

Yang Harus Diperhatikan Pasien Tuberkulosis Jika Ingin Puasa Ramadhan

01 Apr 2023



Perbesar

Warga melihat hasil ronsen mobile X-Ray Artificial Intelligence saat kegiatan skrining penyakit tuberkulosis (TBC) di Kantor Kecamatan Cipayung, Depok, Jawa Barat, Rabu (4/1/2023). Penyakit tuberkulosis (TBC) di Indonesia menempati peringkat ketiga setelah India dan Cina dengan jumlah kasus 824 ribu dan kematian 93 ribu per tahun atau setara dengan 11 kematian per jam. (merdeka.com/Arie Basuki)

[Liputan6.com](https://www.liputan6.com), Jakarta Setiap bulan Ramadhan, setiap muslim di seluruh dunia menjalani puasa. Puasa umumnya memberi manfaat kesehatan. Namun bagaimana jika pasien **Tuberkulosis** (TB) juga ingin berpuasa?

Menurut dokter spesialis paru di Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI), **Rania Imaniar**, pasien Tb boleh berpuasa **Ramadhan** selama kondisinya fit.

Tips Sehat Pasien TB Berpuasa

Rania mengungkapkan, ada beberapa tips bagi pasien TB yang ingin berpuasa, yaitu:

- Tidur cukup, minimal 7 jam/hari
- Olahraga/latihan (jalan kaki) 30 menit/hari, minimal 5 hari per minggu
- Tidak merokok dan minum alkohol
- Saat sahur, hindari konsumsi makanan berminyak dan perbanyak makanan berserat seperti buah dan sayur
- Saat sahur, minum air putih (1 gelas saat bangun tidur dan 1 gelas saat sahur)
- Saat buka puasa, hindari konsumsi kopi dan soda
- Saat buka puasa, minum air putih (1 gelas saat berbuka, 1 gelas setelah solat maghrib, 1 gelas saat makan malam, 1 gelas setelah salat isya, 1 gelas setelah salat tarawih, dan 1 gelas sebelum tidur).

Selain itu, porsi makan harus dengan gizi seimbang, dengan sepertiga porsi nasi dan sayur yang harus sama, sementara porsi lauknya cukup seperenamnya. Usahakan lauknya ada 2 jenis, yang mengandung protein hewani dan nabati. Sepertiga sisanya adalah buah.

Minum Obat Selama Puasa

Dalam acara yang sama, koordinator farmasi rawat inap RSUI, Sri Wulandah Fitriani juga memberikan kiat pengobatan pasien TB yaitu:

- Obat dosis tunggal: diminum secara teratur 1 jam-30 menit sebelum sahur. Obat ini dianjurkan untuk diminum sebelum sahur untuk memaksimalkan kerja obat saat perut kosong.
- Obat dosis terbagi atau obat lepasan (terdiri dari beberapa jenis obat yang tidak bisa diminum secara bersamaan): diminum secara teratur, ada yang diminum pada saat berbuka puasa, ada yang diminum setelah makan malam, dan sisanya diminum saat setelah sahur.

Misalkan obat dengan dosis 2x1, bisa dibagi seperti satunya diminum saat sahur dan satunya saat berbuka puasa. Sedangkan obat dengan dosis 3x1 atau 4x1, bisa berkonsultasi ke dokter untuk mengajukan obat yang dosisnya lebih panjang menjadi 1x1 atau 2x1.

"Kalau tidak bisa diganti, bisa sesuaikan waktu konsumsinya. Misalnya untuk dosis 3x1, obatnya bisa diminum saat berbuka puasa, satunya saat sebelum tidur atau jelang tengah malam, dan satunya lagi saat sahur," jelasnya

Siasati Waktu Minum Obat TB Selama Puasa

Untuk menyiasati minum obat sebelum dan sesudah makan, disarankan melakukan hal ini:

- Obat sebelum makan: sebaiknya diminum 30 menit sebelum sahur atau sesaat setelah berbuka puasa, namun sebelum makan besar.
- Obat sesudah makan: 5-10 menit setelah makan besar. Untuk obat yang harus diminum sesudah makan di tengah malam maka usahakan minimal tetap makan roti atau biskuit sebelum minum obat sesudah makannya.

Catatan tambahan, beberapa obat yang diberikan untuk mengatasi efek samping obat umumnya bukan oral, melainkan berupa obat tetes (mata/telinga), obat salep/gel/krim, dan obat suntik ini tidak membatalkan puasa.

<https://www.liputan6.com/health/read/5249453/yang-harus-diperhatikan-pasien-tuberkulosis-jika-ingin-puasa-ramadhan>