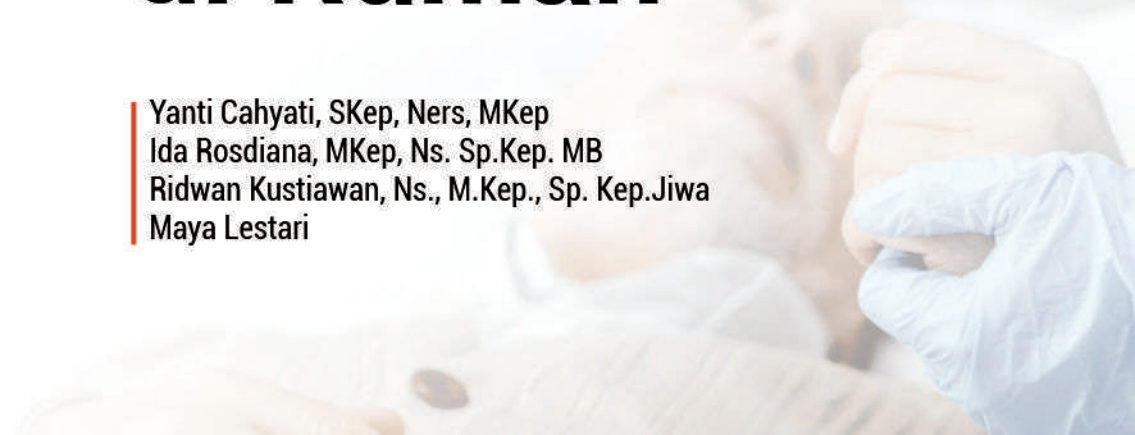




Perawatan **Pasien Stroke** di Rumah



Yanti Cahyati, SKep, Ners, MKep
Ida Rosdiana, MKep, Ns. Sp.Kep. MB
Ridwan Kustiawan, Ns., M.Kep., Sp. Kep.Jiwa
Maya Lestari

Perawatan Pasien Stroke di Rumah

Perawatan Pasien Stroke di Rumah adalah panduan praktis dan aplikatif yang dirancang untuk mendampingi pasien stroke, keluarga, dan pendamping dalam menjalani proses pemulihan di lingkungan rumah. Disusun oleh para praktisi keperawatan berpengalaman, buku ini menyajikan informasi lengkap mengenai pemahaman dasar tentang stroke, jenis-jenisnya, serta gejala dan faktor risikonya.

Lebih dari sekadar teori, buku ini menekankan pentingnya perawatan lanjutan pasca-stroke melalui langkah-langkah yang sederhana namun efektif: latihan fisik, kontrol tekanan darah, manajemen gizi, terapi bicara, hingga latihan menelan. Dilengkapi pula dengan pendekatan psikososial untuk mendukung kesehatan mental pasien, termasuk cara menghadapi depresi dan kecemasan pasca-stroke.

Tidak hanya menyuguhkan penjelasan medis, buku ini juga menghadirkan pendekatan humanis yang menekankan pentingnya peran keluarga, komunitas, serta nilai spiritual dalam proses penyembuhan. Dengan bahasa yang mudah dipahami dan ilustrasi langkah-langkah yang jelas, buku ini menjadi teman terpercaya dalam upaya meningkatkan kualitas hidup pasien stroke secara holistik.

Buku ini adalah jembatan antara ilmu keperawatan dan kasih sayang dalam praktik, menjadikan rumah sebagai ruang penyembuhan yang bermakna.

PERAWATAN PASIEN STROKE DI RUMAH

**Yanti Cahyati, SKep, Ners, MKep
Ida Rosdiana, MKep, Ns. Sp.Kep. MB
Ridwan Kustiawan, Ns., M.Kep., Sp. Kep.Jiwa
Maya Lestari**



PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

PERAWATAN PASIEN STROKE DI RUMAH

Penulis : Yanti Cahyati, SKep, Ners, MKep
Ida Rosdiana, MKep, Ns. Sp.Kep. MB
Ridwan Kustiawan, Ns., M.Kep., Sp. Kep.Jiwa
Maya Lestari

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Adesya Ramadhini

ISBN : 978-634-248-147-9

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, JULI 2025**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2025

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamiin, puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan buku yang berjudul perawatan pasien stroke di rumah.

