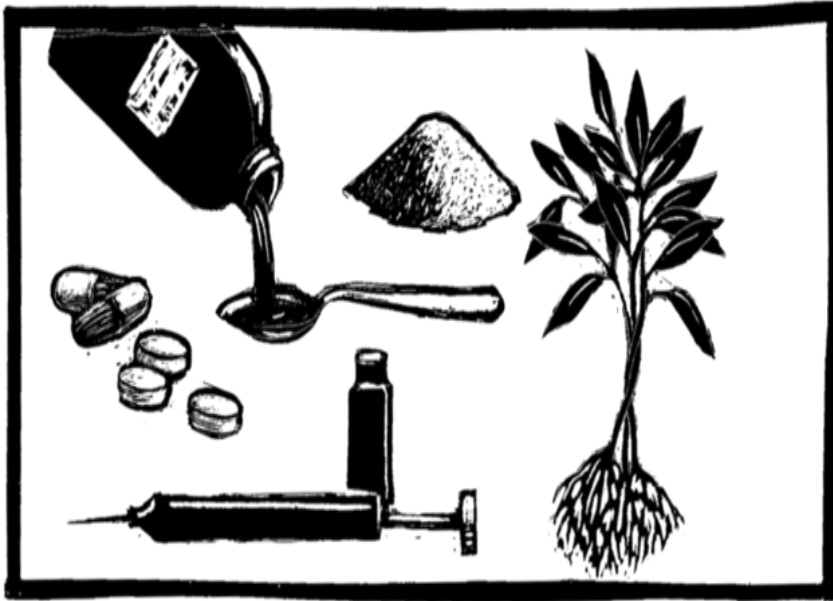


BAB XXXI

Penggunaan Obat-obatan bagi Kesehatan Perempuan



- Keputusan meminum obat
- Bagaimana meminum obat secara aman?
- Meminum obat-obatan dalam buku ini
- Jenis jenis obat
- Obat-obatan yang dapat melindungi hidup perempuan

Dalam buku ini kami menganjurkan banyak obat. Bab ini menjelaskan bagaimana cara menggunakan obat-obatan tersebut dengan aman. Untuk informasi lebih lanjut mengenai efek samping, peringatan, obat-obatan dengan petunjuk khusus, dan antibiotik, dapat dilihat pada bab Daftar Obat.

Obat adalah suatu senyawa yang dapat digunakan untuk membantu tubuh melawan penyakit atau merasa lebih baik pada waktu sakit. Terdapat obat-obatan modern maupun tradisional. Dalam buku ini, kami lebih banyak membahas mengenai obat-obatan modern karena terlalu banyak variasi obat tradisional antara satu daerah dengan daerah lain. Suatu obat yang terdapat pada satu kelompok masyarakat mungkin tidak ditemui atau tidak berguna pada kelompok masyarakat lainnya. Tanyalah kepada ahli obat tradisional di tempat anda tinggal untuk membantu anda menemukan obat yang berguna untuk masalah anda. (untuk informasi lebih lanjut tentang penggunaan obat tradisional).

Sangatlah penting untuk menggunakan obat dengan aman. Bila digunakan dengan tepat, obat dapat menyelamatkan nyawa. Tetapi bila digunakan dengan tidak tepat, obat dapat membahayakan bahkan membunuh anda. Sebagai contoh, beberapa obat dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada perempuan hamil atau menyusui dan juga bayinya. Dan beberapa obat dapat menyebabkan masalah (efek samping) yang dapat mengganggu bahkan membahayakan kesehatan seseorang. Jika anda memakan terlalu banyak obat sekali minum, atau jika anda terlalu sering meminum obat, hal itu dapat membahayakan anda.

Bab ini membahas mengenai cara menggunakan obat dengan aman untuk mengatasi masalah kesehatan perempuan. Bab ini juga memberikan informasi untuk membantu anda memutuskan kapan waktu yang tepat menggunakan obat dalam upaya meningkatkan kesehatan perempuan.

Obat-obatan dapat bermanfaat, tetapi tidak dapat menggantikan cara hidup sehat, makanan sehat, atau perawatan kesehatan yang baik.

Keputusan untuk Menggunakan Obat

Beberapa orang merasa bahwa anda selalu membutuhkan obat untuk mendapatkan perawatan kesehatan yang baik. Tetapi obat hanya dapat mengatasi masalah kesehatan—tidak mengatasi kondisi yang menyebabkan masalah tersebut. Dan tidak semua masalah kesehatan paling baik diatasi dengan obat. Untuk beberapa kasus, minum banyak cairan dan istirahat-lah yang paling penting. Obat seharusnya hanya digunakan jika anda tahu apa masalahnya dan jika obat dapat mengatasi masalah tersebut.

Untuk memutuskan apakah anda memerlukan obat atau tidak, pikirkanlah beberapa hal berikut:

- *Seberapa berat penyakit saya?*
- *Apakah saya bisa sembuh tanpa obat?*
- *Apakah saya bisa sembuh dengan mengubah cara hidup atau pola makan saya?*
- *Apakah terdapat obat tradisional yang bermanfaat?*

- Apakah manfaat menggunakan obat ini lebih besar dari resiko dan kerugiannya?



Untuk informasi lebih lanjut, lihat bab “memecahkan masalah kesehatan” dan “sistem kesehatan” untuk membantu anda memutuskan jika anda perlu untuk menggunakan obat.

Untuk tenaga kesehatan:



Saat memberikan obat, ingatlah petunjuk berikut:

1. **Obat bukanlah pengganti perawatan kesehatan yang baik.** Perawatan kesehatan yang baik berarti menjelaskan mengapa orang memiliki masalah kesehatan, apa yang dapat mereka lakukan untuk sembuh, dan bagaimana mereka dapat mencegah masalah tersebut muncul kembali.
2. **Obat itu aman dan bermanfaat hanya jika anda memberikan petunjuk yang tepat mengenai penggunaannya.** Pastikan perempuan tersebut memahami petunjuk anda.
3. **Obat digunakan dengan tepat hanya jika anda memahami keyakinan dan ketakutan perempuan.** Jika seseorang percaya bahwa meminum obat akan membuat dia sembuh lebih cepat, dia mungkin akan meminum lebih banyak obat

dan hal ini dapat membahayakan dirinya. Tetapi jika dia memahami bagaimana cara kerja obat, dia akan berkeinginan untuk menggunakan obat sesuai aturan.

