GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 6, Nomor 2 Tahun 2026, pp. *356-365*
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v6i2.3175
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

TERAPI AFIRMASI POSITIF DAN SUPPORT GROUP UNTUK PENCEGAHAN STROKE PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DAN DIABETES

Vivi Yuderna[1]✉, Armaita[2], Mike Asmaria[3], Ramaita[4], Mariza Elvira[5]

Corresponding author: mikeasmaria@fik.unp.ac.id

[1,2,3,4,5] Departemen Keperawatan, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Genesis Naskah: *28-05-2026, Revised: 22-06-2026, Accepted: 23-06-2026, Available Online: 29-06-2026*

Abstrak

Pengelolaan faktor risiko stroke pada lansia belum optimal dan masih terbatas pada pemantauan berat badan serta tekanan darah, tanpa diikuti pengendalian perilaku berisiko seperti merokok, kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, obesitas, hiperglikemia, dan dislipidemia. Nagari Pakandangan merupakan wilayah dengan prevalensi faktor risiko stroke yang tinggi, terutama hipertensi dan diabetes melitus pada lansia. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis pemberdayaan masyarakat. Tujuan: mengendalikan faktor risiko stroke melalui terapi afirmasi positif dan *support group*. Metode: Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juli sampai dengan Agustus 2025 dengan sasaran 17 orang lansia dengan hipertensi dan diabetes melitus menggunakan pendekatan partisipatif dengan desain pre-post tanpa kelompok kontrol. Intervensi dilakukan selama 4 minggu melalui kegiatan simulasi, pendampingan, serta monitoring dan evaluasi. Hasil: menunjukkan adanya peningkatan keterampilan peserta dalam melakukan terapi afirmasi positif serta perubahan perilaku pencegahan stroke. Selain itu, terjadi penurunan proporsi lansia dengan tekanan darah tinggi dari 100% menjadi 45,45% dan kadar gula darah tinggi dari 100% menjadi 50% setelah intervensi. Kesimpulan: terapi afirmasi positif dan *support group* berkontribusi dalam meningkatkan perilaku kesehatan serta menurunkan faktor risiko stroke pada lansia. Keterlibatan kader dan tenaga kesehatan berperan dalam mendukung keberlanjutan intervensi di masyarakat.

Kata Kunci: afirmasi positif, *support group*, lansia, hipertensi, diabetes melitus.

POSITIVE AFFIRMATION THERAPY AND SUPPORT GROUPS FOR STROKE PREVENTION IN ELDERLY WITH HYPERTENSION AND DIABETES

Abstract

The management of stroke risk factors among older adults remains suboptimal and is still limited to monitoring body weight and blood pressure, without adequate control of behavioral risk factors such as smoking, physical inactivity, unhealthy diet, obesity, hyperglycemia, and dyslipidemia. Nagari Pakandangan is an area with a high prevalence of stroke risk factors, particularly hypertension and diabetes mellitus among older adults. Therefore, a community empowerment-based intervention is needed. Objective: To control stroke risk factors through positive affirmation therapy and support groups. Methods: This community service program was conducted from July to August 2025, involving 17 older adults with hypertension and diabetes mellitus using a participatory approach with a pre-post design without a control group. The intervention was implemented over 4 weeks through simulation, mentoring, as well as monitoring and evaluation activities. Results: The findings showed an improvement in participants' skills in performing positive affirmation therapy and positive changes in stroke prevention behaviors. In addition, there was a reduction in the proportion of older adults with high blood pressure from 100% to 45.45% and high blood glucose levels from 100% to 50% after the intervention. Conclusion: Positive affirmation therapy and support groups contribute to improving health behaviors and reducing stroke risk factors among older adults. The involvement of community health cadres and healthcare workers plays an important role in supporting the sustainability of the intervention in the community.