Buku berisikan panduan praktis dan informatif yang ditujukan bagi pasien stroke, keluarga, maupun Pendamping dalam melaksanakan perawatan harian di rumah. Stroke menjadi salah satu penyebab utama kecacatan yang berdampak besar bagi kehidupan pasien dan orang-orang sekitarnya. Oleh karena itu, agar dapat menunjang pemulihan dan mencegah komplikasi lebih lanjut, diperlukan dukungan perawatan lanjutan di rumah.

Buku ini sudah dilengkapi berbagai macam informasi, mulai dari konsep stroke secara menyeluruh, bagaimana perawatan pasien stroke di rumah, sampai tata cara memberikan dukungan emosional dan sosial yang dibutuhkan oleh pasien stroke dan keluarganya.

Penulis berharap buku ini dapat menjadi sumber pengetahuan yang aplikatif dan mudah dipahami, sehingga pasien dan keluarga merasa lebih percaya diri untuk mencapai pemulihan yang optimal. Dengan informasi yang tepat dan dukungan yang memadai, diharapkan kualitas hidup pasien stroke dapat meningkat secara bermakna

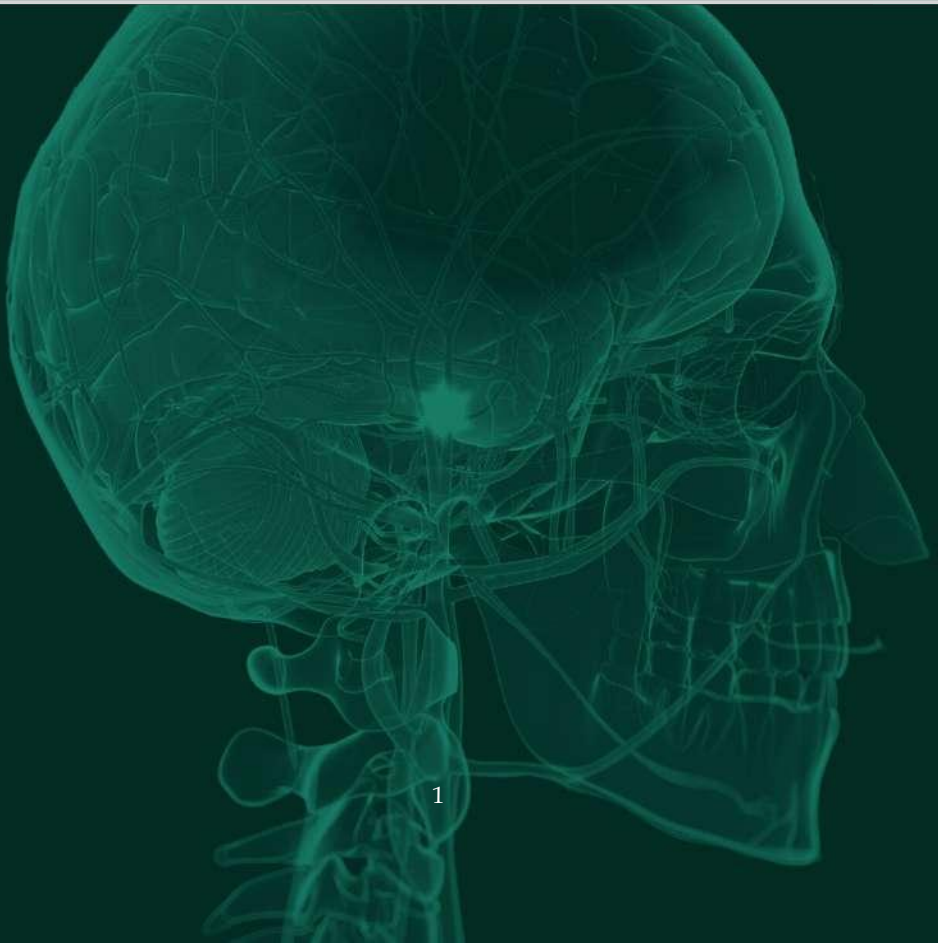
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
MENGENAL STROKE.....	1
Apa Itu Stroke?	2
Jenis-Jenis Stroke	3
Tanda dan Gejala Stroke	4
Penyebab dan Faktor Risiko Stroke	6
Kaitan Stroke dengan Kelumpuhan.....	8
PERAWATAN PASIEN STROKE DI RUMAH.....	9
Manfaat Latihan Fisik untuk Pemulihan Stroke	10
Pentingnya Pemeriksaan Tekanan Darah Rutin	11
Menjaga Gula Darah dan Kolesterol.....	15
Makanan Sehat untuk Pemulihan Stroke.....	16
Latihan Rentang Gerak	20
Latihan Bicara & Bahasa	30
Latihan Menelan.....	39
Cara Memberi Makan Pasien dengan Gangguan Menelan	43
DUKUNGAN EMOSIONAL & SOSIAL	45
Menghadapi Depresi dan Kecemasan Pasca Stroke	46
Mencari Bantuan dari Komunitas dan Layanan Sosial	49
PENCEGAHAN DAN KEHIDUPAN PASCA STROKE.....	50
Mencegah Stroke Berulang: Apa yang Harus Dilakukan?	51
Perubahan Gaya Hidup yang Dianjurkan	52
Tips CERDAS.....	53
Kapan Harus Kembali ke Dokter?	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN	57
TENTANG PENULIS	60

