

Gerakan Masyarakat Peduli Hipertensi Pencegahan Nyeri Bahu Dan Stroke Melalui Edukasi Gaya Hidup Sehat

Afifahnurhalizah*¹, Atikaafniratri², Nurcahyoajilegwow³ Daramaulidar⁴Alfazulkarnainhasibuan⁵
^{1,2,3,4,5}Akademi Akupunktur Aceh, Banda Aceh, Indonesia

*e-mail: Afifahnur@acehakupunktur.ac.id

Submid: 01-12-2025

Revised:18-12-2026

Acepted:24-12-2025

Publish:31-12-2025

Abstract

Hypertension is one of the major health problems in Indonesia and significantly contributes to the incidence of cardiovascular diseases, particularly stroke. Despite its high prevalence, many people still lack awareness of the dangers of hypertension due to its often asymptomatic nature, as well as its association with musculoskeletal complaints such as shoulder pain caused by increased muscle tone and stress. This condition can worsen blood pressure and substantially elevate the risk of stroke. This community service activity was carried out through the Community Movement for Hypertension Awareness program, which aimed to improve public knowledge and skills in preventing hypertension, shoulder pain, and stroke. The methods used in this program included health education, demonstrations of shoulder and neck stretching exercises, and training on how to independently monitor blood pressure. The results showed an increase in participants' understanding of hypertension risk factors, the relationship between hypertension, shoulder pain, and stress, as well as the importance of adopting a healthy lifestyle. Participants were also able to perform shoulder stretching independently and learned how to regularly monitor their blood pressure. This program had a positive impact on raising public awareness about the prevention of degenerative diseases and serves as a foundation for further educational initiatives and future health research.

Keywords: Hypertension, Shoulder Pain, Stroke, Health Education, Healthy Lifestyle.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia yang berkontribusi besar terhadap kejadian penyakit kardiovaskular, terutama stroke. Meskipun prevalensinya tinggi, banyak masyarakat yang belum memahami bahaya hipertensi karena sifatnya yang sering tanpa gejala, serta hubungannya dengan keluhan muskuloskeletal seperti nyeri bahu akibat peningkatan tonus otot dan stres. Kondisi ini dapat memperburuk tekanan darah dan meningkatkan risiko stroke secara signifikan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui program Gerakan Masyarakat Peduli Hipertensi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan hipertensi, nyeri bahu, dan stroke. Metode kegiatan meliputi edukasi kesehatan, demonstrasi latihan peregangan bahu dan leher, serta pelatihan pemeriksaan tekanan darah mandiri. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap faktor risiko hipertensi, keterkaitan hipertensi dengan nyeri bahu dan stres, serta pentingnya gaya hidup sehat. Peserta juga mampu melakukan peregangan bahu secara mandiri dan memahami cara memantau tekanan darah secara berkala. Program ini memberikan dampak positif bagi peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan penyakit degeneratif, serta menjadi dasar pengembangan kegiatan edukatif dan penelitian kesehatan di masa depan.

Kata Kunci: Hipertensi, Nyeri Bahu, Stroke, Edukasi Kesehatan, Gaya Hidup Sehat.

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi salah satu isu kesehatan utama di Indonesia. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan, hipertensi menempati posisi tiga besar penyebab kematian dan menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular, terutama stroke (Kemenkes RI, 2023). Meskipun prevalensinya tinggi, sebagian besar masyarakat belum memahami bahaya hipertensi karena sifatnya yang sering disebut “silent killer” datang tanpa gejala, tetapi dapat menimbulkan komplikasi fatal (Whelton et al., 2018)

Salah satu komplikasi yang jarang dibahas namun sering terjadi adalah nyeri bahu (shoulder pain). Ketegangan otot bahu dan leher merupakan keluhan yang banyak dialami masyarakat dengan hipertensi atau stres. Hal ini berkaitan dengan mekanisme fisiologis yaitu peningkatan aktivitas saraf simpatis yang menyebabkan kontraksi otot berlebihan. Ketegangan yang berlangsung lama dapat menurunkan aliran darah lokal, memicu inflamasi, dan akhirnya menimbulkan nyeri bahu kronis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah yang tinggi berhubungan dengan penurunan elastisitas otot dan penumpukan stres muskuloskeletal (James et al. 2020). Nyeri bahu yang tidak tertangani dengan baik dapat menurunkan kualitas hidup, mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan produktivitas, serta meningkatkan risiko stres. Stres sendiri merupakan pemicu yang memperburuk hipertensi, sehingga terbentuk lingkaran masalah yang saling berhubungan: hipertensi → peningkatan tonus otot → nyeri bahu → stres → hipertensi semakin berat.

