



DOKUMENTASI KEGIATAN PEMBERIAN EDUKASI OLEH PKRS



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT RSUD MOHAMMAD NATSIR

Jl.Simpang Rumbio Kota Solok Telp. (0755) 20003 Faks: (0755) 20003
Website: www.rsudmnatsir.sumbarprov.go.id email: rsud.mnatsir@sumbarprov.go.id

KOTA SOLOK



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
BADAN LAYANAN UMUM DAERAH
RSUD MOHAMMAD NATSIR

Jl.Simpang Rumbio Kota Solok Telp.(0755) 20003 Faks: (0755) 20003
Website: www.rsudmnatsir.sumbarprov.go.id email:rsud.mnatsir@sumbarprov.go.id



Nomor : 441/019/UMUM-PKRS/2022
Lampiran : -
Perihal : Mohon Menjadi Narasumber

Solok, 30 September 2022

Kepada Yth :
dr. Silvia Arga
di
T e m p a t

Dengan Hormat,

Dalam upaya peningkatan mutu Rumah Sakit, melalui pemberian informasi dan edukasi kepada masyarakat yang berada di lingkungan Rumah Sakit, maka kami dari PKRS mohon kepada Ibu untuk menjadi narasumber pada Acara Ceramah Kesehatan dan Dialog Interaktif, yang akan diadakan pada :

Hari/Tanggal : Senin/ 03 Oktober 2022
Jam : 08.00 WIB - Sampai Selesai
Tempat : Ruang Tunggu Poliklinik Geriatri
Acara : Penyuluhan Kesehatan
Tema : Perawatan dan Senam Diabetes Mellitus

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan atas kesediaan Ibu kami ucapkan terima kasih.

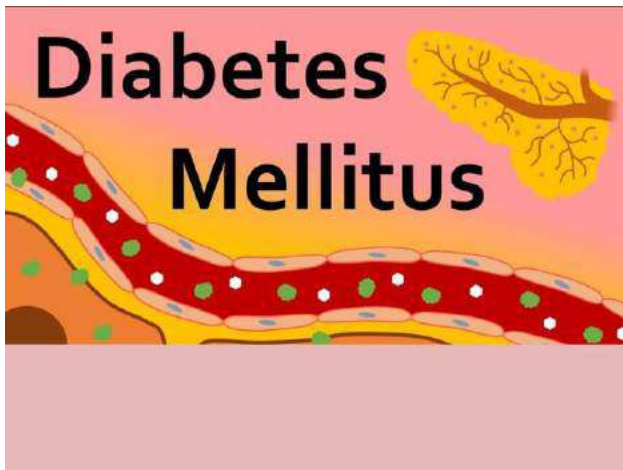
Kepala Instalasi PKRS

PKRS RSUD M. NATSIR

Recot Nekson, SKM

NIP. 196903171995031004

MATERI PENYULUHAN



DIABETES

adalah kondisi kronis saat gula di dalam darah berada dalam jumlah yang tinggi, karena tidak bisa dinetralisir oleh hormon insulin.

10,3 JUTA
Penduduk Indonesia menderita diabetes

30-80%
Tidak menyadari dirinya terdiagnosis

APA SAJA TIPE PENYAKIT DIABETES MELITUS (DM)?

DM TIPE 1:
DM yang disebabkan tidak adanya produksi insulin sama sekali.

DM TIPE 2:
DM yang disebabkan tidak cukup dan tidak efektifnya kerja insulin.

DM GESTASIONAL:
DM yang terjadi saat kehamilan.

DM TIPE LAINNYA:
DM tipe lain yang disebabkan oleh pemakaian obat, penyakit lain-lain, dll.

APA SAJA GEJALA PENYAKIT DIABETES MELITUS (DM)?

GEJALA UTAMA (KLASIK):
Sering Kencing (Poluri), Cepat Lapar (Polifagia), Sering Haus (Polidipsi).

GEJALA TAMBAHAN:
Berat badan menurun cepat tanpa penyebab yang jelas, Kesemutan, Gatal di daerah kemaluan wanita, Keputihan pada wanita, Luka sulit sembuh, Bisul yang hilang timbul, Penglihatan kabur, Cepat lelah, Mudah mengantuk, Impotensi pada pria.

BAGAIMANA MENGETAHUI PENYAKIT DIABETES MELITUS SECARA DINI?

- Mempunyai Gejala utama dan atau beberapa gejala tambahan
- Mempunyai Faktor Risiko penyakit DM
- Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah menunjukkan hasil sebagai berikut:

PEMERIKSAAN	SAMPel DARAH	DM
Kadar glukosa darah sewaktu (mg/dL)	Plasma Vena Darah Kapiler	≥ 200
Kadar glukosa darah puasa (mg/dL)	Plasma Vena Darah Kapiler	≥ 126 ≥ 100

Catatan:
Plasma vena : darah yang diambil dari pembuluh darah yang lebih besar dan dalam (biasanya dengan suntikan di bagian lengan)
Darah kapiler : darah yang diambil dari pembuluh yang lebih halus (biasanya dengan tusukan di ujung jari tangan)

APA SAJA FAKTOR RISIKO PENYAKIT DIABETES MELITUS (DM)?

