

# STROKE BISA DICEGAH

–  
Kenali tanda-tandanya  
Kelola Resikonya

didanai oleh



didukung oleh

**Inspirasia**  
FOUNDATION



Stroke merupakan serangan mendadak yang terjadi pada pembuluh darah otak disebabkan oleh penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah dalam otak.

Stroke dapat dicegah dengan memiliki gaya hidup sehat seimbang dan mengendalikan faktor-faktor resiko stroke. Selain itu apabila terdapat penyakit yang bisa memicu stroke seperti diabetes, fibrilasi atrium di mana jantung berdetak secara tidak normal (aritmia), hipertensi atau tekanan darah tinggi, serta gangguan tidur yang disebut *sleep apne*, kontrol dan obati seluruh kondisi tersebut dengan baik.

## MENCEGAH STROKE MELALUI POLA MAKAN

Makanan yang buruk adalah penyebab utama seseorang terserang stroke. Makanan yang mengandung lemak jenuh dan garam tinggi harus dihindari.

Berikut ini adalah daftar makanan yang sebaiknya Anda waspadai karena mengandung lemak jenuh yang tinggi:

- Potongan daging berlemak.
- Makanan atau minuman yang bersantan.
- Krim.
- Kue dan biskuit.
- Makanan yang mengandung kelapa atau minyak sawit.
- Keju.
- Mentega.



## MENCEGAH STROKE DENGAN OLAHRAGA

Olahraga secara teratur dapat membuat jantung dan sistem peredaran darah bekerja lebih efisien. Olahraga juga dapat menurunkan kadar kolesterol dan menjaga berat badan serta tekanan darah pada tingkat yang sehat.

Bagi Anda yang berusia 19-64 tahun, pastikan melakukan aktivitas aerobik intensitas sedang setidaknya 150 menit seminggu yang dibagi ke dalam beberapa hari, ditambah dengan latihan kekuatan setidaknya dua kali seminggu. Yang termasuk aktivitas aerobik intensitas sedang antara lain jalan cepat atau bersepeda. Adapun yang termasuk latihan kekuatan antara lain membawa beban berat (seperti belanjaan), yoga, latihan beban, ataupun *push-up* dan *sit-up*.

Namun bagi mereka yang baru sembuh dari stroke, sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter sebelum memulai kegiatan olahraga.



## BERHENTILAH MEROKOK



Risiko stroke meningkat dua kali lipat jika Anda merokok karena rokok dapat mempersempit arteri dan membuat darah cenderung menggumpal. Dengan Anda tidak merokok, maka kesehatan Anda dapat meningkat serta terhindar dari masalah kesehatan lainnya, seperti penyakit paru-paru dan jantung.

## HINDARI KONSUMSI MINUMAN KERAS

Minuman keras mengandung kalori tinggi. Jika minuman keras dikonsumsi secara berlebihan, maka Anda rentan terhadap berbagai penyakit pemicu stroke seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyumbatan pembuluh arteri. Konsumsi minuman keras berlebihan juga dapat membuat detak jantung menjadi tidak teratur.



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



**GERMAS**  
Gerakan Masyarakat  
Hidup Sehat

## TIPS MUDAH MENGENALI

# GEJALA DAN TANDA-TANDA STROKE

### Ingat Slogan **SeGeRa Ke RS**



**Se**nyum tidak simetris (mencong ke satu sisi), tersedak, sulit menelan air minum secara tiba-tiba.



**Ge**rak separuh anggota tubuh melemah tiba-tiba.



bica**Ra** pelo/ tiba-tiba tidak dapat bicara/ tidak mengerti kata-kata/bicara tidak nyambung.



**Ke**bas atau baal, atau kesemutan separuh tubuh.



**Ra**bun, pandangan satu mata kabur, terjadi tiba-tiba.



**S**akit kepala hebat yang muncul tiba-tiba dan tidak pernah dirasakan sebelumnya, Gangguan fungsi keseimbangan, seperti terasa berputar, gerakan sulit dikoordinasi.

**Se**

**Ge**

**Ra**

**Ke**

**R**

**S**

# Penilaian Resiko Stroke

Stroke selalu timbul mendadak, tetapi proses yang mendasari telah berlangsung lama. Bagi penderita yang sudah pernah menderita serangan stroke diperlukan perawatan dan pengendalian faktor resiko untuk mencegah serangan ulang.

