

30 JUNI 2013



Dr. Muslim Suardi, MSi, Apt.

Dampak Makanan Terhadap Janin

Diasuh oleh Tim Apoteker, Fakultas Farmasi Unand

Pertanyaan :

1. Salam, Bapak Apoteker, saya Tiha, Duku Padang. Usia saya 21 tahun. Saya sekarang hamil tiga bulan, anak pertama. Selama hamil saya selalu makan mie, soto, bakso, sate, nasi sup, nasi goreng, mie rebus dan jarang sekali makan sayur-sayuran dan tidak minum susu. Saya sibuk bekerja, saya sering makan di luar. Yang ingin saya tanyakan apakah makanan yang saya makan berpengaruh pada janin saya? Apakah dampaknya pada janin saya? Terima Kasih. (08137427xxxx)

Jawab :

Bu Ana, ada papatah barat menyatakan *You are what you eat*. Ini berarti makanan sangat berpengaruh terhadap tubuh kita, baik fisik maupun psikis atau kejiwaan. Kenapa tidak? Makanan dikonsumsi secara terus menerus, dalam jangka lama dan dalam jumlah cukup besar. Berbagai kemungkinan dapat berpengaruh kepada tubuh kita. Apa lagi terhadap janin di dalam rahim. Bila makanan yang kita makan berasal langsung dari alam baik dengan atau tanpa pengolahan mungkin tidak banyak pengaruhnya terhadap kesehatan. Tetapi akan lain halnya bila makanan olahan tersebut sudah dimasukkan bahan tambahan pangan yang sering dalam bentuk senyawa kimia.

Bahan makanan dari alam pun masih dapat menyebabkan gangguan kesehatan bahkan penyakit. Kecacangan cacangan misalnya, bila dalam keadaan sudah berjamur, karena penyimpanan atau pengolahan yang tidak higienis atau karena sudah terlalu lama disimpan, dapat menimbulkan keracunan. Ini disebabkan oleh racun yang disebut aflatoxin yang dihasilkan jamur jenis *Aspergillus niger*. Senyawa tersebut dapat menyebabkan keracunan 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 diizinkan, 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 Ana konsumsi seperti mie, soto, bakso, sate, nasi sup, nasi goreng, mie rebus adalah bahan tambahan pangan yang diizinkan atau bahkan bahan yang tidak diperbolehkan ditambahkan ke dalam makanan.

Diantara bahan tambahan pangan yang diizinkan yang mungkin ditambahkan kepada makanan yang sering ibu konsumsi tersebut antara lain adalah penyedap rasa, zat warna, pengawet, anti oksidan. Bahan-bahan tersebut boleh digunakan untuk makanan dengan takaran tertentu sebagaimana yang telah diatur dalam berbagai Surat Keputusan Menteri Kesehatan RI. Bahan tambahan pangan yang diizinkan masih tetap saja dapat menimbulkan pengaruh yang tidak baik bagi kesehatan, bila ditambahkan 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.

Bahan yang tidak diperbolehkan sama sekali yang ditambahkan ke dalam makanan yang di atas antara lain boraks, formalin, rhodamine B dan lain-lain. Bahan kimia tersebut termasuk bahan beracun (toksik) yang dapat menyebabkan gangguan, penyakit dan bahkan kematian. Bahan-bahan ini dilarang sama sekali untuk ditambahkan ke dalam makanan. Dari hasil analisis Badan Pengawas Obat dan Makanan RI telah ditemukan ketiga bahan berbahaya tersebut.

Boraks atau natrium tetra borat (dalam bahasa Jawa bleng) dan asam borat atau merupakan senyawa kimia yang digunakan untuk pembersih, solder, gelas keramik, mengurangi kesadahan dan pembunukan kuman sebagai antiseptik, insektisida, fungisida dan herbisida. Pembuat makanan menyalahgunakan untuk memperbaiki warna, flavor dan tekstur makanan. Bakso mengandung boraks akan lebih kenyal dan tahan lama. Kerupuk akan lebih renyah dan empuk bila ditambahkan boraks. Bahan ini sangat beracun, sehingga tidak diperbolehkan digunakan dalam makanan. Senyawa ini dapat menyebabkan mual

dan gangguan saluran cerna lainnya, gangguan pada otak, hati dan kerusakan ginjal, kegagalan sistem sirkulasi, dan bahkan kematian.

