

## Lakukan perubahan sekarang juga dengan perilaku "CERDIK" untuk hidup sehat

1

### Cek kesehatan secara berkala

Monitor tekanan darah anda, perhatikan denyut nadi teratur atau tidak, timbang berat badan, ukur tinggi badan dan lingkar perut. cek gula darah dan kolesterol.

### Enyahkan asap rokok

Bagi perokok segera berusaha untuk berhenti merokok.

### Rajin aktivitas fisik/olahraga

Lakukan minimal 30 menit per hari dalam 3-5 kali per minggu.

### Diet sehat dan seimbang

Konsumsi buah dan sayur 5 porsi perhari.

Konsumsi Gula, Garam, Lemak (GGL) sesuai anjuran:

- Gula tidak lebih dari 4 sendok makan per orang per hari.
- Garam tidak lebih dari 1 sendok teh per orang per hari.
- Lemak/minyak tidak lebih dari 5 sendok makan per orang per hari.

### Kurangi konsumsi GULA putih/coklat/merah, madu dan sirup.

Kurangi makanan yang mengandung gula tinggi seperti permen, soft drink (minuman kaleng) kue-kue basah, es krim, kue kering. Gantikan dengan buah segar atau jus buah tanpa gula Perhatikan makanan/minuman dengan kandungan gula tersembunyi. Baca labelnya bila ada sukrosa, glukosa, maltosa, dekstrosa, laktosa, fruktosa atau sirup maka ada kandungan gula tinggi.



## Lakukan perubahan sekarang juga dengan perilaku "CERDIK" untuk hidup sehat

2

**Kurangi konsumsi GARAM tinggi** seperti pada keripik kentang, kacang asin, keju, pangan kemasan, buah kering. Perhatikan garam kandungan tinggi tersembunyi seperti sodiumpospat, monosodium glutamat, sodium nitrat, dll pada pangan kemasan. Baca label kemasan.

**Kurangi konsumsi LEMAK**, pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas, kacang kering dan kacang polong sebagai sumber protein, kurangi daging merah. Buang lemak pada daging sebelum dimasak, kurangi telur, jeroan, gunakan produk susu rendah lemak. Baca label pada pangan kemasan.

### Istirahat cukup

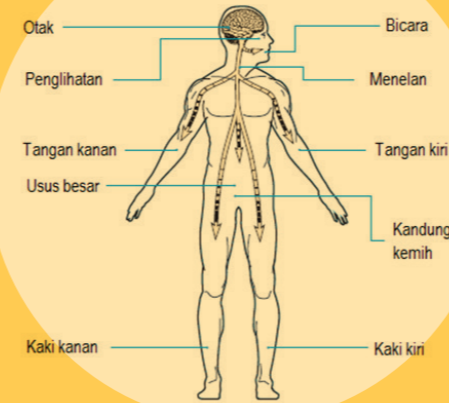
Sesuai dengan kebutuhan anda [tidur 7-8 jam perhari pada orang dewasa]

### Kelola stres

Relaksasi, berbicara dengan orang lain, rekreasi, aktivitas bersama keluarga, berbuat sesuai kemampuan dan minat, berpikir secara positif dan bijaksana, hidup tertib dan teratur, serta merencanakan masa depan sebaik-baiknya



## Pengaruh Stroke terhadap Tubuh Tergantung pada bagian otak mana yang terkena



## Disabilitas



- 2/3 penderita stroke mengalami disabilitas.
- 1 dari 3 penderita stroke mengalami afasia (gangguan bicara).
- 60% penderita stroke mengalami gangguan penglihatan.

Jangan sampai disabilitas mengganggu aktivitas hidup anda sehari-hari

## Rehabilitasi Stroke

Perlu dukungan keluarga dan orang terdekat

Rehabilitasi memerlukan waktu beberapa minggu sampai bulan (sekitar 6 minggu)

Konsultasikan dengan dokter, rumah sakit yang memiliki fasilitas rehabilitasi pasca stroke

## Besarnya Pembiayaan Stroke

Tergantung dari komplikasi/penyakit lain yang menyertai



# STROKE

adalah penyakit pembuluh darah otak yang mengakibatkan gejala gangguan saraf bahkan kematian.



### Data World Stroke Organization

17 juta kasus

6,5 juta kematian

26 juta penyintas

### Data American Heart Association

1 dari 6 orang di dunia akan mengalami stroke

Setiap 2 detik seseorang di dunia akan mengalami stroke

80% stroke ulangan akibat sumbatan dapat dicegah

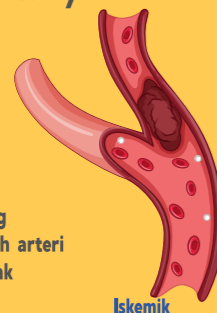
# JENIS STROKE

## 1 Stroke ISKEMIK (Stroke Sumbatan)

Stroke yang paling sering terjadi

**Stroke Emboli**  
Bekuan darah atau plak yang terbentuk di dalam jantung atau pembuluh arteri besar yang terangkut menuju otak

**Stroke Trombotik**  
Bekuan darah atau plak yang terbentuk di dalam pembuluh arteri yang mensuplai darah ke otak



## 2 Stroke Hemoragik (Stroke Berdarah)

**Perdarahan Intraserebral**  
Pecahnya pembuluh darah dan darah masuk ke dalam jaringan yang menyebabkan sel-sel otak mati sehingga berdampak pada kerja otak berhenti. Penyebab tersering adalah Hipertensi

