



Efektivitas Program Berkebun Terintegrasi Holistik Untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Lansia dengan Penyakit Kronis

Lia Nurlianawati¹, Imam Abidin²

^{1,2} Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana
lia.nurlianawati@bku.ac.id¹, imam.abidin@bku.ac.id²

Abstrak

Angka kejadian penyakit kronis pada lansia di Indonesia semakin meningkat, pada tahun 2020-2025 diperkirakan terjadi peningkatan angka kejadian penyakit kronis pada lansia sebesar 10-15% setiap tahun. Peningkatan angka kejadian penyakit kronis pada lansia dapat menimbulkan berbagai dampak yaitu penurunan aktivitas fisik dan masalah mental lansia. Pengembangan program berkebun terintegrasi holistik dirancang tidak hanya berfokus pada aspek fisik saja, tetapi mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan sosial. Penelitian ini bertujuan mengembangkan program berkebun terintegrasi holistik untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kesehatan mental lansia penyakit kronis di Panti Werdha se-Bandung Raya. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen dengan *randomized control group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* yang terdiri dari 50 lansia kelompok kontrol dan 50 lansia kelompok intervensi. Instrumen yang digunakan adalah *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan kuesioner *Geriatric Depression Scale* (GDS) untuk mengukur kesehatan mental lansia. Analisis data menggunakan *uji paired t-test*. Hasil penelitian didapatkan intervensi program berkebun terintegrasi holistik meningkatkan aktivitas fisik dan menurunkan gejala depresi pada lansia kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan hasil *p-value* $p=0,001$ ($p<0,05$). Diharapkan penelitian ini bisa menjadi referensi dan dapat diaplikasikan pada lansia dengan penyakit kronis untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kesehatan mental lansia.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Berkebun; Kesehatan Mental; Lansia; Penyakit Kronis.

Abstract

The incidence of chronic diseases among older adults in Indonesia is rising, with estimates projecting a 10–15% annual increase between 2020 and 2025. This escalation contributes to reduced physical activity and poorer mental health. This study developed and evaluated a holistic integrated gardening program aimed at improving physical activity and mental health among older adults with chronic diseases residing in nursing homes across the Bandung Raya area. An experimental randomized controlled trial with a pretest–posttest design was conducted. Purposive sampling recruited 100 participants, allocated to intervention ($n=50$) and control ($n=50$) groups. Physical activity was measured with the *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) and depressive symptoms were assessed using the *Geriatric Depression Scale* (GDS). Data analysis employed paired *t*-tests to compare pretest and posttest scores. Results indicated that participants in the intervention group experienced significant increases in physical activity and reductions in depressive symptoms compared to the control group ($p = 0.001$). These findings suggest that a holistic integrated gardening program can effectively enhance physical activity levels and alleviate depressive symptoms among older adults with chronic diseases in nursing home settings. The program may serve as a practical, low-cost intervention to promote physical and mental well-being in this vulnerable population worldwide

Keywords: Physical Activity; Gardening; Mental Health; Older Adults; Chronic Diseases

* Corresponding author :

Address : Jl Pamekar Timur II No 23 Kota Bandung

Email : lia.nurlianawati@bku.ac.id

Phone : 087822713597

PENDAHULUAN

Lansia merupakan individu yang berusia 60 tahun keatas, lansia menjadi penduduk rentan yang mengalami banyak perubahan baik fisik, mental dan sosial. Jumlah lansia di Indonesia mengalami peningkatan, diperkirakan lansia di Indonesia akan mencapai 48 juta di tahun 2030 (Statistik, B. P. 2022). Lansia akan menghadapi berbagai perubahan baik dari segi fisik, biologis dan mental, berbagai masalah kesehatan muncul yaitu penyakit kronis yang terdiri dari hipertensi, penyakit jantung, stroke dan diabetes (Maghfuroh, L., 2023). Angka kejadian penyakit kronis pada lansia di Indonesia semakin meningkat, pada tahun 2020-2025 diperkirakan terjadi peningkatan angka kejadian penyakit kronis pada lansia sebesar 10-15% setiap tahun, peningkatan angka penyakit kronis pada lansia memiliki faktor risiko yang terkait, seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan stress (Sisi, N., & Ismahmudi, R. 2020). Bandung Raya termasuk wilayah yang mengalami peningkatan angka kejadian penyakit kronis pada lansia, Hasil studi pendahuluan pada populasi lansia (60 tahun keatas) di Bandung Raya pada tahun 2025 terdapat peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya, peningkatan penyakit hipertensi 5%

, Diabetes Melitus 4%, Penyakit Jantung 3% , PPOK 2%, dan Stroke 1 %. penyakit kronis ini akan mempengaruhi kesehatan lansia secara fisik dan mental, yang menyebabkan lansia menjadi stress, depresi dan isolasi sosial yang dapat menurunkan Kualitas hidup lansia.

