



Tujuan Nutrisi

1. Mempercepat Pemulihan Fungsi
2. Mencegah Malnutrisi
3. Mencegah Stroke Berulang

Exercise

1. Latihan Aerobik: 3–5 hari/minggu, durasi 20–60 menit dengan intensitas ringan-sedang
2. Latihan Beban: 2–3 hari/minggu
3. Peregangan (Stretching): 2–3 hari/minggu

Kebutuhan

- Energi
25–30 kkal/kgBB/hari
- Protein
1,0–1,5 g/kgBB/hari

Timing

1. Sebelum Latihan: Karbohidrat kompleks (1–2 jam sebelum terapi) sebagai modal energi.
2. Setelah Latihan: Asupan protein untuk pemulihan dan pembentukan otot.
3. Hidrasi: Asupan air mencegah dehidrasi

Nutrisi Rehabilitasi

STROKE

Reference

- Billinger, et al. (2014) – Rekomendasi Aktivitas Fisik Pascastroke
Ko & Shin (2022) – Suplemen Nutrisi dalam Rehabilitasi
Hartini et al. (2023) – Gizi Dalam Daur Hidup

Kebutuhan

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| • Lemak
20–35% total energi | • Cairan
30–35 ml/kgBB/hari |
| • Karbohidrat
45–65% total energi | |

Monitoring

1. Evaluasi: Timbang berat badan seminggu sekali untuk memantau risiko malnutrisi.
2. Edukasi Caregiver: Melatih keluarga dalam menyiapkan makanan aman (anti-tersedak) dan memotivasi pasien untuk aktif bergerak.