

MENGENAL DAN MENCEGAH PENYULIT AKUT HIPERTENSI



MENGENAL DAN MENCEGAH PENYULIT AKUT HIPERTENSI

PROLANIS RAGA BUGAR

PUSKESMAS BUDURAN

24 NOVEMBER 2018

SALAH SATU PENYULIT AKUT
HIPERTENSI ADALAH

STROKE

Sosialisasi Stroke

Tujuan:

1. Meningkatkan kepedulian terhadap stroke
2. Mengetahui bagaimana caranya untuk:

STOP

Tangani dan kenali faktor resiko anda

Act F.A.S.T. (Bertindak Cepat)

Dalam hal mengenali gejala awal stroke dan merespon apabila gejala muncul.

Pemulihan apabila stroke telah menyerang.

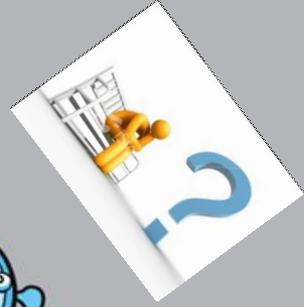
Fakta – fakta tentang stroke

- Angka kejadian stroke **setiap tahun semakin meningkat** terutama di negara berkembang seperti indonesia
- Apabila menyerang pada usia muda dapat menyebabkan **penurunan produktifitas akibat kecacatan** yang biasanya muncul akibat stroke
- Di Indonesia merupakan **Penyakit nomor 3** mematikan setelah kanker dan Jantung

Fakta – fakta tentang stroke

- Penyebab terjadinya kecacatan
- Diperkirakan ada 500.000 penduduk menderita stroke dan dari 500.000, 1/3 sembuh, 1/3 mengalami gangguan fungsional dan 1/3 sisanya meninggal.

80% stroke DAPAT DICEGAH dengan mengatasi faktor resiko yang dimiliki



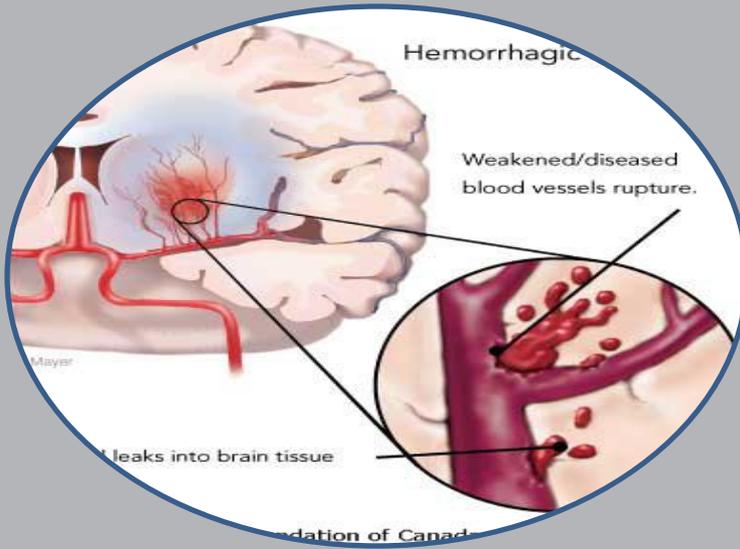
Apa Itu STROKE ?

- Kerusakan saraf
- Awitannya (waktu kejadian) mendadak
- Berlangsung sebagai akibat adanya gangguan pembuluh darah otak
- > 24 jam

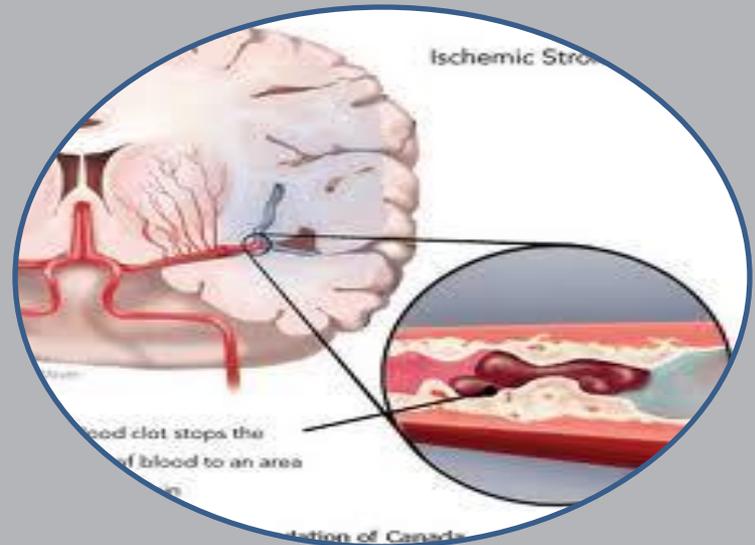
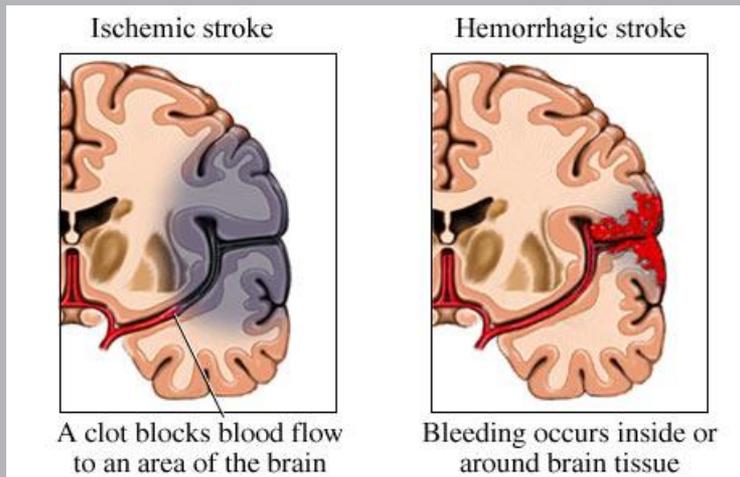


