

# 7 Mitos Stroke

<http://www.tempo.co/read/news/2013/05/24/060482889/7-Mitos-Stroke/1/0>

Jum'at, 24 Mei 2013 | 06:28 WIB



TEMPO/Bagus Indahono

TEMPO.CO, Jakarta - Stroke adalah penyebab kecacatan dan kematian yang utama. Stroke adalah gangguan fungsi saraf (kelumpuhan anggota gerak, gangguan bicara, penurunan kesadaran) yang terjadi mendadak akibat gangguan peredaran darah otak.

Data dari Organisasi stroke dunia (World Stroke Organization) menyatakan kejadian stroke meningkat tajam di negara-negara berkembang. Penelitian menunjukkan pula bahwa angka kematian dan kecacatan lebih tinggi di negara berkembang.

Tingginya angka kejadian stroke baru dan kecacatannya di negara berkembang tidak dapat dilepaskan dari berkembangnya mitos yang salah di masyarakat tentang stroke. Berikut mitos yang sering dijumpai pada masyarakat:

## 1. Stroke hanya terjadi pada usia lanjut

Faktanya stroke dapat menyerang semua usia. Kejadian stroke paling sering adalah pada usia diatas 50 tahun, namun stroke dapat menyerang semua usia. Kejadian stroke pada anak umumnya disebabkan oleh kelainan komponen darah dan pembuluh darah yang dibawa sejak lahir, dan bukan terkait gaya hidup (kadar kolesterol darah tinggi, kegemukan, dan merokok) seperti pada populasi dewasa.

## 2. Hanya ada satu jenis stroke

Sebenarnya ada dua jenis stroke. Pertama stroke iskemik, yaitu penyumbatan di salah satu pembuluh darah yang menyuplai darah ke otak. Kedua, stroke hemoragik, yaitu pendarahan otak yang terjadi ketika pembuluh darah pecah. Faktor risiko keduanya serupa, tetapi perawatan sangat berbeda.

## 3. Stroke menyerang laki-laki

Buktinya stroke menyerang perempuan dan laki-laki dengan proporsi yang sama. Sebuah penelitian epidemiologi skala besar oleh Seshadri (2007) bahkan mengungkapkan bahwa

stroke lebih sering terjadi pada perempuan. Kejadian stroke adalah 1 pada setiap 5 orang perempuan.

Angka kejadian stroke meningkat lebih dari 2 kali lipat pada perempuan yang memiliki tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Kejadian stroke pada perempuan meningkat tajam pada usia pasca menopause. Hal ini terkait dengan hilangnya efek proteksi pembuluh darah oleh hormon estrogen.

#### **4. Stroke hanya dapat terjadi pada penderita hipertensi**

Penyebab stroke bersifat multifaktorial. Risiko stroke yang tidak dapat diubah adalah usia tua, jenis kelamin, ras, dan riwayat keluarga stroke. Ada pula faktor risiko stroke yang dapat dikendalikan yaitu: hipertensi, diabetes, merokok, dan kadar kolesterol darah yang tinggi.

Seseorang dapat saja memiliki tekanan darah yang normal, namun memiliki faktor risiko stroke yang lain (diabetes, merokok, dan riwayat keluarga stroke). Pada kasus demikian, stroke tetap dapat terjadi. Hipertensi merupakan faktor risiko stroke yang utama, namun bukan satu-satunya.

#### **5. Stroke tidak dapat dicegah**

Stroke dapat dicegah. Pencegahan stroke dimulai dengan mengetahui faktor risiko stroke. Pengendalian faktor risiko stroke yang utama adalah menurunkan tekanan darah, berhenti merokok, menormalkan kadar kolesterol darah, dan menurunkan berat badan berlebih.

Perubahan pola hidup dengan lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur, menghindari rokok, berolahraga, dan mengurangi stress sangat dianjurkan. Pada kasus-kasus tertentu diperlukan pula intervensi obat-obatan untuk mencapai tekanan darah dan kolesterol darah yang normal.

#### **6. Stroke tak dapat diobati**

Stroke dapat diobati. Pengobatan stroke yang optimal adalah berpacu dengan waktu. Semakin cepat mendapat pertolongan yang memadai, maka semakin besar kemungkinan terhindar dari kematian dan kecacatan akibat stroke.

Permasalahan yang muncul adalah kurang dikenalnya gejala stroke. Batas waktu penanganan stroke yang optimal adalah 3 - 4,5 jam pasca serangan. Stroke harus dicurigai pada kasus gangguan fungsi saraf (kelumpuhan, kesulitan bicara dan penurunan kesadaran) yang terjadi mendadak.

Pengobatan stroke yang optimal disesuaikan dengan jenis patologi stroke (stroke sumbatan atau stroke perdarahan), sehingga pasien stroke harus ditangani di RS dengan fasilitas yang memadai (minimal CT Scan kepala).

## **7. Stroke adalah akhir dari segalanya**

Stroke bukanlah akhir dari segalanya. Angka kematian akibat stroke bervariasi antara 20-30 persen. Artinya, ada 70 persen orang yang selamat dari serangan stroke. Orang yang selamat dari serangan stroke ini dikenal sebagai "the stroke survivors".

Para stroke survivors ini memiliki derajat kecacatan yang bervariasi, mulai ringan sampai dengan berat. Penanganan terhadap kecacatan tersebut memerlukan tindakan rehabilitasi yang baik. Penelitian memperlihatkan adanya konsep neuroplastisitas yang memungkinkan perbaikan fungsi saraf sampai dengan 6 bulan pasca serangan stroke.

Waktu 6 bulan inilah yang harus dikejar untuk mencapai pemulihan yang optimal. Para stroke survivors ini juga harus terus menerus memperbaiki pola hidup dan mengonsumsi obat secara teratur untuk mencegah serangan stroke ulang.

**HEALTH.COM | ANINDYA LEGIA PUTRI**