

Edi Yuswanto, M.Kep
Agus Khoirul Anam, M.Kep
Joko Prihantono, S.Kep, Ns

PANDUAN PENCEGAHAN STROKE

DAN PENATALAKSANAAN PRE HOSPITAL

■ STROKE PADA KELUARGA



**PANDUAN PENCEGAHAN
STROKE
DAN PENATALAKSANAAN
Pre Hospital
STROKE PADA KELUARGA**

Oleh :

**Edi Yuswantoro, M.Kep
Agus Khoirul Anam, M.Kep
Joko Prihantono, S.Kep, Ns**



PANDUAN PENCEGAHAN STROKE DAN PENATALAKSANAAN Pre Hospital STROKE PADA KELUARGA

©2022

Penulis:

**Edi Yuswantoro, M.Kep
Agus Khoirul Anam, M.Kep
Joko Prihantono, S.Kep,Ns**

Desain Cover & Penata Isi

Tim MNC Publishing

Cetakan I, Oktober 2022

Diterbitkan oleh :



Media Nusa Creative

Anggota IKAPI (162/JTI/2015)

Bukit Cemara Tidar H5 No. 34, Malang

Telp. : 0812.3334.0088

E-mail : medianusacreative@gmail.com

Website : www.mncpublishing.com

Perpustakaan nasional; Katalog dalam terbitan (KDT)

Edi Yuswantoro, dkk.

Panduan Pencegahan Stroke dan Penatalaksanaan Pre Hospital Stroke
Pada Keluarga / Edi Yuswantoro, dkk

Ed 1, Cet. 1. – Malang; MNC Publishing, 2022

x, 28 hlm., 23 cm

I. Judul II. Edi Yuswantoro, dkk.

ISBN 978-602-462-995-3

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ke dalam bentuk apapun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk fotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan/ atau Penerbit. Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2000 tentang Hak Cipta, Bab XII Ketentuan Pidana, Pasal 72, Ayat (1), (2), dan (6)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan karunia-Nya kepada kami sehingga buku Panduan Pencegahan Stroke dan Penatalaksanaan Pre Hospital Stroke pada Keluarga dapat diterbitkan sebagai alat untuk membantu masyarakat khususnya keluarga dalam pemahaman pencegahan dan penatalaksanaan penyakit stroke.

Kami menyadari buku Panduan Pencegahan Stroke dan Penatalaksanaan Pre Hospital Stroke pada Keluarga ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati kami mengharapkan pembaca/pengguna buku ini selalu menyesuaikan dengan perkembangan ilmu yang ada dengan selalu membaca berbagai buku lainnya dan tidak selalu terpaku pada Panduan Pencegahan Stroke dan Penatalaksanaan Pre Hospital Stroke pada Keluarga ini.

Tak ada gading yang tak retak, saran dan masukan yang ditujukan untuk penyempurnaan buku Panduan praktikum ini sangat kami harapkan, semoga buku Panduan Pencegahan Stroke dan Penatalaksanaan Pre Hospital Stroke pada Keluarga ini dapat bermanfaat dan membantu masyarakat dalam pencegahan dan penatalaksanaan penyakit stroke.

Agustus 2022

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
PENGANTAR STROKE	vii

PERAN KELUARGA DALAM PELAYANAN

KESEHATAN KELUARGA	1
Siapakah Keluarga itu ?	1
Apakah peran Keluarga ?	1
Apakah Fungsi Keluarga ?	1
Apakah Tugas Kesehatan Keluarga ?	3
MENGENAL STROKE	5
Stroke itu Apa ?	5
Siapa saja yang terserang Stroke ?	5
Stroke Dapat Diturunkan ?	5
Stroke Apa Bisa Terjadi Pada Anak ?	6
Bagaimana Stroke Terjadi ?	7
Apa Saja Faktor Resiko Stroke ?	7
Apa Tanda Gejala Stroke ?	9
Stroke Mengakibatkan Apa ?	9
Apakah Komplikasi ?	9
Bagaimana Cara Mencegah Stroke ?	10
Cegah Stroke Sejak Balita	11
Yang Harus diperhatikan Saat Serangan Stroke Apa ?	12

Apa yang harus Dilakukan Keluarga Saat Serangan Stroke ?	12
Bagaimana Alur Penatalaksanaan Prehospital Stroke ?	15
Apakah Tujuan Diit Pada Pasien Stroke Dengan Hipertensi ?	16
Apakah Tujuan Diit Pada Pasien Stroke Dengan Hipertensi ?	16
Apakah Makanan yang Banyak Mengandung Garam Natrium ?	16
Makanan yag Diperbolehkan	17
Makanan yang Dibatasi	17
Makanan dan Sayuran yang Dianjurkan	18
Bagaimana Cara Memasak yang Baik ?	21
PSC 119	23
Apa itu PSC ?	23
Apa Fungsi PSC ?	23
Apa Tugas PSC ?	24
Siapa Saja Ketenagaan PCS ?	24
Bagaimana Alur Penanganan Emergency PSC 119 Di Trenggalek?	25
 DAFTAR PUSTAKA	 27

PENGANTAR STROKE

Stroke menyerang tanpa kita duga dan selalu mengagetkan kita. Siapa saja bisa terkena stroke, baik laki-laki atau perempuan, kaya atau miskin, tua atau muda. Stroke menyerang tanpa pandang bulu. Stroke mengenai 1 diantara 6 orang di seluruh dunia. Angka kematian akibat stroke di Indonesia menduduki peringkat tertinggi di Rumah sakit (Risikesdas, 2013). Angka kematian stroke menurut berbagai penelitian epidemiologi berkisar 20 % sampai dengan 25 %. Angka ini berarti bahwa 1 diantara 4 penderita stroke meninggal dunia selama perawatan di rumah sakit. Menurut data WHO (2018) Stroke masih merupakan permasalahan kesehatan prioritas karena merupakan penyebab penyakit ke 2 (dua) di dunia. Stroke menimbulkan dampak utama pada penderita tapi juga berdampak pada keluarga dan masyarakat luas.

