

**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
TAHUN 2024/2025**



**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT : PENANGANAN  
KEGAWATDARURATAN PADA PASIEN STROKE DAN PENCEGAHAN  
STUNTING DAN KAWASAN RAMAH LINGKUNGAN DI POSYANDU  
REMAJA GERCEP PENDUL ARGOREJO SEDAYU BANTUL**

Oleh :

Despita Pramesti, S. Kep., Ns., M.Kes. (Ketua)	
Arista Pramesti Rahayu	(Mahasiswa PSIK)
Aulia Putri Rahmasari	(Mahasiswa PSIK)
Bella Pangestuwati	(Mahasiswa PSIK)
Cinta Adhya Ariftita Januari	(Mahasiswa PSIK)
Dinda Rahma Maghfiroh	(Mahasiswa PSIK)
Ebelia Suci Maharani	(Mahasiswa PSIK)
Febriza Aulia Siregar	(Mahasiswa PSIK)
M. Pradipta	(Mahasiswa PSIK)

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN NERS  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ALMA ATA  
YOGYAKARTA  
2025**

**HALAMAN PENGESAHAN  
LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

1. Judul : Penanganan Kegawatdaruratan Pada Pasien Stroke Dan Pencegahan Stunting dan Kawasan Ramah Lingkungan Di Posyandu Remaja Gercep, Pendul, Argorejo, Sedayu, Bantul
2. Ketua Pelaksana
  - a. Nama : Despita Pramesti, S.Kep.,Ns., M.Kes
  - b. Jenis Kelamin : Perempuan
  - c. NIK : 22021211715
  - d. Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
  - e. Bidang Keahlian : Keperawatan Jiwa
3. Anggota Tim Pengusul
  - a. Jumlah anggota : 8 Orang
  - b. Nama Anggota 1 /bidang keahlian :
  - c. Nama Anggota 2 / bidang keahlian :
  - d. Mahasiswa yang terlibat : Arista Pramesti Rahayu, Aulia Putri Rahmasari , Bella Pangestuwati , Cinta Adhya Ariftita Januari, Ebelia Suci Maharani, Febriza Aulia Siregar, M. Pradipta
4. Bentuk kegiatan : Penyuluhan dan
5. Lokasi kegiatan : Posyandu Remaja Gercep Pendul Argorejo Sedayu Bantul
6. Jangka waktu pelaksanaan : 1 hari
7. Nama Sumber Dana : Internal
8. Biaya : Rp. 1.500.000

Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Alma Ata

Ketua Pelaksana

Dr. Yhona Paratmanitya, S.Gz., MPH., RD  
NIK. 1200710038

Despita Pramesti, S.Kep.Ns.M.Kes  
NIK. 22021211715

Mengetahui, Kepala  
LPPM Alma Ata

Dr. apt. Daru Estiningsih, M.Sc  
NIK. 1720202684

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Alhamdulillah, atas izin dan bimbingan Allah SWT maka laporan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul **“PENANGANAN KEGAWATDARURATAN PADA PASIEN STROKE DAN PENCEGAHAN STUNTING DAN KAWASAN RAMAH LINGKUNGAN DI POSYANDU REMAJA GERCEP PENDUL ARGOREJO SEDAYU BANTUL”** Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata dapat diselesaikan sebagai bukti kegiatan untuk pengembangan Universitas khususnya Prodi S1 Ilmu Keperawatan. Kegiatan Pengabmas ini melalui beberapa tahapan dan melibatkan banyak pihak dalam pelaksanaannya.

Atas nama tim penyusun, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan memberikan kontribusi baik langsung ataupun tidak langsung dalam kegiatan pengabmas ini. Laporan ini belum sempurna, dan oleh karena itu kami mengharapkan masukan dalam penyempurnaan laporan dan kegiatan pengabmas ini serta implementasinya di lingkungan masyarakat yang lebih luas.

Mudah-mudahan apa yang sudah dilaksanakan oleh tim dapat menjadi amal jariyah yang diterima oleh Allah SWT dan bermanfaat bagi masyarakat luas. Amiiin.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 14 Januari 2025

Tim Penyusun

# **“PENANGANAN KEGAWATDARURATAN PADA PASIEN STROKE DAN PENCEGAHAN STUNTING DAN KAWASAN RAMAH LINGKUNGAN DI POSYANDU REMAJA GERCEP PENDUL ARGOREJO SEDAYU BANTUL”**

## **A. Pendahuluan**

Stroke adalah penyebab kecacatan nomor satu didunia dan penyebab kematian nomor tiga didunia. Stroke adalah tanda-tanda klinis yang berkembang cepat akibat gangguan fungsi otak fokal atau global, dapat menyebabkan kematian, tanpa penyebab lain selain vasikuler. Menurut World Health Organization (WHO), ada 15 juta orang menderita stroke di seluruh dunia setiap tahun. Dari jumlah tersebut, 5 juta meninggal dan 5 juta lainnya cacat permanen<sup>3</sup>. Pervalensi stroke di Indonesia mencapai 8,3 per 1.000 penduduk. Stroke juga merupakan salah satu penyakit katastrofik dengan pembiayaan tertinggi ketiga setelah penyakit jantung dan kanker, yaitu mencapai Rp5,2 triliun pada 2023.

