

HARIAN UMUM INDEPENDEN | MEMBINA HARGA DIRI UNTUK KESEJAHTERAAN NUSA DAN BANGSA

# SINGGALANG

15 April 2012

# MINGGU

## SINGGALANG

**Pemimpin Umum:** H. Basril Djabar **Wakil Pemimpin Umum:** H. ME Djabar, Robby Irwanto **Penasehat Hukum:** H. Amiruddin, SH  
**Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** Khairul Jasmi **Pemimpin Perusahaan:** Hj. Rilianty **Dewan Redaksi:** H. Basril Djabar, Khairul Jasmi, Widya Navies, Sawir Pribadi **Redaktur Pelaksana:** Widya Navies, Sawir Pribadi **Asisten Redaktur Pelaksana:** Edwardi, **Korlip:** Gusnaldi Saman, Soesilo Abadi Piliang **Koordinator Mingguan:** A.R. Rizal **Redaktur:** Syafrizal, Hartono, Metrizal, Adi Hazwar, Lenggogeni, Eriandi, Effendi, Yuniar, **Sidang Redaksi:** Khairul Jasmi, Widya Navies, Sawir Pribadi, Soesilo Abadi Piliang, Hartono, Syafrizal, Metrizal, A.R. Rizal, Lenggogeni, Eriandi, Edwardi, Gusnaldi Saman, Yuniar, Adi Hazwar **Reporter Padang:** Syawaladi, Guspayendri, Dede Amri, Hendri Nova, Bambang Sulistio, Yoserizal, Aci Indrawadi, Deri Oktazulmi, Yunisma. **Reporter Jakarta:** Eri Satria Dharma, Yusman Mahyuddin, **Koordinator Daerah Pasaman:** Chandra Firman (Korda), Ibnu Hayat, **Pasaman Barat:** Nefran, **Tanah Datar:** Musriadi Musanif (Korda). **Budgetting:** Asrial Gindo (Korda), Martiapri Yanti **Padang Panjang:** Jasruman (Korda), **Pesisir Selatan:** Marlison (Korda), **Sijunjung:** Nasrul Rasyad (Korda), **Kota Solok:** Wannedi Saman (Korda) **Kabupaten Solok:** Rusmel Dt. Sati (Korda), **Sawahlunto:** Armadison (Korda), Subandi **Pariaman:** Darmansyah (Korda), Tommy Syamsuar, **Damanhuri, Agam:** Mursyidi (Korda), **Payakumbuh:** Jefri Ricardo Magno (Korda), **Limapuluh Kota:** Muhammad Bayu Vesky (Korda) **Solok Selatan:** Hendrison (Korda) **Dharmasraya:** Yasrizal (Korda) **Sekretaris Redaksi:** Putri Juita **Pracetak:** Altria Effendi **Kabag Percetakan:** Dasnil. M **Kabag Iklan:** Rika Yosmeri **Kabag Personalia:** Lin Iriani **Kabag Pemasaran:** Hj. Iva Tureyza Idroes (Daerah), Osmarwan (Padang) **Kabag Keuangan, Akutansi dan Pajak:** Dessi Yanti **Kabag Umum:** Jurnal **Sekretaris Pemimpin Umum:** Rosnelly **Kepala Perwakilan Usaha Jakarta:** Soeparto Har.  
**Alamat Redaksi/Perusahaan:** Jl.Veteran No.17, Padang, 25116 **Telepon:** (0751) 25001, 36923, 38338, 37306 **Fax:** (0751) 33572 **e-mail:** hariansinggalang @Yahoo.co.id **Website:** www.singgalang.redaksi@gmail.com **Alamat Perwakilan Jakarta:** Maya Indah Building, Jalan Kramat Raya No. 3-G, Senen, Jakarta, 10450 **Telepon Iklan dan Sirkulasi:** (021) 3904751, 3904752, 3903112, 3929631 **Facs:** (021) 3929630 **Harga langganan:** (termasuk Edisi Minggu): Rp90.000 **Luar Kota Padang / Luar Provinsi Sumatra Barat:** tambah ongkos kirim **Harga eceran:** Rp.4000/eksemplar **Tarif Iklan:** Halaman satu **Black and white** @ Rp32.000/mmk **Spot colour** @ Rp60.000/mmk **Full colour** @ Rp72.000/mmk **Halaman 2 s/d Halaman 28 black and white** @ Rp16.000/mmk **Spot colour** @ Rp30.000/mmk **Full colour** @ Rp36.000/mmk **Iklan keluarga** @ Rp15.000/mmk **Iklan mini:** Tinggi maksimal 50 mm @ Rp250.000/muat **Iklan duka cita:** Rp12.500/mmk **Iklan Baris** (Min. 3 baris Maks 5 baris) @ Rp 15.000/baris **Dewan Perusahaan:** H. Me Djabar (Ketua), Hj. Rosdiaty, H. Amiruddin, SH **Supervisi Personalia:** H. Amiruddin, SH.