FAKTOR RISIKO YANG TIDAK BISA DI UBAH

- Usia ≥ 40
- Mempunyai riwayat keluarga menderita DM
- Kehamilan dengan gula darah tinggi
- Ibu dengan riwayat melahirkan bayi dengan (Berat Badan Lahir) > 4 kg
- Bayi yang memiliki Berat Badan Lahir (BBL) < 2,5 kg

APA SAJA FAKTOR RISIKO PENYAKIT DIABETES MELITUS (DM)?

FAKTOR RISIKO YANG BISA DI UBAH

- Kelebihan berat badan (BMI > 23 kg/m²) dan Lingkar Perut (Pria > 90 cm dan Perempuan > 80cm)
- Kurang aktivitas fisik
- Dislipidemia (Kolesterol HDL < 35 mg/dl, trigliserida > 250 mg/dl)
- Riwayat penyakit jantung
- Hipertensi/ Tekanan darah Tinggi (> 140/90 mmHg)
- Diet tidak seimbang (tinggi gula, garam, lemak dan rendah serat)

APA YANG HARUS DILAKUKAN BILA TELAH DIDIAGNOSIS PENYAKIT DM?

- Mengikuti Edukasi (penyuluhan dan konseling) tentang DM di:
 - Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu PTM)
 - Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama/FKTP (Puskesmas, Klinik Pratama)
 - Fasilitas kesehatan lainnya seperti Rumah Sakit
 - Mengatur pola makan sesuai dengan diet untuk penyakit DM
- Melakukan latihan fisik secara teratur dan tepat dengan prinsip BUTT (Baik, Benar, Terukur dan Teratur)
- Mengonsumsi obat secara teratur sesuai petunjuk Dokter
- Monitoring kadar glukosa darah sesuai petunjuk Dokter

**DAFTAR HADIR PENYULUHAN KESEHATAN
INSTALASI PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (PKRS)
RSUD MOHAMMAD NATSIR**

HARI/TANGGAL : Senin, 3 Oktober 2022
MATERI : Perawatan dan Senam Kaki Diabetes
NARASUMBER : dr. Silvia Arga

NO	NAMA	ALAMAT	TD
1	ZURDI ARIFIA	PANJAKALAN/CITOK	[Signature]
2	YUSMARNI	MURAPANAS	[Signature]
3	BUSTAMI	MURAPANAS	[Signature]
4	RIFENI	IX KORONG	[Signature]
5	SADIAH	IX KORONG	[Signature]
6	Hj. Yuswani	Tembak	[Signature]
7	ENILISMA	SIKUKAN	[Signature]
8	Hj Mawarni	BERON	[Signature]
9	Agamdia	Selayo	[Signature]
10	APRIDA	P.P.A	[Signature]
11	NUI BERNI, K.	Selayo	[Signature]
12	Yosno	Panjakalan	[Signature]
13	ERMA SASTRA	Panjakalan	[Signature]
14	ELLINDA	KUBALI	[Signature]
15	FARIDA	Simplo	[Signature]
16	Syaiful	Panjakalan	[Signature]
17	Arwin	Panjakalan	[Signature]
18	Musparfi	Nasi Porems	[Signature]
19	Sahroni	T.P. Sela	[Signature]
20	Mamsah	Dempang Pali	[Signature]
21	Mudakar		[Signature]
22	Afrizal. Z	Id. Batu.	[Signature]
23			
24			
25			
26			
27			
28			

NO	PROMOTOR	TANDA TANGAN
1	Miranda Permata Sari, SKM	[Signature]
2	Bay Samratulaini, SKM	[Signature]
3		

SOLOK...3...Oktober 2022
KEPALA INSTALASI PKRS
[Signature]
RECO NEKSON, SKM
NIP 196903171995031004



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
BADAN LAYANAN UMUM DAERAH
RSUD MOHAMMAD NATSIR

Jl.Simpang Rumbio Kota Solok Telp.(0755) 20003 Faks: (0755) 20003
Website: www.rsudmnatsir.sumbarprov.go.id email:rsud.mnatsir@sumbarprov.go.id



NOTULEN

Kegiatan : Pemberian Informasi & Edukasi “Perawatan dan Senam Kaki DM”
Hari/Tanggal : Senin / 03 Oktober 2022
Waktu : 08.00 WIB - selesai
Tempat : Ruang Tunggu Poliklinik RSMN

Dihadiri Oleh :

1. dr.Silvia Arga	3. Miranda Permata Sari, SKM
2. Bovy Samratulaini, MKM	4. Pengunjung Poliklinik RSMN

Pembahasan :

Diabetes melitus (DM) didefinisikan sebagai suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein sebagai akibat insufisiensi fungsi insulin.

Tanda dan Gejala :

1. Sering kencing
2. Rasa haus berlebihan
3. Rasa lapar berlebihan
4. Pandangan kabur
5. Mudah Lelah
6. Kadar gula darah tinggi
7. luka lambat sembuh
8. Berat badan turun drastis.

Faktor Resiko DM :

penyakit diabetes mellitus adalah penyakit degeneratif (penyakit tidak menular) yang tidak memiliki penyebab, namun memiliki faktor resiko.