Stroke diakibatkan akumulasi faktor resiko stroke, yaitu: hipertensi, diabetes, merokok, kadar kolesterol darah yang tinggi, usia tua, riwayat keluarga stroke, dan kegemukan sentral (Pinzon, 2016). Deteksi dini faktor resiko stroke dan kurang kewaspadaan terhadap munculnya gejala stroke merupakan permasalahan yang dihadapi di Indonesia. Pasien stroke sering kali tidak memahami faktor resiko yang melekat

pada dirinya (Misalnya : Hipertensi dan kadar kolesterol darah yang tinggi). Keluarga dan pasien sering tidak mengenali gejala stroke menjadi penyebab keterlambatan pasien berobat ke rumah sakit yang berdampak terhadap peningkatan kematian dan kecacatan penderita stroke.

Tema hari stroke sedunia adalah “1 diantara 6” yang jatuh setiap tanggal 29 Oktober yang diperingati setiap tahunnya. Hari stroke dicetuskan WSO (World Stroke Organization) untuk memberikan peringatan terhadap setiap individu tentang permasalahan stroke. Hari stroke sedunia merupakan sebuah hari dengan pesan setiap hari bahwa stroke dapat dicegah dan dapat diobati. Makna “1 diantara 6” adalah 1 diantara 6 orang di dunia akan terkena stroke selama hidupnya. Angka ini menggambarkan besarnya permasalahan stroke. Setiap 6 detik akan ada 1 serangan stroke baru yang beresiko menimbulkan kematian dan kecacatan.

Pada tahun 2021 tema hari stroke sedunia merujuk pada laman world-stroke.org , yang diangkat dalam kampanye hari stroke sedunia adalah : *Save Minutes, Save Lives Campaign*. Mengapa konsep tersebut dipilih untuk tahun 2021, adalah sebagai berikut ; saat seseorang terserang stroke, maka setiap detik yang berjalan usai serangan adalah waktu yang sangat krusial. Jaringan otak dan jutaan neuron yang ada di dalamnya perlahan akan melemah jika tidak segera mendapatkan pertolongan yang seharusnya. Anda bisa menyelamatkan nyawa, sekaligus kualitas hidup seseorang, juga kemandirian

dan memori jika anda dapat melakukan antisipasi sebelum stroke terjadi (Novita, 2021).

Buku “Panduan Pencegahan Stroke dan Penatalaksanaan Pre Hospital Stroke pada Keluarga” diharapkan mampu menambah pengetahuan masyarakat khususnya keluarga dalam pencegahan stroke, sehingga bisa menurunkan angka kematian dan kecacatan penderita stroke.

Trenggalek, 2022

Edi Yuswantoro

PERAN KELUARGA DALAM PELAYANAN KESEHATAN KELUARGA

Siapakah Keluarga itu ?

Menurut Friedman keluarga adalah suatu kesatuan dan orang-orang yang terikat dalam perkawinan, ada hubungan darah atau adopsi dan tinggal dalam satu rumah (Effendi, 2010).

Apakah peran Keluarga ?

Peran keluarga menggambarkan seperangkat interpersonal, sifat kegiatan yang berhubungan dengan individu dengan posisi dan situasi tertentu. Peranan individu dalam keluarga didasari oleh harapan dan pola perilaku keluarga, kelompok dan masyarakat (Effendi, 2010).

Apakah Fungsi Keluarga ?

Menurut Effendi (2010), ada 5 fungsi dasar keluarga, yaitu:

1) Fungsi Afektif

Fungsi afektif berhubungan erat dengan fungsi internal, keluarga yang merupakan basis kekuatan, sumber energi yang berguna untuk pemenuhan kebutuhan psikososial. Keberhasilan melaksanakan fungsi afektif tampak pada

kebahagiaan dan kegembiraan dari seluruh anggota keluarga. Tiap anggota keluarga, keluarga saling mempertahankan iklim yang positif. Hal tersebut dipelajari dan dikembangkan melalui interaksi dan hubungan dalam keluarga dengan cara saling mengasuh, saling menghargai, ikatan dan identifikasi. Apabila fungsi afektif tidak terpenuhi, maka akan timbul keretakan dalam keluarga, masalah anak atau masalah keluarga.

2) Fungsi Sosialisasi

Sosialisasi adalah proses perkembangan dan perubahan yang dilalui individu, yang menghasilkan interaksi sosial dan belajar dalam lingkungan sosial.

3) Fungsi Reproduksi

Keluarga berfungsi untuk meneruskan kelangsungan keturunan dan menambah sumber daya manusia. Dengan adanya program keluarga berencana maka fungsi ini sedikit terkontrol.

