atas jawaban Pak Apoteker saya ucapkan terima kasih. Ana Birugo Bukittinggi. 0852741685XXX.*

### **Jawaban Apoteker:**

Masalah kegemukan sudah beberapa kali dibahas dalam artikel ABAM sebelumnya. Untuk mendapatkan informasi lebih rinci, pembaca juga dapat menemukannya kembali di laman web Fakultas Farmasi Unand. Kegemukan umumnya terjadi akibat energi yang masuk lebih besar daripada yang keluar dan menyebabkan penumpukan lemak. Kebiasaan makan baik cara makan atau jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, olah raga atau kegiatan fisik, dll dapat menjadi faktor pemicu timbulnya masalah ini. Keadaan ketegangan yang berlebihan atau stress juga dapat menjadi pemicu terjadinya kegemukan.

Indeks bobot masa tubuh atau IBM merupakan salah satu ukuran untuk mengetahui apakah seseorang gemuk atau tidak. Nilai IBM yang ideal adalah antara 20 dan 25. IBM di bawah 20 menunjukkan seseorang termasuk kurus, sedangkan bila lebih dari 25 akan dikatakan gemuk. Cara menghitung IBM dapat dilihat pada artikel Anda Bertanya Apoteker Menjawab dengan beberapa judul terkait di koran Singgalang Minggu terbitan sebelumnya atau di laman web Fakultas Farmasi Unand.



Bila kita mengkonsumsi lemak atau minyak yang berlebihan, maka jelas akan menumpuk di dalam jaringan di bawah kulit yang menyebabkan kegemukan. Zat gizi lainnya seperti zat hidrat arang atau karbohidrat dan zat putih telur atau protein, bila berlebih, juga akan diubah menjadi lemak. Dengan demikian bila kita mengkonsumsi ketiga zat gizi tersebut dalam jumlah berlebih akan menyebabkan penumpukan lemak. Proses kegemukan berlangsung lama dan secara perlahan namun pasti, bila makanan yang dikonsumsi berlebih dan apalagi dengan kegiatan fisik yang tidak memadai. Lemak yang berlebih di bawah kulit akan susah dilepaskan kembali ke dalam darah. Olah raga, dan/atau kegiatan fisik sangat diperlukan untuk mengubah lemak tersebut menjadi energi. Untuk mengembalikan bobot badan (BB) yang berlebih menjadi normal secara instan dengan cara diet atau obat saja tidak mudah. Lemak yang sudah terlanjur menumpuk harus dibakar menjadi energi. Penurunan BB yang tiba-tiba juga kurang baik bagi kesehatan. Cara tepat mendapatkan BB ideal yang paling aman dan sehat adalah dengan mengamalkan cara makan yang baik dan benar seperti yang dicontohkan Nabi Muhammad SAW, mengkonsumsi makanan yang ideal dengan gizi yang cukup dan seimbang sekaligus dengan kegiatan fisik dan olah raga yang cukup. Cara makan yang tidak tepat dapat berperan dalam meningkatkan BB.

Obat-obatan yang berasal dari alam ada yang dapat menurunkan BB. *Carcinia combogia* misalnya dikatakan dapat menurunkan BB dengan cepat. Namun pernyataan tersebut masih menjadi perdebatan para ahli. Baik khasiat maupun keamanannya masih perlu penelitian lebih lanjut. FDA pada tahun 2009 pernah melarang penggunaan dan peredaran obat tersebut karena dapat menimbulkan keracunan pada hati. Konsumen hendaknya berhati-hati menggunakan produk yang mengandung tanaman ini. Bukan tidak mungkin produsen yang membuat menambahkan obat diuretika, seperti yang pernah ditemukan pada obat-obat penurun bobot badan. Obat diuretika merupakan golongan obat yang dapat meningkatkan pengeluaran air seni. Obat ini bisa menguras cairan tubuh, sehingga BB menurun dengan drastis.

Pengguna menganggap turunnya BB merupakan pengeluaran atau pembakaran lemak. Pada hal yang terjadi tidak sesuai dengan kejadian yang sebenarnya. Jumlah lemak tidak berkurang, namun cairan tubuh yang banyak terkuras, sehingga BB menjadi turun. Penggunaan obat diuretika tanpa indikasi apalagi dengan takaran dan penggunaan yang lama dapat menimbulkan berbagai akibat buruk.

Obat-obat pencahar kuat pernah pula disalahgunakan untuk tujuan menurunkan BB. Berkurangnya BB mungkin juga diakibatkan pengeluaran cairan tubuh. Penurunan BB yang cepat padahal bukan lemak yang berkurang akan tetapi cairan tubuh yang terkuras. Keadaan ini justru dapat menjadi bumerang karena bila BB berkurang sesuai keinginan maka yang bersangkutan merasa senang dan lupa dengan program dietnya. Ia bahkan merasa tidak perlu mengawal kebiasaan makan dan tidak perlu beraktifitas fisik. Bila hal ini yang terjadi maka keinginan untuk mendapatkan BB ideal makin jauh dari kenyataan. Bahkan bukan tidak mungkin BBnya akan meningkat lagi dibandingkan keadaan sebelumnya.

Lemak dapat pula dikeluarkan dengan cepat dari tubuh dengan operasi. Tindakan ini jelas memerlukan biaya yang tinggi, hanya dapat dilaksanakan oleh pakar yang kompeten dan terlatih. Operasi pengeluaran lemak beresiko tinggi terhadap keselamatan pasien.

Penggunaan obat pelangsing, hanya untuk keadaan kegemukan yang berat dan sebaiknya melalui nasehat profesi kesehatan seperti dokter, dan apoteker. Obat yang digunakan haruslah yang jelas produsennya, kandungannya, aman, efektif dan tentu saja sudah terbukti melalui penelitian yang valid. Obat tersebut harus mendapat izin edar dari Badan POM RI. Obat yang ditanyakan di atas mengandung dietilpropion HCL dan beberapa jenis vitamin B. Turunan amfetamin ini dapat mengurangi BB karena bekerja menghambat nafsu makan. Ia digunakan sebagai obat tambahan pada keadaan pengelolaan kegemukan karena pola makan yang berlebihan dalam jangka pendek dalam beberapa minggu. Dietilpropion akan efektif pada keadaan dimana cara diet

dan atau olah raga saja tidak memberikan hasil yang bermakna. Kemungkinan terjadinya efek samping obat ini lebih rendah dari amfetamin. Efek samping yang mungkin muncul adalah denyut jantung terlalu cepat atau jantung tidak teratur, tekanan darah meningkat, gangguan saluran cerna, keadaan seperti tertekan atau depresi, pusing dan rangsangan syaraf pusat.

Tidak adanya penurunan BB seperti yang dijelaskan di atas, berkemungkinan karena anda bukan termasuk pola makan yang berlebihan. Diet yang salah, justeru menghasilkan tidak adanya penurunan BB yang tidak bermakna justeru mungkin terjadi sebaliknya. Konsultasikan cara diet yang benar dengan ahli gizi yang sesuai. Kemungkinan kegemukan mungkin juga dapat disebabkan faktor lain terkait dengan penyakit. Konsultasi dengan pakar yang sesuai tetap diperlukan.

Bagi anda yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NARKOBA dan kosmetik serta kesehatan secara umum dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 085738458967. Pertanyaan dengan dilengkapi nama dan alamat singkat ditujukan kepada Apoteker. Pertanyaan akan dijawab melalui Harian Singgalang Minggu, dan kemudian diunggah di laman web Fakultas Farmasi Unand. Sehubungan banyaknya pertanyaan yang masuk harap bersabar. S&KB. Semoga bermanfaat. Terima kasih. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

# 21

## GALAU BERAT BADAN KURUS DIRASA GEMUK

### Pertanyaan:

*Assalamualaikum. Saya Yoanne 16, tinggi badan saya 156 cm dengan berat badan 45kg. Awalnya berat badan saya 54 kg. Seiringnya waktu berat badan saya turun menjadi 43kg karena nafsu makan berkurang karena adanya keinginan berbadan kurus. Lalu setelah satu minggu tidak mengukur berat badan, saya pun stress melihat angka menunjukkan 45kg. Teman-teman saya bilang bahwa tubuh saya sudah kekurusan tetapi saya tetap berpikir saya masih memiliki tubuh gemuk. Yang saya tanyakan adalah apakah saya memiliki gangguan psikis tentang pola pikiran saya? Bagaimana cara penanganannya? Terima kasih. +6282166205XXX.*

### Jawaban Apoteker:

Ananda Yoanne. Persoalan bobot badan memang dapat membuat seorang remaja putri menjadi galau, bahkan khawatir berlebihan. Namun tidak jarang di antara mereka tetap percaya diri, walaupun bobot badan yang sudah obes atau gemuk. Ada beberapa cara untuk menentukan apakah seseorang tergolong gemuk atau kurus. Salah satu cara yang paling sederhana adalah perhitungan dengan rumus tinggi badan dalam sentimeter dikurangi seratus ditambah sepuluh untuk batas atas dan bawah dikurangi sepuluh untuk batas bawah. Dengan demikian, maka bobot badan ideal orang dengan tinggi badan 156 cm berada antara rentang 46 hingga 66 kg. Dengan demikian bobot badan ananda pada saat pertanyaan diajukan adalah termasuk kurus. Pandangan teman-teman yang menyatakan anda Yoanne kurus memang betul. Karena bobot badan ananda lebih rendah dari batas bawah ideal. Koq Yoanne merasa gemuk dan stress melihat angka 45 kg? Kalau memang begitu keadaannya ada sesuatu yang gak beres.