- a) Faktor keturunan (genetik)
anak yang memiliki orang tua dengan riwayat penyakit Diabetes akan 3x lebih beresiko untuk terkena penyakit Diabetes.
- b) Usia Lebih dari 40 tahun
seseorang dengan usia lebih dari 40 tahun akan lebih beresiko terkena penyakit diabetes mellitus terutama DM tipe 2.
- c) Obesitas (kegemukan)
Kegemukan merupakan factor resiko Diabetes yang cukup besar. Mayoritas pasien diabetes mellitus tipe 2 berawal dari kegemukan.
- d) gaya hidup yang kurang sehat
gaya hidup yang buruk merupakan salah satu factor resiko penyakit DM yang perlu diwaspadai. Kebanyakan orang lebih memilih makanan yang rasanya enak dibandingkan dengan makanan sehat. Padahal, makanan dengan rasa yang enak belum tentu menyehatkan tubuh, dan kebanyakan makanan enak tersebut malah memperburuk kondisi tubuh jika dikonsumsi terus menerus.
- e) kurang beraktivitas dan kurang olahraga

Olahraga merupakan salah satu pilar utama pengelolaan DM bersamaan dengan diet, obat, dan edukasi. Berolahraga dapat membantu memperbaiki metabolisme glukosa dan lemak karena sel lebih sensitif terhadap insulin, di samping menurunkan dosis obat suntikan insulin. Olahraga dapat menunda kemunculan DM, membantu pengelolaan DM, dan mengurangi komplikasi DM

f) Dislipidemia

merupakan kelainan metabolisme lipid yang ditandai dengan peningkatan atau penurunan komponen lemak di dalam plasma darah seperti tingginya kolesterol. Dyslipidemia dapat menyebabkan pembentukan plak didalam pembuluh darah sehingga dapat terjadi penyumbatan pembuluh darah.

Penyakit DM dapat menyebabkan Komplikasi

1. Kerusakan jantung (pembuluh darah jantung)
2. Kerusakan syaraf (neuropati) terutama didaerah perifer.
3. Katarak dan kebutaan(retinopati)
4. Kerusakan ginjal (Nefropati)
5. Disfungsi seksual (Impotensi)
6. Kerusakan pembuluh darah kaki
7. Kematian jaringan.

Ada beragam latihan atau olahraga yang bermanfaat bagi penderita diabetes, salah satunya adalah senam diabetes, yang dirancang berdasarkan usia dan kondisi fisik penderita. . Senam kaki dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot-otot kecil kaki dan mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki (deformitas). Latihan senam kaki dapat dilakukan dengan posisi berdiri, duduk, dan tidur

Notulis



Bovy Samratulaini, SKM

**DOKUMENTASI PENYULUHAN “PERAWATAN DAN SENAM DIABETES MELLITUS”
OLEH dr. SILVIA ARGASARI DI RUANG TUNGGU POLIKLINIK GERIATRI TERPADU
TANGGAL 03 OKTOBER 2022**





PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
BADAN LAYANAN UMUM DAERAH
RSUD MOHAMMAD NATSIR

Jl.Simpang Rumbio Kota Solok Telp.(0755) 20003 Faks: (0755) 20003
Website: www.rsudmnatsir.sumbarprov.go.id email:rsud.mnatsir@sumbarprov.go.id



Nomor : 441/029/UMUM-PKRS/2022
Lampiran : -
Perihal : Mohon Menjadi Narasumber

Solok, 26 September 2022

Kepada Yth :
Musliadi, S.Si, Apt
di
T e m p a t

Dengan Hormat,

Dalam upaya peningkatan mutu Rumah Sakit, melalui pemberian informasi dan edukasi kepada masyarakat yang berada di lingkungan Rumah Sakit, maka kami dari PKRS mohon kepada Bapak untuk menjadi narasumber pada Acara Ceramah Kesehatan dan Dialog Interaktif, yang akan diadakan pada

Hari/Tanggal : Kamis / 29 September 2022
Jam : 08.00 WIB - Sampai Selesai
Tempat : Poli Geriatri Terpadu
Acara : Penyuluhan Kesehatan
Tema : Panduan Aman Penggunaan Obat Pada Lansia

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terima kasih.

Kepala Instalasi PKRS

PKRS RSUD M. NATSIR 

Recot Nekson, SKM
NIP. 196903171995031004

MATERI PENYULUHAN

PANDUAN AMAN PENGGUNAAN OBAT PADA LANSIA



Kondisi kesehatan lansia seiring waktu akan menurun. Oleh karena itu, tidak jarang timbul berbagai penyakit pada lansia dan perlu mengonsumsi obat secara rutin. Tujuannya, untuk mengelola gejala, sekaligus mencegah keparahan penyakit. Lantas, penyakit apa saja yang umumnya menyerang lansia dan apa obat yang sering dokter resepkan? Kemudian, bagaimana panduan aman penggunaan obat pada lansia?

1. Hipertensi (tekanan darah tinggi)

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (InfoDATIN, Kemenkes RI).

Obat diuretik. Pil air berguna untuk membantu ginjal menghilangkan natrium dan air dari tubuh. Obat golongan ini yang biasanya lansia gunakan adalah furosemide, spironolakton atau hydrochlorothiazida (Microzide).

