



TERAPI HORTICULTURA UNTUK MENGURANGI KESEPIAN PADA LANJUT USIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA ABIYOSO YOGYAKARTA

Putri Kartika Sari¹, Sh Sugiharto²

^{1,2} Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Surakarta

putrikartika631@gmail.com

Abstrak

Kesepian pada lansia, khususnya di panti werdha, telah menjadi isu penting yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi berkebun dengan menanam tomat sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi kesepian pada lansia yang tinggal di Wisma Indrokilo, Balai Pelayanan Sosial Tuna Wicara (BPSTW) Yogyakarta. Intervensi ini dilakukan selama periode praktik keperawatan gerontik, dengan kegiatan berkebun sebagai sarana untuk meningkatkan interaksi sosial antara para lansia serta memberi mereka kesempatan untuk merawat tanaman dan menikmati hasilnya. Proses ini bertujuan untuk mengurangi kesepian serta meningkatkan kesehatan mental lansia melalui aktivitas yang bermanfaat dan menyenangkan. Kesepian lansia peserta terapi sebelum dan sesudah terapi berkebun diukur menggunakan kuesioner UCLA Loneliness Scale. Kuesioner ini berisi 20 pertanyaan dengan pilihan jawaban favourable dan unfavourable yang digunakan untuk mengukur perasaan kesepian secara subjektif dan memberikan data kuantitatif yang dapat dianalisis untuk melihat perubahan signifikan. Penilaian dilakukan sebelum kegiatan berkebun dimulai dan setelah kegiatan berlangsung. Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat kesepian para lansia. Sebelum terapi, 62,5% lansia mengalami kesepian berat, sedangkan setelah terapi, angka ini turun menjadi 25% lansia yang melaporkan kesepian berat. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi berkebun dapat memberikan manfaat dalam mengurangi rasa kesepian yang dialami oleh lansia.

Kata Kunci: *Kesepian, Lansia, Terapi horticultural*

Abstract

Loneliness in the elderly, especially in nursing homes, has become an important issue that can affect their quality of life. This study aims to explore the effectiveness of gardening therapy by growing tomatoes as a non-pharmacological intervention to reduce loneliness in elderly people living in Wisma Indrokilo, Balai Pelayanan Sosial Tuna Wicara (BPSTW) Yogyakarta. This intervention was carried out during the gerontic nursing practice period, with gardening activities as a means to increase social interaction between the elderly as well as giving them the opportunity to care for plants and enjoy the results. This process aimed to reduce loneliness and improve the mental health of the elderly through useful and enjoyable activities. The loneliness of elderly participants before and after gardening therapy was measured using the UCLA Loneliness Scale questionnaire. This questionnaire contains 20 questions with favorable and unfavorable answer choices that are used to measure subjective feelings of loneliness and provide quantitative data that can be analyzed to see significant changes. Assessments were conducted before the gardening activity began and after the activity took place. The measurement results showed a significant decrease in the level of loneliness of the elderly. Before the therapy, 62.5% of the elderly experienced severe loneliness, while after the therapy, this number dropped to 25% of the elderly who reported severe loneliness. These findings suggest that gardening therapy can help to reduce loneliness.

Keywords: *Loneliness, Elderly, Horticultural therapy*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

Corresponding author : Sh Sugiharto

Address : Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email : putrikartika631@gmail.com