2 JENIS STROKE

Perdarahan



Non – perdarahan
(PENYUMBATAN)





Penyebab /
Faktor
Risiko
STROKE



MEROKOK

DIABETES

LANSIA

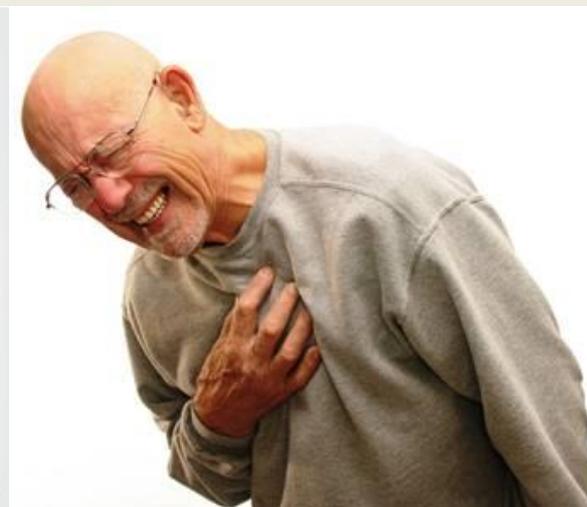
HIPERTENSI

Hipertensi atau Tekanan darah tinggi adalah penyakit dalam diam yang mengakibatkan banyak komplikasi dan juga kematian jika tidak dirawat.

Tekanan Darah Tinggi

Jantung anda bekerja seperti sebuah pam yang mengucur dan rehat. Tekanan darah diukur dalam dua bacaan contohnya tekanan sistolik dan diastolik 140/75