Lansia membutuhkan pendampingan dari orang dewasa, pemberian dukungan kepada lansia untuk tetap dapat berfungsi dalam kegiatan sehari-hari dapat membantu lansia untuk tetap menjalankan kehidupannya secara positif (Bala, 2020). Lansia tidak sehat secara fisik mempunyai peluang tidak sehat secara mental 20 kali lebih tinggi daripada lansia yang sehat (Alini, A., dkk 2020). Berkebun merupakan salah satu aktivitas yang memiliki banyak manfaat dan dapat menunjang kualitas hidup lansia. Menurut hasil penelitian Berkebun terintegrasi holistik adalah program berkebun dengan melibatkan aktivitas fisik, interaksi sosial dan maindfulness (Sya'diyah, H., dkk, 2023). Perhatian terhadap tanaman, seperti menyiram, memupuk, dan menyemai, membuat lansia terikat pada kegiatan fisik. Selain menyehatkan fisik, berkebun juga menyehatkan psikis lansia. Melihat tanaman tumbuh dengan subur dan hijau dapat mengurangi stres (Itqoniah,C.F, 2023). Berkebun juga berdampak pada kemampuan kognitif lansia melalui pemilihan tanaman, melakukan desain kebun yang sesuai dengan keinginan, dan belajar jenis tanaman baru (Soeparno Broto, R., & MM, A. 2024). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian lia dkk 2023 yang menyatakan bahwa berkebun di rumah dapat mengurangi rasa kesepian, rasa cemas, dan meningkatkan kualitas tidur lansia (Nurlianawati, dkk, 2023).

Penelitian ini bertujuan mengembangkan model berkebun melalui Pendekatan terintegrasi holistik dengan melibatkan aktivitas fisik dan insteraksi sosial yang dapat meningkatkan aktivitas fisik dan kesehatan mental lansia penyakit kronis di

Panti Werdha se Bandung Raya. Rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana pengembangan program berkebun terintegrasi holistik dapat meningkatkan aktivitas fisik dan kesehatan mental lansia dengan penyakit kronis di Panti Werdha se-Bandung Raya.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen dengan *randomized control group pretest-posttest design*. Desain ini dipilih untuk menganalisis pengaruh pengembangan program berkebun terintegrasi holistik terhadap aktivitas fisik dan kesehatan mental lansia penyakit kronis di Panti Werdha se- Bandung Raya. Subjek penelitian ini adalah lansia di panti werdha se bandung raya yang terdiri dari Panti Werdha yang berada di Kota Bandung dan Kabupaten Bandung. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria subjek diantaranya lansia berusia 60 tahun ke atas dengan penyakit kronis yang berada di panti werdha. Besar sampel minimal dalam penelitian ini sebanyak 100 Lansia yang akan dibagi menjadi kelompok eksperimen 50 lansia dan kelompok kontrol 50 lansia. Variabel Independen penelitian ini adalah pengembangan program berkebun terintegrasi holistik dan variabel dependen aktivitas fisik lansia dan kesehatan mental lansia.

Proses penelitian akan dilakukan melalui 3 tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap pengumpulan data. Pengumpulan data yang dilakukan dengan mengukur tingkat aktivitas fisik lansia dan kesehatan mental lansia sebelum dan setelah mengikuti intervensi. Untuk mengukur tingkat aktivitas fisik lansia menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan mengukur Kesehatan mental lansia menggunakan kuesioner *Geriatric Depression Scale* (GDS).

Analisis Data pada penelitian ini menggunakan analisis statistik untuk tingkat aktivitas fisik lansia dan kesehatan mental lansia akan dijelaskan melalui analisis deskriptif sedangkan pengaruh pengembangan program berkebun terintegrasi holistik terhadap aktivitas fisik lansia dan kesehatan mental lansia akan dianalisis menggunakan Uji T Test pada taraf signifikan 0.05 dengan tingkat kepercayaan 95%..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Aktivitas fisik lansia sebelum dan setelah diberikan program berkebun terintegrasi holistik

Kategori	Eksperime				Kontrol			
	n		Aktivitas Fisik		Aktivitas Fisik		Aktivitas Fisik	
	pre	post	pre	post	pre	post	pre	post
	f	%	f	%	f	%	f	%
Rendah < 60010 MET-	20	0	0	12	24	11	22	
menit/minggu								
Moderat =600-3000 MET-	40	80	15	30	38	76	39	78
menit/minggu								

