

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.



Dr. Muslim Suardi,
MSI, Apt.

Multivitamin yang Aman di Minum Selama Hamil ? ✓

Diasuh oleh Tim Apoteker, Fakultas Farmasi Unand

menanyakan tentang multivitamin tersebut di atas. Walaupun tergolong obat bebas kita tetap saja selalu harus berhati-hati. Ini karena ada saja kemungkinan dan memang ada kecenderungan takaran yang berlebih dari yang diperlukan oleh masyarakat. Pengertian takaran berlebih bermakna berlebih dari yang dibutuhkan, atau lebih besar dari takaran maksimum yang diperbolehkan. Identitas tenaga kesehatan yang memberi obat kami samarkan, untuk menghindari salah tanggap oleh kelompok profesi. Urutan mengenai multivitamin untuk Ibu hamil dapat dibaca dengan mengunduh laman web Fakultas Farmasi Universitas Andalas (UNAND) pada kolom berita dengan beberapa judul yang terkait.

Obat yang disebutkan di atas merupakan multivitamin yang memang ditujukan untuk ibu hamil. Vitamin larut lemak yang terkandung dalam seduhan tersebut adalah vitamin A 4000 IU, vitamin D 400 IU, dan vitamin E 30 IU. Vitamin yang larut air adalah vitamin B1 1,8 mg, vitamin B2 1,7 mg, vitamin C 60 mg, vitamin

B3 20 mg, vitamin B6 10 mg, vitamin B12 8 mcg, dan asam folat 800 mcg. Sedangkan mineralnya adalah Calcium (Ca glukonat) 100 mg, zat besi (ferosi fumarat) 28 mg, dan seng (seng pikolinat) 25 mg. Secara umum kandungan vitamin dan mineral dalam multivitamin di atas dapat diberikan selama hamil. Namun beberapa hal di bawah ini harus diperhatikan.

Kebutuhan vitamin dan mineral pada bundel memang lebih tinggi dibandingkan wanita dewasa. Hal ini diperlukan karena zat-zat gizi tersebut penting untuk tumbuh kembang janin. Kekurangan asupan zat makanan akan berdampak tidak baik pada janin, demikian juga sebaliknya. Karena itu kita perlu berhati-hati mengkonsumsinya. Ibaratnya kita membangun rumah, semen bila jumlah semen sangat berlebih dengan hanya sedikit pasir, air dan koral maka bangunan tersebut juga kurang baik. Demikian juga misalnya jumlah air sangat besar, maka bangunan tersebut tidak akan pernah jadi,

bukan?!

Tumbuh kembang janin ada pertahapannya. Sejak trimester pertama hingga bayi dilahirkan kebutuhan akan vitamin, mineral dan zat gizi lain tidak sama. Demikian juga setelah bayi lahir hingga dewasa, bahkan hingga kakek nenek. Pada saat pembentukan syaraf misalnya maka kebutuhan asam folat sedikit lebih tinggi. Demikian juga saat pertumbuhan tulang dibutuhkan kalsium lebih banyak. Sedangkan pada saat pembentukan sel darah merah takaran zat besi yang lebih besar.

Ibu Nurma, vitamin ada yang larut air dan sebaliknya atau ada yang larut lemak. Vitamin larut air sangat aman, karena mudah dikeluarkan dari tubuh. Namun dalam takaran berlebih tetap saja dapat menimbulkan efek yang tidak diinginkan. Apalagi vitamin yang larut lemak. Kemungkinan timbulnya efek yang tidak diinginkan atau bahkan efek keracunan lebih besar dibandingkan vitamin larut air. Vitamin larut air misalnya golongan vitamin B seperti Vitamin B1, B2, B6, dan B12, serta vitamin C. Vitamin

tidak larut air adalah Vitamin A, D, E, dan K.

