

Terapi Hijau: Optimalisasi Kesehatan Otak dan Interaksi Sosial Lansia Melalui Kegiatan Berkebun

(Green Therapy: Optimizing Brain Health and Social Interaction Of The Elderly Through Gardening Activities)

¹⁾Sancka Stella G. Sihura*, ²⁾Nur Eni Lestari, ³⁾Rizki Yuniawati, ⁴⁾Siska

¹⁻⁴⁾Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia

Article Info

Corresponding Author:

Penulis Korespondensi

✉stellasancka@gmail.com

History:

Submitted: 14-03-2025

Review: 17-03-2025

Accepted: 10-04-2025

Published: 30-04-2025

Keyword:

elderly, intellectual, cognitive, gardening, nurse

Kata Kunci:

lansia, intelektual, kognitif, berkebun, perawat

Abstract

Cognitive impairment and memory decline in the elderly can significantly affect their ability to carry out daily activities. Elderly individuals experiencing symptoms of dementia, such as Alzheimer's disease, often display signs such as hallucinations, depression, anxiety, irritability, rebellious behavior, and difficulty performing routine tasks. This condition is also observed among the elderly in RW 13 Pegangsaan Dua, North Jakarta. This community service program aimed to implement gardening therapy as a form of cognitive therapy for the elderly, using chili plants as the planting medium. The program was conducted in collaboration with the Rangkul Peduli Sesama Foundation. The methods used included an educational session through lectures on how to garden, a pre-test using the Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ) to assess cognitive function, and hands-on implementation of gardening therapy. The program was conducted over one day and was attended by eight elderly participants. The evaluation results showed that gardening therapy using chili plants had a positive impact on increasing the participants' SPMSQ scores, indicating an improvement in cognitive function. Therefore, this therapy has the potential to prevent or slow down the progression of dementia in the elderly.

Abstrak

Gangguan kognitif dan memori pada lansia dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Lansia yang memiliki gejala kepikunan (*demensia alzheimer*) dapat mengalami halusinasi, depresi, cemas, mudah marah, suka memberontak, dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut dialami para lansia di Masyarakat RW 13 Pegangsaan Dua, Jakarta Utara. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melaksanakan terapi berkebun dengan menggunakan pohon cabai sebagai bentuk terapi kognitif pada lansia, bekerjasama dengan Yayasan Rangkul Peduli Sesama. Metode yang digunakan yaitu pendidikan masyarakat tentang cara berkebun menggunakan metode ceramah dan *pre-test* menggunakan kuesioner *Short Portable Mental Status Questionnaire* (SPMSQ), serta pelaksanaan terapi berkebun dengan media pohon cabai. Pengabdian ini berlangsung selama satu hari dan diikuti oleh delapan orang lansia. Hasilnya terapi kognitif melalui terapi berkebun pohon cabai dapat meningkatkan nilai SPMSQ yang menunjukkan peningkatan fungsi kognitif sehingga dapat mencegah terjadinya kepikunan pada lansia.



Copyright © 2025 by
Jurnal Pengabdian
Masyarakat Indonesia
Maju.

Ciptaan disebarluaskan di bawah
[Lisensi Creative Commons
Atribusi-BerbagiSerupa 4.0
Internasional.](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



<https://doi.org/10.33221/jpmim.v6i01.3910>

Pendahuluan

Pengabdian masyarakat bekerjasama dengan Yayasan Rangkul Peduli Sesama (YRPS) yang merupakan organisasi non-profit bergerak di bidang sosial, dengan pilar utama pendidikan dan pemberdayaan masyarakat. Rangkul Peduli Sesama lahir atas gagasan Prof Paulus Wirutomo merupakan sosiolog dan guru besar FISIP Universitas Indonesia. Program RPS mencakup cara hidup sehat yang paling mendasar bagi kehidupan masyarakat miskin perkotaan. Melalui Sekolah Komunitas, YRPS mengajarkan berbagai pengetahuan dan keterampilan untuk bertahan hidup, meningkatkan derajat kesehatan, sehingga dapat tercapai kualitas hidup yang lebih baik. Lansia yang berpartisipasi dalam pengabdian masyarakat berjumlah delapan orang dengan karakteristik berjenis kelamin perempuan, rentang usia lebih dari 60 tahun keatas, dan berdomisili di daerah Masyarakat RW 13 Pegangsaan Dua, Jakarta Utara.