01

MENGENAL STROKE



Apa Itu Stroke?

Stroke adalah kondisi darurat medis yang terjadi ketika aliran darah ke otak terganggu, baik karena sumbatan maupun perdarahan. Gangguan ini menyebabkan jaringan otak kekurangan oksigen dan nutrisi, sehingga sel-sel otak mulai mati dalam hitungan menit (Cahyati et al., 2024).

Menurut WHO, stroke ditandai dengan timbulnya gejala neurologis secara mendadak, bisa berupa kelemahan, gangguan bicara, atau kehilangan kesadaran, dan berlangsung lebih dari 24 jam atau hingga menyebabkan kematian (Sjahrir, 2003 dalam Cahyati et al., 2024).



Stroke, seperti serangan di otak, terjadi saat aliran darah ke bagian otak terhenti, ibarat listrik padam di rumah sehingga alat-alat penting tidak bisa berfungsi dan menyebabkan kerusakan permanen

02

PERAWATAN PASIEN STROKE DI RUMAH



Manfaat Latihan Fisik untuk Pemulihan Stroke

Latihan untuk pasien stroke sangat dianjurkan bahkan sebuah keharusan untuk pasien yang sedang menjalani masa pemulihan. Latihan ini membantu tubuh kembali ke kondisi sehat dengan memicu perubahan positif dalam sistem tubuh.

Menurut Cahyati et al. (2022) latihan fisik memiliki beberapa tujuan, yaitu:



01

Memperkuat otot dan menjaga otot tetap kuat



02

Menjaga kelenturan sendi sehingga mudah digerakkan



03

Membantu pertumbuhan dan memperkuat jantung



04

Membuat kerja organ tubuh seperti jantung dan pencernaan jadi lebih baik

03

DUKUNGAN EMOSIONAL & SOSIAL



Menghadapi Depresi dan Kecemasan Pasca Stroke

Setelah stroke, banyak pasien mengalami perubahan suasana hati, sedih terus-menerus, mudah marah, atau merasa cemas tanpa sebab. Ini bisa menjadi tanda depresi atau gangguan kecemasan, yang sangat umum terjadi. Sekitar 30-50% pasien stroke mengalami gangguan emosi seperti ini (Encompass Health, 2021)



Mengapa depresi dan kecemasan bisa muncul?

