



**RSU SEBENING KASIH**  
Melayani dengan Sepenuh Hati

## PARKINSON



### PENGOBATAN PENYAKIT PARKINSON DI RUMAH

- Minum obat sesuai resep dokter.
- Istirahat yang cukup.
- Berolahraga secara teratur, seperti berjalan, berenang, dan lain-lain, yang dapat membantu menjaga otot tetap lentur dan kuat.
- Menerapkan pola makan sehat yang mungkin dapat membantu meringankan gejala, seperti mengonsumsi makanan tinggi serat dan minum banyak air putih.
- Mencegah hal-hal yang meningkatkan risiko terjatuh, seperti tidak berjalan mundur, tidak membawa benda berat, dan sebagainya.
- Melakukan pengobatan tradisional untuk Parkinson, seperti pijat, meditasi, yoga, dan sebagainya.

### Kapan harus ke Dokter?



Segera lakukan pemeriksaan ke dokter jika Anda mengalami keluhan seperti di atas

Bila Anda memiliki tanda atau gejala di atas atau ingin bertanya, konsultasikanlah kepada dokter. Setiap tubuh bertindak berbeda satu sama lain. Selalu diskusi dengan dokter untuk mendapatkan solusi terbaik untuk kondisi yang Anda alami.

**Parkinson** adalah penyakit pada sistem saraf yang menyerang fungsi otak dan mengganggu kemampuan tubuh dalam mengontrol gerakan dan keseimbangan. Kondisi ini menimbulkan beragam keluhan, seperti tremor, kaku otot, hingga gangguan koordinasi.

## Contact Us



Jl. Raya Tayu - Pati KM. 03 No. 99A,  
Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155



(0295) 415045



0822-2665-6907



sebeningkasih@yahoo.co.id



www.rsusebeningkasih.com



## GEJALA DAN PENYEBAB PARKINSON

### GEJALA

- ✓ Tremor
- ✓ Otot terasa kaku, kejang, dan kram
- ✓ Bradikinesia, yaitu kondisi berupa melambatnya gerakan spontan
- ✓ Gangguan keseimbangan tubuh, terutama saat sedang berjalan
- ✓ Kesulitan mempertahankan posisi tubuh sehingga mudah terjatuh
- ✓ Kelainan postur tubuh
- ✓ Ekspresi wajah berkurang
- ✓ Disfagia atau kesulitan untuk menelan makanan
- ✓ Gangguan bicara

### PENYEBAB

- ✓ Memiliki keluarga dengan riwayat penyakit Parkinson
- ✓ Berusia di atas 60 tahun
- ✓ Pria diduga lebih berisiko mengalami Parkinson
- ✓ Paparan polusi udara atau racun, seperti pestisida dan herbisida
- ✓ Cedera kepala
- ✓ Penggunaan obat-obatan yang dapat memicu Parkinson seperti obat-obatan antipsikotik

## Klasifikasi Stadium Parkinson

### • Stadium 1

Gejala cenderung ringan dan tidak mengganggu aktivitas penderitanya, seperti tremor pada satu bagian tubuh, ekspresi wajah berkurang, dan perubahan postur.

### • Stadium 2

Gejala mulai memburuk dan mulai memengaruhi kedua sisi tubuh sehingga membuat penderitanya kesulitan untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

### • Stadium 3

Penderita Parkinson mulai kehilangan keseimbangan tubuh, mudah terjatuh, dan gerakan cenderung melambat. Pada tahapan ini, gejala Parkinson telah mengganggu aktivitas sehari-hari.

### • Stadium 4

Gejala Parkinson sudah tergolong berat sehingga membuat penderitanya kesulitan berjalan dan membutuhkan alat bantu untuk beraktivitas.

### • Stadium 5

Pada stadium ini, penderita Parkinson sudah kesulitan bahkan tidak mampu berdiri. Selain itu, pada stadium 5, penderita Parkinson juga dapat mengalami demensia, delusi, dan halusinasi.

## KOMPLIKASI PENYAKIT PARKINSON

- ✓ Cedera akibat terjatuh
- ✓ Pneumonia aspirasi
- ✓ Depresi dan gangguan kecemasan
- ✓ Darah rendah (hipotensi)
- ✓ Demensia
- ✓ Nyeri di bahu, leher, atau kaki
- ✓ Gangguan tidur, misalnya insomnia dan sleep apnea
- ✓ Inkontinensia tinja
- ✓ Inkontinensia urine
- ✓ Penurunan gairah seks



## Pencegahan Penyakit Parkinson

- ✓ **Menghindari paparan racun**  
Hindari penggunaan produk yang mengandung racun seperti pestisida dan herbisida. Atau gunakan tindakan pencegahan seperti mengenakan pakaian pelindung jika tidak mungkin untuk menghindarinya.
- ✓ **Hindari trauma kepala**  
Pelindung kepala selama olahraga, memakai helm saat bersepeda atau bersepeda motor, menggunakan sabuk pengaman saat bepergian dengan mobil, dan sebagainya.
- ✓ **Lakukan latihan fisik secara teratur**  
Karena dipercaya membantu menjaga kadar dopamin di otak.
- ✓ **Konsumsi makanan yang dapat membantu mengurangi risiko Parkinson**  
Makanan yang diyakini mengurangi risiko ini antara lain kunyit, buah beri, apel, beberapa sayuran, teh, dan anggur merah.