4) Fungsi Perawatan Kesehatan

Keluarga juga berfungsi untuk melaksanakan praktek asuhan kesehatan, yaitu untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan dan merawat anggota keluarga yang sakit. Keluarga yang dapat melaksanakan tugas kesehatan berarti sanggup menyelesaikan masalah kesehatan keluarga

Apakah Tugas Kesehatan Keluarga ?

Ada beberapa tugas kesehatan keluarga, yaitu :

1) Mengetahui masalah.

Ketidakmampuan keluarga mengetahui masalah kesehatan, termasuk bagaimana persepsi keluarga terhadap tingkat keparahan penyakit, pengertian, tanda dan gejala, faktor penyebab dan persepsi keluarga terhadap masalah yang dialami keluarga.

2) Membuat keputusan tindakan yang tepat.

Ketidakmampuan keluarga mengambil keputusan, termasuk sejauhmana keluarga mengerti mengenai sifat dan luasnya masalah, bagaimana masalah yang dirasakan oleh keluarga, keluarga menyerah atau tidak terhadap masalah yang dihadapi, adakah rasa takut terhadap akibat atau adakah sikap negatif dari keluarga terhadap masalah kesehatan, bagaimana sistem pengambilan keputusan yang dilakukan keluarga terhadap anggota keluarga yang sakit.

3) Memberikan perawatan pada anggota keluarga yang sakit.

Ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit, seperti bagaimana keluarga mengetahui keadaan sakitnya, sifat dan perkembangan perawatan yang diperlukan, sumber-sumber yang ada dalam keluarga serta sikap keluarga terhadap yang sakit.

- 4) Mempertahankan atau menciptakan suasana rumah yang sehat.

Ketidakmampuan keluarga memodifikasi lingkungan, seperti pentingnya hygiene sanitasi bagi keluarga, upaya pencegahan penyakit yang dilakukan keluarga, upaya pemeliharaan lingkungan yang dilakukan keluarga, kekompakan anggota keluarga dalam menata lingkungan dalam dan luar rumah yang berdampak terhadap kesehatan keluarga.

- 5) Mempertahankan hubungan dengan menggunakan fasilitas kesehatan masyarakat.

Ketidakmampuan keluarga memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan, seperti kepercayaan keluarga terhadap petugas kesehatan dan fasilitas pelayanan kesehatan, keberadaan fasilitas kesehatan yang ada, keuntungan keluarga terhadap penggunaan fasilitas kesehatan yang ada, keuntungan keluarga terhadap penggunaan fasilitas kesehatan, apakah pelayanan kesehatan terjangkau oleh keluarga, adakah pengalaman yang kurang baik yang dipersepsikan oleh keluarga.

MENGENAL STROKE

Stroke itu Apa ?

Stroke merupakan sindrom yang disebabkan oleh gangguan peredaran darah otak disertai manifestasi klinis berupa defisit neurologi dan bukan sebagai akibat tumor, trauma ataupun infeksi susunan saraf pusat (Dewanto, 2009).

Siapa saja yang terserang stroke ?

Stroke bisa menyerang semua orang tanpa memandang siapa dia. Semua orang bisa terkena stroke, kapan saja dan dimana saja baik laki-laki maupun perempuan tanpa melihat status ekonominya. (Pinzon, 2016).

Stroke Dapat Diturunkan ?

Beberapa orang mengatakan stroke bukanlah penyakit keturunan. Namun sebagian lainnya malah mengatakan stroke bisa menurun. Dr. Sudha Seshadri, pemimpin dari Boston University School of Medicine, Amerika Serikat mengatakan bahwa serangan stroke pada orang tua seharusnya di masukkan dalam faktor resiko terjadinya stroke. Sehingga bisa dikatakan bahwa stroke bisa diturunkan secara genetik. Memang, ada berbagai faktor yang meningkatkan resiko stroke, misalnya

tekanan darah tinggi, obesitas dan kebiasaan merokok, yang semuanya bisa dirubah, namun sejarah kesehatan keluarga tidak bisa dirubah. Jadi, jika anda terlahir di keluarga yang mempunyai riwayat stroke, alangkah baiknya anda mulai memperhatikan kesehatan anda mulai sekarang (Wiwit, 2010).

Stroke Apa Bisa Terjadi Pada Anak ?

Kebanyakan orang beranggapan stroke hanya dialami oleh orang dewasa atau tua. Padahal stroke juga bisa terjadi pada anak-anak. Kejadian stroke pada anak terjadi pada Jared Dienst, seorang anak laki-laki usia 7 tahun dan telah terdiagnosa stroke. Kejadian Jared waktu bermain mengeluh kepalanya sakit dan ibu hanya memberikan air putih dan selanjutnya terus bermain lagi, menolak untuk istirahat sampai akhirnya terjatuh. Saat terjatuh kondisi jared menjadi tidak bisa jalan, bicara tidak jelas dan kesulitan menggerakkan lengan kirinya. Setelah dilakukan pemeriksaan dari bagian neurologi anak menunjukkan ada kerusakan kecil pada bagian otak, yang disebut *ischemia stroke*. Kemungkinan disebabkan gumpalan darah di otak. Dr. Rebecca N. Ichord, Direktur program stroke anak di Children's Hospital of Philadelphia, menyatakan stroke merupakan penyebab kematian keenam pada anak. Sehingga dari cerita tadi kita harus bisa mengambil pelajaran agar memperhatikan keluhan dan tingkah laku anak setiap harinya. Bila ada keluhan sebaiknya kita segera merespon secara serius.

