

## Tips Nyaman Saat Puasa

5

- ✓ Makan malam lebih awal dan bergizi sebelum puasa.
- ✓ Hindari makanan pedas atau berlemak.
- ✓ Alihkan perhatian anak dengan cerita, mainan, atau video.
- ✓ Laporkan ke petugas jika merasa pusing, mual, atau lemas.

Siapkan juga:



6  
Puasa sebelum operasi bukan untuk menyulitkan, tetapi untuk melindungi keselamatan pasien saat dibius.

Jika ragu, jangan takut bertanya!

Dokter anestesi, perawat, atau petugas rumah sakit siap membantu.

**Puasa tepat, Operasi Selamat**



1

## Kenapa Harus Puasa Sebelum Operasi???

*Panduan sederhana untuk pasien & keluarga*



@promkes\_mdjamil

#Kepuasan Anda Adalah Kepedulian Kami

# Apa itu Puasa Preoperatif



**Puasa Preoperatif** adalah tidak makan dan minum selama beberapa waktu sebelum operasi atau tindakan anestesi.

## Mengapa harus puasa?

Saat dibius, tubuh tidak bisa melindungi jalan napas.

Makanan/minuman dari lambung bisa naik ke tenggorokan lalu masuk ke paru-paru (aspirasi).

Bisa menyebabkan: sesak napas, radang paru, hingga kematian.

## Lama Puasa yang dianjurkan

| Jenis Asupan               | Waktu Puasa Minimal |
|----------------------------|---------------------|
| Makanan berat/berminyak    | 8 jam               |
| Makanan ringan/bubur       | 6 jam               |
| Susu formula               | 6 jam               |
| ASI (Air Susu Ibu)         | 4 jam               |
| Cairan bening/clear fluid* | 2 jam               |

\*) contoh clear fluid: air putih, teh manis, jus buah tanpa ampas

## Kesalahan yang sering terjadi



"Cuma minum sedikit kok..."  
 "Biar nggak lapar, makan biskuit dulu."  
 "Anak rewel, saya kasih susu sebentar."

● Jika aturan puasa dilanggar, operasi bisa ditunda/dibatalkan demi keselamatan.

## Apa yang Tidak Boleh

**Tidak boleh dikonsumsi saat puasa :**

- Teh/kopi manis
- jus buah
- Susu,
- minuman berwarna/soda
- Roti,
- bubur,
- mie,
- nasi,
- gorengan



## Minum obat

Obat darah tinggi/jantung/lambung: boleh diminum dengan sedikit air.

Obat diabetes (insulin/tablet): harus konsultasi dulu dengan dokter.

HOSPITAL  
TOUR

@promkes\_mdjamil

#Kepuasan Anda Adalah Kepedulian Kami