**Pencetak:** Unit Percetakan PT. Genta Singgalang Press (Padang) (Isi di luar tanggung jawab percetakan).

**Penerbit:** PT Genta Singgalang Press (Anggota SPS) Izin: SK Menpen RI No.007/SK/MENPEN/SIUPP/A/1985, Tanggal 24 Oktober 1985.

ANDA BERTANYA, APOTEKER MENJAWAB

# Makanan dapat Berakibat Buruk Terhadap Janin?



Dr. Muslim Suardi, MSc, Apt.  
Apoteker dan Ahli Kesehatan  
Farmasi Pantiaski Utama

### Pertanyaan :

**SALAM.** Bapak Apoteker, saya Anita warga Dukuh Padang, usia saya 21 tahun, saya sekarang hamil sudah dua bulan. Apakah boleh saya makan mie instan, bakso, nasi, sup, nasi goreng, mie rebus dan lain-lain? Apakah saya boleh makan mie instan, bakso, nasi goreng, mie rebus dan lain-lain? Apakah saya boleh makan mie instan, bakso, nasi goreng, mie rebus dan lain-lain? Apakah saya boleh makan mie instan, bakso, nasi goreng, mie rebus dan lain-lain? Apakah saya boleh makan mie instan, bakso, nasi goreng, mie rebus dan lain-lain?

### Jawaban :

**BU** Anita, ada penyakit baru, menyatakan ibu apa yang ada di dalam makanan sangat berbahaya terhadap janin kita. Baik itu makanan yang kita konsumsi. Kenapa tidak? Makanan dikonsumsi secara terus menerus, dalam jangka lama dan dalam jumlah yang banyak. Berbagai kemungkinan dapat berpengaruh kepada tubuh kita. Apalagi terhadap janin di dalam rahim.

Bila makanan yang kita makan berasal langsung dari alam baik organik atau tanpa pengolahan mungkin tidak banyak pengaruhnya terhadap kesehatan. Tetapi akan lain halnya bila makanan diolah tersebut sudah dimasak, akan bahan tambahan pangan yang sering dijumpai pada senyawa kimia.

Bahan makanan diolah tentu saja dapat menyebabkan gangguan kesehatan, baik itu penyakit, cacang-kacangan lainnya, bila dalam keadaan sudah terjamah karena penyusutan atau pengawetan yang tidak higienis atau karena sudah terdapat mikroorganisme, dapat menimbulkan keracunan.

Ini disebabkan oleh racun yang disebut aflatoxin yang dihasilkan oleh jamur jenis *Aspergillus flavus*. Senyawa tersebut dapat menyebabkan kanker dan hati.

Bahan tambahan makanan atau pangan banyak jenisnya. Tujuan penambahan bahan tersebut umumnya untuk memperbaiki penampilan makanan seperti tekstur, warna, bau dan rasa makanan, serta mempertahankan mutu dan kestabilan makanan. Sekitar 20 jenis bahan tambahan pangan yang sering ditambahkan ke dalam makanan.