Permasalahan kesehatan tidak hanya berfokus pada masalah lansia, di Indonesia memiliki masalah stunting dengan rata-rata prevalensi stunting pada anak balita 24-59 bulan dari tahun 2005 hingga 2017 sebesar 36,4%, walaupun sempat menurun pada tahun 2014 yaitu sebesar 28,9%, namun melonjak pada tahun 2018 yaitu sebesar 30,8% (Pusdatin Kemenkes RI, 2018).

Pengabdian yang dilakukan pada remaja ini merupakan penanganan kegawatdaruratan pada pasien stroke dan pencegahan stunting dan kawasan ramah lingkungan. Kegiatan ini merupakan rangkaian kegiatan edukasi kepada sasaran remaja dan anak sekolah, dengan tujuan agar para remaja, dimana mayoritas adalah cucu cucunya para simbah di setiap keluarga, dapat memberikan pendampingan kepada simbahnya, mengenai kesehatan. Pada simbah pasti sayang cucu cucunya. Sementara para cucu apakah juga sayang simbahnya. Terutama ketika simbahnya mengalami permasalahan kesehatan terkait Penyakit Tidak Menular (PTM). Dengan kegiatan ini diharapkan para cucu lebih perhatian kepada simbahnya.

Remaja yang memiliki adik balita harapannya juga dapat memberikan informasi kepada orang tuanya atau ibu yang memiliki anak balita untuk lebih memperhatikan pemenuhan gizi seimbang untuk balita agar tidak mengalami stunting, hal ini juga merupakan dalam rangka membantu pemerintah dalam penurunan angka stunting di Indonesia.

## **B. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Memberikan pemahaman bagi remaja dalam memberikan penanganan kegawatdaruratan pada pasien stroke dan pencegahan stunting dan kawasan ramah lingkungan di Posyandu remaja, Gercep, Pendul, Argorejo, Sedayu Bantul

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam penanganan kegawatdaruratan pada pasien stroke di Posyandu remaja, Gercep, Pendul, Argorejo, Sedayu Bantul
- b. Meningkatkan pengetahuan dalam pencegahan stunting dan kawasan ramah lingkungan di Posyandu remaja, Gercep, Pendul, Argorejo, Sedayu Bantul

## **C. Manfaat Kegiatan**

Adapun manfaat kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain :

- a. Remaja mampu memberikan edukasi dan penanganan kegawatdaruratan pada pasien stroke dengan ketrampilan balut bidai jika pasien stroke mengalami jatuh dan dapat terhindar dari cedera.
- b. Remaja juga dibekali ketrampilan dalam menggunakan tensimeter, supaya remaja juga dapat memantau tekanan darah lansia yang ada disekitarnya untuk memantau masalah hipertensi dan mengantisipasi masalah yang lebih buruk yaitu penyakit stroke
- c. Remaja mampu memahami gizi seimbang yang dibutuhkan untuk anak-anak supaya terhindar dari masalah stunting dan dilingkungan gercep pendul ini juga tercipta kawasan ramah lingkungan khususnya ramah anak.

## **D. Metode Yang Diterapkan**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Posyandu remaja , Gercep, Pendul, Argorejo, Sedayu, Bantul. Pengabdian Masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan, demonstrasi dan pelatihan dengan sasarannya adalah remaja .

#### E. Kendala Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar dan sesuai harapan. Tidak ada kendala yang berarti dalam pelaksanaan kegiatan, dengan antusiasme peserta yang baik. Remaja senang dengan adanya pelatihan yang diberikan.

#### F. Rincian Biaya

No	Uraian	Qty	Harga Satuan	Total
1	Fee Pembicara	2 pembicara	Rp. 200.000	Rp. 200.000
2	Konsumsi Peserta	50 paket	Rp. 15.000	Rp. 750.000
3	FC materi	50 paket	Rp. 5.000	Rp. 250.000
4	Biaya bensin,akomodasi	9 paket	Rp. 30.000	Rp. 270.000
5	Pembuatan LPJ Kegiatan	1 Paket	Rp. 30.000	Rp. 30.000
<b>TOTAL</b>				<b>Rp 1.500.000-</b>

#### G. Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabmas pada remaja dihadiri sebanyak 40 peserta, 2 pembicara dan 8 mahasiswa dengan evaluasi bahwa semua peserta sangat antusias dan berpartisipasi dengan baik saat mengikuti kegiatan ini. Saran dari kegiatan ini perlu adanya pelatihan dan edukasi tentang masalah Kesehatan mental pada remaja.