ACE inhibitor. Obat untuk mengendurkan pembuluh darah dengan menghalangi pembentukan bahan kimia alami yang mempersempit pembuluh darah. Obat hipertensi kelas ini yang biasanya lansia minum adalah lisinaptil (Prilavel, Zestril), benazepril (Lotensin), ramipril dan captopril.

Calcium channel blockers. Obat ini membantu mengendurkan otot-otot pembuluh darah dan memperlambat detak jantung. Obat yang umum digunakan adalah amlodipine dan diltiazem.

2. Radang sendi

Radang sendi atau dalam dunia medis disebut sebagai arthritis adalah kondisi pembengkakan dan nyeri pada satu persediaan atau lebih. Rasa nyeri umumnya memburuk seiring bertambahnya usia. Selain nyeri, kondisi ini juga ditandai dengan rasa kaku di bagian sendi yang terkena

Obat pereda nyeri, seperti acetaminophen atau ibuprofen, yang boleh lansia minum ketika gejala muncul.

Obat kortikosteroid untuk mengurangi peradangan dan menekan sistem imun, seperti prednison (Prednisone Intensol, Rayos) dan kortison (Cortef). Kortikosteroid bisa berbentuk pil maupun cairan yang dokter berikan lewat suntikan

3. Diabetes

Diabetes mellitus atau yang dikenal dengan kencing manis/penyakit gula merupakan penyakit dimana kadar gula dalam darah cukup tinggi karena tubuh tidak dapat melepaskan atau menggunakan insulin sehingga gula didalam darah tidak dapat dimetabolisme.



Selain tekanan darah yang tinggi, lansia juga kerap kali mengalami kadar gula darah tinggi. Jika tubuh sudah kesulitan dalam mengatur kadar gula darah, ini merupakan penyakit diabetes. Di Indonesia, lansia pengidap diabetes kasusnya mencapai 5,7 persen. Biasanya kondisi ini terjadi akibat keseringan mengonsumsi makanan tinggi gula.

Selain mengubah gaya hidup jadi lebih sehat, penggunaan obat juga pada lansia juga diperlukan untuk mengelola gejala diabetes. Beberapa obat yang dokter biasanya resepkan adalah metformin atau suntik insulin

**DAFTAR HADIR PENYULUHAN KESEHATAN
INSTALASI PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (PKRS)
RSIJD MOHAMMAD NATSIR**

HARI/TANGGAL : KAMIS / 29 SEPTEMBER 2002
MATERI : PANDUAN AMAN PENGGUNAAN OBAT PADA LANJUT
NARASUMBER : MUSLIADI, S.Si, Apt

NO	NAMA	ALAMAT	
1	WILLIAM II	Kota Baru	
2	Miranda		
3	Miranda		
4	Hamid		
5	Kusuma	Musir Puri	
6	Arumwati		
7	Sentia		
8	Supriatna Hasan	Kota Baru	
9	Maria Kusuma		
10	Andam	Suka Lawe	
11	NIRMAINI	SELAGI	
12	Miranda	NAN PALIKO	
13	KADILIT		
14	Rosma Wida	Halaban	
15	Rasmilis	Halaban	
16	RUSMI	Suka Lawe	
17	YULIARNITA	LEPAK	
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			

NO	PROMOTOR	TANDA TANGAN
1	MIRANDA PERVATA S. SKM	
2	BOU SAMRATULAINI, SKM	
3		

SOLOK, 29/09/2002
KEPALA INSTALASI PKRS

REKO NEKSON, SKM
NIP 196903171993031004



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
BADAN LAYANAN UMUM DAERAH
RSUD MOHAMMAD NATSIR

Jl.Simpang Rumbio Kota Solok Telp.(0755) 20003 Faks: (0755) 20003
Website: www.rsudmnatsir.sumbarprov.go.id email:rsud.mnatsir@sumbarprov.go.id



NOTULEN

Kegiatan : **Pemberian Informasi & Edukasi “Panduan Aman Penggunaan Obat pada Lansia”**
Hari/Tanggal : **Kamis / 29 September 2022**
Waktu : **08.00 WIB - selesai**
Tempat : **Poli Geriatri RSMN**

Dihadiri Oleh :

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| 1. Musliadi, S.Si.Apt | 3. Miranda Permata Sari, SKM |
| 2. Bovy Samratulaini, SKM | 4. Pengunjung Poli Geriatri |

Pembahasan :

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, penyakit yang umum menyerang dan penggunaan obat untuk mengatasi kondisi tersebut pada lansia di Indonesia, di antaranya:

1. Hipertensi (tekanan darah tinggi)

- Obat diuretik. Pil air berguna untuk membantu ginjal menghilangkan natrium dan air dari tubuh. Obat golongan ini yang biasanya lansia gunakan adalah furisemide, spironolakton atau hydrochlorothiazide (Microzide).
- **ACE inhibitor.** Obat untuk mengendurkan pembuluh darah dengan menghalangi pembentukan bahan kimia alami yang mempersempit pembuluh darah. Obat hipertensi kelas ini yang biasanya lansia minum adalah lisinopril (Prinivil, Zestril), benazepril (Lotensin), ramipril dan captopril.
- **Calcium channel blockers.** Obat ini membantu mengendurkan otot-otot pembuluh darah dan memperlambat detak jantung. Obat yang umum digunakan adalah amlodipine dan diltiazem