Bila jumlah penambahan bahan-bahan tersebut dalam jumlah yang berlebihan, mungkin akan lebih aman. Tetapi karena digunakan dalam jumlah yang mungkin berlebih dan jangka lama, tetap saja dapat menyebabkan gangguan. Bila digunakan dalam jumlah yang tidak terkontrol, tentu saja dapat menimbulkan akibat tak baik yang lebih besar.

Beberapa bahan tambahan yang mungkin dimasukkan ke dalam makanan yang sering Bu Anita konsumsi seperti mie instan, bakso, nasi goreng, nasi goreng, mie rebus adalah bahan tambahan pangan yang ditikkan atau bahkan bahan yang tidak diperbolehkan ditambahkan ke dalam makanan.

Bila anda bahan tambahan pangan yang ditikkan yang mungkin ditambahkan kepada makanan yang sering ibu konsumsi tersebut antara lain adalah peryodopresor, zat warna, pengawet, pengawet anti oksidan, bahan-bahan tersebut boleh digunakan untuk makanan dengan catatan tertentu sebagai pewarna yang telah diatur dalam berbagai surat keputusan Menteri Kesehatan RI. Bahan tambahan pangan yang ditikkan masih tetap saja dapat menimbulkan penyakit yang tidak baik bagi kesehatan, bila ditakkan dalam jumlah yang melebihi ketentuan.

Perlu diingat, walaupun kadar bahan tambahan makanan memenuhi ketentuan, tetap saja dapat menimbulkan akibat buruk bila dikonsumsi terlalu sering, terus menerus atau dalam jumlah berlebihan.

Untuk penelitian lebih lanjut khusus untuk keamanan mie instan bagi ibu hamil, Bu Anita dapat membaca artikel terlaris yang sudah di jelaskan pada Singgalang sebelumnya. Untuk urusan lebih jauh untuk bahan tambahan lainnya akan di bahas pada artikel berikutnya dengan seri tulisan keamanan bahan tambahan makanan pada ibu hamil.

Bahan yang tidak diperbolehkan sama sekali yang ditambahkan ke dalam makanan yang di olah antara lain boraks, formalin, Rhodamine B dan lain-lain. Bahan kimia tersebut termasuk bahan beracun tingkat I yang dapat menyebabkan gangguan, penyakit dan bahkan kematian. Bahan-bahan ini dilarang sama sekali untuk ditambahkan ke dalam makanan. Dari hasil analisis Riset Pengawasan Obat dan Makanan RI telah ditunjukkan bahwa kadar berbahaya tersebut.

Boraks atau natrium tetraborat dalam bahasa Jawa Bleng dan asam borat atau afloatoxin yang dihasilkan oleh jamur jenis *Aspergillus flavus*. Senyawa tersebut dapat menyebabkan kanker dan hati. Boraks digunakan sebagai antiseptik, insidiatif, fungisida dan herbisida. Pembuat makanan menyilangkan untuk memperbaiki warna, flavor dan tekstur makanan. Bakso mengandung boraks akan lebih kenyal dan tahan lama. Ketupuk akan lebih renyah dan empuk bila ditambahkan boraks. Bahan ini sangat berbahaya, sehingga tidak diperbolehkan digunakan dalam makanan. Senyawa ini dapat menyebabkan mual dan gangguan sekutan serta lainnya, gangguan pada otak, hati dan kerusakan ginjal, kegagalan sistem sirkulasi, dan bahkan kematian.

Bila boraks tertelan oleh anak sebanyak sekitar 5-10 gram dapat menyebabkan shock dan kematian. Pada saat mengonsumsi makanan yang mengandung boraks, mungkin

saja tidak terasa merasakan apa-apa, tetapi akibat paparan yang terus menerus hingga lama, maka akan tidak mungkin terjadi gangguan kesehatan. Gangguan tersebut tentu saja akan terus menerus saja, bila yang mengonsumsi makanan yang mengandung boraks adalah ibu hamil. Makanan yang mengandung boraks pada umumnya akan sampai ke janin.