Bila boraks tertelan anak sebanyak sekitar 5-10 gram dapat menyebabkan shock dan kematian. Pada saat mengkonsumsi makanan yang mengandung boraks, mungkin saja orang tidak merasakan apa-apa, tetapi akibat penggunaan yang sering bahkan jangka lama, maka bukan tidak mungkin terjadi gangguan kesehatan. Gangguan tersebut tentu saja akan dapat merusak janin, bila yang mengkonsumsi makanan yang mengandung boraks adalah ibu hamil. Makanan yang dimakan oleh ibu hamil pada umumnya akan sampai ke janin.

Formalin adalah larutan formaldehid dalam air. Senyawa ini digunakan dalam berbagai industri seperti industri plastik, bahan konstruksi, kertas, karpet, tekstil, kayu lapis dan perabot rumah tangga. Formalin sering digunakan untuk untuk desinfektan di rumah sakit dan bahan pengawet mayat. Senyawa ini digunakan secara legal untuk pengawet. Bila kulit terkena formalin akan terasa seperti terbakar. Ia dapat menyebabkan kanker, kerusakan hati, jantung, otak limfa dan sistem syaraf pusat. Bila terminum sebanyak 2 sendok makan, formalin dapat menyebabkan kematian. Untuk mengenalinya secara kasar mata agak susah. Namun demikian dapat dicermati. Tahu yang diberi formalin tidak rusak hingga 4 atau 5 hari. Daging dan ikan yang berformalin tidak membusuk dalam 3 hari. Mie basah yang dapat awet selama berhari-hari di udara terbuka berkemungkinan sekali mengandung pengawet mayat ini.

Rhodamine B merupakan zat warna sintesis. Bahan yang berwarna merah terang ini tersedia dan dijual di pasar untuk industri dan tidak untuk makanan. Pedagang membeli zat warna ini dalam jumlah besar dan dalam kemasan aslinya yang kemudian dikemas ulang dalam kantong plastik kecil dan tidak berlabel. Rhodamine B dalam kemasan kecil inilah yang dibeli oleh produsen makanan dan memasukkannya ke dalam makanan. Bahan ini banyak disalahgunakan dalam makanan dan kosmetik. Senyawa ini dapat menyebabkan keracunan, berbahaya bila tertelan, terhirup sewaktu bernafas atau terserap 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 mengenali

penggunaan zat warna ini pada makanan dapat diamati dari penampilan warna merahnya 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.

Dari higienis dan 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 dihilangkan atau diminimalisasi melalui pemanasan yang cukup. Tetapi kandungan kimia yang berbahaya seperti logam berat, arsen yang ada dalam air yang digunakan umumnya tidak hilang pada proses pemanasan. Senyawa kimia tersebut dapat menimbulkan pengaruh buruk terhadap janin. Dalam menyediakan dan menghidangkan makanan masih sering kita lihat kurang atau tidak higienis. Pedagang makanan masih banyak yang menyentuh langsung makanan siap saji dengan tangannya. Hal ini memberi peluang yang besar untuk tercemarnya makanan oleh kuman. Sedangkan untuk mengolah makanan yang akan dimasakpun, tangan pembuat harus dibersihkan dengan mencucinya terlebih dahulu.

Sayur-mayur sangat penting untuk kesehatan. Sayuran umumnya banyak mengandung serat dan berperan dalam memudahkan buang air besar (BAB) dan menjaga kesehatan sistem pencernaan. Mengonsumsi sayuran dalam jumlah cukup dan secara rutin dapat mencegah terjadinya sembelit, kanker usus dll. Ibu hamil sering diberi tambahan obat penambah darah, yang pada umumnya mengandung garam besi. Garam besi seperti ferrosulfat, ferrosulfat dll dapat menyebabkan efek samping sembelit (konstipasi). Efek samping susah BAB tersebut dapat dihindari dengan mengkonsumsi sayuran yang berserat. Sayuran terutama yang dimakan segar sangat baik dikonsumsi oleh ibu hamil untuk mencukupi kebutuhan vitamin selama hamil. Namun perlu diingat sayuran segar mesti dicuci bersih agar tidak tercemar oleh mikroba. Di samping itu kebutuhan vitamin lebih banyak diperoleh dari buah-buahan segar. Dengan demikian mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari apalagi bagi ibu hamil sangat dianjurkan. Terima kasih.

(Dr. Muslim Suardi)

Dyptelani R