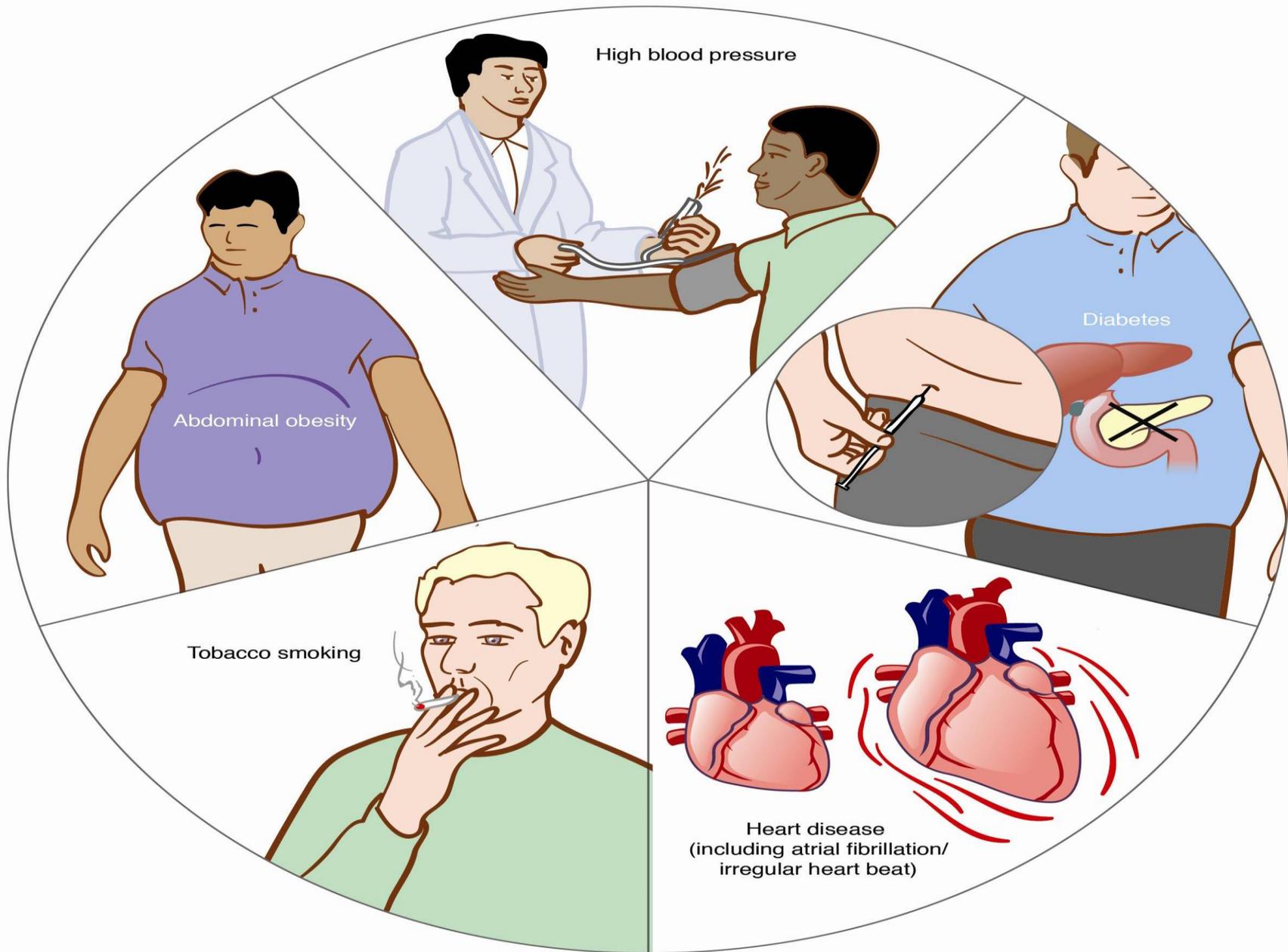
Warga Emas, Hipertensi
Bahagian Pendidikan Kesihatan (JNH Health Online)
Copyright © Kementerian Kesihatan Malaysia



