

DAFTAR REFERENSI OBAT

WEBSITE HiTKHealth

(OBAT BEBAS)



Disusun Oleh :

Dian Rezky Wulandari (1103184022)

Dendi Arya Raditya P (1103184150)

Fadhilil Azhim Firmansyah (1103184138)

Kelas : TF – 41 – GAB

PROGRAM STUDI S1 TEKNIK KOMPUTER
FAKULTAS TEKNIK ELEKTRO
UNIVERSITAS TELKOM
BANDUNG
2020

1. Antasida

a. Pengertian

Antasida (*antacid*) adalah obat yang digunakan untuk menetralkan kadar asam di dalam lambung. Pada dasarnya lambung membutuhkan asam yang berperan pada proses pencernaan serta membunuh bakteri berbahaya yang ada di makanan. Namun, ketika lambung terlalu banyak mengandung asam, kondisi tersebut dapat menimbulkan sakit maag, dengan gejala berupa nyeri ulu hati, sering bersendawa, dan perut kembung.

Antasida bekerja dengan menurunkan kadar asam di dalam lambung. Berdasarkan bahan pembentuknya, obat ini terbagi menjadi beberapa jenis, yakni:

- Aluminium hidroksida
- Kalsium karbonat
- Magnesium karbonat
- Magnesium trisilikat
- Magnesium hidroksida

Masing-masing jenis antasida di atas pada dasarnya memiliki fungsi yang sama. Di beberapa produk, antasida juga dicampurkan bahan lain, misalnya simethicone. Penggunaan antasida akan lebih baik jika dikonsultasikan lebih dulu dengan dokter.

Merek dagang	Promag, Mylanta, Polysilane, Magtral, Antasida Doen, Gastran, Simeco, Maag Gel, Konimag, Gastromag, Gestrig
Golongan	Antasida
Kategori	Obat Bebas
Manfaat	Menetralkan Asam Lambung
Dikonsumsi oleh	Dewasa
Kategori kehamilan dan menyusui	Bagi Ibu Hamil Dan Menyusui, Antasida Tergolong Aman Selama Penggunaannya Masih Sesuai Dengan Dosis Yang Dianjurkan. Sebisa Mungkin Tidak Menggunakan Obat Tanpa Anjuran Dokter.

Bentuk	Suspensi, Tablet Dan Kaplet Kunyah
--------	------------------------------------

b. Peringatan

- ❖ Jangan berikan antasida pada anak-anak di bawah 12 tahun tanpa anjuran dokter. Beberapa produk antasida tidak diperuntukkan bagi anak usia
- ❖ Hati-hati dalam menggunakan antasida jika sedang atau pernah menderita tukak lambung, perdarahan, penyakit hati, penyakit ginjal, atau penyakit jantung.
- ❖ Penggunaan antasida oleh pasien berusia di atas 60 tahun harus dengan anjuran dan pengawasan dokter.
- ❖ Beberapa jenis antasida mengandung natrium atau sodium (garam) tinggi. Hati-hati jika Anda tengah menjalankan diet rendah garam, memiliki tekanan darah tinggi, atau menderita sirosis.
- ❖ Beri tahu dokter jika sedang menggunakan obat-obatan lain, termasuk suplemen dan produk herba.
- ❖ Segera temui dokter apabila terjadi reaksi alergi atau overdosis.

c. Dosis dan Cara Mengonsumsi Antasida dengan Benar

- ❖ Dosis antasida (*antacid*) berbeda pada tiap orang, disesuaikan dengan kondisi dan umur pasien. Ikuti keterangan yang ada di kemasan dan konsultasikan dengan dokter terkait dosis yang tepat juga cara penggunaan obat secara lengkap.
- ❖ Antasida tersedia dalam bentuk suspensi, serta tablet dan kaplet kunyah. Untuk antasida bentuk tablet dan kaplet kunyah, konsumsi obat dengan mengunyahnya terlebih dahulu sebelum ditelan, dan minum air putih setelahnya.
- ❖ Pada antasida suspensi, kocok obat sebelum digunakan. Pakai alat penakar yang tersedia pada kemasan atau yang diberikan dokter. Hindari menggunakan alat penakar obat sendiri, misalnya sendok makan. Hal itu dapat memengaruhi efektivitas obat karena dosis tidak sesuai dengan anjuran.
- ❖ Antasida, baik tablet dan kaplet kunyah, atau pun suspensi, digunakan ketika gejala muncul atau terasa akan muncul. Umumnya, antasida dikonsumsi saat atau segera setelah makan.

- ❖ Jika gejala tidak kunjung membaik, muncul reaksi alergi, atau mengalami overdosis, segera temui dokter.

d. Interaksi Obat

Antasida dapat menimbulkan interaksi jika digunakan bersamaan dengan obat tertentu, di antaranya :

- ❖ Mengganggu penyerapan tetrasiklin, penisilin, sulfanomida, digoxin, indometacin, naproxen, phenylbutazone, quinidine, dan vitamin.
- ❖ Meningkatkan penyerapan vitamin C.

e. Efek Samping Antasida

Efek samping antasida (*antacid*) jarang terjadi. Efek samping penggunaan obat ini dapat berupa:

- ❖ Diare
- ❖ Kram perut
- ❖ Perut kembung
- ❖ Sembelit
- ❖ Mual dan muntah

2. Betadine

a. Pengertian

Betadine bermanfaat untuk mencegah pertumbuhan dan membunuh kuman penyebab infeksi pada kulit, seperti infeksi akibat luka gores atau luka bakar ringan. Obat antiseptik ini tersedia dalam bentuk cairan, salep, semprot, dan stik.