4. **Bantulah pasien untuk mendapatkan perawatan terbaik dan termurah.** Sebagian besar orang mengkhawatirkan biaya pengobatan yang besar, karena membeli obat dapat menghabiskan biaya hidup satu keluarga untuk seminggu atau sebulan.

BAHAYA PENGGUNAAN OBAT-OBATAN



Obat digunakan untuk menghadapi penyakit mematikan, tetapi obat juga memiliki bahaya tersendiri. Jika digunakan dengan tidak tepat, obat dapat membahayakan bahkan membunuh anda.

Di bawah ini terdapat beberapa contoh umum bagaimana obat digunakan dengan cara keliru untuk kesehatan perempuan:

- Oksitosin, ergometrin, dan metotreksat kadang keliru digunakan untuk mempercepat kelahiran bayi atau pengeluaran plasenta. Hal ini sangat berbahaya. Obat-obatan ini dapat membunuh ibu dan bayinya. Kecuali anda seorang tenaga kesehatan yang terlatih, gunakan oksitosin dan ergometrin hanya untuk menghentikan perdarahan hebat **SETELAH** bayi lahir. **Jangan** menggunakan obat tersebut untuk aborsi. Obat tersebut dapat menyebabkan rahim pecah (rupture) dan membunuh perempuan sebelum aborsi terjadi.
- Perempuan dan anak perempuan kadang mencoba menggunakan obat-obatan yang berbahaya – seperti aspirin, obat malaria, dan ergometrin— untuk mengaborsi. Obat-obatan ini hampir selalu tidak bekerja. Bukannya menyebabkan aborsi, obat ini justru menyebabkan masalah serius seperti keracunan dan kematian akibat overdosis. Untuk informasi lebih lanjut mengenai obat terbaru yang dapat digunakan untuk aborsi yang aman, lihat bab yang lain.
- Beberapa perempuan meninggal karena menggunakan *bromokriptin* untuk menghentikan aliran ASI. (Air Susu Ibu). Jangan pernah memakannya! ASI (Air Susu Ibu) anda akan berhenti sendiri waktu bayi anda berhenti menyusui.
- Di banyak daerah, perempuan dianjurkan meminum obat untuk menghilangkan ketakutan mereka, memperbaiki suasana hati, atau membantu mereka tidur. Tetapi masalah tersebut seringkali disebabkan oleh kesulitan hidup mereka. Pada sebagian besar kasus, obat tidak menyebabkan kesulitan ini hilang, dan biaya obat-obatan ini akan menghabiskan uang keluarga dengan cepat. Jika anda mengalami kesulitan dalam menjalani hari-hari anda, temuilah *psikiater (dokter ahli jiwa)* sebelum menggunakan obat-obatan untuk saraf ataupun memperbaiki suasana hati anda.

- *DES (diethylstilbestrol)*, suatu zat hormon, digunakan perempuan di Eropa Barat dan Amerika Utara pada tahun 1941-1981 untuk mencegah keguguran. Hormon ini tidak digunakan lagi karena dapat menyebabkan kanker leher rahim dan vagina pada anak perempuan dan kanker *testis (buah zakar)* pada anak laki-laki, yang ibunya meminum hormon ini sewaktu hamil. Hormon ini mungkin masih digunakan di daerah lain, seperti Afrika dan Amerika Latin, untuk mencegah keguguran dan menghentikan ASI (Air Susu Ibu). **Jangan menggunakan obat ini.**
- Beberapa dokter menggunakan terapi pengganti hormon (HRT) untuk mengatasi masalah selama menopause. Tetapi HRT diketahui meningkatkan resiko perempuan menderita kanker payudara, penyakit jantung, pembekuan darah, dan stroke. Lebih baik bagi perempuan untuk menghindari penggunaan terapi ini.
- Pembelian vitamin dan mineral merupakan pemborosan uang, kecuali anda memiliki penyakit yang dapat terbantu dengan hal tersebut. Makanan bergizi lebih murah dan lebih sehat bagi seluruh keluarga. Jika mungkin, perempuan yang kurang darah (anemia) dan yang hamil, harus mendapat tablet besi dan asam folat. Tetapi suntikan vitamin B12 dan ekstrak hati tidak memperbaiki anemia—tablet besi dan makanan bergizi akan lebih bermanfaat.

Cara Menggunakan Obat dengan Aman

Kapanpun anda menggunakan obat-obatan, ikutilah petunjuk ini:

- **Pastikan anda membutuhkannya**
- **Dapatkan petunjuk pemakaian dari orang yang menyarankan anda untuk meminumnya.**
Anda harus tahu:
 - Berapa banyak yang harus anda minum (dosis)
 - Berapa kali sehari anda harus meminumnya dan untuk berapa hari
- **Habiskan sesuai anjuran.** Jika anda berhenti meminum obat terlalu cepat, masalah kesehatan anda dapat muncul kembali.
- **Bacalah tanda peringatan** obat untuk mengetahui hal-hal yang dapat ditimbulkan obat (efek samping)
- **Ketahui bahwa obat tidak dapat bekerja sempurna jika diminum bersama makanan tertentu** dan anda harus tahu obat diminum saat perut kosong atau tidak.
- **Hindari minum terlalu banyak obat pada saat bersamaan.** Beberapa obat dapat menghambat kerja obat lain. Beberapa obat jika dikombinasikan dengan obat lain dapat menyebabkan masalah, yang umumnya tidak ditimbulkan oleh masing-masing obat jika diminum sendiri.
- **Hati-hatilah sewaktu membeli obat kombinasi (terdapat 2 atau lebih obat dalam satu tablet).** Beberapa obat kombinasi memang diperlukan, tetapi umumnya lebih mahal, dan anda mungkin meminum obat yang tidak

diperlukan tubuh anda. Sebagai contoh, beberapa obat tetes dan salep mata mengandung antibiotic dan steroid. Steroid ini dapat berbahaya. Obat kombinasi juga dapat menimbulkan lebih banyak efek samping.