HIPERTENSI

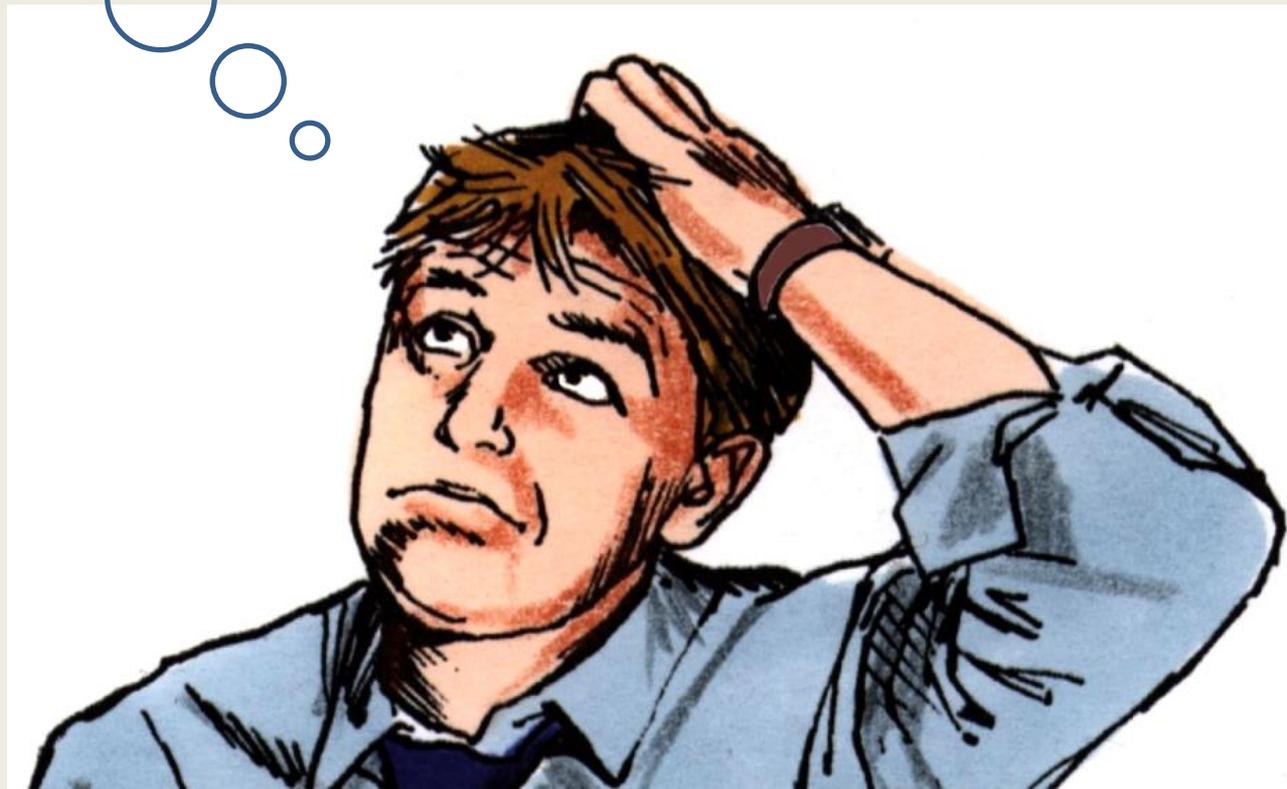
PENYAKIT JANTUNG

**MAKANAN
TIDAK SEHAT**



Cardinal Stroke Risk Factors

Gejalanya,
Seperti
Apa?



- Status mental
 - **TIDAK SADAR**
 - **KONFUSE / TERSESAT**
 - Gangguan daya ingat (pelupa)
- Pengaruh fisik
 - **LUMPUH / LEMAH**
 - Sulit menelan
 - Gangguan sentuhan dan sensasi
 - Gangguan penglihatan (buram / dobel / gelap)
 - Hilang keseimbangan / terjatuh tiba-tiba
 - Nyeri kepala hebat mendadak
- Pengaruh terhadap Komunikasi
 - **BICARA TIDAK JELAS / PELO**
 - Kehilangan kemampuan bahasa (tidak bisa bicara / tidak mengerti apa yg dibicarakan)



Jadilah Pintar !

Setiap
menit
sangat
berarti

Reduce (KURANGI) : faktor resiko



Recognize (KENALI) : Gejala - Gejala Stroke



Respond: Apabila gejala awal muncul segera ke rumah sakit terdekat



Kenali gejala stroke dengan mudah dengan menggunakan tes FAST, merupakan sebuah singkatan yang terdiri dari.....



- Face (wajah): tersenyum
→ sudut mulut turun?
- Arms (lengan): dapat mengangkat kedua tangan/lemah?
- Speech (bicara): bicara lancar/cadel?
- Time (waktu): **SEGERA HUBUNGI** layanan kesehatan terdekat!
Semakin cepat maka Semakin baik

Stroke – there's treatment if you act FAST.



Face
Face look
uneven?



Arm
One arm
hanging
down?



Speech
Slurred
speech?



Time
Call 911
NOW!

Jika tanda-tanda dan gejala tersebut hilang dalam waktu 24 jam, dinyatakan sebagai serangan kecil atau serangan awal stroke atau **TIA**

Serangan stroke

Terjadi sepiintas

Gejalanya mendadak, berlangsung 10 detik-15 menit

gejala lenyap dalam waktu 24 jam

**Apa
itu
TIA ?**

Merupakan faktor risiko terjadinya stroke nonperdarahan

stroke adalah penyakit yang **SANGAT DAPAT DICEGAH** dan pada kenyataannya **HAMPIR 85%** dari semua stroke dapat dicegah.

Unsur pokok:

- ❖ Cegahnya timbulnya faktor resiko!
- ❖ Hilangkan sebanyak mungkin faktor resiko yang ada!

APA YANG DAPAT KITA LAKUKAN UNTUK MENCEGAH STROKE ?

HIDUP SEHAT !!

KENDALIKAN FAKTOR RESIKO

TERAPI OBAT

HIDUP SEHAT !!

- **Olah raga secara teratur**
- **Makanan yang seimbang / diet yang sesuai**
- **Pertahankan berat badan ideal**
- **Tidak merokok**
- **Minum obat teratur sesuai anjuran dokter**
- **Tidur / istirahat cukup**
- **Hindari stres**

OLAH RAGA TERATUR



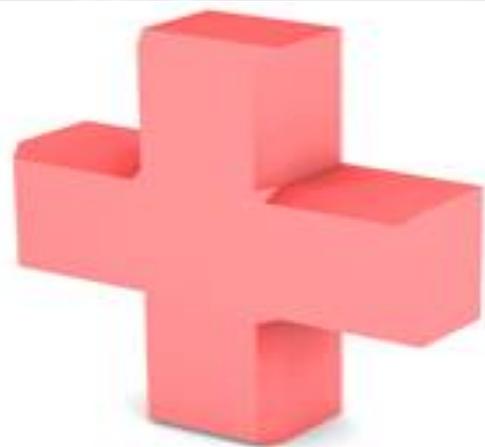
Tatalaksana Stroke

**Minum
obat**

Motivasi

Diet sehat

**Rehabilitasi
medik**



Mencegah lebih baik
daripada **mengobati**