Seseorang mengalami penurunan secara normal seiring dengan penambahan usia. Selain itu, terdapat faktor risiko yang dapat memengaruhi penurunan fungsi kognitif yakni tingkat pendidikan, cedera otak, kurangnya aktifitas fisik, serta penyakit seperti parkinson, epilepsi, stroke serta meningitis. Penurunan fungsi kognitif dapat dihambat dengan upaya pencegahan, diantaranya adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik lansia.¹ Gangguan kognitif dan memori yang dapat mengganggu *Activity Daily Living* (ADL) pada lansia disebut dengan demensia.² Hal ini dapat terjadi akibat dari aktivitas para lansia yang setiap harinya hanya makan, duduk, tidur serta beribadah, sehingga membuat lansia tetap memiliki banyak waktu luang tanpa adanya kegiatan. Selain itu, lansia menilai dirinya sendiri bahwa mereka sudah mengalami penurunan kesehatan, sehingga sudah tidak bisa melakukan aktivitas fisik lagi.³ *Physical Activity Council Report* (2014) mengidentifikasi terkait penurunan aktivitas fisik dimulai dari dewasa tua berusia 55 tahun ke atas.

Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dipilih sebagai intervensi yang memiliki manfaat dalam meningkatkan fungsi kognitif dan sosial lansia. Menurut Keliat(2019)⁴, TAK membantu lansia dalam meningkatkan stimulasi kognitif melalui permainan dan aktivitas kreatif, sehingga dapat memperlambat penurunan daya ingat. Selain itu, TAK juga berperan dalam memperbaiki kondisi psikososial lansia dengan meningkatkan interaksi sosial, mengurangi perasaan kesepian, dan meningkatkan rasa percaya diri.^{5,6} Studi oleh Nugroho (2019)⁷ menunjukkan bahwa TAK yang dilakukan secara rutin dapat memperbaiki keseimbangan emosional dan memperlambat penurunan kognitif ringan hingga sedang. Oleh karena itu, TAK menjadi pilihan efektif dalam mendukung kesehatan lansia secara menyeluruh. Berdasarkan permasalahan tersebut, TAK menjadi solusi alternatif untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh para lansia pada masyarakat RW 13 Pegangsaan Dua, Jakarta Utara, salah satunya dengan implementasi terapi berkebun.

Terapi berkebun dapat meningkatkan fungsi kognitif dari lansia. Seseorang yang sering melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai ingatan yang lebih baik dibandingkan dengan yang sedikit melakukan aktivitas fisik, contohnya berkebun.⁸ Selain untuk mengisi waktu luang, berkebun memiliki manfaat bagi pencegahan penurunan kognitif serta mempertahankan kesehatan fisik dan mental. Terapi berkebun atau *gardening therapy* meliputi berbagai aktivitas seperti penanaman, pemeliharaan, dan pemanenan.

Kegiatan yang dilakukan oleh para lansia pada masyarakat RW 13 Pegangsaan Dua, Jakarta Utara meliputi pendidikan masyarakat terkait dengan terapi berkebun. Kemudian, kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan terapi berkebun oleh lansia dengan pendampingan dari tim pengabdian masyarakat.

Metode

Pengabdian masyarakat ini bekerja sama dengan Yayasan Rangkul Peduli sesama yang berlangsung selama dua hari bertempat di Sekretariat RW 13 Pegangsaan Dua, Jakarta Utara. Pengabdian masyarakat dimulai dengan penentuan jumlah responden dari tiap RT sebagai sampel yang mewakili keseluruhan RW 13 Pegangsaan Dua Jakarta Utara. Kriteria inklusi responden terdiri dari lansia dengan usia lebih dari 60 tahun, berdomisili di RW 1 Pegangsaan Dua Jakarta Utara, kooperatif terhadap intervensi yang akan diberikan, dapat melakukan mobilisasi mandiri, tidak memiliki penyakit psikologis, serta dapat berkomunikasi dengan baik menggunakan Bahasa Indonesia. Adapun tim pelaksana pengabdian masyarakat dalam kegiatan adalah enam mahasiswa dan satu dosen pembimbing dari Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju yang sedang melaksanakan Pendidikan Profesi Ners pada Stase Keperawatan Gerontik tahun 2025.

Gambar 1. Tim Pengabdian Masyarakat Berfoto Bersama Ketua RW dan Ibu Kader



Pengabdian masyarakat ini mencakup dalam tiga tahap yakni tahap pra-interaksi, tahap pelaksanaan, dan terminasi. Pada tahap pra-interaksi, tim pelaksana pengabdian masyarakat melakukan kepengurusan izin kegiatan pada pihak Ketua RW 13 Pegangsaan Dua Jakarta Utara. Selanjutnya, tim pelaksana pengabdian membuat materi terapi berkebun, serta membuat soal *pre-test* dan *pos-test* yang akan diberikan kepada responden sebelum dan setelah pelaksanaan terapi. Test menggunakan *Short Portable Mental Status Questionnaire* (SPMSQ) yang merupakan kuesioner baku untuk mengidentifikasi fungsi intelektual lansia. Tim pengabdi melakukan survei lokasi yang akan digunakan untuk tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat dan menentukan waktu pelaksanaan dengan pihak Ketua RW serta ibu-ibu kader RW 13.