- **Pastikan terdapat label pada bungkus obat.** Jika tidak, tanyakan petugas untuk menunjukkan anda botol atau kotak asal obat, dan mintalah untuk menuliskan nama dan dosis obat untuk anda.



Simpan semua obat di tempat sejuk dan kering, atau mereka akan kehilangan khasiatnya sebelum tanggal kadaluarsa. Pastikan anak-anak tidak dapat menjangkaunya. Obat-obatan ini dapat berbahaya bagi anak.

Hindari obat yang sudah terlalu lama

Obat sebaiknya digunakan sebelum tanggal kadaluarsa. Tanggal ini ditulis dalam ukuran kecil pada kemasan atau botol obat. Sebagai contoh: jika anda lihat 'exp.10/29/10' atau 'exp. 29/10/10' atau 'exp. Oct. 29, 2010' ini berarti obat tersebut harus digunakan sebelum tanggal 29 oktober 2010. Kadang obat yang kadaluarsa lebih baik daripada tidak ada obat sama sekali.

Tapi jangan menggunakan obat kadaluarsa jika:

- *Pil obat mulai hancur atau berubah warna*
- *Kapsul saling menempel atau berubah bentuk*
- *Cairan bening menjadi keruh atau terdapat sesuatu yang tampak mengambang*
- *Merupakan bahan suntikan*
- *Merupakan tetes mata*
- *Merupakan obat yang harus dicampur. Jika serbuk obat sudah lama dan lengket, atau jika obat tidak menetes bahkan setelah dikocok, jangan digunakan lagi. (obat-obatan seperti ini harus segera dipakai setelah dicampur)*

PENTING: jangan menggunakan doksisisiklin atau tetrasiklin setelah tanggal kadaluarsa. Obat ini dapat berbahaya.

Menggunakan Obat-obatan dalam Buku ini

Melalui buku ini, kami telah memberikan nama dan dosis obat-obatan yang dapat digunakan untuk mengatasi beberapa masalah kesehatan perempuan secara umum.



Bacalah label yang tertempel pada botol obat, sebelum anda meminum obat tersebut.

Tetapi untuk dapat membeli dan menggunakan obat secara aman, anda harus mengetahui:

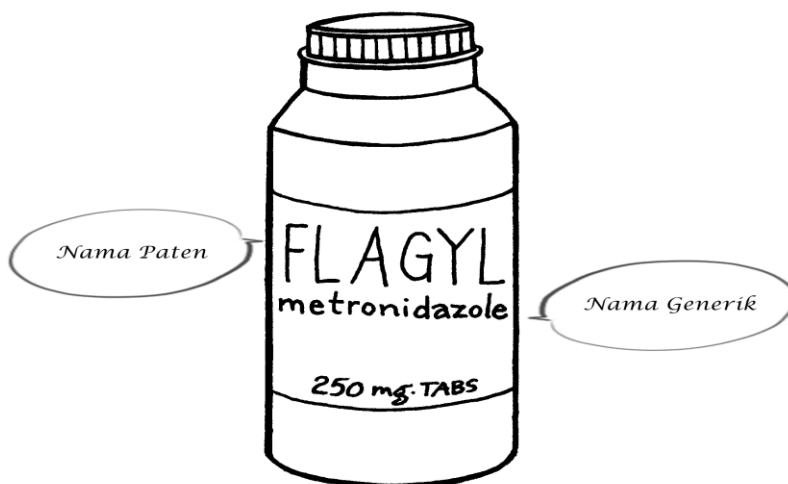
- Apa nama obat di tempat anda tinggal
- Dalam bentuk apa saja obat tersedia
- Bagaimana aturan pakai yang tepat
- Apakah obat aman untuk anda minum
- Jika obat menimbulkan efek samping
- Apa yang terjadi jika anda meminum obat terlalu banyak (atau tidak cukup banyak)
- Apa yang harus dilakukan jika anda tidak dapat menemukan (atau tidak mampu membeli) obat, atau jika anda harus meminum obat lain karena anda hamil atau menyusui atau alergi

Informasi masing-masing obat terdapat pada bagian Daftar Obat. Bagian lain dalam bab ini menjelaskan lebih lanjut mengenai bagaimana cara membeli dan menggunakan dengan aman semua obat yang disebut di buku ini.

NAMA GENERIK DAN PATEN (Nama Dagang)



Sebagian besar obat memiliki 2 nama—nama generik atau ilmiah, dan nama paten (nama dagang). Nama generik obat sama di seluruh dunia. Sedangkan nama paten diberikan oleh perusahaan yang memproduksi obat tersebut. Saat beberapa perusahaan membuat obat yang sama, obat tersebut akan mempunyai beberapa nama paten tetapi hanya memiliki satu nama generik. Selama obat memiliki nama generik yang sama, berarti obat tersebut merupakan obat yang mempunyai khasiat sama.



Dalam buku ini, kami menggunakan nama generik/ilmiah obat. Untuk sedikit obat, seperti yang dipakai dalam 'pil kesuburan', kami juga menggunakan nama paten yang paling banyak dikenal. Jika anda tidak dapat menemukan obat pertama yang kami anjurkan, cobalah mencari obat lain yang kami tuliskan dalam bagian penanganan yang sama.

Sebagai contoh: tenaga kesehatan anda meminta anda meminum Flagyl. Tetapi sewaktu anda pergi ke apotek, mereka tidak memilikinya. Tanyakan apoteker atau tenaga kesehatan apa nama generik Flagyl (metronidazole) dan tanyakan obat paten lain yang

memiliki nama generik yang sama. Nama generik biasanya ditulis di label, kotak, atau kemasan obat. Jika anda membeli obat generik, anda akan membayar jauh lebih murah.

