

Lampiran

## SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan : Diet pada Pasien TB Paru  
Sasaran : Tn. Rasid, Tn. Adang, Tn. Nasril dan keluarga di Ruang Lily kamar 5  
Tempat : Ruang Lily lantai 8 RS Tarakan Jakarta  
Hari / Tanggal : Jumat 30 Juli 2022  
Waktu : Pukul 10:30 – 11:00 WIB (30 menit)  
Metode : Ceramah dan Tanya jawab  
Media : Lembar Balik

---

### A. TUJUAN INSTRUKSIONAL

#### 1. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM (TIU)

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan para peserta mampu mengetahui dan memahami lebih luas mengenai diet pada pasien TB Paru.

#### 2. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS (TIK)

Setelah penyuluhan peserta mengetahui dan mampu menjelaskan

- + Menjelaskan pengertian Tuberculosis
- + Menyebutkan definisi diet
- + Menjelaskan tujuan menjalani diet
- + Menjelaskan kebutuhan nutrisi/ diet yang tepat bagi penderita TBC
- + Menyebutkan makanan yang dianjurkan
- + Menyebutkan makanan yang harus dihindari
- + Menjelaskan program diet dan pengaturan jadwal makan

### B. SUB POKOK BAHASAN

- + Pengertian tentang penyakit TB
- + Definisi diet
- + Kebutuhan nutrisi/ diet yang tepat bagi penderita TBC
- + Tujuan menjalani diet
- + Makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi
- + Makanan yang perlu dihindari untuk dikonsumsi
- + Program diet atau perencanaan makan,
- + Pengaturan jadwal makan

### C. MATERI PEMBELAJARAN

Terlampir

### D. MEDIA

Print out  
Poster

### E. STRATEGI PELAKSANAAN

No	Kegiatan	Pukul	Materi	Audiensi	Metode
----	----------	-------	--------	----------	--------

1	Pembukaan	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan Salam Pembuka</li> <li>2. Memperkenalkan diri</li> <li>3. Menyampaikan maksud dan tujuan dilaksanakannya penyuluhan.</li> <li>4. Menyampaikan Kontrak Waktu</li> <li>5. Menggali pengetahuan peserta</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam</li> <li>2. Memperhatikan dan menjawab pertanyaan</li> </ol>	Metode : Ceramah dan Tanya jawab
2	Pemaparan	10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian tentang penyakit TB</li> <li>2. Definisi diet</li> <li>3. Kebutuhan nutrisi/ diet yang tepat bagi penderita TBC</li> <li>4. Tujuan menjalani diet</li> <li>5. Makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi</li> <li>6. Makanan yang perlu dihindari untuk dikonsumsi</li> <li>7. Program diet atau perencanaan makan,</li> <li>8. Pengaturan jadwal makan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencatat</li> <li>2. Menyimak penjelasan</li> <li>3. Mengajukan pertanyaan seputar materi.</li> <li>4. Menjawab pertanyaan seputar materi.</li> </ol>	Metode : Ceramah dan Tanya jawab
3	Penutup	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi kesempatan peserta untuk menerangkan materi yang telah disampaikan</li> <li>2. Menyempurnakan hasil rangkuman peserta (kesimpulan)</li> <li>3. Memberikan pertanyaan</li> <li>4. Menutup pertemuan</li> <li>5. Memberikan salam penutup</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merangkum materi yang telah diberikan</li> <li>2. Mendengarkan</li> <li>3. Mencatat</li> <li>4. Menjawab pertanyaan</li> <li>5. Menjawab salam</li> </ol>	Metode : Ceramah dan Tanya jawab

Penyaji : Riski  
 Moderator : bu Siska  
 Fasilitator : Riski

Observer : Tri  
Notulen : Riski

## F. KEGIATAN

## G. EVALUASI

### 1. Evaluasi Struktur

- + Peserta mengikuti penyuluhan.
- + Penyelenggaraan penyuluhan di Ruang Lily lantai 8 RS Tarakan Jakarta
- + Lembar Balik disiapkan sebelum pelaksanaan penyuluhan

