



MENGENAL STROKE



UNIT PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (UPKRS)
RSUP Dr. SARDJITO

Jl. Kesehatan No. 1 Sekip, Bulaksumur, Yogyakarta 55284
Telp. (0274) 587832 / 587333 / 631190 ext. 359
Email : pkr.sardjithospital@gmail.com

BAGAIMANA GERAKAN ROM?

- 1. Leher**
Tekuk kepala kebawah dan keatas lalu menoleh kesamping kanan dan kiri
- 2. Lengan/pundak**
Angkat tangan keatas lalu kembali ke bawah, setelah itu ke samping dan kebawah lagi.
- 3. Siku**
Dengan menekuk lengan, gerakan lengan ke atas dan ke bawah.
- 4. Pergelangan Tangan**
Tekuk pergelangan tangan kedalam dan keluar lalu samping kiri dan kanan
- 5. Jari Tangan**
Tekuk keempat jari tangan ke arah dalam lalu regangkan kembali. Kepalkan seluruh jari lalu buka. Tekuk tiap jari satu persatu.
- 6. Lutut**
Angkat bidang keatas lalu lutut ditekuk kemudian diturunkan lagi. Gerakan kaki ke samping kanan dan kiri lalu putar kearah dalam dan luar.
- 7. Pergelangan kaki**
Tekuk pergelangan kaki ke atas lalu lurus Tekuk jari kaki ke atas dan ke bawah.
- 8. Jika mampu berdiri lakukan gerakan badan**
membungkuk kemudian putar pinggang ke samping kanan dan kiri.

APA GUNA ROM BAGI ORANG POST STROKE?

1. Mempertahankan sendi tetap berfungsi baik.
2. Bagi yang sudah kaku sendi bisa membantu melemaskan sendi tersebut.

INGAT!!! Tidak dipaksakan dalam latihan, lakukan seringan mungkin.

SEMOGA LEKAS SEMBUH

RSUP Dr. SARDJITO - YOGYAKARTA

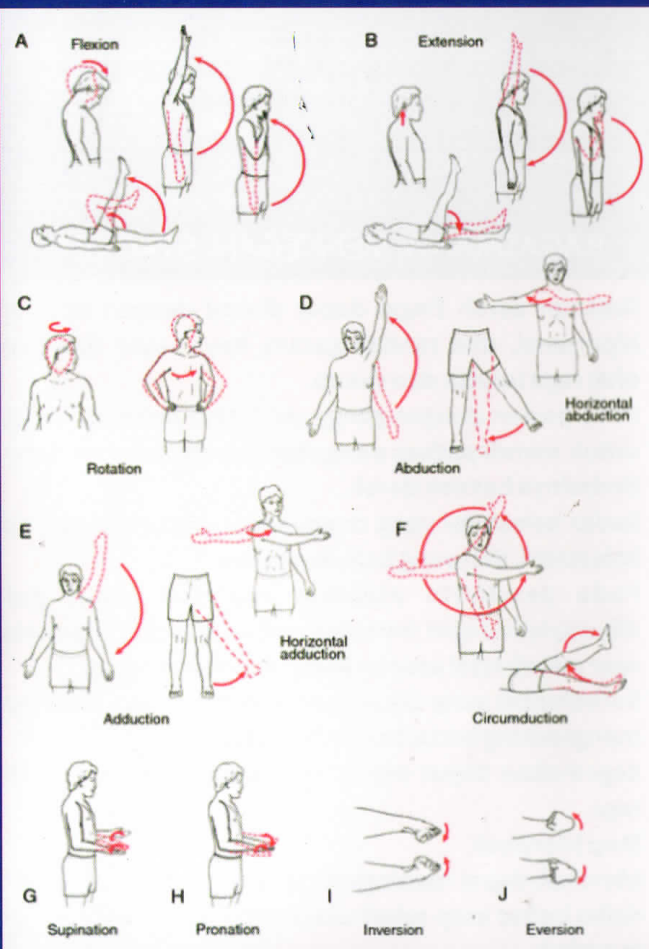
"Mitra Terpercaya Menuju Sehat"

PERAWATAN YANG DILAKUKAN DI RUMAH PASCA STROKE

1. Konsumsi makanan yang seimbang dan bergizi
2. Aktivitas/ olah raga dengan teratur
3. Hindari stress
4. Lakukan pergerakan untuk menghindari kekakuan otot ROM (Range of Motion)

APA ITU Range of Motion (ROM) PASCA STROKE?

Latihan ringan dengan menggerakkan tiap sendi tubuh sesuai kemampuan dan tidak menyebabkan sakit nyeri.