Tim pengabdi melakukan tahap interaksi yang meliputi pengenalan, berdoa bersama, yel-yel bersama yang bertujuan untuk meningkatkan perasaan gembira dan kedekatan antar tim pengabdi dan peserta. Selanjutnya, melaksanakan *pre-test* menggunakan *Short Portable Mental Status Questionnaire* (SPMSQ), pemberian edukasi terapi berkebun menggunakan metode ceramah dan demonstrasi, serta pelaksanaan terapi berkebun. Tim pengabdi menyediakan pot bunga, tanah, pohon cabai, pupuk, serta air sebagai media tanam dalam terapi berkebun. Pelaksanaan terapi berkebun ini didampingi serta diawasi fasilitator serta ibu-ibu kader RW 13. Para lansia duduk melingkar dan mendengarkan

pemberian informasi terkait terapi berkebun yang disampaikan oleh tim pengabdi.

Gambar 2. Penjelasan Konsep Terapi Berkebun oleh Tim Pengabdi



Para lansia mengajukan pertanyaan terkait dengan materi dan tim pengabdi menjawab pertanyaan sesuai dengan konsep yang sudah dipelajari. Acara diselingi dengan permainan menebak warna bola yang bertujuan untuk melatih kemampuan mengingat. Selanjutnya, lansia melakukan penanaman pohon cabai didalam pot yang sebelumnya telah diisi dengan media tanam. Kemudian, lansia melakukan penambahan media tanam dengan pupuk dan air.

Gambar 3. Pelaksanaan Terapi Berkebun



Tahap terminasi meliputi evaluasi setelah pelaksanaan terapi berkebun serta pelaksanaan *post-test* kepada lansia yang telah mengikuti kegiatan terapi berkebun pohon cabai. *Post-test* dilaksanakan

dengan tujuan untuk melihat adanya peningkatan skor SPMSQ sebelum dan sesudah dilaksanakannya kegiatan terapi berkebun. Para lansia mengungkapkan perasaan serta testimoni terhadap kegiatan terapi berkebun, serta ditanggapi oleh tim pengabdian. Rencana tindak lanjut terapi berkebun pada lansia di RW 13 Pegangsaan Dua Jakarta Utara melibatkan Ibu RW serta ibu-ibu kader berjumlah lima orang untuk melihat keberlanjutan terapi berkebun yang akan lansia lakukan dalam keseharian mereka.

Gambar 4. Berfoto Bersama Lansia dan Tim Pengabdian



Hasil dan Pembahasan

Seorang tenaga pendidik berkewajiban untuk melakukan Tri Dharma Perguruan Tinggi, salah satunya adalah pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan berupa sebuah kegiatan pendidikan masyarakat yaitu terapi berkebun dalam upaya mempertahankan fungsi kognitif, yang dilakukan kepada delapan orang lansia yang berdomisili di RS 13 Pegangsaan Dua Jakarta Utara. Kegiatan ini dilakukan dengan menilai hasil penilaian fungsi intelektual lansia sebelum dan setelah dilakukan terapi berkebun.

Hasil dari pelaksanaan pengabdian masyarakat oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat di RW 13 Pegangsaan Dua Jakarta Utara yaitu pengetahuan dan keterampilan lansia meningkat dalam melaksanakan terapi berkebun dengan pohon cabai. Materi edukasi dan pelatihan meliputi manfaat terapi berkebun, tujuan terapi berkebun, hubungan terapi berkebun dan peningkatan fungsi intelektual pada lansia, serta langkah-langkah melakukan terapi berkebun. Para lansia mendengarkan secara seksama dan memberikan beberapa pertanyaan yang dijawab dengan baik oleh pemateri. Selanjutnya, tim pengabdian melakukan demonstrasi terkait penanaman pohon cabai dengan media tanam yang sudah disediakan. Tim pengabdian memberikan pot serta media tanam pada lansia dan bersama-sama melakukan terapi berkebun di halaman gedung sekretariat. Tim melakukan observasi dan pendampingan pada saat pelaksanaan terapi berkebun. Lansia dengan karakteristik yang beragam, mencoba untuk menanam pohon cabai. Beberapa lansia sudah dapat melaksanakan terapi berkebun secara mandiri, tetapi ada beberapa yang perlu dibantu. Pohon cabai yang sudah ditanam dapat dibawa ke rumah. Setelah selesai, tim merapikan alat dan melakukan *post-test* dengan pemberian kuesioner SPMSQ pada lansia. Beberapa lansia dapat mengisi kuesioner secara mandiri, namun selebihnya tim pengabdian membantu lansia dengan cara membacakan item pertanyaan.