Keywords: positive affirmations, support groups, elderly, hypertension, diabetes mellitus

Pendahuluan

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyebab utama kematian di dunia, dengan kontribusi sekitar 63% dari seluruh kematian global (Nurman, 2017). Salah satu PTM yang memiliki dampak besar terhadap mortalitas dan disabilitas adalah stroke. Berdasarkan laporan *World Stroke Organization*, terdapat lebih dari 12,2 juta kasus stroke baru setiap tahun di seluruh dunia, dan satu dari empat orang berisiko mengalami stroke sepanjang hidupnya (World Stroke Organization, 2022). Stroke tidak hanya menyebabkan kematian, tetapi juga menimbulkan kecacatan jangka panjang serta penurunan kualitas hidup pada penderitanya (Yuderna et al., 2025).

Stroke merupakan gangguan peredaran darah otak yang terjadi secara mendadak akibat terhambatnya aliran darah ke otak sehingga menyebabkan kerusakan jaringan saraf. Faktor risiko stroke terdiri dari faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia dan jenis kelamin, serta faktor yang dapat dimodifikasi seperti hipertensi, diabetes melitus, obesitas, merokok, kurang aktivitas fisik, dan pola makan tidak sehat (Utama & Nainggolan, 2022). Di antara berbagai faktor tersebut, hipertensi dan diabetes melitus merupakan faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap tingginya kejadian stroke, terutama pada kondisi yang tidak terkontrol (Lestari et al., 2017; Marlina et al., 2021). Peningkatan kejadian stroke erat kaitannya dengan bertambahnya jumlah populasi lanjut usia (lansia). Lansia merupakan kelompok rentan yang mengalami berbagai perubahan fisiologis, khususnya pada sistem kardiovaskular seperti penurunan elastisitas pembuluh darah yang berdampak pada peningkatan tekanan darah (Upoyo et al., 2023). Selain itu, lansia juga mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikologis yang dapat memengaruhi kepatuhan dalam pengelolaan penyakit kronis. Pemerintah Indonesia melalui Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 67 Tahun 2015 menekankan pentingnya upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan lansia di tingkat pelayanan primer (Kementerian Kesehatan RI, 2015).

Di tingkat masyarakat, pengendalian faktor risiko stroke masih belum optimal. Program pelayanan kesehatan seperti posyandu lansia umumnya masih berfokus pada pemantauan tekanan darah dan pemeriksaan kesehatan dasar, tanpa diikuti intervensi yang komprehensif dalam mengubah perilaku berisiko. Kondisi ini menyebabkan banyak penderita hipertensi dan diabetes melitus belum mampu mengontrol penyakitnya secara optimal, sehingga meningkatkan risiko terjadinya komplikasi stroke (Marlina et al., 2021; Upoyo et al., 2023).

Secara khusus, Nagari Pakandangan merupakan salah satu wilayah dengan prevalensi faktor risiko stroke yang tinggi, terutama hipertensi dan diabetes melitus pada lansia. Selain itu, sebagian besar lansia memiliki lebih dari satu faktor risiko, sehingga memerlukan pendekatan intervensi yang lebih komprehensif. Lansia dengan hipertensi dan diabetes di Nagari Pakandangan sering mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, stres, penurunan motivasi diri, dan rasa takut terhadap kondisi kesehatannya. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kuitas hidup serta

kepatuhan dalam menjaga kesehatan.Diperlukan intervensi nonfarmakologis seperti terapi afirmasi positif untuk membantu meningkatkan pola pikir positif, motivasi diri, dan kondisi psikologis lansia lansia Nagari Pakandangan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendekatan non-farmakologis memiliki peran penting dalam pengendalian penyakit kronis. Terapi afirmasi positif merupakan salah satu intervensi berbasis *mind-body* dalam *complementary and alternative medicine* yang bertujuan meningkatkan kontrol diri, mengurangi stres, serta mendorong perubahan perilaku kesehatan. **Pemilihan terapi afirmasi positif dalam pengabdian ini karena lebih efektiv, mudah penerapanya. Terapi afirmasi positif bisa dapat dilakukan secara mandiri, fleksibel, serta berfokus pada pembentukan sugesti dan pola pikir positif yang berperan dalam meningkatkan kondisi psikologis individu.** Terapi ini bekerja melalui mekanisme *self-healing* dan terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Hapsari, 2019; Lestari et al., 2017).