# LAMPIRAN

*The University that never ends with its innovation*

## **SURAT TUGAS**

Nomor: 002/A/ST/LP2M/AA/II/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. apt. Daru Estiningsih, M.Sc.  
Jabatan : Kepala LPPM Universitas Alma Ata

Dengan ini memberikan tugas kepada:

Nama	Jabatan
1. Despita Pramesti, S.Kep.Ns.M.Kes.	: Dosen S1 Keperawatan
2. Arista Pramesti Rahayu	: Mahasiswa S1 Keperawatan
3. Aulia Putri Rahmasari	: Mahasiswa S1 Keperawatan
4. Bella Pangestuwati	: Mahasiswa S1 Keperawatan
5. Cinta Adhya Arifita Januari	: Mahasiswa S1 Keperawatan
6. Dinda Rahma Maghfiroh	: Mahasiswa S1 Keperawatan
7. Ebelia Suci Maharani	: Mahasiswa S1 Keperawatan
8. Febriza Aulia Siregar	: Mahasiswa S1 Keperawatan
9. M. Pradipta	: Mahasiswa S1 Keperawatan

Untuk dapat melakukan Pengabdian Masyarakat yang berjudul "Penanganan Kegawatdaruratan pada Pasien Stroke dan Pencegahan Stunting dan Kawasan Ramah Lingkungan di Posyandu Remaja Gercep Pendul" yang dilaksanakan pada:

Hari/tanggal : Sabtu, 11 Januari 20.00 WIB  
Tempat : Posyandu remaja gercep pendul Argorejo  
Sedayu Bantul

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Hormat kami,  
Kepala LPPM Universitas Alma Ata



Dr. apt. Daru Estiningsih, M.Sc.

## Dokumentasi Kegiatan

---



## SATUAN ACARA PENYULUHAN

### 1. Topik

Pemberian edukasi melalui presentasi, demonstrasi, praktik tentang pertolongan pertama terkena stroke.

### 2. Sasaran

Posyandu Remaja GERCEP Pendul Argorejo

### 3. Tujuan

- a. Memberikan pemahaman dasar tentang stroke
- b. Menunjukkan cara – cara memberikan pemberian pertolongan pertama pasien terkena stroke
- c. Meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam memberikan pertolongan pertama

### 4. Materi

#### a. Apa itu stroke

Stroke adalah suatu keadaan yang mengakibatkan seseorang mengalami kelumpuhan atau kematian karena terjadinya gangguan perdarahan di otak yang menyebabkan kematian jaringan otak. Stroke adalah suatu sindrom klinis yang ditandai dengan hilangnya fungsi otak secara akut dan dapat menimbulkan kematian. Stroke terjadi akibat pembuluh darah yang membawa oksigen dan darah ke otak mengalami penyumbatan dan rupture, kekurangan oksigen menyebabkan fungsi kontrol gerakan tubuh yang dikendalikan otak tidak berfungsi (1)

#### b. Penyebab stroke

Penyebab stroke yang dijelaskan dalam dokumen adalah sebagai berikut (2):

##### 1. Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)

Tekanan darah yang tidak terkontrol menjadi penyebab utama stroke karena dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah di otak atau menghambat aliran darah.

##### 2. Pola Makan Tidak Sehat

Konsumsi makanan tinggi lemak, kolesterol, gula berlebih, dan rendah serat meningkatkan risiko obesitas dan tekanan darah tinggi, yang berkaitan dengan stroke.

### 3. Kurangnya Aktivitas Fisik

Ketidakkaktifan fisik dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, dan gangguan metabolisme lainnya yang dapat memicu stroke.

### 4. Stres

Stres berat merangsang pelepasan hormon seperti adrenalin yang meningkatkan tekanan darah.

## c. Faktor resiko

Faktor resiko yang dapat dimodifikasi (3)

#### - Hipertensi

Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah otak, sehingga memicu terjadinya stroke

#### - Diabetes Mellitus

Kondisi ini dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah dan meningkatkan risiko stroke.

#### - Obesitas

Berat badan berlebih dapat meningkatkan risiko stroke dengan cara memperburuk kondisi hipertensi dan diabetes.

#### - Kolesterol tinggi

Kolesterol tinggi dapat menyebabkan pembentukan plak pada pembuluh darah, sehingga memicu terjadinya stroke.

Faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasi

#### - Usia

Risiko stroke meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

#### - Riwayat keluarga

Riwayat keluarga dengan stroke dapat meningkatkan risiko.

#### - Jenis kelamin

Pria memiliki risiko stroke lebih tinggi dibandingkan dengan wanita.

## d. Pencegahan stroke

#### - Mengontrol tekanan darah

#### - Mengelola Gula Darah

#### - Mengelola Kolesterol

#### - Berolahraga

#### - Menghindari rokok

#### **e. Pencegahan jatuh pada lansia**

Pencegahan risiko jatuh pada lansia sangat penting untuk mengurangi kemungkinan cedera serius, seperti patah tulang atau trauma kepala. Berikut beberapa langkah yang dapat diambil untuk mencegah risiko jatuh pada lansia (4) :

##### **1. Pemeriksaan Kesehatan Rutin**

Lansia harus rutin memeriksakan kesehatan, terutama terkait masalah penglihatan, pendengaran, dan keseimbangan. Penyakit atau gangguan seperti vertigo, masalah jantung, atau diabetes dapat meningkatkan risiko jatuh.

##### **2. Penyempurnaan Penglihatan dan Pendengaran**

Memastikan kacamata atau alat bantu dengar berfungsi dengan baik dapat membantu lansia melihat dan mendengar dengan lebih jelas, yang dapat mencegah mereka terjatuh.

##### **3. Perubahan Lingkungan**

Menjaga agar rumah bebas dari halangan seperti kabel atau barang yang berserakan di lantai. Menambahkan pegangan di tempat-tempat yang rawan, seperti kamar mandi dan tangga.