Silakan Lakukan Penilaian Resiko Stroke Anda Sekarang.

FAKTOR RESIKO	RESIKO TINGGI	HATI-HATI	RESIKO RENDAH
Tekanan Darah	<input type="checkbox"/> > 140/90	<input type="checkbox"/> 120-139/80-89	<input type="checkbox"/> < 120/80
Atrial Fibrillation	<input type="checkbox"/> Denyut Jantung tidak beraturan	<input type="checkbox"/> Tidak Tahu	<input type="checkbox"/> Denyut Jantung teratur
Merokok	<input type="checkbox"/> Perokok Berat	<input type="checkbox"/> Mencoba Stop	<input type="checkbox"/> Bukan Perokok
Kolesterol	<input type="checkbox"/> > 240 atau tidak diketahui	<input type="checkbox"/> 200-239	<input type="checkbox"/> < 200
Diabetes	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Ambang Batas	<input type="checkbox"/> Tidak
Olah Raga	<input type="checkbox"/> Tidak Pernah	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang	<input type="checkbox"/> Rutin Olah Raga
Berat Badan	<input type="checkbox"/> Obesitas	<input type="checkbox"/> Overweight	<input type="checkbox"/> BB Ideal
Stroke di Keluarga	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak Yakin	<input type="checkbox"/> Tidak Ada
TOTAL NILAI	<input type="checkbox"/> Resiko Tinggi	<input type="checkbox"/> Hati-hati	<input type="checkbox"/> Resiko Rendah

## - TENTANG YPK BALI -



YPK Bali telah didirikan sejak tahun 2001 dengan visi untuk meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup penyandang disabilitas fisik di Bali melalui penyediaan pelayanan kesehatan dan pendidikan yang terjangkau, penuh kepedulian dan professional.

Salah satu tujuan yang ingin dicapai YPK Bali adalah meningkatkan kesadaran setiap orang bahwa stroke dapat dan harus dicegah. Hal ini penting karena stroke merupakan penyebab kematian dan disabilitas nomor satu di Indonesia.

Selain layanan edukatif ini, kami juga siap membantu penderita stroke dan keluarga yang ingin mengetahui aktivitas rehabilitasi fisik untuk penanganan dan pemulihan pasca stroke.

Jangan tunda waktu lagi untuk mendapat penanganan dini bagi keluarga tercinta anda.

Kunjungi kami di:

**YPK BALI**

**Senin-Jumat | 08.00 - 16.00 WITA**

**Sabtu | 08.00 - 13.00 WITA**

Silahkan hubungi kami jika ada pertanyaan atau ingin mengenal pelayanan kami lebih lanjut.



+62 87 761 545 156



@ypkbali

# Program pelayanan YPK meliputi :

## 1. Program Rehabilitasi

Melalui layanan fisioterapi, terapi okupasi dan latihan gym diharapkan dapat meningkatkan kekuatan fleksibilitas, keseimbangan dan daya tahan untuk meningkatkan kemampuan fungsional pasien.

## 2. Program Pendidikan Nonformal

Melalui layanan ini diharapkan dapat membantu anak dengan disabilitas fisik yang tidak dapat bersekolah untuk memperoleh pendidikan dan meningkatkan keterampilan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan anak.

## 3. Program Klinik Keliling

Program ini memberikan pelayanan bagi mereka yang tidak bisa menjangkau pusat rehabilitasi YPK Bali dengan berkeliling ke desa-desa di seluruh Bali untuk memberikan layanan kesehatan fisioterapi dan terapi okupasi.

## 4. Program BaliRungu

Program ini membantu masyarakat yang mengalami gangguan pendengaran melalui bantuan alat bantu dengar dan akses pemeriksaan oleh dokter spesialis THT. BaliRungu juga menyediakan pemeriksaan kesehatan telinga dan pendengaran sebagai salah satu kampanye untuk mengurangi kasus gangguan pendengaran.

## Yayasan Peduli Kemanusiaan Bali

**Annika Linden Centre**

Jl. Bakung 19 - Br. Tohpati  
Kesiman Kertalangu 80237  
Denpasar – Bali

 +62 361 462 431  [www.facebook.com/ypkbali](http://www.facebook.com/ypkbali)

 [info@ypkbali.org](mailto:info@ypkbali.org)  [www.ypkbali.org](http://www.ypkbali.org)