Sebelum kita membahas keadaan yang sebenarnya, ada baiknya kita bahas dulu beberapa kemungkinan yang terjadi. Pertama bisa saja ananda salah melihat angka yang tertera pada timbangan yang digunakan. Misalnya angka yang ditunjuk jarun atau angka digital adalah pada angka 43 kg. Namun karena galau berat terbaca 45 kg, pada hal pada angka ini bobot badan ananda masih tergolong ideal. Tambahan 2 kg, kalau memang tidak salah lihat, dapat mendatangkan stress bagi orang yang memang sudah sangat galau dengan bobot badan mereka. Bagi mereka kenaikan bobot badan 2 kg dalam seminggu merupakan angka yang fantastis. Rasanya kecil kemungkinan bobot badan ananda naik secepat itu. Kemungkinan kedua alat penimbang badan tidak standar baik pada penimbangan awal dan atau pada penimbangan berikutnya. Sebelum digunakan alat penimbang badan sebaiknya diverifikasi atau bila diperlukan dikalibrasi terlebih dahulu

Bila tidak ada kesalahan pada penimbangan seperti yang dijelaskan di atas, maka kemungkinan besar ada keadaan stress yang berlebihan yang ananda alami. Untuk memastikan keadaan yang sebenarnya dan mendapat pertolongan yang tepat, sebaiknya ananda berkonsultasi dengan pakar yang terkait kejiwaan.

Ananda Yoanne, dalam forum tanya jawab ini tidak ada salahnya kami memberikan nasehat pada level tertentu. Berusahalah untuk tetap tenang, hindari stress. Amalkan gaya hidup sehat dengan pola makan yang cukup dan seimbang, cukup istirahat, rekreasi, berolah raga dengan gembira, dan tentu saja senantiasa berdoa atau beribadah sesuai tuntunan agama.

Bagi anda yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NARKOBA dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 085738458967 atau ke email muslimsuardi@yahoo.com. Pertanyaan dengan dilengkapi nama dan alamat ringkas ditujukan kepada Apoteker. Pertanyaan akan dijawab melalui Harian Singgalang Minggu, dan kemudian diunggah di laman web Fakultas Farmasi Unand. Sehubungan banyaknya pertanyaan yang masuk harap bersabar. S&KB. Semoga bermanfaat. Terima kasih. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

# 22

## GEMUK DAN WAJAH BULAT KARENA OBAT?

### Pertanyaan:

*Pak Apoteker saya mau nanya ni. Akibat pemakaian jangka lama Omegtamxxx yang mengandung deksametason 0,5 mg & deksklorfeniramina maleat 2mg apa yach Pak? Saya sekarang menjadi gemuk, wajah yang bulat, timbulnya selulit. Awal saya memakai obatnya karena saran dari temen biar mengurangi jerawat. Selama saya pakai obat tersebut jerawat berkurang. Gimana cara mengatasi muka yang bulat akibat obat tersebut? Stretchmark atau selulit, jika saya tidak memakai obat tersebut lagi maka akan timbul jerawat yang banyak. Tolong infonya Pak?+6285260323XXX.*

### Jawaban Apoteker:

Obat yang ditanyakan di atas termasuk kelompok anti alergi yang merupakan gabungan hormon kortikosteroid dengan antihistamin. Ia ditujukan untuk pengobatan alergi yang memerlukan terapi kortikosteroid. Antara kedua obat ini, yang paling banyak menimbulkan masalah adalah deksametason.

Deksametason adalah suatu hormon kortikosteroid buatan yang dapat digunakan untuk peradangan atau inflamasi dan juga bertindak sebagai penekan sistim imun. Obat ini mempunyai khasiat 20 hingga 30 kali lebih kuat dibanding hormon sejenis yang ada secara alami dalam tubuh.

Berdasarkan keamanannya obat ini digolongkan ke dalam obat keras. Ia hanya dapat diberikan berdasarkan resep dokter dan diserahkan oleh apoteker. Penggunaan obat ini harus dihindari atau pertimbangan khusus pada penderita tukak lambung; gangguan fungsi jantung; tekanan darah tinggi; sakit gula yang

tidak terkontrol; infeksi TBC sistemik, virus, bakteri dan jamur; penderita kerapuhan tulang atau osteoporosis; dan beberapa keadaan lainnya.



Obat-obat golongan steroid dapat menimbulkan efek samping. Ia dapat menyebabkan gangguan lambung, menambah nafsu makan, sakit gula, menekan sistim imun, gangguan psikiatri, kerapuhan tulang retensi cairan dan garam, penurunan massa otot dan berbagai keadaan lainnya yang tidak diinginkan.

Deksametason dapat menyebabkan tertahannya air dan garam di dalam sel. Akibatnya orang akan kelihatan gemuk namun tidak proporsional. Muka akan terlihat membulat seperti bulan. Itulah sebabnya efek samping ini disebut sebagai *moon face*. Karena dapat menambah nafsu makan, maka orang yang menggunakan obat ini jangka panjang dapat menyebabkan kenaikan bobot badan atau gemuk. Ia juga dapat meningkatkan tumpukan lemak. Muka yang bulat dapat berangsur-angsur menjadi normal beberapa lama setelah penggunaan obat dihentikan. Penghentian obat dilakukan

secara bertahap. Penurunan bobot badan karena kegemukan yang ditimbulkan pada penggunaan deksametason dapat dilakukan setelah penghentian obat. Upaya yang dilakukan memerlukan waktu cukup lama dan upaya tersendiri yang berhubungan dengan kegemukan dan penumpukan lemak. Bagaimana menurunkan bobot badan dapat dibaca dalam berbagai artikel terkait di laman web Fakultas Farmasi Unand.

Jerawat dapat disebabkan oleh berbagai hal. Salah satunya adalah ketidakseimbangan hormon yang sering terjadi pada remaja atau dewasa muda. Keadaan tersebut akan berlangsung terus hingga kadar hormon di dalam tubuh menjadi normal. Jerawat akan menghilang sejalan dengan bertambahnya usia. Selama masa pubertas, jerawat yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon, hanya dapat diminimalisasi dan dicegah agar tidak menjadi peradangan atau infeksi. Bagaimana penanggulangan jerawat lebih rinci juga dapat dibaca dengan mengunduh laman web di atas atau di surat kabar Singgalang Minggu yang terbit sebelumnya.

Berkurangnya jerawat pada penggunaannya, mungkin disebabkan karena dengan menggunakan obat yang diyakini dapat mengobati jerawat maka perasaan tertekan dan galau akibat jerawat akan berkurang. Namun perlu diingat bahwa obat di atas tidak diindikasikan untuk jerawat, apalagi yang sudah meradang atau infeksi. Obat di atas dapat mengurangi gejala peradangan sehingga jerawat tampak berkurang. Penggunaan antihistamin juga dapat mengurangi gejala pada kulit yang berhubungan dengan kepekaan terhadap suatu zat yang ada di sekitar kita.





Forum konsultasi melalui media ini tidak menjamin semua masalah diselesaikan dengan tuntas. Syarat dan Ketentuan yang sudah ditetapkan berlaku. Banyak hal yang memerlukan nasehat langsung pakar yang sesuai baik dari dokter maupun apoteker. Jangan menggunakan obat dengan cobat-coba.

Bagi anda yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NARKOBA dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 082388287373. Pertanyaan dengan dilengkapi nama dan alamat ditujukan kepada Apoteker. Pertanyaan akan dijawab melalui Harian Singgalang, dan kemudian diunggah di laman web Fakultas Farmasi Unand. Sehubungan banyaknya pertanyaan yang masuk harap bersabar. S&KB. Semoga bermanfaat. Terima kasih. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

# 23

## LAPAR TERUS, BUNCIT TERUS!

### Pertanyaan:

*Tiga pertanyaan senada yang berhubungan dengan perut buncit ditanyakan oleh 3 orang penanya.*

- 1. Assalamualaikum, Wb! Nama saya Novi, tinggal di Sawahlunto. Apa cara yang paling tepat buat hilangkan rasa ingin makan terus....? Saya tidak bisa nahan selera untuk makanan apapun! Setiap pagi saya lakukan sit up dan sebelum tidur. Tapi lemak di perut terus menumpuk. Saya salah seorang siswa Sekolah Menengah di SWL. Mohon solusi dari Bapak/Ibuk. 087792204XXX.*
- 2. Selamat sore, saya Chika umur 20 tahun, saya bermasalah dengan lemak perut, berat badan saya hanya 45 kg, saya tidak gemuk tapi perut saya agak buncit, gimana ya cara menghilangkannya. 08991659XXX.*
- 3. Selamat malam saya Ilham. Saya sedang dalam program diet. Badan saya memang mengecil seperti pinggang, lengan dll, kecuali perut tetap buncit. Mohon sarannya Terima kasih. 087724747XXX.*

### Jawaban Apoteker:

Ananda Novi, Chika dan Bapak Ilham, penumpukan lemak di perut alias perut buncit sangat berhubungan dengan kelebihan bobot badan ataupun obes. Bagaimana cara menentukan apakah bobot badan seseorang ideal atau tidak dan bagaimana cara menurunkan bobot badan dapat dilihat dalam artikel terkait dalam Anda Bertanya Apoteker Menjawab pada *Web Site* Fakultas Farmasi Unand: [ffarmasi.unand.ac.id](http://ffarmasi.unand.ac.id). Ananda juga dapat membaca pada

Singgalang Edisi Minggu sebelumnya.