##### **4. Olahraga dan Latihan**

Aktivitas fisik yang teratur, seperti berjalan, yoga, atau latihan keseimbangan, dapat memperkuat otot, meningkatkan fleksibilitas, dan memperbaiki koordinasi tubuh lansia, yang pada gilirannya dapat mencegah jatuh.

##### **5. Pemakaian Alat Bantu yang Tepat**

Penggunaan alat bantu seperti tongkat atau walker bisa memberikan dukungan tambahan bagi lansia yang memiliki masalah dengan keseimbangan atau mobilitas.

##### **6. Obat-obatan dan Efek Sampingnya**

Lansia harus selalu memeriksakan obat-obatannya dengan dokter untuk menghindari efek samping yang dapat memengaruhi keseimbangan atau kewaspadaan.

## 5. Metode Promosi Kesehatan

- a. Presentasi : Materi disampaikan secara jelas dan ringkas.
- b. Demonstrasi : Instruktur menunjukkan secara langsung cara melakukan pertolongan pertama pada pasien stroke dan cara mengecek Tekanan Darah dengan tensimeter.
- c. Praktik : Peserta diajak untuk berlatih secara langsung dengan bimbingan instruktur.
- d. Diskusi : Sesi tanya jawab untuk menjawab pertanyaan peserta.

## 6. Media Promosi Kesehatan

- a. Presentasi PPT
- b. Proyektor
- c. Banner
- d. Laptop
- e. Handphone
- f. Speaker
- g. Mic
- h. Kursi,Meja
- i. Tensimeter

## 7. Tempat Dan Waktu Pelaksanaan

Tempat : Posyandu Remaja GERCEP Pendul Argrejo

Tanggal : Sabtu, 11 Januari 2025

Waktu : 20.00 WIB – 23.00 WIB

No	Topik	Waktu	Kegiatan	Respon
1.	Pembukaan	2 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam</li><li>✓ Memperkenalkan diri</li><li>✓ Menjelaskan tujuan dari penyuluhan</li><li>✓ Menyebutkan materi yang akan disampaikan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Menjawab salam</li><li>✓ Mendengarkan</li><li>✓ Memperhatikan</li><li>✓ Mendengarkan dan memperhatikan</li></ul>
2.	Pelaksanaan	20 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Menjelaskan tentang hipertensi dan stroke</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Mendengarkan</li><li>✓ Memperhatikan dan</li></ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Menjelaskan bahaya stroke dan hipertensi</li> <li>✓ Mengajarkan dan mempraktikkan penolongan pertama pasien stroke</li> <li>✓ Mengajarkan cara mengecek Tekanan Darah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mendengarkan</li> <li>✓ Memperhatikan</li> <li>✓ Memperhatikan dan mendengarkan</li> <li>✓ Mengikuti dsn mempraktikkan penolongan pertama pada pasien stroke dan mempraktekan mengecek tekanan darah</li> </ul>
3.	Evaluasi	6 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Memberikan kesempatan pada untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</li> <li>✓ Menjawab pertanyaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bertanya</li> <li>✓ Mendengarkan</li> </ul>
4.	Penutup	2 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Memberikan Kesimpulan dari penyuluhan</li> <li>✓ Evaluasi</li> <li>✓ Mengucapkan salam penutup, mengakhiri pertemuan serta mengucapkan terima kasih</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mendengarkan</li> <li>✓ Mendengarkan</li> <li>✓ Menjawab salam</li> </ul>

## 8. Evaluasi

1. Peserta mampu menjawab pertanyaan yang diberikan (terdapat feedback).
2. Peserta mampu memahami tentang pertolongan pertama penanganan stroke, serta mengecek tekanan darah.
3. Peserta dapat melakukan pertolongan pertama penanganan stroke dan mengecek tekanan darah.

## Sumber

1. Kemenkes RI. Stroke [Internet]. 2022. Available from: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/620/stroke](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/620/stroke)
2. Masriana, Muammar, Yahya M. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Stroke Pada Pasien. *J Nurs Midwifery* [Internet]. 2021;3(3):55–66. Available from: <http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>
3. TUNIK T. Faktor-Faktor Penyebab Dan Pencegahan Terjadinya Stroke Berulang. *Heal J Inov Ris Ilmu Kesehat*. 2022;1(2):101–8.
4. Adzim HI. Cedera Sistem Otot Dan Rangka. *Manaj K3 Umum* [Internet]. 2021; Available from: [https://sistemmanajemen\\_keselamatankerja.blogspot.com/2015/06/cedera-sistem-otot-dan-rangka.html](https://sistemmanajemen_keselamatankerja.blogspot.com/2015/06/cedera-sistem-otot-dan-rangka.html)
5. Kemenkes. Mengenal Apa Itu Stunting [Internet]. Available from: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1388/mengenal-apa-itu-stunting](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1388/mengenal-apa-itu-stunting)



