

## TIPS PENGGUNAAN OBAT YANG AMAN

- Bacalah selalu label kemasan obat (peringatan, aturan pakai, dan pencegahan interaksi obat yang ada di label)



- Konsultasikan kepada dokter Anda atau apoteker mengenai :
  - ⇒ Kemungkinan alergi yang pernah Anda alami



- ⇒ Semua jenis obat dan vitamin yang sedang dikonsumsi saat ini untuk mencegah terjadinya interaksi
- ⇒ Kemungkinan efek samping obat

- Vitamin atau suplemen kesehatan sebaiknya jangan diminum bersamaan dengan obat



- Minum obat dengan air putih kecuali mendapat rekomendasi cara pakai lainnya dari Dokter atau Apoteker

- Jangan mencampur obat dengan makanan, air panas, atau minuman berperisa ataupun membuka cangkang kapsul kecuali atas petunjuk Dokter

- Apabila kondisi memburuk, segera hentikan obat dan konsultasikan dengan Dokter



**BIJAK GUNAKAN OBAT AGAR KESEHATAN AMAN**



## INTERAKSI OBAT DENGAN MAKANAN DAN MINUMAN



### PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT

INSTALASI FARMASI  
RSJ Prof. Dr. SOEROJO Magelang  
Jl. Jenderal Ahmad Yani No. 169 Magelang

Telp. (0293) 363601, 363602 Fax. (0293) 365183  
Email : [admin@soerojohospital.co.id](mailto:admin@soerojohospital.co.id) ,  
[www.soerojohospital.co.id](http://www.soerojohospital.co.id)

## Interaksi Obat dengan Makanan dan Minuman

Ketika mengonsumsi obat, kebanyakan orang mengonsumsi bersamaan dengan makanan/ minuman untuk mengurangi rasa pahit.

Namun, **TAHUKAH ANDA** bahwa makanan atau minuman tertentu dapat menurunkan atau meningkatkan efektivitas obat??

Interaksi antara obat dan makanan dapat terjadi ketika makanan yang kita makan mempengaruhi obat yang sedang kita gunakan.

Interaksi obat merupakan perubahan efek suatu obat akibat pemakaian obat lain (interaksi obat dengan obat atau oleh makanan, obat tradisional dan senyawa kimia lain)



## CONTOH INTERAKSI OBAT DENGAN MAKANAN

### Konsumsi Antibiotik dengan susu dan produk olahan susu

Susu dan produk olahannya termasuk suplemen yang mengandung zinc, magnesium, dan zat besi dapat menghambat penyerapan antibiotik, akibatnya obat menjadi tidak efektif/ tidak manjur.

Contoh antibiotik : ampisilin, amoxilin, kloramfenikol, dan antibiotik golongan tetrasiklin dan fluorokuinolon (siprofloksasin)

### Konsumsi obat dengan Teh

Kandungan zat tanin dalam teh akan menghambat penyerapan obat yang mengandung zat besi maupun senyawa aktif lainnya

### Konsumsi obat dengan Kopi

Meminum kopi bersamaan dengan obat pemacu Susunan Syaraf Pusat misalnya Metilfenidat akan meningkatkan denyut jantung, menimbulkan rasa cemas dan gangguan tidur

### Konsumsi bawang dan makanan bervitamin E dengan obat Warfarin

dapat menimbulkan efek pengenceran darah yang berlebihan

### Konsumsi obat dengan sayuran kaya vitamin K

Sayuran seperti brokoli, kubis, selada, bayam, dan alpukat sebaiknya dihindari ketika sedang mengonsumsi obat anti pembekuan darah karena dapat mengurangi efektifitas obat tersebut.

Obat ini bekerja mengencerkan darah, sedangkan vitamin K dapat membekukan darah

### Konsumsi obat dengan alkohol

Mengonsumsi alkohol dengan obat anti histamin atau anti alergi (seperti obat alergi, flu, dan batuk) dapat menambah rasa kantuk dan memperlambat performa motorik dan mental.

Konsumsi alkohol yang bersamaan dengan parasetamol dapat meningkatkan kerusakan hati dan pendarahan lambung.

Maka dari itu, sebaiknya hindari konsumsi makanan yang mengandung alkohol berlebihan seperti tape ketan atau tape beras.

### Konsumsi obat asma dengan makanan berlemak

Konsumsi obat asma (seperti (Teofilin, Albuterol, Ephinephrine) bersama dengan makanan berlemak tinggi dapat meningkatkan kadar obat dalam darah sehingga efek samping yang timbul semakin besar