



PENGENDALIAN RESIKO STROKE

Faktor resiko, deteksi dini dan
cara mencegah penyakit stroke



FAKTOR RESIKO



Tekanan darah tinggi (Hipertensi)

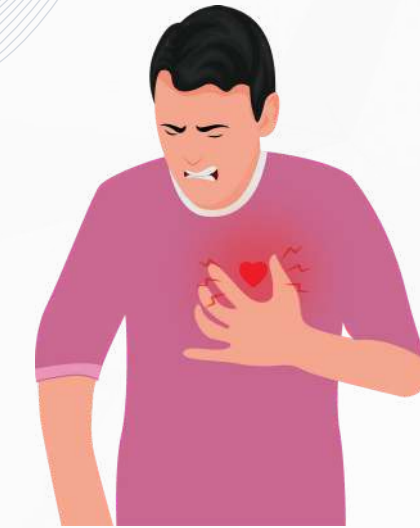


Gula darah tinggi (Diabetes)



Kolesterol tinggi

Penyakit jantung



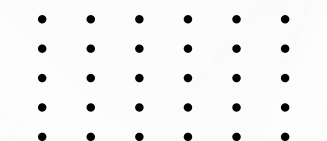
kurang olahraga



Stres berlebihan



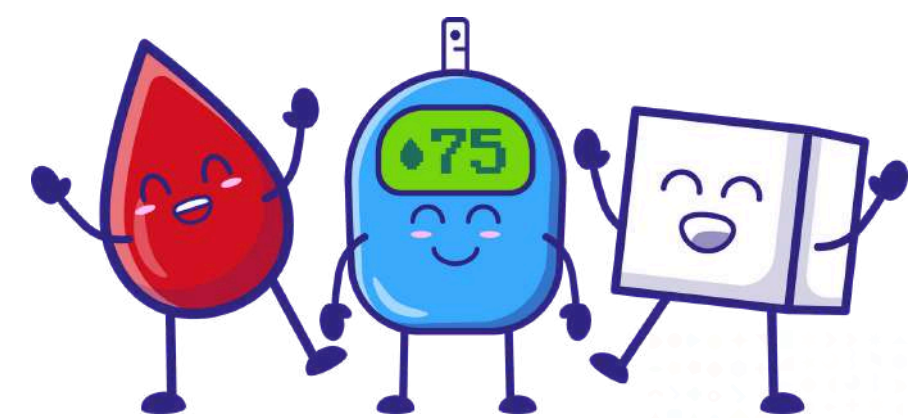
Merokok dan konsumsi alkohol



Cegah STROKE dengan



C= CEK KESEHATAN RUTIN => SKRINING STROKE



Penting dilakukan untuk mendeteksi faktor risiko lebih awal langkah pencegahan dapat dilakukan untuk menurunkan risiko stroke, sehingga dapat menjalani hidup lebih sehat dan berkualitas lebih lama.

- Pemeriksaan tekanan darah

Prosedur untuk mengukur kekuatan tekanan darah di arteri saat jantung memompa.

Tekanan darah normal : 90/60 sampai 120/80 mmHg

Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi): Di atas 140/90 mmHg.

Tekanan Darah Rendah (Hipotensi): Di bawah 90/60 mmHg.