Penampilan seseorang yang gemuk dengan perut buncit merupakan masalah tersendiri dan sangat tidak nyaman bagi orang tertentu. Sebetulnya masalahnya tidak hanya menyangkut penampilan, namun juga merupakan masalah pada kesehatan. Tidak sedikit orang, terutama remaja putri dan ibu muda yang sangat tidak suka dengan penampilan perut buncit. Keadaan ini justru dapat menimbulkan stress yang bagi sebagian orang justru mempercepat atau menambah kegemukan. Mereka tanpa disadari melampiaskan kekesalannya dengan melahap apa saja. Bobot badan ideal dan dengan perut yang datar dan atletis, merupakan idaman sebagian orang. Sama seperti menurunkan bobot badan yang berlebih, menghilangkan lemak perut untuk mendapatkan perut yang datar membutuhkan upaya serius dan tidak mudah. Banyak hal yang harus diperhatikan. Perlu diketahui bahwa penumpukan lemak tubuh termasuk pada bagian perut terjadi dalam jangka waktu yang lama. Bahkan sejak bayi! Prinsipnya sederhana saja batasi kalori yang masuk dan gunakan timbunan lemak sebagai energi untuk beraktifitas. Program berikut ini harus dijalani dengan penuh disiplin antara lain adalah: pola hidup teratur, menjaga pola makan, berolahraga dan beraktifitas dengan teratur, istirahat yang cukup, dan boleh juga menggunakan suplemen yang tepat untuk memperbaiki metabolisme. Khusus yang berkaitan dengan aktifitas, anda harus mencintai pekerjaan yang memerlukan aktifitas fisik. Lebih baik lagi kalau kegiatan harian tersebut selalu menggunakan otot-otot di bagian perut. Setiap hari! Upayakan tidak ngemil di antara jam makan dan setelah makan malam. Cara makan dapat juga menyebabkan kegemukan. Makan dengan santai, tidak teralu cepat. Makanlah buah terlebih dahulu sebelum makan. Lanjutkan dengan sepiring sayur. Bila keinginan makan masih kuat makan sayur satu porsi lagi hingga mulai terasa kenyang, kemudian baru makan nasi dengan jumlah yang sesuai. Ngemillah sepuasnya! Cemilan yang sesuai adalah mentimun segar, atau yang lain yang rendah kalorinya.

Bila energi yang masuk berlebih dari yang dibutuhkan maka ia akan ditimbun dalam bentuk lemak. Tidak hanya lemak dan karbohidrat yang akan ditimbun sebagai lemak, tetapi protein pun pada akhirnya juga dapat diubah menjadi lemak. Jadi semua sumber zat gizi utama bila berlebih akan ditumpuk dalam bentuk lemak. Perut buncit termasuk ke dalam keadaan kelebihan bobot badan ataupun kegemukan. Keadaan ini akan dipercepat oleh kurangnya olah raga dan aktifitas fisik. Penumpukan lemak terjadi setiap saat secara perlahan, sedikit demi sedikit dan dalam jangka lama akan terjadi penumpukan lemak. Penumpukan lemak diperkirakan akan lebih mudah terjadi pada bagian tubuh yang malas atau “dimanjakan” untuk bergerak. Bila seseorang kurang memfungsikan otot bagian tubuh tertentu untuk beraktifitas, maka ada peluang lemak akan menumpuk pada bagian tersebut. Keadaan inilah diperkirakan akan menyebabkan perut seseorang akan buncit. Perut buncit yang dimaksudkan di sini tentu saja hanya yang berhubungan dengan penumpukan lemak dan kegemukan, bukan buncit karena penyebab lain seperti penyakit, asites, karena hamil, tumor atau yang lainnya.

Ananda Novi, bila anda sudah berhasil mengurangi asupan makanan sumber energi, maka kegemukan dan atau perut buncit belum tentu berhasil untuk dikurangi. Ini karena lemak yang sudah terlanjur bertumpuk tidak akan diubah menjadi energi bila anda tidak berolah raga dan atau tidak beraktifitas fisik yang cukup. Bila anda masih menjalankan kebiasaan lama jangan diharap bobot badan akan turun. Untuk bertahan bobot badan tidak naik saja, memerlukan perjuangan yang cukup berat. Bila tubuh membutuhkan energi untuk melaksanakan kegiatan fisik, maka yang akan diubah menjadi energi pada tahap awal adalah makanan yang mengandung gula sederhana dan kemudian karbohidrat yang disimpan dalam otot yang disebut glikogen. Gula sederhana yang ada dalam darah yang disebut glukosa sangat mudah untuk diubah jadi energi. Bila kita beraktifitas fisik maka glukosa inilah yang pertama kali diubah menjadi energi. Kemudian baru glikogen yang tersimpan dalam jaringan otot sedikit demi sedikit dilepas dan diubah menjadi glukosa dan selanjutnya dimanfaatkan sebagai

energi untuk bergerak. Karbohidrat lebih mudah dan lebih cepat diubah menjadi energi dibandingkan lemak. Pembakaran lemak yang tersimpan dalam jaringan akan terjadi jika sumber tenaga berupa karbohidrat atau gula sudah menipis. Sekali lagi perlu diingat bahwa lemak yang disimpan sebagai tenaga cadangan belum akan digunakan secara maksimal bila sumber tenaga dari karbohidrat atau gula masih banyak.

Usaha untuk menghilangkan lemak di perut yang buncit dapat dilakukan dengan berbagai cara. Sama seperti untuk menurunkan bobot badan, pada prinsipnya energi yang masuk dan keluar harus seimbang, yang diikuti dengan olah raga dan aktifitas fisik yang memadai. Untuk menghilangkan lemak di perut olah raga dan aktifitas fisik terutama yang memanfaatkan otot perut untuk beraktifitas. Kegiatan fisik tersebut harus dilakukan secara terus menerus dan dalam jangka waktu lama. Olahraga dan kegiatan yang memanfaatkan otot perut sangat penting untuk menghilangkan lemak di perut.

Ananda Novi, rasa ingin makan adalah rahmat dan bersifat alami. Bagaimanalah jadinya bila ananda tidak mempunyai nafsu makan sama sekali. Keadaan ini justru yang merepotkan bukan. Namun bila keinginan makan yang berlebihan juga tidak baik. Memang ada obat yang dapat menurunkan nafsu makan. Kami tidak menganjurkan mengkonsumsi obat yang dapat mengurangi nafsu makan. Namun kalau anda tetap mau menggunakannya sebelum mengkonsumsinya, ananda perlu tahu dulu penyebab kenapa keinginan makan yang menjadi-jadi. Bisa jadi karena stress. Ada orang yang karena stres, maka pelariannya adalah dengan makan banyak untuk kompensasi kekalutannya. Demikian juga dengan ananda, ada kemungkinan karena stress disebabkan perut buncit, yang berakibat justru meningkatkan keinginan makan. Hadapilah hidup ini tenang dan santai, jangan terlalu berlebihan dalam segala hal. Bila keinginan makan ditekan sedemikian rupa justru akan meningkatkan keinginan makan yang tadinya biasa-biasa saja, tetapi kemudian makin menjadi-jadi. Keinginan makan silahkan diteruskan dengan santai tanpa

stress. Bila ananda Novi setiap saat berkeinginan makan apa saja, maka salurkanlah dengan baik dengan makanan yang energinya sangat rendah. Yang penting lidah bergoyang bukan. Ananda bisa melampiaskan keinginan makan yang menggelora dengan memakan sayuran seperti yang dijelaskan di atas. Siapkan sayuran tersebut di rumah setiap saat. Bila ada keinginan untuk makan, maka makanlah mentimun tersebut, hingga merasa puas dan kenyang. Ananda dapat juga memilih makanan rendah kalori lain untuk menghindari kebosanan. Untuk menggunakan obat-obat penekan nafsu makan, sebaiknya ananda berkonsultasi tatap muka dengan dokter dan atau apoteker di apotik.

Saudara Ilham, kadang-kadang orang salah dalam menerapkan diet. Diet bukan hanya berarti mengurangi frekuensi dan jumlah makanan. Yang utama adalah kualitas dan jenis makanan. Hindari mengkonsumsi makanan yang banyak lemak, dan makanan yang manis karena gula dan karbohidrat. Jumlah energi yang diperlukan jangan terlalu rendah. Frekuensi makan sebaiknya tetap 3 kali sehari. Justeru bila frekuensi makan dikurangi berakibat meningkatnya keinginan makan yang berlebih. Lakukanlah diet dengan bantuan ahli yang sesuai. Tampaknya anda sudah berhasil mengurangi asupan kalori. Sekarang anda tinggal beraktifitas fisik yang cukup dan mengutamakan fungsi otot perut. Anda bisa latihan fitnes setiap hari. Bila perlu minta bantuan pelatih yang berkompeten.

Hati-hati dengan iklan obat yang dapat menurunkan bobot badan dengan cepat. Ada pihak yang tidak bertanggung jawab menambahkan obat yang dapat menguras cairan tubuh. Bobot badan akan turun cepat secara bermakna, tetapi jumlah lemak tidak berkurang sedikitpun. Bila obatnya habis maka bobot badan yang bersangkutan kembali seperti semula dalam waktu tidak begitu lama. Lemak perut bisa juga dikurangi dengan cepat melalui operasi berupa penyedotan lemak. Tindakan ini tidak saja memerlukan keahlian khusus dan sangat mahal, tetapi juga beresiko bahkan berbahaya.

Rubrik ini diasuh oleh Apoteker. Bagi pembaca yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NARKOBA dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 082388287373. Pertanyaan akan dijawab dalam artikel yang diterbitkan oleh surat kabar Singgalang setiap hari Minggu. Artikel yang sudah diterbitkan akan diunggah dalam website Fakultas Farmasi Unand, **ffarmasi.unand.ac.id**. Sehubungan dengan banyaknya pertanyaan masyarakat yang perlu dijawab, pembaca harap bersabar menunggu giliran. Prioritas jawaban ditujukan untuk penanya yang mencantumkan alamat lengkap dan seberapa pentingnya pertanyaan yang diajukan terhadap kemaslahatan masyarakat. Tim pengasuh berhak memperbaiki pertanyaan untuk menghindari hal-hal yang dianggap kurang tepat seperti menyangkut kepentingan pemasaran produk obat, makanan dll. Pembaca dapat mengunduh semua artikel ABAM yang sudah pernah ditampilkan di Singgalang Minggu pada *Web Site* Fakultas Farmasi Unand, Padang. Terima kasih. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

# 24

## KENAPA BOBOT BADAN TURUN PADA SAAT HAMIL MUDA?

### **Pertanyaan:**

Assalamualaikum Pak Apoteker yang berbahagia. Saya mau Tanya nih Pak. Koq berat badan saya saya turun saat hamil muda. Apakah itu akan mempengaruhi kesehatan janin yang saya kandung? Ibu Anita Bukittinggi. 085233129XXX.

