

Kapan waktu minum obat yang tepat?

→ Interaksi Obat dengan Makanan

Oleh: Prof. Dr. Zullies Ikawati, Apt

3 04 2010

Dear kawan,

Kali ini aku coba sajikan tulisan ringan tentang kapan waktu minum obat yang tepat. Semoga bermanfaat.

Untuk mendapatkan efek obat yang optimal, obat harus diminum pada waktu yang tepat

Tepat bisa terkait dengan sebelum atau sesudah makan, atau terkait dengan waktu pagi, siang, atau malam. Beberapa obat mungkin bisa diminum setiap saat tanpa mempengaruhi efeknya, sedangkan obat lain sebaiknya diminum pada saat-saat tertentu. Mengapa ada obat yang harus diminum sebelum atau sesudah makan?



Pada umumnya orang berpendapat bahwa sebaiknya sebelum minum obat harus makan dulu sebagai "alas".

Tapi benarkah demikian ? **Tidak**, begini penjelasannya:

Obat adalah suatu senyawa kimia yang memiliki aneka sifat dan efek. Ketika obat diminum, tentu akan melewati lambung dan masuk ke dalam usus. Sebagian kecil obat diserap di lambung, dan sebagian besar adalah di usus halus yang permukaannya sangat luas. Pada dasarnya obat-obat dapat diserap dengan baik dan cepat jika tidak ada gangguan di lambung maupun usus, misalnya berupa makanan. **Obat dapat berinteraksi dengan makanan.** Uniknya, **ada obat-obat yang penyerapannya terganggu dengan adanya makanan, ada yang justru terbantu dengan adanya makanan, dan ada yang tidak terpengaruh dengan ada/tidaknya makanan.** Hal ini akan menentukan kapan sebaiknya obat diminum, sebelum atau sesudah makan. Tapi jangan salah, yang dimaksud dengan sebelum makan adalah ketika perut dalam keadaan kosong. Sedangkan sesudah makan adalah sesaat sesudah makan, ketika perut masih berisi makanan, jangan lewat dari 2 jam. Kalau lebih dari dua jam setelah makan, makanan sudah diolah dan diserap, kondisinya bisa disamakan dengan sebelum makan.

Antibiotika eritromisin dan amoksisilin misalnya, dan analgetika parasetamol, akan diserap lebih baik jika tidak ada makanan, sehingga lebih baik jika diminum sebelum makan. Sedangkan obat anti epilepsi **fenitoin**, atau obat hipertensi **propranolol** misalnya, akan terbantu penyerapannya dengan adanya makanan, sehingga sebaiknya diminum sesudah makan.

Selain interaksi dengan makanan secara umum, obat tertentu dapat berinteraksi secara khusus dengan senyawa tertentu dari makanan. Contoh terkenal adalah antibiotika **tetrasiklin**. **Tetrasiklin dapat berikatan dengan senyawa kalsium membentuk senyawa yang tidak dapat diserap oleh tubuh, sehingga mengurangi efek tetrasiklin.** Jadi, jika tetrasiklin diminum bersama susu, atau suplemen vitamin-mineral yang mengandung kalsium, efek tetrasiklin bisa jadi berkurang. Selain tetrasiklin, ada juga antibiotika golongan kuinolon, seperti **siprofloksasin, ofloksasin**, yang juga bisa mengikat logam-logam bervalensi dua atau tiga, **seperti kalsium, magnesium, dan aluminium.** Karena itu, sebaiknya tidak minum obat ini bersama-sama dengan obat-obat yang mengandung logam² tersebut seperti pada komposisi obat maag (antasid). Jika terpaksa harus menggunakan obat maag (antasid) bersamaan dengan antibiotika tetrasiklin atau golongan kuinolon, sebaiknya **diberi selang waktu sedikitnya 2 jam.**

Selain interaksinya dengan makanan, sifat suatu obat juga menentukan kapan sebaiknya obat diminum.

Beberapa obat tertentu dapat mengiritasi lambung sehingga menyebabkan tukak lambung, atau memperparah sakit maag. Contoh terkenal obat yang termasuk golongan ini adalah **aspirin/asetosal, kortikosteroid (deksametason, hidrokortison, dll)**, dan obat-obat antiradang seperti **diklofenak, piroksikam, dll** yang sering digunakan untuk obat rematik. Obat-obat ini harus diminum sesudah makan.

Kapan sebaiknya minum obat: pagi, siang atau sore/malam?

Waktu terbaik untuk minum obat tergantung pada jenis obatnya.