2. Radang sendi

- Obat pereda nyeri, seperti acetaminophen atau ibuprofen, yang boleh lansia minum ketika gejala muncul.
- Obat kortikosteroid untuk mengurangi peradangan dan menekan sistem imun, seperti prednison (Prednisone Intensol, Rayos) dan kortison (Cortef). Kortikosteroid bisa berbentuk pil maupun cairan yang dokter berikan lewat suntikan

3. Diabetes

Selain mengubah gaya hidup jadi lebih sehat, penggunaan obat juga pada lansia juga diperlukan untuk mengelola gejala diabetes. Beberapa obat yang dokter biasanya resepkan adalah metformin atau suntik insulin

4. Penyakit jantung

Penggunaan obat pada lansia dengan penyakit jantung tidak berbeda jauh dengan pasien hipertensi. Hanya saja, ada beberapa obat penyakit jantung tambahan, seperti:

- **Antikoagulan.** Obat yang berfungsi untuk mencegah terjadinya penggumpalan darah, contohnya obat heparin atau warfarin.
- **Antiplatelet.** Obat ini bertugas untuk mencegah trombosit darah saling menempel, contohnya clopidogrel, dipyridamole, dan prasugrel.
- **Beta-blocker.** Obat yang dapat mengatur ritme jantung kembali normal, contoh bisoprolol atau acebutolol.
- **Obat penurun kolesterol.** Kolesterol tinggi menyebabkan plak pada jantung terus terbentuk, sehingga dokter akan meresepkan obat ini pada pasien penyakit jantung. Contoh obatnya adalah simvastatin, atorvastatin, gemfibrozil

Kesimpulan/Penutup :

Agar efektivitas obat dapat lansia dapatkan, penggunaan obat harus berhati-hati. Penting memerhatikan lansia tidak boleh melewati atau mengonsumsi lebih dari dosis yang dokter anjurkan. Namun, aturannya tidak hanya itu saja. Agar lebih jelas, berikut panduannya:

- Awasi lansia ketika minum obat
- Pindahkan dalam wadah bersih
- Perhatikan efek samping

Notulis



Miranda Permata Sari, SKM

DOKUMENTASI PENYULUHAN “PANDUAN AMAN PENGGUNAAN OBAT PADA LANSIA” OLEH MUSLIADI, S.Si, Apt DI RUANG TUNGGU POLIKLINIK GERIATRI TANGGAL 29 SEPTEMBER 2022





PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
BADAN LAYANAN UMUM DAERAH
RSUD MOHAMMAD NATSIR

Jl.Simpang Rumbio Kota Solok Telp.(0755) 20003 Faks: (0755) 20003
Website: www.rsudmnatsir.sumbarprov.go.id email:rsud.mnatsir@sumbarprov.go.id



Nomor : 441/024/UMUM-PKRS/2022
Lampiran : -
Perihal : Mohon Menjadi Narasumber

Solok, 19 Oktober 2022

Kepada Yth :
Harlinda Syofyan, S.ST
di
T e m p a t

Dengan Hormat,

Dalam upaya peningkatan mutu Rumah Sakit, melalui pemberian informasi dan edukasi kepada masyarakat yang berada di lingkungan Rumah Sakit, maka kami dari PKRS mohon kepada Ibu untuk menjadi narasumber pada Acara Ceramah Kesehatan dan Dialog Interaktif, yang akan diadakan pada :

Hari/Tanggal : Senin/ 24 Oktober 2022
Jam : 09.00 WIB - Sampai Selesai
Tempat : Ruang Tunggu Poliklinik
Acara : Penyuluhan Kesehatan
Tema : Diet Stroke

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan atas kesediaan Ibu kami ucapkan terima kasih.


Kepala Instalasi PKRS

PKRS RSUD M. NATSIR 

Recot Nekson, SKM
NIP. 196903171995031004

MATERI PENYULUHAN


DIET STROKE



AHLI GIZI
RS M. NATSIR SOLOK


STROKE?

Kerusakan pada bagian otak yang terjadi bila pembuluh darah yang membawa oksigen dan zat-zat gizi ke bagian otak tersumbat atau pecah.




Apa Tujuan Diet Stroke?

- (1) Memberikan makanan secukupnya untuk memenuhi kebutuhan gizi pasien dengan memperhatikan keadaan komplikasi penyakit
- (2) Memperbaiki keadaan stroke, seperti disfagia, pneumonia, kelainan ginjal
- (3) Mempertahankan keseimbangan cairan dan elektrolit



Syarat dari diet stroke :

1. Energi cukup, 25-45 kkal/kgBB.
2. Protein cukup 0,8-1 g/kgBB. Apabila pasien dalam keadaan gizi buruk protein diberikan 1,2-1,5 g/kgBB
3. Lemak cukup 20-25% dari kebutuhan energi total
4. Karbohidrat cukup 60-70% dari kebutuhan energi total
5. Vitamin, mineral, serat, cairan cukup
6. Bentuk makanan disesuaikan dengan keadaan pasien
7. Makanan diberikan dalam porsi kecil dan sering




MACAM DAN INDIKASI PEMBERIAN?