Betadine mengandung povidone iodine sebagai bahan aktif utama. Obat ini bekerja dengan cara menghambat pertumbuhan serta membunuh bakteri, virus, dan jamur penyebab infeksi. Betadine dapat digunakan sebagai obat pertolongan pertama untuk mencegah infeksi pada luka dan untuk membersihkan bagian tubuh tertentu sebelum operasi.

Povidone iodine yang terkandung dalam Betadine cenderung tidak menyebabkan iritasi dan rasa perih, sehingga relatif lebih mudah digunakan pada

anak-anak. Betadine berbeda dengan *die da yao jing* atau obat herbal yang biasa disebut dengan *Betadine Cina*.

Merek dagang	-
Golongan	Antiseptik
Kategori	Obat Bebas
Manfaat	Mencegah Dan Mengobati Infeksi
Dikonsumsi oleh	Dewasa dan Anak – Anak
Kategori kehamilan dan menyusui	Kategori D: Ada Bukti Positif Mengenai Risiko Terhadap Janin Manusia, Tetapi Besarnya Manfaat Yang Diperoleh Mungkin Lebih Besar Daripada Risikonya, Misalnya Untuk Mengatasi Situasi Yang Mengancam Jiwa. Betadine Dapat Terserap Ke Dalam ASI. Bila Anda Sedang Menyusui, Jangan Menggunakan Obat Ini Tanpa Memberi Tahu Dokter.
Bentuk	Cairan, Semprot, Salep, Dan Stik.

b. Jenis dan Kandungan Betadine

Betadine merupakan obat antiseptik dengan kandungan aktif povidone iodine 10% yang tersedia dalam bentuk cairan, salep, semprot, dan stik. Produk Betadine yang tersedia di pasaran adalah:

- ❖ Betadine Antiseptic Solution
- ❖ Betadine Antiseptic Ointment
- ❖ Betadine Antiseptic Solution Stick
- ❖ Betadine Dry Powder Spray

Selain produk di atas, ada beberapa jenis Betadine lain dengan fungsi yang berbeda-beda, antara lain obat kumur, pembersih vagina, dan sabun.

c. Peringatan Sebelum Menggunakan Betadine

- ❖ Beri tahu dokter jika Anda memiliki alergi terhadap bahan povidone iodine atau obat yang mengandung povidone.
- ❖ Beri tahu dokter jika Anda memiliki gangguan fungsi tiroid dan goiter.
- ❖ Jangan menggunakan Betadine pada bayi yang lahir prematur atau bayi dengan berat lahir kurang dari 1,5 kg.
- ❖ Hati-hati menggunakan povidone iodine pada anak-anak.
- ❖ Jangan menggunakan Betadine lebih dari 1 minggu. Hubungi dokter jika kondisi tidak kunjung membaik dalam waktu 3 hari.
- ❖ Segera periksakan ke dokter jika terjadi reaksi alergi obat dan iritasi setelah menggunakan Betadine.

d. Dosis dan Aturan Pakai Betadine

Penggunaan Betadine hanya untuk dewasa dan anak-anak berusia lebih dari 2 tahun. Betadine dapat digunakan 1-3 kali sehari dengan cara dioleskan di bagian tubuh yang terluka.

e. Cara Menggunakan Betadine dengan Benar

- ❖ Ikuti anjuran dokter dan baca informasi yang tertera pada kemasan sebelum menggunakan Betadine.
- ❖ Pastikan permukaan kulit telah bersih sebelum menggunakan Betadine. Gunakan Betadine secukupnya di permukaan kulit. Hindari mengoleskan Betadine di area mata dan area lain yang tidak mengalami luka.
- ❖ Simpan Betadine di tempat yang sejuk dan terhindar dari sinar matahari langsung, serta jauhkan dari jangkauan anak-anak.

f. Interaksi dengan Obat dan Bahan Lain

Povidone iodine yang terkandung di dalam Betadine dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan tiroid jika digunakan bersamaan dengan lithium.

g. Efek Samping Menggunakan Betadine

Ada beberapa efek samping yang mungkin timbul akibat penggunaan povidone iodine, di antaranya:

- Ruam pada kulit.
- Kulit terasa panas.
- Pruritus (gatal-gatal).
- Edema (pembengkakan).
- Iritasi lokal.

Selalu gunakan Betadine sesuai petunjuk penggunaan atau sesuai anjuran dokter. Jika mengalami keluhan setelah menggunakan Betadine, segera periksakan ke dokter.

3. Dextromethorphan

a. Pengertian

Dextromethorphan adalah obat untuk meredakan batuk kering yang muncul akibat infeksi tertentu. Obat ini tersedia dalam bentuk tablet, sirup, dan permen pelega tenggorokan (*lozenges*).

Dextromethorphan bekerja dengan cara menekan dorongan untuk batuk yang berasal dari otak. Namun, obat ini tidak cocok digunakan untuk mengatasi batuk berdahak dan batuk jangka panjang yang disebabkan oleh bronkitis kronis, asma, emfisema, atau kebiasaan merokok.

Merek dagang	OB Combi Batuk Pilek, Vicks Formula 44, Konidin, Ultraflu Extra, Antiza, Woods Peppermint Antitussive, Alpara, Actifed Plus Cough Suppressant, Brochifar Plus, Decolsin, Lacoldin, Mersidryl, Panadol Cold & Flu, dan Sanaflu Plus Batuk.
Golongan	Obat Antitusif Atau Penekan Batuk.
Kategori	Obat Bebas
Manfaat	Meredakan Batuk Kering.
Dikonsumsi oleh	Dewasa Dan Anak-Anak Di Atas 4 Tahun.