Di bawah ini adalah waktu minum obat berdasarkan golongan penggunaannya:

1. **Obat diabetes dan penguat jantung**

Waktu yang terbaik adalah pukul 4:00 – 5:00 pagi. Tubuh manusia paling sensitif terhadap insulin pada pukul 4-5 pagi, sehingga jika diberikan pada saat itu, efeknya paling baik, walaupun dalam dosis lebih kecil. Efek obat penguat jantung juga lebih tinggi sampai 10-20 kali pada jam tersebut dibandingkan waktu-waktu yang lain. Hal ini karena tubuh manusia juga paling sensitif terhadap digitalis. Ini secara teoritis, mungkin pada prakteknya bisa sedikit bergeser waktunya, misalnya pukul 6 pagi.

2. **Obat diuretik (pelancar air seni)**

Paling baik digunakan pada pukul 7 pagi. Sangat penting untuk menggunakan obat pelancar seni pada waktu yang tepat karena itu terkait dengan fungsi ginjal dan hemodinamik. Selain itu juga pada umumnya pasien dalam keadaan terjaga, sehingga tidak mengganggu waktu tidur. Obat seperti **hidroklortiazid** memiliki efek samping yang lebih rendah jika dipakai pada pukul 7 pagi.

3. **Penurun tekanan darah (anti hipertensi)**

Waktu yang paling baik adalah pada pukul 9-11 pagi. Riset menunjukkan bahwa tekanan darah mencapai angka paling tinggi pada pukul 9-11 pagi, dan paling rendah pada malam hari setelah tidur. Sehingga secara umum, sebaiknya obat antihipertensi diminum pada pagi hari. Perlu hati-hati jika obat anti hipertensi diminum malam hari karena mungkin terjadi penurunan tekanan darah yang berlebihan pada saat tidur.

4. **Anti asma**

Waktu yang terbaik adalah pada pukul 3-4 sore. Hal ini karena pada saat itu produksi steroid tubuh berkurang, dan mungkin akan menyebabkan serangan asma pada malam hari. Karena itu, jika steroid dihirup sore hari, diharapkan akan mencegah serangan asma pada malamnya.

5. **Anti anemia**

Waktu yang paling baik adalah pukul 8 malam. Penggunaan obat anemia seperti Fe glukonat atau Fe sulfat, dll memberikan efek 3-4 kali lebih baik pada waktu itu daripada jika diberikan pada siang hari.

6. **Obat penurun kolesterol**

Waktu yang paling baik adalah pada pukul 7-9 malam, karena memberikan efek lebih baik.

Namun sekali lagi, paparan di atas adalah panduan umum waktu minum obat. Jika sudah ada aturan pakai dari Apotek, maka gunakan sesuai waktu yang dianjurkan.

Satu hal lagi yang penting dalam waktu minum obat adalah interval minum obat

Perhatikan interval waktu minum obat

Selain waktu minum seperti dipaparkan di atas, penting pula memperhatikan interval waktu minum obat. Maksudnya, **jika obat diminta untuk diminum 2 kali sehari, maka interval waktu yang tepat adalah 12 jam**. Jadi, jika obat diminum jam 7 pagi, waktu minum obat selanjutnya adalah pukul 7 malam, jangan diminum pagi dan siang. Mengapa? Ini terkait dengan ketersediaan obat di dalam tubuh. Tujuan obat diminum dua kali atau tiga kali, atau yang lain, adalah untuk menjaga agar kadar obat dalam tubuh berada dalam kisaran terapi, yaitu kadar obat yang memberikan efek menyembuhkan. Hal ini tergantung pada sifat dan jenis obatnya. Ada obat yang cepat tereliminasi dari tubuh karena memiliki waktu-paro (*half life*) pendek, ada yang panjang. Obat yang memiliki waktu paro pendek perlu diminum lebih kerap, sedangkan jika waktu paronya panjang bisa diminum dengan interval lebih panjang, misalnya 1 kali sehari. Nah, jika obat yang mestinya diminum 2 kali sehari diminum pagi dan siang (jarak hanya 6 jam), maka mungkin dapat menumpuk kadarnya dalam tubuh yang bisa memberikan efek tidak diinginkan, sementara interval waktu minum berikutnya menjadi terlalu panjang yang memungkinkan kadar obat dalam darah sudah minimal sehingga tidak berefek.

Demikianlah sekilas info tentang waktu minum obat untuk bisa mendapatkan hasil yang optimal dari penggunaan obat.

<http://zulliesikawati.wordpress.com/tag/interaksi-obat-makanan/>