Tinggi > 30000 MET-	0	35	70	0	0	0	0
menit/minggu	100	50	100	50	100	50	100
	50						

Berdasarkan Tabel 1 Hasil menunjukkan kelompok eksperimen terjadi perubahan signifikan setelah program berkebun, 70% lansia kini memiliki aktivitas fisik kategori tinggi, dan tidak ada lagi yang berada di kategori rendah. Program terapi berkebun terintegrasi holistik meningkatkan aktivitas fisik lansia. Pada kelompok kontrol, distribusi aktivitas fisik tidak berubah secara signifikan dibandingkan sebelum intervensi, sebagian besar masih berada pada kategori Moderat. Hasil ini mengindikasikan tidak adanya perubahan aktivitas fisik tanpa intervensi program berkebun terintegrasi holistik. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa perhatian terhadap tanaman, seperti menyiram, memupuk, dan menyemai, membuat lansia terikat pada kegiatan fisik. Selain menyehatkan fisik, berkebun juga menyehatkan psikis lansia (Scott, T. L *et al.*, 2020).

Tabel 2. Kesehatan mental lansia sebelum dan setelah diberikan program

Kategori	Eksperimen				Kontrol			
	Kesehatan mental				Kesehatan mental			
	pre		post		pre		post	
	F	%	f	%	f	%	f	%
Normal <- 5	8	16	38	76	9	18	10	20
Mild 6-10	30	60	12	24	28	56	29	58
Severe >10	12	24	0	0	13	26	11	22
	50	100	50	100	50	100	50	100

Berdasarkan Tabel 2, Hasil menunjukkan setelah dilakukan program berkebun terintegrasi holistik, mayoritas lansia (76%) di kelompok eksperimen dalam kategori kesehatan mental normal, dan tidak ada yang masuk kategori severe. Ini menunjukkan perbaikan signifikan dalam kesehatan mental lansia. Pada kelompok kontrol kondisi kesehatan mental tidak menunjukkan perubahan yang signifikan, sebagian besar pada kategori mild dan severe, menunjukkan tidak ada perbaikan tanpa intervensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Corley yang menyatakan bahwa berkebun di rumah dapat mengurangi rasa cemas (Corley *et al.*, 2021).

Tabel 3 Analisis pengaruh pengembangan program berkebun terintegrasi holistik terhadap aktivitas fisik dan kesehatan mental lansia penyakit kronis pada kelompok eksperimen dan kontrol

Varabel	Kelompok		Rata-rata ± SD	Nilai t	df	Nilai p
Aktivitas Fisik	Eksperimen	Pre	822±298	-	4	<0.001
		Post	1527 ±336	12.84	9	

Kesehatan Mental	Kontrol	Pre	815±312	-	0.68	<0.50
		Post	831±318			
	Eksperimen	Pre	8,2±2.9	-	0.68	<0.001
		Post	4.1 ± 2.1			
	Kontrol	Pre	8.04 ± 3.0	-	0.45	4, 0,66
		Post	7.0 ± 2.9			

Berdasarkan Tabel 3, Perubahan aktivitas fisik dan kesehatan mental pada lansia menunjukkan Aktivitas Fisik pada kelompok eksperimen terdapat peningkatan signifikan aktivitas fisik ($p < 0.001$) setelah program berkebun terintegrasi holistik (rata-rata dari 822 menjadi 1527). Kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perubahan signifikan aktivitas fisik ($p = 0.50$). Kesehatan mental pada kelompok eksperimen terjadi penurunan signifikan dengan skor GDS ($p < 0.001$), menunjukkan perbaikan kesehatan mental (rata-rata dari 8.2 menjadi 4.1). Kesehatan mental pada Kelompok kontrol tidak ada perubahan signifikan dalam kesehatan mental ($p = 0.66$). Program berkebun terintegrasi holistik secara signifikan meningkatkan aktivitas fisik dan memperbaiki kesehatan mental pada lansia pada kelompok eksperimen, sementara pada kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep teori bahwa program berkebun terintegrasi holistik merupakan salah satu aktivitas yang memiliki banyak manfaat dan dapat menunjang kualitas hidup lansia. Menurut hasil penelitian berkebun berdampak secara fisik, psikis, dan sosial bagi lansia Fjaestad, S. L *et al.*, (2023). Berkebun terintegrasi holistik adalah program berkebun dengan melibatkan aktivitas fisik, interaksi sosial dan mindfulness (Machida, 2019). Perhatian terhadap tanaman, seperti menyiram, memupuk, dan menyemai, membuat lansia terikat pada kegiatan fisik. Selain menyehatkan fisik, berkebun juga menyehatkan psikis lansia. Melihat tanaman tumbuh dengan subur dan hijau dapat mengurangi stres.(Itqoniah,C.F, 2023). Berkebun juga berdampak pada kemampuan kognitif lansia melalui pemilihan tanaman, melakukan desain kebun yang sesuai dengan keinginan, dan belajar jenis tanaman baru (Soeparno Broto, R., & MM, A. 2024). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian lia dkk 2023 yang menyatakan bahwa berkebun di rumah dapat mengurangi rasa kesepian, rasa cemas, dan meningkatkan kualitas tidur lansia (Nurlianawati, dkk, 2023).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan program berkebun terintegrasi holistik meningkatkan aktivitas fisik dan memperbaiki kesehatan mental pada lansia dengan penyakit kronis pada kelompok eksperimen. ditandai dengan peningkatan aktivitas fisik lansia dan peningkatan kesehatan mental setelah mengikuti intervensi program berkebun terintegrasi holistik. Hasil penelitian ini dapat menjadi program yang di terapkan di panti werdha untuk lansia, bukan sekadar hobi melainkan salah satu

