

# PERENCANAAN NUTRISI PADA PASIEN REHABILITASI STROKE

## 1 KONSEP DASAR NUTRISI PADA REHABILITASI STROKE

Perencanaan nutrisi adalah proses pengaturan kebutuhan energi dan zat gizi untuk mendukung pemulihan fungsi neurologis, meningkatkan kemampuan fungsional, mempertahankan massa otot, dan mencegah komplikasi pasca stroke.

Mengapa Penting? Pasien stroke beresiko mengalami:

- Malnutrisi**
- Disfagia (gangguan menelan)**
- Penurunan Kemampuan ADL**
- Sarkopenia (kehilangan masa otot)**
- Dehidrasi**

## 2 ASESMEN STATUS NUTRISI

Tujuan: Menentukan risiko malnutrisi sebelum program rehabilitasi

- Berat Badan**
- Tinggi Badan**
- IMT (indeks masa tubuh)**
- Lingkar lengan atas**
- Penurunan Berat Badan**
- Asupan Makanan Nafsu makan**
- Disfagia**
- Gangguan Kognitif**
- Depresi**
- Tingkat Ketergantungan**
- MNA (Mini Nutritional Assessment)**
- MUST (Malnutrition Universal Screening Tool)**

## 4 MANAJEMEN DISFAGIA

Masalah utama: Banyak pasien stroke mengalami gangguan menelan

SKRINING MENELAN	MODIFIKASI TEKSTUR	POLA MAKAN	FEEDING TUBE
Dilakukan segera setelah pasien stabil	Makanan Halus, Lunak, Cairan Kental	Posisi duduk tegak 90 derajat saat makan, Makan perlahan, porsi kecil tapi sering	Jika asupan oral tidak mencukupi NGT → nutrisi melalui selang hidung ke lambung (jangka pendek) PEG → nutrisi melalui selang langsung ke lambung (jangka panjang)

Tujuan: mencegah aspirasi, pneumonia, dan menjaga kecukupan nutrisi pedoman terbaru menekankan skrining disfagia dan modifikasi tekstur makanan untuk mencegah aspirasi.

## 3 PERENCANAAN KEBUTUHAN NUTRISI PADA PASIEN REHABILITASI STROKE

A. ENERGI UNTUK REHABILITASI	B. PROTEIN UNTUK PEMELIHARAN OTOT	C. KARBOHIDRAT (ENERGI UTAMA)	D. LEMAK SEHAT (pelindung otak dan pembuluh darah)	E. CAIRAN (HIDRASI)
kebutuhan: 25-35 kkal/kgBB/hari Tujuan: menyediakan tenaga saat latihan, mengurangi kelelahan, mendukung aktivitas sehari-hari Resiko bila kurang: Cepat lelah, intensitas latihan menurun, pemulihan lebih lambat	kebutuhan: 1,2-1,5g/kgBB/hari Tujuan: Mencegah sarkopenia, Mempertahankan massa otot, Meningkatkan kekuatan otot, Memperbaiki jaringan tubuh Jenis makanan: ikan, telur, tahu/tempe, susu tinggi protein	kebutuhan: 45-60% dari total energi Tujuan: Sumber energi utama tubuh dan otak, menunjang aktivitas latihan Jenis makanan: Nasi merah, Oatmeal, ubi, kentang hindari: minuman manis dan gula berlebih	kebutuhan: 20-30% dari total energi Tujuan: Cadangan energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E, K, mendukung fungsi saraf dan otak Dianjurkan: Omega-3 (ikan laut), Alpukat, Kacang-kacangan batasi: Gorengan, seafood, dan lemak jenuh	kebutuhan: 30-35 ml/kgBB/hari Tujuan: Mencegah dehidrasi, Menjaga Metabolisme tubuh, Mendukung performa latihan Resiko bila kurang: Dehidrasi, Mudah lelah, Resiko komplikasi meningkat

## F. MIKRONUTRIEN PENDUKUNG PEMULIHAN OTAK DAN OTOT

1. VITAMIN D	2. VITAMIN B KOMPLEKS	3. Omega-3	4. Antioksidan
Meningkatkan kekuatan otot, membantu keseimbangan, mendukung pemulihan motorik Sumber: ikan, telur susu fortifikasi, Paparan sinar matahari	Mendukung fungsi saraf, Menurunkan kadar homosistein Sumber: Daging, telur, kacang-kacangan, sayuran	Mendukung neuroplastisitas, mengurangi inflamasi, Membantu fungsi kognitif Sumber: ikan salmon, tuna, sarden, biji rami, kenari	Melindungi sel saraf, Mengurangi stres oksidatif pasca stroke Sumber: Buah beri, jeruk, tomat, brokoli, sayuran hijau

## 6. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBERHASILAN

- Usia dan jenis kelamin
- Tingkat keparahan stroke
- Riwayat penyakit (hipertensi, DM, dislipidemia, gagal jantung)
- Penggunaan Obat-obatan
- Kondisi Psikologis Depresi & gangguan kognitif
- Dukungan keluarga & sosial ekonomi



Kelompok 2:  
Adhelia Alverina 2310301026  
Sandi Pratama 2310301042

## 7. Referensi

- Chen H., et al. (2025). Influence of Nutritional Status on Rehabilitation Efficacy of Patients After Stroke: A Scoping Review. *Frontiers in Neurology*, 16, 1502772.
- Stewers K., et al. (2025). Nutritional Care in Rehabilitation and Acute Care of Stroke Patients: A Systematic Review of Clinical Practice Guidelines. *Frontiers in Stroke*, 5, 1558019.
- Chen J., et al. (2025). Combining Rehabilitation Nursing with Nutritional Intervention to Improve Self-Care Ability and Nutritional Status in Elderly Stroke Patients: A Randomized Controlled Trial.
- Zhang L., et al. (2024). Research Trends in Nutritional Interventions for Stroke: A Bibliometric Analysis. *Frontiers in Nutrition*, 11.

"Catatan: Keberhasilan rehabilitasi stroke dipengaruhi oleh kolaborasi multidisiplin antara dokter, ahli gizi, fisioterapis, terapis wicara, okupasi terapis, perawat, dan keluarga untuk mengoptimalkan status gizi dan kemampuan fungsional pasien."