

# STROKE

## Kenali, Obati dan Cegah

# Stroke adalah ...

- Hilangnya fungsi saraf akibat gangguan pembuluh darah otak, bukan oleh penyebab lainnya seperti trauma kepala.
- Gangguan pembuluh darah dapat berupa:
  - Penyumbatan (**Stroke iskemik**)
  - Pecah pembuluh darah (**Stroke perdarahan**)
- Penyebab kematian nomor 2 dan penyebab kecacatan nomor 1.

# Kenali Gejala Stroke

WASPADA STROKE MENGINCAR ANDA

## TIPS MUDAH MENGENALI GEJALA DAN TANDA-TANDA STROKE

Ingat Slogan

### SeGeRa Ke RS



**Se**nyum tidak simetris (mencong ke satu sisi), tersedak, sulit menelan air minum secara tiba-tiba



**Ge**rak separuh anggota tubuh melemah tiba-tiba



**Ra**bun / tiba-tiba tidak dapat bicara / tidak mengerti kata-kata / bicara tidak nyambung



**Ke**bas atau baal, atau kesemutan separuh tubuh



**R**abun, pandangan satu mata kabur, terjadi tiba-tiba



**S**akit kepala hebat yang muncul tiba-tiba dan tidak pernah dirasakan sebelumnya, Gangguan fungsi keseimbangan, seperti terasa berputar, gerakan sulit dikoordinasi.

**Se**

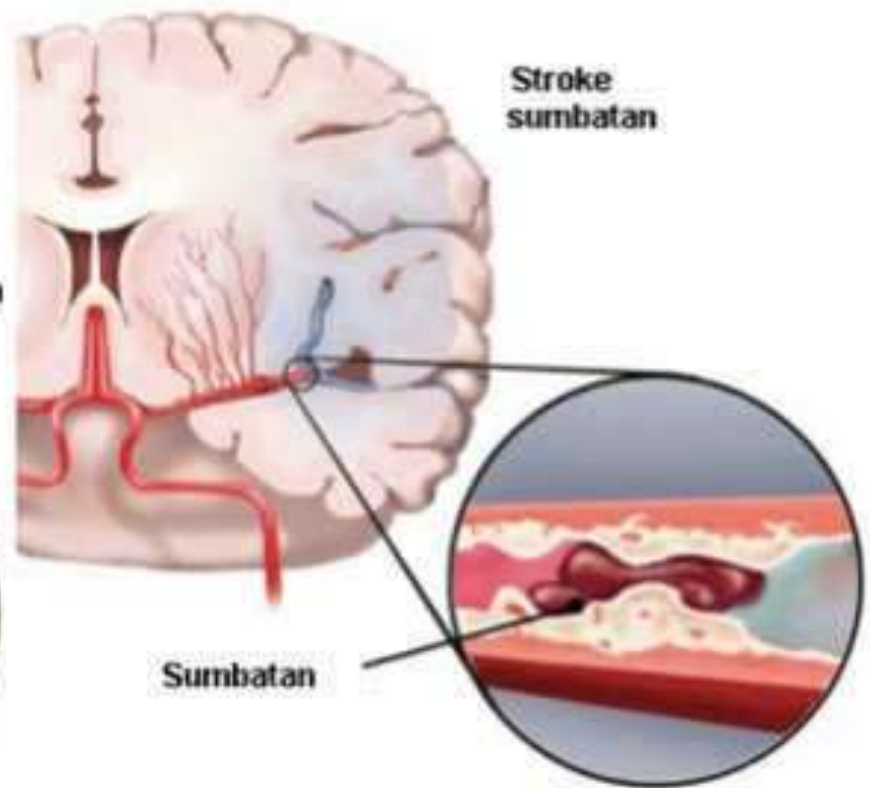
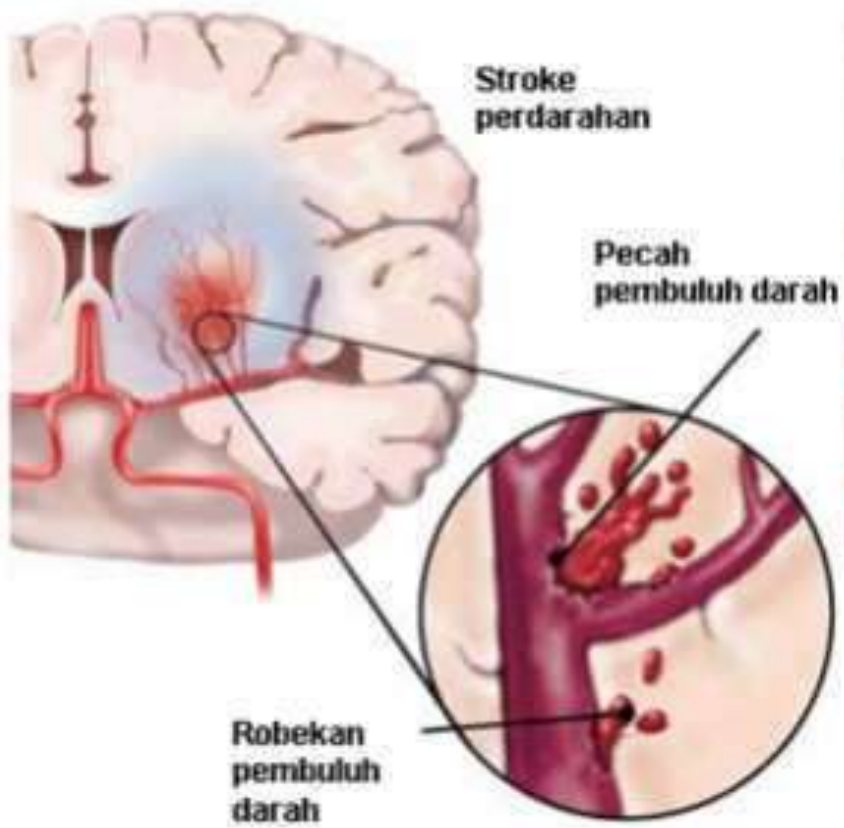
**Ge**