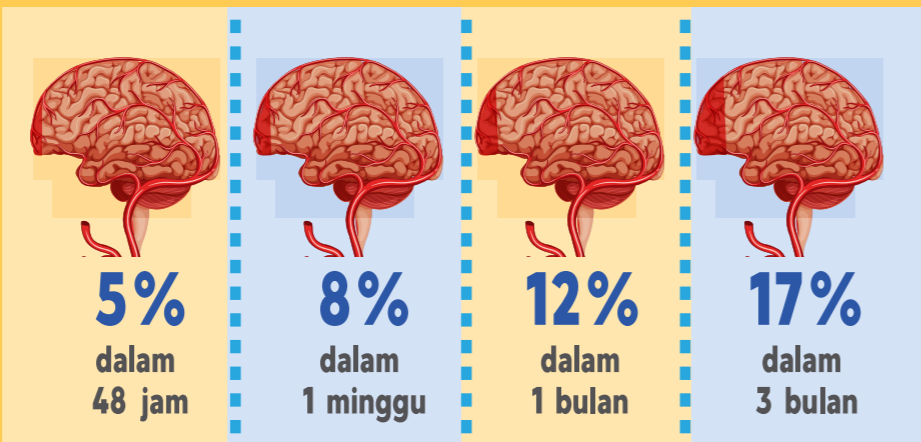
**Perdarahan Subarachnoid**  
Pecahnya pembuluh darah yang berdekatan dengan permukaan otak dan darah bocor di antara otak dan tulang tengkorak. Penyebabnya bisa berbeda-beda, tetapi biasanya karena pecahnya aneurisma



### Transient Ischemic Attack /TIA

Terjadi bila pembuluh darah menuju otak tersumbat sesaat, sehingga mengakibatkan gangguan fungsi otak sesaat. Umumnya terjadi kurang dari 2 jam dan kemudian pasien kembali normal. TIA dan stroke mempunyai gejala yang sama. Mengenali dan mengobati secara dini TIA dapat menurunkan risiko stroke.

Data dari State of the Nation, Stroke Statistics



### Waspada TIA

Setengah (1/2) dari kasus stroke terjadi **setelah mengalami TIA dalam 24 jam pertama.**

## Cegah Faktor Risiko Perilaku Penyebab Terjadinya Stroke

1 dari 5 kasus stroke akibat **obesitas** <sup>3)</sup>

15,4% penduduk mengalami **obesitas** <sup>2)</sup>



1 dari 10 kasus stroke berhubungan dengan **merokok** <sup>3)</sup>

36,3% penduduk usia >15 th yang merokok. Perempuan usia >10 th (1,9%) <sup>2)</sup>



1 juta kasus stroke berhubungan dengan **konsumsi alkohol berlebihan** <sup>3)</sup>

4,6% penduduk >10 th minum minuman beralkohol <sup>1)</sup>



1 dari 4 kasus stroke akibat kurang konsumsi buah dan sayur <sup>3)</sup>

93,5% penduduk >10 th kurang konsumsi buah & sayur <sup>2)</sup>



<sup>1)</sup>Risikesdas 2007; <sup>2)</sup>Risikesdas 2013; <sup>3)</sup>World Stroke Organization

## Cegah Faktor Risiko Antara Penyebab Terjadinya Stroke

>50% kasus stroke berhubungan dengan **hipertensi** <sup>3)</sup>

25,8% penduduk menderita hipertensi <sup>2)</sup>



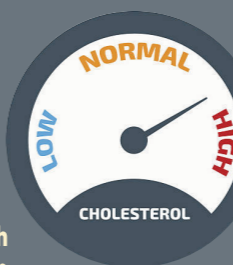
1 dari 5 kasus stroke berhubungan dengan **diabetes** <sup>3)</sup>

2,1% penduduk usia >15 th menderita diabetes <sup>2)</sup>



1 dari 4 kasus stroke berhubungan dengan **LDL tinggi** <sup>3)</sup>

15,9% penduduk >10 th penduduk >15 th memiliki kadar LDL tinggi <sup>2)</sup>



1 dari 5 kasus stroke terjadi karena **fibrilasi atrium /irama jantung tidak teratur** <sup>3)</sup>

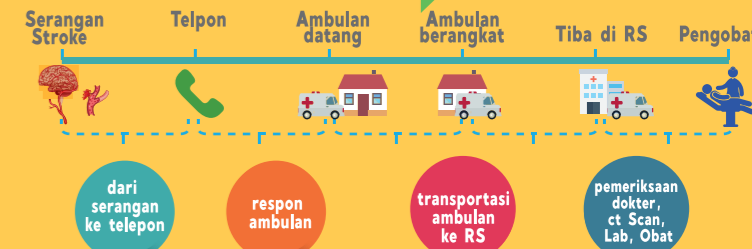
1,5% penduduk menderita penyakit jantung koroner <sup>2)</sup>



<sup>1)</sup>Risikesdas 2007; <sup>2)</sup>Risikesdas 2013; <sup>3)</sup>World Stroke Organization

## Diagram Periode Emas PENANGANAN STROKE

Diduga serangan Stroke langsung bawa ke UGD RS <2 JAM Di RS, segera mendapatkan obat STROKE



Kurang dari 2 jam

Maksimal 2.5 jam

Kurang dari 4.5 jam

Jangan abaikan waktu, **SeGeRa Ke RS**  
"Semakin cepat mendapat pengobatan, penderita Stroke dapat tertolong dan mengurangi risiko kematian atau kecacatan permanen"