4 Cara Mencegah Tuberkulosis (TBC) yang efektif yang Perlu Kamu Ketahui



TBC adalah penyakit menular yang disebabkan oleh infeksi bakteri *Mycobacterium tuberculosis*. Menurut Kementerian Kesehatan RI dan World Health Organization (WHO), penyakit TBC menyebar melalui udara ketika penderita batuk, bersin, atau berbicara. Oleh karena itu, penting bagi kita semua untuk memahami langkah-langkah pencegahan TBC agar terhindar dari penyebarannya.

Apa Itu Penyakit TBC?

Penyakit TBC umumnya menyerang paru-paru, tetapi juga dapat memengaruhi organ tubuh lain seperti otak, tulang belakang, dan ginjal. Gejala TBC sering kali muncul secara bertahap dan dapat memburuk jika tidak ditangani segera.

Gejala umum TBC meliputi:

- Batuk lebih dari dua minggu, bisa berdahak atau berdarah
- Nyeri dada
- Demam dan keringat malam
- Berat badan turun drastis tanpa sebab
- Nafsu makan berkurang

Jika kamu mengalami gejala-gejala tersebut, segera periksa ke dokter.

4 Cara Pencegahan TBC yang Efektif

Berikut ini empat cara mencegah TBC yang terbukti efektif berdasarkan rekomendasi Kemenkes RI dan WHO:

1. Hindari kontak langsung dengan penderita TBC
   Karena TBC adalah penyakit yang menyebar melalui udara, sebaiknya hindari berada lama di ruang tertutup bersama penderita, terutama tanpa ventilasi baik.

2. Gunakanmasker dan cuci tangan secara rutin
   Lindungi diri dengan memakai masker, terutama di tempat umum atau fasilitas kesehatan. Cuci tangan secara teratur untuk mencegah penularan bakteri TBC dari benda yang mungkin terkontaminasi.

3. Perkuat sistem imun tubuh
   Menjaga daya tahan tubuh bisa mencegah infeksi TBC. Caranya adalah dengan makan bergizi, tidur cukup, olahraga teratur, serta menghindari rokok dan alkohol.

4. Dapatkan vaksin BCG
   Vaksin BCG diberikan untuk mencegah penyakit TBC, khususnya pada anak-anak. Orang dewasa yang belum divaksin dan tinggal di lingkungan berisiko tinggi juga disarankan mendapatkannya.

Kenali Gejala TBC dan Segera Periksa ke Dokter

Jika kamu mengalami **gejala TBC** atau pernah kontak dengan penderita, jangan tunda untuk memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan. Pengobatan sejak dini dapat mencegah penyebaran dan komplikasi. Selalu patuhi instruksi dokter selama pengobatan untuk mencegah resistensi obat.

Referensi:

Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Penyakit Tuberkulosis dapat Dicegah dan Disembuhkan*.

Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Tahukah Kamu Pencegahan TBC Dapat Dimulai Dari Diri Sendiri*.

World Health Organization. (2024). *Tuberculosis*.