Formalin adalah lapatan. Selain alcohol dalam air. Senyawa ini digunakan dalam berbagai industri seperti industri tekstil, bahan konstruksi, kertas, karpet, tekstil, kayu lapis dan probiotik rambut. Senyawa sering digunakan untuk anak-anak dalam bentuk sampo dan pasta pengawat mayat. Senyawa ini digunakan secara ilegal untuk pengawet, bisa kulit terima formalin akan terasa seperti terbakar.

Ia dapat menyebabkan kanker, kerusakan hati, jantung, otak, ginjal dan sistem syaraf pusat. Bila terkonsumsi sebanyak dua sendok makan, formalin dapat menyebabkan kematian. Untuk mengantisipasi secara hati-hati maka tidak boleh. Namun demikian dapat di cegah, yaitu dengan tidak mengonsumsi produk piringa 4 atau 5 hari, daging dan ikan yang performance tidak memuaskan dan bahan. Mie basah yang dicuci awal selama berhari-hari di udara terbuka berkemungkinan akan mengandung pencawa mayat ini.

Rhodamine B merupakan zat warna sintesis. Bahan yang berwarna merah terang ini tersedia dan dijual di pasar untuk industri dan baik untuk makanan. Peringatan pemerintah bahwa ini adalah untuk ikan dan daging. Kemasan lainnya yang kemasan dikemas yang dapat mengandung plastik kecil dan tidak beracun. Rhodamine B dalam kemasan hotel inilah yang dibeli oleh produsen makanan dan memasukkannya ke dalam makanan. Bahan ini banyak disalurkan dalam kemasan dan kemasan kimia yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Senyawa ini dapat menimbulkan penyakit, terutama bila terbeli, terutama sawaktu ini ada abu beracun melalui kulit.

Gejala keracunan bahan ini dapat berupa iritasi pada kulit, paru-paru, hidung, kerongkongan dan usus. Zat warna ini bersifat karsinogenik yakni dapat memicu terjadinya kanker hati. Untuk mengenal penggunaan zat warna ini pada makanan dapat dilihat dari penampilan warna merah yang mencolok dan tidak wajar, karena sukar larut dalam air bila dibidik akan tampak titik-titik warna merah. Biasanya digunakan secara ilegal dalam industri kerupuk, terasi dan makanan kecil untuk anak-anak.

Sanitasi lingkungan yang kurang baik juga dapat berakibat buruk baik terhadap ibu maupun terhadap janin yang dikandungnya. Sumber air yang digunakan yang tidak memenuhi syarat seperti kandungan kuman, dan senyawa kimia berbahaya yang mungkin ada. Adanya kuman dapat di hilangkan atau

dinikmati lagi melalui pemanasan yang cukup. Tetapi kandungan kimia yang berbahaya seperti arsenik, merkuri, yang ada dalam air yang digunakan untuk memasak. Apalagi pada proses pemanasan senyawa kimia tersebut dapat menimbulkan perubahan baik terhadap janin dalam mempediasi dan menghidrasi makanan masih sering. Ibu hamil kurang sebaiknya memperhatikan makanan masih banyak yang mengandung senyawa yang dapat menimbulkan penyakit. Hal ini membuat peluang yang besar untuk terjadinya makanan di lingkungan. Sedangkan karbohidrat merupakan makanan yang akan dimakan, tetapi pembeli harus dibelikan dengan hati-hati karena terdapat bahan-bahan yang berbahaya terdapat di situ.

Bu Anita, kami sangat bersyukur anda menanyakan hal ini. Sangat penting bagi kesehatan makanan diolah baik bagi kesehatan bagi masyarakat pada umumnya, apalagi bagi ibu hamil. Untuk itu kami berkomitmen untuk meningkatkan kesadaran jalin yang dilakukan, di samping masalah bahan beracun di atas yang mungkin ditambahkan dalam makanan, kesehatan ibu hamil harus lebih baik dan lebih aman yang mungkin dapat dilakukan oleh ibu hamil.