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) menciptakan berbagai tantangan pada setiap aspek kehidupan. Lansia, menurut World Health Organization (WHO), adalah kelompok masyarakat yang berusia 60 tahun ke atas. Hal yang sama juga diatur dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, yang menyatakan bahwa seseorang dikategorikan sebagai lansia jika telah berusia 60 tahun ke atas. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) 2024 pada periode 2021 hingga 2050, persentase populasi lansia di dunia diperkirakan meningkat dari sekitar 10% menjadi 17%. Selain itu, diproyeksikan bahwa pada tahun 2050, jumlah orang berusia 65 tahun ke atas akan dua kali lebih banyak dibandingkan anak-anak di bawah usia 5 tahun dan hampir setara dengan jumlah anak-anak di bawah usia 12 tahun. Secara global, jumlah penduduk lanjut usia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), jumlah lansia diperkirakan akan meningkat dua kali lipat yaitu sebesar 2,1 miliar pada tahun 2050, menjadikannya sebagai kenaikan tertinggi secara global. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2024 berdasarkan sensus penduduk Indonesia pada 2023, 12% atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia memasuki kategori lanjut usia dan akan terus meningkat hingga tahun 2045 diperkirakan Indonesia akan memiliki 20% atau sekitar 50 juta jiwa lansia. Menurut badan pusat statistik 2024 berdasarkan aspek demografi sebesar 12% penduduk Indonesia pada tahun 2024 adalah lansia dan Yogyakarta menjadi provinsi dengan proporsi lansia terbesar yaitu 16,28 persen.

Proses penuaan ditandai dengan perubahan fisik seperti kulit mengendur, keriput, rambut beruban, serta menurunnya pendengaran, penglihatan, dan kekuatan tubuh. Secara psikologis, lansia mengalami penurunan daya ingat, lambat dalam memproses informasi, sulit membedakan rangsangan, serta lebih sensitif terhadap lingkungan. Mereka juga rentan mengalami masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, kesepian, dan stres akibat keterbatasan fisik serta kesulitan dalam berinteraksi sosial (Muchsin et al., 2023). Selain itu, seiring bertambahnya usia, lansia akan mengalami perubahan dalam fisik, mental, dan sosial, yang dapat berdampak pada menurunnya produktivitas dalam aktivitas sehari-hari (Sugiharto & Yuliani, 2022). Lansia sering menghadapi masalah sosial seperti kemiskinan, kecacatan, penelantaran, atau keterasingan akibat ketidadaan keluarga atau ketidakmampuan keluarga merawat lansia. Kondisi ini membuat lansia membutuhkan layanan residensial di pusat rehabilitasi sosial (Tandilangi et al., 2024).

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami keterbatasan yang mempengaruhi kualitas hidup mereka, termasuk aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Salah satu masalah psikologis yang umum terjadi adalah kesepian, yang dapat diperparah oleh lingkungan tempat tinggal seperti panti werdha, dimana mereka terpisah dari keluarga, teman, atau pasangan

(Erfiyanti et al., 2023). Kesepian merupakan masalah psikologis yang sering dialami oleh lansia. Di panti werdha, perasaan kesepian ini dapat disebabkan oleh penurunan fungsi kognitif, kurangnya aktivitas sosial, serta keterbatasan fisik. Selain itu, stres berkepanjangan, penyakit yang diderita, kehilangan pasangan hidup, serta jarangnya anak-anak berkunjung karena kesibukan kerja atau pendidikan juga menjadi faktor yang memperparah kesepian pada lansia menurut (Fitriana, 2021) dalam (Aisyah Siti, Septriana Puja P, 2024). Lansia di Panti Werdha merasa kebutuhan fisiologis mereka terpenuhi, tetapi kebutuhan sosial dan emosional belum sepenuhnya tercukupi, meskipun mereka senang bercakap-cakap dengan sesama lansia untuk mengusir kesepian sementara, mereka masih sering merindukan keluarga dan terus membicarakan anggota keluarga yang jauh (Anastasia & Baba, 2021). Akibatnya, para peneliti telah mempertimbangkan rencana intervensi non-farmakologis untuk membantu orang lanjut usia mengatasi kesepian yang sering mereka alami, terutama di lingkungan panti werdha. Terapi non-farmakologis, seperti dukungan sosial dan interaksi kelompok, telah terbukti efektif dalam memberikan manfaat fisik dan psikologis (Spano et al., 2020).

