

SATUAN ACARA PENYULUHAN

A. Topik

Penyakit Stroke

B. Sasaran

Sasaran Penyuluhan : Keluarga Ny. T di Suryodiningratan, Mantrijeron,
Kota Yogyakarta

Sasaran Program : Target sosialisasi program pengendalian penyakit
stroke terpenuhi

C. Tujuan Instruksional umum

Pada akhir proses penyuluhan Penyakit Stroke keluarga Ny. T dapat
memahami tentang Penyakit Stroke

D. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan penyakit stroke, keluarga mampu:

1. Menjelaskan dengan tepat pengertian stroke
2. Menjelaskan dengan tepat gejala dan penyebab stroke
3. Menjelaskan dengan tepat makanan yang boleh dan tidak boleh
dikonsumsi pada pasien dengan penyakit stroke
4. Menjelaskan dengan tepat penatalaksanaan stroke

E. Garis Besar Materi

Materi penyuluhan yang akan diberikan meliputi:

1. Pengertian stroke
2. Gejala dan penyebab stroke

3. Makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi pada pasien dengan penyakit stroke
4. Penatalaksanaan stroke

F. Metode

1. Ceramah
2. Diskusi Tanya-Jawab

G. Media dan Alat

1. Leaflet penyakit stroke
2. Meja
3. Kursi 3
4. Food model

H. Waktu

Hari/Tanggal: Selasa, 3 Juli 2018

Pukul : 10.00 s.d. 10.30 WIB

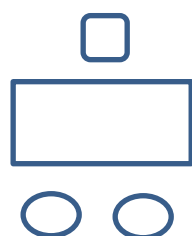
I. Alokasi Waktu

No.	Acara	Kegiatan	Waktu
1.	Persiapan	Mempersiapkan alat dan media	2 menit
2.	Pembukaan	a. Memberikan salam b. Memperkenalkan diri c. Membina hubungan saling percaya d. Menyampaikan kontrak waktu e. Menyampaikan tujuan diadakan penyuluhan	3 menit

3.	Inti acara	a. Menyampaikan materi: 1) Pengertian stroke 2) Gejala dan penyebab stroke 3) Makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi pada pasien dengan penyakit stroke 4) Penatalaksanaan stroke	15 menit
		b. Diskusi & Tanya Jawab	5 menit
4.	Penutupan	a. Merangkum Materi b. Mengajukan pertanyaan untuk evaluasi c. Memberikan feedback d. Melakukan terminasi e. Memberikan salam	5 menit

J. Tempat

Penyuluhan akan diadakan di rumah Ny. T di Suryodiningratan, Mantrijeron, Yogyakarta. Setting tempat untuk acara sebagai berikut:



K. Evaluasi

Daftar pertanyaan evaluasi:

1. Aspek Kognitif

- a. Apakah yang dimaksud dengan stroke?
- b. Apa saja tanda gejala stroke?
- c. Makanan apa yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi pada pasien stroke?
- d. Bagaimana penatalaksanaan pada saat serangan stroke?
- e. Bagaimana penatalaksanaan pasca stroke?

2. Aspek Afektif

Setelah dilakukan penyuluhan ini, apa yang akan dilakukan terhadap Ny.

T?

3. Aspek Psikomotor

Menggunakan lembar observasi Aspek Psikomotor.

Lembar Observasi Aspek Psikomotor

No.	Kegiatan	Ya	Tidak
1.	Kontrol Rutin	√	
2.	Melaksanakan Diet	√	
3.	Minum Obat Teratur	√	
4.	Memasak makanan dengan benar	√	

MATERI

PENYULUHAN STROKE

A. Pengertian Stroke

Stroke adalah sindrom klinis yang timbulnya mendadak, progresi cepat, berupa defisit neurologis fokal dan/atau global, yang berlangsung 24 jam atau lebih, atau langsung menimbulkan kematian, dan semata-mata disebabkan oleh gangguan peredaran darah non-traumatik.