- Pemeriksaan kolesterol

Normal: Kurang dari 200 mg/dL

- Pemeriksaan gula darah

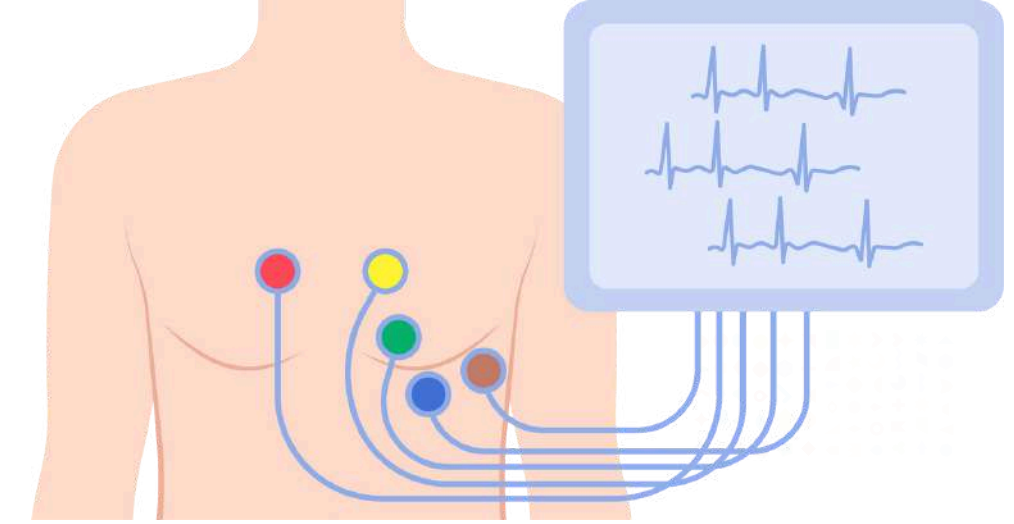
Normal: Di bawah angka 200 miligram per desiliter (mg/dL).

Prediabetes: Di antara 140 hingga 199 mg/dL.

Diabetes: Di atas 200 mg/dL.



CEK KESEHATAN RUTIN => SKRINING STROKE



- Pemeriksaan fungsi ginjal

Pemeriksaan Ureum dan kreatinin (zat limbah yang diproduksi tubuh) untuk mengetahui kondisi ginjal yang dapat mempengaruhi tekanan darah.

Kadar Ureum normal : 10 - 50 mg/dL

Kadar Kreatinin normal : 0,7–1,3 mg/dL untuk pria, dan 0,6–1,1 mg/dL untuk wanita.

- Elektrokardiografi (EKG) :

Mendeteksi gangguan irama jantung (aritmia) yang dapat meningkatkan risiko stroke.

Salah satu jenis aritmia yang paling berbahaya terkait stroke adalah fibrilasi atrium (atrial fibrillation/AFib), yaitu irama jantung yang sangat tidak teratur.

Mengapa Aritmia Bisa Menyebabkan Stroke?

- Saat jantung tidak memompa darah dengan baik karena irama yang kacau, darah bisa menggumpal di dalam jantung.
- Gumpalan ini bisa terbawa aliran darah ke otak dan menyumbat pembuluh darah otak, menyebabkan stroke iskemik.

CEK KESEHATAN RUTIN => SKRINING STROKE



- Ultrasonografi (USG) karotis

Memeriksa kondisi pembuluh darah di leher untuk mendeteksi penyempitan atau plak yang dapat mengganggu aliran darah ke otak.

- MRI/MRA Otak

Untuk menilai kondisi otak dan pembuluh darah secara menyeluruh.

DETEKSI DINI RESIKO STROKE



Pertanyaan	Ya	Tidak
Apakah tekanan darah Anda lebih dari 120/80 mmHg?		
Apakah Anda pernah diberi tahu oleh dokter bahwa Anda punya gangguan irama jantung seperti fibrilasi atrium (gangguan irama jantung dimana jantung berdetak dengan tidak teratur dan cepat)?		
Apakah kadar gula darah Anda lebih dari 100 mg/dL?		
Apakah indeks massa tubuh (IMT) Anda lebih dari 25 kg/m ² ?		
Apakah Anda sering makan makanan yang banyak mengandung lemak, minuman manis, garam, atau makan terlalu banyak kalori (seperti makanan cepat saji, makanan ringan, minuman bersoda)?		

DETEKSI DINI RESIKO STROKE

Pertanyaan	Ya	Tidak
Apakah kadar kolesterol total Anda lebih dari 160 mg/dL atau kadar kolesterol acak lebih dari 200 mg/dl?		
Apakah Anda pernah didiagnosis menderita diabetes/gula darah tinggi/kencing manis?		
Apakah Anda jarang berolahraga, misalnya kurang dari 150 menit per minggu (sekitar 30 menit, 5 kali seminggu)?		
Apakah Anda atau keluarga dekat pernah mengalami stroke, atau serangan jantung?		
Apakah Anda merokok atau menggunakan vape?		