Bagaimana Stroke Terjadi ?

Ada dua hal yang menyebabkan stroke secara patologis, yaitu :

1. Adanya sumbatan pada pembuluh darah otak akibat tumpukan lemak dan bekuan darah
2. Pecahnya pembuluh darah di otak karena tekanan darah tinggi (Michel, 2003).

Apa Saja Faktor Resiko Stroke ?

Faktor resiko stroke penderita stroke ada 2, yaitu :

1. Faktor resiko yang dapat dirubah :
 - a. Tekanan darah tinggi (**3 kali lipat/risiko stroke yang penting**)
 - b. Penyakit diabetes atau kencing manis (**2 kali lipat bila**)
 - c. Penyakit jantung koroner (**bila atrial fibrilasi 5 kali lipat**)
 - d. Alkohol (**2 kali lipat**)
 - e. Kolesterol tinggi (**2 kali lipat**)
 - f. Kebiasaan merokok (**2 kali lipat bila merokok 5 batang perhari, 4 kali lipat bila 20 batang**)
 - g. Obesitas / kegemukan (**3 kali lipat**)
 - h. Kelainan pembekuan darah
 - i. Stress
 - j. Kurang aktivitas

2. Faktor resiko yang tidak dapat dirubah :

a. Usia

Siapapun tidak bisa menolak faktor usia, stroke bisa menyerang siapa saja. Muda produktif bukan jaminan terbebas dari serangan stroke. Hasil penelitian menunjukkan 2/3 serangan stroke terjadi pada usia diatas 65 tahun (Wiwit, 2010).

b. Jenis kelamin

Penelitian menunjukkan pria lebih banyak beresiko terkena stroke, yaitu berkisar 1,25 kali lebih tinggi dari pada wanita. Tapi kenyataan wanita lebih banyak meninggal karena stroke. Hal ini disebabkan pria umumnya terkena stroke pada usia muda sedang wanita terkena serangan pada usia tua.

c. Ras

Berdasarkan literatur, bangsa Afrika, asia dan keturunan Hispanik lebih rentan terkena stroke.

d. Riwayat keluarga

Garis keturunan diduga berkaiatan dengan kejadian stroke. Dalam hal ini hipertensi, diabetes, dan cacat pada pembuluh darah menjadi faktor genetik yang berperan. Selain pola dan gaya hidup dalam keluarga yang sudah pasti menjadi kebiasaan yang sulit dirubah dan juga meningkatkan resiko stroke.

(Pinzon, 2016).

Apa Tanda Gejala Stroke ?

Menurut Handayani, at.al (2016), tanda gejala sebagai berikut

- Kelemahan mendadak satu sisi atau 2 sisi tubuh, kesemutan pada muka, lengan dan kaki
- Kehilangan penglihatan mendadak
- Sakit kepala hebat dan mendadak
- Kehilangan kemampuan berbicara atau sulit menelan
- Penurunan kesadaran
- Kesulitan menelan
- Gangguan emosi dan daya ingat
- Tersedak waktu makang

Stroke Mengakibatkan Apa ?

Akibat stroke menurut Hanyani (2019), tergantung bagian otak mana yang cidera, perubahan yang terjadi setelah stroke pada umumnya sebagai berikut :

- Lumpuh
- Perubahan mental
- Gangguan emosional
- Kehilangan indera perasa

Apakah Komplikasi ?

Komplikasi lainnya adalah:

- a. Depresi
- b. Darah beku sehingga menyebabkan pembengkakan

c. Otot mengerut dan sendi kaku

Bagaimana Cara Mencegah stroke ?

1. Olah raga teratur
2. Mengontrol tekanan darah dan gula serta memeriksakan kesehatan secara teratur
3. Menghindari stress
4. Menghentikan kebiasaan merokok
5. Diet rendah garam dan lemak, memperbanyak makanan sayur dan buah
6. Kontrol teratur bila mengidap penyakit kronis seperti darah tinggi (hipertensi),
7. Kencing manis (Diabetes Mellitus), Kolesterol tinggi, penyakit jantung, minum obat secara teratur sesuai petunjuk dokter

Dari cara pencegahan diatas bisa dipermudah pemahamannya dengan kata “ **CERDIK**”

- C--- Cek Kesehatan secara berkala
- E--- Enyahkan Rokok
- R--- Rajin Aktivitas
- D--- Diet Sehat dan seimbang
- I --- Istirahat cukup
- K--- Kelola Stres

Istilah lain dari NSW Stroke Recovery Association untuk mencegah stroke adalah :

P.R.E.V.E.N.T. (PENCEGAHAN)

- **Prover diit and exercise** (makan dan olah raga yang benar)
- **Reduce high blood pressure** (kurangi tekanan darah tinggi)
- **Eliminate stress** (singkirkan stres)
- **View diabetes and high blood pressure as high risks** (pandanglah diabetes dan tekanan darah tinggi sebagai resiko tinggi)
- **End smoking habit** (akhiri kebiasaan merokok)
- **Notify your doctor of stroke warning signs** (beritahukan dokter anda tanda gejala peringatan stroke)
- **Take your medication as prescribed** (makanlah obat-obatan yang diberikan dalam resep) (Henderson, 2002)