Kategori kehamilan dan menyusui	Kategori C : Studi Pada Binatang Percobaan Memperlihatkan Adanya Efek Samping Terhadap Janin, Namun Belum Ada Studi Terkontrol Pada Wanita Hamil. Obat Hanya Boleh Digunakan Jika Besarnya Manfaat Yang Diharapkan Melebihi Besarnya Risiko Terhadap Janin. Belum Diketahui Apakah Dextromethorphan Diserap Ke Dalam ASI Atau Tidak. Bila Anda Sedang Menyusui, Jangan Menggunakan Obat Ini Tanpa Berkonsultasi Dulu Dengan Dokter.
Bentuk	Tablet, Sirop, Permen Pelega Tenggorokan (<i>Lozenges</i>).

b. Peringatan Sebelum Menggunakan Dextromethorphan

- ❖ Jangan mengonsumsi dextromethorphan jika Anda memiliki riwayat alergi dengan obat ini atau kandungan yang ada di produk obat ini.
- ❖ Jangan mengonsumsi dextromethorphan jika Anda sedang mengonsumsi obat golongan MAOI.
- ❖ Jangan berikan dextromethorphan pada anak-anak berusia di bawah 4 tahun. Selalu konsultasikan kepada dokter sebelum memberikan obat batuk dan pilek yang memiliki kandungan dextromethorphan kepada anak-anak.
- ❖ Beri tahu dokter jika Anda menderita asma, gangguan pernapasan, atau diabetes, atau fenilketonuria.
- ❖ Beri tahu dokter jika Anda sedang hamil, menyusui, atau merencanakan kehamilan.
- ❖ Jangan mengemudi atau mengoperasikan alat berat setelah menggunakan dextromethorphan karena obat ini bisa menyebabkan kantuk atau pusing.
- ❖ Jika terjadi reaksi alergi obat atau overdosis, segera hubungi dokter.

c. Dosis dan Aturan Pakai Dextromethorphan

Dosis dextromethorphan tidak sama untuk tiap bentuk sediaan obat. Di bawah ini adalah pembagian dosis dextromethorphan berdasarkan bentuk obatnya:

- ❖ Dextromethorphan dalam sediaan permen pelega tenggorokan
 - Dewasa: 5-15 mg tiap 2-4 jam.
 - Anak-anak 6-12 tahun: 5-15 mg tiap 2-6 jam.
 - Anak-anak 4-6 tahun: 5 mg tiap 4 jam.
- ❖ Dextromethorphan sirop
 - Dewasa: 30 mg, tiap 6-8 jam.
 - Anak-anak 6-12 tahun: 7 mg tiap 4 jam, atau 15 mg tiap 6-8 jam.
 - Anak-anak 4-6 tahun: 3,5 mg tiap 4 jam, atau 7,5 mg tiap 6-8 jam.
- ❖ Dextromethorphan tablet
 - Dewasa: 60 mg tiap 12 jam.
 - Anak-anak 6-12 tahun: 30 mg tiap 12 jam.
 - Anak-anak 4-6 tahun: 15 mg tiap 12 jam.

d. Cara Menggunakan Dextromethorphan dengan Benar

- ❖ Dextromethorphan memiliki berbagai macam bentuk, yaitu sirop, tablet, dan permen pelega tenggorokan. Ikuti petunjuk dokter atau keterangan yang tercantum pada kemasan obat sebelum menggunakan dextromethorphan.
- ❖ Dextromethorphan dapat diminum sebelum atau sesudah makan atau setiap 4-12 jam sekali, sesuai kebutuhan dan aturan penggunaan yang tercantum di kemasan. Pastikan ada jarak waktu yang cukup antara satu dosis dengan dosis berikutnya.
- ❖ Apabila mengonsumsi dextromethorphan dalam bentuk sirup, sebaiknya menggunakan sendok atau gelas takar yang disertakan dalam kemasan. Jangan menggunakan sendok makan biasa karena kemungkinan takarannya berbeda.
- ❖ Bagi pasien yang lupa mengonsumsi dextromethorphan, disarankan untuk segera mengonsumsinya jika jeda dengan jadwal konsumsi berikutnya belum terlalu dekat. Apabila sudah dekat, abaikan dan jangan menggandakan dosis.
- ❖ Simpan misoprostol pada suhu ruangan, dan hindarkan dari sinar matahari langsung. Jauhkan obat dari jangkauan anak-anak.

- ❖ Temui dokter kembali jika gejala tidak kunjung reda setelah mengonsumsi dextromethorphan selama 7 hari.

e. Interaksi Dextromethorphan dan Obat Lainnya

Dextromethorphan berpotensi menimbulkan interaksi jika digunakan bersamaan dengan obat lain. Berikut ini beberapa interaksi yang dapat terjadi:

- ❖ Meningkatkan efek samping dan risiko terjadinya *serotonin syndrome* jika digunakan bersama obat golongan *selective serotonin reuptake inhibitors* (SSRIs), seperti fluvoxamine dan escitaloram dan *monoamine oxidase inhibitors* (MAOIs)
- ❖ Meningkatkan efek samping dan risiko keracunan obat jika dextromethorphan bersama duloxetine dan fluoxetine.
- ❖ Meningkatkan risiko efek samping dextromethorphan, jika digunakan bersama dengan alkohol.

f. Efek Samping dan Bahaya Dextromethorphan

Jika digunakan sesuai anjuran, dextromethorphan umumnya aman jarang menyebabkan efek samping. Namun, jika digunakan berlebihan dan tidak disesuaikan dengan kondisi, ada beberapa efek samping yang bisa terjadi:

