



Kemenkes
RS Mohammad Hoesin

AYO MELANGKAH! KALAHKAN STROKE: MULAI DARI DIRI SENDIRI



APA ITU STROKE?

Suatu keadaan dimana ditemukan tanda-tanda klinis yang berkembang cepat berupa gangguan saraf sebagian atau menyeluruh, yang dapat memberat dan berlangsung selama 24 jam atau lebih dan atau dapat menyebabkan kematian, tanpa adanya penyebab lain yang jelas selain vaskuler (pembuluh darah).

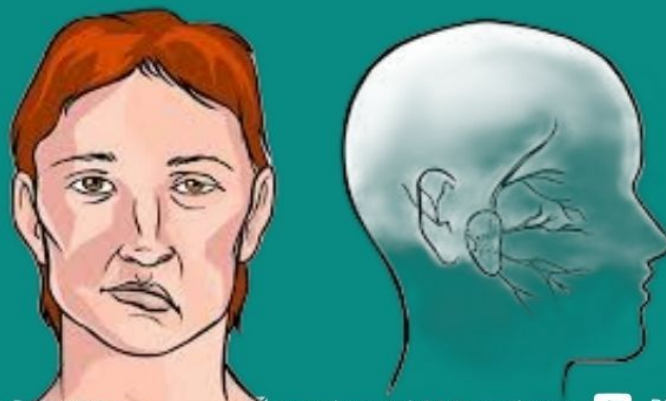
SEBERAPA SERING KASUS STROKE TERJADI?

12,2 JUTA KASUS BARU STROKE PER TAHUN 1 KASUS tiap 3 detik

1 DARI 4 ORANG AKAN MENGALAMI STROKE

KEJADIAN STROKE MENINGKAT 50 % DALAM 17 TAHUN TERAKHIR

- Penyebab utama disabilitas di seluruh dunia
- Penyebab kematian kedua di seluruh dunia



APA SAJA FAKTOR RISIKO STROKE

FAKTOR RISIKO YANG TIDAK DAPAT DIMODIFIKASI:

1. Usia > 55 Tahun
2. Jenis kelamin pria
3. RAS: Terutama RAS Hitam
4. Genetik dan Riwayat Keluarga
5. Riwayat Stroke Sebelumnya



APA SAJA FAKTOR RISIKO STROKE

FAKTOR RISIKO YANG DAPAT DIMODIFIKASI:

1. Tekanan darah tinggi
2. Kolesterol tinggi
3. Diabetes
4. Merokok
5. Kegemukan atau obesitas
6. Kurangnya aktivitas fisik
7. Diet tidak sehat



APA GEJALA STROKE



1. Kelemahan di satu sisi tubuh
2. Kesulitan berbicara atau memahami ucapan
3. Gangguan penglihatan (kabur atau hilang)
4. Pusing
5. Kehilangan keseimbangan
6. Sakit kepala
7. Kebas atau kesemutan
8. Kesulitan menelan

"SEGERA KE RS"

SEnyum tidak simetris ,
GErak separuh anggota tubuh melemah tiba-tiba,
Bica **RA**pelo atau tiba-tiba tidak dapat bicara
atau tidak mengerti kata-kata/bicara,
KEbas atau baal,
Rabun,
Sakit kepala hebat yang muncul tiba-tiba dan
gangguan fungsi keseimbangan.

TIPS MENCEGAH PENYAKIT STROKE

1. Hindari asap rokok.
2. Tingkatkan konsumsi sayur & buah.
3. Cek kesehatan secara rutin.
4. Berolahraga secara teratur seperti aerobik minimal 3 kali seminggu.
5. Kurangi makanan asin dan bergaram.





Kemenkes
RS Mohammad Hoesin



INGAT!

1 DARI 4 ORANG BERISIKO MENGALAMI STROKE DALAM HIDUP MEREKA, TETAPI DENGAN MENGAMBIL LANGKAH-LANGKAH SEDERHANA, HAMPIR SEMUA STROKE DAPAT DICEGAH.

**TERIMA KASIH
PROMKES**

