

**SEBAIKNYA BERKONSULTASI  
DENGAN DOKTER  
SEBELUM MINUM OBAT APAPUN**

## **INTERAKSI OBAT DAN MAKANAN adalah .....**

**Perubahan efek obat ketika  
dikonsumsi bersamaan dengan  
makanan tertentu.**



## **DAMPAK INTERAKSI OBAT DENGAN MAKANAN**

Beberapa obat tidak boleh di konsumsi bersamaan atau berdekatan waktunya dengan makanan atau minuman tertentu karena dapat mempengaruhi efek suatu obat atau sebaliknya.

Interaksi ini dapat menyebabkan kerja dari obat menjadi berkurang dari yang seharusnya atau tidak menimbulkan efek sama sekali atau sebaliknya jadi meningkat. Hal ini karena penggunaan obat yang diminum bersamaan dengan makanan dapat mempengaruhi penyerapan obat dalam sistem pencernaan

## **PRINSIP YANG MESTI DIPERHATIKAN :**

- Untuk obat yang penyerapannya terganggu dengan adanya makanan, obat harus diminum saat perut kosong. Untuk itu obat sebaiknya diminum 1 jam sebelum makan atau 2 jam setelah makan agar dapat diserap dengan baik
- Obat yang mengiritasi lambung agar sebaiknya digunakan bersama makanan untuk melindungi lambung dari efek obat yang merugikan.

**JANGAN BIASAKAN  
MINUM OBAT  
TANPA RESEP DOKTER**



**Berikut Contoh Makanan Dan Obat  
Tertentu Yang Dapat Saling  
Mempengaruhi / Interaksi Bila Diminum  
Bersamaan :**

- Mengonsumsi suplemen zat besi bersamaan dengan teh bisa menurunkan penyerapan zat besi oleh tubuh
- mengonsumsi warfarin bersamaan atau berdekatan waktunya dengan konsumsi sayuran hijau, seperti bayam, dapat menurunkan efektivitas warfarin

## AYO KENALI INTERAKSI OBAT DAN MAKANAN

### • JUS JERUK

Jus jeruk dapat membuat proses kerja obat menjadi tidak normal, hasilnya bisa menurunkan atau malah meningkatkan kadar obat dalam darah. Sangat banyak obat yang berpengaruh dengan pemberian bersamaan dengan jus jeruk, misalnya obat antihistamin, antikolesterol, obat penurun tekanan darah, obat penekan produksi asam lambung,

### • PISANG

Pisang adalah salah satu buah yang cukup digemari oleh penduduk kita, karena kaya akan kalium yang juga penting untuk tubuh. Tetapi perlu diketahui bahwa ternyata ada obat yang tidak boleh dikonsumsi bersamaan dengan pisang yakni obat, captopril, Lisinopril, Ramipril dan sejenisnya, karena obat ini akan meningkatkan kadar kalium dalam tubuh jika dikonsumsi bersama pisang. Efeknya akan meningkatkan pacu jantung, ini beresiko bagi penderita penyakit jantung/hipertensi.

### • SUSU

Susu baik untuk tubuh kita terutama anak-anak yang dalam masa pertumbuhan karena membutuhkan banyak kalsium. Tetapi susu dapat menimbulkan interaksi jika dikonsumsi bersamaan dengan antibiotika seperti tetrasiklin, ciprofloxacin dan levofloxacin. Kalsium dalam susu akan membuat sebuah ikatan complex dengan antibiotik di dalam darah sehingga menurunkan efektifitas antibiotik dalam terapi. Namun hal ini dapat dihindari dengan minum susu 2 jam sebelum atau setelah minum antibiotika.



## INTERAKSI OBAT DAN MAKANAN



UNIT PROMOSI KESEHATAN  
RSUD PROF.DR.W.Z.JOHANNES  
KUPANG  
2019