



Aturan Minum Obat : Sebelum Makan, Sesudah Makan, Saat Makan, Apa Perbedaannya?

Description

Kamu pasti sering menerima petunjuk ketika membeli obat di apotek, “*Obatnya diminum setelah makan, ya*” atau “*Obat ini diminum ketika perut kosong, sebelum makan*”. Ya! Ini adalah salah satu bentuk aturan pakai obat yang harus disampaikan Apoteker ketika pelanggan membeli obat.

Aturan minum obat atau aturan pakai merupakan hal yang perlu diperhatikan karena mempengaruhi keberhasilan terapi/pengobatan. Aturan ini berupa petunjuk penggunaan yang memberikan informasi cara pemakaian obat, seperti diminum berapa kali sehari dan kapan diminumnya. Nah, salah satu bentuk aturan pakai obat adalah diminum setelah makan, sebelum makan, atau di saat makan.

Lalu, apa ya perbedaannya? Bagaimana cara memakainya yang benar? Yuk simak penjelasannya !

Kaitan Obat dan Makanan

Obat dan makanan mempunyai keterkaitan karena bisa membentuk interaksi, yang disebut dengan interaksi obat. Interaksi obat adalah situasi dimana ada senyawa atau zat lain yang bisa mempengaruhi kerja dan efek obat. Ada beberapa jenisnya yaitu interaksi antar obat (*drug-drug interaction*), interaksi obat dengan herbal (*drug-herb interaction*), dan interaksi obat dengan makanan (*drug-food interaction*). Obat dan makanan bisa membentuk interaksi karena sama-sama masuk dalam sistem pencernaan.

Interaksi obat dengan makanan ini dapat berupa hubungan secara fisika, kimia, maupun patofisiologi antara senyawa obat dengan senyawa atau nutrisi dari makanan. Singkatnya, ketika kamu makan maka akan terjadi proses pencernaan. Hati akan melepaskan empedu dan sel dinding lambung akan melepaskan asam lambung untuk memecah makanan. Secara singkat, proses yang terjadi dalam pencernaan ini, dapat mempengaruhi kerja obat. Pengaruh makanan terhadap obat dapat berupa :

- Makanan dapat menurunkan efektivitas obat
- Makanan dapat menimbulkan efek samping
- Makanan dapat menurunkan atau meningkatkan efek obat

Nah, karena makanan dapat mempengaruhi kerja obat maka interaksi ini dapat dihindari dengan mengatur waktu minum obat dan makan dengan tepat. Sehingga muncul beberapa jenis aturan pakai obat seperti sebelum makan, setelah makan, atau di saat makan.

(Baca juga : [Informasi yang Harus Disampaikan Saat Pelanggan Membeli Obat di Apotek](#))

Aturan Pakai : Obat Diminum Sebelum Makan

Maksud dari obat diminum sebelum makan adalah konsumsi obat dilakukan saat lambung kosong, yaitu **2-3 jam setelah makan atau 30-60 menit sebelum makan**. Beberapa alasan sehingga obat diminum sebelum makan diantaranya :

- Makanan dapat menghambat kerja dari obat. Contohnya Eritromisin, Paracetamol, dan Amoxicillin. Obat akan diabsorpsi/diserap lebih baik jika tidak ada makanan. *Bagaimana mekanismenya sehingga makanan bisa menghambat kerja obat?* Ada beberapa mekanismenya diantaranya :
 - Makanan menyebabkan pemecahan obat terlalu cepat sehingga absorpsi (penyerapan) ke pembuluh darah tidak optimal
 - Makanan menunda proses absorpsi obat, sehingga memperpanjang waktu untuk dicapainya konsentrasi obat yang menimbulkan efek terapi
- Makanan dapat meningkatkan absorpsi atau penyerapan obat tertentu. Sehingga bisa menyebabkan obat diserap lebih banyak dan menimbulkan efek samping bahkan efek toksik obat
- Makanan mengurangi absorpsi atau penyerapan obat sehingga menurunkan efektivitas obat.

Contoh obat yang sebaiknya diminum sebelum makan

Obat	Alasan
Obat golongan PPI (<i>proton pump inhibitor</i>) seperti Omeprazole, Lansoprazole, Pantoprazole	Diminum saat lambung kosong karena makanan dapat menghambat kerja obat. Lebih baik kerjanya jika tidak ada makanan di lambung karena makanan bisa merangsang pompa H/K/ATP-ase di lambung untuk menghasilkan asam lambung
Obat golongan antimuskarinik seperti Domperidone dan Metoklopramid	Obat ini digunakan untuk mengurangi gejala mual muntah. Sebaiknya diminum sebelum makan untuk mencapai efek terapinya karena makanan dapat menghambat penyerapan obat
Antasida dan Sukralfat	Diminum saat lambung kosong karena makanan dapat menghambat kerja obat

Obat osteoporosis golongan Bifosfonat seperti Alendronate, Sodium Clodronate	Diminum 30-60 menit sebelum sarapan pagi. Makanan dapat menyebabkan terbentuknya ikatan kompleks yang sulit diserap
Antikoagulan seperti Warfarin	Diminum sebelum makan. Hindari penggunaan dengan makanan yang tinggi vitamin K karena makanan yang mengandung tinggi vitamin K dapat menurunkan efektivitas Warfarin