**Ra**

**Ke**

**R**

**S**



# Prevalensi Stroke

- Di Indonesia (2013) sebanyak 12 / 1000 penduduk.
- Desa 11,4/1000, Kota 12,7/1000
- Laki-laki 12/1000, Perempuan 12,1/1000
- Ekonomi bawah 13/1000  
Ekonomi atas 11 / 1000
- Menurut usia:
  - >75 tahun 67 / 1000
  - 65-74 tahun 46 / 1000
  - 55-64 tahun 33 / 1000
  - 45-54 tahun 17 / 1000
  - 35-44 tahun 6 / 1000
  - 25-34 tahun 4 / 1000
  - 15-24 tahun 3 / 1000

# Faktor Resiko Penyebab Stroke

- Usia >45tahun
- Wanita >Pria
- Migren
- Suku Makasar >Papua, Lampung, Jambi
- **GAYA HIDUP:**
  - MEROKOK
  - Alkohol
  - Kurang gerak
  - Obat-obatan
- Tekanan Darah Tinggi
- Diabetes Mellitus
- Penyakit jantung: serangan, Irama, pembesaran, Klep dan Gagal Jantung
- Kolesterol dan lemak
- TIA (stroke sehari)
- Kegemukan
- KB hormonal

# Prediksi Stroke Pada Pria

	Nilai										
	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10
<b>Pria</b>											
Umur, th	54- 56	57- 59	60- 62	63- 65	66- 68	69- 72	73- 75	76- 78	79- 81	82- 84	85
TD sistol tdk terapi, mmHg	97- 105	106- 115	116- 125	126- 135	136- 145	146- 155	156- 165	166- 175	176- 185	186- 195	196- 205
TD sistol diterapi, mmHg	97- 105	106- 112	113- 117	118- 123	124- 129	130- 135	136- 142	143- 150	151- 161	162- 176	177- 205
Riwayat Diabetes	Tdk		Ya								
Merokok	Tdk			Ya							
Penyakit jantung	Tdk				Ya						
Atrial fibrilasi	Tdk				Ya						
LVH di EKG	Tdk					Ya					

# Prediksi Stroke Pada Wanita

	Nilai										
	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10
<b>Usia</b>											
<b>Wanita</b>	54-	57-	60-	63-	65-	66-	71-	74-	77-	79-	82-
Umur, th	56	59	62	64	67	70	73	76	78	81	84
TD sistol tdk terapi, mmHg		95-	107-	119-	131-	144-	156-	168-	181-	193-	205-
TD sistol diterapi, mmHg		106	118	130	143	155	167	180	192	204	216
Riwayat Diabetes	Tdk			Ya							
Merokok	Tdk			Ya							
Penyakit jantung	Tdk		Ya								
Atrial fibrilasi	Tdk						Ya				
LVH di EKG	Tdk				Ya						



