

Interaksi Obat: Makanan, Obat, Herbal Apa yg Memengaruhi Obat?

Reviu oleh: [Charles Patrick Davis, MD, PhD](#)
Reviu pada 26 Okt 2021

Makanan, Herbal, dan Obat yg berinteraksi
Obat dapat berinteraksi dg obat lain, baik yang diresepkan maupun yang dijual bebas, tetapi tahukah Anda bhw obat juga dapat berinteraksi dgn makanan, minuman, dan herbal? Makanan, minuman, obat, atau ramuan dpt menurunkan atau meningkatkan efek obat, mencegahnya bekerja, atau menambah atau mengurangi efek samping obat. Efek samping baru mungkin muncul dari suatu interaksi. Pastikan dokter dan apoteker Anda mengetahui semua obat dan herbal yang Anda gunakan. Jika Anda khawatir bahwa makanan atau minuman dapat memengaruhi obat yg Anda minum, bicarakan dengan dokter atau apoteker Anda.



Bahaya jeruk bali

Grapefruit adalah makanan umum yang dapat mempengaruhi lebih dari 50 obat yang berbeda dgn mempengaruhi aktivitas atau metabolisme mereka. Sifat interaksinya berbeda-beda. **Buah dpt meningkatkan kadar beberapa obat dalam darah, seperti statin.** Dalam kasus lain, seperti **antihistamin fexofenadine (Allegra), jeruk bali dan jus jeruk bali menurunkan kadar obat dan efektivitasnya dalam darah.** Jika Anda tidak yakin apakah Anda dapat dengan aman mengonsumsi jeruk bali dan jus jeruk bali dengan resep dan obat bebas, tanyakan kepada dokter atau apoteker Anda.



Susu: Susu, Keju, dan Yogurt Dapat Menyebabkan Masalah

Produk susu dpt mengganggu kerja antibiotik tertentu. Kalsium, magnesium, dan kasein (protein dlm produk susu) dapat menunda atau mencegah penyerapan jenis tertentu. Jika Anda diberi resep antibiotik, tanyakan kepada dokter atau apoteker Anda apakah Anda dapat dengan aman mengonsumsi produk susu saat meminumnya. Ingatlah utk mengambil jalan penuh yg ditentukan utk mendapatkan manfaat maksimal. Dalam kasus lain, dokter atau apoteker dpt merekomendasikan pasien untuk minum beberapa obat lain dg susu atau sedikit susu untuk meminimalkan risiko sakit perut.



Pikirkan Dua Kali Tentang Licorice

Licorice adalah penyedap yg ditemukan dalam permen karet, permen, dan permen. Ini juga mrpk obat herbal yang menenangkan perut dan membantu pencernaan. **Glycyrrhizin adalah senyawa dalam licorice yg dapat mengurangi efektivitas obat-obatan tertentu, seperti siklosporin immunosupresan.** Berbahaya untuk mengambil glycyrrhizin dengan digoxin, obat yang digunakan untuk mengobati kondisi jantung. Senyawa tersebut dapat memicu detak jantung yang tidak teratur atau bahkan serangan jantung bila dikonsumsi dengan digoxin. Glycyrrhizin juga bisa berbahaya jika pasien memiliki tekanan darah tinggi atau masalah medis lainnya.



Pecinta Cokelat: Pikirkan Dua Kali

Cokelat mengandung senyawa yang disebut tyramine. Makan cokelat saat menggunakan **inhibitor MAO** dpt menyebabkan peningkatan tekanan darah (BP) yang berbahaya. Cokelat hitam mengandung kafein tinggi yang dapat mengganggu aktivitas obat²an yg digunakan utk mengobati gangguan pemusatan perhatian (ADHD) spt **methylphenidate (Ritalin)**. Jangan makan cokelat jika sedang mengonsumsi obat penenang atau obat tidur, seperti **zolpidem tartrate (Ambien)**.



Gunakan Hati² Dengan Suplemen Zat Besi

Suplemen zat besi berinteraksi dengan daftar panjang obat yang digunakan untuk mengobati berbagai kondisi. Obat penurun kolesterol termasuk **cholestyramine** dan **colestipol** mengganggu penyerapan zat besi. Begitu juga penghambat asam seperti **ranitidine (Zantac)**, **famotidine (Pepcid)**, dan **cimetidine (Tagamet)**. Sebaliknya, **zat besi menurunkan penyerapan beberapa obat termasuk antibiotik** seperti **kuinolon** dan **tetrasiklin** dan penghambat ACE yang mengobati tekanan darah tinggi. Zat besi dapat mengurangi kadar hormon pengganti tiroid (**Levothyroxine**) dalam darah dan perawatan Parkinson seperti **carbidopa** dan **levodopa (Sinemet)**. **Pil KB** dpt meningkatkan kadar zat besi dlm darah. Periksa multivitamin Anda. Mungkin mengandung zat besi yang dapat mengganggu obat yang Anda konsumsi. Jika Anda harus mengonsumsi zat besi, tanyakan kepada dokter atau apoteker Anda berapa jam sebelum atau sesudah Anda harus meminumnya jika Anda sedang menjalani pengobatan tersebut.