Cegah Stroke Sejak Balita

Stroke dapat mengenai siapa saja, tidak muda, tidak tua, namun semua umur bisa saja terkena stroke. Stroke yang menyerang usia muda terjadi karena rendahnya kesadaran masyarakat akan bahaya stroke. Jika kita sadar bahaya stroke, kita tidak perlu menunggu hingga usia 20 tahun. Kesadaran harus diterapkan sejak dini, jika perlu sejak balita. Karena pencegahan terbaik adalah pencegahan sejak balita. Disini peran keluarga khususnya orang tua untuk memberi contoh pola hidup sehat sejak dini. Karena kelalian pembuluh darah bisa

terjadi sejak usia 9 tahun, ketika anak-anak sejak balita dibiasakan makan *junk food* yang tinggi kadar lemak, dan rendah kualitas gizinya. Yayasan stroke Indonesia mengharapkan kesadaran akan pentingnya menerapkan gaya hidup sehat, seperti menghindari junk food tidak hanya tumbuh dikalangan orang tua yang telah memiliki anak. Kesadaran perlu ditumbuhkan pada pasangan usia muda yang baru menikah agar anaknya kelak terhindar dari resiko stroke.

Yang Harus diperhatikan Saat Serangan Stroke Apa ?

- Jangan memberi makan/minum sampai dipastikan korban sadar atau tidak ada gangguan menelan, karena mengakibatkan sumbatan jalan nafas karena tersedak.
- Memanggil ambulans atau segera bawa ke tempat pelayanan terdekat (waktu kurang 3 jam)

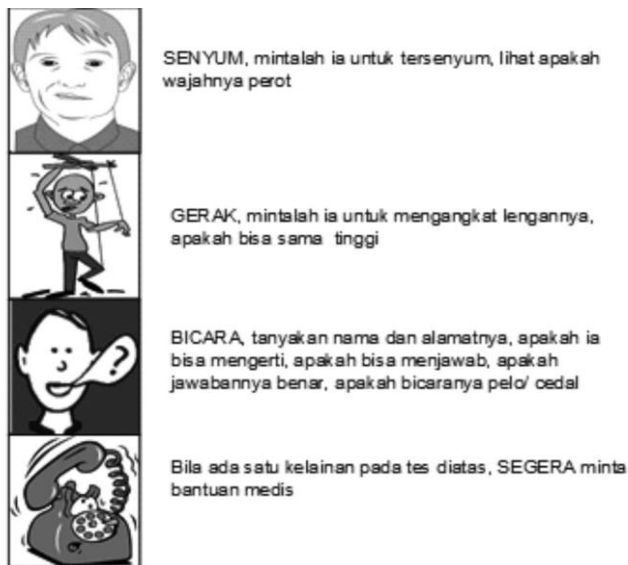
Apa yang harus Dilakukan Keluarga Saat Serangan Stroke ?

1. Kenali Gejala/ Deteksi Dini

Gejala stroke dapat dikenali dengan menggunakan istilah FAST (Fasial movement, arm movement, Speech dan Test all Three) (J.Power, et al., 2018). Dalam bahasa indonesia dapat diterjemahkan sebagai Senyum, Gerak dan Bicara.

- *Face drooping* (wajah terkulai), adalah kondisi saat otot sebelah sisi wajah melemah, sehingga menyebabkan wajah terlihat tidak simetris. Misalnya terlihat bibir yang melorot, juga mata dan pipi.

- *Arm weakness* (tangan melemah), adalah kondisi saat otot tangan menjadi lebih lemah. Biasanya terjadi pada sisi tubuh yang sama dengan sisi wajah yang terkulai.
- *Speech difficulties* (kesulitan berbicara), adalah kondisi saat seseorang mengalami kesulitan untuk berbicara.
- *Time to call*, jika seluruh tanda atau gejala awal itu sudah terlihat, segera hubungi dokter atau pihak medis untuk mendapatkan pertolongan sebelum serangan stroke terjadi. Baca selengkapnya di artikel "Hari Stroke Sedunia 2021: Sejarah, Tema, dan Logo World Stroke Day", <https://tirto.id/gkNH>



Gambar 1. Senyum, Gerak, dan Bicara untuk Deteksi Dini Stroke (Pinzon, 2016).

Atau bisa menggunakan penilaian sederhana untuk Stroke adalah “**SEGERA KE RS**”, yaitu :