Perubahan status dalam bergerak, berbicara, atau berpikir



Rasa takut mengalami stroke kembali



Ketergantungan pada orang lain

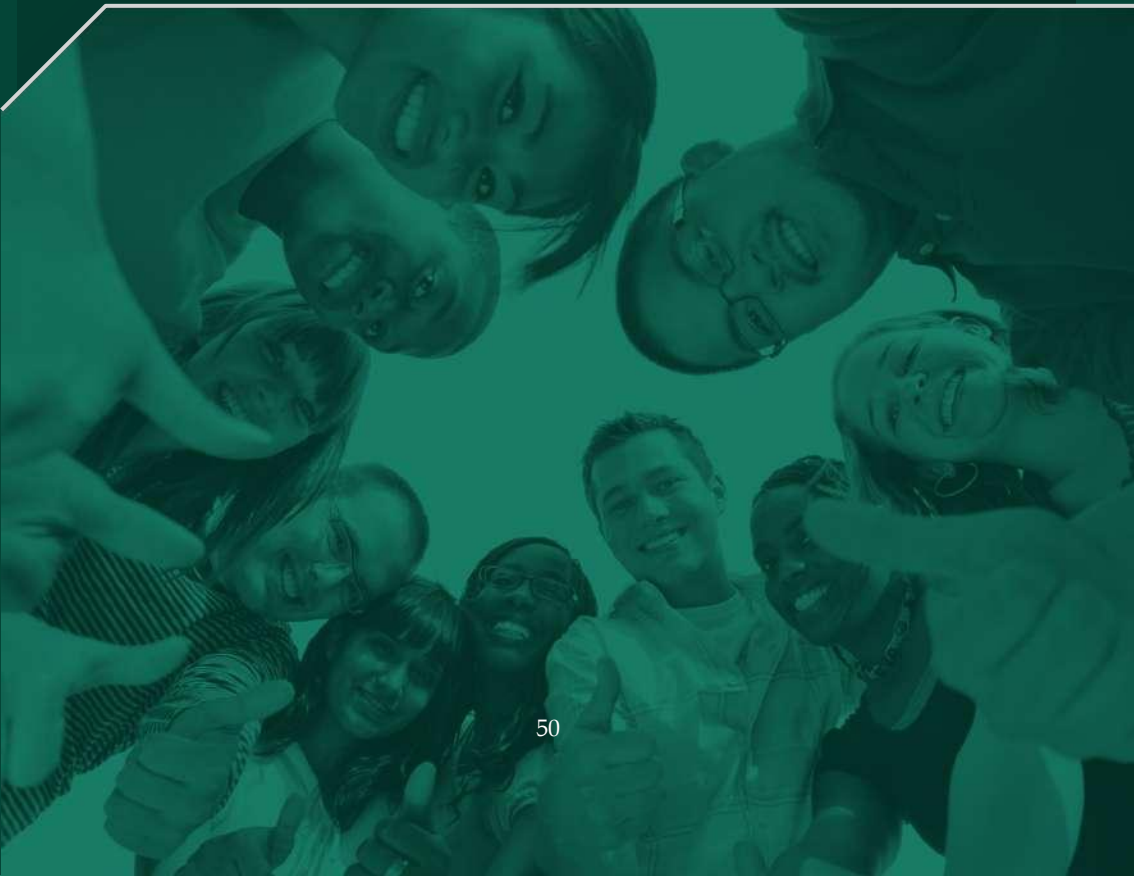


Kehilangan pekerjaan atau peran sosial



04

PENCEGAHAN DAN KEHIDUPAN PASCA STROKE



Mencegah Stroke Berulang: Apa yang Harus Dilakukan?

