

KAMIS, 6 JULI 2017



Akademia

Mencegah Stroke

Oleh Veni Fatmawati



SM/dok

BERDASARKAN definisi World Health Organization (WHO), stroke adalah manifestasi klinis dari gangguan fungsi serebral, fokal maupun global, yang berlangsung dengan cepat hitungan detik-menit, dan apabila lebih dari 24 jam bisa berakhir dengan kematian.

Jumlah penderita stroke di Indonesia meningkat tiap tahun. Pada akhir 2012, sebuah lembaga mencatat telah terjadi sekitar 500.000 kasus penderita stroke dengan 12.500 orang meninggal, sisanya mengalami cacat ringan maupun berat. Karena itu pengobatan

awal serta pencegahan berperan penting dalam memerangi stroke. Stroke merupakan penyakit akibat penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah di otak. Akibatnya, bagian otak akan kekurangan oksigen, nutrisi serta glukosa. Jaringan menjadi rusak bahkan kematian sel saraf.

Dampaknya berbagai macam gejala sisa seperti kelumpuhan, bicara pelo, gangguan kognitif, gangguan keseimbangan, gangguan koordinasi bahkan gangguan kesadaran. Faktor yang mempengaruhi terjadinya stroke seperti usia, jenis kelamin, riwayat gangguan metabolisme seperti hipertensi, diabetes melitus, profil lipid, konsumsi alkohol dan merokok. Tanda gejala klinis yang timbul akibat stroke adalah defisit neurologis secara mendadak atau berkala, terjadi saat istirahat, bangun pagi dan beraktivitas.

Ciri-ciri Stroke

Tanda yang sering ditemui pada gejala stroke yakni rasa baal atau kehilangan rasa atau sensasi serta lemas di daerah wajah atau bagian tubuh, kondisi bingung, sukar bicara, gangguan keseimbangan dan koordinasi serta kesulitan berjalan. Pada gangguan stroke, peran medis sangat penting, penanganan profesi fisioterapi adalah penanganan non-farmakologi seperti intervensi *infra red*, teknik lahiran *proprioceptive neuromuscular facilitation*, konsep bobat, teknik MRP dan lain sebagainya.

Upaya terbaik mengatasi keluhan penyakit stroke dengan pencegahan agar tidak terjangkit keluhan stroke sejak awal. Banyak penyebab stroke mulai dari keluhan penyakit darah tinggi (hipertensi), kolesterol tinggi, arteriosklerosis (pengerasan pembuluh darah), gangguan jantung, diabetes (gula darah tinggi), riwayat stroke dalam keluarga (faktor keturunan) dan migren (sakit kepalah sebelah).

Faktor lain yang dapat mengakibatkan adanya serangan stroke yaitu adanya kebiasaan atau gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, menkonsumsi minuman bersoda dan beralkohol gemar mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food* dan *junk food*), kurang berolah raga dan obesitas. Mencegah stroke dapat dilakukan sejak awal dengan menghindari penyebabnya yakni tidak merokok, pola makan sehat, tidak minum minuman beralkohol, mengurangi makanan "sampah". Beraktivitas fisik dan berolah raga secara teratur dan terkontrol juga menjadi solusi terhindar dari stroke. (21)

– Veni Fatmawati SSt Ft MFis, dosen Prodi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Konsentrasi Geriatri dan Neuromuskular, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