Interaksi Berbahaya Saat Minum Alkohol

Alkohol adalah zat umum yg dpt mengganggu berbagai obat. Interaksi dengan obat dapat menyebabkan mual, muntah, pingsan, sakit kepala, pusing, perubahan perilaku, dan perubahan tekanan darah. Efek dr banyak obat lain meningkat ketika mengonsumsi alkohol. Mengonsumsi narkotika sambil minum meningkatkan risiko koma dan kematian. Mengkonsumsinya dg nitrat dpt menyebabkan tekanan darah rendah. Efek obat penenang, antidepresan, dan antipsikotik semuanya meningkat dengan alkohol. Berbahaya untuk diminum jika pasien menggunakan asetaminofen atau obat pereda nyeri lainnya karena dapat menyebabkan kerusakan hati. Pasien yang minum alkohol saat mengonsumsi obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) meningkatkan risiko pendarahan lambung.



Apakah Kopi OK?

Kafein dalam kopi diproses oleh enzim hati yg sama seperti banyak obat. Enzim ini dikenal sebagai enzim sitokrom P450. Minum kopi dapat mengganggu cara bahan aktif dalam obat-obatan tertentu dipecah. Hal ini dapat mengakibatkan peningkatan atau bahkan tingkat racun dari obat²an. Jika Anda minum kopi, tanyakan kepada dokter atau apoteker Anda apakah aman bagi Anda untuk terus melakukannya jika Anda diberi resep obat utk mengobati **asma**, **depresi**, **antibiotik**, **antiaritmia**, **antipsikotik**, dan agen untuk bbrp gangguan kulit. Kopi juga dapat mengganggu kemampuan menyerap dan memanfaatkan zat besi.



Obat alergi

Antihistamin yg diresepkan untuk pengobatan alergi dpt berinteraksi dengan beberapa obat. Antihistamin dapat membuat Anda lelah, tetapi jika Anda meminumnya dg obat penenang atau obat penenang, efek gabungannya bisa lebih melelahkan. **Obat alergi dapat berinteraksi dgn antidepresan penenang. Efek gabungan dapat mengganggu kemampuan Anda untuk mengemudi dan berkonsentrasi.** Obat tekanan darah tertentu yg dicampur dengan beberapa antihistamin dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan detak jantung yang berbahaya. Jika Anda perlu mengonsumsi obat resep atau obat bebas yang mengandung antihistamin, bicarakan dengan dokter atau apoteker Anda utk memastikan obat tsb tidak berinteraksi dengan apa pun yang Anda pakai.



Obat anti kejang

Obat anti kejang berpotensi meningkatkan atau menurunkan kadar obat lain dalam darah. Antidepresan, antipsikotik, antibiotik, antivirus, antijamur, antiparasit, pil KB, pengencer darah, obat antineoplastik, dan immunosupresan adalah beberapa obat yg kadar darahnya mungkin terpengaruh jika Anda mengonsumsi obat antikejang. Interaksi obat potensial antara obat anti kejang berkisar dari yang relatif ringan hingga berat (misalnya, gangguan berpikir hingga peningkatan jumlah kejang). Pastikan dokter dan apoteker Anda memiliki daftar lengkap obat resep dan obat bebas yang Anda konsumsi dan dapat memeriksa kemungkinan interaksi obat. Epilepsi adalah kondisi medis yang serius. Lakukan terapi obat sesuai petunjuk untuk meminimalkan risiko efek samping dan interaksi obat.



Vitamin K dan Obat Pembekuan Darah

Warfarin adalah obat pengencer darah yang digunakan untuk membantu mencegah pembekuan darah. **Berbahaya untuk mengonsumsi terlalu banyak makanan tinggi vitamin K saat Anda mengambil warfarin. Kelebihan kadar vitamin akan membuat warfarin dan pengencer darah lainnya kurang efektif dan meningkatkan risiko pembekuan darah.** Makanan tinggi vitamin K termasuk **kubis Brussel, peterseli, kangkung, brokoli, dan bayam.** Bahkan jika Anda tidak sedang mengonsumsi pengencer darah, tanyakan kepada dokter Anda mana yang aman untuk Anda konsumsi dan dalam jumlah berapa. Makanlah makanan yang kaya vitamin dalam jumlah yang sama setiap hari untuk membantu menjaga kadar dalam darah Anda tetap stabil sehingga pembekuan darah tidak terpengaruh.