Contoh obat yang diminum sebelum makan

Aturan Pakai : Obat Diminum Setelah Makan

Maksud dari obat diminum setelah makan adalah konsumsi obat dilakukan sesaat setelah makan ketikalambung masih berisi makanan. Konsumsi obat **dalam waktu 30 menit, maksimal 2 jam setelah makan**. Umumnya, makanan sudah dicerna dan tidak berada di lambung lagi setelah 2 jam berlalu. Makan disini harus selalu berupa makan besar seperti nasi, namun bisa juga makanan kecil dan porsi kecil seperti roti. Beberapa alasan sehingga obat diminum sebelum makan diantaranya :

- Mencegah timbulnya efek samping obat
- Meningkatkan absorpsi atau penyerapan obat ke pembuluh darah. Adanya makanan diharapkan dapat mengoptimalkan proses penyerapan obat
- Mendukung kerja atau efek terapi obat
- Membantu tubuh dalam mencerna makanan. Contohnya obat antidiabetes biasanya harus diminum setelah makan agar dapat membantu tubuh dalam mengurangi kadar gula darah setelah makan serta untuk mencegah hipoglikemia (gula darah rendah)

Contoh obat yang sebaiknya diminum setelah makan

Obat	Alasan
Obat golongan NSAID seperti Asam Mefenamat, Ibuprofen, dan Natrium Diklofenak	Diminum setelah makan karena memiliki efek samping pada pencernaan yaitu iritasi lambung, menyebabkan radang di lambung, bahkan tukak lambung
Obat golongan steroid seperti Prednison, Prednisolon, dan Deksametason	Diminum setelah makan karena memiliki efek samping pada pencernaan yaitu iritasi lambung, menyebabkan radang di lambung, bahkan tukak lambung
Bromocriptiline, Allopurinol	Obat memiliki efek samping mual muntah. Diminum setelah makan untuk mengurangi efek samping
Obat antidiabetes : Metformin	Diminum setelah makan agar dapat membantu tubuh dalam mengurangi kadar gula darah setelah makan serta untuk mencegah hipoglikemia

Contoh obat yang diminum setelah makan

Aturan Pakai : Obat Diminum Disaat Makan

Maksud dari obat yang diminum disaat makan adalah obat **diminum di pertengahan makan saat sedang makan**. Artinya konsumsi dahulu beberapa suap makanan kemudian minum obat yang harus dikonsumsi, kemudian lanjutkan kembali makan hingga selesai. Penggunaan obat di saat makan ditujukan untuk mengurangi efek samping seperti mual, iritasi lambung serta mengoptimalkan penyerapan pada sebagian obat. Misalnya, pada obat diabetes Acarbose yang bertujuan untuk menghasilkan keadaan gula darah yang lebih stabil.

Contoh obat yang diminum di saat makan

Obat	Alasan
Obat diabetes : Acarbose	Obat diminum dengan suapan pertama bersama makanan. Obat berfungsi untuk memperlambat penyerapan gula di dalam usus, sehingga gula darah tidak naik secara ekstrim dan memberikan keadaan gula darah yang lebih stabil
Suplemen yang mengandung kalsium (Ca)	Makanan akan merangsang produksi asam lambung, dimana asam lambung akan membantu penyerapan kalsium dari saluran cerna. Oleh karena itu, kalsium disarankan diminum saat ada makanan
Suplemen yang mengandung vitamin D	Vitamin D adalah vitamin yang bersifat larut lemak. Sehingga vitamin D akan terserap lebih baik jika ada kehadiran makanan, terutama makanan berlemak.

Contoh obat yang diminum di saat makan

Itulah beberapa bentuk aturan pakai obat. Penting untuk memperhatikan hal ini terutama bagi Apoteker dan Asisten Apoteker di apotek untuk bisa memberikan informasi obat yang tepat dan relevan. Ingat, bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan pengobatan adalah aturan pakai obat yang benar, termasuk mengatur kapan waktu minum obat yang tepat jika dihubungkan dengan waktu makan.

(Baca juga : [Optimalkan Pelayanan Informasi Obat Agar Apotek Semakin Dicintai Pelanggan](#))

Referensi

Choi, J.H and Chang, M.K., 2017, Food and Drugs Interactions, *J. Lifesyle Med.* 7 (1): 1-9

RKZ Surabaya, November 2022, [Interaksi Obat-Obat dan Obat-Makanan Bagaimana Bisa Terjadi?](#) [online]

Kemendes Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, Agustus 2022, [Mengapa Ada Obat Diminum Sebelum, Saat, dan Sesudah Makan?](#) [online]

Category

1. Pelayanan Farmasi

Tags

1. aturan pakai obat
2. interaksi obat makanan
3. minum obat sebelum makan
4. minum obat setelah makan
5. obat dengan makanan

Date Created

23/05/2023

Author

ayesyaturul

default watermark