No.4/MEI /2011

# Forum Komunikasi

## Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha

**Pembina**
Rektor UKM
***Narasumber***
Dekan FK UKM
Direktur RS Immanuel
***Penanggung jawab***
Winsa Husin, dr., M.Sc., M.Kes.
***Pimpinan Redaksi***
Sylvia Soeng, dr, M.Kes.
***Sekretaris Redaksi***
Teresa Liliana W., S.Si., M.Kes.
***Bendahara***
Hana Ratnawati, dr, M.Kes.
***Staf Redaksi***
Budi Widyarto Lana,dr., M.H.
Dr. Diana Krisanti, dr., M.Kes.
Hartini Tiono, dr., M.Kes.
Heddy Herdiman, dr.
Jan Piter T Sihombing, dr., SpKJ, M.Kes.
Lusiana Darsono, dr., M.Kes.
Meilinah Hidayat, dr., M.Kes.
Philips Onggowidjaja. S.Si., M.Si.
Rosnaeni, Dra., Apt
Sri Utami, Dra., M.Kes.
***Penerbitan dan Distribusi***
Chandra Iskandar,S.H.
***Alamat redaksi***
Lab. Biologi FK-UKM
Jl. Suria Sumantri 65-Bandung 40164
***E-mail :*** teresa.liliana@yahoo.com

## PROFIL

### Edwin Setiabudi, dr., SpPD-KKV FINASIM

**(Spesialis Penyakit Dalam-Konsultan Kardiovaskuler**
***Fellow of the Indonesian Society of Internal Medicine)***

| | |
|---|---|
| T/T lahir | : Bandung/12-2-1969 |
| Alamat | : Jl. Ir. H. Juanda 352 Bandung |
| E-mail | : edwinsetiabudi@yahoo.com |
| Istri | : Leni Lismayanti, dr., SpPK |

# THINK THEM OVER

*Earth has no sorrow that heaven does not feel.*
Tidak ada kesedihan apapun di dunia yang tidak dirasakan surga. Artinya, semua bentuk kesedihan yang dialami manusia di dunia dipahami Allah sepenuhnya, dan Dia telah menyediakan penghiburan untuk semua kesedihan tanpa kecuali.

*Life is not about the prizes we win, but the people we love.*
Kehidupan bukanlah tentang berapa banyak hadiah yang kita menangkan, melainkan tentang berapa banyak orang yang kita kasihi. Artinya, hidup kita dinilai bukan dari seberapa banyak prestasi yang kita raih (cenderung berpusat pada diri sendiri), melainkan dari seberapa banyak orang yang kita kasihi (menikmati pada kasih Allah sehingga dapat membagikan kasih itu kepada orang lain)

*We lose the joy of living in the present when we worry about the future.*
Kita kehilangan sukacita hidup di masa sekarang ketika kita kuatir tentang hari esok. Artinya, kekuatiran yang tidak perlu akan masa depan membuat kita kehilangan sukacita menikmati hari ini. Perhitungan akan masa depan membuat kita mempersiapkan sesuatunya, tetapi kekuatiran menyita hal-hal baik yang dapat kita nikmati dengan waktu dan keberadaan kita saat ini. Kekuatiran tidak membawa kita maju walau selangkah.

*A child of God is always welcome home.*
Seorang anak Allah selalu dinantikan pulang. Artinya, Allah senantiasa menantikan pertobatan anak-anak-Nya, seberapa jauhpun dia terhilang dan melupakan Dia.

*(selected from ODB then interpreted)*

*~ Philips O.*

*NUTRITIONAL CORNER*

# VITAMIN F

Pembaca, ternyata masih banyak jenis vitamin yang belum begitu kita kenal, selain A, B, C, D, E dan K. Antara vitamin E dan K, masih banyak jenis zat kimia yang diklasifikasi sebagai vitamin F hingga J. Akan tetapi nomenklatur ini terus menerus dievaluasi, direklasifikasi atau dilakukan penggantian nama, terutama dalam hubungannya dengan vitamin B yang merupakan kompleks vitamin.

Vitamin diklasifikasikan berdasarkan aktivitas biologi dan kimia, bukan berdasarkan strukturnya, dengan

## Nomenklatur Baru dan Nama Kimia Vitamin, 2004

| Nama sebelumnya | Nama kimia | Alasan perubahan nama |
|---|---|---|
| Vitamin $B_4$ | Adenine | Metabolit DNA, disintesis dalam tubuh |
| Vitamin $B_8$ | Adenylic acid | Metabolit DNA, disintesis dalam tubuh |
| Vitamin F | Asam lemak esensial | Diperlukan dalam jumlah besar (tidak sesuai dengan definisi vitamin) |
| Vitamin G | Riboflavin | Direklasifikasi sebagai Vitamin $B_2$ |
| Vitamin H | Biotin | Direklasifikasi sebagai Vitamin $B_7$ |
| Vitamin J | Catechol, Flavin | Catechol nonesensial; flavin direklasifikasi sebagai $B_2$ |
| Vitamin L | Anthranilic acid | Non esensial |
| Vitamin $L_2$ | Adenylthiomethylpentose | Metabolit RNA, disintesis dalam tubuh |
| Vitamin M | Asam Folat | Direklasifikasi sebagai Vitamin $B_9$ |
| Vitamin O | Carnitine | Disintesis dalam tubuh |
| Vitamin P | Flavonoids | Tidak diklasifikasi sebagai Vitamin |
| Vitamin PP | Niacin | Direklasifikasi sebagai Vitamin $B_3$ |
| Vitamin S | Salicylic acid | Dianggap termasuk salisilat esensial mikronutrien |
| Vitamin U | S-Methylmethionine | Metabolit protein, disintesis dalam tubuh |

demikian, setiap "vitamin" mengacu pada aktivitas biologi senyawa vitamer. Definisi vitamin adalah suatu senyawa kimia organik yang diperlukan dalam jumlah kecil sebagai nutrisi oleh organisme dan tidak dapat disintesis dalam jumlah yang cukup dalam tubuh organisme tersebut, sehingga harus diperoleh dari makanan.