BERBAGAI BENTUK OBAT



Terdapat berbagai bentuk obat:

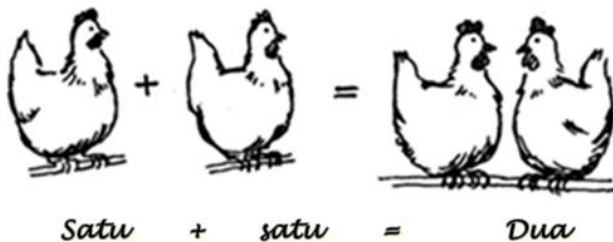
- Tablet, kapsul, dan cairan umumnya diminum. Pada beberapa kasus (jarang), obat perlu dimasukkan melalui vagina atau anus/rektum
- Obat yang disisipkan (suppositoria, pessaria) dibuat supaya dapat dimasukkan ke vagina atau rektum
- Bahan suntikan diberikan dengan menusukkan jarum langsung ke otot, bawah kulit, atau pembuluh darah seseorang
- Krim, salep, atau obat oles dioleskan langsung ke kulit atau ke dalam vagina. Obat-obat ini sangat berguna untuk infeksi kulit ringan luka, ruam, dan rasa gatal.

Bentuk obat apa dan berapa banyak yang kita perlukan tergantung dari ketersediaan obat dan penyakit apa yang mau kita atasi.

JUMLAH OBAT YANG DIMINUM

Cara menghitung obat

Banyak obat terutama antibiotik, memiliki banyak berat dan ukuran. Untuk memastikan anda meminum jumlah yang tepat, cek berapa gram, milligram, microgram atau unit yang terdapat dalam setiap pil atau kapsul.



Ini adalah simbol yang berguna untuk diketahui :

= artinya **sama dengan** atau sesuai dengan

+ artinya **dan** atau **ditambah**

Fraksi. Dosis kurang dari satu tablet atau pil seringkali disebut fraksi.

1 tablet = satu penuh tablet



$\frac{1}{2}$ tablet = setengah tablet



1 $\frac{1}{2}$ tablet = satu dan setengah tablet



$\frac{1}{4}$ tablet = seperempat tablet



Jika anda tidak yakin bahwa anda mendapat dosis yang benar, tanyalah kepada seseorang yang bisa membantu anda menentukan jumlah yang benar !

Macam-macam ukuran

Gram dan milligram. Obat biasanya memiliki satuan gram (g) dan milligram (mg)

$1000 \text{ mg} = 1 \text{ g}$ (1000 miligram sama dengan 1 gram)

$1 \text{ mg} = 0,001 \text{ g}$ (satu milligram sama dengan $\frac{1}{1000}$ gram)

Sebagai contoh:

Dalam satu tablet aspirin terdapat 325 miligram aspirin. Berarti terdapat 0,325 g dalam satu tablet aspirin.



.325 g
0.325 g
325 mg

Semua ini adalah cara-cara yang berbeda untuk menyebutkan 325 milligrams.

Microgram. Beberapa obat, seperti pil kesuburan, diukur dalam milligram atau lebih kecil lagi yaitu microgram (mcg atau μcg).

$$1\mu\text{cg} = 1\text{mcg} = 1/1000\text{ mg (0,001 mg)}$$

berarti terdapat 1000 mikrogram dalam 1 miligram

Unit. Beberapa obat memiliki satuan unit (U) atau internasional unit (IU).

Untuk cairan: kadang petunjuk untuk sirup atau larutan suspensi memberikan anda jumlah spesifik, sebagai contoh 10 ml atau 10 milimeter atau 10 cc (sentimeter kubik). Satu sentimeter kubik sama dengan satu millimeter. Jika obat tidak disertai sendok takar atau pipet untuk mengukur cairan, anda dapat menggunakan ukuran berikut:

1 sendok makan = 1 Tb = 15 ml



1 sendok teh = 1 tsp = 5 ml

Jadi sebagai contoh:

Tablet amoksisilin memiliki 2 ukuran : 250 mg dan 500 mg

Jika anda memerlukan 'amoksisilin 500 mg, 2 x 1 tablet sehari' tetapi anda hanya memiliki tablet 250 mg, maka anda perlu meminum 2 tablet sekaligus sekali minum.



250 mg



500 mg



$$250\text{ mg} + 250\text{ mg} = 500\text{ mg}$$

Menghitung dosis berdasarkan berat badan

Dalam buku ini kami telah memberikan dosis untuk perempuan dewasa. Tetapi untuk beberapa obat, terutama yang berbahaya, lebih baik jika dosis dihitung berdasarkan berat badan (jika anda memiliki timbangan). Sebagai contoh, jika anda memerlukan gentamisin, dan dosisnya 5 mg/kgBB/hari, berarti setiap hari anda harus memberikan 5 miligram (mg) obat untuk setiap kilogram (kg) berat orang tersebut. Jadi perempuan 50 kg memerlukan 250 mg gentamisin sehari. Dosis ini harus dibagi, tergantung berapa kali obat ini diminum sehari. Gentamisin diminum 3 kali sehari jadi anda memberikan 80 mg di pagi hari, 80 mg siang hari, dan 80 mg malam hari.

SAAT (WAKTU) MEMINUM OBAT

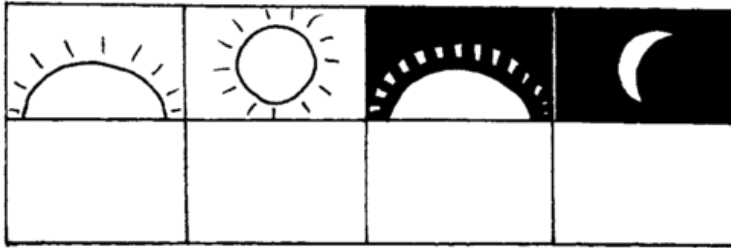
Penting untuk meminum obat pada saat yang tepat. Beberapa obat hanya diminum 1 kali sehari, tetapi obat lain harus diminum lebih sering. Anda tidak memerlukan jam. Jika aturan pakai menyebutkan '1 pil setiap 8 jam', atau '3 pil sehari', minumlah 1 pil waktu pagi, 1 pil lagi waktu siang, dan 1 pil lagi waktu malam. Jika dikatakan '1 pil setiap 6 jam' atau '4 pil sehari', minumlah 1 pil waktu pagi, 1 waktu siang, 1 waktu sore, dan 1 waktu malam hari. Jika dikatakan '1 pil setiap 4 jam', minumlah 6 pil sehari dan berikan jeda waktu yang sama untuk setiap pil.



