

PINTAR SEHAT

HALLO PERAWAT



MENGETAHUI
STROKE

*BAGAIMANA MENCEGAH
DAN HIDUP SEHAT*

PENGANTAR

A background image of a flower, possibly a gerbera, with a text box overlay. The text box is a light blue rectangle with a thin border, containing the word 'EDUKASI' in bold black capital letters.

EDUKASI

HALLO PERAWAT GULAHA CARE

Ebook ini merupakan media dalam menyampaikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat sebagai usaha mencegah dan mengurangi risiko masalah kesehatan sehari-hari secara mandiri. Bagian ini khususnya penyakit tidak menular (PTM)

MENGETAHUI DAN CEGAH STROKE

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah
memberikan Rahmat dan
Kesempatan untuk terus berkarya

Kepada semua civitas dan pemimpin yang telah
mendukung secara materiil dan moral untuk
perkembangan kualitas professional Keperawatan

Khusus di persembahkan ebook ini spesial untuk
Individu, Keluarga, Kelompok, Masyarakat dan
Mahasiswa untuk menambah wawasan dan
memotivasi kita semua untuk selalu menjaga
Kesehatan dan kebugaran, semoga sehat selalu

Salam Sayang

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	1
Ucapan Terima Kasih	2
Pengertian Stroke	4
Macam-macam Stroke	5
Gejala Stroke	7
Memahami Stroke	13
Pencegahan dan Pemulihan	15
Penutup	23

PENGERTIAN

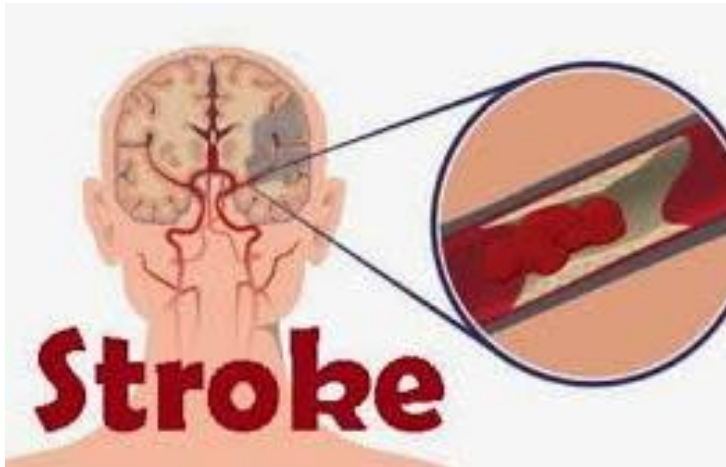
Stroke atau serangan stroke adalah kondisi kesehatan serius yang terjadi ketika aliran darah ke bagian otak terganggu atau terputus.

Hal ini akibat sebagian otak tidak mendapatkan masukan darah karena pembuluh darah yang mengalami penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah. mengakibatkan kehilangan fungsi otak atau perubahan saraf.



MACAM-MACAM STROKE (1)

Stroke Iskemik: Terjadi ketika pembuluh darah yang membawa darah ke otak tersumbat oleh gumpalan darah atau plak. Ini adalah jenis stroke yang paling umum.



Stroke Hemoragik:

Terjadi ketika pembuluh darah di otak pecah, menyebabkan perdarahan di dalam atau sekitar otak.



**STROKE
ISKEMIK**



**STROKE
HEMORAGIK**



TIA

MACAM STROKE (2)**T.I.A**

Serangan Iskemik Sementara (TIA): Juga dikenal sebagai "mini-stroke", ini terjadi ketika aliran darah ke bagian otak terganggu untuk waktu yang singkat. Meskipun gejalanya mungkin bersifat sementara, TIA adalah tanda peringatan serius bahwa stroke penuh mungkin akan terjadi di masa depan.

**STROKE
ISKEMIK****STROKE
HEMORAGIK****TIA**



GEJALA

Gejala stroke bisa meliputi kesulitan berbicara, kelemahan atau mati rasa di wajah, lengan, atau kaki, kesulitan melihat dengan salah satu atau kedua mata, dan kesulitan berjalan atau kehilangan keseimbangan. Stroke memerlukan perawatan medis segera untuk mengurangi kerusakan otak dan meminimalkan komplikasi jangka panjang

Secara ilmiah, stroke mencakup proses-proses biologis dan mekanisme yang terjadi ketika aliran darah ke otak terganggu



Stroke Iskemik



Reaksi Inflamasi:

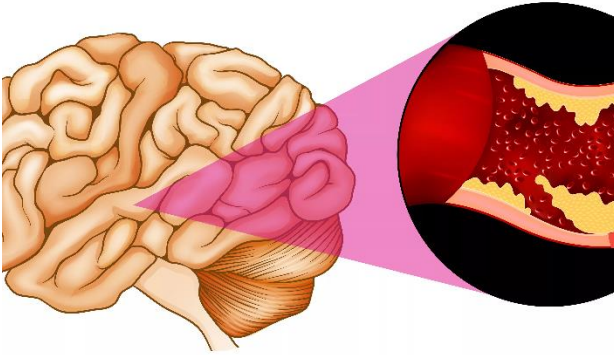
Kerusakan jaringan otak memicu reaksi inflamasi, yang dapat memperburuk kerusakan. Inflamasi ini melibatkan pelepasan zat-zat kimia yang dapat merusak lebih lanjut sel-sel otak.



