



Stroke Itu Apa Ya.....

Stroke adalah kondisi yang terjadi ketika pasokan darah ke otak terhambat akibat penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah.

Penyakit Stroke Di Indonesia

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, terdapat sekitar 12 penderita stroke per 1000 penduduk Indonesia. Stroke juga merupakan penyakit pembunuh nomor satu di Indonesia.

Orang-orang yang usianya lebih dari 65 tahun paling berisiko terkena stroke. Namun dua puluh lima persen stroke terjadi pada orang-orang yang berusia di bawah 65 tahun, termasuk anak-anak. Orang-orang yang merokok, kurang olah raga, dan memiliki pola makan buruk juga rentan terhadap risiko stroke

Apa Itu Senam Hipertensi / Anti Stroke?

Senam anti stroke adalah salah satu senam yang bermanfaat untuk membantu mengurangi resiko terjadinya stroke pada seseorang yang menderita penyakit diabetes dan hipertensi.



BLUD RSUD PALABUHANRATU

Jln. Ahmad Yani No. 2

Phone 0266 432082 fax 0266 432081

www.rsudplarasukabumikab.go.id

GRATIS SILAHKAN AMBIL
UNTUK DIBACA

BLUD RSUD PALABUHAN RATU

VOLUME 2, JANUARI 2019

BULLETIN



Senam Anti Stroke Diadakan Setiap Hari Kamis, Pukul 10.00 WIB Di Gedung PKRS BLUD RSUD Palabuhanratu

Diterbitkan Oleh :
Promosi Kesehatan Rumah Sakit
(PKRS)



CARA-CARA SENAM ANTI STROKE

MANFAAT SENAM ANTI STROKE

Apa manfaatnya?

1. Memperlancar proses degenerasi karena perubahan usia
2. Mempermudah untuk menyesuaikan kesehatan jasmani dalam kehidupan (Adaptasi)
3. Melindungi, yaitu memperbaiki tenaga cadangan dalam fungsinya terhadap bertambahnya tuntutan, misalnya sakit

1. Jalan di tempat selama 8x
2. Tepuk tangan 4x8
3. Tepuk jari 4x8
4. Tepuk jalin tangan 4x8
5. Silang ibu jari 4x8
6. Adu sisi kelingking 2x8
7. Adu sisi telunjuk 2x8
8. Ketok pergelangan 2x8
9. Ketok nadi 2x8
10. Tekan jari jari 2x8
11. Buka dan mengepal 2x8
12. Menepuk punggung tangan 4x8
13. Menepuk lengan dan bahu 4x8
14. Menepuk pinggang 2x8
15. Menepuk paha 4x8
16. Menepuk samping betis 2x8
17. Jongkok berdiri 2x8
18. Menepuk perut 2x8
19. Kaki jinjit 2x8

Edisi/Volume 2 Januari 2019

PenanggungJawab : Yanti Susanti, SKM., M.M.Kes

Penasehat : dr. Islami Rusdianti, Mars

Editor : Tim PKRS

Fotografer : Tim PKRS



Edisi/Volume 2 Januari 2019

PenanggungJawab : Yanti Susanti, SKM,. M.M.Kes

Penasehat : dr. Islami Rusdianti, Mars

Editor : Tim PKRS

Fotografer : Tim PKRS