# TEKANAN DARAH



Merupakan tekanan yang terjadi pada pembuluh darah arteri ketika darah di pompa oleh jantung ke seluruh tubuh



jenis tekanan darah : sistolik dan diastolik



Alat yang digunakan : Sphygmomanometer, stetoskop, catatan



# Nilai Normal



Normal <120/<80 mmhg

Pre Hipertensi 120-139 / 80-89

Hipertensi Stage 1 (140 -159) / 90-99

Hipertensi stage 2 (>160) / >100

Referensi : The joint national comite



# Jenis

Tensimeter digital otomatis



Tensimeter aneroid

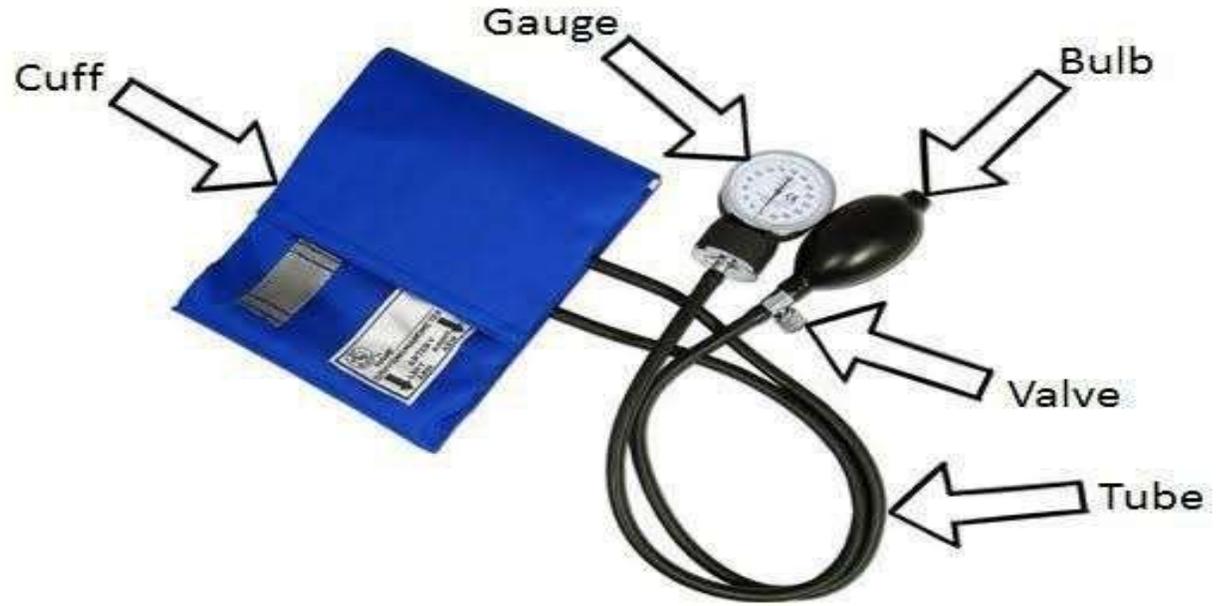


Tensimeter merkuri





# bagian





# Prosedur pengukuran tekanan darah



Siapkan alat (sphygmomanometer, stetoskop, catatan)



cuci tangan sebelum bertemu klien, jelaskan prosedur, jaga privasi pasien, siapkan pasien, atur posisi, lalu cuci tangan sebelum tindakan



minta pasien untuk menggulung pakaian pada lengan baju, sebatas bahu



Pasang manset, 2 jari diatas fosa kubiti (3 cm) , pastikan selang tidak terlipat, dan manset tidak terlalu ketat/kendor



pasang stetoskop



temukan nadi brakialis dan radialis



Letakan stetoskop di nadi brakialis



pastikan balon pemompa sudah terkunci, lalu pompa balon sampai nadi radialis tidak teraba, dan tidak terdengar denyut di nadi brakialis, lalu naikan sebanyak 20 mmhg



buka skrup balon pengunci, turunkan secara perlahan (2 mmhg/detik) hingga mendengar denyut pertama (sistolik/korotkof 1) dan denyut terakhir (diastolik)



lepaskan manset dan stetoskop, lalu rapikan baju klien





segera dokumentasikan nilai sistol dan diastol yang diperoleh

rapikan alat, lalu cuci tangan





# Yuk Belajar mengukur TD





# Hipertensi (Darah Tinggi)

Oleh :  
Mahfud, S.Kep., MMR

# Adalah.....

- Tekanan darah tinggi merupakan gangguan di mana tekanan di arteri terlalu tinggi. Istilah medis untuk tekanan darah yang tetap tinggi dari waktu ke waktu adalah "hipertensi".
- Tekanan darah adalah kekuatan darah mendorong terhadap dinding pembuluh darah. Semakin tinggi tekanan semakin keras jantung harus memompa.

## Epidemiologi

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia.



## Penyebab



**Rokok**

**Kopi**



**Makanan Asin (garam)**

# ROKOK

- Mengandung Nikotin
- Nikotin sebagai penyebab ketagihan yang akan merangsang jantung, saraf, otak dan bagian tubuh lainnya sehingga bekerja tidak normal, nikotin juga merangsang pelepasan adrenalin sehingga meningkatkan tekanan darah, denyut nadi dan tekanan kontraksi jantung



# KOPI

- ❖ Mengandung kafein
- ❖ Meningkatkan aktivitas otot termasuk otot jantung menyebabkan jantung memompa darah lebih cepat dan darah yang keluar dari jantung menuju ke seluruh tubuh akan mempunyai tekanan yang tinggi.
- ❖ Tetapi apa bila kafein dalam tubuh telah habis kadarnya dalam tubuh jantung akan kembali normal.