Selain itu, dukungan sosial melalui *support group* juga terbukti meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan dan perubahan gaya hidup. Dukungan dari keluarga, tenaga kesehatan, dan sesama penderita dapat meningkatkan motivasi serta keberhasilan dalam pengelolaan penyakit kronis (Upoyo et al., 2023; Kosasih et al., 2018). Pendekatan berbasis komunitas seperti *peer group* dan keterlibatan kader kesehatan juga terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta perilaku pencegahan stroke di masyarakat (Elvira et al., 2024; Yuderna et al., 2025).

Penelitian lain menunjukkan bahwa faktor risiko stroke tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek perilaku dan psikososial. Stroke juga berdampak pada aspek psikologis, sosial, dan kualitas hidup pasien, sehingga memerlukan pendekatan penanganan yang holistik (Abdu et al., 2022). Oleh karena itu, upaya pencegahan stroke tidak cukup hanya berfokus pada pengobatan medis, tetapi juga perlu memperhatikan perubahan perilaku dan dukungan psikososial pasien (Kosasih et al., 2018; Suwaryo et al., 2019).

Meskipun berbagai intervensi tersebut telah terbukti efektif secara terpisah, implementasi kombinasi terapi afirmasi positif dan *support group* dalam upaya pencegahan stroke berbasis pemberdayaan masyarakat masih terbatas, khususnya pada kelompok lansia dengan hipertensi dan diabetes melitus di tingkat nagari. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan intervensi yang komprehensif dengan praktik yang dilakukan di lapangan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu pendekatan intervensi yang sederhana, aplikatif, dan berkelanjutan untuk membantu lansia dalam mengendalikan faktor risiko stroke. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan lansia melalui penerapan terapi afirmasi positif dan *support group* dalam upaya pencegahan stroke di Nagari Pakandangan.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan menggunakan pendekatan pemberdayaan masyarakat (*community empowerment*) dengan metode partisipatif yang melibatkan kader lansia dan kelompok sasaran secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Kader **mendampingi lansia selama kegiatan berlangsung, memberikan motivasi, membantu penyampaian informasi kesehatan, serta memantau kehadiran dan partisipasi responden selama intervensi dilakukan.**

Pendekatan ini dipilih untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta perubahan perilaku dalam pengendalian faktor risiko stroke, sebagaimana telah diterapkan pada penelitian sebelumnya dalam penguatan peran kader dan *support group* berbasis komunitas. **Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah peserta yang bersedia mengikuti kegiatan pengabdian, rentang usia 50 tahun keatas dan mengikuti seluruh rangkaian intervensi terapi afirmasi positif. Kriteria eksklusinya yaitu ini peserta yang tidak menyelesaikan intervensi, mengundurkan diri selama penelitian berlangsung, atau sedang menjalani terapi psikologis lain.**

Kegiatan dilaksanakan di Nagari Pakandangan, Kabupaten Padang Pariaman, pada bulan Juli hingga Agustus 2025. Sasaran kegiatan adalah 17 orang lansia yang menderita hipertensi dan diabetes melitus, dengan melibatkan 6 orang kader lansia sebagai mitra dalam pelaksanaan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap ini meliputi koordinasi dengan pihak puskesmas dan kader lansia, identifikasi masalah kesehatan masyarakat, serta penentuan peserta kegiatan. Selain itu, dilakukan penyusunan materi edukasi, modul terapi afirmasi positif, dan panduan pelaksanaan *support group*.