Terapi hortikultura telah mendapat perhatian lebih dari para peneliti dalam beberapa dekade terakhir sebagai salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang semakin diakui karena tidak menimbulkan efek samping dan terbukti efektif dalam membantu lansia meningkatkan kepuasan sosial (Aziz & Kartinah, 2025). Terapi berkebun adalah bentuk psikoterapi yang menghubungkan pikiran dan tubuh. Dibandingkan dengan terapi verbal, dan terapi seni, terapi berkebun menjadi alternatif bagi lansia yang kesulitan mengexpresikan emosi secara verbal menurut (Sari, 2021) dalam (Nurlianawati et al., 2023). Terapi hortikultura di definisikan sebagai intervensi terapeutik yang memanfaatkan aktivitas berkebun dan interaksi dengan elemen alami untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis individu (Jufri et al., 2023). Terapi ini mencakup berbagai kegiatan, seperti merawat tanaman, berkebun di dalam maupun di luar ruangan, serta menghasilkan produk pangan dengan tujuan meningkatkan suasana hati, fungsi kognitif, dan hubungan sosial terutama bagi populasi rentan (Spano et al., 2020).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dampak terapi hortikultura terhadap peningkatan kualitas hidup lansia, terutama dalam mengurangi perasaan kesepian, meningkatkan kepuasan sosial, serta memperbaiki kesehatan fisik dan psikologis mereka. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi berkebun sebagai intervensi non-farmakologis dalam mengatasi masalah sosial dan emosional yang sering dialami oleh lansia, terutama mereka yang tinggal di panti werdha. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana terapi hortikultura dapat menjadi alternatif yang bermanfaat bagi lansia, serta memberikan kontribusi dalam pengembangan program terapi yang lebih holistik untuk meningkatkan kesejahteraan lansia di Indonesia.

METODE

Kegiatan ini menggunakan rancangan studi kasus dengan pemberian terapi berkebun. Kegiatan praktik klinik gerontik ini dilaksanakan oleh mahasiswa Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sebagai tim pelaksana. Dalam program ini, lansia diajak untuk berpartisipasi dalam aktivitas berkebun secara berkelompok (*field group activity*), sehingga lansia dapat terlibat langsung dan merasakan manfaatnya. Mahasiswa yang berperan dalam kegiatan ini sekaligus menjalani praktik kerja lapangan sebagai bagian dari mata kuliah klinik gerontik komunitas. Penelitian ini dilaksanakan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werda Abiyoso Yogyakarta. Jumlah keseluruhan lansia di seluruh wisma ada 121 orang, sementara di Wisma Indrokilo terdapat 8 orang lansia. Terapi hortikultura dilakukan pada hari Kamis, 16 Januari 2024, dan dibagi menjadi 3 tahap pelaksanaan, yaitu pra kegiatan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap pra kegiatan, pengamatan di Wisma Indrokilo menunjukkan bahwa banyak lansia mengalami kurangnya interaksi sosial dan menjalani rutinitas yang monoton.

Selain mendapatkan perawatan kesehatan, mereka membutuhkan aktivitas yang dapat meningkatkan suasana hati. Kesepian pada lansia dikaji menggunakan kuesioner *University of California, Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale*. Kuesioner ini mengukur tingkat kesepian individu melalui berbagai pernyataan yang berhubungan dengan perasaan sosial dan emosional, seperti perasaan terisolasi dan kurangnya hubungan sosial yang memadai. Skala ini terdiri dari 20 item yang merinci pengalaman kesepian, di mana setiap item dijawab menggunakan empat kategori penilaian yaitu skor 20-34 merupakan tidak kesepian, 35-49 merupakan kesepian rendah, 50-64 merupakan kesepian sedang dan 65-80 adalah kesepian berat, yang mengukur sejauh mana perasaan tersebut relevan dengan pengalaman pribadi. Sehingga untuk menganalisis perubahan tingkat kesepian dapat dilakukan dengan mengamati frekuensi dan durasi interaksi sosial mereka, melewatkannya ekspresi emosional melalui observasi perilaku dan wawancara, serta menggunakan skala penilaian yang terstandarisasi guna memperoleh data yang lebih.