intervensi efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan penyakit kronis. Untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan pengukuran holistik lebih lanjut dengan mengintegrasikan pengukuran lain untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang manfaat program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alini, A., & Ardianti, S. (2020). Hubungan kasih sayang diri sendiri terhadap status kesehatan mental pada lansia Di Kelurahan Air Tiris Kecamatan Kampar. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 4(1), 1-6.
- Andriani, A., Kurniawati, D., Khoiry, A., & Lubis, S. (2023). Hubungan tingkat depresi dengan kualitas hidup (quality of life) pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Bukittinggi tahun 2022. *Jurnal Ners*, 7(1), 48-52
- Bala, R. (2020). *Succesful Aging*. Gramedia Pustaka Utama.
- Corley, J., Okely, J. A., Taylor, A. M., Page, D., Welstead, M., Skarabela, B., Redmond, P., Cox, S. R., & Russ, T. C. (2021). Home garden use during COVID-19: associations with physical and mental wellbeing in older adults. *Journal of Environmental Psychology*, 73, 101545. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101545>
- Fjaestad, S. L., Mackelprang, J. L., Sugiyama, T., Chandrabose, M., Owen, N., Turrell, G., & Kingsley, J. (2023). Associations of time spent gardening with mental wellbeing and life satisfaction in mid-to-late adulthood. *Journal of Environmental Psychology*, 87, 101993. Dampingkan dengan scott
- Itqoniah, C. F. Pengaruh mindfulness dan religious coping terhadap kesehatan mental lansia (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Machida, D. (2019). Relationship between community or home gardening and health of the elderly: a web-based cross-sectional survey in Japan. *International journal of environmental research and public health*, 16(8), 1389.
- Maghfuroh, L., Yelni, A., ST, S., Keb, M., Rosmayanti, L. M., Keb, S. T., ... & SiT, S. (2023). ASUHAN LANSIA: makna, identitas, transisi, dan manajemen kesehatan. Kaizen Media Publishing.
- Nurlianawati, L., Widyawati, W., & Kurniasih, T. (2023). Terapi Modalitas Berkebun terhadap Kesepian pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1329- 1334.
- Scott, T. L., Masser, B. M., & Pachana, N. A. (2020). Positive aging benefits of home and community gardening activities: older adults report enhanced self-esteem, productive endeavours, social engagement and exercise. *SAGE Open Medicine*, 8, 205031212090173. <https://doi.org/10.1177/2050312120901732>
- Sia, A., Tam, W. W., Fogel, A., Kua, E. H., Khoo, K., & Ho, R. C. (2020). Nature-based activities improve the well-being of older adults. *Scientific Reports*, 10(1), 18178.
- Sisi, N., & Ismahmudi, R. (2020). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Wonorejo Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 1(2), 895- 900.
- Soeparno Broto, R., & MM, A. (2024). *Menikmati Usia Emas, Tanpa Rasa Cemas: Menjalani Hari Tua, Bahagia, Sejahtera, dan Bermakna*. Penerbit Andi
- Statistik, B. P. (2022). *Statistik Penduduk Lansia*. 2022. BPS. Jakarta.
- Sya'diyah, H., Fathonah, S., Pramestirini, R. A., Purwaningsih, E., Achjar, K. A. H., Suardana, I. W., ... & Agustiningsih, A. (2023). *KEPERAWATAN HOLISTIK: Pendekatan Komprehensif dalam Perawatan Pasien*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.