2. Tahap Pelaksanaan Intervensi

Intervensi dilakukan selama 4 minggu melalui beberapa kegiatan utama:

a. Penyuluhan Kesehatan
   Memberikan edukasi mengenai faktor risiko stroke, pencegahan stroke, serta pentingnya pengendalian hipertensi dan diabetes melitus melalui metode ceramah dan diskusi interaktif.
b. Simulasi terapi afirmasi positif
   Peserta dilatih melakukan afirmasi positif secara mandiri dengan mengucapkan kalimat afirmasi secara berulang dan terstruktur untuk meningkatkan motivasi, kontrol diri, dan perubahan perilaku kesehatan.
c. Pembentukan dan pelaksanaan support group
   Peserta dibagi dalam kelompok kecil yang difasilitasi oleh kader lansia. Kegiatan *support group* meliputi berbagi pengalaman, pemberian dukungan sosial, motivasi, serta pemantauan perilaku kesehatan antar anggota kelompok.
d. Pendampingan oleh kader
   Kader lansia berperan dalam mendampingi peserta selama intervensi, termasuk

mengingatkan pelaksanaan afirmasi positif dan memonitor perubahan perilaku kesehatan.

3. **Tahap Evaluasi dan Monitoring**

Evaluasi dilakukan untuk menilai peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan perubahan perilaku peserta dalam pencegahan stroke. Selain itu, dilakukan pemantauan tekanan darah dan kadar gula darah pada lansia sebagai indikator keberhasilan intervensi. Monitoring dilakukan secara berkala selama dan setelah intervensi untuk memastikan keberlanjutan program.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kenagarian Pakandangan yang memiliki prevalensi penyakit tidak menular (PTM) cukup tinggi, khususnya hipertensi dan diabetes melitus pada lansia. Kegiatan ini dilaksanakan oleh Dosen Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan intervensi, pembentukan *support group*, serta monitoring dan evaluasi. **Selama pelaksanaan kegiatan, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi, seperti keterbatasan kehadiran lansia akibat kondisi kesehatan, kurangnya konsentrasi saat pemberian materi, serta perbedaan tingkat pemahaman responden terhadap terapi yang diberikan. Selain itu, dukungan keluarga yang berbeda-beda dan keterbatasan waktu pelaksanaan juga menjadi hambatan dalam optimalisasi program.**

1. **Pemberdayaan Lansia melalui Terapi Afirmasi Positif**

Kegiatan pemberdayaan lansia dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2025 di Aula Kantor Wali Nagari Pakandangan. Peserta yang terlibat adalah 17 lansia penderita hipertensi dan diabetes melitus dan didampingi oleh 6 orang kader lansia. Sebelum intervensi, seluruh peserta dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah. Selanjutnya, peserta diberikan pelatihan terapi afirmasi positif yang dipandu oleh tim pengabdian. Peserta dilatih untuk melakukan afirmasi secara mandiri dengan frekuensi minimal dua kali sehari, yaitu pada pagi dan malam hari.

Gambar 1. Kegiatan Pemeriksaan Tekanan Darah dan Gula Darah

Gambar 2. Pelaksanaan Terapi Afirmasi Positif

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami dan mempraktikkan terapi afirmasi positif secara mandiri. Selain itu, peserta

diberikan lembar pemantauan untuk mencatat pelaksanaan terapi selama 10 hari berturut-turut. Monitoring dilakukan oleh kader melalui kunjungan langsung dan media komunikasi seperti WhatsApp.

2. Pembentukan dan Pelatihan *Support Group*

Kegiatan selanjutnya adalah pembentukan *support group* sebagai bentuk dukungan sosial dalam pelaksanaan terapi. Peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil yang dipimpin oleh kader. Melalui *support group*, peserta dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, serta meningkatkan motivasi dalam menjalankan terapi secara konsisten.

Gambar 3. Pembentukan dan Pelatihan *Support Group*

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa *support group* berperan signifikan dalam meningkatkan keterlibatan peserta dalam pengelolaan penyakit serta mempertahankan perilaku kesehatan yang positif. Keberadaan *support group* memberikan dukungan sosial yang bersifat emosional, informasional, dan instrumental, sehingga mampu meningkatkan motivasi dan kepatuhan peserta dalam menjalankan terapi. Hal ini sejalan dengan teori dukungan sosial yang menyatakan bahwa interaksi antarindividu dalam kelompok dapat memperkuat perilaku adaptif dan meningkatkan kemampuan koping terhadap penyakit kronis.