PENTING

- ***Jika memungkinkan, minum obat saat berdiri atau duduk tegak. Juga usahakan minum segelas air putih setiap kali anda minum obat.***
- ***Jika anda muntah dan melihat obat yang anda minum di antara muntahan, anda perlu meminum lagi obat tersebut.***
- ***Jika anda muntah 3 jam setelah minum pil KB, minum lagi 1 pil untuk memastikan anda tidak akan hamil.***

Jika anda menulis catatan untuk seseorang yang tidak bisa membaca dengan baik, buatlah gambar sebagai berikut :

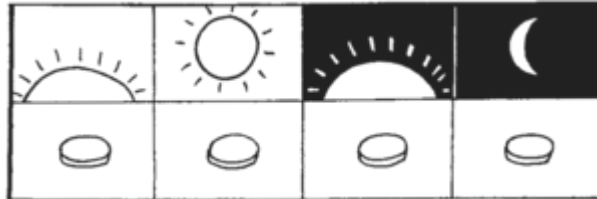


Pada kotak bagian bawah, gambarlah jumlah obat yang harus diminum dan kemudian jelaskan dengan pelan-pelan apa artinya.

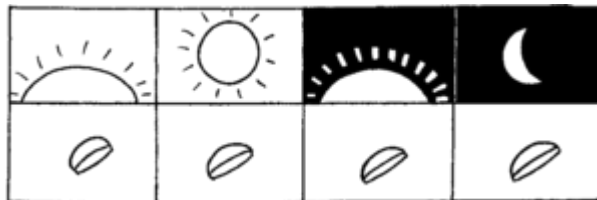
Contoh :

*Ini artinya obat-obat tersebut
Harus diminum satu tablet,
empat kali sehari:*

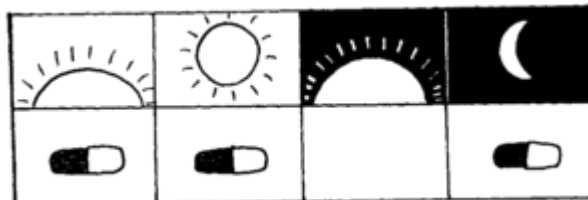
*1 pada waktu pagi ketika
matahari terbit, 1
pada waktu siang hari, 1 pada
waktu sore, dan 1 pada waktu
malam.*



Ini berarti ½ tablet, 4 kali sehari.



*Ini berarti 1 capsule, 3 kali
sehari.*



YANG TIDAK DAPAT MENGGUNAKAN OBAT-OBATAN TERTENTU



Beberapa obat dapat berbahaya untuk orang tertentu, atau selama waktu tertentu dalam hidup mereka !

Anda harus berhati-hati jika:

- **Anda hamil atau menyusui.** Sebagian besar obat yang anda minum selama hamil atau menyusui akan diteruskan ke bayi anda. **Sebelum anda meminum obat apapun, cari tahu terlebih dahulu apakah dapat membahayakan bayi anda atau tidak.** Obat di buku ini, yang berbahaya selama hamil dan menyusui ditandai dengan peringatan. Tetapi jika anda sakit, penting bagi anda untuk diobati. Minumlah obat yang mengobati penyakit serius dan anemia. Terdapat obat yang tidak membahayakan bayi anda.
- Untuk perempuan hamil atau sedang menyusui, obat akan diberi tanda peringatan seperti tanda dibawah ini :

| | | | |
|---|---|--|---|
| Hati- hati | Hati- hati | | |
| <i>= baca baik-baik jika anda hamil</i> | <i>= baca baik-baik jika anda sedang menyusui</i> | <i>= jangan diminum jika anda sedang hamil</i> | <i>= jangan diminum jika anda sedang menyusui</i> |

- **Anda menderita penyakit hati atau ginjal kronis.** Hati dan ginjal anda membuang obat dari tubuh anda. Jika mereka tidak bekerja dengan baik, dosis obat dalam tubuh anda akan menumpuk dan dapat menyebabkan keracunan
- Anda menderita **tukak lambung/usus** atau perut yang mudah nyeri (**rasa terbakar**). Obat seperti aspirin, dan ibuprofen dapat menyebabkan perdarahan pada lambung dan menimbulkan perasaan nyeri/terbakar. Jika anda harus meminum obat yang mengganggu lambung, minumlah sesudah makan.

- Anda memiliki **alergi** obat. Jika anda pernah mengalami tanda-tanda berikut setelah meminum obat, anda kemungkinan alergi terhadap obat tersebut:
 - Ruam kulit (kulit merah, gatal, menebal, biasanya bengkak)
 - Bengkak
 - Sulit bernafas atau menelan

Alergi obat berarti tubuh anda bertarung melawan obat, bukannya menggunakan obat tersebut untuk melawan penyakit. Reaksi alergi lebih sering terjadi pada antibiotik seperti penisilin dan golongan sulfa. Hindari penggunaan obat yang memiliki golongan yang sama dengan obat yang membuat anda alergi. Anda kemungkinan alergi juga terhadap obat-obat tersebut. Lihat Daftar Obat untuk informasi lebih lanjut mengenai antibiotik dan golongannya.

PENTING: jika anda alergi terhadap suatu obat, jangan pernah meminum obat itu lagi. Reaksi berikutnya dapat menyebabkan reaksi yang lebih berat bahkan menimbulkan kematian !

PENTING: jika anda meminum obat dan lalu mengalami ruam kulit hebat, mulut membengkak, atau kesulitan bernafas atau menelan, segera minta pertolongan medis !

EFEK SAMPING



Obat melawan penyakit tapi juga dapat menimbulkan efek tertentu pada tubuh. Beberapa obat tidak berbahaya tetapi mengganggu. Beberapa obat bisa membahayakan. Sebagai contoh, metronidazole menimbulkan rasa tidak enak di mulut, mengganggu tapi tidak berbahaya. Beberapa antibiotik kuat seperti gentamisin dan kanamisin, dapat menyebabkan akibat permanen pada ginjal dan pendengaran jika terlalu banyak diminum.

