

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:** Jasriman (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, 08 Desember 2013

SOAL BERTANYA APOTEKER MENJAWAB

08 DESEMBER 2013

# Ikan Tongkol, Penyebab Gatal?

## Pertanyaan:

Apoteker yang terhormat: Apakah betul jika kita makan ikan tongkol bisa menyebabkan terjadi iritasi pada kulit kita atau menimbulkan gatal-gatal? Jika betul apakah obatnya? Saya menunggu jawaban. Terima kasih

J S Anwar Jl. Ampera xxx Lubeg. Padang. 085210746XXX

## Jawaban:

Sdr JS Anwar, ikan tongkol memang dapat menyebabkan alergi. Alergi adalah keadaan kepekaan yang berlebihan terhadap suatu zat atau keadaan. Pada orang-orang tertentu, tubuh mereka menganggap senyawaan tersebut sebagai benda asing dan memberikan reaksi yang berlebihan. Alergi yang ringan merupakan hal yang umum terjadi. Senyawaan yang dapat menyebabkan reaksi alergi disebut alergen.

Bahan penyebab alergi dapat terkandung dalam makanan, obat, serbuk sari bunga dan bahan tertentu lainnya. Alergi sering dicetuskan keadaan stres, udara lingkungan terlalu panas atau sebaliknya, paparan sinar matahari. Ia termasuk ke dalam reaksi hipersensitif yang ringan.

Bahan makanan yang mengandung protein tertentu yang dapat bersifat sebagai alergen adalah ikan, udang, ayam, kacang-kacangan, bumbu-bumbu, bahan pewarna buatan maupun alami, dan bahan makanan tambahan lainnya.

Reaksi alergi bisa terjadi pada organ-organ tubuh seperti kulit, hidung, mata, telinga, saluran pencernaan, dan saluran nafas. Gejala alergi pada kulit bisa berupa berupa gatal-gatal, kemerahan, dan bahkan eksim.

Pada hidung dapat timbul pembengkakan saluran nafas, hidung tersumbat atau rinitis. Pada saluran nafas bisa menimbulkan penyempitan saluran nafas sehingga dapat mencetuskan serangan asma. Pada mata dapat menimbulkan kemerahan dan rasa gatal. Pada telinga dapat menimbulkan rasa tidak nyaman karena adanya gangguan pendengaran. Untuk mengetahui apakah seseorang akan mengalami alergi terhadap sesuatu bahan, dapat dilakukan dengan uji alergi, *prick test*, dengan memaparkan bahan tertentu ke kulit orang tersebut. Pemeriksaan juga dapat dilakukan terhadap contoh darah penderita.

Sdr JS Anwar, reaksi alergi hanya dapat terjadi pada orang-orang tertentu saja, tidak untuk semua orang. Walaupun ada kemungkinan seseorang yang alergi terhadap sesuatu bahan akan alergi pula terhadap satu atau lebih bahan lain namun tidak selamanya demikian. Ada anggapan keliru sebagian masyarakat, karena mengetahui ikan tongkol dapat menyebabkan alergi, mereka menghindari memakannya walaupun mereka tidak alergi terhadap ikan tongkol. Kita tidak perlu khawatir yang berlebihan akan timbulnya reaksi alergi bila mengon-



Dr. Muslim Suardi, MSi, Apt.

Dilansir oleh Tim Apoteker, Fakultas Farmasi, Unand

sumsi ikan tongkol. Mengonsumsi makanan yang bervariasi lebih sehat dibandingkan mengonsumsi yang itu-itu saja. Kami tidak tahu apakah Anda sudah pernah memakan ikan tongkol dan mengalami alergi. Bila tidak pernah jangan khawatir untuk mulai mengonsumsinya. Mulailah dengan jumlah kecil terlebih dahulu, bila tidak timbul gejala alergi, itu berarti tidak masalah, silakan mengonsumsinya tanpa ada rasa was-was.

Bila sudah pernah mengalami alergi, mungkin masih dapat mengonsumsinya. Perlu dicermati apakah ikan tongkol yang dikonsumsi berasal dari ikan yang masih segar atau bukan. Sebab, ada kemungkinan ikan yang dimakan sudah busuk atau tidak segar lagi. Untuk keadaan ini alergi dapat ditimbulkan karena terbentuknya senyawaan baru yang bersifat alergen.

Dengan demikian bila mengonsumsi ikan tongkol yang segar masih menimbulkan reaksi alergi maka untuk selanjutnya hindari me-

ngonsumsinya. Bila sebelumnya, maka tidak perlu khawatir untuk memakan ikan tongkol.

Obat untuk menanggulangi timbulnya gatal-gatal karena reaksi alergi adalah dari golongan antihistamin dan atau hormon kortikosteroid. Umumnya obat-obat ini hanya dapat dibeli dengan resep dokter dan ada beberapa jenis yang dapat diserahkan oleh apoteker di apotek tanpa resep dokter. Untuk penggunaan obat-obat ini sebaiknya atas nasihat pakar yang terkait. Sejauh ini belum ada obat yang menuntaskan penyebab alergi ini sampai sembuh. Obat-obat yang ada, hanya untuk menghilangkan gejala bila timbul serangan atau mengurangi tingkat keparahan.

Upaya untuk mengurangi kemungkinan timbulnya atau meringankan gejala alergi adalah dengan meningkatkan daya tahan tubuh. Daya tahan tubuh dapat ditingkatkan melalui pengamalan gaya hidup sehat, mengonsumsi makanan yang bergizi, cukup vitamin dan mineral. Untuk pengobatan ada obat yang dapat menurunkan kepekaan seseorang terhadap bahan yang bersifat pemacu timbulnya reaksi alergi. Sedangkan untuk mencegah timbulnya serangan alergi dapat dilakukan dengan menghindari dari paparan alergen.

Beberapa upaya untuk

menghindari dari paparan alergen dijelaskan berikut ini. Cermati dan hindari setiap makanan atau minuman, serta obat yang dapat menimbulkan alergi. Debu dapat menjadi sumber banyak alergen. Cegah timbulnya debu di rumah dengan menjaga kebersihan lingkungan baik di dalam maupun di luar rumah. Jangan menumpuk barang di dalam rumah atau kamar tidur yang dapat menjadi sarang tempat bertumpuknya debu. Hindari memelihara hewan di dalam rumah atau melotakkan kandangnya di sekitar rumah. Untuk menghindari banyaknya kotoran badan, maka kebersihan diri pribadi perlu mendapat perhatian. Cermati penggunaan anti nyamuk, pewangi ruangan, parfum, sabun, shampoo, cat rambut dan kosmetika lainnya. Hindari penggunaannya bila dapat menimbulkan alergi. Demikian juga dalam menggunakan kasur, bantal, spre, wool dan barang pribadi lainnya. Kebersihan barang tersebut perlu diperhatikan.

Bagi anda yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, narkoba dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 082388287373. Syarat dan ketentuan berlaku. Terima kasih, semoga bermanfaat. Dr. Muslim Suardi, MSi, Apt. (\*)

Bagi pembaca yang ingin menanyakan seputar obat dan makanan, dapat menghubungi: No. Telp./FAX 0751-777057, email: dekan@farmasi.unand.ac.id atau sctis@yentia@yahoo.com. Pertanyaan akan langsung dijawab oleh para Apoteker Fakultas Farmasi Unand, Padang.

darannya, sehingga menu-