

LAMPIRAN
SATUAN ACARA PENYULUHAN
STROKE



Disusun oleh:

Nama : VERA MONICA SINAMBELA

Nim : 1814471025

Tingkat III Reguler II

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG

DIII KEPERAWATAN KOTABUMI

2020/2021

SATUAN ACARA PENYULUHAN

STROKE

Pokok Bahasan	: Stroke
Sub Pokok Bahasan	: a. Pengertian Penyakit Stroke b. Penyebab Stroke c. Tanda dan Gejala Stroke d. Komplikasi dari Stroke
Sasaran	: Ny. S dan Keluarga
Hari/ Tanggal	: Rabu , 24 Maret 2021

A. Latar Belakang

Stroke adalah kondisi yang terjadi ketika pasokan darah ke otak berkurang akibat penyumbatan (stroke iskemik) atau pecahnya pembuluh darah (stroke hemoragik). Tanpa darah, otak tidak akan mendapatkan asupan oksigen dan nutrisi, sehingga sel-sel pada area otak yang terdampak akan segera mati. Pada stroke iskemik, aliran darah ke otak terhenti karena adanya sumbatan atau bekuan darah yang menyumbat suatu pembuluh darah. Sedangkan pada stroke hemoragik, pembuluh darah pecah dan menyebabkan terhambatnya aliran darah yang normal serta darah keluar ke jaringan otak.

B. Tujuan Umum

Setelah mengikuti penyuluhan pasien dan keluarga pasien mampu memahami tentang penyakit stroke dan kekauan sendi yang dialami penderita.

C. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan pasien dan keluarga pasien diharapkan dapat menjelaskan tentang :

1. Pengertian Stroke
2. Gejala dan Penyebab Stroke
3. Makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi pada pasien dengan penyakit stroke
4. Penatalaksanaan stroke

D. 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

E. Metode

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Tanya jawab

F. Media

Leaflet

G. Waktu

Hari/Tanggal : Rabu, 24 Maret 2021

Pukul : 09.30 s.d 10.00 WIB

H. Proses pelaksanaan

No	Waktu	Kegiatan	Respon peserta
1	2	3	4
1	5 menit	Pendahuluan - Memberi salam - Menyampaikan pokok bahasan - Menyampaikan tujuan - Melakukan apersepsi	-Menjawab salam - Menyimak - memperhatikan
2	15 menit	Isi Penyampaian materi tentang pengertian penyakit stroke, gejala dan penyebab, makanan yang boleh dikonsumsi dan tidak boleh dikonsumsi oleh penderita stroke, serta penatalaksanaan stroke	-Memperhatikan

1	2	3	4
3	10 menit	Penutup - Diskusi - Kesimpulan - Evaluasi - Memberikan salam penutup	Menyampaikan jawaban -Mendengarkan -Menjawab salam

I. Setting Tempat

Duduk Melingkar

J. Evaluasi

1. Kegiatan : jadwal, tempat, alat bantu/media, pengorganisasian, proses penyuluhan.
2. Hasil penyuluhan : memberi pertanyaan pada pasien dan keluarga pasien:
 - a. Apa pengertian, penyebab Stroke ?
 - b. Apa gejala dan penyebab penderita Stroke ?
 - c. Makanan apa saja yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi penderita Stroke ?
 - d. Bagaimana penatalaksanaan penderita Stroke ?

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.
- g. Makanan yang tidak dianjurkan untuk penderita stroke:
- h. Sumber karbohidrat: mie, soda (baking powder), kue-kue yang terlalu manis
- i. Sumber protein hewani: daging sapi dan ayam yang berlemak, jeroan, keju, protein hewani yang diawetkan
- j. Sumber protein nabati: pindas, produk kacang-kacangan olahan yang diawetkan.
- k. Sayuran: Sayuran yang mengandung gas seperti kol, sawi, kembang kol, dan lobak
- l. Buah-buahan: buah-buahan yang mengandung gas seperti durian, nangka, dan buah-buahan yang diawetkan (buah kaleng)
- m. Sumber lemak: santan kental dan produk goreng-gorengan.