- | | |
|-------------------|---------------|
| ❖ Pusing | ❖ Sakit perut |
| ❖ Sakit kepala | ❖ Mengantuk |
| ❖ Mual dan muntah | |

Penggunaan dextromethorphan yang berlebihan juga bisa menimbulkan overdosis. Segera ke dokter jika muncul gejala overdosis dextromethorphan berikut ini:

- | | |
|-------------------------|----------------------------------|
| ❖ Penglihatan kabur | ❖ Sesak napas |
| ❖ Kebingungan | ❖ Detak jantung yang lebih cepat |
| ❖ Sulit buang air kecil | |

- ❖ Mual dan muntah yang berlebihan

4. Paracetamol (Acetaminophen)

a. Pengertian

Acetaminophen atau paracetamol adalah obat untuk penurun demam dan pereda nyeri, seperti nyeri haid dan sakit gigi. Paracetamol tersedia dalam bentuk tablet 500 mg dan 600 mg, sirup, drop, suppositoria, dan infus.

Paracetamol bekerja dengan cara mengurangi produksi zat penyebab peradangan, yaitu prostaglandin. Dengan penurunan kadar prostaglandin di dalam tubuh, tanda peradangan seperti demam dan nyeri akan berkurang.

Belum ada laporan mengenai terjadinya cacat janin ketika paracetamol digunakan oleh ibu hamil. Untuk ibu menyusui, paracetamol dapat terserap ke dalam ASI, tetapi dalam jumlah kecil. Konsultasikan lebih lanjut dengan dokter untuk mengetahui manfaat dan risiko konsumsi paracetamol pada saat hamil atau menyusui.

Merek dagang	Panadol, Naprex, Paramol, Mixagrip Flu, Hufagesic, Paramex SK, Sanmol, Sumagesic, Temptra, Termorex, dan Poro.
Golongan	Obat Penurun Panas Dan Pereda Nyeri (Analgesik Dan Antipiretik)
Kategori	Obat Bebas
Manfaat	Meredakan Rasa Sakit Dan Demam
Dikonsumsi oleh	Dewasa dan Anak-Anak .
Kategori kehamilan dan menyusui	<ul style="list-style-type: none"> • Obat Minum Dan Suppositoria Kategori B: Studi Pada Binatang Percobaan Tidak Memperlihatkan Adanya Risiko Terhadap Janin, Namun Belum Ada Studi Terkontrol Pada Wanita Hamil. • Infus Dan Suntik

	Kategori C: Studi Pada Binatang Percobaan Memperlihatkan Adanya Efek Samping Terhadap Janin, Namun Belum Ada Studi Terkontrol Pada Wanita Hamil. Obat Hanya Boleh Digunakan Jika Besarnya Manfaat Yang Diharapkan Melebihi Besarnya Risiko Terhadap Janin. Paracetamol Dapat Terserap Ke Dalam ASI. Bila Anda Sedang Menyusui, Lebih Baik Berkonsultasi Dengan Dokter Terlebih Dahulu.
Bentuk	Tablet, Kaplet, Sirup, Drop, Infus, Dan Suppositoria.

b. Peringatan Sebelum Mengonsumsi Paracetamol (Acetaminophen)

- ❖ Jangan mengonsumsi dan menggunakan paracetamol jika memiliki riwayat alergi dengan obat ini.
- ❖ Jangan memberikan paracetamol kepada anak berusia di bawah 2 tahun tanpa petunjuk dari dokter.
- ❖ Konsultasikan dengan dokter sebelum menggunakan paracetamol jika Anda menderita gangguan hati atau ginjal.
- ❖ Jangan mengonsumsi alkohol bersama dengan parasetamol karena dapat meningkatkan risiko kerusakan hati.
- ❖ Beri tahu dokter jika Anda sedang mengonsumsi obat, seperti obat untuk epilepsi, tuberkulosis (TBC), obat pengencer darah, suplemen, atau obat herbal.
- ❖ Segera ke rumah sakit jika demam tidak mereda, serta ketika muncul kemerahan pada kulit.
- ❖ Segera ke dokter jika terjadi reaksi alergi obat atau overdosis.

c. Dosis dan Aturan Pakai Paracetamol (Acetaminophen)

Dosis paracetamol disesuaikan dengan usia dan kondisi penderita. Berikut adalah penjelasan paracetamol dalam bentuk obat minum dan suppositoria untuk meredakan demam dan nyeri:

- ❖ Dewasa
325–650 mg tiap 4–6 jam atau 1.000 mg tiap 6–8 jam. Paracetamol biasanya tersedia dalam bentuk tablet dengan kandungan 500 mg. Paracetamol 500 mg dapat diminum tiap 4–6 jam sekali untuk meredakan demam.
- ❖ Anak < 2 bulan
10–15 mg/kgBB, tiap 6–8 jam sekali atau sesuai dengan anjuran dokter.
- ❖ Anak 2 bulan–12 tahun
10–15 mg/kgBB, tiap 4–6 jam sekali atau sesuai anjuran dokter. Dosis maksimal 5 kali pemberian dalam 24 jam.
- ❖ Anak > 12 tahun
325–650 mg per 4–6 jam atau 1.000 mg tiap 6–8 jam.
- ❖ Khusus untuk paracetamol infus, dosis dan pemberiannya akan dilakukan langsung oleh dokter atau oleh petugas medis di bawah pengawasan dokter sesuai kondisi pasien.

d. Cara Menggunakan Paracetamol (Acetaminophen) dengan Benar

Pastikan Anda selalu menggunakan paracetamol sesuai aturan pakai yang tertera di kemasan obat atau anjuran dokter. Hentikan penggunaan paracetamol jika keluhan tidak reda setelah 3 hari mengonsumsi paracetamol.

