

# Petunjuk minum tablet zat besi

Informasi untuk pasien, keluarga dan orang yang membantu merawat

## Mengapa zat besi penting?

Tubuh kita membutuhkan zat besi. Zat besi digunakan untuk membuat hemoglobin – bagian dari sel darah merah kita yang membawa oksigen ke seluruh tubuh. Zat besi juga penting untuk kekuatan otot, tenaga dan fungsi mental yang baik. Jika tingkat zat besi Anda rendah, Anda mungkin merasa lelah dan tidak dapat melakukan kegiatan normal sehari-hari. Waktu jumlah zat besi dalam tubuh semakin menurun, tingkat hemoglobin turun di bawah batas normal. Hal ini dikenal sebagai anemia kekurangan zat besi.

## Mengapa saya mungkin diberi tablet zat besi atau cairan zat besi?

Dokter Anda akan memberikan tablet atau cairan zat besi waktu tes darah menunjukkan Anda membutuhkan zat besi. Waktu zat besi Anda sudah rendah, sulit untuk mendapatkan kembali zat besi yang cukup ke dalam tubuh Anda hanya dengan merubah pola makan Anda. Tablet dan cairan zat besi berisi zat besi dalam tingkat yang lebih tinggi daripada makanan. Tablet atau cairan zat besi membantu mengembalikan zat besi dengan lebih cepat. Tablet zat besi hanya boleh diminum jika dianjurkan dokter Anda.

## Apakah semua tablet atau cairan zat besi sama?

**Tidak.** Jumlah zat besi dalam macam-macam tablet atau cairan cukup beragam. Banyak tablet dan tonik zat besi dapat dibeli tanpa resep tapi tidak semua mengandung zat besi yang cukup. Adalah penting Anda minum tablet yang dianjurkan dokter Anda.

## Bagaimana saya minum tablet zat besi?

- > Ikuti petunjuk yang diberikan dokter Anda tentang berapa tablet yang harus Anda minum dan waktu meminumnya
- > Telan tablet zat besi bulat-bulat, jangan dihancurkan atau dikunyah
- > Zat besi paling baik diminum waktu perut kosong (satu jam sebelum atau dua jam sesudah makan) dengan segelas air atau jus. Vitamin C dalam jus buah dapat membantu lebih banyak zat besi menyerap dalam tubuh tetapi tidak harus – air sudah cukup.
- > JANGAN menelan tablet atau cairan zat besi dengan teh, kopi, susu, coklat, cola atau anggur karena minuman-minuman ini akan mengurangi jumlah serapan zat besi ke dalam tubuh Anda.
- > JANGAN minum obat-obatan berikut bersamaan dengan tablet atau cairan zat besi – kalsium; antacids (seperti Mylanta dan Gaviscon); beberapa obat untuk osteoporosis, tiroid atau Parkinson; beberapa antibiotik. Tanyakan dokter atau apoteker Anda berapa jam selang waktu yang dibutuhkan untuk minum obat-obatan ini dan zat besi.

### JAUHKAN DARI JANGKAUAN ANAK-ANAK

- > Tablet zat besi, seperti semua obat-obatan, harus disimpan di lemari yang terkunci dan jauh dari jangkauan anak-anak.
- > Jumlah sedikit saja zat besi dapat beracun, malah berakibat fatal untuk bayi dan anak kecil.
- > Jangan pernah memberikan dosis dewasa pada anak kecil.
- > Jika seorang anak secara tidak sengaja menelan tablet zat besi segera panggil Pusat Informasi Racun atau Poisons Information Centre pada nomor 131126.



Petunjuk minum tablet zat besi (lanjutan)

## Apa efek sampingan yang mungkin ada? Bagaimana menguranginya?

Tidak setiap orang mengalami efek sampingan dari tablet atau cairan zat besi. Jika Anda mengalaminya, efek sampingan ini akan berkurang waktu tubuh Anda menjadi terbiasa. Efek sampingan termasuk:

- > Sembelit dan diare. Minum banyak dan asupan serat dalam pola makanan dapat mengurangi sembelit. Jika dibutuhkan, minta nasihat dari dokter atau apoteker Anda untuk obat pencahar ringan.
- > Sakit perut, mual atau perut kejang. Minum tablet zat besi dengan makanan atau pada malam hari dapat membantu. Gejala-gejala ini juga dapat dikurangi dengan meminum zat besi dalam jumlah yang lebih kecil (misalnya minum 1 tablet dua atau tiga kali seminggu) atau minum dosis zat besi yang lebih sedikit setiap hari (misalnya minum cairan zat besi) dan perlahan-lahan memperbanyak dosisnya – perubahan-perubahan ini hanya boleh Anda lakukan setelah berkonsultasi dengan dokter Anda.
- > Adalah normal kalau tablet zat besi membuat kotoran Anda berwarna hitam.

Beberapa orang tidak dapat mentolerir tablet atau cairan zat besi. Jika ini terjadi pada Anda, jangan khawatir karena zat besi dapat diberikan lewat suntikan ke pembuluh darah Anda. Jika hal ini berlaku untuk Anda, mintalah brosur Transfusi Zat Besi Intravena.

## Apa yang harus Anda sampaikan pada dokter atau apoteker Anda

- Jika Anda sedang minum obat lain, termasuk obat tanpa resep
- Jika Anda membeli obat-obatan tambahan tanpa resep, periksa dengan apoteker apakah obat-obatan tersebut tidak apa-apa diminum dengan tablet atau cairan zat besi
- Jika kotoran Anda kelihatan hitam atau ada noda merah
- Jika ada rasa sakit di perut
- Jika ada efek sampingan yang menguatirkan Anda

## Berapa lama saya harus minum tablet zat besi?

Ini bergantung pada alasan Anda kekurangan zat besi dan bagaimana Anda bereaksi terhadap pengobatan ini. Satu dosis pengobatan biasanya berlangsung sekurangnya beberapa bulan. Dokter Anda akan mengatur tes darah berikutnya untuk memeriksa apakah tablet zat besi ini berjalan baik dan merencanakan perawatan selanjutnya. Pastikan Anda bertanya kapan ini harus dilakukan.

Mungkin ada saat Anda harus berhenti minum tablet zat besi sejenak (misalnya sebelum kolonoskopi atau sesudah operasi). Jika dihentikan, pastikan Anda tahu kapan Anda harus mulai minum zat besi kembali.

**Rincian zat besi saya:** Nama tablet(-tablet) zat besi yang dianjurkan:

ATAU salah satu yang dilingkari di bawah:

Ferro-tab, Ferro-f-tab, FGF, Fefol, Ferrogradumet, Ferrograd C, Maltofer

Dosis / berapa kali diminum: .....

Tanggal mulai: ..... Tanggal test lanjutan: .....

Catatan lain: .....

Untuk keterangan lebih lanjut:

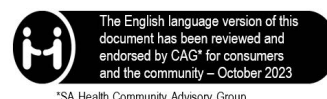
**Bicaralah dengan dokter, perawat, bidan atau apoteker Anda**

Bahan untuk pasien:

[www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue](http://www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue)

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia.

All rights reserved. BloodSafe TP-L3-813 v1.2 October 2023



\*SA Health Community Advisory Group

**BloodSafe**



**Government of South Australia**

SA Health