Pembentukan *support group* pada lansia juga berkontribusi dalam menumbuhkan harapan melalui proses *universality*, yaitu kesadaran bahwa individu lain memiliki pengalaman yang serupa. Kondisi ini membantu peserta mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan penerimaan diri. Selain itu, interaksi dalam kelompok mendorong terjadinya pertukaran informasi, pembelajaran interpersonal, serta pengembangan keterampilan sosial dan komunikasi. Peserta juga belajar mengekspresikan emosi secara lebih adaptif (*catharsis*) serta menginternalisasi perilaku positif melalui proses peniruan terhadap anggota lain maupun fasilitator kelompok.

Lebih lanjut, hasil kegiatan menunjukkan bahwa *support group* efektif dalam meningkatkan kerja sama dan keberlanjutan pelaksanaan intervensi. Peran kader sebagai fasilitator kelompok menjadi faktor penting dalam menjaga dinamika kelompok dan memastikan konsistensi pelaksanaan terapi. Dengan demikian, kombinasi *support group* dan terapi afirmasi positif memberikan pendekatan yang komprehensif dalam pengelolaan penyakit kronis pada lansia, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial.

3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan selama 2–4 minggu setelah pelaksanaan intervensi. Hasil pemantauan menunjukkan adanya perubahan perilaku kesehatan peserta, yang ditandai dengan

meningkatnya kepatuhan dalam melakukan terapi afirmasi positif serta meningkatnya kesadaran dalam mengontrol tekanan darah dan kadar gula darah. Selain itu, terjadi penurunan tekanan darah pada peserta hipertensi serta penurunan kadar gula darah pada sebagian peserta diabetes melitus. Dari total 17 peserta lansia, proporsi tekanan darah tinggi menurun dari 100% menjadi 45,45%, sedangkan kadar gula darah tinggi menurun dari 100% menjadi 50%.

Peserta dibagi ke dalam empat kelompok yang masing-masing didampingi oleh satu kader. Hasil pemantauan menunjukkan bahwa peserta telah mampu menerapkan terapi afirmasi positif dalam kehidupan sehari-hari serta saling memberikan dukungan antaranggota kelompok. Tindak lanjut kegiatan dilakukan melalui pemantauan tekanan darah dan kadar gula darah setelah 2–4 minggu pelaksanaan terapi, yang menunjukkan adanya penurunan pada sebagian besar peserta.

Monitoring hasil pelatihan dilakukan melalui *support group* dengan melibatkan kader sebagai pendamping. Tim pengabdian juga melakukan evaluasi secara langsung ke lapangan bersama kader. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian peserta masih memerlukan pendampingan dalam melaksanakan terapi. Selain itu, pemantauan juga dilakukan melalui grup WhatsApp sebagai media komunikasi dan diskusi bagi peserta yang memiliki akses, sedangkan peserta yang tidak memiliki akses dipantau langsung oleh kader.

Gambar 4. Monitoring dan evaluasi pelaksanaan terapi afirmasi positif dan support group

Secara umum, hasil pemantauan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah menunjukkan perilaku pencegahan stroke yang lebih baik melalui pelaksanaan terapi secara teratur. Peserta dengan hipertensi menunjukkan penurunan tekanan darah, sedangkan pada peserta diabetes melitus, sebanyak 2–3 orang menunjukkan penurunan kadar gula darah. Monitoring dan evaluasi masih terus dilanjutkan untuk memperoleh hasil yang lebih optimal.

Tabel 1. Tekanan darah dan kadar gula darah sebelum dan sesudah terapi afirmasi dan support group

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Tekanan Darah > normal	11	100	5	45.45
Gula Darah > normal	6	100	3	50
Total	17		7	

