

# ASUHAN LANJUTAN DI RUMAH

Asuhan lanjutan di rumah adalah perawatan yang dilakukan setelah mendapatkan pelayanan kesehatan di fasilitas kesehatan. Tujuannya untuk mempercepat pemulihan, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup.



## PERAWATAN DI RUMAH YANG PERLU DILAKUKAN



### JAGA KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN

Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Jaga kebersihan tubuh, pakaian, dan lingkungan sekitar tetap bersih dan nyaman.



### POLA MAKAN SEHAT DAN CAIRAN CUKUP

Konsumsi makanan bergizi seimbang sesuai anjuran. Minum air putih yang cukup (minimal 8 gelas/hari) kecuali ada pantangan



### MINUM OBAT SESUAI ANJURAN

Minum obat tepat waktu, dosis, dan aturan pakai. Jangan menghentikan obat tanpa seizin tenaga kesehatan.



### ISTIRAHAT YANG CUKUP

Istirahat yang cukup membantu tubuh pulih lebih cepat. Tidur malam 6-8 jam atau sesuai kebutuhan.



### AKTIVITAS FISIK RINGAN

Istirahat yang cukup membantu tubuh pulih lebih cepat. Tidur malam 6-8 jam atau sesuai kebutuhan.



### PANTAU DAN CATAT PERKEMBANGAN

Pantau kondisi setiap hari (suhu tubuh, nyeri, nafsu makan, BAB/BAK, dll.) Catat jika ada perubahan untuk disampaikan saat kontrol.

## WASPADA! SEGERA KE FASILITAS KESEHATAN JIKA MUNCUL TANDA-TANDA BERIKUT



**Demam tinggi (>38.5 C) tidak turun setelah obat**



**Sesak nafas, nyeri dada, atau nafas cepat**



**Lemas berlebihan, pusing hebat, atau sulit dibangunkan**



**Mual, muntah terus-menerus atau tidak bisa makan/minum**



**Pendarahan, luka memburuk, atau keluar cairan berbau/bernanah**



**Kondisi memburuk atau tidak ada perbaikan**



## PERAN KELUARGA SANGAT PENTING

- Berilah dukungan, perhatian, dan semangat
- Bantu memenuhi kebutuhan sehari-hari
- Dampingi kontrol sesuai jadwal
- Ciptakan lingkungan rumah yang aman dan nyaman



## INGAT 5 HAL PENTING



1. Cuci tangan



2. Makanan bergizi



3. Minum obat teratur



4. Istirahat cukup



5. Kontrol sesuai jadwal



Sumber: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia  
PSR/R-20/PKRS/VI/2026