# Makanan yang asin (Garam)

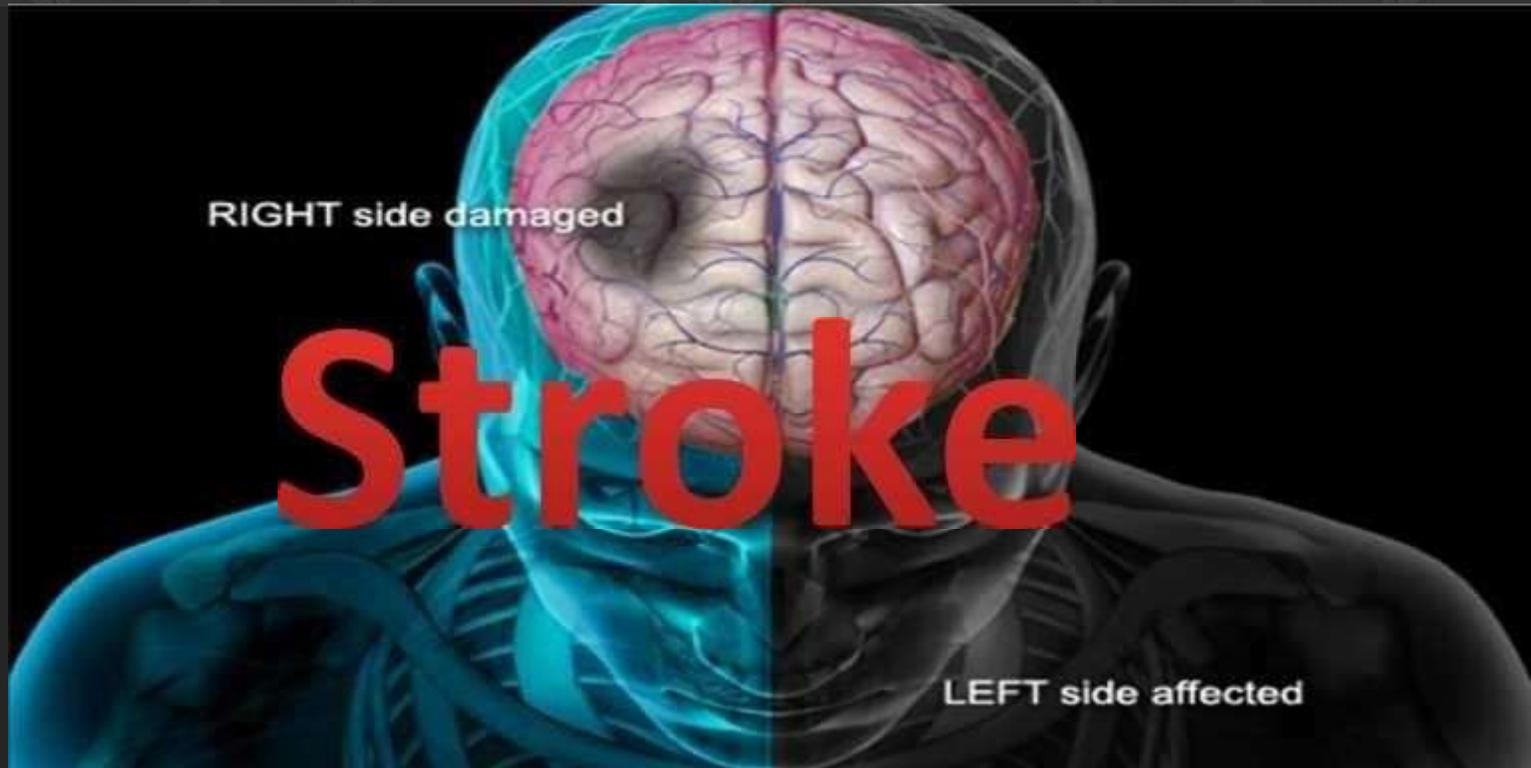
Garam mengandung 40% natrium dan 60% klorida

- natrium : berperan dalam kontraksi otot, fungsi saraf, dan mengatur volume serta tekanan darah.
- Klorida : membantu menjaga keseimbangan cairan pada sel agar volume dan tekanan darah tetap stabil.



## Pencegahan

1. Pertahankan **berat badan** ideal. Atur **pola makan**, antara lain tidak mengonsumsi makanan tinggi garam dan tinggi lemak, serta perbanyak konsumsi buah dan sayur
2. **Olahraga** teratur. Sedapat mungkin **atasi stres** dan **emosi**
3. Hentikan kebiasaan **merokok**
4. Hindari minuman **beralkohol**
5. **Periksa** tekanan darah secara berkala.
6. Dan lakukan pengecekan ulang minimal setiap 2 – 3 bln
7. Bila diperlukan konsumsi **obat-obatan** penurunan tekanan darah serta makan secara teratur.



Apa itu stroke ?

