

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

# SINGGALANG 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.

2013-2014 Sm 1  
SINGGALANG MINGGU  
Minggu, 13 Oktober 2013

13.10.2013

ANDA BERTANYA, APOTEKER MENJAWAB



Dr. Muslim Suardi,  
MSI, Apt.

## Amankah Mie Instant untuk Ibu Menyusui?

Diasuh oleh Tim Apoteker, Fakultas Farmasi Unand

an tubuh. Bila asupan makanan berlebihan maka ada kemungkinan akan terjadi kegemukan, apalagi kalau tidak dibarengi dengan olah raga atau gerak fisik yang cukup memadai.

Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung gizi yang cukup dan seimbang serta tidak mengandung bahan berbahaya. Makanan yang kita konsumsi dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik, mental maupun kejiwaan. Makanan dikonsumsi terus menerus, dalam jangka lama dan dalam jumlah cukup besar. Karena itu berbagai pengaruh jelek dapat terjadi pada tubuh orang termasuk ibu menyusui.

Walaupun kemungkinannya kecil pengaruh jelek tersebut juga dapat terjadi pada bayi yang menyusui.

Ke dalam makanan olahan sering ditambahkan bahan tambahan berupa senyawa kimia di samping bumbu-bumbu alami yang sudah biasa digunakan. Makanan olahan dapat berasal dari pabrik yang mempunyai izin resmi dan bisa pula merupakan hasil olahan rumah tang-

ga. Bahan tambahan makanan yang digunakan bisa saja merupakan bahan yang diizinkan digunakan dalam makanan. Namun ada pula oknum yang sengaja menggunakan bahan kimia yang tidak diizinkan ada dalam makanan.

Bahan tambahan pangan tertentu sering digunakan dalam memproduksi makanan. Tujuan penggunaan bahan tersebut adalah untuk memperbaiki penampilan makanan seperti rasa, tekstur, warna, dan bau. Di samping itu penambahan tersebut ditujukan juga untuk mempertahankan mutu, dan agar makanan dapat bertahan lebih lama. Bila penambahan bahan-bahan tersebut dalam jumlah yang diizinkan, mungkin akan aman. Tetapi kalau digunakan dalam jumlah yang mungkin berlebih dan jangka lama, tentu saja dapat menyebabkan gangguan. Bila digunakan dalam jumlah yang tidak terkontrol, dapat menimbulkan akibat tak baik yang lebih besar.

Garam dapur misalnya berakibat tidak baik bila digunakan dalam jumlah berlebih. Penggunaan garam oleh

masayarakat cenderung melebihi kebutuhan harian. Kandungan garam dapur cukup tinggi dalam kuah mie instant. Bila dikonsumsi dalam jumlah banyak, tentu saja asupan garam yang masuk ke dalam tubuh juga lebih besar. Kebiasaan mengkonsumsi garam dalam jumlah berlebih sejak kecil, apalagi bayi akan berlanjut terus sampai dewasa. Dan ada peluang peningkatan asupan. Hal inilah yang kemudian akan mengundang bahaya. Kemungkinan terjadinya penyakit tekanan darah tinggi akan meningkat. Keadaan ini akan dapat menimbulkan penyakit jantung, stroke dan gagal ginjal.

Belum lagi bahan tambahan lain yang ditambahkan penyedap rasa, dan pengawet. Penyedap rasa dan pengawet biasanya ada dalam kuah mie instant. Pengawet nipagin ada dalam kecap. Berbagai bahan tambahan makanan yang diizinkan mungkin ditambahkan ke dalam mie instant. Penambahan bahan tersebut bertujuan antara lain sebagai penyedap rasa, pewarna, pengawet, pengawet, antioksidan, pencegah lengket. Bahan

penambahan makanan yang diizinkan masih tetap saja dapat menimbulkan pengaruh yang tidak baik bagi kesehatan bila digunakan dalam jumlah yang melebihi ketentuan. Walaupun kadar bahan tambahan makanan memenuhi ketentuan, tetap saja dapat menimbulkan akibat buruk bila dikonsumsi terlalu sering, terus menerus atau dalam jumlah berlebihan.