### **Jawaban Apoteker:**

Bu Anita, perhatian dan kekhawatiran Ibu terhadap penambahan bobot badan saat hamil sangat tepat. Pertambahan bobot badan selama kehamilan memang merupakan salah satu faktor yang menggambarkan tingkat kesehatan bumil dan perkembangan janin yang dikandungnya. Namun kekhawatiran dan rasa takut yang berlebihan juga kurang baik. Bobot badan Ibu yang mengandung sejak awal kehamilan seharusnya memang selalu bertambah. Ini tentu saja karena adanya janin di dalam rahim yang dari hari ke hari terus bertumbuh dan berkembang.





Pertambahan bobot badan bumil yang kurang dari yang seharusnya atau justeru turun bermakna dari sebelumnya dapat menyebabkan gangguan terhadap ibu dan janin yang dikandungnya. Keadaan tersebut atau terjadinya kondisi *underweight* dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan bayi, kemungkinan kelahiran dini atau primatur, atau bayi beresiko lahir cacat. Namun sebaliknya, pertambahan bobot badan yang berlebihan juga kurang baik. Keadaan ini dapat menimbulkan dampak negatif baik terhadap ibu maupun janin yang dikandungnya, baik selama mengandung, pada saat persalinan, maupun setelah melahirkan.

Bumil yang gemuk atau bobot badan berlebih lebih beresiko terkena sakit gula atau diabetes dan tekanan darah tinggi. Pertumbuhan janin yang dikandung mungkin terhambat, karena berkurangnya aliran darah di plasenta yang terganggu oleh timbunan lemak sehingga suplai zat asam atau oksigen tidak sempurna ke janin. Kecerdasan anak akan berkurang karena rusaknya sel-sel otak akibat kurangnya suplai oksigen ke otak saat janin dalam kandungan.

Pada awal kehamilan atau pada trimester pertama penambahan bobot badan bumil tidak bermakna, atau mungkin tidak ada peningkatan sama sekali, dan bahkan terjadi penurunan. Penurunan bobot badan ini mungkin saja terjadi karena kekurangan zat gizi yang masuk ke dalam darah akibat muntah-muntah yang sering dialami oleh bumil. Penurunan bobot badan ini biasanya tidak terlalu drastis. Bila terjadi penurunan bobot badan yang bermakna sebaiknya bumil berkonsultasi dengan pakar atau dokter spesialis kebidanan dan penyakit kandungan. Untuk mengurangi muntah-muntah, bumil dapat meminum obat anti muntah yang sebaiknya didapatkan melalui resep dokter dan atau nasehat apoteker. Ingat, pada prinsipnya penggunaan obat pada bumil harus melalui pertimbangan yang seksama, dan hanya bisa diberikan bila betul-betul dibutuhkan atau ada indikasinya dan jelas-jelas termasuk obat yang aman diberikan kepada bumil.

Berdasarkan keamanannya, obat-obat untuk bumil dikategorikan mulai dari yang paling aman yakni kategori A, B, C, D, hingga yang paling berbahaya atau kontraindikasi (kategori X), serta yang belum dikelompokkan ke dalam kriteria tersebut. Uraian mengenai tingkat keamanan obat pada ibu hamil dapat dibaca pada artikel ABAM sebelumnya yang sudah diterbitkan di Harian Singgalang Minggu dan diunduh pada website Fakultas Farmasi Unand.



Pada trimester kedua dan ketiga penambahan bobot badan bumil akan meningkat cukup tajam. Pada tahap ini perkembangan bobot badan bumil harus mendapat perhatian lebih. Pertambahan bobot badan yang ideal berbeda untuk keadaan bobot badan bumil sebelum mengandung. Ibu-ibu yang termasuk kurus membutuhkan peningkatan bobot badan yang lebih besar dibandingkan ibu-ibu yang bobot badannya ideal. Ibu-ibu yang bobot badannya ideal membutuhkan kenaikan yang lebih besar dibandingkan ibu-ibu yang bobot badannya berlebih. Demikian juga dengan ibu-ibu yang termasuk kelompok terakhir, membutuhkan kenaikan yang lebih dibandingkan ibu-ibu yang sangat gemuk atau obes. Untuk mengetahui apakah bumil termasuk kurus, ideal, berlebih ataupun obes dapat diketahui dari nilai indeks masa tubuh atau Body Mass Index (BMI). Cara perhitungan dan penjelasan tentang BMI dapat dibaca pada artikel ABAM sebelumnya.

Bu Anita, Ibu tidak perlu cemas bila pada awal kehamilan terjadi sedikit penurunan bobot badan. Karena penurunan tersebut mungkin disebabkan oleh keadaan muntah-muntah atau berkurangnya nafsu makan karena mual. Bila Ibu mengalami mual dan atau muntah maka bisa dikurangi atau dihilangkan dengan meminum obat anti muntah yang sesuai. Bila keadaan muntah-muntah yang berlebihan atau dalam terminologi kedokteran disebut hiperemesis, maka sebaiknya ibu berkonsultasi dengan pakar dan mungkin memerlukan perawatan di rumah sakit. Untuk dapat meningkatkan bobot badan yang ideal, Ibu juga dapat mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi yang baik. Kenaikan bobot badan yang melonjak memang diperlukan untuk tumbuh kembang janin, persiapan melahirkan, dan pemenuhan zat gizi bagi bayi melalui air susu ibu kelak sesudah melahirkan. Namun kenaikan bobot badan yang berlebihan juga tidak baik. Makanlah dalam porsi yang dikurangi dari biasanya, namun dengan frekuensi yang lebih sering. Makanlah makanan tambahan di antara sarapan pagi dengan makan siang dan antara makan siang dengan makan malam. Makanan tambahan bisa berupa buah-buahan, sereal, kentang rebus, susu rendah lemak, roti yang ditambahkan keju, susu, atau mentega, biskuit dan lain-

lain dalam porsi dan variasi yang sesuai kebutuhan dan selera. Makanan ringan lainnya seperti kacang, yogurt, dan cemilan lain yang disukai boleh melengkapi kebutuhan zat gizi, asal tidak berlebihan.

Bu Anita, Ibu tidak perlu terlalu khawatir bila pada awal kehamilan tidak terjadi peningkatan bobot badan yang bermakna atau bahkan terjadi sedikit penurunan. Kenaikan bobot badan yang bermakna adalah pada trimester kedua dan ketiga. Normalnya kenaikan bobot badan selama kehamilan adalah antara 12 hingga 15 kilogram. Pada periode tersebut, makanan yang dikonsumsi harus betul-betul diperhatikan seperti yang sudah dijelaskan di atas. Selamat menunggu kehadiran momongan yang didambakan. Bagi anda yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NARKOBA dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 085738458967. Pertanyaan dengan dilengkapi nama dan alamat singkat ditujukan kepada Apoteker. Pertanyaan akan dijawab melalui Harian Singgalang, dan kemudian diunggah di laman web Fakultas Farmasi Unand. Sehubungan banyaknya pertanyaan yang masuk harap bersabar. S&KB. Semoga bermanfaat. Terima kasih. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**



# 25

## BAGAIMANA CARANYA MENGHILANGKAN LEMAK DI PERUT YANG BUNCIT?

### Pertanyaan:

*Salam. Pak Apoteker, Nama saya Rahma dari Solsel umur 19 tahun, saya mempunyai berat badan 60 kg. Saya ingin BB saya ideal, dan gimana caranya ngilangin lemak di perut. Mohon penjelasan (tips nurunin BB) dari Bapak, Wass. Kasih tau donk tips cara ngilangin lemak di perut, mohon dijelaskan apa2 aja yg harus aku lakukan wsw tks. 081973563XXX.*

### Jawaban Apoteker:

Ananda Rahma dari Solsel (Solok Selatan ya?). Perut buncit sangat berhubungan dengan penumpukan lemak dalam tubuh alias kelebihan bobot badan ataupun obes. Untuk menentukan apakah bobot badan seseorang ideal atau tidak dan bagaimana cara menurunkan bobot badan dapat dilihat dalam artikel Anda Bertanya Apoteker Menjawab pada Singgalang Edisi Minggu sebelumnya. Untuk lebih mudahnya ananda dapat mengunduh pada *Web Site* (laman) Fakultas Farmasi Unand: ***ffarmasi.unand.ac.id***.

Perut buncit karena kegemukan merupakan masalah yang tidak menguntungkan bagi penampilan seseorang. Sehingga banyak orang yang tidak suka dengan penampilan perut buncit. Orang-orang yang tidak saja ingin mendapatkan bobot badan ideal tetapi juga dengan perut yang datar dan atletis, sering mempertanyakannya dalam forum-forum kesehatan dan kecantikan. Menghilangkan lemak perut untuk mendapatkan perut yang datar bukanlah hal yang mudah. Untuk maksud tersebut, ada banyak hal yang harus diperhatikan. Beberapa

program yang harus dijalani dengan penuh disiplin antara lain adalah: menjaga pola makan, istirahat yang cukup, berolahraga dengan teratur dan menggunakan suplemen yang tepat untuk memperbaiki metabolisme.



Agar dapat memahami bagaimana menghilangkan lemak dengan baik maka bagaimana proses pembakaran lemak dalam tubuh harus dipahami. Di samping itu, bagaimana terjadinya penumpukan lemak di perut juga harus diketahui. Dengan demikian bagaimana cara yang tepat untuk menghilangkannya baru dapat dilakukan dengan baik.

Perut buncit termasuk ke dalam keadaan kelebihan bobot badan ataupun kegemukan. Keadaan demikian terjadi karena energi yang masuk lebih besar dari kebutuhan. Kelebihan energi ini akan disimpan dalam bentuk lemak tidak saja karena jumlah energi yang masuk lebih besar tetapi juga kurangnya olah raga dan aktifitas fisik. Sedikit demi sedikit dan dalam jangka lama akan terjadi penumpukan lemak.

