

Obat Pencahar dan Antidiare

- Sembelit dan Diare
- Pengobatan yang digunakan
- Bentuk produk
- Klasifikasi Obat Pencahar
- Efek samping pada umumnya dan peringatan untuk Obat Pencahar
- Saran umum dalam mengonsumsi Obat Pencahar
- Klasifikasi Obat Antidiare
- Efek samping pada umumnya dan peringatan untuk Obat Antidiare
- Saran umum dalam mengonsumsi Obat Antidiare
- Komunikasi dengan dokter
- Penyimpanan Obat Pencahar dan Antidiare

Sembelit dan Diare

Kebiasaan Pergerakan Usus

Pergerakan usus (pola waktu pengeluaran tinja) bervariasi antar setiap individu.

Sembelit

Sembelit sulit didefinisikan namun biasanya memiliki gejala berikut:

- pergerakan usus tidak teratur
- harus mengejan saat mengeluarkan tinja
- tinja keras dan menggumpal
- rasa tersumbat di sekitar anus
- nyeri ketika mengeluarkan tinja

Sembelit dapat menyebabkan ketidaknyamanan perut, kehilangan nafsu makan, wasir (ambeien), tinja berdarah dan bahkan nyeri punggung bawah.

Penyebab sembelit termasuk kebiasaan makan yang buruk (misalnya makanan berserat dan asupan air yang tidak memadai), kebiasaan olahraga yang buruk, dan kebiasaan menunda keinginan untuk ke toilet. Selain itu, sembelit juga bisa disebabkan oleh emosi, obat-obatan, dan kondisi medis yang mendasari.

Diarrhoea

Jika tinja Anda encer dan berair, mungkin itu diare.

Untuk diare, selain kram perut, Anda mungkin mengalami mual dan muntah. Area anus Anda juga dapat memerah. Karena kehilangan banyak air dari tinja, Anda mungkin merasa sangat lemah. Terkadang, diare disertai sakit kepala dan demam.

Diare biasanya disebabkan oleh kebersihan makan yang buruk (misalnya makanan mentah dan terkontaminasi) dan minum dari sumber air yang tidak bersih. Kebersihan pribadi yang buruk dapat memperburuk masalah diare. Selain itu, obat-obatan, emosi, dan kondisi medis lain yang mendasari juga dapat menyebabkan diare.

Pengobatan yang digunakan

(I) Untuk sembelit

Dalam kebanyakan kasus sembelit, perubahan sederhana dalam gaya hidup dan mengubah pola makan dengan serat tinggi serta meningkatkan asupan cairan dapat membantu meredakan gejala sembelit. Jika sembelit disebabkan oleh efek samping obat atau kondisi medis yang mendasari, konsultasikan dengan dokter untuk menilai apakah perlu beralih ke obat lain yang beresiko rendah menyebabkan sembelit, atau pertimbangkan untuk mengobati penyakit yang mendasarinya terlebih dahulu. Namun, bila ini tidak efektif atau tidak memungkinkan, obat pencahar dapat digunakan dengan konsultasi medis.

(II) Untuk diare

Sebagian besar kasus diare dapat sembuh sendiri, yang berarti diare dapat sembuh setelah beberapa hari tanpa pengobatan. Pada diare yang parah atau terus-menerus, minum banyak cairan dan memulihkan elektrolit untuk menghindari dehidrasi adalah yang terpenting. Obat antidiare jarang diperlukan, tetapi pengobatan singkat seperti yang disarankan oleh dokter mungkin berguna untuk mengurangi rasa tidak enak dan ketidaknyamanan akibat sering buang air besar.

Bentuk produk

Sebagian besar obat pencahar dan antidiare adalah obat bebas dan diminum dalam bentuk sirup, tablet, kapsul, bubuk, dll. Untuk sembelit atau tinja keras, sediaan dubur seperti supositori atau enema dapat dipertimbangkan.

Klasifikasi Obat Pencahar

Secara umum, obat pencahar dapat diklasifikasikan menjadi empat kategori utama: pencahar pembentuk tinja, pencahar perangsang, pencahar osmotik dan pelunak tinja.

Pencahar pembentuk tinja meredakan sembelit dengan membentuk tinja yang lembut dan besar; dan dengan meningkatkan kontraksi otot usus. Obat ini umumnya dianggap paling aman dan sesuai untuk pasien dengan kotoran keras yang kecil. Meskipun demikian, obat ini belum bekerja sampai setelah beberapa hari dikonsumsi dan pasien perlu minum banyak cairan. Contoh pencahar pembentuk tinja termasuk metilselulosa, dedak gandum, ispaghula, psyllium dan sterculia.

