

Mengenal Gejala dan Kiat Mencegah Stroke



Rumah Sakit Umum 'Aisyiyah Ponorogo

NOMOR : RSUA/12/210/A/II/2026

Rumah Sakit Umum 'Aisyiyah Ponorogo

Jl. dr. Sutomo no. 18-24 Ponorogo 63419 Jawa Timur

Telp. [03252] 481784. 461560. Fax. [0352] 484218

No. Layanan 0852 5966 0007 No. igd 0852 3020 0030



INFORMASI LAYANAN
0852 5966 0007

LAYANAN IBADAH KU



Apa Itu Stroke ?

Stroke adalah kondisi ketika aliran darah ke otak terganggu atau terhenti sehingga sel-sel otak kekurangan oksigen dan mulai mengalami kerusakan. Stroke merupakan keadaan darurat yang memerlukan penanganan secepat mungkin

Kenali Gejala Stroke dengan Metode "SEGERA"

S – Senyum tidak simetris

Salah satu sisi wajah tampak turun atau sulit digerakkan

E – Anggota gerak melemah

Lengan atau tungkai pada satu sisi tubuh terasa lemah atau sulit digerakkan

G – Gangguan bicara

Bicara pelo, sulit berbicara, atau sulit memahami pembicaraan

E – Emergency (Darurat)

Segera bawa penderita ke rumah sakit terdekat. Jangan menunggu gejala membaik

Gejala lain yang dapat muncul:

- Sakit kepala hebat yang datang tiba-tiba
- Gangguan penglihatan pada satu atau kedua mata
- Kehilangan keseimbangan atau sulit berjalan
- Mati rasa pada wajah, lengan, atau tungkai, terutama di satu sisi tubuh
- Penurunan kesadaran

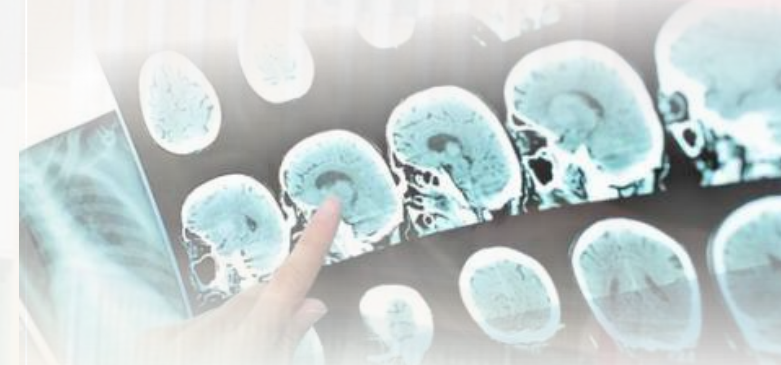
Faktor Resiko Stroke

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko stroke, antara lain:

- Tekanan darah tinggi (hipertensi)
- Kurang aktivitas fisik
- Konsumsi alkohol berlebihan
- Penyakit jantung
- Diabetes
- Kolesterol tinggi
- Merokok
- Obesitas

Kiat Mencegah Stroke

- Kendalikan tekanan darah secara rutin
- Konsumsi makanan bergizi seimbang, perbanyak buah dan sayur
- Kurangi garam, gula, dan lemak jenuh
- Berolahraga minimal 30 menit sehari, 5 hari dalam seminggu
- Berhenti merokok dan hindari asap rokok
- Batasi konsumsi alkohol
- Jaga berat badan ideal
- Kelola stres dan tidur yang cukup
- Rutin memeriksa kadar gula darah dan kolesterol
- Minum obat sesuai anjuran tenaga kesehatan bila memiliki penyakit kronis



Apa yang harus dilakukan saat menemukan gejala stroke

- Tetap tenang dan segera hubungi layanan gawat darurat atau bawa pasien ke rumah sakit
- Catat waktu pertama kali gejala muncul
- Jangan memberikan makanan, minuman, atau obat tanpa petunjuk tenaga kesehatan
- Jangan menunda pemeriksaan karena setiap menit sangat berharga