- ❖ Paracetamol tablet dan sirup
 - Gunakan segelas air putih untuk menelan tablet paracetamol. Untuk paracetamol sirup, gunakan sendok takar yang tersedia di dalam kemasan agar dosis yang dikonsumsi tepat. Sebelum itu, pastikan Anda mengocok sirup terlebih dahulu.
 - Simpanlah paracetamol dalam suhu ruangan, terhindar dari panas dan lembab, serta hindarkan dari jangkauan anak-anak.
- ❖ Paracetamol suppositoria
 - Paracetamol bentuk suppositoria digunakan dengan cara dimasukkan ke dalam anus. Pastikan Anda membuka plastik pembungkusnya terlebih dahulu kemudian masukkan obat bagian ujung yang lancip ke dalam dubur. Setelah obat masuk, duduk atau berbaring terlebih dahulu hingga obat terasa meleleh.

Jangan lupa cuci tangan sebelum dan sesudah memasukkan obat suppositoria. Paracetamol suppositoria perlu disimpan di dalam kulkas.

❖ Paracetamol infus

- Paracetamol dalam bentuk infus hanya diberikan oleh dokter atau petugas medis di bawah pengawasan dokter.
- Sebelum menggunakan paracetamol dengan bentuk sediaan apa pun, pastikan Anda membaca petunjuk yang tertera di kemasan obat atau ikuti petunjuk dokter.

e. Penggunaan paracetamol untuk infeksi virus Corona

- ❖ Paracetamol merupakan obat penurun demam yang dianjurkan untuk meredakan demam akibat infeksi virus Corona (COVID-19). Dosis yang digunakan sama dengan dosis yang sudah dijelaskan di atas.
- ❖ Anda dapat menggunakan paracetamol sebagai pengobatan awal jika mengalami demam ringan. Namun, jika demam yang dialami tidak kunjung reda atau justru memburuk dan disertai sesak napas, segeralah periksakan diri ke dokter.

f. Interaksi Paracetamol (Acetaminophen) dengan Obat Lain

Paracetamol dapat berinteraksi jika digunakan dengan obat lainnya. Berikut ini beberapa interaksi yang dapat terjadi:

- ❖ Meningkatkan risiko perdarahan, jika digunakan bersamaan dengan warfarin.
- ❖ Menurunkan efek paracetamol, jika digunakan dengan carbamazepine, phenytoin, phenobarbital, cholestyramine, dan imatinib.
- ❖ Meningkatkan efek samping obat busulfan.
- ❖ Meningkatkan kemungkinan munculnya efek samping paracetamol, jika digunakan dengan metoclopramide, domperidone, atau probenecid.

g. Efek Samping dan Bahaya Paracetamol (Acetaminophen)

Paracetamol jarang menyebabkan efek samping. Namun, paracetamol bisa menimbulkan beberapa efek samping berikut jika digunakan secara berlebihan:

- ❖ Demam
- ❖ Muncul ruam kulit yang terasa gatal
- ❖ Sakit tenggorokan
- ❖ Muncul sariawan
- ❖ Nyeri punggung
- ❖ Tubuh terasa lemah
- ❖ BAB berdarah
- ❖ Kulit atau mata berwarna kekuningan
- ❖ Timbul memar pada kulit
- ❖ Urine berwarna keruh atau berdarah
- ❖ Tinja berwarna hitam atau

Jika dikonsumsi secara berlebihan, paracetamol bisa menyebabkan overdosis, dengan gejala berupa:

- ❖ Perut bagian atas terasa sakit
- ❖ Kehilangan nafsu makan
- ❖ Mual atau muntah
- ❖ Diare
- ❖ Keringat dingin

5. Probiotik

a. Pengertian

Probiotik adalah mikroorganisme hidup berupa bakteri atau jamur yang berada di sistem pencernaan manusia. Probiotik membantu dalam melindungi dan memelihara kesehatan sistem pencernaan, terutama lambung dan usus, dari beragam serangan penyakit. Probiotik juga berperan dalam meneruskan makanan atau minuman yang sudah ditelan agar bisa dicerna.

Probiotik bisa ditemukan dalam produk-produk makanan dan minuman, misalnya susu, yogurt, tempe, acar, atau kefir, juga dalam suplemen. Yogurt bisa diberikan pada bayi ketika ia sudah bisa mendapatkan MPASI. Probiotik dibagi menjadi tiga macam, yaitu:

- ❖ *Lactobacillus*

Merupakan probiotik yang paling sering ditemukan. Biasanya terdapat di yogurt dan produk-produk makanan yang difermentasikan. Bakteri ini dapat membantu dalam mengatasi diare dan gangguan penyerapan laktosa.

❖ *Saccharomyces boulardii*

Tergolong sebagai jamur pada probiotik. Dapat digunakan untuk menangani diare dan gangguan pencernaan.

❖ *Bifidobacterium*

Bakteri ini bisa ditemukan pada produk-produk susu olahan, yang berguna untuk meredakan gangguan pencernaan jangka panjang, seperti *irritable bowel syndrome*.

Berikut ini adalah beberapa manfaat dari mengonsumsi probiotik:

- ❖ Membantu meredakan diare yang disebabkan oleh infeksi bakteri, virus, atau parasit.
- ❖ Membantu meredakan diare akibat penggunaan antibiotik.
- ❖ Membantu meredakan peradangan pada sistem pencernaan (*inflammatory bowel disease*).