Di sisi lain, hipertensi merupakan penyebab terbesar terjadinya stroke. Sekitar 80% kasus stroke terjadi pada individu dengan riwayat hipertensi. Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah otak, penyempitan arteri serebral, pembentukan plak, hingga pecahnya pembuluh darah. Sayangnya, masyarakat sering kali fokus pada pengobatan farmakologis saja, tanpa dibarengi pemahaman mengenai modifikasi gaya hidup, aktivitas fisik yang tepat, dan latihan peregangan yang dapat membantu mengurangi nyeri bahu sekaligus menurunkan risiko stroke.

Melihat kondisi tersebut, penting untuk membangun sebuah Gerakan Masyarakat Peduli Hipertensi yang komprehensif dan berkelanjutan. Gerakan ini tidak hanya memberikan edukasi, tetapi juga memberikan keterampilan praktis seperti cara melakukan peregangan bahu, pemeriksaan tekanan darah mandiri, pengelolaan stres, serta penerapan gaya hidup sehat sesuai prinsip pencegahan primer hipertensi dan stroke (Benjamin et al., *Circulation*, 2019). Kegiatan pengabdian masyarakat ini disusun sebagai bentuk kontribusi akademisi dalam memberikan solusi nyata kepada masyarakat melalui edukasi kesehatan preventif. Dengan menggabungkan teori kesehatan modern, prinsip akupunktur serta pendekatan gaya hidup sehat, program ini diharapkan mampu membangun kesadaran masyarakat agar lebih peduli terhadap kondisi tekanan darah, kesehatan otot bahu, serta risiko stroke yang dapat dicegah sedini mungkin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh sebanyak 20 orang peserta yang terdiri dari kelompok

usia dewasa hingga lansia. Sebagian besar peserta berada pada rentang usia 55-80 tahun, dengan proporsi perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki. Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pemberian pre-test sebelum penyampaian materi dan post-test setelah kegiatan edukasi selesai dilaksanakan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami secara komprehensif mengenai materi yang akan disampaikan yang diukur dengan kuesioner. Untuk nilai dibagi menjadi tiga jenis kelompok pengetahuan yang pertama belum paham(1-7), yang kedua paham (8-15) dan yang ketiga paham sekali (16-20). Rata-rata skor pre-test 20 peserta memiliki total nilai 5-10 yang didominasi dengan nilai dibawah 8 yang artinya banyak dari lansia belum mengetahui materi yang akan disampaikan. Setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi praktik, terjadi peningkatan yang signifikan pada skor post-test. Rata-rata skor meningkat menjadi 9-14 peserta mengalami peningkatan skor individu, yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan faktor risiko turunan menyebabkan nyeri bahu, dan juga risiko stroke.

1. Hasil Evaluasi Sikap

Evaluasi dilakukan dilakukan melalui pemberian pre-test sebelum penyampaian materi dan post-test setelah kegiatan edukasi selesai dilaksanakan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami secara komprehensif tentang apa saja faktor penyebab, apa yang harus dihindari dan ketika muncul gejala apa kita harus ke pelayanan medis terdekat yang diukur dengan kuesioner. Untuk nilai dibagi menjadi tiga jenis kelompok pengetahuan yang pertama belum paham(1-7), yang kedua paham (8-15) dan yang ketiga paham sekali (16-20). Rata-rata skor pre-test 20 peserta memiliki total nilai 4-9 yang didominasi dengan nilai dibawah 8 yang artinya banyak dari lansia belum mengetahui materi yang akan disampaikan. Setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi praktik, terjadi peningkatan yang signifikan pada skor post-test. Rata-rata skor meningkat menjadi 8-15 peserta mengalami peningkatan skor individu, yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan faktor risiko turunan menyebabkan nyeri bahu, dan juga risiko stroke.

2. Evaluasi Keterampilan Praktik

Selama sesi demonstrasi dan praktik, sebagian besar peserta mampu memperagakan teknik peregang bahu dan leher dengan benar sesuai instruksi. Peserta juga mampu menyebutkan langkah dasar pemeriksaan tekanan darah secara mandiri. Secara umum, keterlibatan peserta dalam sesi praktik menunjukkan tingkat partisipasi aktif yang tinggi. Hal ini mencerminkan bahwa metode edukasi partisipatif lebih efektif dibandingkan pendekatan ceramah satu arah.

3. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi terpadu yang menggabungkan penyampaian materi, diskusi interaktif, dan praktik langsung mampu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat mengenai pencegahan hipertensi dan komplikasinya. Peningkatan skor post-test menunjukkan bahwa informasi yang diberikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta. Selain itu, perubahan sikap yang ditunjukkan melalui komitmen peserta terhadap kontrol tekanan darah dan modifikasi gaya hidup

menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek afektif. Temuan ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh peningkatan pengetahuan, kesadaran risiko, serta pengalaman praktik langsung. Edukasi mengenai hubungan hipertensi dengan nyeri bahu juga memberikan perspektif baru bagi masyarakat, karena keluhan muskuloskeletal sering dianggap terpisah dari masalah tekanan darah. Dengan demikian, program Gerakan Masyarakat Peduli Hipertensi ini dapat dinilai efektif sebagai langkah preventif berbasis komunitas dalam menurunkan risiko komplikasi hipertensi, termasuk stroke dan gangguan muskuloskeletal (Daulay NM, Hidayah A 2021).



Gambar 1. Pelaksanaan Terapi Akupunktur



Gambar 2. Foto Bersama Masyarakat

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai hipertensi, termasuk faktor risiko, komplikasi, serta kaitannya dengan nyeri bahu, stres, dan stroke. Peserta memahami mekanisme ketegangan otot pada penderita hipertensi dan mampu mempraktikkan peregangan bahu secara mandiri. Selain itu, masyarakat memperoleh keterampilan pemeriksaan tekanan darah sendiri dan semakin terdorong menerapkan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan jangka panjang terhadap hipertensi dan stroke.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bader, M., Steckelings, UM., Alenina, N., Santos, RAS., & Ferrario, CM. (2024). Alternative renin–angiotensin system. *Hypertension*, 81(5):964–76.
2. Brandes, RP. (2014). Endothelial dysfunction and hypertension. *Hypertension*, 64(5):924–8.
3. Daulay, NM., & Hidayah, A. (2021). Pengaruh Latihan Range Of Motion (ROM) Pasif Terhadap Kekuatan Otot dan Rentang Gerak Sendi Ekstremitas Pada Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Kesehatan Ilmu Indonesia*, 6(1):22-23.
4. Haiga, Y., Prima, I., & Wahyuni, S. (2022). Perbedaan Diagnosis Stroke Iskemik dan Stroke Hemoragik dengan Hasil Transcranial Doppler di RSUP Dr. M. Djamil Padang. *Scientific Jurnal*, 1(5):391–400.
5. Kuriakose, D., & Xiao, Z. (2020). Pathophysiology and Treatment of Stroke: Present Status and Future Perspectives. *International Journal Molecular Science*, 21(20):1–24.
6. Lackland, DT. (2014). Racial differences in hypertension: implications for high blood pressure management. *Am J Med Sci*, 348(2):135–8.
7. Lifton, RP., Gharavi, AG., & Geller, DS. (2001). Molecular mechanisms of human hypertension. *Cell*, 104(4):545–56.
8. Lukitanintyas, D., & Cahyono, EA. (2023). Hipertensi: artikel review. *J Pengemb Ilmu Prakt Kesehat*, 2(2):100–17.
9. Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. Pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada usia lanjut 60–74 tahun. *J Keperawatan*.
10. Murphy, SJ., & Werring, DJ. (2023). Stroke: Causes and Clinical Features. *Med (United Kingdom)*, 51(9):602–607.
11. Parellangi, A., Prayogi, B., Rizani, K., & Utama, RD. (2025). Analisis faktor determinan kejadian hipertensi di Kota Banjar Baru tahun 2024. *J Skala Kesehat*, 16(1):41–53.
12. Pinzon, R. (2016). *Awas Stroke*. Yogyakarta: Betha Grafika Yogyakarta.
13. Riyada, F., Fauziah, SA., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang mempengaruhi terjadinya risiko hipertensi pada lansia. *Sci J*, 3(1):27–47.
14. Sherina, N., Ramdan, D., & Hidayat, N. (2022). Assistancy of Medical Surgical Nursing for Patients with Nervous System Disorders (Hemorrhagic Stroke) in Flamboyant Room, General Hospital of Banjar. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2):175–97.
15. Sijabat, F., Purba, SD., Saragih, F., Sianturi, GS., & Ginting, M., et al. (2020). Promosi kesehatan pencegahan hipertensi pada lansia di Kelurahan Dwikora. *J Abdimas Mutiara*, 1(2):262–9.
16. Umbas, IM., & Muhamad, JT. (2019). Hubungan antara merokok dengan hipertensi di Puskesmas Kawangkoan. *J Keperawatan*, 7(1):1–8.
17. Whelton, PK., Carey, RM., Aronow, WS., et al. (2018). 2017 ACC/AHA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Hypertension*, 71(6):e13–115.
18. Zukhri, S., Daryani, D., & Lanang, M. (2024). Gambaran Kualitas Hidup Pasca Stroke Pada Penderita Stroke Di Desa Jiwowetan Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(1):15–22.