### 2. Evaluasi Proses

- + Peserta memperhatikan materi yang diberikan oleh penyuluh.
- + Peserta antusias dalam mengikuti penyuluhan dengan memberikan umpan balik ketika acara tanya – jawab.
- + Meninggalkan lembar balik sebagai bahan informasi

### 3. Evaluasi Hasil

- + Apa itu penyakit tuberculosis?
- + Apa definisi dari diet?
- + Apa tujuan dari terapi diet bagi penderita tuberculosis?
- + Sebutkan 2 macam diet yang sesuai untuk penderita TB?
- + Apa saja bahan makanan yang perlu dihindari untuk tidak dikonsumsi?

## Jawaban:

- + Penyakit TBC adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Mycobacterium tuberculosis. Biasanya menyerang paru-paru.
- + Diet adalah pengaturan jumlah asupan makanan yang dikonsumsi oleh seseorang.
- + Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang bertambah guna mencegah dan mengurangi kerusakan jaringan tubuh.
- + TETP I dan TETP II
  1. Diit Tinggi Energi Tinggi Protein I (TETP 1)
    - Energi: 2600 kkal,
    - Protein 100 gr (2 gr/kg BB).
  2. Diit Tinggi Energi Tinggi Protein II (TETP II)
    - Energi 3000 kkal,
    - Protein 125 gr (2,5 gr/kg BB)
- + Makanan yang tidak dianjurkan:
  1. Tembakau
  2. Alkohol
  3. Minuman berkafein
  4. Tinggi lemak, tinggi kolesterol

## MATERI

### A. TUBERCULOSIS

Penyakit TBC adalah penyakit menular yang disebabkan oleh bakteri yang disebut *Mycobacterium tuberculosis*. Sebagian besar kuman TB menyerang paru, tetapi dapat juga mengenai organ tubuh lainnya. Menular dari orang ke orang melalui tetesan dari tenggorokan dan paru-paru orang dengan penyakit pernapasan aktif, Fong, Bethany, R.D. 2018

*Mycobacterium tuberculosis* merupakan jenis kuman berbentuk batang berukuran panjang 1-4 mm dengan tebal 0,3-0,6 mm. Sebagian besar komponen *M. tuberculosis* adalah berupa lemak/ lipid sehingga kuman mampu tahan terhadap asam serta sangat tahan terhadap zat kimia dan faktor fisik.

Gejala penyakit TB dapat dibagi menjadi gejala umum dan gejala khusus yang timbul sesuai dengan organ yang terlibat. Gambaran secara klinis tidak terlalu khas terutama pada kasus baru, sehingga cukup sulit untuk menegakkan diagnosa secara klinik

#### Gejala sistemik/ umum

- ✚ Demam tidak terlalu tinggi yang berlangsung lama, biasanya dirasakan malam hari disertai keringat malam. Kadang-kadang serangan demam seperti influenza dan bersifat hilang timbul.
- ✚ Penurunan nafsu makan dan berat badan.
- ✚ Batuk-batuk selama lebih dari 3 minggu (dapat disertai dengan darah).
- ✚ Perasaan tidak enak (malaise), lemah.

#### Gejala khusus

- ✚ Tergantung dari organ tubuh mana yang terkena, bila terjadi sumbatan sebagian bronkus (saluran yang menuju ke paru-paru) akibat penekanan kelenjar getah bening yang membesar, akan menimbulkan suara "mengi", suara nafas melemah yang disertai sesak.
- ✚ Kalau ada cairan dirongga pleura (pembungkus paru-paru), dapat disertai dengan keluhan sakit dada.
- ✚ Bila mengenai tulang, maka akan terjadi gejala seperti infeksi tulang yang pada suatu saat dapat membentuk saluran dan bermuara pada kulit di atasnya, pada muara ini akan keluar cairan nanah.
- ✚ Pada anak-anak dapat mengenai otak (lapisan pembungkus otak) dan disebut sebagai meningitis (radang selaput otak), gejalanya adalah demam tinggi, adanya penurunan kesadaran dan kejang-kejang