1. Fase akut
Keadaan tidak sadarkan diri atau kesadaran menurun. Pada fase ini diberikan makanan parenteral (NPO) dan dilanjutkan dengan makanan enteral (NGT).
2. Fase pemulihan
Fase dimana pasien sudah sadar dan tidak mengalami gangguan fungsi menelan (disfagia). Makanan diberikan per oral secara bertahap dalam bentuk makanan cair, makanan saring, makanan lunak dan makanan biasa.



Diet Stroke I

Diberikan kepada pasien dalam fase akut atau bila ada gangguan fungsi menelan. Makanan diberikan dalam bentuk cair kental atau kombinasi cair jernih dan cair. Makanan diberikan dalam porsi kecil tiap 2-3 jam



Diet Stroke II

Diberikan sebagai makanan perpindahan dari diet stroke I atau kepada pasien fase pemulihan. Bentuk makanan merupakan kombinasi cair jernih dan cair kental, saring, lunak dan biasa. Pemberian diet pasien stroke disesuaikan dengan penyakit penyertanya

- 1. Diet Stroke II A (makanan cair + bubur saring) 1700 kkal
- 2. Diet Stroke II B (makanan lunak) 1900 kkal
- 3. Diet Stroke II C (makanan biasa) 2100 kkal

SUMBER PROTEIN YANG DIANJURKAN



Daging sapi, Daging ayam, Telur, Susu Rendah lemak, Tahu, Tempe, Kacang kedele

JENIS BAHAN MAKANAN YANG HARUS DIHINDARI :



Usus, Daging berlemak, Babek, Minyak kelapa, Santan kental

**DAFTAR HADIR PENYULUHAN KESEHATAN
INSTALASI PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (PKRS)
RSUD MOHAMMAD NATSIR**

HARI/TANGGAL : SENIN / 24 OKTOBER 2022
MATERI : DIET STROKE
NARASUMBER : HARLINDA SOFYAN, S.ST

NO	NAMA	ALAMAT	TTD
1	Auni	Paninjauan	
2	NASRUL	ix kosong	
3	Desmi Wati		
4	Yunanti	S Sudut Selafid	
5	YU HARDI	PANYAKALAN	
6	M. WATI	Si Lungbung	
7	MUHAMMAD LHAM	SAWAH SUDUK	
8	FIDAL	SINGKARAK	
9	IMMANI / IIRABAGI	T GARAM	
10	Neng Yustia Pihary	Sqg Rumbid	
11	CARINA ZAM	PERKAWALAN	
12	ISPAZARTY	K. SUR	
13	Annisa	NB	
14	Mellisa	NB	
15	NURCFYI OLIVIA	Sngkorah	
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			

NO	PROMOTOR	TANDA TANGAN
1	HAFILINA SYOFIANTI, MKM	
2	BOVY SAMRATULAINI, SKM	
3	MIRANDA PERMATA S, SKM	

SOLOK, 24/10/2022
KEPALA INSTALASI PKRS

RECO NEKSON, SKM
NIP 196903171995031004



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
BADAN LAYANAN UMUM DAERAH
RSUD MOHAMMAD NATSIR

Jl.Simpang Rumbio Kota Solok Telp.(0755) 20003 Faks: (0755) 20003
Website: www.rsudmnatsir.sumbarprov.go.id email:rsud.mnatsir@sumbarprov.go.id



NOTULEN

Kegiatan : Pemberian Informasi & Edukasi “Diet Stroke”

Hari/Tanggal : Senin / 24 Oktober 2022

Waktu : 09.00 WIB - selesai

Tempat : Ruang Tunggu Poliklinik RSMN

Dihadiri Oleh :

1. Harlinda Syofyan, S.ST

4. Haflina Syofyanti, MKM

2. Bovy Samratulaini, MKM

4. Pengunjung Poliklinik RSMN

3. Miranda Permata Sari, SKM

Pembahasan :

Stroke merupakan suatu keadaan kerusakan pada bagian otak yang terjadi bila pembuluh darah yang membawa oksigen dan zat-zat gizi ke bagian otak tersumbat atau pecah.

Tujuan diet stroke :

1. Memberikan makanan secukupnya untuk memenuhi kebutuhan gizi pasien dengan memperhatikan keadaan komplikasi penyakit
2. Memperbaiki keadaan stroke, seperti disfagia, pneumonia, kelainan ginjal
3. Mempertahankan keseimbangan cairan dan elektrolit

Syarat diet stroke:

1. Energi cukup, 25-45 kkal/kgBB.
2. Protein cukup 0,8-1 g/kgBB. Apabila pasien dalam keadaan gizi buruk protein diberikan 1,2-1,5 g/kgBB
3. Lemak cukup 20-25% dari kebutuhan energi total
4. Karbohidrat cukup 60-70% dari kebutuhan energi total
5. Vitamin, mineral, serat, cairan cukup
6. Bentuk makanan disesuaikan dengan keadaan pasien
7. Makanan diberikan dalam porsi kecil dan sering

Makanan yang Dianjurkan :

1. Bahan makanan yang mengandung lemak tak jenuh : minyak yang berasal dari tumbuh-tumbuhan (minyak kacang tanah, minyak sawit, minyak jagung, minyak kedelai, *margarine*).
2. Sumber karbohidrat : nasi, singkong, kentang, ubi jalar, talas, sereal.
3. Sumber protein : tempe, tahu, oncom, kacang kedelai, daging sapi tak berlemak, ayam tanpa kulit, telur, susu rendah lemak.
4. Sayuran yang tidak menimbulkan gas : bayam, buncis, labu kuning, labu siam, wortel, tauge, tomat, kacang panjang.
5. Makanan yang tidak berlemak dan menggunakan santan encer.
6. Makanan yang ditumis lebih dianjurkan daripada digoreng.