Penumpukan lemak akan lebih mudah terjadi pada bagian tubuh yang “dimanjakan” untuk beraktifitas. Bila orang yang bersangkutan kurang memanfaatkan otot bagian tubuh tertentu untuk beraktifitas, maka pada bagian tubuh tersebut akan lebih

banyak lemak tersimpan. Keadaan inilah diperkirakan akan menyebabkan perut seseorang akan buncit. Perut buncit dalam hal ini tentu saja hanya yang berhubungan dengan penumpukan lemak, bukan buncit karena penyebab lain seperti asites pada orang yang mengalami gangguan fungsi hati, karena hamil, tumor atau ketumbuhan dan lainnya.

Pada waktu tubuh membutuhkan energi untuk beraktivitas maka yang berperan sebagai sumber tenaga pada mulanya adalah makanan yang menghasilkan karbohidrat atau gula dan simpanan gula dalam bentuk glikogen dalam tubuh. Karbohidrat baik berupa glukosa maupun glikogen lebih mudah dan lebih cepat diubah menjadi energi dibandingkan lemak. Dengan demikian, maka pembakaran lemak akan terjadi jika sumber tenaga berupa karbohidrat atau gula sudah habis. Setelah itu, baru lemak akan digunakan sebagai sumber energi dengan mengangkut lemak ke dalam sel-sel otot untuk dijadikan tenaga. Sekali lagi perlu diingat bahwa lemak yang disimpan sebagai tenaga cadangan tidak akan digunakan apabila sumber tenaga dari karbohidrat atau gula masih ada.

Sama seperti untuk menurunkan bobot badan, upaya untuk menghilangkan lemak di perut dapat dilakukan dengan berbagai cara. Perut buncit merupakan keadaan kegemukan yang disebabkan oleh penumpukan lemak. Pada prinsipnya energi yang masuk dan keluar harus seimbang, yang diikuti dengan olah raga dan aktifitas fisik yang memadai. Hanya saja untuk menghilangkan lemak di perut perlu jenis olah raga dan aktifitas fisik tertentu yang tentu saja dengan memanfaatkan otot perut untuk beraktifitas. Kegiatan olah raga dan aktifitas fisik tersebut harus dilakukan secara terus menerus dan dalam jangka waktu lama. *Push up* secara rutin dan teratur misalnya diasumsikan dapat menghilangkan atau mengurangi lemak perut. Termasuk juga semua gerakan yang menggunakan otot perut.

Untuk menghilangkan lemak di perut secara perlahan adalah dengan berolahraga dan beraktifitas dengan memanfaatkan otot perut. Olah raga dan aktifitas yang tidak lagi memanjakan otot



pertu sangat penting. Olah raga dapat meningkatkan metabolisme dan melancarkan sirkulasi peredaran darah sehingga dapat memberikan kebugaran dan kesehatan.

Banyak orang telah berupaya melakukan olahraga untuk mengecilkan perut, membakar lemak ataupun untuk mendapatkan bobot badan yang ideal, namun tetap saja gagal. Hal ini terjadi ada tiga hal yang mungkin terlupakan. Masalah yang sering terlupakan tersebut adalah: waktu atau saat berolah raga, lamanya berolahraga yang tepat dan jenis olah raga atau aktifitas fisik yang sesuai untuk menghilangkan lemak. Saat berolah raga yang lebih sesuai untuk membakar lemak adalah sewaktu perut kosong. Pagi hari persediaan karbohidrat sebagai penghasil gula darah menipis. Jika pada waktu itu dilakukan olah raga ataupun aktifitas fisik yang cukup, maka yang akan dibakar adalah lemak sebagai sumber tenaga. Namun perlu diingat olah raga yang dilakukan, jangan sampai berlebihan dan atau terlambat sarapan sehingga dapat pula mengakibatkan hal-hal yang tidak diinginkan. Pada waktu lainpun masih dapat terjadinya pembakaran lemak. Namun perlu diingat bahwa olah raga ataupun aktifitas fisik harus secara terus menerus dalam jangka waktu cukup lama, misalnya lebih dari setengah jam. Untuk menghilangkan lemak di perut tentu saja aktifitas yang dilakukan diupayakan semaksimal mungkin menggunakan otot perut.

Olahraga yang baik dilakukan pada pagi adalah olahraga ringan seperti *aerobic, dancing, treadmill*, renang dan *sit-up* dan pada sore hari disarankan untuk olah raga dengan mengangkat beban untuk membakar karbohidrat lalu kemudian diakhiri kembali dengan olahraga ringan. Lakukanlah olah raga tersebut secara teratur dan intens. Semakin rajin dan teratur setiap hari, maka semakin cepat program mengecilkan perut tercapai.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal lakukan olahraga mengecilkan perut seperti: *crunch, knee circle, side chop, upper body, back extension*. Bagaimana praktek secara rinci jenis latihan tersebut anda dapat meminta bantuan instruktur *fitness*. Setiap aktifitas sehari-hari akan sangat membantu mempercepat

pengecilan perut bila memanfaatkan otot perut. Program diet kalori khusus perlu dilakukan untuk merampingkan perut dengan menjaga konsumsi kalori tidak melebihi 1600 kalori, dan hindari mengkonsumsi lemak berlebihan. Lemak yang baik adalah yang tidak jenuh dan banyak terdapat dalam minyak zaitun, alpukat, cokelat dan kacang. Konsumsi sayur dan buah-buahan yang banyak mengandung serat perlu diperbanyak untuk memperlancar proses pencernaan. Minum air putih yang cukup minimal 8 gelas sehari atau lebih sesuai kondisi dan aktifitas fisik untuk memperlancar proses metabolisme. Makanan *junk food* yang banyak mengandung gula, tepung terigu, dan minyak serta minuman bersoda dan beralkohol perlu dihindari. Menu makanan seimbang perlu diperhatikan dan ditaati. Tambahan suplemen atau makanan nutrisi selama menjalankan program diet perlu dikonsumsi agar stamina dan vitalitas tetap terjaga. Keadaan stres harus dihindari untuk mencegah gagalnya program diet melalui senam *yoga*, *tai chi* atau *pilates*.

Lemak di perut dapat juga dikurangi dengan menyedot lemak yang menumpuk di jaringan lemak atau adiposa. Cara ini tidak saja sangat mahal tetapi juga berbahaya, hanya boleh dilakukan oleh pakar yang sesuai dan penuh resiko. Ada juga yang mengklaim obat-obatan dapat menghilangkan lemak dengan cepat dari perut. Namun perlu diingat bahwa penumpukan lemak terjadi sedikit demi sedikit dan dalam jangka waktu yang lama. Demikian juga mengeluarkan atau menghilangkan lemak tersebut memerlukan waktu cukup lama dan tentu saja dengan cara yang tepat dan dengan kesungguhan dan kesabaran yang tinggi.

Bagi pembaca yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 081363497648. Sehubungan dengan banyaknya pertanyaan masyarakat yang perlu dijawab, pembaca harap bersabar menunggu giliran. Prioritas jawaban ditujukan untuk penanya yang mencantumkan alamat lengkap dan seberapa pentingnya pertanyaan yang diajukan terhadap kemaslahatan masyarakat. Tim pengasuh berhak memperbaiki pertanyaan

untuk menghindari hal-hal yang dianggap kurang tepat seperti menyangkut kepentingan pemasaran produk obat dll. Pembaca dapat mengunduh semua artikel ABAM yang sudah pernah ditampilkan di Singgalang Minggu pada *Web Site* Fakultas Farmasi Unand: **ffarmasi.unand.ac.id**. Terima kasih.

**Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

UNAND PRESS  
UNAND PRESS

# 26

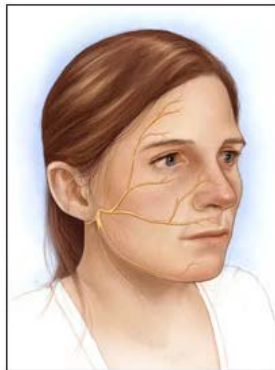
## BELL'S PALSY, APA OBATNYA?

### **Pertanyaan:**

*Assalamualaikum. Selamat malam. Perkenalkan saya Zailani tinggal di Kalimantan Selatan tepatnya di Tanjung Tabalong. Saya seorang pekerja tambang yang kerja shift 1 minggu malam, 1 minggu siang. Umur saya 23 th. Dari pagi pas bangun tidur sesudah mandi saya merasa aneh dengan muka saya serasa menebal sebelah (tapi tidak berubah bentuk). Pas siang tadi baru saya sadar mulut saya agak mencong, tadi sore saya coba ke fisioterapi, tapi tutup yang tugas lagi ke Jakarta. Terus saya ke apotik pinggir jalan/Toko obat biasa. Dikasih obat "NUTRIXXX 5000 dan Oxicoxxx 500mcg" dengan nebus Rp40 rb. Kata yang jual saya kena Bells Palsy. Yang ingin saya tanyakan apakah sudah pas dengan obat itu? Atau ada obat yang lebih recomend? Dan apa saja makanan pantangan yang harus saya hindari. Sebelumnya terimakasih Pak Apoteker! 085248755XXX.*

### **Jawaban Apoteker:**

Pak Zailani di Kalimantan Selatan. Bell's Palsy termasuk penyakit gangguan syaraf pada wajah. Syaraf tersebut berfungsi dalam pengaturan pergerakan otot wajah. Ia juga berhubungan dengan pendengaran dan kelenjar ludah. Pada penyakit ini gangguan dapat terjadi akibat pembengkakan sehingga syaraf tidak dapat mengatur pergerakan otot. Otot-otot yang berhubungan langsung dengan syaraf tersebut menjadi tidak berfungsi dengan baik. Gejala penyakit ini berawal dari mata menjadi kering, telinga berdengung, lidah mulai kaku, susah menggerakkan alis mata, kelopak mata sukar atau tidak bisa ditutup, leher dan pundak terasa kaku, gangguan pergerakan bola mata dan gangguan pergerakan otot wajah.