Pada tahap awal pelaksanaan dilakukan skrining pengkajian kesepian pada lansia, kemudian tahap kedua memberikan surat persetujuan tindakan intervensi kepada lansia, tahap ke tiga melakukan terapi berkebun tanaman sayur tomat, tahap ke empat melakukan skrining pengkajian kesepian kembali menggunakan UCLA untuk mengetahui efektifitas terapi berkebun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan teknik kegiatan, pada bagian temuan dan pengamatan dijelaskan sebagai berikut:

1. Pra-Kegiatan

Pada tahap pra kegiatan dilakukan observasi terhadap keadaan Wisma Indrokilo, suasana ruang pelayanan, dan kegiatan rutin yang dilakukan oleh para lansia. Pra Kegiatan dilakukan pada hari jumat 10 Januari 2025

kemudian berkoordinasi dengan pimpinan balai pelayanan sosial, dalam menyusun agenda berkebun sebelum kegiatan berlangsung, tim telah merancang dan menerapkan angket dengan UCLA untuk mengukur kesepian pada lansia.

2. Pelaksanaan Kegiatan Berkebun

Kegiatan terapi hortikultural mengatasi Kesepian Di Wisma Indrokilo Balai Pelayanan Sosial Tresna Werda Yogyakarta telah terlaksana pada hari Kamis, 16 Januari 2025 pukul 11.00-12.00 WIB. Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan kontrak waktu terlebih dahulu dengan para lansia. Setelah itu lansia mendengarkan terlebih dahulu penyuluhan yang disampaikan oleh pemateri terkait dengan terapi aktivitas kelompok pemberian terapi berkebun menanam sayur. Setelah lansia diberikan penjelasan, alat-alat seperti sarung tangan, tas berkebun, bibit, dan media tanam dibagikan kepada lansia. Lansia diminta untuk melakukan terapi aktivitas kelompok menanam sayur bersama-sama. Pada saat pelaksanaan, lansia sangat antusias dan kooperatif untuk mengikuti kegiatan berkebun menanam sayur tomat bersama-sama. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah 8 orang lansia. Tidak ada peserta yang mengundurkan diri selama kegiatan berlangsung, dan seluruh peserta aktif terlibat dalam setiap tahap kegiatan berkebun.

3. Evaluasi

Evaluasi langsung dilakukan pada Kamis, 16 Januari 2025. Pada saat evaluasi, lansia dapat mengungkapkan perasaannya bahwa terapi berkebun yang diberikan sangat membantu mengurangi tingkat kesepian yang dirasakan oleh mereka. Lansia juga merasa senang dan bahagia saat diberikan terapi berkebun menanam sayuran tomat bersama. Pengukuran tingkat kesepian dilakukan pada dua tahap, yaitu pada pra-kegiatan yang dilakukan pada tanggal 10 Januari 2025 dan pasca-kegiatan dilakukan setelah kegiatan terapi berkebun selesai, yaitu pada tanggal 16 Januari 2025.

Tabel 1. Kegiatan berkebun sebelum dan sesudah melakukan terapi hortikultura

Kategori Kesepian	Pretest Frekuensi (n)	Posttest Presentase (%)	Pretest Frekuensi (n)	Posttest Presentase (%)
Sedang	3	37,5 %	6	75 %
Berat	5	62,5%	2	25 %

Hasil pengukuran tingkat kesepian pada lansia sebelum dan sesudah terapi berkebun menunjukkan penurunan. Sebelum terapi, sebanyak 5 orang (62,5%) lansia mengalami kesepian berat. Setelah intervensi, jumlahnya menurun menjadi 2 orang (25%) mengalami kesepian berat. Penurunan ini terlihat pada setiap kategori tingkat kesepian setelah terapi berkebun dilakukan (pada tabel 1).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Nurlianawati et al., 2023) yaitu didapatkan hasil terapi komplementar berkebun berpengaruh untuk mengurangi rasa kesepian yang dialami oleh lansia dan terapi berkebun dapat dijadikan sebagai kegiatan rutin bagi lansia dalam mengisi waktu luang agar mengurangi rasa kesepian. Pertumbuhan

populasi lansia terjadi seiring dengan proses penuaan yang dialami setiap individu, meskipun dengan laju yang berbeda. Penuaan dapat menyebabkan penurunan fungsi fisiologis, psikologis, dan sosial secara bertahap, sehingga mengurangi kemampuan mempertahankan kondisi normal (Mardiana & Sugiharto, 2022).