Penjelasan Biokimia:

Stres seluler menyebabkan perubahan dalam metabolisme sel, seperti akumulasi asam laktat dan gangguan keseimbangan ion, yang dapat menyebabkan kematian sel lebih lanjut.

Ischemic Stroke



Stroke Iskemik disebabkan oleh penyumbatan aliran darah ke otak, yang bisa disebabkan oleh gumpalan darah (trombosis) atau plak (aterosklerosis). Berikut adalah proses terjadi penyakit:

Pembentukan Gumpalan atau Plak:

Gumpalan darah atau plak kolesterol menumpuk di dalam arteri otak atau arteri yang menuju ke otak, mengurangi atau menghentikan aliran darah.

Iskemia dan Hipoksia:

Kurangnya aliran darah menyebabkan kekurangan oksigen dan nutrisi yang diperlukan oleh sel-sel otak. Kondisi ini disebut iskemia.



Kerusakan Sel-Sel Otak:

Sel-sel otak mulai mengalami kerusakan karena kekurangan oksigen dan nutrisi. Ini mengakibatkan disfungsi seluler dan kematian sel otak jika tidak segera diatasi.

Stroke Hemoragik



Stroke hemoragik terjadi ketika pembuluh darah di otak pecah, menyebabkan perdarahan di dalam atau di sekitar otak

Pecahnya Pembuluh Darah: Pembuluh darah yang rapuh atau rusak pecah, menyebabkan darah mengalir ke dalam jaringan otak.



Pendarahan dan Edema: Perdarahan menyebabkan tekanan yang meningkat di dalam rongga kranial dan pembentukan edema (pembengkakan) di sekitar area pendarahan.

Reaksi Inflamasi dan secara Biokimia:

Sama seperti pada stroke iskemik, pendarahan memicu reaksi inflamasi dan perubahan biokimia yang dapat memperburuk kerusakan jaringan otak.



Kerusakan Sel-Sel Otak: Darah yang keluar dari pembuluh darah dapat langsung merusak jaringan otak dan juga menyebabkan gangguan pada aliran darah normal ke bagian otak tersebut.

Serangan Iskemik Sementara (TIA)

TIA adalah gangguan aliran darah sementara yang mirip dengan stroke iskemik tetapi tidak berlangsung lama. Kejadiannya mirip dengan stroke iskemik tetapi gejalanya bersifat sementara, biasanya kurang dari 24 jam.



MEMAHAMI

Secara keseluruhan, baik stroke iskemik maupun hemoragik melibatkan gangguan pada aliran darah dan oksigen ke otak, yang mengarah pada kerusakan sel-sel otak dan disfungsi saraf. Penanganan medis yang cepat dan tepat sangat penting untuk mengurangi dampak kerusakan dan meningkatkan peluang pemulihan.

FAKTOR RISIKO

Hipertensi, dapat mengakibatkan pecah/sempit pembuluh darah otak.

Diabetes Melitus, mampu menebalkan dinding pembuluh darah otak yang berukuran besar. Menebalnya dinding pembuluh darah otak akan menyempit diameter pembuluh darah dan mengganggu kelancaran aliran otak.

Hiperkolesterolemia, meningkatkan kolesterol dalam darah, terutama LDL (lemak Jahat; daging jeroan, lemak), mengakibatkan penurunan elastisitas pembuluh darah.

Gangguan aliran darah otak sepiintas, pada umumnya bentuk dan gejalanya adalah mati sebelah badan, kelumpuhan otak-otak mulut atau pipi, kebutaan mendadak, hemiparestesia dan afasia

BAGAIMANA MENCEGAH STROKE

Pencegahan stroke melibatkan langkah-langkah untuk mengurangi risiko terjadinya stroke, baik melalui perubahan gaya hidup maupun pengelolaan kondisi medis yang dapat meningkatkan risiko. Berikut adalah beberapa strategi pencegahan stroke yang penting (slide berikut...)



MENCEGAH STROKE



1. Pengelolaan Faktor Risiko;

Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi): Mengontrol tekanan darah dengan obat-obatan dan perubahan gaya hidup. Diet rendah garam, olahraga teratur, dan penghindaran stres dapat membantu.

Diabetes: Mengelola kadar gula darah dengan diet, olahraga, dan obat-obatan.

Kolesterol Tinggi: Menurunkan kadar kolesterol melalui diet.