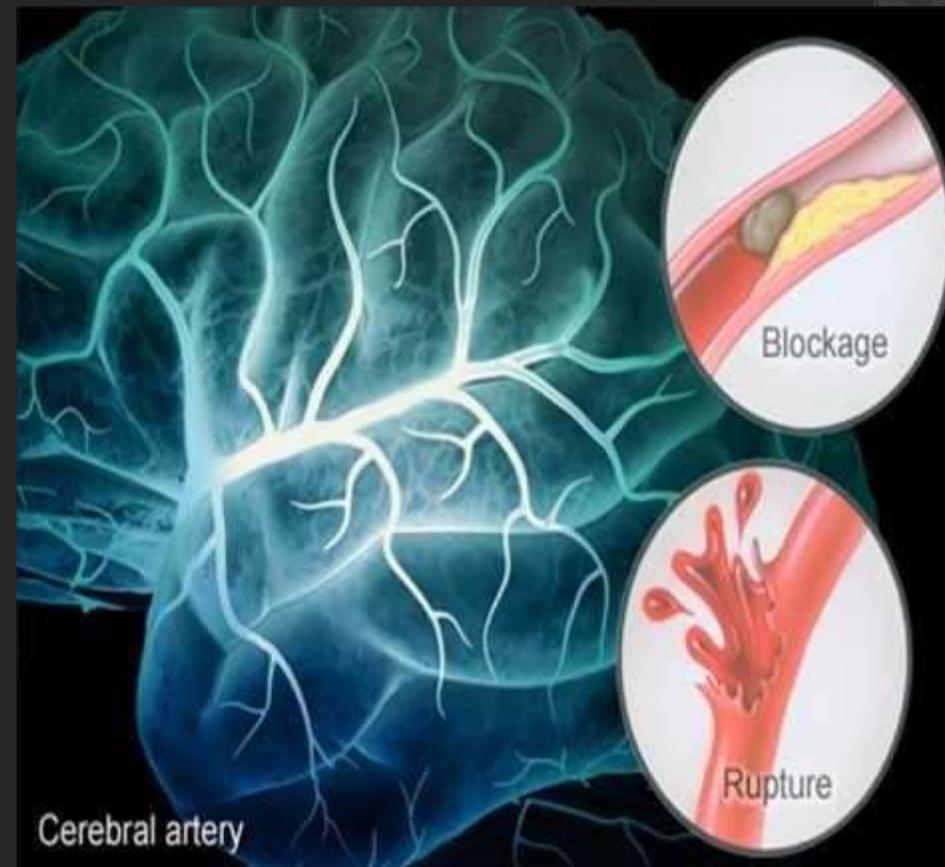
- ✓ Penyakit penurunan fungsi saraf mendadak
- ✓ Penyebabnya gangguan aliran pembuluh darah di otak.



## Penyebab Aliran Darah Terganggu

erbentuknya **sumbatan** pada pembuluh darah ( stroke iskemik ) .

**Pecahnya** pembuluh darah (strok perdarahan), yang sama – sama dapat menyebabkan aliran suplai darah ke otak terhenti dan muncul gejala kematian jaringan otak.



## Faktor Penyebab Stroke

**Perilaku Yang dapat diubah/ dicegah , seperti**

- Merokok
- Alkohol
- Diabetes
- Hiperlipidemia (hiperkolesterol)
- Obesitas
- Penyakit Hipertensi yang tidak terkontrol dengan obat

## Faktor Penyebab Stroke

### Yang tidak dapat dimodifikasi, seperti

- Stenosis arteri karotis
- Pengguna obat –obatan anti pembekuan darah
- Memiliki riwayat penyakit tekanan darah tinggi yang kronis (jangka waktu lama)
- Memiliki riwayat gangguan pembuluh darah
- Memiliki riwayat fibrilasi atrium
- Memiliki riwayat gangguan pembekuan darah
- Riwayat Stroke sebelumnya

## Faktor Resiko

Faktor resiko medis : **Hipertensi** (penyakit tekanan darah tinggi), **Kolesterol**, **Aterosklerosis** (pengerasan pembuluh darah), **Gangguan jantung**, **diabetes**, Riwayat stroke dalam keluarga, Migrain.

Faktor resiko perilaku : Merokok (aktif & pasif), Makanan tidak sehat (junk food, fast food), Alkohol, Kurang olahraga, Mendengkur, Kontrasepsi oral, Narkoba, Obesitas.

- 80% pemicu stroke adalah hipertensi dan arteriosklerosis, Menurut statistik. 93% pengidap penyakit trombosis ada hubungannya dengan penyakit tekanan darah tinggi.
- Pemicu stroke pada dasarnya adalah, suasana hati yang tidak nyaman (marah-marah), terlalu banyak minum alkohol, merokok dan senang mengkonsumsi makanan yang berlemak.

## Kenali Segera Gejala Khas Stroke ( “Warning Sign” )

- Mendadak mati rasa, kesemutan dan kelemahan pada wajah, tangan, atau kaki, pada satu sisi tubuh atau seluruh tubuh
- Mendadak kebingungan, lupa mendadak, sulit berbicara ataupun sulit mengerti
- Mendadak muncul masalah penglihatan pada satu atau kedua mata (penglihatan ganda, penglihatan gelap)
- Mendadak kesulitan berjalan, dan kehilangan keseimbangan tubuh
- Mendadak pusing berat tanpa sebab yang jelas

Kenali gejala stroke dengan mudah dengan menggunakan tes **FAST**, merupakan sebuah singkatan yang terdiri dari.....