Sebelum anda minum suatu obat, bacalah efek samping yang mungkin terjadi. Saat menggunakan obat di buku ini, anda dapat melihat pada Daftar Obat untuk mempelajari efek sampingnya.

PENTING jika anda mengalami tanda-tanda khusus seperti pusing, telinga berdengung, atau nafas cepat, dan hal tersebut tidak terdapat di efek samping obat yang anda minum, temui tenaga kesehatan yang terlatih. Hal ini dapat berarti anda meminum terlalu banyak obat.

PENCEGAHAN(PERINGATAN)



Beberapa obat memiliki peringatan khusus yang harus anda ketahui.

Anda harus berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum meminum obat jika:

- **Anda meminum obat lain.** Obat yang aman saat diminum sendiri, dapat berbahaya jika diminum bersama obat lain, atau dapat dihambat.
- **Anda memberikan obat pada anak.** Anak-anak memiliki tubuh yang lebih kecil dan memerlukan obat dengan dosis yang lebih rendah. Konsultasi dengan apoteker atau tenaga kesehatan untuk menentukan dosis yang tepat bagi anak
- **Anda berusia lanjut.** Orang tua kadang membutuhkan dosis yang lebih rendah karena obat lebih lama beredar dalam tubuhnya.
- **Anda sangat kecil, ringan, atau kekurangan gizi.** Anda mungkin membutuhkan dosis obat yang lebih rendah, seperti obat TB, hipertensi, kejang, dll.

INFORMASI YANG ANDA PERLUKAN

Makanan dan obat

Untuk sebagian besar obat, anda dapat meneruskan makanan yang selama ini anda minum. Beberapa obat bekerja lebih baik jika perut kosong—satu atau dua jam sesudah makan.

Obat yang mengganggu lambung harus diminum selagi makan atau sesudah makan.

Jika anda mual atau muntah, minum obat bersama makanan kering yang dapat menenangkan perut—seperti nasi, roti, atau biskuit.

MEMINUM TERLALU BANYAK OBAT



Beberapa orang menganggap bahwa meminum lebih banyak obat akan menyembuhkan lebih cepat. Hal ini tidak benar dan dapat berbahaya! Jika anda memakan terlalu banyak obat sekali minum atau terlalu sering, atau jika anda memakan suatu obat dalam jangka waktu terlalu lama, obat tersebut dapat membahayakan anda.

Beberapa tanda umum jika anda meminum terlalu banyak obat:

- Mual
- Muntah
- Nyeri perut
- Pusing
- Nyeri kepala
- Telinga berdengung
- Nafas cepat

Tetapi hal-hal tersebut juga bisa menjadi efek samping obat tertentu. Jika anda mengalami satu atau lebih tanda-tanda di atas dan hal tersebut bukanlah efek samping umum obat yang anda minum, maka anda harus menemui tenaga kesehatan terlatih.

Keracunan. Meminum terlalu banyak obat (misal, setengah botol atau lebih) dapat menimbulkan keracunan, terutama anak-anak. Anda harus melakukan hal berikut:

- Buat orang tersebut muntah. Keluarkan obat segera dari tubuhnya sebelum membahayakan dirinya lebih lanjut.
- Berikan zat arang. Zat arang dapat menyerap beberapa obat dan mencegah obat menjadi racun
- Segera minta bantuan tenaga medis

Jenis-jenis Obat



Obat yang berbeda digunakan untuk mengobati penyakit yang berbeda juga. Beberapa dapat mengobati penyakit dan beberapa obat hanya bisa mengurangi gejala penyakit.

Kadang anda tidak dapat memperoleh obat terbaik untuk penyakit anda karena:

- Tidak tersedia di daerah anda tinggal
- Tidak aman jika anda hamil atau menyusui
- Anda alergi
- Tidak bermanfaat di daerah anda tinggal, karena resistensi obat (lihat penjelasan di bawah)

Sewaktu hal ini terjadi, anda dapat mengganti satu obat dengan yang lain, tapi hanya jika anda yakin itu bermanfaat. Pengobatan yang kami rekomendasikan di buku ini kadang memberikan anda pilihan jika karena suatu sebab, anda tidak dapat memperoleh obat terbaik. Jika anda tidak yakin obat apa yang harus anda minum, konsultasikan dengan tenaga kesehatan.

ANTIBIOTIK

Antibiotik merupakan obat penting yang digunakan untuk melawan infeksi yang disebabkan bakteri. Mereka tidak dapat melawan virus atau menyembuhkan flu. Tetapi tidak semua antibiotik dapat melawan semua infeksi. Antibiotik yang memiliki senyawa kimia yang sama dikatakan termasuk satu golongan. Penting untuk mengetahui golongan antibiotik karena 2 hal:

1. *Antibiotik dari golongan yang sama dapat mengatasi penyakit yang sama. Ini berarti anda dapat menggunakan obat yang lain dari golongan yang sama*
2. *Jika anda alergi terhadap satu antibiotik dari golongan tertentu, maka anda juga bisa alergi terhadap obat lain dari golongan yang sama. Ini berarti anda harus meminum obat dari golongan lain.*

Golongan utama antibiotik yang digunakan dalam buku ini:

Penisilin: amoksisilin, ampisilin, benzatin penisilin, benzyl penisilin, dikloksasilin, prokain penisilin, dll

Golongan obat penisilin sangat efektif untuk berbagai jenis infeksi. Mereka hanya memiliki sedikit efek samping dan aman bagi ibu hamil maupun menyusui. Mudah dijumpai, murah, dan terdapat bentuk oral (yang diminum) dan suntikan, tapi mereka menimbulkan banyak reaksi alergi dibanding obat lain. Terlalu sering digunakan dan beberapa penyakit sekarang sudah resisten (kebal, tidak mempan) terhadap penisilin.

Makrolida: azitomisiin, eritromisin, dll

Eritromisin merupakan antibiotik generasi tua yang seringkali digunakan dan mudah dijumpai, bekerja untuk berbagai infeksi sama seperti penisilin dan doksisisiklin. Obat ini merupakan pengganti yang baik untuk doksisisiklin bagi perempuan hamil atau menyusui atau yang alergi penisilin.