MENCEGAH STROKE



1. Pengelolaan Faktor Risiko...

Gangguan Irama Jantung: Untuk pasien dengan atrial fibrillation (AFib), pengobatan dengan pengencer darah (*antikoagulan*) dapat mengurangi risiko pembentukan gumpalan darah yang dapat menyebabkan stroke.

Gangguan Pembekuan Darah (*Koagulasi*): Mengelola kondisi medis yang memengaruhi pembekuan darah dengan pengobatan yang tepat.

MENCEGAH STROKE



2. Gaya hidup sehat

Diet Sehat: Konsumsi makanan bergizi yang rendah garam, lemak jenuh, dan kolesterol. Fokus pada buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan protein tanpa lemak.

Olahraga Teratur: Lakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti berjalan kaki, berlari, atau berenang. Olahraga dapat membantu menjaga berat badan sehat dan mengontrol tekanan darah.

Berat Badan Sehat: Jaga berat badan dalam rentang yang sehat untuk mengurangi risiko hipertensi, diabetes, dan gangguan metabolisme.

Penghentian Merokok: Berhenti merokok karena merokok dapat merusak pembuluh darah dan meningkatkan risiko stroke.

MENCEGAH STROKE



3. Pencegahan Sekunder

Pengobatan Setelah Stroke: Jika Anda pernah mengalami stroke atau serangan iskemik sementara (TIA), ikuti petunjuk dokter untuk pengobatan dan perubahan gaya hidup guna mencegah stroke berulang.

Pemantauan Kesehatan Rutin: Secara rutin memeriksakan kesehatan dan mengikuti saran medis untuk pengelolaan risiko.

MENCEGAH STROKE



3. Pendidikan dan Kesadaran

Kenali Gejala Stroke: Mengetahui gejala stroke dan tindakan darurat dapat membantu dalam penanganan cepat, yang penting untuk mengurangi kerusakan otak dan meningkatkan hasil pemulihan. Gejala umum meliputi kelemahan mendadak di wajah, lengan, atau kaki, kesulitan berbicara, dan gangguan penglihatan.

Dukungan Keluarga dan Teman: Dukungan dari keluarga dan teman dapat membantu dalam mendorong gaya hidup sehat dan memantau perubahan kesehatan.

ALTERNATIF PENCEGAHAN

Mencegah stroke dengan ramuan herbal:

Meskipun ramuan herbal bisa mendukung kesehatan, penting untuk diingat bahwa pencegahan stroke juga memerlukan pendekatan holistik yang mencakup pola makan sehat, olahraga teratur, dan manajemen stress.

Kunyit (*Curcuma Longa*): Kunyit mengandung kurkumin, yang memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan. Ini dapat membantu melawan peradangan dan oksidasi yang berkontribusi pada penyakit jantung dan stroke.



ALTERNATIF PENCEGAHAN

Mencegah stroke dengan ramuan herbal:

Bawang Putih (*Allium Sativum*): Bawang putih dikenal karena kemampuannya menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol, serta memiliki sifat antiplatelet, yang dapat mengurangi risiko pembekuan darah.

Jahe (*Zingiber Officinale*): Jahe memiliki sifat antiinflamasi dan dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah serta mengurangi risiko pembekuan darah.



PENUTUP

Dengan mengikuti langkah-langkah ini, Anda dapat mengurangi risiko terkena Stroke dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Selalu konsultasikan dengan perawat untuk saran yang paling sesuai sebagai pengetahuan anda.



Kunjungi layanan Kesehatan dan kebugaran
IDAMAN ANDA “***Hallo Perawat***”
APLIKASI GULAHA CARE



REFERENSI

Baughman, (2019). Local Wisdom as a Social Security Instrument for the Poor in North Maluku, Indonesia. *International Journal of Indonesian Society And Culture*, 11(1), 32–45. <https://doi.org/DOI>: Taberning, (2019) Prevalensi Stroke iskemik pada pasien rawat inap RSUP Fatmawati Jakarta Selatan tahun 2015 [Uin Syarif Hidayatullah Jakarta].

Bauldoff, G., Paula Marie, G.-H., & Margaret-Ann, C. (2020). *LeMone & Burke's Medical-Surgical Nursing: Clinical Reasoning in Patient Care* (6th ed.). Pearson Education.

Bhavsar Abdhish, R. (2011). Diabetic retinopathy, Bilous, R., & Donelly, R. (2014). Kontrol Glikemia dan Komplikasinya. *Buku Pegangan Diabetes*, 110-118.

Bustan, M.N., (2007). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Cetakan 2 Rineka Cipta, Jakarta.

Caplan (2016). Risk Factors, Subtypes, and Outcome of Ischemic Stroke in Kuwait:25(9), 21452152.

SYUKUR DOFU...



KREASI OLEH:
Wasis Nugroho