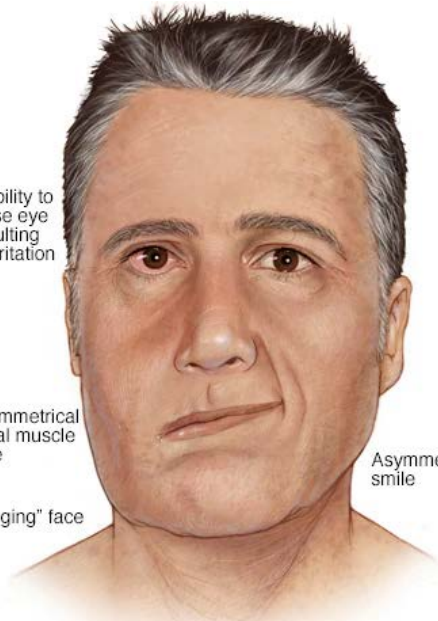
Location of facial nerve

Inability to close eye resulting in irritation

Asymmetrical facial muscle tone

"Sagging" face

Asymmetrical smile



Penyebab penyakit ini hingga sekarang masih diperdebatkan dan terus diteliti. Beberapa peneliti menyatakan bahwa penyakit ini dapat disebabkan antara lain oleh infeksi virus oleh varicella-zoster dan Epstein-Barr, peradangan, dan faktor keturunan terkait riwayat keluarga yang pernah mengalami Bell's Palsy. Beberapa kondisi lain yang dapat menyebabkan gangguan syaraf wajah antara lain adalah tumor otak, stroke, miastenia grafis dll.

Walaupun penyakit ini kadang dapat sembuh dengan sendirinya, namun pengobatan yang tepat perlu segera dilakukan dalam tiga hari paling lama satu minggu sejak gejala muncul. Kita harus berhati-hati dalam penanganan penyakit ini. Bila pengobatan tidak tepat, maka kemampuan syaraf untuk memperbaiki diri pada tahap awal akan gagal. Hasil penelitian pakar menunjukkan bahwa penyembuhan kebanyakan berhasil dalam waktu 3 minggu, dan akan jauh berkurang setelah 3 bulan.



Bell's Palsy dapat menyerang semua golongan usia, dan kelamin baik pria maupun wanita. Kelumpuhan syaraf tersebut sering bersifat sementara, selama beberapa hari hingga beberapa minggu, serta bisa saja pulih kembali setelah kurang lebih 6 bulan. Namun demikian, ada juga beberapa kasus kelumpuhan syaraf wajah berlangsung secara seumur hidup.

Tergantung penyebabnya hampir tidak ada pantangan makanan pada pasien yang mengalami penyakit ini. Hanya karena ada laporan yang menyatakan udara dingin, terutama di negara-negara yang beriklim sejuk berhubungan dengan terjadinya serangan penyakit ini, maka udara dingin termasuk minuman dingin yang mengandung es sebaiknya dihindari.

Bila anda mengalami gejala Bell's Palsy, segeralah berkonsultasi dengan pakar penyakit syaraf. Pemberian vitamin seperti yang telah dilakukan hanya dapat membantu. Pengobatan lain sesuai gejala dan penyebab tetap dilakukan atas nasehat dokter ahli syaraf.

Obat pertama seperti yang ditanyakan di atas mengandung vitamin B1, vitamin B6 dan vitamin B12 dosis tinggi masing-masing 100, 100 dan 5 mg. Kombinasi vitamin ini disebut sebagai *neurotropic vitamin*. Vitamin ini memang dapat digunakan untuk meningkatkan fungsi syaraf. Ia diindikasikan untuk mereka yang mengalami kekurangan atau defisiensi ketiga vitamin di atas berupa penyakit syaraf yang disebut polineuritis, neuropati perifer, neuropati diabetika dan neuralgia. Vitamin B12 juga penting

dalam pembuatan sel darah merah dan diindikasikan untuk kekurangan darah atau yang disebut anemia megaloblastik. Obat kedua mengandung metil kobalamin. Ia merupakan turunan dari vitamin B12. Gugus sianida yang ada pada vitamin B12 digantikan oleh gugus metil. Khasiat atau efek farmakologi metilkobalamin sama dengan vitamin B12.

Pak Zailani, untuk pertolongan pertama pemberian Nutrixxx 5000 memang sudah tepat. Tetapi harus segera dilanjutkan pengobatan berikutnya yang lebih tepat. Sedangkan obat kedua, Oxicoxxx 500mcg merupakan duplikasi terhadap obat pertama. Jadi sebaiknya obat ini tidak dikonsumsi bila sudah meminum obat pertama. Gabungan kedua obat ini bisa dikelompokkan ke dalam polifarmasi. Vitamin B12 yang ada dalam Nutrixxx 500 sudah tinggi, sehingga pemberian Oxicoxxx 500 mcg tidak diperlukan lagi. Ke semua komponen vitamin ini termasuk kelompok vitamin larut air, jadi Bapak tidak perlu khawatir karena sudah meminum dua obat yang salah satu komponennya sama dengan obat kedua. Hanya saja untuk berikutnya obat kedua tidak diperlukan lagi. Kecuali bila atas nasehat pakar dan betul-betul diperlukan.

Obat lain yang dapat digunakan untuk pengobatan Bell's Palsy antara lain adalah dari golongan steroid, dan obat anti virus seperti asiklovir dll. Obat-obat ini dapat diberikan melalui resep dokter. Bapak harus hati-hati menggunakan obat ini, karena ada kemungkinan kontra indikasi, atau masalah lain seperti interaksi obat. Bila Bapak diberi asiklovir, sesuai dengan penyakit hasil pemeriksaan, maka obat ini harus diminum tepat waktu dan sampai habis. Sedangkan steroid tidak sesuai diberikan kepada pasien yang mengalami infeksi virus. Sebaiknya obat ditebus di apotek, karena di samping jaminan keaslian dan mutu obat, nasehat apoteker bagaimana cara menggunakan obat masih diperlukan, agar pengobatan dapat dilakukan dengan baik dan tuntas.

Bagi anda yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NARKOBA dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 082388287373. Pertanyaan dengan

dilengkapi nama dan alamat ditujukan kepada Apoteker. Pertanyaan akan dijawab melalui Harian Singgalang, dan kemudian diunggah di laman web Fakultas Farmasi Unand. Sehubungan banyaknya pertanyaan yang masuk harap bersabar. S&KB. Semoga bermanfaat. Terima kasih. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

UNAND PRESS

UNAND PRESS





# 27

## NASI BISA MENYEBABKAN GENDUT?

### Pertanyaan:

1. *Assalamu'alaikum.mau tanya ini pak. Cara cepat nurunin badan gimana ya Pak? Terima kasih. 085765542XXX.*
2. *Assalamualaikum. Saya Helznt dari Cianjur. Saya mau menanyakan obat yang pas buat mengatasi perut buncit. Terimakasih. 085863399XXX*
3. *Bagaimana mengatasi lemak di perut. Evi, Jalan Garuda, Medan. 08126492XXX.*
4. *Met malam, bagaimana caranya agar supaya lemak dalam tubuh ini berkurang, padahal saya sendiri sudah melakukan diet nasi. Yang menjadi pertanyaan saya, apakah betul nasi bikin orang gendut? Tolong dijawab ya. Saya ibu berusia 33 tahun dan ini problem saya tumpukan lemak di perut. Oke terima kasih atas sarannya. 082349190XXX.*
5. *Saya Suhaeni dari Tangerang mau tanya gimana cara nurunin berat badan yang cepat? 081932570XXX.*
6. *Assalamualaikum. Cara membakar lemak bagaimana? 089634948XXX.*
7. *Apoteker yth. Saya Linda Seorang Ibu Rumah tangga berumur 38 tahun dan telah mempunyai 2 orang anak. Saya merasa berat badan saya selalu saja bertambah, pada hal saya sudah mengikuti berbagai nasehat untuk diet, dan juga nasehat dari Bapak bagaimana menjaga berat badan yang ideal yang saya baca di artikel yang telah lalu. Tetapi kenapa Pak BB tetap saja molor? Sudah bosan Pak dengan badan gede seperti ini.*

## **Jawaban Apoteker:**

Pembaca yang galau. Kegemukan dan perut buncit tampaknya merupakan masalah yang cukup serius di masyarakat. Ini terbukti masih banyaknya pertanyaan yang diajukan berkenaan kelebihan bobot badan karena tumpukan lemak. Masalah kegemukan, dan perut buncit diperkirakan memang akan meningkat pada masa mendatang. Ini dikarenakan semakin banyak orang yang menjadi makmur, makin banyaknya kemudahan dalam melakukan berbagai pekerjaan yang tidak lagi menggunakan kegiatan fisik, dan semakin banyak orang yang malas melakukan pekerjaan kasar yang memerlukan tenaga fisik yang banyak dan intens. Dari hasil penelitian ternyata peningkatan kasus kegemukan tidak hanya terjadi di negara maju tetapi juga termasuk di negara berkembang seperti Indonesia, terutama di kota-kota besar.

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk menurunkan bobot badan. Upaya tersebut antara lain melalui diet, merubah gaya hidup dan kebiasaan, olah raga, menggunakan alat-alat tertentu, operasi dan obat-obatan.

Diet bukanlah dengan menekan jumlah makanan dan frekuensi makan sampai jumlah dan frekuensi minimal. Keadaan ini justru menyebabkan asupan makanan yang kurang dari yang dibutuhkan. Yang bersangkutan justru akan mengalami kurang gizi. Di samping itu salah persepsi justru mengakibatkan keinginan makan yang semakin menjadi-jadi atau terangsang. Diet dengan cara tersebut tidak akan memperbaiki kebiasaan buruk seseorang. Karena itu kehilangan bobot badan yang terjadi karena diet berat akan cepat kembali dan bahkan lebih molor lagi. Bagi Ibu Linda, mungkin ini yang terjadi. Pengertian diet yang benar adalah pengaturan pola makan, bukan selalu pembatasan makanan. Frekuensi makan jangan dikurangi, tetap 3 kali sehari, seperti kebiasaan sebelumnya. Hanya jumlah masing-masing porsi karbo, protein dan lemak yang seimbang. Diet dapat dilakukan dengan asupan rendah kalori atau juga dapat melalui diet tinggi protein. Kecenderungan sebagian orang suka mengkonsumsi makanan berlemak. Nah jumlah lemak inilah yang perlu dikurangi

termasuk karbo dan makanan yang manis mengandung gula. Salurkan keinginan ngemil dengan makanan yang rendah lemak dan karbo, tetapi banyak serat. Serat tidak saja akan memberikan rasa kenyang, tetapi juga memungkinkan penurunan absorpsi lemak di usus.

