



Dr. Muslim Suardi,  
MSi, Apt.

## Bolehkah Bumil Mengganti Vitamin?

Diasuh oleh Tim Apoteker, Fakultas Farmasi Unand

pisan pada plasenta sehingga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya keguguran. Keguguran sering terjadi karena berkurangnya kadar hormon-hormon plasenta. Yang paling berperan dalam mempertahankan kehamilan adalah progesteron. Obat ini dimaksudkan untuk pengobatan adanya ancaman keguguran, kecenderungan keguguran dan persalinan dini. Penggunaan obat ini pada pasien gangguan fungsi hati perlu mendapat pertimbangan khusus. Monitoring pada pasien sakit gula perlu dilakukan. Pemutusan terapi mungkin dapat menimbulkan lain antara sakit kepala sebelah, gangguan penglihatan, dan gangguan pada mata lainnya. Efek samping yang mungkin timbul mual dan muntah. Efek samping lain yang juga pernah dilaporkan adalah sakit kepala, kaligata, perubahan libido, gangguan datang bulan, timbulnya jerawat. Pemberian allylestrenol hanya bila memang ada indikasi untuk itu.

Folaxxx mengandung 400 mikrogram dan 1 mg asam

folat. Asam folat termasuk ke dalam golongan vitamin B. Asupan asam folat yang cukup saat sebelum dan setelah terjadi kehamilan akan mencegah terjadinya gangguan pembentukan sel syaraf pada janin. Ia berperan penting pada pembentukan sel baru termasuk sel syaraf dan darah merah. Vitamin ini sangat penting baik bagi wanita yang akan hamil, apalagi sedang hamil. Jika asupan asam folat memadai pada seorang ibu yang akan, maka hal ini dapat mencegah terjadinya gangguan otak dan sumsum tulang belakang pada janin bila ia hamil. Seorang ibu membutuhkan asam folat setiap hari, dimulai sejak sebelum hamil. Untuk mencegah gangguan syaraf yang dikenal dengan istilah *neural tube defects*.

Folaxxx Genio berbentuk kapsul lunak mengandung asam folat sebanyak 1 mg atau 1000 mikrogram. Ia juga mengandung vitamin, mineral dan asam lemak. Yang termasuk kelompok vitamin, betakaroten, beberapa vitamin B, vitamin D dan vitamin K serta biotin.

Mineral seperti kalsium karbonat, tembaga glukonat, zat besi. Sedangkan asam lemak yang terkandung dalam *Folaxxx Genio* adalah DHA atau asam deka heksanoat dan ARA atau asam arakidonat. Obat ini diberikan dengan takaran satu kapsul lunak sehari sesudah makan. Jangan sekali-kali mengonsumsi obat ini melebihi takaran yang dianjurkan. Walaupun tidak harus diarahkan dengan dokter, ibu hamil (bumil) harus mendapatkan nasehat dari dokter dan atau apoteker sebelum menggunakan obat ini. Beberapa kandungan dalam obat ini dapat menimbulkan masalah yang tidak diinginkan pada pasien tertentu.

Bu Deby, ibu boleh saja mengonsumsi DHA dalam takaran yang sesuai setelah bulan pertama kehamilan. Namun bagi sebagian bumil, bisa saja menimbulkan rasa tidak enak atau mual. Untuk itu sebaiknya diminum bila ibu sudah tidak mengalami gangguan mual atau muntah.

Untuk mengganti *Folaxxx* dengan *Folaxxx Genio*, sebaiknya ibu berkonsultasi

dengan dokter yang merawat atau atas nasehat apoteker di apotik tempat ibu membeli obatnya. Dari kandungan *Folaxxx Genio* seperti yang dijelaskan di atas, ia mengandung asam folat yang cukup tinggi yakni 1 mg atau 1000 mg. Perlu diingat bahwa di dalam makanan kita juga banyak mengandung asam folat. Apalagi bagi bumil dari kalangan ekonomi mapan dan makanan yang bergizi cukup maka mungkin tidak memerlukan tambahan asam folat sebanyak itu. Bahan makanan yang banyak mengandung asam folat antara lain adalah sayur-sayuran seperti asparagus, bayam, lobak Cina, kacang-kacangan kuning telur, hati, ginjal dan banyak lagi. Yang asam folatnya dalam jumlah sedang adalah buah-buahan dan sayuran seperti nenas, anggur, jeruk, semangka, melon, jagung, tomat, kubis.

Walaupun asam folat larut air dan resiko terjadinya keracunan yang rendah karena mudah dikeluarkan melalui air seni, ia tetap saja tidak dianjurkan dalam dosis tinggi. Kelebihan takaran

tersebut juga dapat menimbulkan akibat yang tidak diinginkan. Kelebihan asupan asam folat dapat mengaburkan gejala kekurangan vitamin B12.

Bila kadar asam folat tinggi dalam darah dan pasien mengalami kekurangan vitamin B12, maka dapat menyebabkan perubahan genetika pada waktu sebelum kelahiran hingga gejala metabolik, dan penyakit orang dewasa seperti sakit gula. Tingginya kadar asam folat dalam rahim pernah dilaporkan menyebabkan bayi autis.

*Folaxxx Genio* juga mengandung DHA. Untuk itu ibu juga harus berhati-hati untuk mengkonsumsinya, karena akan terjadi duplikasi, artinya peningkatan takaran karena mengandung dua jenis obat yang sama.

Bu Deby, penambahan vitamin, mineral dan suplemen apalagi obat pada ibu hamil sebaiknya harus berdasarkan nasehat pakar dokter dan atau apoteker.

Semua suplemen atau vitamin tersebut kemungkinan

tidak dibutuhkan bagi ibu hamil yang sehat dan memperoleh asupan makanan yang bergizi, cukup dan seimbang dan tidak mengalami masalah kesehatan seperti muntah yang berlebihan, gangguan penyerapan makanan di saluran cerna, penyakit tertentu lainnya. Dengan demikian bumil perlu menghindari penggantian vitamin yang diberikan tanpa nasehat pakar yang sesuai.

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

Pertanyaan dengan dilengkapi nama dan alamat ditunjukkan kepada Apoteker. Pertanyaan akan dijawab melalui Harian Singgalang, dan kemudian diunggah di laman web Fakultas Farmasi Unand. Sehubungan banyaknya pertanyaan yang masuk harap bersabar. Syarat dan ketentuan berlaku. Semoga bermanfaat. Terima kasih.

Dr. Muslim Suardi, MSi, Apt.