Berdasarkan tabel 1, dari 17 peserta lansia, sebelum intervensi seluruh peserta hipertensi (n=11; 100%) memiliki tekanan darah di atas normal. Setelah intervensi, jumlah tersebut menurun menjadi 5 orang (45,45%). Pada kelompok diabetes melitus, seluruh peserta (n=6; 100%) memiliki kadar gula darah tinggi sebelum

intervensi, dan menurun menjadi 3 orang (50%) setelah intervensi. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan derajat kesehatan peserta setelah diberikan terapi afirmasi positif dan *support group*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi afirmasi positif dan *support group* efektif dalam menurunkan tekanan darah dan kadar gula darah pada lansia. Penurunan tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis, di mana afirmasi positif mampu meningkatkan kontrol diri dan mengurangi stres, sehingga berdampak pada stabilisasi tekanan darah (Lestari et al., 2017). Selain itu, *support group* memberikan dukungan sosial yang berperan dalam meningkatkan kepatuhan terhadap perubahan gaya hidup dan pengobatan (Kosasih et al., 2018). Dukungan ini juga memperkuat motivasi serta membangun rasa kebersamaan di antara lansia dalam menjalankan terapi secara berkelanjutan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok efektif dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan pada lansia. Pendekatan *support group therapy* terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kepatuhan diet, pengendalian hipertensi, serta penguatan *self-efficacy* dalam mengelola penyakit kronis (Filara et al., 2025; Sari et al., 2025). Di samping itu, pendekatan edukasi berbasis komunitas juga berperan dalam memperkuat kemampuan *self-management* pada lansia dengan hipertensi dan diabetes melitus, sehingga membantu menjaga kestabilan tekanan darah dan kadar gula darah (Pahriyani et al., 2023).

Lebih lanjut, keberhasilan intervensi tidak terlepas dari keterlibatan kader kesehatan dan keluarga sebagai bagian dari pendekatan berbasis komunitas. Peran kader dalam proses pendampingan mampu mendukung kegiatan monitoring serta memastikan keberlanjutan program, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Elvira et al. (2024). Selain itu, kombinasi *support group* dan kunjungan rumah (*home visit*) terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta upaya pencegahan stroke pada lansia dan keluarganya (Widyastuti et al., 2022).

Melalui proses diskusi dan berbagi pengalaman dalam kelompok, lansia memperoleh informasi, dukungan, serta strategi adaptif dalam menghadapi masalah kesehatan yang dialami. Hal ini berdampak pada peningkatan kualitas hidup sekaligus menurunkan risiko komplikasi penyakit kronis seperti stroke (Sari et al., 2020). Secara keseluruhan, kombinasi terapi afirmasi positif dan *support group* memberikan pendekatan yang holistik, tidak hanya dari aspek fisik tetapi juga psikologis dan sosial, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup lansia (Abdu et al., 2022).

Hasil tersebut dimungkinkan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, tingkat pendidikan, dukungan keluarga, kondisi kesehatan fisik, tingkat kemandirian lansia, kepatuhan mengikuti terapi, serta aktivitas sosial responden di luar pengbdian. Selain itu, adanya penggunaan terapi lain atau konsumsi obat-obatan

tertentu yang didapat dari pelaana kesehatn juga dapat memengaruhi kondisi psikologis dan kualitas hidup lansia.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penerapan terapi afirmasi positif yang dikombinasikan dengan *support group* sangat berpotensi dalam memberikan kontribusi dalam meningkatkan perilaku kesehatan lansia dan meningkatkan kepatuhan peserta dalam menjalankan terapi secara mandiri, tetapi juga berdampak pada penurunan tekanan darah pada peserta hipertensi serta penurunan kadar gula darah pada peserta diabetes melitus.

Peserta diharapkan dapat mempertahankan konsistensi dalam melaksanakan terapi afirmasi positif secara rutin setiap hari sebagai bagian dari upaya pengendalian tekanan darah dan kadar gula darah. Selain itu, tenaga kesehatan dan kader lansia perlu terus melakukan pendampingan, monitoring, dan evaluasi secara berkelanjutan guna memastikan keberhasilan dan keberlanjutan program di masyarakat.

Disarankan bagi institusi pelayanan kesehatan untuk mengintegrasikan terapi afirmasi positif dan *support group* sebagai bagian dari program promotif dan preventif pada pelayanan lansia. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat mengembangkan desain intervensi yang lebih kuat dengan melibatkan kelompok kontrol serta durasi pemantauan yang lebih panjang untuk memperkuat bukti efektivitas intervensi ini.