Berikut adalah hasil penilaian fungsi intelektual lansia sebelum dan setelah dilakukan terapi berkebun.

Tabel 1. Penilaian Fungsi Intelektual pada Lansia di RW 13 Pegangsaan Dua Jakarta Utara (n = 8)

No	Nama	Pre-test	Post-test
1	Ny. Ny	10 (Utuh)	10 (Utuh)
2	Ny. As	6 (Ringan)	7 (Ringan)
3	Ny. Ha	9 (Utuh)	10 (Utuh)
4	Ny. Ht	10 (Utuh)	10 (Utuh)
5	Ny. Sa	10 (Utuh)	10 (Utuh)
6	Ny. Asp	9 (Utuh)	10 (Utuh)
7	Ny. Mu	10 (Utuh)	10 (Utuh)
8	Ny. Ma	6 (Ringan)	8 (Utuh)
Rata-rata Skor		8.75	9.37

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rerata fungsi intelektual lansia sebelum dan sesudah pemberian terapi berkebun dengan hasil rerata skor sebelum pemberian intervensi adalah 8.75 dan hasil rerata skor setelah pemberian intervensi adalah 9.37. Lansia dengan hasil skor 8 sampai dengan 10 bermakna memiliki fungsi intelektual utuh dan lansia dengan hasil skor 5 sampai dengan 7 berarti bermakna memiliki kerusakan intelektual ringan. Dari tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai SPSMQ mengalami peningkatan dari sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi berkebun dengan pohon cabai, yang bermakna terapi berkebun dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.

Penurunan fungsi kognitif dapat terjadi akibat perubahan fisiologis dari sistem persyarafan yang terjadi secara normal seiring dengan pertambahan usia.⁹ Terapi berkebun adalah suatu bentuk terapi aktif dengan pendekatan psikoterapeutik nonverbal yang menjadi bagian dari perawatan pasien yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh.¹⁰ Terapi berkebun menjadi terapi yang menarik karena membuat pasien berhubungan dengan makhluk hidup yaitu tumbuh-tumbuhan yang memerlukan perawatan yang tidak diskriminatif.¹¹

Menurut K-MMSE, perempuan lansia yang mengikuti intervensi berkebun selama 15 sesi mengalami peningkatan signifikan dalam fungsi kognitif.^{12,13} Oleh karena itu, penurunan fungsi kognitif salah satunya dapat dicegah dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang baik dilakukan selama lebih dari 150 menit setiap minggunya dapat berdampak pada peningkatan fungsi kognitif.¹⁴ Namun, penelitian yang dilakukan oleh Brown (2012)¹⁵, menyatakan bahwa aktivitas fisik tidak berhubungan dengan fungsi kognitif. Hasil dari penelitian ini terjadi karena aktivitas fisik yang diukur terlepas dari intensitas sehingga tidak memengaruhi fungsi kognitif sehari-hari.¹⁶ Aktivitas berkebun memberikan peluang untuk melatih perhatian dan orientasi melalui perawatan tanaman di kebun, yang memerlukan pertimbangan terhadap kondisi cuaca serta kebutuhan air dan nutrisi tanaman.

Berbagai aktivitas hortikultura memiliki karakteristik gerak (kinematik) yang dapat mendorong peningkatan keterampilan tangan. Tangan peserta mendekati dan menggenggam media tanam, lalu memindahkan bahan tersebut ke titik sasaran.¹⁷ Park (2014)¹⁸ menjelaskan bahwa lima aktivitas berkebun yakni menggali, menyapu, mencangkul kecil (*troweling*), menyiangi, dan mencangkul (*hoeing*), menggunakan otot-otot tubuh bagian atas dan bawah. Program aktivitas hortikultura dalam ruangan dapat meningkatkan kekuatan genggaman pada lansia dengan stroke atau demensia.

