

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2020**

**Pengaruh Terapi Hortikultura terhadap Kepuasan Hidup Lansia di Panti  
Wredha Dharma Bhakti Surakarta**

**Shinta Kusumastuti<sup>1)</sup>, Isnaini Rahmawati<sup>2)</sup>, Ririn Afrian Sulistyawati<sup>2)</sup>**

**<sup>1)</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta**

**<sup>2)</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta**

**Email : shintakusumastuti78@gmail.com**

**Abstrak**

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia akan mengalami penurunan fungsi dan mengalami perubahan secara fisik dan psikologis. Sebagian besar lansia di Indonesia tinggal bersama keluarga di rumah tetapi ada lansia yang tinggal di panti jompo. Beberapa lansia yang tinggal di panti jompo memiliki masalah psikologis seperti stres, kesepian, jenuh, menyendiri dan depresi. Salah satu terapi yang digunakan dalam peningkatan kepuasan hidup adalah terapi hortikultura yang bermanfaat untuk mengurangi stres, kesepian, depresi dan meningkatkan aktivitas fisik serta interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi hortikultura terhadap kepuasan hidup lansia di Panti Wredh Dharma Bhakti Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *desain quasi experimental* dengan *one group pretest and posttest design* yang dilakukan di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *consecutive sampling* dengan jumlah responden 30 lansia. Data dianalisis menggunakan *Paired Sample T Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada pengaruh terapi hortikultura terhadap kepuasan hidup lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. Terapi hortikultura terbukti sebagai cara efektif yang dapat dilakukan lansia untuk memperbaiki emosional, kemampuan kognitif dan interaksi sosial sehingga kepuasan hidup dapat meningkat.

**Kata kunci** : Kepuasan hidup, Lansia, Terapi hortikultura.

**NURSING STUDY PROGRAM BACHELOR PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2020**

***The Effect of Horticultural Therapy on the Life Satisfaction of Elderly in the  
Wredha Dharma Bhakti Nursing Home Surakarta***

**Shinta Kusumastuti<sup>1)</sup>, Isnaini Rahmawati<sup>2)</sup>, Ririn Afrian Sulistyawati<sup>2)</sup>**

***<sup>1)</sup>Student of Undergraduate Nursing Study Program Faculty Of Health Science  
Husada Surakarta***

***<sup>2)</sup>Lecture of Undergraduate Nursing Study Program Faculty Of Health Science  
Kusuma Husada Surakarta***

**Email : shintakusumastuti78@gmail.com**

***Abstract***

*Elderly is someone who has entered the age of 60 years and over. The elderly will experience a decline in function and experience changes physically and psychologically. Most of the elderly in Indonesia live with their family at home but there are elderly people living in nursing homes. Some elderly living in nursing homes have psychological problems such as stress, loneliness, boredom, solitude and depression. One of the therapies used to increase life satisfaction is horticultural therapy which is useful for reducing stress, loneliness, depression and increasing physical activity and social interactions. This study aims to determine the effect of horticultural therapy on life satisfaction in the elderly at Panti Wredh Dharma Bhakti Surakarta. This research is a quantitative research with quasi experimental design with one group pretest and posttest design conducted at Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. The sampling technique used in this study was consecutive sampling with 30 elderly respondents. The data were analyzed using the Paired Sample T Test The results showed that the  $p$ -value = 0.000 ( $p < 0.05$ ), which means that there is an effect of horticultural therapy on the life satisfaction of the elderly at Wredha Dharma Bhakti Nursing Home, Surakarta. Horticultural therapy is proven to be an effective way for the elderly to improve their emotional, cognitive and social interactions so that life satisfaction can be increased.*