Dampak positif dalam berkebun dan intervensi hortikultura terhadap kesejahteraan psikososial, dengan fokus pada bagaimana aktivitas ini meningkatkan kesehatan mental dan sosial individu (Spano et al., 2020). Lansia yang terlibat dalam aktivitas berkebun dapat merasakan berbagai manfaat positif, termasuk penurunan tingkat stres dan peningkatan kepuasan sosial. Selain itu, kegiatan ini juga membantu mempererat hubungan sosial dengan orang lain, sehingga mengurangi jarak sosial yang mungkin dirasakan (Mugihartadi et al., 2022). Berinteraksi dengan alam serta menikmati proses berkebun dapat menciptakan perasaan nyaman, memberikan ketenangan batin, dan mengurangi rasa kesepian yang sering dialami oleh lansia (Prasetyo & Sahrani2, 2024) .

Terapi Hortikultura terbukti dapat meningkatkan aspek psikososial pada individu dengan disabilitas intelektual, termasuk kemandirian, kemampuan mengelola emosi, dan partisipasi dalam aktivitas sosial, kemandirian yang berkembang ini kemudian memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterlibatan sosial individu. Keterlibatan sosial yang lebih besar ini tercermin dalam hubungan sosial yang lebih kuat, perasaan dihargai, dan berkurangnya rasa kesepian, sebagaimana diungkapkan dalam penelitian (Hasyim et al., 2024). Lansia merupakan tahap kehidupan di mana seseorang menyesuaikan diri dengan pola hidup dan harapan yang baru (Nurkolila & Sugiharto, 2022). Berkebun akan sangat mengurangi rasa kesepian. Karena aktifitas yang dilakukan baik secara individu maupun

Rasa yang didapat dapat memicu perasaan nyaman sehingga timbul rasa damai dan berkurang rasa kesepiannya (Kartinah et al., 2023).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi berkebun dengan tomat efektif dalam mengurangi kesepian dikalangan lansia di Wisma Indrokilo, BPSTW Yogyakarta. Kegiatan berkebun tidak hanya meningkatkan interaksi sosial antara lansia, tetapi juga memberikan rasa pencapaian dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kesepian dari 62,5% setelah terapi, dengan 25% lansia mengalami kesepian berat setelah intervensi. Terapi hortikultura dapat dijadikan sebagai metode non-farmakologis yang berkelanjutan untuk mendukung kesehatan psikososial lansia. Oleh karena itu, integrasi kegiatan berkebun dalam program rehabilitasi sosial di panti werdha perlu dipertimbangkan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, S., P, S. P., & Winata, G. (2024).