D. Pencegahan

1. Menghindari stres
2. Berhenti merokok
3. Mengurangi konsumsi makanan yang dipanggang, memperbanyak makan sayur dan buah

4. Rajin olahraga
5. Kontrol tekanan darah dan gula darah ke pelayanan kesehatan terdekat dengan rutin
6. Minum obat teratur sesuai saran dokter

E. Komplikasi

1. Berhubungan dengan sulit bergerak : ada infeksi saluran pernapasan, nyeri di bagian yang ditekan
2. Berhubungan dengan kelumpuhan sebagian atau seluruh otot : nyeri daerah punggung dan akibat jatuh
3. Berhubungan dengan kerusakan otak : epilepsi/ayun, sakit kepala



MAKANAN YANG DIHINDARI

- ✦ Protein tinggi lemak, misalnya daging merah
- ✦ Produk susu, misalnya mentega dan keju
- ✦ Konsumsi gula dan garam yang berlebih
- ✦ Alkohol
- ✦ Makanan gorengan
- ✦ Buah-buahan yang mengandung gas, misalnya nangka dan durian
- ✦ Buah kalengan
- ✦ Sayuran yang mengandung gas, misalnya kol dan sawi



KOMPLIKASI

- ✦ Berhubungan dengan sulit bergerak : ada infeksi saluran pernapasan, nyeri di bagian yang ditekan
- ✦ Berhubungan dengan kelumpuhan sebagian atau seluruh otot : nyeri daerah punggung dan akibat jatuh
- ✦ Berhubungan dengan kerusakan otak : epilepsi/ayam, sakit kepala

PENCEGAHAN ?

- ❖ Menghindari stres
- ❖ Berhenti merokok
- ❖ Mengurangi konsumsi makanan yang dipantang, memperbanyak makan sayur dan buah
- ❖ Rajin olahraga
- ❖ Kontrol tekanan darah dan gula darah ke pelayanan kesehatan terdekat dengan rutin
- ❖ Minum obat teratur sesuai saran dokter



VERA MONICA SINAMBELA

1814471025

TINGKAT 3 REGULER 1

POLTEKKES TANJUNGPINANG

PRODI DIII KEPERAWATAN
KOTABUMI

T.A 2020/2021

APA ITU STROKE

Stroke adalah kerusakan

Jaringan otak yang disebabkan karenanya berkurangnya atau terhentinya pasokan darah secara tiba-tiba



PENYEBAB

1. Faktor yang tidak dapat diubah
Jenis kelamin, usia : makin tinggi usia makin tinggi pula terkena stroke, keturunan : adanya riwayat keluarga terkena stroke
2. Faktor yang dapat diubah
Hipertensi, penyakit jantung, kolesterol tinggi, kegemukan, diabetes mellitus, dan stres
3. Kebiasaan hidup
Merokok, peminum alkohol, obat-obatan terlarang, aktifitas yang tidak sehat : kurang olahraga, makanan berkolesterol



Pemicu lain penyakit stroke adalah terlalu lelah dan banyak mengeluarkan tenaga, terlalu banyak berolahraga, serta mendadak duduk dan berdiri (bangun) dari tempat tidur, dan marah-marah



TANDA DAN GEJALA

- Tiba-tiba mengalami mati rasa atau kelemahan pada bagian bawah wajah, tangan, dan tungkai
- Tiba-tiba kehilangan rasa peka
- Bicara cadel atau pelo
- Gangguan bicara dan bahasa
- Mulut mencong atau kefarik ke salah satu sisi
- Gangguan daya ingat, kebingungan
- Nyeri kepala
- Pusing berputar disertai hilangnya keseimbangan dan koordinasi



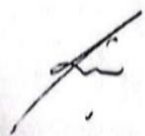
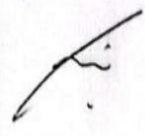
MAKANAN YANG DIANJURKAN

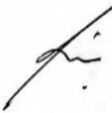
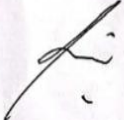
- 1) Beras, kentang
- 2) Ikan-ikanan
- 3) Sayuran hijau gelap, misalnya bayam, brokoli, dan buncis
- 4) Buah-buahan, misalnya pisang, mangga, jambu biji, anggur, nanas, melon
- 5) Kacang-kacangan (polong), dan produk olahan kedelai (tahu, tempe)
- 6) Umbi sayur, misalnya wortel dan talas
- 7) Bumbu dan rempah-rempah seperti bawang putih, bawang merah, jahe, dan kunyit



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Vera Monica Sinambela
 NIM : 1814471025
 Jurusan : Politeknik Kesehatan Tangkarakang Prodi DIII
 Keperawatan Kotabumi
 Judul Studi Kasus : Asuhan Keperawatan Keluarga Terhadap Ny. S dengan
 Gangguan Mobilitas Fisik pada Kasus Sroke diwilayah
 kerja Puskesmas Kotabumi II, Lampung Utara pada
 tanggal 23-27 Maret 2021
 Pembimbing I : Ns. Rina Mariani, S. Kep., M. Kes