Seseorang dengan gaya hidup yang selalu mengkonsumsi makanan yang tidak seimbang dan berlebihan sementara malas beraktifitas perlu diubah. Bahkan cara makanpun dapat menyebabkan kegemukan. Jangan makan terlalu cepat. Sebab keinginan makan masih sangat tinggi sementara lambung sudah penuh dengan makanan. Makan sambil berjalan-jalan atau bermain dan sebagainya, tanpa disadari akan mengundang makan lebih banyak daripada yang seharusnya. Biasakanlah mengkonsumsi jumlah makanan yang tidak berlebihan, dan tidak perlu pula pembatasan yang berlebihan. Di samping itu berusaha untuk beraktifitas fisik atau berolah raga setiap hari minimal setengah jam terus menerus sehingga berkeringat.

Penggunaan alat-alat tertentu memang dapat mengurangi atau membakar lemak, akan tetapi jangan pula dimaksudkan untuk dapat memakan apa saja secara tidak terkontrol. Bila yang terakhir ini yang terjadi, maka upaya menurunkan bobot badan akan sia-sia.

Obat-obatan memang ada yang dapat mengurangi asupan zat gizi atau melalui mekanisme lain. Penggunaan obat-obatan sebaiknya melalui nasehat pakar yang sesuai seperti dokter dan atau apoteker.

Seperti yang sudah dijelaskan pada artikel Anda Bertanya Apoteker Menjawab (ABAM) di koran Singgalang atau laman web Fakultas Farmasi Universitas Andalas (UNAND) Padang, pada prinsipnya energi yang masuk harus seimbang dengan energi yang keluar. Apa dan bagaimana dengan kegemukan dapat dibaca kembali artikel yang berkenaan dengan kegemukan. Kecenderungan masyarakat kita sekarang energi yang masuk lebih besar, sementara energi yang keluar semakin berkurang. Akibatnya kelebihan energi akan disimpan dalam bentuk lemak.

Lemak inilah yang menyebabkan orang gemuk dan perut buncit. Hampir tidak pernah kita jumpai orang yang secara teratur dan intens menggunakan energi mereka untuk beraktifitas mempunyai bobot badan berlebihan atau kegemukan. Pemain sepak bola, badminton, atau yang suka berenang misalnya hampir semuanya bertubuh ideal dan sehat. Demikian juga tukang batu, tukang kayu, petani dan lain sebagainya mereka tampak sehat, langsing dan tidak gemuk.

Lemak akan menumpuk bila energi yang masuk lebih besar daripada yang keluar. Ingat tidak saja lemak yang kita makan dalam jumlah berlebih, tetapi juga karbohidrat dan protein dalam tubuh dapat diubah menjadi lemak. Nasi termasuk karbo yang secara bersinergi dengan lemak dan protein akan menyebabkan penumpukan lemak. Bila penumpukan lemak terjadi di bagian perut, maka ia dapat menyebabkan perut buncit. Tidak hanya nasi juga sumber karbo yang lain seperti roti, gandum, ubi-ubian, gula dan lain sebagainya dapat diubah menjadi lemak dan menyebabkan kegemukan dan atau perut buncit. Jadi untuk menghindari kegemukan dan perut buncit konsumsi lemak, karbo dan protein harus seimbang dan dalam jumlah yang tidak berlebih.

Bila sudah terjadi kegemukan atau perut buncit dengan asupan makanan yang cukup dan seimbang belum akan mengurangi lemak, bila aktifitas fisik masih seperti sedia kala. Keberhasilan mengkonsumsi makanan yang seimbang dan cukup, baru akan dapat mempertahankan bobot badan, belum akan menurunkan lemak. Untuk menurunkan bobot badan di samping asupan makanan seimbang, maka gerak fisik wajib dilakukan secara terus menerus dan intens. Untuk mengurangi lemak pada perut yang buncit, maka aktifitas fisik atau olahraga inilah yang dapat membakar lemak secara alami terutama aktifitas fisik atau olah raga yang memaksimalkan peran otot perut. Proses pembakaran lemak membutuhkan waktu yang lama. Pembaca harus bersabar dan mempunyai motivasi kuat untuk menurunkan bobot badan. Jangan cepat percaya ada obat yang diiklankan dapat dengan cepat menurunkan bobot badan. Mereka bisa saja dan

memang sering terjadi menambahkan obat yang dapat menguras cairan tubuh dalam jumlah banyak dan waktu singkat. Penurunan bobot badan bukan disebabkan oleh penurunan jumlah lemak, tetapi cairan tubuh yang berkurang drastis. Cara ini berbahaya dan tidak dianjurkan. Tidak saja akan menyebabkan dehidrasi tetapi juga dapat menyebabkan gangguan fungsi ginjal.

Jenis olah raga yang akan dilakukan tentu saja harus sesuai dengan keadaan kesehatan seseorang. Untuk olah raga berat, pembaca perlu mendapat nasehat dari pakar kesehatan keolahragaan. Bagi penanya yang sudah diet nasi, akan tetap gemuk dan buncit bila konsumsi lemak dan proteinnya tinggi dan gerak fisik yang kurang, baik kualitas maupun kuantitasnya.

Upaya untuk mengurangi lemak tubuh atau bobot badan dalam waktu singkat adalah melalui operasi atau penyedotan lemak. Cara ini tidak saja penuh resiko, mahal, hanya untuk bagian tubuh tertentu, dan tentu saja harus dilakukan oleh pakar yang berkompeten. Namun bila kebiasaan makan, gaya hidup dan aktifitas fisik masih seperti sebelum operasi, sejalan dengan waktu akan kembali gemuk dan buncit.

Rubrik ini diasuh oleh Apoteker. Bagi pembaca yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NARKOBA dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 082388287373. Pertanyaan akan dijawab dalam artikel yang diterbitkan oleh surat kabar Singgalang setiap hari Minggu. Artikel yang sudah diterbitkan akan diunggah dalam website Fakultas Farmasi Unand, [ffarmasi.unand.ac.id](http://ffarmasi.unand.ac.id). Sehubungan dengan banyaknya pertanyaan masyarakat yang perlu dijawab, pembaca harap bersabar menunggu giliran. Prioritas jawaban ditujukan untuk penanya yang mencantumkan alamat lengkap dan seberapa pentingnya pertanyaan yang diajukan terhadap kemaslahatan masyarakat. Tim pengasuh berhak memperbaiki pertanyaan untuk menghindari hal-hal yang dianggap kurang tepat seperti menyangkut kepentingan pemasaran produk obat, makanan dll. Pembaca dapat mengunduh semua artikel ABAM yang sudah pernah ditampilkan di Singgalang Minggu pada *Web Site* Fakultas

Farmasi Unand, Padang.Semoga bermanfaat. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

UNAND PRESS

UNAND PRESS

# 28

## INFEKSI JAMUR SUDAH 25 TAHUN

### **Pertanyaan:**

*Apoteker yang terhormat. Assalamualaikum. Saya seorang Bapak berumur 51 tahun, bekerja sebagai cleaning service, sudah 25 tahun menderita gatal-gatal. Mulanya bintik-bintik bulat sebesar uang logam Rp 100,- kemudian meluas sampai ke paha dan dekat betis, gatal-gatal dan berair. Banyak obat sudah dimakan tapi tidak ada kemajuan, kecuali Fulxxx ada angsuran namun tidak tuntas. Minum obat kalau ada uang saja 1-2 tablet per minggu. Kadang tidak minum obat sama sekali. Sampai saat ini masih gatal-gatal. Mohon petunjuknya. Semoga ilmu yang Bapak miliki untuk kesembuhan ummat dibalas Allah SWT, amin. Wassalam, Bapak J, Bukittinggi.*

### **Jawaban Apoteker:**

Bapak. J di Bukittinggi, penderitaan yang Bapak alami dengan gejala gatal-gatal sepanjang hari yang telah 25 tahun berlangsung, tentunya merupakan masa yang sangat panjang. Kami sangat memahami betapa gangguan ini sangat menyiksa. Dari pertanyaan, kemungkinan besar Bapak mengalami infeksi jamur dan mungkin juga bercampur dengan sejenis kuman lain yang sangat kecil yang disebut bakteri. Infeksi oleh bakteri ini kemungkinan disebabkan akibat garutan kuat pada kulit yang gatal, terluka dan kemudian menimbulkan infeksi baru.

Demikian lamanya penyakit Bapak dan pernah menggunakan obat yang kurang tepat, bisa jadi kumannya sudah kebal terhadap obat-obat tertentu. Kami tidak tahu apakah Bapak pernah konsultasi sebelumnya dengan dokter. Biasanya penggunaan obat berdasarkan resep dokter menghasilkan pengobatan yang baik. Namun demikian menggunakan obat berdasarkan resep dokter,



tetap saja masih ada kemungkinan gagal dalam pengobatan, misalnya karena kurangnya kepatuhan pasien dalam meminum obat atau ketidaktepatan dalam menggunakan obat.

Infeksi jamur disebabkan oleh kuman kecil yang disebut *dermatofit* seperti *Trichophyton*, *Epidermophyton*, dan *Microsporum*, dan berbagai jenis lainnya. Lain kuman penyebabnya lain pula obatnya. Lain bagian tubuh yang terinfeksi lain pula takaran dan lama penggunaannya. Infeksi jamur kulit kerap diderita oleh masyarakat yang tinggal di negara beriklim tropis. Indonesia memiliki iklim tropis yang dengan suhu udara yang panas dan lembab sehingga menguntungkan bagi pertumbuhan kuman kecil seperti jamur.