## FAST



- Face, cek muka, apakah saat tersenyum akan terlihat sudut mulut yang turun
- Arms, dapatkah mengangkat kedua tangan, ataukah ada tangan yang lemah
- Speech, apakah lancar berbicara dan dapat dimengerti, atau terdengar cadel
- Time, segera hubungi Rumah sakit terdekat. Semakin cepat maka Semakin baik

Diperkirakan ada 500.000 penduduk terkena stroke. Dari jumlah tersebut:

- $1/3$  --> bisa pulih kembali,
- $1/3$  --> mengalami gangguan fungsional ringan sampai sedang,
- $1/3$  sisanya --> mengalami gangguan fungsional berat yang mengharuskan penderita terus menerus di kasur.
- Hanya 10-15 % penderita stroke bisa hidup normal seperti sedia kala

Stroke sangat dapat dicegah,  
Hampir 85% dari semua stroke **dapat DICEGAH**

Ancaman stroke dapat merenggut nyawa !!!

Hidup **BEBAS** tanpa **STROKE**

dengan menerapkan pola hidup sehat, olahraga teratur, menghindari stress, meminum obat atau suplemen untuk menjaga kesehatan pembuluh darah hingga dapat mencegah terjadinya Stroke.

**MATUR SUWUN**  
**SEMOGA**  
**BERMANFAAT**



# CEGAH STUNTING ITU PENTING

## Apa yang dimaksud STUNTING ?

1

- **STUNTING** adalah suatu kondisi dimana seseorang *lebih pendek* dibandingkan anak lain seusianya.

2

- Kondisi dimana seseorang kekurangan gizi kronis (dalam jangka waktu yang lama)

3

- Terutama pada Seribu Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) → *ibu hamil (270 hari) sampai anak usia 2 tahun (730 hari)*;

**INDIKATOR PERTUMBUHAN ANAK**  
**DEFINISI STUNTING**

**KURVA PERTUMBUHAN WHO**



**INDIKATOR**

- Berat Badan / Usia (BB/U)
- Tinggi Badan / Usia (TB/U)**
- Berat Badan / Tinggi Badan (BB/TB)
- Indeks Massa Tubuh (IMT) / (BMI)
- Lingkar Kepala / Usia (LK)

**Dikatakan STUNTING, bila:**  
**TB/U < -2 SD (Kurva WHO)**

---

## APA SAJA YANG JADI PENYEBABNYA??



---

## BAGAIMANA CIRI-CIRINYA??

**Pertumbuhan melambat**

**Pertumbuhan gigi terhambat**

**Tanda pubertas terlambat**

**Wajah tampak lebih muda dari usianya**

**Performa buruk pada tes perhatian dan memori belajar**

**Pendiam, tidak banyak melakukan eye contact**

## APA SAJA AKIBAT DAN EFEKNYA?

Jangka pendek : terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik dan metabolisme tubuh

Jangka panjang :

- Menurunnya kemampuan kognitif dan kemampuan belajar
- Penurunan kekebalan tubuh
- Fungsi-fungsi tubuh tidak seimbang
- Beresiko terkena penyakit diabetes, jantung, stroke, kanker

Menurunkan kualitas SDM Bangsa

**STUNTING BISA DICEGAH DENGAN MEMASTIKAN KESEHATAN YANG BAIK DAN GIZI YANG CUKUP PADA 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN**



**1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) yang Optimal  
Gizi tepat + Pencegahan Penyakit = Tumbuh Kembang Optimal = Mencegah Stunting  
Mencegah Gizi Buruk**

## 14 INTERVENSI GIZI BERDAMPAK BESAR MENGURANGI STUNTING SEBESAR 20% APABILA CAKUPANNYA MENCAPAI 90%

### I. Intervensi dengan Sasaran Ibu Hamil

1. Memberikan makanan tambahan pada ibu hamil untuk mengatasi kekurangan energi dan protein kronis
2. Mengatasi kekurangan zat besi dan asam folat
3. Mengatasi kekurangan iodium
4. Menanggulangi kecacingan pada ibu hamil
5. Melindungi ibu hamil dari malaria.

### II. Intervensi dengan Sasaran Ibu Menyusui dan Anak Usia 0-6 Bulan

1. Mendorong inisiasi menyusui dini (pemberian ASI jolong/colostrum)
2. Mendorong pemberian ASI Eksklusif.

### III. Intervensi dengan Sasaran Ibu Menyusui dan Anak Usia 7-23 bulan

1. Mendorong penerusan pemberian ASI hingga usia 23 bulan didampingi oleh pemberian MP-ASI
2. Menyediakan obat cacing
3. Menyediakan suplementasi zink
4. Melakukan fortifikasi zat besi ke dalam makanan
5. Memberikan perlindungan terhadap malaria
6. Memberikan imunisasi lengkap
7. Melakukan pencegahan dan pengobatan diare.



THE LANCET

Scio de The Lancet sobre desnutrición materno-infantil  
Resumen ejecutivo



JADI TUNGGU  
APA LAGI?

AYO PASTIKAN ANAK - ANAK KITA  
TUMBUH TINGGI  
BERPRESTASI TINGGI

TERIMA KASIH