

## Nutrisi yang dibutuhkan penderita TB.

1. **Energi**; nasi, kentang, gandum, jagung, dst
2. **Protein**; daging tanpa lemak, telur, susu, ikan, kacang-kacangan, serta biji-bijian.
3. **Vitamian & Mineral**; dari buah-buahan dan sayuran
4. **Seng**, daging ayam, kerang, kepiting, lobster, kacang mede, jamur, brokoli, sereal, susu
5. **Vitamin A**, wortel, bayam, tomat, ubi, seledri, hati, telur, mangga, semangka dan banyak lagi
6. **Vitamin D**; jamur, minyak ikan, ikan salmon, tofu, sereal, kuning telur, susu, dan masih banyak lagi.
7. **Vitamin C**; jeruk, kiwi, strawberry, melon, jambu biji, pepaya, dan masih banyak lagi
8. **Zat Besi**, daging merah, sayuran hijau, bayam, brokoli, dan masih banyak lagi
9. **Selenium**, biji bunga matahari, roti, jamur, dan masih banyak lagi

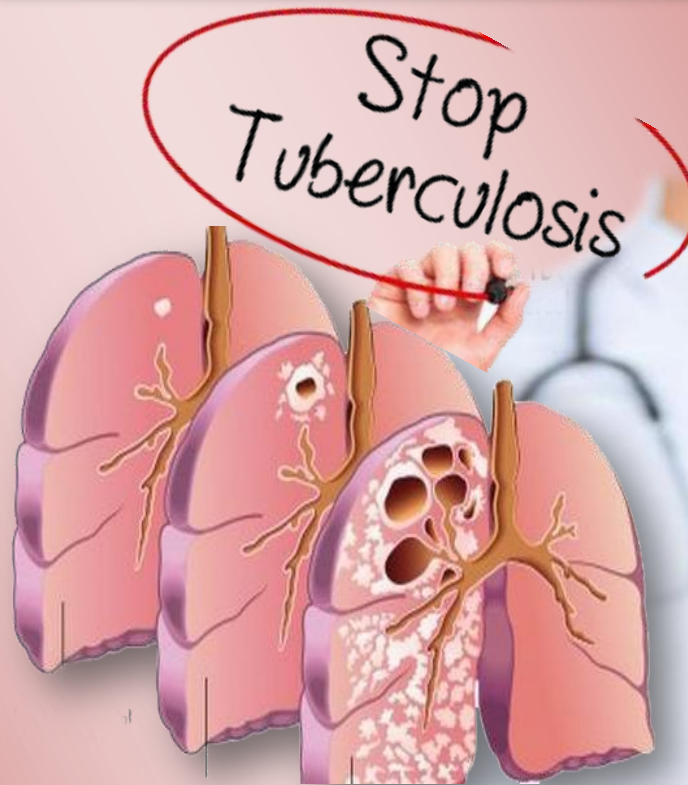
Bisa dikonsultasikan dengan Ahli Gizi

## Ingat !!!

Penyakit TB dapat disembuhkan melalui disiplin minum obat dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

dr. Dilla Laswantina, Sp.P

Dokter Spesialis Pulmonologi dan Respirasi



**BLUD RUMAH SAKIT UMUM KOTA BANJAR**  
**Unit Promosi Kesehatan Rumah Sakit**

Jl. Rumah Sakit No. 05 Kota Banjar 46322  
Telp. 0265-741032 Fax. 0265-744730  
Website: rsud.banjarkota.go.id

## Apa Penyakit TB Paru Itu ?

Tuberculosis Paru adalah suatu penyakit menular yang disebabkan oleh kuman Mycobacterium Tuberculosis, yang menular lewat udara ketika batuk atau bersin

## Bagaimana Gejala TB ?

1. Batuk lama lebih dari 3 minggu disertai nyeri dada
2. Batuk berdahak tebal, keruh, kadang-kadang berdarah
3. Berat badan menurun
4. Nafsu makan menurun
5. Demam lama atau berulang tanpa sebab yang jelas
6. Ada benjolan dileher

## Pengobatan TB

Pasien harus minum obat anti TB (OAT) secara teratur sesuai petunjuk berikut :

- Obat paru/FDC diminum pukul 05.00 dalam keadaan perut kosong
- 1 jam kemudian baru boleh makan dan boleh minum obat sesuai anjuran dari dokter
- Pemberian OAT fase intensif selama 2 bulan
- Pemberian fase lanjutan diberikan selama 4 bulan/lebih dengan jenis OAT yang berbeda

## Efek samping Obat TB

Mual, Muntah, mata/badan kuning, Gatal-gatal / merah di kulit, Kesemutan, keram, Penglihatan kurang jelas. Segera konsultasikan ke dokter

## Pentingnya Kepatuhan Minum Obat

- Kepatuhan minum obat sangat penting
- Pasien harus menelan OAT yang dianjurkan dokter pada waktu yang ditentukan agar bisa sembuh.
- Apabila pasien merasa lebih baik, pasien harus tetap melanjutkan minum obat sampai selesai.
- Apabila pasien bepergian atau pindah harus memberitahu dokter atau petugas kesehatan.
- Menelan obat secara tidak teratur membuat kuman TB menjadi kebal.
- Kuman TB sangatlah kuat oleh karena itu dibutuhkan obat yang banyak baik jenis dan jumlahnya

## Pemeriksaan Dahak

- Setiap pasien yang diduga TB
- Akhir bulan ke-2
- Akhir bulan ke-6
- Akhir bulan ke-9

## Pengawas Menelan Obat (PMO)

Sebaiknya yang menjadi PMO adalah kader atau anggota keluarga yang dekat dengan pasien TBC

Peran PMO adalah :

1. Mengawasi pasien TB agar menelan obat secara teratur sampai selesai pengobatan
2. Memberi motivasi agar pasien berobat teratur
3. Mengingatkan pasien untuk periksa dahak berulang sesuai jadwal.
4. Memberi penyuluhan kepada keluarga pasien yang mempunyai gejala yang mengarah ke TB untuk segera diperiksa di fasilitas kesehatan



## Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Pasien dengan TB :

1. Menjemur kasur
2. Membuka jendela dan pintu setiap pagi agar cahaya matahari masuk
3. Pengaturan ventilasi udara
4. Makan makanan bergizi
5. Tidak merokok dan tidak mengonsumsi minuman beralkohol
6. Olahraga teratur
7. Melakukan etika batuk yang benar
8. Tidak meludah di sembarang tempat



**DILARANG MELUDAH**  
**DI SEMBARANG TEMPAT**