Jamur mudah tumbuh pada daerah kulit manusia yang lembab, misalnya pada bagian selangkangan, lipatan paha, daerah bawah perut, kelamin luar, sekitar tempat pelepasan, sela jemari kaki, lipatan kulit, di bawah lipatan payudara, ketiak atau di lipatan bokong. Di samping itu bagian tertentu sering tidak kering setiap kali habis mandi. Bagi mereka yang bekerja banyak berhubungan dengan air, bagian tubuh tertentu lebih sering berada dalam keadaan lembab. Namun demikian infeksi jamur dapat saja menyerang kulit pada bagian tubuh lain.

Infeksi jamur dapat menular dan menyebar dari seseorang ke orang lain. Misalnya infeksi jamur dapat menyebar di kelompok tertentu seperti pada pusat kebugaran dan kolam renang. Kontak dengan alas kasur, handuk, sepatu dan barang pribadi lainnya yang sudah tercemar oleh jamur yang ada pada kulit pemiliknya. Penularan dapat pula terjadi melalui hewan peliharaan seperti kucing, anjing, dan lain-lain. Penularan dari pasangan hidup mungkin saja terjadi. Demikian juga penularan melalui alat-alat yang digunakan untuk pemotong atau pencukur rambut memungkinkan terjadinya infeksi pada kulit kepala, pada kumis, jenggot, alis, bulu mata dan cambang.



Dengan demikian kita perlu memperhatikan dan menjaga kesehatan kulit dengan menjaga kulit tetap bersih dan kering. Berbagai upaya dapat mencegah terjadinya infeksi jamur. Hindari bertukar handuk, baju, atau sisir dengan orang lain, serta mandi 2 kali sehari. Mandi bersih segera sesudah berenang di kolam renang umum. Gunakan pakaian dalam yang menyerap keringat. Hindari penggunaan pakaian yang berlapis-lapis atau tebal, terutama di daerah tropis. Jangan gunakan pakaian dan alas kaki yang basah. Ganti pakaian dalam setiap hari. Bersihkan alat-alat latihan fitness dengan kain kering sebelum digunakan. Jangan biarkan bagian-bagian tubuh berada dalam keadaan lembab lebih lama. Segera keringkan badan dan mengganti pakaian basah atau lembab sehabis kerja. Bagi pemain sepak bola, segera bersihkan keringat dan bersihkan setelah latihan. Kalau perlu beri bedak talk. Obati hewan peliharaan yang terkena infeksi kulit.

Penggunaan obat-obat tertentu, dapat meningkatkan resiko terjadinya infeksi jamur seperti penggunaan antibiotika tertentu, hormon steroid, dan obat-obatan yang dapat menurunkan sistem imun. Salah persepsi oleh penderita tentang pengobatan infeksi

jamur besar kemungkinan terjadi. Dalam pengobatan infeksi jamur, dokter sering memberikan obat untuk menghilangkan rasa gatal. Apabila obat untuk infeksi jamur diberikan selama satu minggu dan dibarengi dengan obat penghilang rasa gatal, maka dalam beberapa hari saja sudah banyak perbaikan dan tidak ada lagi rasa gatal. Sebagian penderita menganggap penyakitnya sudah sembuh, kemudian menghentikan pengobatan. Bila hal ini terjadi maka mulailah bencana akan datang. Penyakitnya semakin menyebar dan bertambah parah sekaligus jamur penyebab infeksi menjadi kebal.

Salah persepsi juga sering terjadi, infeksi jamur dianggap oleh sebagian masyarakat bahkan tenaga kesehatan sebagai alergi. Mereka hanya menggunakan obat anti gatal untuk mengobati infeksi jamur secara terus menerus. Jelas ini tidak tepat dan pemborosan. Lebih parah lagi mereka menggunakan obat yang tidak boleh digunakan untuk mengobati jamur (kontra indikasi). Obat-obat tersebut dapat menyebabkan jamur tumbuh lebih subur, seperti kita memberi pupuk untuk ilalang. Ada pula masyarakat yang beranggapan penyakit infeksi jamur disebabkan oleh guna-guna, sehingga upaya pengobatannya pun tentu semakin jauh dari harapan.

Resiko infeksi jamur juga lebih besar pada penderita diabetes, kelebihan bobot badan, atau pernah menderita infeksi kulit sebelumnya.

Dibandingkan dengan bakteri umumnya, jamur membutuhkan waktu yang lebih lama dan lebih susah untuk membunuhnya. Penggunaan obat untuk infeksi jamur atau apa saja kuman kecil lainnya harus tepat obatnya, tepat takarannya, tepat jarak pemberiannya, tepat lama pengobatannya, tepat cara pemakaiannya dan lain-lain. Jika tidak maka kegagalan pengobatan bisa saja terjadi. Tidak saja penyakitnya tidak sembuh, bahkan akan semakin menyebar dan semakin dalam, dan bertambah parah. Penggunaan obat yang tidak tepat dapat menyebabkan kuman penginfeksi menjadi kebal, sehingga obatnya tidak mangkus lagi. Dari penjelasan Bapak, obat hanya diminum 1-2

tablet perminggu, kalau ada uang dan ada yang tidak minum obat sama sekali, jelas tindakan ini tidak akan menyembuhkan infeksi jamur. Ada kemungkinan kumannya sudah kebal. Bila hal ini terjadi maka obat yang digunakan harus lebih kuat dan dapat memusnahkan jamurnya yang biasanya lebih mahal.

Mengobati penyakit tidak boleh coba-coba. Karena tidak saja penyakitnya tidak sembuh, bahkan semakin parah. Bapak pernah meminum *Fulxxx (griseofulvin)*, walaupun mungkin obat ini sesuai untuk jenis jamur penyebab infeksi tetapi digunakan dengan dosis dan lama pemberian yang tidak tepat, atau tidak mengikuti petunjuk dokter atau apoteker maka penyakitnya tidak akan sembuh. Tablet griseofulvin tersedia dalam 3 dosis yaitu 125, 250, dan 500mg. Kalau dosis tidak sesuai tentu penyakitnya tidak akan sembuh. Bila dari hasil penetapan penyakit berdasarkan hasil pemeriksaan memang infeksi jamur yang sesuai diobati dengan griseofulvin, maka dosis dan penggunaannya dijelaskan berikut. Griseofulvin 500 mg diminum satu atau dua kali sehari, sesudah atau sedang makan. Berbeda dengan obat lainnya penyerapan obat ini masuk ke dalam darah di usus dipengaruhi oleh adanya makanan berlemak. Lama pengobatan setidaknya 2 - 6 minggu, hingga gejala penyakit betul-betul hilang dan sudah susah untuk membedakan mana bagian kulit yang sakit dan mana yang sehat.

Lama pengobatan untuk infeksi pada ketiak atau selangkangan tidak sama dengan infeksi jamur yang sama pada kuku jari tangan dan berbeda pula untuk infeksi kuku jari kaki. Sesuai tempat infeksi lama pengobatan bisa 2 minggu hingga 6 bulan, bahkan satu setengah tahun terus menerus tanpa henti. Untuk yang terakhir ini perlu pengawasan efek samping yang tidak diinginkan dan kemungkinan terjadinya kerusakan hati (*hepatotoksik*).

Untuk infeksi ringan dan baru serta dalam areal kecil dapat diobati dengan krim anti jamur yang dijual bebas di pasaran. Namun penggunaannya harus tepat. Pada kasus Bapak, karena sudah meluas maka perlu pengobatan secara sistemik (obatnya diminum dan masuk ke dalam darah) di samping pengobatan

pada kulit (topikal).

Forum tanya jawab seperti ini tentunya tidak dapat menyelesaikan masalah penyakit tanpa melalui bantuan langsung tenaga ahli yakni dokter dan atau apoteker. Hal tersebut disebabkan banyak hal-hal yang tidak dapat dijelaskan, karena menyangkut wewenang profesi tenaga kesehatan. Gejala infeksi jamur sering susah dibedakan dengan penyakit kulit lainnya seperti *psoriasis* (sejenis penyakit kulit bukan infeksi jamur) dan *eksim*.

Dari segi obatnya, tebuslah resep di apotek. Tidak saja terjamin mutunya, tetapi pasien juga dapat menerima informasi obat dan menanyakannya kepada apoteker. Perlu diketahui bahwa ada obat-obat palsu yang beredar di pasaran, terutama pada pasar gelap dan tempat-tempat yang tidak dapat dipertanggung jawabkan. Selain itu, jika Bapak terkendala uang dalam membeli obat, sebaiknya Bapak meminta obat jenis generiknya saja kepada petugas di apotek. Jadi, obat yang tertera di resep dapat diganti dengan obat generik yang lebih murah harganya dan ini dibenarkan oleh perundangan-undangan. *Fulxxx* yang Bapak gunakan merupakan jenis obat generik bermerek dan isinya adalah *griseofulvin*. Minta saja ke apotik obat dengan nama *griseofulvin* ini karena toh khasiatnya sama saja. Tentu saja obat generik yang mutunya terjamin.

Bapak J, infeksi jamur inshaa Allah banyak yang bisa diobati. Hanya saja pengobatannya harus tepat. Bila Bapak sudah berkonsultasi dengan dokter bawalah resepnya, kami bisa membantu sehingga penggunaan obatnya tepat dan penyakitnya dapat diobati dengan tuntas. Untuk lebih jelasnya Bapak dapat menghubungi kami di nomor 081363497648. Karena kesibukan, bila belum dapat melayani panggilan telepon harap bersabar.

Dari uraian di atas dapat kami sampaikan bahwa penyakit Bapak bisa diobati asal tepat dan harus melibatkan pakar yang sesuai. Semoga bermanfaat. **Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.**