Asupan asam folat, walaupun ia larut air dan resiko toksisitas yang rendah karena mudah dikeluarkan melalui air seni, tetap tidak dianjurkan dalam takaran tinggi. Kelebihan takaran tidak saja merupakan pemborosan tetapi juga dapat menimbulkan akibat yang tidak diinginkan. Kelebihan asupan asam folat yang juga disebut sebagai vitamin B9 ini dapat mengaburkan gejala kekurangan vitamin B12. Bila kadar asam folat tinggi dalam darah dan pasteri mengalami defisiensi vitamin B12, maka dapat menyebabkan perubahan genetika pada waktu sebelum kelahiran hingga gejala metabolik, dan diabetes tipe 2. Tingginya kadar asam folat dalam rahim pernah dilaporkan menyebabkan bayi yang dilahirkan menderita autisme.

Kelebihan takaran vitamin C dapat menyebabkan kerusakan ginjal. Sementara kelebihan vitamin D dapat menyebabkan kelemahan, mual, sakit kepala, muntah, hilang nafsu makan, penurunan bobot badan, muntah, mual, sakit kepala, muntah, hilang nafsu makan, penurunan nafsu birahi dan lain-lain. Bila kelebihan takaran yang sangat besar dapat me-

nyebabkan gagal ginjal, komorbiditas mental dan pengurangan di seluruh jaringan dan anggota tubuh.

Bila ibu mau melanjutkan minum Memixxx boleh saja. Pastikan tidak lebih dari satu kapsul sehari. Ini karena kandungan asam folat cukup tinggi, bila diberikan dua kali saja sehari maka jumlah asam folat mencapai 1600 mcg. Takaran sebanyak ini sudah melebihi kebutuhan dan tidak tertutup kemungkinan dapat menimbulkan efek yang tidak diinginkan. Sebetulnya asam makanan Ibu cukup gizi dan seimbang, maka tidak diperlukan tambahan vitamin. Namun karena menu makanan kita sering tidak mencukupi maka diperlukan tambahan multivitamin dan mineral. Hati-hati bila ada lagi obat lain yang mengandung vitamin atau mineral yang sama yang digunakan bersamaan. Demikian juga bila Ibu mengonsumsi makanan tertentu yang kaya asam folat seperti sereal misalnya. Ibu tidak usah bingung, anda bisa meminta nasihat apoteker di tempat Ibu membeli obat. Apakah tambahan mineral seperti kalsium dan atau zat besi diperlukan sesuai dengan

usia kehamilan.

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

Tim pengasuh berhak memperbaiki pertanyaan untuk menghindari hal-hal yang dianggap kurang tepat seperti menyangkut kepentingan pemasaran produk obat dan lain-lain.

Untuk beberapa penanya mohon maaf tidak dijawab karena sebagian pertanyaan yang masuk tidak lengkap atau terpotong, atau pertanyaan sama atau sangat mirip dengan pertanyaan yang sudah ada sebelumnya. Untuk yang terakhir, silahkan mengunduh laman web Fakultas Farmasi Unand pada kolom berita. Terima kasih, semoga bermanfaat. Dr. Muslim Suardi, MSI, Apt.

Pertanyaan :

Pak Apoteker, saya seorang hamil dan diberi Memixxx oleh tenaga kesehatan. Memixxx yang diberi tenaga kesehatan tersebut habis dan sudah lima hari saya tidak mengonsumsi vitamin Memixxx tersebut. Yang ingin saya tanyakan, apakah jika saya membelinya di apotek dan saya mengkonsumsinya setiap hari sepanjang kehamilan itu aman untuk janin saya? Ataukah setiap trimester saya harus ganti multivitamin? Saya bingung karena tenaga kesehatan tersebut tidak jelas merekomendasikan multivitamin buat saya. Ditunggu jawabannya ya Pak. Terima kasih. Pengirim: Nurma Susanti. Alamat: RT. XX RW. XX Desa Karang Sari Kec. Padaheang Kab. Pangandaran, Jawa Barat. (087726874XXX)

Jawaban :

Ibu Nurma, sangat tepat seorang ibu hamil (bumil)