Tetrasiklin: doksisisiklin, tetrasiklin

Tetrasiklin dan doksisisiklin mengobati banyak infeksi, murah dan mudah dijumpai. Namun keduanya tidak boleh diminum oleh perempuan hamil atau menyusui atau anak di bawah 8 tahun.

Sulfa (sulfonamide): sulfametoksazol (bagian kotrimoksazol), sulfisoksazol

Obat ini mengobati banyak infeksi, murah dan mudah dijumpai. Tapi kurang efektif sekarang karena beberapa infeksi resisten. Banyak menyebabkan reaksi alergi dibanding obat lain. Dapat diminum saat hamil, tapi sebaiknya meminum obat lain sesaat sebelum melahirkan dan beberapa minggu pertama kehidupan bayi. Hentikan penggunaan obat segera jika anda menunjukkan tanda alergi.

Aminoglikosida: gentamisin, streptomisin, dll

Merupakan obat yang efektif dan kuat, tapi sebagian besar obat golongan ini dapat menyebabkan efek serius dan hanya dapat diberikan dengan cara suntikan. Mereka hanya digunakan jika infeksi berat dan tidak ada obat yang lebih aman lain yang tersedia.

Sefalosporin: cefiksim, ceftriakson, cefaleksim, dll

Golongan obat generasi baru yang besar, obat yang dapat mengobati infeksi pada banyak perempuan yang resisten terhadap obat generasi terdahulu. Seringkali lebih aman dan memiliki lebih sedikit efek samping dibanding generasi tua tapi mahal dan sulit ditemui. Aman digunakan selama hamil dan menyusui.

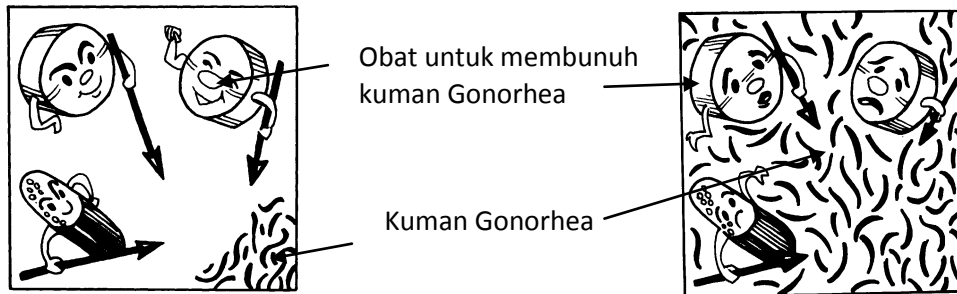
Quinolon: ciprofloksasin, norfloksasin, dll

Ciprofloksasin dan norfloksasin merupakan antibiotik generasi baru yang kuat. Mahal dan sulit ditemui. Tidak boleh digunakan selama hamil dan menyusui atau oleh anak kurang dari 16 tahun.

Gunakan antibiotic hanya jika diperlukan

Banyak antibiotik terutama penisilin, digunakan terlalu sering. Gunakan antibiotik hanya jika diperlukan karena:

- Saat mereka membunuh beberapa kuman bakteri, antibiotik membiarkan bakteri lain – yang normal ditemui di tubuh kita dan tidak berbahaya – tumbuh tak terkendali. Hal ini dapat menyebabkan diare dan infeksi jamur vagina.
- Beberapa antibiotik dapat menyebabkan efek samping yang serius dan reaksi alergi
- Penggunaan antibiotik saat tidak diperlukan atau digunakan pada penyakit yang tidak sesuai, membuat beberapa bakteri berbahaya menjadi lebih kuat dan resisten terhadap obat. Hal ini berarti obat tersebut tidak lagi dapat menyembuhkan penyakit tersebut.



Sebagai contoh : dulu mudah untuk menyembuhkan GO (Gonorhea), suatu penyakit menular seksual, dengan penisilin. Tapi penisilin telah digunakan dengan keliru dan terlalu sering untuk berbagai penyakit lain yang tidak berbahaya. Sekarang terdapat bakteri GO yang resisten (kebal, tidak mempan) terhadap penisilin dan antibiotik lain. Bakteri ini sekarang sulit untuk disembuhkan dan membutuhkan biaya yang lebih mahal.

OBAT NYERI

Nyeri merupakan suatu tanda adanya masalah, seperti trauma atau infeksi. Jadi sangat penting untuk mengatasi masalah yang menyebabkan nyeri, tidak hanya menghilangkan nyeri. Tapi selama pengobatan, kita dapat mengurangi nyeri dengan obat untuk nyeri. Pada penyakit-penyakit yang tidak bisa disembuhkan, seperti AIDS dan kanker, nyeri dapat sangat mengganggu dan bertahan untuk waktu yang lama.

Sewaktu mengatasi nyeri:

- Cobalah mencari dan mengobati penyebab nyeri
- Gunakan obat penahan nyeri yang paling lemah dulu dan gunakan yang kuat hanya jika diperlukan
- Pengobatan untuk nyeri yang kontinu harus diberikan teratur, pemberian obat jangan menunggu hingga nyeri berikutnya muncul
- Pikirkan cara lain untuk mengurangi nyeri: latihan relaksasi, pijat akupresur, atau menaruh benda hangat atau dingin di tempat nyeri.

Untuk nyeri ringan-sedang, seperti pada nyeri haid atau sakit kepala:

Parasetamol (asetaminofen) mudah ditemukan dan murah. Merupakan obat nyeri paling aman untuk ibu hamil dan menyusui, dan juga bekerja untuk menurunkan panas. Jangan meminumnya bersama alkohol atau untuk mengobati pusing akibat mabuk, atau jika anda memiliki masalah pada hati atau ginjal.

Aspirin juga mudah ditemui, murah, dan bekerja untuk menurunkan panas dan untuk mengobati nyeri dan radang pada sendi dan otot, dan untuk nyeri haid. Perempuan menyusui dapat menggunakan aspirin satu minggu setelah melahirkan, tetapi perempuan hamil hanya boleh meminum parasetamol. Aman saat digunakan sesuai aturan, tapi dapat mengiritasi lambung, sehingga sebaiknya tidak digunakan oleh orang dengan tukak lambung. Aspirin mengencerkan darah sehingga tidak boleh diberikan pada orang dengan gangguan pembekuan atau sebelum operasi.