Probiotik bekerja dengan cara mengganti bakteri “baik” yang hilang dari dalam tubuh dan menyeimbangkan jumlah bakteri “baik” dan “jahat” yang hidup di sistem pencernaan agar tubuh mampu berfungsi normal.

Merek dagang	Probiokid, Lacto-B, Probiotin, Probiotim
Golongan	Nutrisi Makanan Dan Minuman (Suplemen)
Kategori	Obat Bebas
Manfaat	Melindungi Dan Memelihara Kesehatan Saluran Pencernaan
Dikonsumsi oleh	Anak-Anak Hingga Dewasa
Kategori kehamilan dan menyusui	Kategori N: Belum Diketahui

	probiotik Dipercaya Aman Bagi Ibu Menyusui Jika Dikonsumsi Sesuai Dengan Anjuran Dokter Dan Aturan Yang Tertera Pada Kemasan.
Bentuk	Bubuk, Kapsul

b. Peringatan

- ❖ Walau tergolong aman dikonsumsi untuk segala usia, namun sebaiknya konsultasikan kepada dokter terlebih dahulu sebelum memberikan suplemen probiotik kepada bayi atau anak-anak.
- ❖ Harap berhati-hati dalam mengonsumsi probiotik jika menderita gangguan pankreas, gangguan sistem imun, diare akut berdarah (terutama pada bayi dan lansia), sindrom usus pendek (terutama pada anak usia di bawah 3 tahun), atau jika baru selesai menjalani pembedahan, serta bagi Anda yang dipasang kateter vena sentral.
- ❖ Beri tahu dokter jika sedang menggunakan obat-obatan lain, termasuk suplemen dan produk herba, untuk menghindari terjadinya interaksi tidak diinginkan.
- ❖ Jika terjadi reaksi alergi dan overdosis, segera temui dokter.

c. Dosis Probiotik

- ❖ Diskusikan kepada dokter mengenai dosis probiotik sebelum mulai mengonsumsinya. Dosis tergantung kepada usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan yang dimiliki.
- ❖ Dosis harian dari probiotik disebut dalam satuan juta/miliar bentukan koloni unit bakteri atau jamur probiotik per kapsul. Dosis probiotik secara umum untuk menangani gangguan sistem pencernaan adalah 5 miliar unit per hari, yang dikonsumsi selama 4-6 minggu.

d. Mengonsumsi Probiotik dengan Benar

Probiotik bisa dikonsumsi bersama atau tanpa makanan. Probiotik boleh dicampurkan dengan air, makanan, atau susu agar bisa diserap lebih baik atau untuk mengurangi rasa tidak nyaman pada saluran pencernaan. Cara mengonsumsi

probiotik dapat berbeda-beda, sehingga perlu diperhatikan instruksi yang tertera pada kemasan.

e. Interaksi Obat

Penelitian mengenai interaksi probiotik dengan obat lain masih tergolong minim. Akan tetapi, ada penelitian yang menemukan adanya peningkatan kadar vitamin B1 (thiamin) dan vitamin B2 (riboflavin) pada wanita sehat yang mengonsumsi probiotik selama 2 minggu.

f. Kenali Efek Samping dan Bahaya Probiotik

Probiotik tergolong aman untuk dikonsumsi. Pada kasus yang jarang terjadi, suplemen ini dapat:

- ❖ Memicu infeksi serius.
- ❖ Memperburuk kondisi yang diderita pasien gangguan sistem kekebalan tubuh.
- ❖ Menimbulkan gangguan ringan pada perut, seperti perut kembung, nyeri perut, atau diare, terutama di beberapa hari pertama setelah mengonsumsinya.

6. Redoxon

a. Pengertian

Redoxon bermanfaat untuk membantu menjaga dan memelihara daya tahan tubuh. Suplemen vitamin yang dijual secara bebas ini mengandung sejumlah vitamin dan mineral, termasuk vitamin C dan zinc.

Selain membantu menjaga daya tahan tubuh, Redoxon juga dapat digunakan sebagai suplemen atau tambahan untuk memenuhi kebutuhan akan vitamin dan mineral. Produk Redoxon ada 3 jenis produk Redoxon yang tersedia di pasaran, yaitu:

- ❖ Redoxon Double Action

Tiap tablet Redoxon Double Action mengandung 1000 mg vitamin C dan 10 mg zinc.

❖ Redoxon Fortimun

Tiap tablet Redoxon Fortimun mengandung 1000 mg vitamin C dan 10 mg zinc. Selain itu, suplemen vitamin ini juga mengandung 2.333 IU vitamin A, 400 IU vitamin D, 45 mg vitamin E, 6,5 mg vitamin B6, 400 mcg asam folat, 9,6 mcg vitamin B12, 900 mcg tembaga, 5 mg zat besi, dan 110 mcg selenium.

❖ Redoxon Triple Action

Tiap tablet Redoxon Triple Action mengandung 1000 mg vitamin C, 10 mg zinc, dan 400 IU vitamin D.