Ya = skor 2
Tidak = skor 1
Resiko rendah : < 15
Resiko tinggi : ≥15

INDEKS MASSA TUBUH

Indeks massa tubuh (BMI) menentukan apakah berat badan seseorang sesuai dengan tinggi badannya dan dihitung menggunakan rumus.

IMT =

Berat Badan (Kg)

(Tinggi Badan (m) X Tinggi Badan (m))



Ukuran Lingkar Perut

Laki - Laki : ≥ 90 cm

Perempuan : ≥ 80 cm

Hasil Perhitungan IMT

Normal : 18,5 - 25,0

Gemuk : $> 25,0 - 27,0$

Obesitas : $> 27,0$





E= Enyahkan asap rokok



Merokok adalah faktor risiko besar penyebab stroke karena:

- Menyebabkan pengerasan dan penyempitan pembuluh darah.
- Memicu tekanan darah tinggi.
- Menurunkan kadar oksigen dalam darah.

Baik perokok aktif maupun pasif sama-sama berisiko tinggi terkena stroke.

R = Rajin Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik membuat tubuh tetap bugar dan peredaran darah lancar.

Rekomendasi WHO:

- 30 menit/hari minimal 5 hari dalam seminggu.
- Aktivitas ringan: jalan cepat, naik turun tangga, senam pagi.
- Aktivitas sedang-berat: berenang, bersepeda, lari kecil.

Manfaat:

- Menurunkan tekanan darah dan kadar gula.
- Membantu menjaga berat badan ideal.
- Mengurangi stres dan kecemasan.



D = Diet Sehat dengan Gizi Seimbang

Makan sehat sangat penting dalam mencegah stroke

Batasi:

- Garam <5 gram/hari (sekitar 1 sendok teh)
- Lemak jenuh dan kolesterol (gorengan, jeroan)
Konsumsi <5 sdm minyak /hari
- Gula tambahan berlebih (Konsumsi gula <4 sdm/hari)

Perbanyak:

- Sayur dan buah (5 porsi/hari)
- Protein sehat (ikan, tahu, tempe, kacang-kacangan)
- Minum air putih minimal 8 gelas/hari

Manfaat:

- **Menurunkan kolesterol dan tekanan darah.**
- **Mencegah diabetes dan obesitas.**



I = Istirahat yang Cukup



Manfaat:

- Menurunkan risiko tekanan darah tinggi.
- Menjaga konsentrasi dan kesehatan jantung.

Istirahat yang cukup sangat penting untuk regenerasi sel tubuh dan menjaga sistem kekebalan.

- Tidur ideal: 7–9 jam per malam untuk dewasa.
- Hindari begadang dan gangguan tidur.
- Tidur cukup juga menurunkan hormon stres (kortisol).



K = Kelola Stres

- **Stres kronis meningkatkan risiko stroke melalui lonjakan tekanan darah dan gangguan hormon.**

Cara mengelola stres:

- Luangkan waktu untuk hobi.
- Latihan pernapasan, relaksasi, atau meditasi.
- Berkumpul bersama keluarga dan teman.
- Mendekatkan diri kepada Tuhan (spiritualitas).

- **Manfaat:**
 - **Menstabilkan tekanan darah.**
 - **Meningkatkan keseimbangan emosi dan kualitas hidup.**

Pengendalian resiko stroke lainnya



Tidak konsumsi alkohol

Alkohol dapat meningkatkan tekanan darah, yang merupakan faktor risiko utama stroke.



Minum obat secara teratur

Jika Anda memiliki hipertensi, diabetes, atau kolesterol tinggi — minumlah obat secara teratur dan tepat waktu.



Dukungan sosial/keluarga

Libatkan keluarga untuk saling mendukung gaya hidup sehat.

Ayo Hidup CERDIK dari Sekarang!



**STROKE DAPAT DICEGAH.
MULAILAH DARI HAL SEDERHANA, SEPERTI
MENGATUR POLA MAKAN DAN RUTIN BERGERAK
SETIAP HARI**