Risiko stroke berulang sangat tinggi dalam 5 tahun pertama. Bahkan, 1 dari 4 pasien stroke bisa mengalami stroke kedua jika tidak mengubah gaya hidup (Pinzon, 2016).



Langkah penting mencegah stroke berulang :

1. Minum obat secara teratur
2. Kontrol ke dokter sesuai jadwal: untuk memantau tekanan darah, gula darah, dan kolesterol
3. Hindari rokok dan alkohol
4. Jangan abaikan gejala baru, seperti bicara pelo mendadak, lemas sebelah tubuh, atau pusing yang berat



DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, P., Cahyati Y., & Rahman, A. (2023). Asuhan keperawatan pada pasien stroke yang diberikan terapi wicara A-I-U-E-O di ruang Flamboyan RSUD kota Banjar. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 10(02), 50-59.
- Cahyati, Y., Rosdiana, I., & Aliifah, R. N. (2024). Manajemen keperawatan pada pasien stroke dengan evidence based practice (Syifa Ismayanti, Ed.). *Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia*. www.rcipress.rcipublisher.org
- Cahyati, Y., Rosdiana, I., & Ipa, M. (2024). The effectiveness of a combination of swallowing exercises with benson relaxation and aromatherapy on the swallowing ability of stroke patients. *Jurnal Kesehatan*, 07(02).
- Cahyati, Y., Rosdiana, I., & Kartilah, T. (2018). The influence of structured ROM exercise and Progressive Muscle Relaxation (PMR) exercise on the functional ability of stroke patients. *The Malaysian Journal of Nursing*, 10(02), 113-119. <https://doi.org/10.31674/mjn.2018.v10i02.014>
- Cahyati, Y., Rosdiana, I., & Setiawan, H. (2022). The effect of swallowing exercises in combination with Benson relaxation on swallowing ability in stroke patients. *Kontak*, 24(2), 163-169. <https://doi.org/10.32725/kont.2022.012>
- Cahyati, Y., Rosdiana, I., & Sutrisno, B. (2024). Melodic intonation therapy - audio : untuk meningkatkan kemampuan bicara pasien stroke yang mengalami afasia (T. Y. Saleha, Ed.).
- Encompass Health. (2021). *Life after stroke : a guide for patients and caregivers*.
- L. P., & Lamps, Y. (2016). *Understanding stroke a guide for stroke survivors and their families*. www.strokesocietyphil.org
- Pinzon, R. T. (2016). *Awas stroke* (1st ed.). Betha Grafika.

- Sembiring, I. M. (2022). Pengaruh latihan menelan terhadap kemampuan menelan pasien stroke dengan disfagia. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi*, 5(2), 454–459.
- Silva, D. A. De, Venketasubramanian, N., Roxas, A. A., Kee, Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., DePalma, S. M., Gidding, S., Jamerson, K. A., Jones, D. W., MacLaughlin, E. J., Muntner, P., Ovbiagele, B., Smith, S. C., Spencer, C. C., Stafford, R. S., Taler, S. J., Thomas, R. J., Williams, K. A., ... Wright, J. T. (2018). Guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults: a report of the american college of cardiology/american heart association task force on clinical practice guidelines. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), 127–248. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.11.006>
- Williams, B., Mancia, G., Spiering, W., Rosei, E. A., Azizi, M., Burnier, M., Clement, D. L., Coca, A., De Simone, G., Dominiczak, A., Kahan, T., Mahfoud, F., Redon, J., Ruilope, L., Zanchetti, A., Kerins, M., Kjeldsen, S. E., Kreutz, R., Laurent, S., ... Zamorano, J. L. (2018). 2018 ESC/ESH guidelines for the management of arterial hypertension. *European Heart Journal*, 39(33), 3021–3104. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy339>

LAMPIRAN

Pemantauan Tekanan Darah 30 Hari

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Obat yang dikonsumsi :