### B. DIET TUBERCULOSIS

#### Definisi Diet

Diet adalah pengaturan jumlah asupan makanan yang dikonsumsi oleh seseorang. Kebiasaan diet adalah keputusan kebiasaan seseorang atau suatu budaya untuk memilih makanan apa yang cocok untuk dimakan.

Diet dalam kamus pelengkap kesehatan keluarga tahun 2018 memiliki arti sebagai pengaturan pola dan konsumsi makanan serta minuman yang dilarang, dibatasi jumlahnya, dimodifikasi, atau diperoleh dengan jumlah tertentu untuk tujuan terapi penyakit yang diderita, kesehatan, atau penurunan berat badan.

### **Tujuan Menjalani Diet**

Tujuan dilakukannya terapi diet bagi penderita tuberculosis adalah untuk memberikan makanan secukupnya untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang bertambah guna mencegah dan mengurangi kerusakan jaringan tubuh.

Orang dengan TB aktif sering kekurangan gizi dan menderita defisiensi mikronutrien serta penurunan berat badan dan nafsu makan menurun. Malnutrisi meningkatkan risiko perkembangan dari infeksi TB menjadi penyakit TB aktif.

Malnutrisi atau kekurangan nutrisi adalah temuan paling umum yang dialami penderita TB. Jika menderita efek kesehatan negatif TB, merancang dan mempertahankan program diet seimbang menjadi salah satu cara yang paling efektif untuk memerangi atau mengontrol kondisi serta untuk mengurangi kemungkinan terkena kekurangan gizi.

### **Syarat Diet**

- ✚ Energi tinggi
- ✚ Karbohidrat cukup (60-70% total energi)
- ✚ Protein tinggi (75-100 gr/hari)/ 2-2.5 gr/kg BBI
- ✚ Lemak cukup (20 ± 25% total energi)
- ✚ Vitamin dan mineral cukup, terutama vitamin C dan Fe
- ✚ Bentuk makanan sesuai kemampuan pasien
- ✚ Makanan mudah cerna

### **Kebutuhan nutrisi dan diet yang tepat bagi penderita TBC**

Diet untuk penderita TB sangat penting karena kebanyakan penderita mengalami kekurangan gizi. Kekurangan (defisiensi) protein menghambat kemampuan tubuh untuk melawan infeksi.

Selain pengobatan antibiotik, diet TB yang tepat juga diperlukan untuk memasok tubuh dengan berbagai nutrisi penting. Konsumsi alkohol harus benar-benar dihindari selama mengidap TB karena bisa menyebabkan memburuknya kondisi dan komplikasi lebih lanjut. Makanan berminyak dan pedas juga harus dihindari. Dengan pengobatan yang tepat dan diet sehat, suatu kemungkinan untuk mendapatkan berat badan yang sehat. Diet TB harus terdiri dari banyak buah dan sayuran segar. Hal ini penting untuk mempertahankan asupan kalori yang tepat. Mengonsumsi berbagai buah-buahan dan sayuran. Diet untuk pasien TB juga harus memasukkan kacang-kacangan. Hal ini membantu untuk menjaga

berat badan dan juga membangun kekebalan terhadap penyakit lebih lanjut. Susu dan produk susu juga harus menjadi bagian dari diet. Ada juga produk susu rendah lemak dan lemak bebas tersedia saat ini.

Selain diet yang tepat, individu juga harus mendapatkan istirahat yang cukup sehingga sistem kekebalan tubuh dapat pulih dan berfungsi dengan baik. Ketika terpengaruh dengan TBC, disarankan untuk tinggal di rumah

### **Kebutuhan nutrisi pada penderita TB**

#### **✚ Energi**

Kebutuhan energi pada pasien TB meningkat karena penyakit itu sendiri. Kebutuhan energi sekitar 35 - 40 kkal per kilogram berat badan ideal.