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
1	13/4/2021	Judul LTA : OK BAB I Pendahuluan : konsep stroke dibahas di Bab II, tetap tampilkan sedikit tentang stroke di paragraf awal. Data : ditampilkan dari data dunia sampai dari Puskesmas. Data ankes belum ada Tujuan : umum OK Tujuan khusus di ringkas saja dari pengujian sid evaluasi Manfaat penulis Puskesmas, institusi, dan penulis. Ruang lingkup : Batasi dari pengujian s. d evaluasi	
2	19/04/2021	Bab I Data dikes belum ada, data lain sudah OK. Perawatan klien stroke kasus jelas. Yang lain sudah OK	
3	04/05/2021	Bab I : Secara keseluruhan sudah baik, tetapi ditambahkan diakhir latar belakang, tambahkan judul LTA penulis Bab II A. konsep stroke : OK, tuliskan litat lagi B. konsep KDM	

		Memang stroke Menyebabkan stroke C. Proses keperawatan pengkajian S.d. evaluasi menurut teori diper- baiki disertai Bab III konsul ke pembimbing II	
4	10/2021 05	Bab I sudah baik, tetapi data Risikodas 2013, bisa cari data Risikodas 2010, tambahkan data Stroke WHO. Konsul berikutnya dengan Bab 2 dan 3, lanjut konsul ke pembim- bing 2	
5	16/2021 05	ACC Bab I	
6	30/2021 05	Diagnosa keperawatan di teori menurut SDK-I untuk mempermu- dah pembahasan Diagnosa pada konsep teori keperawatan keluarga di hapus saja karena sudah ada di penjabaran sebelu- mnya Bab III - Tahap - tahap perkembangan kelu- arga di lihat kembali - Faktor penyebab gunakan yang sekarang bukan terdahulu - Semua data-data pada analisa data harus ada di pengkajian terhadap Ny. S - Reppra di susun untuk menjawab luaran output - Pada TUK 2, SIKI point e dan f sudah tepat tetapi yang lain belum - TUK 3 psikomotor yang kita latih untuk keluarga, bisa latih ROM pasif dan aktif - TUK 4 bukan penkes lagi tapi memelihara kesehatan	

		- Implementasi labulans sesuai SKL - Sudah terarah namun belum tepat karena perlu rumpun harus diperbaiki Bab IV d - Pembahasan terlalu sedikit - Rumpun diperbaiki lagi Bab V - Simpulan secara singkat mulai dari pengujian s.d. evaluasi ACC Bab II	
7	31/10/21 105		
8	01/10/21 06	- Untuk keseluruhan sudah bagus (101), tetapi perhatikan cara penulisan, tambahkan jumlah rumus, halaman, gambar, tabel, dan singkatan - Cover awal fideh perlu diberi rumus - Tambahkan kata kunci dan sumber bacaan pada ringkasan BAB I - V → ACC Daftar pustaka : ACC Abstrak Singkat - lagi Lihat bab 5 teks - ? di LTA ↓ ACC sebagai LTA. Perbaikan diri dg baik.	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Vera Monica Sinambela

Nim : 1814471025

Jurusan : Politeknik Kesehatan Tanjung Karang Prodi Keperawatan Kotabumi

Judul Studi Kasus : Asuhan Keperawatan Keluarga Terhadap Ny. S dengan Gangguan Mobilitas Fisik pada Kasus Stroke diwilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II, Lampung Utara pada tanggal 23-27 Maret 2021

Pembimbing 2 : Nur Andriani, S.Kep

No	Tanggal	Topik	Materi bimbingan	Paraf
1	17/05/2021	Bab 1 - Istilah asing cetak miring - Penggunaan huruf kapital sesuai	1. Istilah asing di cetak miring 2. Penggunaan huruf kapital sesuai EYD 3. pengefektan mahan dirapikan lagi	
2	01/06/2021	Bab 1	Istilah asing perbaiki kembali	
3	02/06/2021	Bab 2	1. Tata letak tabel diperbaiki 2. Tambahkan sumber pada tabel	

4	04/2021 06	Bab I-V	Lihat kembali penulisan	
5	07/2021 06	Daftar Pustaka	1. Sumber AHA beri kepanjangannya 2. Pada sumber pertama AHA diberikan kepanjangan 3. Perhatikan Penulisan daftar pustaka	
6	08/2021 06	Daftar Pustaka	1. Perhatikan penulisan 2. Perhatikan penulisan untuk sumber yang sama	
7	09/2021 06	Daftar Pustaka	1. Perhatikan garis TAB pada penulisan sumber yang sama 2. Judul buku cetak miring/Italic 3. Cari sumber buku terbaru untuk sumber Bailon & Maglaya	
8	10/2021 06		Ace Singing	