01

Tanggal	Waktu	Tekanan Sistolik	Tekanan Diastolik	Denyut Nadi	Sebelum/ Setelah Obat
	Pagi				
	Sore				
	Pagi				
	Sore				
	Pagi				
	Sore				
	Pagi				
	Sore				
	Pagi				
	Sore				
	Pagi				
	Sore				
	Pagi				
	Sore				

TENTANG PENULIS

Yanti Cahyati merupakan dosen tetap di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Penulis menyelesaikan S1 Keperawatan dan Ners pada PSIK FK UNPAD Bandung Tahun 2002, kemudian menyelesaikan Pendidikan S2 Keperawatan Peminatan Keperawatan Medikal Bedah pada di FIK Universitas Indonesia Tahun 2011. Mata Kuliah yang diampu oleh penulis adalah Keperawatan Medikal Bedah, Keperawatan Gawat Darurat dan Manajemen Bencana. Penulis aktif dalam kegiatan Penelitian dan Pengabdian masyarakat, serta aktif menulis artikel ilmiah dalam berbagai jurnal nasional dan internasional. Selain sebagai author, penulis merupakan reviewer pada beberapa jurnal internasional dan jurnal nasional terakreditasi. Dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan keahliannya penulis mengikuti berbagai kegiatan ilmiah. Penulis juga merupakan anggota organisasi keprofesian seperti Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI), Himpunan Perawat Neurosains Indonesia (HIPENI), dan Himpunan Perawat Gawat Darurat (HIPGABI).
Email Penulis: yantinaufal@gmail.com

Ida Rosdiana adalah seorang dosen di Program Studi Profesi Ners, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia. Penulis mengawali karier sebagai dosen setelah lulus sarjana keperawatan dan profesi Ners di Universitas Gadjah Mada. Sesuai dengan latar belakang pendidikan Magister dan spesialis keperawatan yang ditempuh di Universitas Indonesia, saat ini penulis banyak mendalami ilmu keperawatan medikal bedah, khususnya sistem perkemihan dan berusaha konsisten dalam mengembangkan ilmu keperawatan medikal bedah. Sebagai seorang dosen, penulis aktif melaksanakan kegiatan mengajar dan kegiatan ilmiah seperti melakukan penelitian dan pengabdian Masyarakat. Beberapa karya tulisnya telah dipublikasikan dalam jurnal nasional dan internasional.
Email penulis: idarosdiana_27@yahoo.co.id

Ridwan Kustiawan merupakan dosen tetap di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Penulis menyelesaikan S1 Keperawatan dan Ners pada PSIK FK UNPAD Bandung Tahun 2005 dan 2010, kemudian menyelesaikan Pendidikan S2 Keperawatan Peminatan Keperawatan Jiwa pada di FIK Universitas Indonesia Tahun 2012. Mata Kuliah yang diampu oleh penulis adalah Keperawatan Jiwa, Praktik Klinik Keperawatan Jiwa dan Keperawatan Paliatif. Penulis aktif dalam kegiatan Penelitian dan Pengabdian masyarakat, serta aktif menulis artikel ilmiah dalam berbagai jurnal nasional dan internasional. Dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan keahliannya penulis mengikuti berbagai kegiatan ilmiah salah satunya di pertemuan Ilmiah Ikatan Perawat Jiwa Indonesia (IPKJI). Penulis juga merupakan anggota organisasi keprofesian seperti Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) dan Pengurus Asosiasi Institusi Pendidikan Ners Indonesia (AIPNI) Regional VI Wilayah Jawa Barat.

Email penulis: ridwankustiawan755@gmail.com

Maya Lestari merupakan mahasiswa Program Studi Profesi Ners di Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Penulis telah menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Selain aktif dalam kegiatan akademik, penulis juga memiliki minat dalam bidang literasi dan kepenulisan. Di tengah kesibukan menjalani pendidikan profesi, penulis tetap aktif mengikuti berbagai kegiatan pengembangan diri dan forum ilmiah mahasiswa.

Email penulis: lestarimaya447@gmail.com