#### **✚ Protein**

Asupan protein diet adalah penting untuk mencegah pemborosan cadangan tubuh (misalnya jaringan otot). Sebuah asupan 1.2 - 1,5 gr per kilogram berat badan atau 15% dari energi total harian asupan atau sekitar 75 - 100 gr per hari akan cukup.

### **Makanan dan zat yang perlu dihindari untuk digunakan**

Seperti yang selalu terjadi untuk kesehatan yang baik, ada makanan tertentu yang tidak boleh makan dan zat Anda tidak harus menggunakan:

✚ Hindari tembakau dalam segala bentuk.

✚ Jangan minum alkohol - dapat menambah risiko kerusakan hati dari beberapa obat yang dipakai untuk mengobati TB Anda.

✚ Batasi kopi dan minuman berkafein lainnya

✚ Batasi produk olahan, seperti gula, roti putih, dan nasi putih.

✚ Hindari tinggi lemak, tinggi kolesterol daging merah dan bukannya beban di sumber protein lebih ramping seperti unggas, kacang, tahu, dan ikan.

Terapi diet bertujuan memberikan makanan secukupnya guna memperbaiki dan mencegah kerusakan jaringan tubuh lebih lanjut serta memperbaiki status gizi agar penderita dapat melakukan aktifitas normal. Terapi untuk penderita kasus Tuberkulosis Paru menurut (Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI). 2019) adalah:

✚ Energi diberikan sesuai dengan keadaan penderita untuk mencapai berat badan normal.

✚ Protein tinggi untuk mengganti sel-sel yang rusak (75-100 gr).

✚ Lemak cukup 15-25 % dari kebutuhan energi total.

✚ Karbohidrat cukup sisa dari kebutuhan energi total.

✚ Vitamin dan mineral cukup sesuai kebutuhan total.

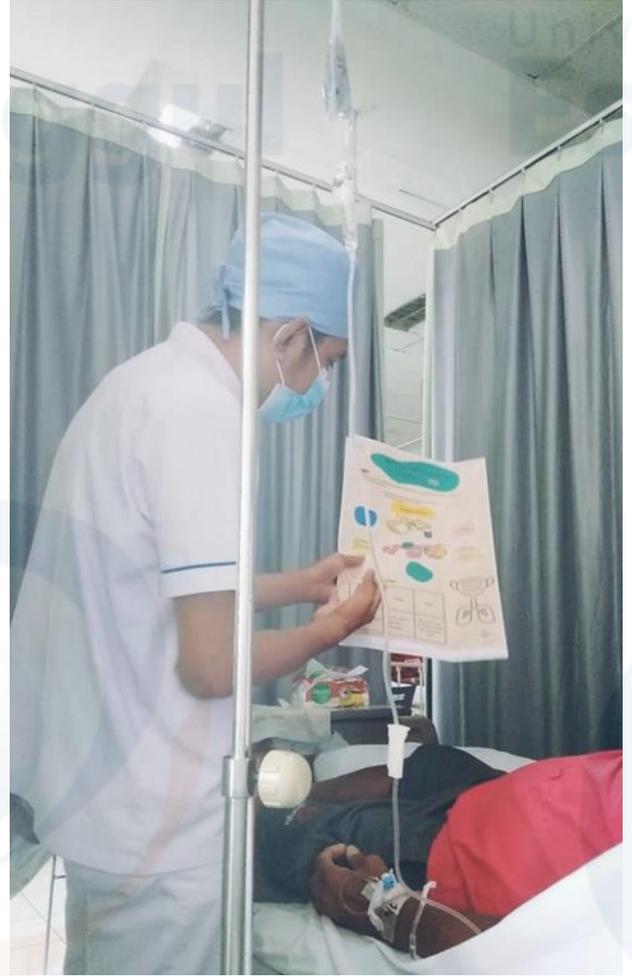
Bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan pada penderita tuberkulosis:

<b>Bahan Makanan</b>	<b>Dianjurkan</b>	<b>Tidak Dianjurkan</b>
Sumber karbohidrat	Nasi, roti, dan hasil olahan tepung seperti kue	Dimasak dengan banyak minyak kelapa atau santan

		kental
Sumber protein	Daging sapi, ayam, ikan, telur, susu, dan hasil olahan seperti keju dan yoghurt	Dimasak dengan banyak minyak kelapa
Sumber protein nabati	Semua jenis kacang-kacang dan hasil olahannya seperti tempe dan keju	
Sayuran	Semua jenis sayuran seperti; bayam, buncis, daun singkong, kacang panjang, labu siam dan wortel direbus, ditumis dan kukus	
Buah-buahan	Semua jenis segar seperti; pepaya, semangka, melon, pisang, buah kaleng, buah kering dan jus buah	
Lemak dan minyak	Minyak goreng, mentega, margarin, santan encer, salad	Santan yang kental

Link Pendidikan Kesehatan

<https://drive.google.com/file/d/1txtu9PXyIMW5IVGM6Ctzc6ZmhOdpXmx/view?usp=drivesdk>



Universitas  
**Esa Unggul**

Universi  
**Esa**

# NUTRISI PENTING UNTUK PENDERITA TBC

## TAHUKAH ANDA?

TBC adalah penyakit menular yang disebabkan oleh bakteri yang disebut *Mycobacterium tuberculosis* di obati dengan antibiotik.

Berobat saja tanpa memenuhi kebutuhan asupan nutrisi tetap beresiko penyakit susah sembuh



## Asupan nutrisi

**Kalori/karbohidrat protein:**  
Telur, susu, ikan, kacang-kacangan



**Zat besi:**  
Daging merah, sayur hijau

**Vitamin & Mineral Selenium:**  
Biji bunga matahari, roti jamur



**Vitamin D:**  
Kuning telur, susu, minyak ikan

**Vitamin C:**  
Buah-buahan & sayur-sayuran

**Zinc:**  
Ayam, kerang, lobster, kacang mete, jamur  
**Vitamin A:**  
Wortel, tomat, bayam, ubi

## ✓ Contoh menu/hari

Pagi	Siang	Malam
Nasi, telur dadar, daging semur, ketimun, tomat iris, susu	Nasi, acar, ayam, tempe, sayur asam, pepaya	Nasi, daging empal, telur balado, perakadel tempe, sup sayuran, pisang



THANK YOU!

 **RUMAT**



# CERTIFICATE

Nomor : 040/ITR-2/VIII/2022

This is to certify that,

**RISKI BANGGAI**

has successfully completed the course

**BASIC WOUND CARE TRAINING**

as

**PARTICIPANT**

Universitas Esa Unggul, Jakarta

August 20, 2022

And qualified to Perform Basic Wound Care from Indonesian National Nurses Association

Accreditation of PPNI No. 07026/DPW.PPNI/SK/K.S/VIII/2022  
(Participant 2 SKP, Speaker/Facilitator 3 SKP, Committee 2 SKP)



  
**Dadang Suharto, S.Kp, WOCN, RN**  
Director of Rumah Perawatan Indonesia

 **Universitas Esa Unggul**  
Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
**Dr. P.H. Rian Adi Pamungkas, S.Kep. Ns., MNS.**  
The Chief of Nursing Program Universitas Esa Unggul





Meet - Pemaparan Praktek R... X +

meet.google.com/jdu-ojhu-rnr

Jaka Edwin

Novia Blegur

Riski Bangga

ratna dewi

Rido Ritawaemahu

Imara Trfq

Anda

10.22 | Pemaparan Praktek RS Tarakan

Ketik di sini untuk mencari