



Makanan Tinggi Kalori Tinggi Protein

Contoh : Menu Sehari

PAGI	SIANG	MALAM
Nasi	Nasi	Nasi
Telur dadar	Ikan bb acar	Daging empal
Daging semur	Ayam goreng	Tehr bolado
Ketimun + tomat iris	Tempe bacem	Perkedel tempe
Susu	Sayur asem	Sop sayuran
	Pepaya	Pisang
Pukul 10.00	Pukul 16.00	Pukul 21.00
Bubur Kacang hijau	Puding coldat	Biskuit
Susu		Susu



PERAWATAN LUKA OPERASI DI RUMAH



Luka Operasi adalah.....

Luka yang di sebabkan karena tindakan operasi, misalnya : Operasi Caesar, operasi usus buntu dan lain—lain

Perawatan Luka Operasi Adalah :

Suatu Tindakan Untuk Mempercepat Proses Penyembuhan Luka Dan Mencegah Supaya Tidak Terjadi Infeksi Pada Luka.

Tujuan Perawatan Luka

1. Mencegah Infeksi
2. Mencegah Bertambahnya Kerusakan Jaringan
3. Mempercepat Penyembuhan Luka
4. Membersihkan Luka Dari Benda Asing
5. Mencegah Terjadinya Perdarahan

Tanda Dan Gejala Infeksi

1. Merasa Panas pada daerah luka atau suhu badan panas
2. Merasa sakit atau nyeri pada daerah luka
3. Adanya kemerahan pada daerah luka
4. Terjadinya bengkak pada daerah luka
5. Gangguan fungsi gerak pada daerah luka
6. Luka berbau tidak sedap
7. Terdapat cairan berupa nanah pada luka



Faktor Yang Mempengaruhi Kesembuhan

1. Makanan Bergizi Yang Terutama Mengandung Protein, seperti Ikan, Tempe/Tahu, Kacang Hijau, Putih Telur, Daging, Kacang-Kacangan
2. Perawatan Luka Yang Benar (Teknik Steril)
3. Jaga Kebersihan Diri
4. Jaga Kebersihan Luka
5. Jaga Agar Luka Tetap Kering
6. Tidak Boleh Memegang Area Luka



Cara Perawatan Luka Operasi

1. Menjaga Kebersihan tubuh dengan baik
2. Daerah yang berbalut luka jangan sampai terkena air atau basah karena dapat meningkatkan kelembaban pada kulit yang terbungkus sehingga dapat menjadi tempat berkembang biak kuman
3. Makanan yang di butuhkan makanan yang mengandung tinggi protein atau Tinggi KALORI Tinggi Protein (TKTP)
4. Melakukan kegiatan sesuai kemampuan
5. Mengganti balutan luka dengan memperhatikan sebagai berikut :
 - ⇒ Mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti balutan
 - ⇒ Perhatikan ada tidaknya tanda infeksi
 - ⇒ Menggunakan alat steril/ bersih
 - ⇒ Minum obat teratur sesuai anjuran Dokter