Senyum tidak simetris

Gerak separuh anggota tubuh melemah tiba-tiba

Bicara 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

2. Pengiriman Pasien

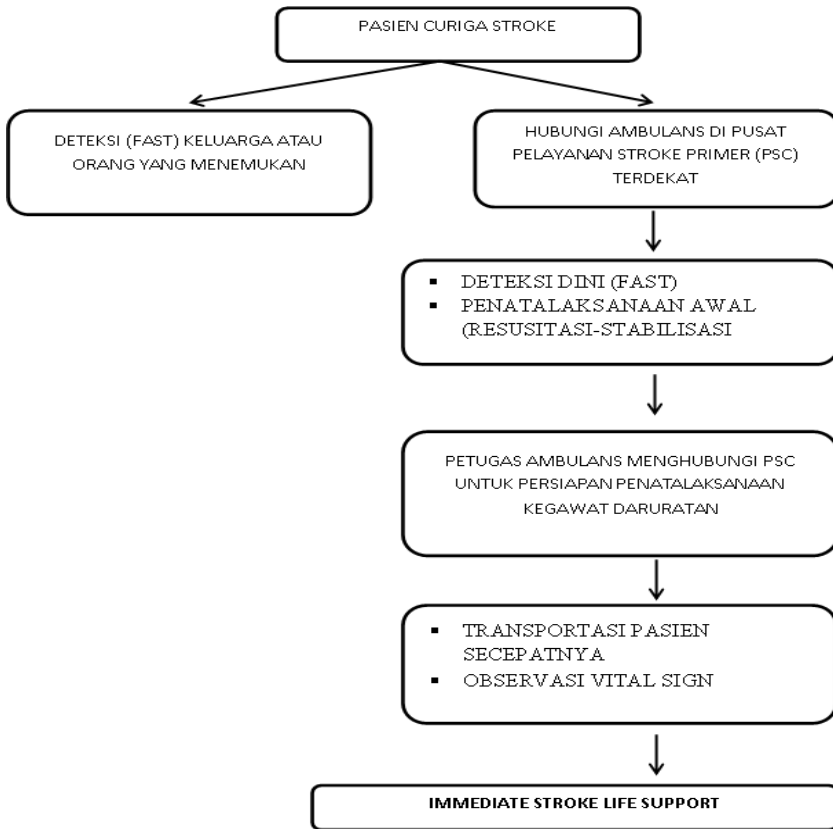
Hubungi PSC 119 (Public Safety Center)/ (0355) 791119 yang siap memberikan pelayanan pengiriman pasien. Personel ambulan berperan dalam menilai kondisi pasien dengan metode FAST dan jika positif harus segera menghubungi pusat kontrol ambulan di rumah sakit untuk segera menyediakan tempat penanganan lebih lanjut (J.Power, et al., 2018).

3. Transportasi/ambulan

Transportasi diutamakan dalam pengiriman pasien stoke kerumah sakit yang dituju. Kompetensi dalam penilaian pasien stroke pra rumah sakit wajib dimiliki petugas ambulans. Dalam hal ini 119 (Public Safety Center)/ (0355) 791119 yang siap memberikan pelayanan untuk segera

dihubungkan dengan Stroke Care RSUD dr. Soedomo Trenggalek.

Bagaimana Alur Penatalaksanaan Prehospital Stroke ?



Gambar 2 : Alur Penatalaksanaan Stroke Prehospital
(J.Power, et al., 2018)



Gambar 3 : Diagram Periode Emas Penanganan Stroke (Kemenkes, 2017)

Apakah Tujuan Diit Pada Pasien Stroke Dengan Hipertensi ?

1. Menghilangkan penimbunan garam/ air dalam jaringan tubuh
2. Membantu menurunkan tekanan darah

Apakah Makanan yang Banyak mengandung Garam Natrium?

1. Mono Sodium Glutamat (Vetsin)
2. Natrium Bikarbonat (Soda Kue)

3. Natrium Benzoat untuk pengawet buah
4. Natrium Bisulfit atau sendawa yang digunakan untuk mengawetkan daging, seperti pada corned beef.

Makanan Yang Diperbolehkan

1. Beras, kentang, ubi, mie tawar, maezena, hunkwe, terigu, gula pasir
2. Kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang tolo, tempe, tahu tawar
3. Minyak goreng, margarine tanpa garam
4. Sayuran dan buah-buahan
5. Bumbu seperti: bawang, brambang, jahe, kemiri, kencur, kunir, laos, lombok, salam, sereh, cuka

Makanan yang Dibatasi

Semua makanan yang diberi garam Natrium pada pengelolaan seperti:

1. Roti, biskuit, kraker, cake dan kue lain yang dimasak dengan garam dapur/ soda
2. Dendeng abon, corned beef, daging asap, ham, ikan asin, sardent, ikan pindang, udang kering, telur asin, telur pindang
3. Keju, pinda kas
4. Margarine, mentega
5. Acar, asinan sayuran, sayur dalam kaleng
6. Asinan buah, manisan buah, buah dalam kaleng

7. Garam dapur, vetsin, soda kue, terasi, petis, tauco

Makanan dan Sayuran Yang Dianjurkan

Beberapa contoh buah dan sayuran yang dianjurkan untuk penderita stroke :

1. Brokoli

Penelitian terbaru memberikan gambaran brokoli mampu menekan resiko berbagai penyakit, salah satunya stroke karena mengandung senyawa *antiacetylsholinesterase*. Beberapa cara mengkonsumsi brokoli adalah di buat lalapan langsung, dibuat salad dengan sayuran lain, atau dalam bentuk jus. Bila tidak mengkonsumsi langsung kita bisa merebus dulu, tetapi harus meperhatikan caranya, yaitu merebus atau mengukus brokoli tidak boleh lebih dari 5 menit dan 1 inchi diatas air mendidih karena kandungan *sulforahane* bisa hilang bila terlalu lama dimasak. Kandungan *sulforahane* dalam brokoli segar lebih tinggi daripada yang dimasak. Bila mencuci harus dengan air mengalir yang dingin dan jangan merendam brokoli karena zat aktif atau nutrisinya akan larut.