Ibuprofen mudah ditemui tetapi lebih mahal dibanding aspirin atau parasetamol. Seperti aspirin, sangat efektif pada dosis rendah untuk nyeri haid dan untuk radang sendi dan otot. Ibuprofen merupakan obat yang cocok untuk nyeri lama dan terus menerus akibat radang sendi. Juga dapat menyebabkan iritasi lambung dan perdarahan, jadi tidak boleh digunakan sebelum operasi atau oleh orang dengan tukak lambung. Perempuan menyusui dapat meminum ibuprofen tapi perempuan hamil tidak boleh mengunakannya selama 3 bulan terakhir kehamilan.

Untuk nyeri sedang-berat:

Ibuprofen dosis tinggi efektif (lebih dari 800 mg, 3-4 x sehari)

Kodein merupakan golongan opiat yang berguna untuk nyeri setelah operasi atau trauma. Menggunakan kodein dalam jangka waktu lama bisa menyebabkan ketagihan

Untuk nyeri berat-terus menerus:

Kodein dosis tinggi bisa digunakan untuk nyeri hebat.

Morfin merupakan obat golongan opiate yang sangat kuat, baik untuk nyeri kanker stadium akhir atau AIDS. Morfin biasanya sulit didapatkan kecuali di rumah sakit, tapi dapat dibeli dengan resep dokter.

OBAT UNTUK PERDARAHAN VAGINA HEBAT SETELAH MELAHIRKAN ATAU ABORSI



Ergometrin, oksitosin, dan misoprostol merupakan obat yang menyebabkan kontraksi rahim dan pembuluh darahnya. Mereka adalah obat penting untuk mengontrol perdarahan hebat setelah melahirkan.

Ergometrin digunakan untuk mencegah atau mengontrol perdarahan hebat **setelah plasenta keluar**. Jangan memberikan ergometrin melalui pembuluh darah (iv). Obat ini harus disuntikkan ke otot besar. Jangan pernah memberikan obat ini sebelum bayi lahir atau plasenta keluar! Jangan memberikan obat ini pada perempuan dengan hipertensi.

Oksitosin digunakan untuk menghentikan perdarahan ibu **setelah bayi lahir**. Sangat jarang diperlukan pemberian oksitosin sebelum bayi lahir. Untuk tujuan ini, oksitosin harus diberikan melalui pembuluh darah oleh dokter atau bidan terlatih. Penggunaan oksitosin untuk mempercepat proses melahirkan atau membantu ibu saat melahirkan dapat membahayakan baik ibu maupun bayi.

Misoprostol dikembangkan untuk menghentikan perdarahan tukak lambung, tapi juga dapat digunakan untuk menghentikan perdarahan setelah melahirkan atau aborsi.

Harganya murah dan pil dapat diminum oral (melalui mulut) atau berbentuk obat yang dimasukkan kedalam anus/rektum.

OBAT UNTUK REAKSI ALERGI

Seseorang dapat alergi terhadap obat, makanan, atau bahan yang kita hirup atau sentuh. Reaksi yang timbul bisa ringan—seperti gatal, ruam, atau bersin—atau bisa sedang sampai berat. Beberapa reaksi bisa memburuk dan menyebabkan syok alergi. Reaksi berat dan syok alergi dapat mengancam jiwa dan harus mendapat perawatan.

Dalam buku ini, kami membicarakan beberapa obat yang dapat menyebabkan reaksi alergi. Obat apa pun yang menimbulkan reaksi alergi harus dihentikan dan tidak boleh diberikan lagi – bahkan jika reaksi yang timbul ringan.

Berdasarkan kuatnya reaksi yang timbul, reaksi alergi diobati dengan 1,2, atau 3 jenis obat:

1. **Antihistamin** seperti difenhidramin, hidroksizin, atau prometazin. Tidak satupun obat tersebut baik untuk perempuan hamil atau menyusui, tapi prometazin yang paling tidak berbahaya. Difenhidramin paling murah dan mudah ditemui.
2. **Steroid** seperti deksametason atau hidrokortison. Deksametason merupakan pilihan yang lebih baik untuk perempuan hamil atau menyusui.
3. **Epinefrin** atau **adrenalin**. Obat-obatan ini aman untuk perempuan hamil atau menyusui.

Obat-obatan yang Dapat Menyelamatkan Nyawa Perempuan

Pengadaan kotak medis emergensi merupakan satu cara yang dapat anda lakukan untuk membantu menyelamatkan nyawa perempuan dimana anda tinggal. Obat-obatan di gambar ini akan membantu anda memberikan penanganan awal sampai bantuan medis datang. Pastikan obat-obat ini ada di kotak emergensi anda atau di pos kesehatan terdekat. Jika anda perlu untuk membeli, usahakan pertemuan dengan tokoh masyarakat. Jelaskan bagaimana obat-obatan in dapat membantu dan lihat jika anda menemukan cara lain untuk mendapatkannya.

Yang terdapat di kotak emergensi:

| Masalah | Obat |
|---|---|
| Infeksi panggul (PID) | Tablet: azitromisin, cefixim, doksisisiklin atau tetrasiklin, metronidazol |
| Infeksi ginjal | Tablet: cefixim, ciprofloksasin, kotrimoksazol Suntikan: gentamisin, ceftriakson |
| Perdarahan setelah melahirkan, aborsi, atau keguguran | Oksitosin, ergometrin, atau misoprostol |
| Infeksi setelah melahirkan, aborsi, atau keguguran | Tablet: ampicilin, doksisisiklin, metronidazol Suntikan: ampicilin, ceftriakson, klindamisin, gentamisin |
| Eklamsi selama atau setelah melahirkan | Diazepam atau magnesium sulfat |
| Pencegahan kehamilan emergensi (setelah pemerkosaan, kondom rusak, atau keadaan lain) | Pil KB (dosis rendah) atau overal (dosis tinggi), atau pil emergensi khusus (postinor) |
| Reaksi alergi terhadap antibiotik | Epinefrin, difenhidramin, hidrokortison, atau deksametason |