Pemeriksaan yang dilakukan oleh sering dilakukan dengan menggunakan alat khusus untuk bahan-bahan tersebut. Jadi dapat dipastikan akan terdapat senyawa yang berbahaya yang ditambahkan dalam makanan. Misalnya dapat membeli produk mie instan yang terdapat kandungan boraks atau plastik kecil dan tidak beracun. Kemasan kimia yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Senyawa ini dapat menimbulkan penyakit, terutama bila terbeli, terutama sawaktu ini ada abu beracun melalui kulit.

Demikian banyaknya kemungkinan bahwa makanan diolah bagi kesehatan apalagi bagi ibu hamil, ibu Anita tentu akan bertanya apa yang perlu dan harus dilakukan? Praktikkan makanan yang diolah tidak mengandung bahan berbahaya. Bila makanan diolah dibuat oleh masyarakat pada izin dan merek dagang, pastikan pembuatnya tidak menjual bahan-bahan yang ilegal tersebut. Tolit sebelum membeli dan cermat sebelum mengonsumsi, upayakan semaksimal mungkin tidak mengonsumsi makanan

yang segar dan kalau bisa yang dimasak sendiri. Atau kalau terpaksa dan pengen beli, pastikan makanan seperti mie instan, bakso, nasi goreng, mie rebus, mie rebus tersebut, jangan beli secara rutin, karena walaupun bahan terdapat makanan yang ditikkan dan akan tidak terbeli, akan yang ditayangkan, ibu tetap saja perlu waspada, agar tidak mengonsumsi terlalu sering.

Pada penggunaan senyawa pengawet, tetap saja ada kemungkinan adanya pengaruh kurangnya hal itu dalam memilih bahan makanan sehingga baik bahan makanan meskipun makanan diolah yang dijual di pasaran itu sudah baik mengandung bahan berbahaya.

Saya sangat sangat penting untuk kesehatan, bahkan utamanya banyak mengenai obat-obatan yang dalam memodifikasi barang terbesar, dan menjaga kesehatan dalam perawatan. Merokoknya, sayuran dalam jumlah cukup dan secara rutin dapat mencegah terjadinya kanker, usus dan hati. Selain itu, dalam pemilihan obat penambah darah, yang pada umumnya mengandung zat besi, asam folat, vitamin B12, asam lemak, asam lemak, asam lemak dapat menyekatkan efek samping yang berbahaya. Efek samping asam B12 tersebut dapat dihindari dengan menggunakan sayuran yang berserat, sayuran berair yang dimasak dengan baik, dan jangan lupa dengan sayur-sayuran segar. Dengan demikian, mengonsumsi sayur dan buah setiap hari akan berpengaruh sangat signifikan.

Bagi pembaca yang ingin menanyakan apa saja tentang obat, makanan dan kesehatan dapat menghubungi kami melalui email: [farماسunand@indonesiainfo.com](mailto:farماسunand@indonesiainfo.com) atau nomor 08123412345. Sehubungan dengan banyaknya pertanyaan masyarakat yang perlu dijawab, perbasa harap bersedia mematuhi perintah. Untuk menjawab pertanyaan, alamat email yang bersangkutan akan kami kirimkan dan jawabannya akan kami kirimkan. Untuk pertanyaan yang bersangkutan, kami akan kirimkan dan jawabannya akan kami kirimkan. Untuk pertanyaan yang bersangkutan, kami akan kirimkan dan jawabannya akan kami kirimkan.

Bagi pembaca yang ingin menanyakan mengenai obat dan makanan, dapat menghubungi Nomor/Fax 08123412345, email [farماسunand@indonesiainfo.com](mailto:farماسunand@indonesiainfo.com) atau nomor 08123412345. Bertanya akan langsung dijawab oleh Pak Apoteker, Farماسunand, Pantiaski Utama, Padang.