Makanan yang Dibatasi : Sumber karbohidrat : mie, ketan, kue-kue, cake, biskuit, pastries.

Makanan yang Dihindari :

1. Bahan makanan yang mengandung lemak jenuh : usus, babat, daging berlemak, minyak kelapa, santan kental,
2. Daging berlemak dan jeroan : sapi, kambing, babi, otak, limpa, ginjal, hati, kuning telur, ham, sosis, babat, usus.
3. Sayuran yang mengandung gas : kol, nangka muda, lobak; sayuran berserat tinggi seperti daun singkong dan daun katuk serta sayuran mentah seperti selada
4. Buah-buahan yang mengandung alkohol : anggur, durian.
5. Minuman yang mengandung soda dan alcohol, makanan kaleng, manisan

Notulis

Miranda Permata Sari, SKM

**DOKUMENTASI PENYULUHAN “DIET STROKE” OLEH HARLINDA SYOFYAN, S.ST
DI RUANG TUNGGU POLIKLINIK RSUD M NATSIR TANGGAL 24 OKTOBER 2022**





PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
BADAN LAYANAN UMUM DAERAH
RSUD MOHAMMAD NATSIR

Jl.Simpang Rumbio Kota Solok Telp.(0755) 20003 Faks: (0755) 20003
Website: www.rsudmnatsir.sumbarprov.go.id email:rsud.mnatsir@sumbarprov.go.id



Nomor : 441/026/UMUM-PKRS/2022
Lampiran : -
Perihal : Mohon Menjadi Narasumber

Solok, 22 Agustus 2022

Kepada Yth :
Ronal Lufitos, S.ST
di
T e m p a t

Dengan Hormat,

Dalam upaya peningkatan mutu Rumah Sakit, melalui pemberian informasi dan edukasi kepada masyarakat yang berada di lingkungan Rumah Sakit, maka kami dari PKRS mohon kepada Bapak untuk menjadi narasumber pada Acara Ceramah Kesehatan dan Dialog Interaktif, yang akan diadakan pada

Hari/Tanggal : Rabu / 24 Agustus 2022
Jam : 08.00 WIB - Sampai Selesai
Tempat : Poli Geriatri Terpadu
Acara : Penyuluhan Kesehatan
Tema : Carpal Tunnel Syndrome (CTS)

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terima kasih.

Kepala Instalasi PKRS

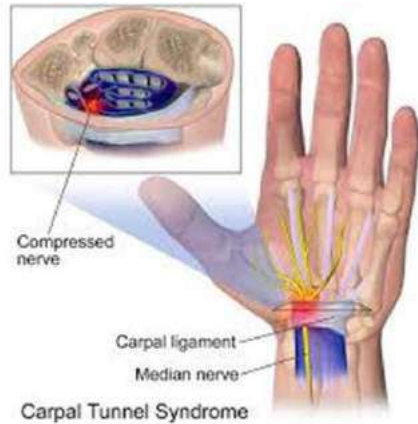
PKRS RSUD M. NATSIR

Recot Nekson, SKM
NIP. 196903171995031004

MATERI PENYULUHAN

Apa itu CTS

adalah kondisi yang membuat tangan mengalami sensasi kesemutan, mati rasa, nyeri, atau lemah. Sindrom ini terjadi ketika saraf di dalam pergelangan tangan terhimpit atau tertekan.



Lorong karpal adalah lorong sempit di dalam pergelangan tangan yang dibentuk oleh tulang pergelangan tangan (tulang karpal) dan jaringan penghubung antar tulang (ligamen). Di dalam lorong karpal ini terdapat saraf median, yang berfungsi untuk mengendalikan otot jari tangan dan menerima rangsangan dari kulit di daerah tangan.



Apa Saja Gejala yang Ditimbulkan oleh Carpal Tunnel Syndrome

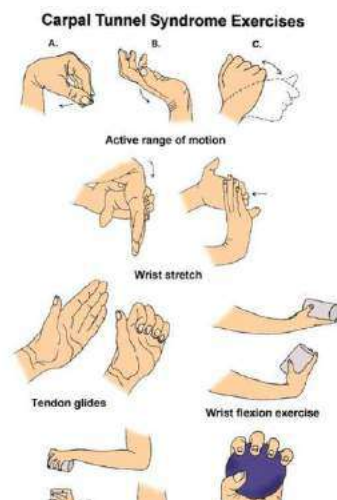
- Pada malam hari saat terbagun merasakan nyeri yang panas membakar serta parastesi,
- Tangan melemah.
- Kesulitan merasakan dan memegang benda-benda kecil.
- Muncul rasa seperti tertusuk pada jari tangan.
- Muncul rasa sakit yang menjalar ke tangan atau lengan

Penyebab CTS

- Faktor trauma/fraktur
- Faktor aktivitas. Aktivitas yang menggunakan tangan berulang-ulang seperti, menjahit, menulis, dan pekerjaan rumah tangga yang dominan menggunakan tangan.
- Faktor usia
- diabetes atau *rheumatoid arthritis*.

