2012-2013 Sm 2
SINGGALANG MINGGU
Minggu, 28 April 2013

28 APRIL 2013

ANDA BERTANYA, APOTEKER MENJAWAB

Bolehkah Ibu Hamil Konsumsi Semangka ?

Diasuh oleh Tim Apoteker,
Fakultas Farmasi Unand

Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.

Pertanyaan:

085265387287

Jawaban

pasien yang mengalami kelebihan kalsium atau vitamin D. Pada ibu hamil tentu saja perlu berhati-hati. Obat tersebut sebaiknya diminum atas anjuran dokter dan atau nasehat apoteker. Demikian juga untuk mereka yang menderita penyakit atau keadaan tertentu, maka penggunaan obat ini perlu pertimbangan. Penyakit atau keadaan tersebut antara lain penyakit kanker, hipertiroid, hepatitis, atau gangguan fungsi ginjal dan hati yang telah menahun.

Dalam artikel Anda Bertanya Apoteker Menjawab (ABAM) yang sudah diterbitkan dalam surat Kabar *Singgalang Minggu* dan laman web Fakultas Farmasi Unand, sudah dijelaskan bahwa penggunaan asam folat pada ibu hamil harus hati-hati. Bila dalam takaran berlebih justru akan dapat menimbulkan akibat tidak diinginkan bagi janin. Kemungkinan ini kelebihan takaran sering terjadi karena penggunaan yang seharusnya cukup sekali dalam satu hari, tetapi ternyata diminum 2 bahkan 3 kapsul sehari. Penggunaan dua atau lebih obat dengan nama dagang yang berbeda tetapi berisi vitamin yang sama, tentu saja dapat mengakibatkan kelebihan takaran yang tinggi. Dengan demikian keadaan akan semakin parah bila ibu hamil juga mengonsumsi makanan yang mengandung asam folat yang tinggi. Asupan yang berlebih tidak saja merupakan pemborosan tetapi ia juga dapat menimbulkan akibat yang tidak diinginkan. Gejala defisiensi vitamin B12 akan menjadi kabur bila terjadi kelebihan asam folat.

Bila kadar asam folat tinggi dalam darah dan pasien mengalami kekurangan vitamin B12, maka dapat menyebabkan perubahan genetika sebelum janin dilahirkan.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa walaupun hanya berupa vitamin saja dan dapat dibeli tanpa resep, kita tetap saja harus berhati-hati dalam menggunakannya. Nasehat apoteker dan atau dokter tetap diperlukan dalam menggunakan obat ini, terutama untuk bumil atau ibu yang menginginkan dan berencana akan hamil.

Buah-buahan segar pada umumnya sangat baik untuk semua orang (paling) bagi ibu hamil. Hanya keadaan tertentu saja perlu pembatasan jumlah buah-buahan yang dimakan seperti pada pasien gagal ginjal, penyakit gula dan lain-lain. Dalam buah-buahan banyak terkandung vitamin dan mineral serta serat yang dibutuhkan tubuh untuk mempertahankan kesehatan. Ibu perlu menghindari jus buah-buahan yang sengaja ditambahkan pemanis buatan, pewarna atau pengawet. Semangka termasuk buah-buahan yang perlu untuk kesehatan, termasuk untuk ibu hamil.

Tidak ada masalah bila ibu mengkonsumsi buah semangka. Hanya saja perlu hati-hati. Saat ini ada saja orang yang tidak bertanggung jawab menyuntikkan zat warna dan atau pemanis buatan ke dalam buah semangka. Tindakan tersebut bertujuan untuk memperbaiki rasa dan warna isi daging buah semangka.

Bu, buah semangka aman dan baik dikonsumsi oleh ibu hamil. Dalam buah semangka juseru terkandung asam folat dalam jumlah sedang. Suplemen yang dapat diminum antara lain adalah yang mengandung vitamin, asam folat dan mineral tertentu.

Banyak produk obat yang mengandung suplemen tersebut. Ibu dapat meminta nasehat apoteker sekaligus mendapatkannya. Minumlah obat, atau suplemen atau vitamin dalam takaran yang dianjurkan. Walaupun hanya berupa vitamin misalnya, takarannya tetap harus diperhatikan.

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 082388287379. 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, farmasi.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 dan pertanyaan sesuai dengan kompetensi apoteker.

Tim pengasuh berhak memperbaiki pertanyaan untuk menghindari hal-hal yang dianggap kurang tepat seperti menyangkut kepentingan pemasaran produk obat, makanan dll. Semua jawaban yang diberikan tidak dimaksudkan untuk menggantikan peran konsultasi langsung apoteker dan atau dokter, serta tidak dapat diandalkan untuk menggantikan, memulai atau mengakhiri pengobatan. 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. (*)