- Hubungan Loneliness (Perasaan Kesepian) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Griya Griya Werdha Jambangan Surabaya. Correlation Between Loneliness (The Feelings of Loneliness) to Sleep Quality in Elderly at House Griya Werdha Jambangan Surabaya. Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing), 10(1), 11.
- Anastasia, D., & Baba, M. (2021). Kesepian Pada Lanjut Usia Di Panti Wreda. Jurnal Psikologi Konseling, 19(2), 1151–1158.
- Aziz, A. A. B., & Kartinah. (2025). Pengaruh Terapi Hortikultura Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia. Jurnal Ners Universitas Pahlawan,9(1), 361–367. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Badan Pusat Statistik. (2024). Laporan Statistik Demografi Indonesia 2024. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Dwisetyo, B., & Baco, N. H. (2022). Pengantar Keperawatan Gerontik dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. Yayasan Drestanta Pelita Indonesia, 1-191.
- Ekawati, L., Zahroh, C., Munjidah, A., Afrida, W., & Noventi, I. (2020). Quality of Life pada Lansia. Quality of Life in The Elderly Magister Keperawatan, Faculty of Nursing, Universitas Indonesia Universitas Nahdhatul Ulama Surabaya. Jurnal Ilmiah Keperawatan, 6 No 2(1), 249–251.
- Erfiyanti, E., Cahyati, T. N., Putri, R. W., Novel, A. T., Aldellisa, L., & Hikmah, S. (2023). Analisis Loneliness pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu. Jurnal Dinamika Sosial Budaya, 25(2), 167. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v25i3.7129>
- Hasyim, M., Maqi, A., Asiyah, S. N., Arief, R. Q., Psikologi, F., Kesehatan, D., Islam, U., Sunan, N., & Surabaya, A. (2024). Efektivitas Terapi Hortikultura pada Penerima Manfaat Rehabilitasi Sosial. 01(1).
- Jufri, A. F., Sibawaihi, M., Supiana, M., & Dwi Noorma Putri. (2023). Terapi Hortikultura Sebagai Metode Pemulihan Trauma Bagi Ibu Rumah Tangga Pasca Gempa di Desa Pemenang Barat. Jurnal SIAR ILMUWAN TANI, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.29303/jsit.v4i1.79>
- Kartinah, K., Sudaryanto, A., Endrayani, R., Restuti, G., & Supratman, S. (2023). Berkebun Sebagai Terapi Menurunkan Stres Lanjut Usia. JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 7(5), 5138. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i5.17506>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Sensus Penduduk Indonesia 2023: Data Penduduk Lanjut Usia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mardiana, K., & Sugiharto. (2022). Gambaran Fungsi Kognitif Berdasarkan Karakteristik Lansia Yang Tinggal Di Komunitas. Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing), 8(4), 577–584. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i4.1283>

- Mugihartadi, Zuhru, A., & Gupita, D. (2022). Upaya Peningkatan Status Kesehatan Masyarakat Melalui Terapi Modalitas: Berkebun dan Pemeriksaan Tekanan Darah di Desa Karang Mulyo Kecamatan Purwodadi Purworejo. Perawat Mengabdi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 50–58.
- Nurkolila, M., & Sugiharto, S. (2022). Gambaran Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Komunitas. Jurnal Kesehatan Mercusuar, 5(2), 86–92. <https://doi.org/10.36984/jkm.v5i2.319>
- Nurlianawati, L., Kurniasih, T., & Widyawati. (2023). Terapi Modalitas Berkebun Terhadap Kesepian Pada Lansia. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5, 1329–1334.
- Sari, T. H., Rusherina, & Kurniawati. (2021). Pendahuluan Analisis Situasi Mitra Pengabdian Masyarakat. UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. PSTW BKhusnul Khotimah, 5(1), 7–12.
- Spano, G., D'este, M., Giannico, V., Carrus, G., Elia, M., Laforteza, R., Panno, A., & Sanesi, G. (2020). Are Community Gardening and Horticultural Interventions Beneficial for Psychosocial Well-being? A Meta-analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph17103584>
- Sugiharto, & Yuliani, I. S. (2022). Tingkat Depresi Pada Lansia yang Tinggal di Komunitas Ditinjau dari Karakteristik Lansia. Holistik Jurnal Kesehatan, 16, 407–415.
- Tandilangi, T. P., Rekawati, E., & Eriska, W (2024). Improving Functional Status of Older Adults Through Health Literacy Media: A Systematic Review. Jurnal Berita Ilmu Keperawatan, 17(2), 218–226. <https://doi.org/10.23917/bik.v17i2.5063>
- World Health Organization. (2023). Ageing and Health: Older People and the Health System. Geneva: World Health Organization.