Beberapa bahan kimia yang tidak diperbolehkan sama sekali ada dalam makanan. Bahan tersebut antara lain adalah boraks, dan formalin. Bahan kimia tersebut dapat menyebabkan gangguan, penyakit dan bahkan kematian. Bahan-bahan ini dilarang sama sekali untuk ditambahkan ke dalam makanan. Kedua bahan berbahaya tersebut telah ditemukan di dalam mie hasil olahan rumahan.

Boraks atau bleng merupakan bahan kimia yang digunakan untuk racun serangga, pembunuh jamur, pembunuh kuman pada luka, dan pemutih semen. Ia juga digunakan sebagai bahan pembersih, solder, keramik, dan mengurangi kesadahan air. Pengolahan makanan rumahan menyalahgunakan untuk memperbaiki tekstur agar le-

bih kenyal. Mie yang mengandung boraks akan lebih awet. Kerupuk akan lebih renyah dan tetap renyah lebih lama bila ditambahkan boraks. Bahan kimia ini sangat beracun, sehingga tidak diperbolehkan digunakan dalam makanan. Ia dapat menyebabkan mual dan gangguan saluran cerna lainnya, kerusakan ginjal, kegagalan sistem sirkulasi, gangguan pada otak, hati dan, dan bahkan kematian. Penggunaan mungkin saja tidak merasakan apa-apa pada saat mengkonsumsi makanan yang mengandung boraks, tetapi akibat penggunaan yang sering bahkan jangka lama, akan dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Bila bayi termakan borak, bahayanya diperkirakan lebih besar dibanding orang dewasa.

Formalin sering digunakan dalam berbagai industri. Formalin digunakan sebagai pembunuh kuman untuk alat kesehatan tertentu di rumah sakit dan bahan pengawet mayat. Senyawa ini digunakan secara ilegal untuk mengawetkan makanan. Formalin dapat menyebabkan gangguan syaraf pusat, kerusakan hati, jantung, otak, dan limfa; serta penegetus kanker. Secara kasat mata agak susah untuk mengenali adanya formalin dalam makanan. Namun demikian dapat dicermati. Tahu yang diberi formalin misalnya

tidak rusak hingga 4 atau 5 hari. Daging dan ikan yang berformalin tidak membusuk dalam 3 hari. Bila mie basah yang dapat awet berhari-hari di udara terbuka berkontaminasi sekali mengandung pengawet mayat ini.

Bu Fitri Mie Instan boleh saja dimakan oleh ibu menyusui, namun jangan kebanyakan. Jangan sekali-kali dianggap sebagai makanan pokok. Hanya dikonsumsi untuk mendampingi makanan pokok seperti nasi bersama lauk pauk dan sayur. Dua hingga tiga bungkus mie instan per minggu sudah cukup. Mie instan yang dikonsumsi ibu menyusui tidak begitu banyak berpengaruh terhadap bayi dibandingkan terhadap janin yang ada dalam kandungan. Dengan demikian jangan terlalu cemas bila ibu ingin mengkonsumsi mie instan.

Yang penting, jangan berlebihan. Pastikan bahwa makanan yang dikonsumsi tidak mengandung bahan berbahaya atau yang tidak diizinkan ada dalam makanan. Bila ada pertanyaan seputar obat, kosmetik dan NARKOBA Silahkan sms ke 082388287373. Pertanyaan akan dijawab dalam artikel yang diterbitkan setiap hari Minggu dan diunggah di web site Fakultas Farmasi Unand. Terima kasih, Dr. Muslim Suardi, MSI, Apt.

### Pertanyaan :

SELAMAT malam, Bapak Apoteker. Nama saya Fitri, umur saya 24 tahun. Alamat saya di Manahan, Solo. Saya ingin bertanya. Sekarang saya sedang menyusui putra pertama saya berusia tiga bulan. Tapi saya sering mengkonsumsi mie instan hampir setiap hari. Apakah berpengaruh borak pada bayi saya atau tidak. Kalau ada apa efek sampingnya. Mohon jawaban Apoteker terima kasih Bapak Apoteker. (085712560XXX)

### Jawaban :

BU Fitri di Manahan Solo. Makan minumlah kamit, tetapi jangan berlebihan. Itulah ajaran agama yang perlu kita amalkan. Tubuh kita memerlukan zat gizi yang cukup dan seimbang. Kekurangan zat gizi jelas tidak baik. Sebaliknya pun kurang baik bagi kesehatan