Daftar Pustaka

Abdu, S., Satti, Y. C., Payung, F., & Soputan, H. A. (2022). Analisis kualitas hidup pasien pasca stroke berdasarkan karakteristik. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, *5*(2), 50–59. https://doi.org/10.52774/jkfn.v5i2.107

Elvira, M., Sinthania, D., Dewi, D. S., Yessi, H., & Arif, M. (2024). Pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui penguatan peran kader dan senam hipertensi. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(1), 8–14. https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1405

Filara, R. D., Maryuni, S., & Djamil, A. (2025). Pengaruh metode *self help group* terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Rajabasa Lama Kabupaten Lampung Timur. *Jurnal Inovasi dan Pengembangan Ilmu Kesehatan, 1*(2), 37–49.

Hapsari, N. S. (2019). Pengaruh afirmasi positif terhadap tingkat halusinasi pada pasien skizofrenia di RSJ Prof. Dr. Soeroyo Magelang (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Muhammadiyah Magelang.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 67 Tahun 2015 tentang penyelenggaraan pelayanan kesehatan lanjut usia di pusat kesehatan masyarakat.

Kosasih, C. E., Solehati, T., & Purba, C. I. (2018). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan pasien stroke dan keluarga: peran, dukungan, dan persiapan perawatan pasien stroke di rumah. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, *13*(2), 8. https://doi.org/10.32382/medkes.v13i2.662

Lestari, A. D. P., Ahmad, R. A., & Prasanto, H. (2017). Efek metode *deep breathing* dan afirmasi positif pada penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Kulon Progo. *Berita Kedokteran Masyarakat (BKM Journal of Community Medicine and Public Health), 33*(5), 219–224.

Marlina, M., Nurhidayah, I., Ibrahim, I., & Fitria, N. (2021). Pengelolaan hipertensi dan diabetes mellitus dalam mencegah stroke di Banda Aceh: Indonesia. *TROPHICO: Tropical Public Health Journal, 1*(1), 31–36.

Nurman, M. (2017). Efektivitas antara terapi relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pulau Birandang wilayah kerja Puskesmas Kampar Timur tahun 2017. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, 1*(2), 108–126.

Pahriyani, P., et al. (2023). Pendampingan self-management diabetes dan hipertensi melalui

edukasi dan games pada lansia. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, *6* (1), 151-161.

Sari, I. W. (2025). Support group therapy sebagai intervensi pola diet pada lansia dengan hipertensi. *Borobudur Nursing Review, 5*(2), 180–188.

Sari, N. W., Margiyati, M., & Rahmanti, A. (2020). Efektivitas metode *self-help group* (SHG) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan, 3*(3), 10–17.

Suwaryo, P. A. W., Sutopo, R., & Utoyo, B. (2019). Pengetahuan perawat dalam menerapkan *early warning score system* (EWSS) di ruang perawatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 15*(2), 64–73.

Upoyo, A. S., Sari, Y., & Ekowati, W. (2023). Peer group education untuk pencegahan stroke pada kelompok hipertensi di Desa Susukan Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas. *Journal of Community Health Development, 4*(1), 60–70.

Utama, Y. A., & Nainggolan, S. S. (2022). Faktor resiko yang mempengaruhi kejadian stroke: sebuah tinjauan sistematis. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *22*(1), 549. https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1950

Widyastuti, R. H., Rachma, N., Hartati, E., Dewi, N. S., Handayani, F., Andriany, M., & Kurniawati, D. A. (2022). Home visit dan *support group* sebagai upaya pengendalian stroke pada lanjut usia. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 18*(1), 48–58.

World Stroke Organization. (2022). Global stroke fact sheet 2022.

Yuderna, V., Asmaria, M., Yessi, H., Dewi, S., & Hasmita. (2025). Pemberdayaan pasien dan keluarga dengan home visit serta support group dalam pengendalian stroke pada lansia di rumah. *Jurnal Medika: Medika*, *4*(4).