2. Bayam

Bayam sangat baik untuk pencegahan dan penderita stroke karena banyak mengadung *asam folat* dan vitamin B. Hasil penelitian dengan pengamatan 20 tahun hasil menemukan pria dan wanita yang memperoleh asuhan asal folat ± 300

mikrogram setiap hari ($\pm \frac{1}{2}$ cangkir bayam) mampu menangkis serangan stroke sebanyak 20%.

3. Jagung

Jagung kaya akan lemak nabati yang merupakan sumber asam lemak Omega 6 yang bermanfaat dalam proses pertumbuhan anak, menjaga kesehatan kulit, mencegah penyakit jantung dan stroke. Jagung juga mengandung serat yang berguna menurunkan kadar kolesterol, dan mengandung asam folat yang berperan menurunkan kadar homosistein dalam pembuluh darah. Homosistein merupakan jenis asam amino yang apabila meningkat dalam darah dapat merusak pembuluh darah sehingga meningkatkan serangan stroke.

4. Ubi jalar

Ubi jalar merupakan umbi-umbian yang banyak mengandung senyawa antioksidan paling komplet. Dan juga mengandung vitamin A, vitamin C, dan Vitamin E. Ubi jalar merah berlimpah vitamin B6 (piridoksin) yang berperan dalam menyokong kekebalan tubuh yang akan berfungsi membetengi dari serangan stroke. Vitamin B6 menghancurkan zat homosistein sehingga kadar kolesterol darah dapat diturunkan sehingga tidak menimbulkan penyumbatan pembuluh darah yang menjadi penyebab kejadian stroke.

5. Alpukat

Alpukat mampu menurunkan resiko stroke karena alpukat satu-satunya buah yang kaya akan lemak, tapi merupakan lemak sehat yang didominasi asam lemak tak jenuh tunggal oleat yang bersifat antioksidan kuat. Lemak alpukat membantu menurunkan kadar “kolesterol jahat”(LDL) sambil menaikkan “kolesterol Baik” (HDL).

6. Anggur

Anggur mengandung karoten dan likopen yang tinggi yang berfungsi menghambat berbagai penyakit karena pelindung sel dari radikal bebas penyakit degeneratif seperti stroke, jantung dan penyakit penuaan. Selain itu biji anggur mengandung *endungeoned pycnogenol*, dan zat penguat kolagen yang bisa melenturkan pembuluh darah.

7. Pisang

Pisang mengandung potasium yang tinggi yang berfungsi menstabilkan detak jantung otak, dan proses fisiologis lainnya. Sehingga makan pisang setiap waktu menurunkan resiko terkena stroke. Kandungan satu buah pisang matang adalah 400 mg, setara dengan jus jeruk. Untuk mencegah stroke perlu kita memasukan dalam menu kita sehari-hari.

8. Tomat

Riset Rowett Research Institute di Skotlandia menyatakan kandungan senyawa dalam tomat sangat manjur menangkal

stroke. Dengan meminum jus tomat tanpa membuang bijinya mengurangi resiko penggumpalan darah 72%. Hasil penelitian ini menjadi kabar gembira bagi semua orang yang menjadikan stroke sebagai momok dalam kehidupan.

9. Sirsak

Sirsak mengandung banyak karbohidrat, terutama fruktosa, vitamin C, B1 dan B2 yang cukup banyak yang bermanfaat untuk pencegahan stroke.

10. Mangga

Mangga dengan berat 100 gram mengandung kalium sebesar 189 mg. Sebuah mangga ukuran sedang (200-250), kecukupan kalium senyakin 400 mg perhari dapat terpenuhi. Kalium berfungsi meningkatkan kontraksi otot, dan membantu melancarkan tekanan darah. Konsumsi kalium yang memadai dapat mengurangi efek natrium dalam meningkatkan tekanan darah. Secara langsung bisa memberikan kontribusi terhadap penurunan resiko terkena stroke.

Bagaimana Cara Memasak Yang Baik ?

1. Menggunakan bumbu-bumbu yang tidak mengandung Natrium seperti bawang, brambang, jahe, kunir, gula, cuka, dan sebagainya
2. Menggoreng, menumis atau memanggang juga dapat meningkatkan rasa makanan

PSC 119

Apa itu PSC ?

Pusat Pelayanan Keselamatan Terpadu / PSC (*Public Safety Center*) adalah pusat pelayanan yang menjamin kebutuhan masyarakat dalam hal-hal yang berhubungan dengan kegawatdaruratan yang berada di kabupaten/kota yang merupakan ujung tombak pelayanan untuk mendapatkan respon cepat.

PSC (*Public Safety Center*) dapat berupa Unit Kerja sebagai wadah koordinasi untuk memberikan pelayanan gawat darurat secara cepat, tepat, dan cermat bagi masyarakat.

PSC (*Public Safety Center*) merupakan Pusat pelayanan kegawatdaruratan yang dapat dihubungi dalam waktu singkat dan merupakan ujung tombak pelayanan kegawatdaruratan di Kabupaten yang dibentuk oleh Pemerintah Daerah (keharusan) dengan pelayanan diselenggarakan 24 jam sehari secara terus menerus .

Apa Fungsi PSC ?

- pemberi pelayanan pasien/pelapor melalui proses triase;
- pemandu pertolongan pertama (first aid);
- pengevakuasi pasien; dan

- pengoordinasi dengan fasilitas pelayanan kesehatan

Apa Tugas PSC ?