Ginseng dan Pembekuan Darah

Ginseng adalah ramuan dan suplemen makanan yg dapat **meningkatkan perdarahan dan meningkatkan efek warfarin, heparin, dan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID).** **Berbahaya mengonsumsi ginseng saat menggunakan inhibitor MAO** karena dapat menyebabkan kesulitan tidur, gugup, sakit kepala, kecemasan, dan hiperaktif. **Ginseng menurunkan gula darah.** Mengambilnya bersama dengan obat diabetes yang menurunkan gula darah atau insulin dapat menyebabkan gula darah terlalu rendah.



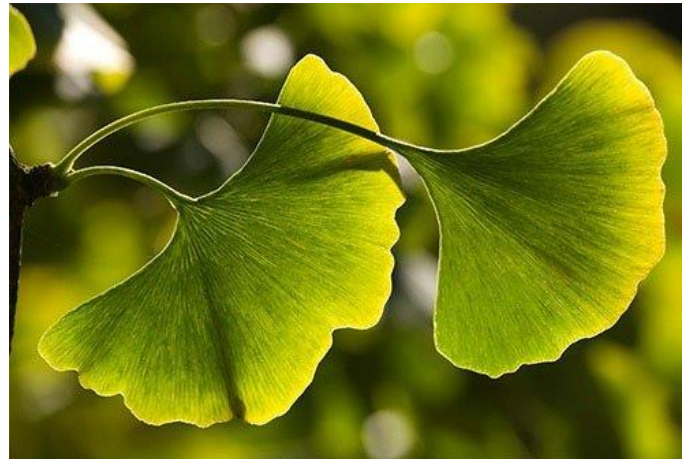
St. John's Wort (*Hypericum Perforatum*)

St John's wort adalah ramuan yang digunakan untuk mengobati depresi. Ini meningkatkan enzim hati, sehingga dapat meningkatkan metabolisme obat-obatan tertentu dan menurunkan konsentrasinya dalam aliran darah Anda. Obat penurun kolesterol termasuk lovastatin (Mevacor dan Altacor), sildenafil (Viagra) untuk disfungsi ereksi, dan digoxin (Lanoxin) yang diresepkan untuk kondisi jantung adalah beberapa obat yang konsentrasinya dapat diturunkan jika pasien mengonsumsi St. John's Wort secara bersamaan waktu. Depresi adalah kondisi medis yang serius. Carilah bantuan profesional jika Anda mengalami depresi.



Interaksi Obat Ginkgo Biloba

Ginkgo biloba adalah ramuan yg meningkatkan sirkulasi darah dan dapat membantu meningkatkan daya ingat. **Ginkgo dapat mengganggu obat yang diresepkan untuk mengobati berbagai kondisi kesehatan.** Dosis tinggi ramuan dapat membuat obat anti kejang seperti carbamazepine (Carbatrol, Equetro, Tegretol) dan asam valproat (Depakote) kurang efektif. Ginkgo dapat meningkatkan efek samping antidepresan, pengencer darah, obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID). Ini dapat meningkatkan obat BP, membuat tekanan darah terlalu rendah. Ini mungkin membuat obat anti-kecemasan kurang efektif. Ginkgo dapat mempengaruhi gula darah, jadi berhati-hatilah dan tanyakan pada ahli kesehatan sebelum menggunakannya jika Anda mengonsumsi obat diabetes.



Baca Labelnya

Sangat umum bagi pasien untuk tidak minum obat sesuai petunjuk. Mereka mungkin mengambil kurang dari yang mereka butuhkan, melewatkan dosis, atau mengambil dosis secara acak. Semua ini berbahaya dan kemungkinan besar kondisi medis tidak ditangani dengan benar. **Ikuti perintah profesional perawatan kesehatan Anda untuk mengambil obat resep.** Tanyakan tentang potensi interaksi dengan obat lain dan kemungkinan interaksi dengan makanan, herbal, dan suplemen. **Obat-obatan perlu diminum sesuai petunjuk untuk mencapai efek terapeutik yang diinginkan.**



Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)
© 1996-2021 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.
[Source slideshow on OnHealth](#)

https://www.medicinenet.com/drug_interactions_of_foods_herbs/article.htm