Obat pencahar stimulan mempercepat pergerakan usus dengan merangsang kontraksi otot usus. Contoh obat pencahar stimulan adalah bisacodyl, senna, gliserol dan natrium picosulfate. Obat ini lebih cepat efeknya (sekitar 6 hingga 12 jam) dibandingkan obat pencahar pembentuk tinja, dan biasanya diberikan pada malam hari untuk membantu buang air besar keesokan paginya. Supositori gliserol biasanya digunakan saat perlu buang air besar secara cepat, dan efeknya muncul dalam sekitar 15 sampai 30 menit.

Pencahar osmotik menarik cairan ke dalam usus, dan memfasilitasi pergerakan usus dengan tinja yang besar dan lembut. Contohnya termasuk makrogol, pencahar garam seperti magnesium hidroksida, dan gula yang sulit diserap seperti laktulosa atau sorbitol.

Pelunak tinja menambah kelembapan pada tinja, dan membuatnya lebih lunak dan mudah dikeluarkan dari tubuh. Obat ini memiliki nilai tambah bagi pasien wasir atau fisura anus, atau bagi mereka yang rentan dalam mengejan tinja, berpotensi berbahaya seperti lansia atau penderita penyakit kardiovaskular. Docusate adalah salah satu contohnya.

Efek samping pada umumnya dan peringatan untuk Obat Pencahar

Jenis Obat Pencahar	Efek samping pada umumnya	Peringatan
1. Pencahar pembentuk tinja	<ul style="list-style-type: none"> • Kembung dan sering buang angin • Distensi abdomen • Obstruksi atau impaksi gastrointestinal • Hipersensitivitas 	<ul style="list-style-type: none"> • Harus diminum dengan air yang banyak, jika tidak meningkatkan resiko penyumbatan • Tidak boleh langsung diminum sebelum tidur • Gunakan secara hati-hati pada lansia, atau pasien yang lemah, atau penderita penyempitan usus atau penurunan motilitas • Hindari penggunaan pada pasien yang kesulitan menelan, mengalami penyumbatan usus dan impaksi tinja
2. Pencahar perangsang	<ul style="list-style-type: none"> • Kram perut • Mual dan muntah • Diare • Iritasi lokal jika menggunakan sediaan supositori • Toleransi 	<ul style="list-style-type: none"> • Hindari penggunaan pada penderita obstruksi usus, penyakit radang usus akut dan dehidrasi parah
3. Pencahar osmotik	<ul style="list-style-type: none"> • Nyeri perut • Kembung dan sering buang angin • Mual dan muntah 	<ul style="list-style-type: none"> • Hindari penggunaan pada penderita obstruksi usus • Hindari penggunaan laktulosa pada penderita galaktosaemia • Hindari penggunaan obat pencahar garam pada pasien dengan gangguan ginjal dan hati • Hindari penggunaan obat pencahar garam pada pasien dengan gagal

		<p>jantung, karena obat pencahar garam mengandung garam natrium</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hindari penggunaan makrogol pada pasien dengan kondisi peradangan parah pada saluran usus seperti penyakit Crohn dan kolitis ulserativa
4. Pelunak tinja	<ul style="list-style-type: none"> • Kram perut • Mual • Ruam kulit 	<ul style="list-style-type: none"> • Hindari penggunaan pada penderita gangguan usus

Saran umum dalam mengonsumsi Obat Pencahar

- Obat pencahar hanya boleh digunakan sesekali dan dalam jangka pendek.
- Penggunaan obat pencahar secara berlebihan dapat menyebabkan dehidrasi dan ketidakseimbangan kadar garam dan mineral dalam tubuh.
- Penggunaan pencahar jangka panjang dapat berujung pada ketergantungan dan penurunan fungsi usus.
- Pencahar yang terdiri atas berbagai bahan mungkin tidak lebih efektif dibandingkan dengan yang terdiri atas bahan tunggal, tetapi lebih mungkin menyebabkan efek samping.
- Lakukan adaptasi hidup sederhana untuk mencegah dan mengatasi sembelit sebelum menggunakan obat apa pun, seperti mengonsumsi makanan berserat tinggi, minum banyak cairan, dan berolahraga secara teratur. Ingat, jangan tunda respon alami Anda untuk mengeluarkan kotoran.
- Pencahar telah disalahgunakan sebagai alat bantu pelangsing. Hanya diet seimbang dan aktivitas fisik teratur adalah cara untuk mencapai dan mempertahankan berat badan ideal. Silahkan merujuk ke tautan berikut untuk informasi lebih lanjut tentang obesitas: <http://www.chp.gov.hk/en/content/9/25/8802.html>

Klasifikasi Obat Antidiare

- Obat antidiare dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori utama: adsorben dan obat antimotilitas.
- Adsorben mengikat dan menginaktivasi toksin bakteri atau senyawa lain yang mengakibatkan diare, namun cara kerjanya tidak spesifik dan juga dapat menyerap nutrisi, enzim pencernaan atau obat-obatan dalam usus. Kaolin adalah salah satu contoh adsorben.