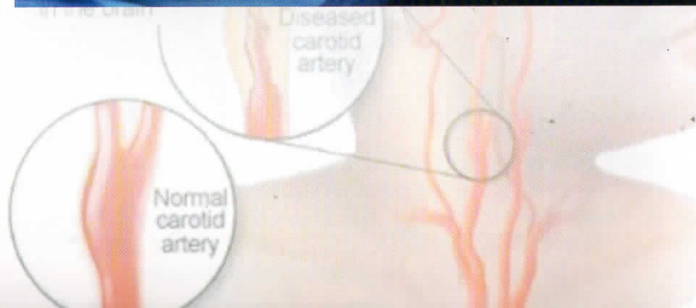


PENGERTIAN

Stroke adalah gangguan fungsi otak akibat aliran darah otak mengalami gangguan (berkurang), akibatnya nutrisi dan oksigen yang dibutuhkan otak tidak terpenuhi dengan baik.

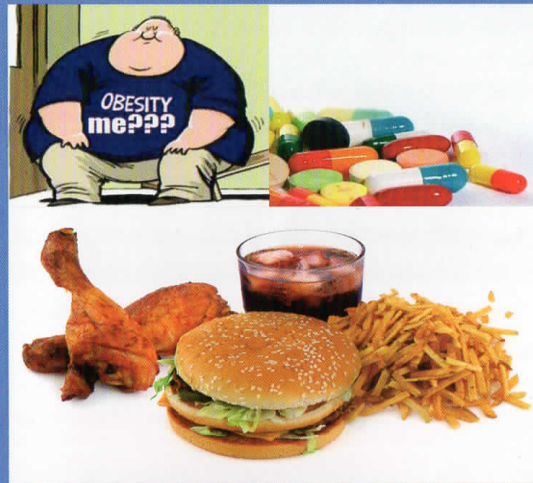
APA PENYEBAB STROKE?

1. Bekuan darah di dalam pembuluh darah otak
2. Bekuan darah dan material lain yang dibawa ke otak dan bagian tubuh yang lain.
3. Penurunan aliran darah ke area otak.
4. Pecahnya pembuluh darah otak dengan pendarahan ke dalam jaringan otak atau ruang sekitar otak.



SIAPA YANG BERISIKO TERKENA STROKE?

1. Usia diatas 55 th.
2. Jenis kelamin pria lebih berisiko daripada wanita.
3. Riwayat keluarga terkena stroke.
4. Ras, orang kulit berwarna lebih berisiko.
5. Tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko utama
6. Penyakit jantung.
7. Kolesterol tinggi.
8. Diabetes melitus
9. Obesitas
10. Merokok.
11. Konsumsi alkohol.
12. Penyalahgunaan obat.
13. Kontrasepsi oral (khususnya dengan disertai hipertensi, merokok dan kadar estrogen tinggi).



BAGAIMANA TANDA DAN GEJALA STROKE?

1. Pusing, sakit kepala tanpa sebab yang jelas.
2. Kelemahan atau kelesuan pada wajah, lengan, kaki terutama pada satu sisi tubuh.
3. Kebingungan, gangguan berbicara atau gangguan pemahaman

4. Gangguan berjalan, pusing atau hilangnya keseimbangan koordinasi pada gerak.
5. Gangguan penglihatan
6. Kesulitan menelan.
7. Kesemutan.
8. Penurunan konsentrasi, kehilangan memori jangka panjang dan pendek.
9. Kehilangan kontrol diri, emosi labil, depresi.
10. Rasa takut, bermusuhan dan marah.

APA AKIBAT STROKE?

1. Gangguan gerak
2. Gangguan Sensori (kepekaan penginderaan berkurang)
3. Gangguan penggunaan dan Pemahaman bahasa
4. Gangguan berpikir dari memori/ ingatan.
5. Gangguan Emosional

BAGAIMANA MENCEGAH STROKE?

1. Tekanan darah tinggi dapat diatasi dengan obat anti hipertensi, diet rendah garam, kaya sayur dan buah, olah raga teratur dan cukup.
2. Pada pasien dengan gangguan irama jantung, penting untuk mendapatkan pengobatan bertujuan mencegah timbulnya bekuan darah.
3. Kadar kolesterol yang tinggi dapat diatur dengan obat kolesterol, diet yang baik dan benar.
4. Pada penderita diabetes mellitus (sakit gula) diharapkan dapat menjaga nutrisi dan diet dianjurkan agar membatasi asupan kalori dari lemak jenuh.
5. Karbohidrat yang digunakan sebaiknya dari jenis yang mengandung banyak serat makanan.
6. Kegemukan dapat diatasi dengan diet sehat dan olah raga.
7. Stop Merokok.
Merokok dapat meningkatkan risiko stroke hingga 50%, risiko bebas asap rokok akan sama dengan orang tidak merokok.
8. Hindari kebiasaan mengonsumsi alkohol.
9. Penghentian pemakaian kontrasepsi oral pada wanita yang merokok.