Pada kesempatan ini, kita akan berkenalan dengan satu jenis nutrien yang sebelumnya dikenal sebagai vitamin F. Masih banyak yang menyebutnya sebagai vitamin namun saat ini sebetulnya vitamin ini boleh disebut sebagai asam lemak esensial saja.

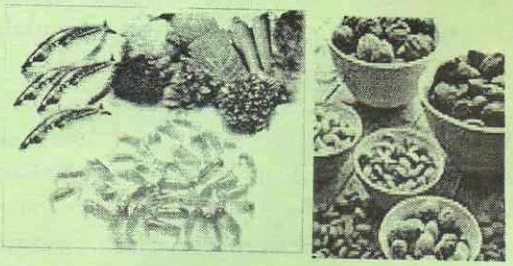
**Apa itu vitamin F?**

Vitamin F terdiri atas dua jenis asam lemak esensial yaitu asam linoleat (Linoleic acid/LA) dan asam alfa-linoleat (Alpha-linoleic acid/LNA), berada dalam dua bentuk: omega-3 and omega-6. Vitamin ini diperlukan tubuh selama masa pertumbuhan, menjaga kesehatan membran sel, mengefektifkan sistem kekebalan tubuh, menyeimbangkan sistem hormonal, serta menjaga kecantikan kulit, kuku, dan rambut. Vitamin ini juga membantu meningkatkan metabolisme secara umum, dan penyembuhan luka. Fungsi utama vitamin ini adalah memperbaiki dan membuat jaringan baru dalam tubuh.

**Seberapa banyak dibutuhkan dalam sehari?**

*The Food and Drug Administration* merekomendasi Vitamin F sebanyak 1-2% dari total asupan kalori untuk orang dewasa.

**Dimana ditemukan?**



Vitamin F banyak terkandung di dalam ikan, minyak sayur, beberapa sayur hijau, alpukat, biji-bijian (biji bunga matahari, wijen), kacang-kacangan (walnut, almond, pecan), dan padi-padian (*wheat germ*, havermut, beras merah, sereal), terutama yang tidak terlalu banyak mengalami proses pengolahan secara kimia (*refined*). Para ahli gizi berpendapat bahwa kemajuan industri pengolahan pangan adalah penyebab menurunnya kandungan vitamin F pada beberapa jenis bahan pangan.

**Apa yang terjadi jika kekurangan vitamin F?**

Dampak paling nyata akibat kekurangan vitamin F adalah:

o gangguan/kerusakan jantung
o gangguan ginjal
o kerontokan rambut
o penyakit kulit
o gangguan penglihatan
o gangguan sistem kekebalan tubuh
o produksi keringat berlebihan.

Seseorang yang mudah memar, seringkali memiliki kadar vitamin F yang rendah. Tanda lain defisiensi vitamin ini adalah: penyembuhan luka yang lambat, rambut yang kusam, dan mata kering. Orang dengan kadar vitamin F yang rendah dapat menderita eksim dan kulit kering.

**Kontraindikasi:**

Suplemen Omega 3 merupakan kontraindikasi bagi orang-orang yang mengonsumsi pengencer darah (tanpa berkonsultasi pada dokter) serta penderita stroke.

**Efek samping:**

Omega 3 dapat melemahkan pembuluh darah dan kapiler serta meningkatkan kecenderungan pendarahan hidung atau perdarahan lainnya.

Terlalu banyak asam lemak omega 6 dalam makanan dapat menekan kadar omega 3 sehingga menyebabkan penumpukan trombosit dan berhubungan dengan prostaglandin proinflamasi. Masalah ini dapat dihindari dengan mengonsumsi omega 3 yang seimbang, atau minyak biji rami (*flaxseed*) yang mengandung bunga matahari.

**Referensi:**


Belch *et al.* 1988: Effects of altering dietary essential fatty acids on requirements for non-steroidal anti-inflammatory drugs in patients with rhematoid arthritis: a double blind placebo controlled study. Ann Rheum Dis 47(2): 96-104.

Carper, J. 1993. Food Your Miracle Medicine: How Food Can Prevent and Cure Over 100 Symptoms and Problems. Based on more than 10,000 scientific studies. Published by HarperCollins Publ., Inc., 10 East 53rd Street, NY.

Erasmus, U. 1993: Fats that Heal, Fats that Kill. Published by Alive Books, Burnaby, B.C., Canada. Pp. 1-456.

Siguel 1996. Diagnosis of Essential Fatty Acid (EFA) Deficiency: Using Flax to Prevent Heart Disease. Proc. 56th Flax Institute of the USA, J.F. Carter, ed. North Dakota State Univ., Fargo, ND pp123-133.


~ *Meilinah Hidayat*