Merek dagang	Redoxon
Golongan	Suplemen Vitamin
Kategori	Obat Bebas
Manfaat	Suplemen Vitamin Untuk Membantu Menjaga Daya Tahan Tubuh
Dikonsumsi oleh	Dewasa
Kategori kehamilan dan menyusui	<p>Kategori C: Studi Pada Binatang Percobaan Memperlihatkan Adanya Efek Samping Terhadap Janin, Namun Belum Ada Studi Terkontrol Pada Wanita Hamil. Obat Hanya Boleh Digunakan Jika Besarnya Manfaat Yang Diharapkan Melebihi Besarnya Risiko Terhadap Janin.</p> <p>Kandungan Vitamin C Pada Redoxon Dapat Terserap Ke Dalam ASI. Bila Anda Sedang Menyusui, Jangan Menggunakan Obat Ini Tanpa Berkonsultasi Dulu Dengan Dokter.</p>
Bentuk	Tablet Larut (<i>Effervescent</i>)

b. Peringatan Sebelum Mengonsumsi Redoxon

Meski Redoxon dikategorikan sebagai obat bebas, namun suplemen vitamin ini tidak boleh digunakan sembarangan. Sebelum mengonsumsi Redoxon, Anda perlu memperhatikan beberapa hal berikut:

- ❖ Jangan mengonsumsi Redoxon jika Anda alergi terhadap vitamin C atau kandungan yang ada di dalam produk ini.
- ❖ Hati-hati dalam mengonsumsi obat ini jika menderita fenilketonuria, penyakit jantung, batu ginjal, hemokromatosis, diabetes, anemia, gangguan kelenjar paratiroid, atau *defisiensi glucose-6-phosphate dehydrogenase (G6PD)*
- ❖ Konsultasikan penggunaan Redoxon dengan dokter jika Anda sedang mengonsumsi obat, suplemen, atau produk herbal.
- ❖ Konsultasikan penggunaan Redoxon dengan dokter jika Anda sedang hamil, menyusui, atau sedang merencanakan kehamilan.
- ❖ Segera ke dokter jika terjadi reaksi alergi obat atau overdosis setelah mengonsumsi Redoxon.

c. Dosis dan Aturan Pakai Redoxon

Berikut ini adalah dosis Redoxon berdasarkan usia dan jenis varian produk yang digunakan :

- ❖ Redoxon Double Action
Dewasa: 1 tablet effervescent per hari.
- ❖ Redoxon Fortimun
Dewasa: 1 tablet effervescent per hari.
- ❖ Redoxon Triple Action
Dewasa: 1 tablet effervescent per hari.

d. Cara Mengonsumsi Redoxon dengan Benar

- ❖ Gunakan Redoxon sesuai aturan pakai yang tertera di kemasan obat atau anjuran dokter. Redoxon dapat dikonsumsi sebelum atau setelah makan.

- ❖ Larutkan 1 tablet Redoxon dengan segelas air, tunggu sampai benar-benar larut.
- ❖ Suplemen vitamin dan mineral dikonsumsi untuk melengkapi kebutuhan asupan vitamin dan mineral, terutama jika seseorang mengalami kondisi yang mengakibatkan asupan vitamin dan mineral dari makanan tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh.
- ❖ Kondisi tersebut mencakup adanya suatu penyakit, sedang hamil, atau sedang mengonsumsi obat yang dapat mengganggu metabolisme vitamin dan mineral.
- ❖ Asupan vitamin C alami bisa didapatkan dari buah dan sayur, seperti jeruk, stroberi, kiwi, paprika, brokoli, bayam, tomat, kentang, dan kubis.
- ❖ Simpan Redoxon dalam suhu ruangan di tempat kering yang tidak terkena sinar matahari langsung. Hindari Redoxon dari jangkauan anak-anak.

e. Interaksi Redoxon dengan Obat Lain

Mengonsumsi suplemen vitamin yang mengandung vitamin C dan mineral dengan obat tertentu dapat menimbulkan interaksi. Berikut adalah beberapa interaksi yang dapat ditimbulkan:

- ❖ Peningkatan efektivitas obat kemoterapi, seperti fluorouracil dan capecitabine
- ❖ Penurunan efektivitas dari bortezomib
- ❖ Penurunan penyerapan dan efektivitas dolutegravir
- ❖ Peningkatan efek samping pada ginjal, jika digunakan bersama dengan dimercaprol
- ❖ Peningkatan penyerapan aluminium

f. Efek Samping dan Bahaya Redoxon

Suplemen vitamin dan mineral cenderung aman bila digunakan sesuai dengan petunjuk penggunaan yang tertera di kemasan atau sesuai anjuran dokter. Walaupun jarang, beberapa efek samping berikut bisa terjadi setelah mengonsumsi suplemen vitamin dan mineral:

- | | |
|----------------|----------------------------|
| ❖ Sakit perut | ❖ Rasa tidak enak di mulut |
| ❖ Sakit kepala | ❖ Mual |

- ❖ Muntah
- ❖ Diare
- ❖ Detak jantung tidak teratur
- ❖ Kebingungan
- ❖ Lemah otot
- ❖ Konstipasi

Lakukan pemeriksaan ke dokter jika timbul efek samping seperti yang telah disebutkan di atas atau mengalami reaksi alergi obat, seperti muncul ruam yang gatal dan bengkak, mata dan bibir yang membengkak, atau kesulitan bernapas, setelah mengonsumsi Redoxon.

7. Zat Besi

a. Pengertian

Zat besi adalah salah satu mineral yang berperan penting untuk membentuk hemoglobin di dalam sel darah merah. Hemoglobin bertugas mengikat dan mengirimkan oksigen ke seluruh tubuh.

Kekurangan zat besi dalam tubuh bisa menyebabkan anemia defisiensi besi. Penderitanya akan mengalami sejumlah gejala, seperti letih, sesak napas, pusing, sakit kepala, dan denyut jantung meningkat. Keluhan ini muncul akibat kurangnya pasokan oksigen ke seluruh tubuh. Kebutuhan zat besi harian bisa dipenuhi dari makanan. Beberapa makanan yang kaya akan zat besi adalah:

- Kacang-kacangan.
- Daging merah tanpa lemak.
- Hati ayam dan sapi.
- Kacang dan susu kedelai.
- Tahu dan tempe.
- Beras merah.
- Sayuran dengan daun hijau gelap, misalnya bayam.