- menerima terusan (dispatch) panggilan kegawatdaruratan dari Pusat Komando Nasional;
- melaksanakan pelayanan kegawatdaruratan dengan menggunakan algoritme kegawatdaruratan;
- memberikan layanan ambulans;
- memberikan informasi tentang fasilitas pelayanan kesehatan; dan
- memberikan informasi tentang ketersediaan tempat tidur di rumah sakit

Siapa Saja Ketenagaan PCS ?

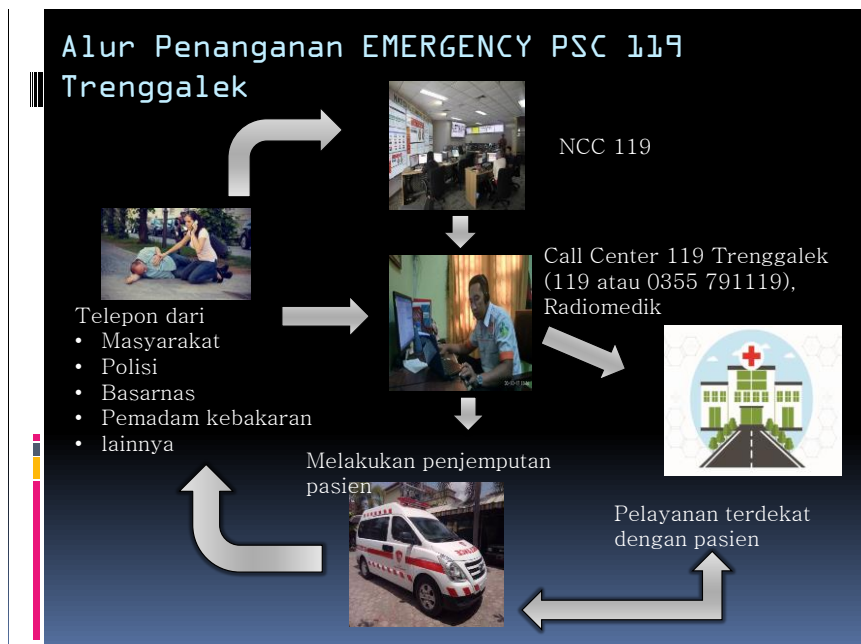
1. Koordinator
 - a. menggerakkan tim ke lapangan jika ada informasi adanya kejadian kegawatdaruratan; dan
 - b. mengoordinasikan kegiatan dengan kelompok lain diluar bidang kesehatan.
2. Tenaga Kesehatan
 - a. memberikan pertolongan gawat darurat dan stabilisasi bagi korban; dan
 - b. mengevakuasi korban ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat untuk mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai dengan tingkat kegawatdaruratnya.

3. Operator Call Center

- a. menerima dan menjawab panggilan yang masuk ke call center;
- b. mengoperasikan komputer dan aplikasinya; dan
- c. menginput di sistem aplikasi call center 119 untuk panggilan darurat

4. Tenaga Lain.

Bagaimana Alur Penanganan Emergency PSC 119 Di Trenggalek ?



DAFTAR PUSTAKA

- Dewanto. (2009). *Definisi Cerebral Vaskuler Accident* . Jakarta: EGC.
- Effendi, N. (2010). *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Fitria Hanyani, R. H. (2019). *Penatalaksanaan Stoke dirumah*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Henderson, L. (2002). *Stroke Panduan Perawatan*. Jakarta: Arcan.
- J.Power, W., Rabinstein, A. A., Ackerson, T., Adeoye, O. M., Bambakidis, N. C., Becker, K., et al. (2018). 2018 Guidelines for the Early Management of Patient With Acute Ischemic Stroke : A Guideline for Healthcare Professionals Form the American Heart Association/America Stroke Association. *Stroke*, Vol.49, No.3; e46-e99.
- Kemenkes. (2017, Oktober 25). <http://p2ptm.kemkes.go.id/tag/germas-cegah-stroke>. Retrieved August 16, 2022, from <http://p2ptm.kemkes.go.id/tag/germas-cegah-stroke>: <http://p2ptm.kemkes.go.id/tag/germas-cegah-stroke>
- Michel, P. (2003). Introduction to Stroke and Its Management, *Cerebrovasc Dis. 15 Suppl 2*, 1-10.

- Novita, C. (2021, Oktober 28). <https://tirto.id/hari-stroke-sedunia-2021-sejarah-tema-dan-logo-world-stroke-day-gkNH>. Retrieved 08 16, 2022, from <https://tirto.id/hari-stroke-sedunia-2021-sejarah-tema-dan-logo-world-stroke-day-gkNH>
- Pinzon, R. T. (2016). *Awas Stroke*. Yogyakarta: BETHA GRAHA.
- Sweileh, W., Sawalha, A., Al-Aqad, S., Zyound, S., & Al-Jabi, S. (2009). Predictors of in-Hospital Mortality after Acute Stroke: Impact of Gender. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 2(1): 41-47.
- Wiwit, S. (2010). *Stroke & Penaganannya. Memahami, Mencegah & Mengobati Skroke*. Jogjakarta: KATAHATI.



Media Nusa Creative
Anggota IKAPI (162/JTI/2015)
Bukit Cemara Tidar H5 No. 34 Malang
Telp : 0812 3334 0088
Email : medianusacreative@gmail.com
Website : www.mncpublishing.com