Jenis Stroke dibagi menjadi dua, antara lain:

1. Stroke karena perdarahan. Stroke ini terjadi karena satu atau beberapa pembuluh darah di otak pecah.
2. Stroke karena penyumbatan. Stroke ini terjadi karena pembuluh darah di otak mengalami penyumbatan oleh kolesterol atau lemak lain sehingga suplai oksigen ke otak terhambat. Otak tidak dapat bernapas sehingga fungsi jaringannya terganggu.

B. Bagaimana Tanda dan Gejala Stroke

Gejala stroke tergantung luas dan area otak yang mengalami gangguan stroke.

Gejala Stroke secara umum sebagai berikut:

1. Kelumpuhan wajah atau anggota badan (biasanya satu sisi saja) yang timbul mendadak.
2. Gangguan kepekaan pada satu atau lebih anggota badan
3. Perubahan mendadak status mental (bingung, mengigau, koma)
4. Afasia (bicara tidak lancar, ucapan kurang, atau sulit memahami ucapan)
5. Disartria (bicara pelo atau cadel)

6. Gangguan penglihatan atau diplopia (penglihatan dobel)
7. Ataksia (kesulitan gerakan)
8. Vertigo, mual, dan muntah, atau nyeri kepala.

C. Makanan/Diet untuk Pasien Stroke

1. Pasien stroke dianjurkan untuk makan:
 - a. Sumber karbohidrat: beras, kentang, ubi, singkong, tapioca, biskuit, bihun
 - b. Sumber protein hewani: daging sapi dan ayam tanpa kulit, ikan, telur ayam, susu skim
 - c. Sumber protein nabati: semua kacang-kacangan dan produk olahannya (tahu & tempe)
 - d. Sayuran: bayam, wortel, kangkung, kacang panjang, labu siam, tomat, toge.
 - e. Buah: buah segar, dijus ataupun diolah dengan cara disetup, seperti pisang, papaya, manga, jambu biji, melon, semangka.
 - f. Sumber lemak: minyak jagung dan minyak kedelai, margarin dan mentega dalam jumlah terbatas, dan santan encer.
2. Makanan yang tidak dianjurkan untuk penderita stroke:
 - a. Sumber karbohidrat: mie, soda (baking powder), kue-kue yang terlalu manis
 - b. Sumber protein hewani: daging sapi dan ayam yang berlemak, jeroan, keju, protein hewani yang diawetkan

- c. Sumber protein nabati: pindakas, produk kacang-kacang olahan yang diawetkan.
- d. Sayuran: Sayuran yang mengandung gas seperti kol, sawi, kembang kol, dan lobak
- e. Buah-buahan: buah-buahan yang mengandung gas seperti durian, nangka, dan buah-buahan yang diawetkan (buah kaleng)
- f. Sumber lemak: santan kental dan produk goreng-gorengan.

D. Penatalaksanaan Stroke

- a. Pada saat terjadi serangan

Stroke merupakan suatu kegawatdaruratan medis. Periode Emas stroke hanya 3-6 jam, sehingga penatalaksanaan cepat, tepat, dan cermat berperan besar dalam menentukan hasil akhir pengobatan. Deteksi dini stroke dapat dilakukan dengan **F.A.S.T.**

Face (Wajah)	Minta pasien untuk senyum. Lihat apakah salah satu sisi wajahnya turun?
Arms (Lengan)	Minta pasien mengangkat kedua lengan. Lihat apakah salah satu lengan tidak bisa diangkat?
Speech (Bicara)	Minta pasien bicara. Perhatikan apakah ucapannya pelat atau tidak jelas?
Time (Waktu)	Jika Anda menemukan tanda-tanda tersebut, segera hubungi unit perawatan terdekat.

b. Pasien Pasca Stroke

1) Latihan ROM Aktif atau Pasif

Merupakan latihan gerak untuk melatih otot dan saraf yang lemah agar dapat berfungsi normal kembali. Latihan Gerak Aktif dilakukan oleh pasien sendiri, sedangkan latihan gerak pasif otot pasien digerakkan oleh orang lain.

2) Memonitor tekanan darah secara rutin

3) Meminum obat sesuai anjuran dokter

4) Melakukan diet rendah garam dan rendah lemak

5) Melakukan olahraga sesuai kondisi.