Namun, jika asupan zat besi dari makanan tidak cukup, maka diperlukan suplemen untuk memenuhi kebutuhan zat besi. Karena itu, suplemen zat besi dapat digunakan sebagai obat kurang darah atau anemia karena kekurangan zat besi.

Merek dagang	Ferofort, Nutrimax Teen Mix, Sangobion Femine, Supernet Organic Plus, Obimin Pluz, Maltofer, Obipluz, Ultravita, Ironyl, dan Venofer.
Golongan	Mineral

Kategori	Obat Bebas
Manfaat	Mencegah Dan Mengobati Defisiensi Besi
Dikonsumsi oleh	Anak-Anak Dan Dewasa.
Kategori kehamilan dan menyusui	Kategori A: Studi Terkontrol Pada Wanita Hamil Tidak Menunjukkan Adanya Risiko Terhadap Janin, Dan Kecil Kemungkinannya Untuk Membahayakan Janin. Zat Besi Diserap Oleh ASI. Bila Anda Sedang Menyusui, Jangan Mengonsumsi Obat Ini Tanpa Memberi Tahu Dokter. Ini Tanpa Berkonsultasi Dulu Dengan Dokter.
Bentuk	Tablet, Kapsul, Sirup, Injeksi.

b. Peringatan Sebelum Mengonsumsi Zat Besi

- ❖ Hati-hati menggunakan suplemen zat besi bersama dengan suplemen kalsium. Berikan jarak 1-2 jam antara konsumsi keduanya.
- ❖ Hati-hati menggunakan suplemen zat besi bersama dengan antasida, karena bisa menghambat penyerapan suplemen zat besi.
- ❖ Hati-hati menggunakan suplemen zat besi dalam jangka waktu yang panjang >6 bulan. Berkonsultasilah dulu dengan dokter sebelum menggunakan suplemen zat besi, karena kebutuhan zat besi tiap orang belum tentu sama.
- ❖ Beritahu dokter jika Anda ingin merencanakan kehamilan atau sedang hamil, agar dosisnya dapat disesuaikan.
- ❖ Segera hubungi dokter jika Anda mengalami reaksi alergi obat setelah mengonsumsinya.

c. Dosis dan Aturan Pakai Zat Besi

- ❖ Dosis suplemen zat besi diberikan sesuai usia dan tujuan pemberian suplemen. Jika diberikan untuk kondisi defisiensi besi, perlu dilakukan pemeriksaan kadar zat besi berkala untuk mengevaluasi keberhasilan terapi.
- ❖ Pada orang dewasa untuk mengatasi anemia defisiensi besi, dosis suplemen besi dalam bentuk besi elemental adalah 100-200 mg, dua kali sehari. Sedangkan

dosis yang diberikan untuk pencegahan anemia defisiensi besi adalah 60 mg, sekali sehari.

- ❖ Pada anak-anak untuk mengatasi anemia defisiensi besi, dosis yang diberikan adalah 3-6 mg/kgBB/hari, dibagi menjadi 3 kali pemberian, yaitu tiap 8 jam.
- ❖ Untuk mencegah anemia defisiensi besi pada anak, dosis disesuaikan dengan usia dan berat badan.

d. Cara Mengonsumsi Suplemen Zat Besi dengan Benar

Ada tiga bentuk zat besi yang biasa digunakan, yaitu tablet, kapsul, dan sirup. Oleh karena itu, bacalah petunjuk yang tertera pada kemasan suplemen zat besi atau sesuaikan dengan anjuran dokter. Suplemen zat besi lebih mudah diserap oleh aliran darah jika dikonsumsi 1 jam sebelum makan atau saat perut masih dalam keadaan kosong.

e. Interaksi Suplemen Zat Besi dengan Obat Lainnya

Beberapa jenis obat sebaiknya tidak dikonsumsi bersamaan dengan suplemen zat besi, karena dapat saling memengaruhi efektivitasnya. Berikut ini adalah beberapa efek penggunaan suplemen zat besi bersama obat lain:

- ❖ Mengurangi efek antibiotik golongan tetracycline.
- ❖ Mengurangi efek antibiotik golongan quinolone, seperti ciprofloxacin.
- ❖ Mengurangi efek bifosfat.
- ❖ Mengurangi efek levodopa, methyldopa, dan penicillamine.
- ❖ Mengurangi efek levothyroxine.
- ❖ Menurunnya efek zat besi, jika digunakan bersama dengan kloramfenikol.

Selain obat-obatan di atas, hindari juga mengonsumsi suplemen zat besi bersama dengan makanan atau minuman tertentu, seperti susu dan produk olahannya, roti gandum, sereal, teh, dan kopi. Hal ini karena makanan dan minuman tersebut dapat mengurangi penyerapan zat besi oleh tubuh.

f. Efek Samping dan Bahaya Zat besi

Suplemen zat besi aman jika dikonsumsi sesuai aturan penggunaan dan anjuran dokter. Namun, jika dikonsumsi melebihi dosis, bisa muncul beberapa efek samping berikut:

- ❖ Mual, kram, atau sakit perut.
- ❖ Konstipasi atau sembelit.
- ❖ Diare.
- ❖ Tinja berwarna lebih gelap dari biasanya.

Walaupun jarang terjadi, waspadai gejala overdosis yang bisa terjadi pada anak-anak. Gejala tersebut meliputi:

- ❖ Muntah berat.
- ❖ Kulit dan kuku pucat atau kebiruan.

SUMBER REFERENSI OBAT :

<https://www.alodokter.com/obat-a-z>