Joshi et al. (2016)¹⁹ melaporkan bahwa lansia yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik memiliki

tingkat gejala depresi yang rendah, dan berkebun berperan dalam mencegah depresi pada populasi ini. Efek psikologis positif dari berkebun dapat dikaitkan dengan peningkatan produksi gelombang alfa di otak akibat sensasi rileks yang diperoleh dari tanaman hijau. Terapi berkebun pada lansia dimanfaatkan untuk mengurangi dampak negatif pada tubuh dan pikiran.²⁰

Simpulan

Terapi berkebun menggunakan tanaman cabai terbukti efektif sebagai salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan fungsi kognitif dan mengurangi tingkat kesepian pada lansia. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor SPMSQ setelah intervensi, yang menandakan adanya perbaikan fungsi intelektual. Selain itu, terapi ini juga memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis lansia, seperti berkurangnya rasa kesepian dan meningkatnya interaksi sosial. Terapi berkebun menjadi alternatif terapi aktif yang mudah dilakukan, menyenangkan, serta bermanfaat secara fisik, mental, dan emosional bagi lansia. Oleh karena itu, intervensi ini layak dipertimbangkan sebagai bagian dari program peningkatan kualitas hidup lansia di komunitas.

Daftar Pustaka

1. Blondell SJ, Hammersley-mather R, Veerman JL. Does physical activity prevent cognitive decline and dementia?: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *BMC Public Health*. 2014;14(510):1–12.
2. Nurmalisyah OPD. The Effect Of Therapeutic Group Therapy On Elderly People With Depression: A systematic review. *Maced J Med Sci*. 2020;8(f):165–9.
3. Baert V, Gorus E, Mets T, Geerts C, Bautmans I. Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: A systematic review. *Ageing Res Rev* [Internet]. 2011;10(4):464–74. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.arr.2011.04.001>
4. Wiyono BAKAP. Model Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Berbasis Kompetensi. Jakarta: EGC; 2019.
5. (WHO) WHO. Ageing and health [Internet]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
7. Nugroho W. Keperawatan Gerontik: Untuk Perawat Dan Profesi Kesehatan Lainnya. Revisi. Jakarta: EGC; 2019.
8. Effendi; F, Makhfudli. Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori Dan Praktik Dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika; 2014.
9. Miller CA. Nursing for Wellness in Older Adults. 6th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2012.
10. Paramitha D. Efektivitas Terapi Berkebun Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia. *J Kesehat Ment*. 2021;9(1).
11. Febriana A. Terapi Berkebun Sebagai Terapi Nonverbal Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. *J Psikol*. 2017;15(2):134–40.
12. Heród A, Szewczyk-taranek B, Pawłowska B. Folia Therapeutic horticulture as a potential tool of preventive geriatric medicine improving health, well-being and life quality – A systematic review. *Ann Agric Environ Med*. 2022;34(1):85–104.
13. Scott TL, Masser B, Pachana NA. Exploring the health and wellbeing benefits of gardening for older adults. *Ageing Soc*. 2015;35(10):2176–200.
14. Gerontol J, Sci AB, Sci M, Makizako H, Liu-ambrose T, Shimada H, et al. Moderate-Intensity Physical

- Activity , Hippocampal Cognitive Impairment. *Journals Gerontol Med Sci*. 2014;69(4):1–7.
15. Brown, V. M., Allen, A. C., Dwozan, M., Mercer, I., & Warren K. Indoor gardening and older adults: Effects on socialization, activities of daily living, and loneliness. *J Gerontol Nurs*. 2004;30(10):34–42.
 16. Haley WE, Roth DL, Howard G, Safford MM. Caregiving Strain and Estimated Risk for Stroke and Coronary Heart Disease Among Spouse Caregivers Differential Effects by Race and Sex. *AHA/ASA J*. 2010;41(2):331–6.
 17. Lee M sun, Lee J, Park B jin, Miyazaki Y. Interaction with indoor plants may reduce psychological and physiological stress by suppressing autonomic nervous system activity in young adults : a randomized crossover study. *J Physiol Anthropol [Internet]*. 2015;34(21):1–6. Available from: ???
 18. Park S ae, Korea S, Lee A young, Park H geun, Son K cheol, Kim D sik, et al. Gardening Intervention as a Low- to Moderate-Intensity Physical Activity for Improving Blood Lipid Profiles , Blood Pressure , Inflammation , and Oxidative Stress in Women over the Age of 70 : A Pilot Study. *HortScience*. 2017;52(1):200–5.
 19. Zhang; YW, Wang; J, Fang TH. The e ect of horticultural therapy on depressive symptoms among the elderly : A systematic review and. *Front Public Heal*. 2022;24(10):1–11.
 20. Bherer L, Erickson KI, Liu-ambrose T. A Review of the Effects of Physical Activity and Exercise on Cognitive and Brain Functions in Older Adults. *J Aging Res*. 2013;2013(1).