# Prediksi

- % akan stroke dalam 10 tahun kedepan

Nilai	10 tahun probabilitas, %	
	Pria	Wanita
1	3	1
2	3	1
3	4	2
4	4	2
5	5	2
6	5	3
7	6	4
8	7	4
9	8	5
10	10	6
11	11	8
12	13	9
13	15	11
14	17	13
15	20	16
16	22	19
17	26	23
18	29	27
19	33	32
20	37	37
21	42	43
22	47	50
23	52	57
24	57	64
25	63	71
26	68	78
27	74	84
28	79	
29	84	
30	88	

# STROKE → "SEGERA KE RS"

- **SE**enyum tidak simetris
- **GE**rak separuh anggota tubuh lumpuh
- bica**RA** pelo
- **KE**bas atau baal
- **R**abun (buta)
- **S**akit kepala hebat

# Diagram Periode Emas PENANGANAN STROKE

Diduga serangan Stroke  
langsung bawa ke UGD RS

< 2 JAM

Di RS, segera mendapatkan  
obat STROKE



dari  
serangan  
ke telepon

respon  
ambulan

transportasi  
ambulan  
ke RS

pemeriksaan  
dokter,  
ct Scan,  
Lab, Obat

Kurang dari 2 jam

Maksimal  
2.5 jam

Jangan abaikan waktu,  
**SeGeRa Ke RS**

“ Semakin cepat mendapat pengobatan,  
penderita Stroke dapat tertolong dan  
mengurangi risiko kematian atau  
kecacatan permanen ”

# PENCEGAHAN UTAMA

## □ GAYA HIDUP

- RUTIN OLAH RAGA
- BANYAK MAKAN SAYUR DAN BUAH
- NO SMOKING
- NO ALKOHOL
- NO DRUGS

## □ KONTROL PENYAKIT

- HIPERTENSI
- DIABETES MELITUS
- JANTUNG
- KOLESTEROL
- CEK TERATUR
- DIET SEIMBANG
- ISTRAHAT CUKUP
- KELOLA STRES

# KONTROL PENYAKIT

## □ HIPERTENSI

- Tekanan atas  $>140$
- Tekanan bawah  $>90$
- Tekanan tinggi tidak dapat dirasakan tetapi diukur
- Kurangi garam, micin, pengawet, dan soda
- Atasi stress dengan pikiran yang positif
- Istirahat cukup
- No Smoking

## □ KOLESTEROL

- Turunkan kadar kolesterol jahat LDL  $<130$
- Turunkan kadar kolesterol total  $<200$
- Kurangi kolesterol dalam makanan
- Kurangi lemak dan santan
- Ikat kolesterol makanan dengan serat

# KONTROL DM

- Rutin Cek Gula Darah
- Rutin minum obat
- Makan terukur,  
terjadwal dan terpilih
- Turunkan berat badan
- Kecilkan lingkar perut

# Perawatan Paska Stroke

- Fase pemulihan setelah pulang dari RS
- Upaya rehabilitasi jangka lama bahkan sepanjang hidup pasien.
- Perlu disiapkan tenaga yang merawat pasien (keluarga, jadwal, pembagian beban kerja)
- Perlu persiapan kamar tidur, kamar mandi, kursi roda, hiburan, pakaian dan obat-obatan dalam satu area yang terjangkau
- Semuanya bertujuan memandirikan pasien

# Bersiaplah untuk semua masalah

- Kelumpuhan /kelemahan separo badan atau hemiparese,
- Gangguan sensibilitas atau pasien mengalami rasa kebas atau baal,
- Gangguan keseimbangan duduk atau berdiri,
- Gangguan berbicara dan gangguan berkomunikasi,
- Gangguan menelan,
- Gangguan penglihatan,
- Gangguan buang air kecil atau inkontinensia,
- Gangguan buang air besar atau konstipasi,
- Kesulitan mengenakan pakaian,
- Gangguan memori atau daya ingat,
- Perubahan kepribadian dan emosi.



# PRINSIP MERAWAT PASIEN STROKE DI RUMAH

- Menjaga kesehatan punggung pengasuh atau keluarga.
- Mencegah terjadinya luka di kulit pasien akibat tekanan.
- Mencegah kekurangan cairan atau dehidrasi.
- Mencegah terjadinya kekakuan otot dan sendi.
- Mencegah terjadinya nyeri bahu ( shoulder pain)
- Memulai latihan dengan mengaktifkan batang tubuh (Mandiri dan Fisioterapi)



SEKIAN DAN TERIMA  
KASIH