Bagaimana Langkah Pencegahan Carpal Tunnel Syndrome

- mengistirahatkan tangan sejenak untuk menghindari adanya tekanan pada tangan.
- **Lakukan peregangan pergelangan tangan**
- Posisikan pergelangan tangan agar tetap lurus pada saat sedang tidur.



**DAFTAR HADIR PENYULUHAN KESEHATAN
INSTALASI PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (PKRS)
RSUD MOHAMMAD NATSIR**

HARI/TANGGAI : RABU / 24 AGUSTUS 2022
MATERI : CARPAL TUNNEL SYNDROME (CTS)
NARASUMBER : RONAL LUFITOS, S.ST

NO	NAMA	ALAMAT	TT
1	Indah	Sela	il
2	Elis	Jember	
3	Erni	Erni	
4	JURINA PERMATA	Sela	
5	Nurwati	Jember	
6	Nurwati		
7	Harahap	SP/SP 3 Sela	
8	MASRUKI S	Simp. Rumbid	
9	MEIDA YATI		
10	CUNI	KACANG	
11	DISSIA R	TANJ. PANGKALAN	
12	ERMA	Panyabehan	
13	MISWATI	SELA	
14	ER NI MU	gunggang pulau	
15	Harahap	Sela	
16	Harahap	SP Rumbid	
17	MUSLIM ALWI	G. Betung	
18	Au Subhan Larans	Telega Biru	
19	Rafidul Muaidi	Simp. Rumbid	
20	Awalia Nurwati	Simp. Rumbid	
21	Marta Yosi Astika	Jl. Mangga	
22	Mejdra Widadani	Jl. mangga	
23	Cindy Nurwati	Jl. Nangka	
24	Oka Yoghana	Jl. Pannaran	
25	M. Riza Ramdhika	Jl. Telega Biru	
26	Zah Lufita	Jl. Ruki	
27	Egi Nurwati	Jl. Telega Biru	
28	Angel Dede Kusono	Jl. Mangga	

NO	PROMOTOR	TANDA TANGAN
1	BOUY SAMRATULAINI, SKM	
2	HIRANDA PERMATA S. SKM	
3		

SOLOK, 24/08/2022
KEPALA INSTALASI PKRS

REKOT NEKSON, SKM
NIP 196903171995031004



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
BADAN LAYANAN UMUM DAERAH
RSUD MOHAMMAD NATSIR

Jl.Simpang Rumbio Kota Solok Telp.(0755) 20003 Faks: (0755) 20003
Website: www.rsudmnatsir.sumbarprov.go.id email:rsud.mnatsir@sumbarprov.go.id



NOTULEN

Kegiatan : Pemberian Informasi & Edukasi “Carpal Tunnel Syndrome (CTS)”
Hari/Tanggal : Rabu / 24 Agustus 2022
Waktu : 08.00 WIB - selesai
Tempat : Poli Geriatri RSMN

Dihadiri Oleh :

1. Ronal Lufitos, S.ST
2. Bovy Samratulaini, SKM
3. Miranda Permata Sari, SKM
4. Pengunjung Poli Geriatri

Pembahasan :

CARPAL TUNNEL SYNDROME (CTS) yaitu suatu kondisi yang membuat tangan mengalami sensasi kesemutan, mati rasa, nyeri, atau lemah. Sindrom ini terjadi ketika saraf di dalam pergelangan tangan terhimpit atau tertekan. Biasanya, bagian jari yang sering terserang kondisi CTS adalah bagian jempol, jari telunjuk, jari tengah, dan juga telapak tangan.

Penyebab CTS:

- Faktor trauma/fraktur
- Faktor aktivitas. Aktivitas yang menggunakan tangan berulang-ulang seperti, menjahit, menulis, dan pekerjaan rumah tangga yang dominan menggunakan tangan.
- Faktor usia
- diabetes atau rheumatoid arthritis.

Gejala CTS:

- Pada malam hari saat terbangun merasakan nyeri yang panas membakar serta parastesi (sensasi kesemutan, menggelitik, menusuk-nusuk),
- Tangan melemah.
- Kesulitan merasakan dan memegang benda-benda kecil.
- Muncul rasa seperti tertusuk pada jari tangan.
- Muncul rasa sakit yang menjalar ke tangan atau lengan

Pencegahan CTS:

- mengistirahatkan tangan sejenak untuk menghindari adanya tekanan pada tangan.
- Lakukan peregangan pergelangan tangan
- Posisikan pergelangan tangan agar tetap lurus pada saat sedang tidur.

Kesimpulan/Penutup :

Wanita lebih berisiko mengalami penyakit ini karena lebih sering menggunakan pergelangan tangan ketika melakukan aktivitas pekerjaan rumah seperti memeras baju, menyapu, mengulek bumbu masakan, dll.

Notulis

Miranda Permata Sari, SKM

**DOKUMENTASI KEGIATAN PENYULUHAN “CARPAL TUNNEL SYNDROME (CTS)”
OLEH RONAL LUFITOS, S.ST DI RUANG TUNGGU POLIKLINIK
TANGGAL 24 AGUSTUS 2022**

