

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.

**Pertanyaan :**

**ASSALAMUALAIKUM** Pak, ini Bu Yanti dari Palembang. Usia kehamilan saya sekarang delapan minggu, apakah mengonsumsi *Oblexx A1* dan *Elkxx* dianjurkan dari sekarang. Sebab saya hanya dapat resep dari kawan. Terima kasih.

(085823710XXX)

**Jawaban :**

Bu Yanti, terima kasih atas pertanyaannya. Forum tanya jawab ini diasuh oleh Apoteker/Dosen Fakultas Farmasi Universitas Andalas (Unand). Obat pertama yang ibu tanyakan mengandung vitamin dan mineral. Vitamin terdiri dari yang larut air dan larut lemak atau sukar larut air. Vitamin larut air adalah vitamin C dan kelompok vitamin B termasuk juga asam folat, kalsium pantothenat dan niacinamida, sementara yang termasuk ke-

## Vitamin Bumil Tanpa Resep, Bolehkah?

Diasuh oleh Tim Apoteker, Fakultas Farmasi Unand

lompok vitamin sukar atau tidak larut air adalah Vitamin A dan D. Mineral yang terkandung obat ini adalah kalsium, zat besi, tembaga, iodium dan fluorida. Obat kedua mengandung kalsium mono hidrogen fosfat, kalsium laktat, vitamin B6, vitamin C dan vitamin D3.

Bu, kebutuhan vitamin dan mineral serta zat gizi lainnya memang meningkat pada saat hamil. Semua zat gizi penting untuk tumbuh kembang janin dan persiapan ibu hamil (bumil) menjalani persalinan nantinya. Kebutuhan vitamin dan mineral tidak sama pada usia kehamilan yang berbeda. Sejak awal kehamilan, trimester pertama, kedua dan ketiga hingga bayi dilahirkan kebutuhan akan vitamin, mineral dan zat gizi lain tidak sama. Demikian juga setelah bayi lahir, kemudian tumbuh kembang hingga dewasa, bahkan hingga kakak nenek.

Kebutuhan asam folat misalnya, sedikit lebih tinggi pada saat pembentukan saraf. Pada saat pertumbuhan tulang dibutuhkan kalsium lebih banyak. Sementara kebutuhan akan ferum atau zat besi lebih besar pada saat

pembentukan sel darah merah.

Bu Yanti, vitamin larut air seperti kumpulan vitamin B dan vitamin C sangat aman, karena umumnya mudah dikeluarkan dari tubuh. Namun perlu diingat bahwa dalam takaran berlebih tetap saja dapat menimbulkan akibat yang tidak diinginkan. Vitamin C dosis tinggi dan jangka lama misalnya dapat menimbulkan gangguan pada ginjal.

Vitamin larut lemak lebih susah dikeluarkan dari dalam tubuh, karena harus dimetabolisme terlebih dahulu. Vitamin larut lemak ini dapat terikat dan menumpuk dalam jaringan lemak. Kemungkinan timbulnya akibat buruk yang tidak diinginkan atau bahkan mungkin keracunan lebih besar dibandingkan vitamin larut air. Vitamin tidak larut air seperti Vitamin A, D, E, dan K, lebih mudah menumpuk dalam tubuh. Kelebihan vitamin D dapat menyebabkan mual, muntah, hilang nafsu makan, sakit kepala, penurutan bobot badan, kelemahan. Bila kelebihan takaran yang sangat Besar dapat menye-

bahkan kemunduran mental, gagal ginjal, dan pengapuran di berbagai jaringan dan anggota tubuh.

Tambahan vitamin dan mineral dari luar berupa tablet, bukan merupakan keharusan. Apabila ibu hamil sudah mengonsumsi makanan bergizi yang cukup dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil, maka tambahan vitamin dan mineral serta zat gizi lainnya berupa tablet mungkin tidak diperlukan. Kecuali bila konsumsi zat gizi yang diperlukan tersebut tidak sesuai untuk memenuhi kebutuhan bumil.

Keadaan lain, misalnya ibu hamil mengalami muntah, keadaan defisiensi vitamin, kurang darah karena rendahnya Hb (hemoglobin), atau gangguan lain, maka tambahan vitamin dan mineral dari luar sangat diperlukan. Keadaan tersebut bisa dipastikan melalui pemeriksaan pakar yang sesuai.

Dewasa ini justru kelebihan asupan vitamin dan mineral yang mengkhawatirkan. Tingkat ekonomi dan gizi masyarakat serta kesadaran untuk mengonsumsi ma-

kanan sehat dan bergizi oleh bumil diasumsikan semakin baik. Bila ditambah dengan tablet multivitamin dan mineral dari luar, maka bukan tidak mungkin akan terjadi kelebihan asupan. Keadaan ini tidak saja merupakan pemborosan tetapi juga dapat menimbulkan akibat samping yang tidak diinginkan. Apalagi bila terjadi duplikasi atau polifarmasi, artinya adanya obat yang diberikan bersamaan yang kandungannya ada yang sama. Kedua obat tersebut di atas sama-sama mengandung kalsium dengan takaran cukup untuk bumil.

Bila digabung, maka ada kemungkinan takaran kalsiumnya akan berlebih. Keadaan akan semakin tidak menguntungkan bila dalam konsumsi makanan bumil sendiri sudah mengandung kalsium yang tinggi seperti keju, susu, telur dll. Demikian juga dengan kandungan obat kedua, semuanya ada dalam obat pertama. Obat kedua juga mengandung vitamin B6, vitamin C dan vitamin D3. Penggabungan ini besar memungkinkan terjadinya kelebihan takaran pada bumil

yang sudah cukup mengonsumsi makanan yang kaya vitamin C dan atau vitamin D. Ingat, vitamin D termasuk vitamin yang larut lemak. Untuk bumil yang sudah mengonsumsi makanan yang kaya fluor dan atau meminum air yang sudah difluorinasi atau mengandung fluor yang sudah cukup, maka penggunaan obat ini tidak dianjurkan.

Beberapa efek samping mungkin dialami bumil atau bumil tertentu pada pemberian kedua obat tersebut. Susah buang air besar, mungkin dialami oleh pasien. Ini disebabkan oleh adanya kalsium dan atau zat besi. Untuk itu meminum air yang cukup, mengonsumsi buah dan sayuran berserat sangat dianjurkan untuk meminimalisasi efek samping susah BAB tersebut. Tinja akan berwarna kehitaman. Ini disebabkan oleh zat besi atau ferum. Keadaan ini tidak perlu dikhawatirkan. Bila timbul perubahan warna atau bercak noda pada gigi, maka pengobatan harus dihentikan. Ini merupakan efek samping mengonsumsi fluor yang berlebih yang disebut

fluorosis. Jangan mudah percaya kata teman, iklan atau testimoni seseorang yang dapat mempengaruhi atau mengaburkan pengobatan. Ingat, nenek kita zaman dahulu dengan keadaan ekonomi dan gizi yang jelas kurang dibandingkan dengan masa kini, masih dapat melahirkan kita-kita yang sehat dan bugar. Kami menegur gaya hidup, makanan, dan penggunaan obat-obatan yang tidak terkontrol berperan dalam meningkatnya kasus autisme, kanker dan penyakit lainnya.

Bu Yanti mengonsumsi obat walau hanya berupa vitamin dan mineral pada ibu hamil sebaiknya melalui nasehat pakar yang sesuai seperti spesialis penyakit kandungan dan kebidanan, dokter umum atau minimal ada nasehat dari apoteker. 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. Semoga bermanfaat, terima kasih.

Dr. Muslim Suardi, MSi, Apt.