- Obat antimotilitas bekerja dengan memperlambat pergerakan usus, yang memungkinkan lebih banyak penyerapan air dari tinja dan menghasilkan tinja yang lebih keras sehingga pergerakan usus menjadi lebih jarang. Contohnya termasuk loperamide dan diphenoxylate.
- Akan tetapi, obat antidiare sebaiknya dihindari untuk anak-anak yang terkena diare. Jangan mencoba memberikan obat tanpa saran dokter. Untuk orang dewasa, mohon ikuti instruksi pada label obat. Jangan menyalahgunakan atau menggunakan dosis berlebih.

Efek samping pada umumnya dan peringatan untuk Obat Antidiare

Jenis Obat Pencahar	Efek samping pada umumnya	Peringatan
Adsorben	<ul style="list-style-type: none"> • Sembelit • Kembung • Merasa kenyang 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak direkomendasikan untuk diare akut
Obat-obatan antimotilitas	<ul style="list-style-type: none"> • Perut kembung atau kram • Mual dan muntah • Mulut kering • Sembelit • Pusing • Mengantuk • Ruam kulit 	<ul style="list-style-type: none"> • Harus dihindari pada penderita ketegangan perut, atau radang usus besar terkait antibiotik • Gunakan secara hati-hati pada penderita kerusakan liver

Saran umum dalam mengonsumsi Obat Antidiare

- Obat antidiare hanya boleh diminum sesekali dan dalam jangka pendek.
- Obat antidiare digunakan untuk meredakan gejala diare dan tidak menyembuhkan.
- Larutan rehidrasi oral, meskipun bukan antidiare, sering digunakan sebagai lini pertama untuk memulihkan cairan pasien diare, terutama yang mengalami diare akut; dan cocok untuk anak-anak.
- Lakukan adaptasi hidup sederhana untuk mencegah dan mengatasi diare sebelum menggunakan obat apa pun, seperti banyak istirahat, menghindari makanan berlemak, pedas atau berat dan minum banyak cairan untuk menggantikan kehilangan.
- Beberapa obat dapat menyebabkan diare. Silahkan tanyakan kepada dokter Anda apakah itu adalah efek samping umum dari obat yang akan diminum.

Komunikasi dengan dokter

- Jika Anda tiba-tiba mengalami perubahan pola atau kebiasaan buang air besar atau jika kotoran atau tinja sangat lunak disertai darah atau lendir, itu mungkin pertanda dari

beberapa penyakit usus yang serius, dan Anda harus berkonsultasi dengan dokter secepat mungkin.

- Jangan berikan obat pencahar atau antidiare pada anak-anak tanpa rekomendasi dokter.
- Minta saran dokter sebelum menggunakan obat pencahar dan antidiare jika Anda sedang hamil atau menyusui.
- Tanyakan kepada dokter sebelum menggunakan obat pencahar dan antidiare jika Anda memiliki kondisi usus seperti sindrom iritasi usus besar.
- Tanyakan kepada dokter tentang cara berhenti menggunakan obat pencahar secara bertahap jika Anda bergantung padanya.
- Kunjungi dokter jika diare berlangsung lebih dari seminggu, atau disertai muntah terus-menerus.

Penyimpanan Obat Pencahar dan Antidiare

Obat pencahar dan antidiare harus disimpan di tempat yang sejuk dan kering. Kecuali disebutkan pada label, obat-obatan tidak boleh disimpan di lemari es. Selain itu, obat-obatan harus disimpan dengan baik di tempat yang tidak terjangkau oleh anak-anak untuk mencegah tertelan secara tidak sengaja.

Ucapan Terima Kasih: Kantor Obat-obatan ingin mengucapkan terima kasih kepada Pengembangan Profesional & Penjaminan Mutu (PD&QA) untuk kontribusi berharga mereka dalam mempersiapkan artikel ini.

Kantor Obat-obatan
Departemen Kesehatan
Jan 2018