***Keywords : Life satisfaction, Elderly, Horticultural therapy.***

## PENDAHULUAN

Setiap manusia mengalami berbagai proses dalam kehidupan salah satunya proses penuaan. Penuaan adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia, proses ini berjalan secara berkesinambungan dan bertahap dalam waktu beberapa dekade (Gede, 2017). Menurut WHO (2011) lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Persentase lansia di dunia pada tahun 2015 sebesar 8,5% atau 617 juta lansia, persentase ini diproyeksikan akan melonjak hingga 17% dari populasi dunia pada tahun 2050 sebesar 1,6 miliar. Pada tahun 2018, persentase penduduk lansia Indonesia mencapai 9,27% atau sekitar 24,49 juta orang. Persentase lansia di Indonesia terdiri dari lansia muda 63,39% (kelompok umur 60-69 tahun), lansia madya 27,92% (kelompok umur 70-79 tahun) dan lansia tua 8,69% (Badan Pusat Statistik, 2018). Berdasarkan hasil angka proyeksi penduduk pada tahun 2018, jumlah lansia di provinsi Jawa Tengah terus meningkat menjadi 4,49 juta jiwa atau sebesar 13,03%. Jumlah penduduk lansia yang berada di Kota Surakarta pada tahun 2016 yaitu sebesar 34.781 jiwa, jumlah lansia laki-laki sebanyak 14.553 jiwa, jumlah lansia perempuan sebanyak 20.228 jiwa (Badan Pusat Statistik Kota Surakarta, 2016). Lansia terjadi beberapa perubahan fisik dan fungsi biologis tubuh seperti cepat lelah, penurunan fungsi pancaindra, penurunan kekuatan otot, kulit keriput, gigi rontok, tumbuhnya uban di

rambut, daya ingat menurun atau pikun (Suardiman, 2011).

Kepuasan hidup adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat menikmati pengalaman-pengalaman serta keberhasilan hidup dengan penuh kebermaknaan (Fauzi, 2013). Kepuasan hidup digambarkan menjadi bentuk penilaian individu secara menyeluruh dalam menilai puas atau tidaknya kehidupan yang dialaminya pada masa lalu dan saat ini (Hurlock, 2009). Kepuasan hidup dapat dicapai dengan memiliki pendapatan yang cukup, kesehatan yang baik, hubungan sosial yang baik, kebersamaan dengan keluarga dan terpenuhinya kebutuhan, keinginan semasa hidup menjadikan lansia menjadi puas dalam menjalani kehidupannya (Diener, 2009).

Sebagian besar penduduk lansia di Indonesia tinggal bersama keluarga di rumah, namun ada juga lansia yang tinggal di panti jompo yang menyebabkan perbedaan lingkungan, sosial, ekonomi serta spiritual (Wulandari, 2011). Semakin lama lansia tinggal di panti jompo maka permasalahan psikologis lansia meningkat. Hal tersebut disebabkan karena adanya keterbatasan kegiatan, merasa kehilangan keluarga karena hidupnya terpisah, serta merasa tidak puas dengan kehidupannya (Wijaya, Hapsari & Rahmawati, 2017). Banyak orang yang merasa belum puas di masa tua mereka karena kehidupan mereka di masa lalu dan masa tua yang dijalani saat ini sehingga banyak lansia yang mengalami gangguan psikologis dan penurunan fisik yang dapat

menyebabkan depresi pada lansia (Hurlock, 2012). Stres dan masalah psikologis jika tidak ditangani dengan segera dapat menimbulkan pengaruh yang merusak jasmani dan rohani disamping itu dapat berbahaya bagi kesehatan mereka (Suryani, 2019). Program-program pelayanan sosial dapat membantu lansia dalam mengisi waktu luang seperti konseling, pengajian, rekreasi, senam, penyaluran hobi, bakat dan berkebun atau membudidayakan tanaman (Mariani, 2013). Adanya kegiatan dan aktivitas yang tepat untuk lansia dapat membantu lansia mencapai kepuasan hidupnya (Ariyani, 2014). Kepuasan hidup dapat dicapai dengan memiliki pendapatan yang cukup, kesehatan yang baik, hubungan sosial yang baik, kebersamaan dengan keluarga dan terpenuhinya kebutuhan, keinginan semasa hidup menjadikan lansia menjadi puas dalam menjalani kehidupannya (Diener, 2009).

Salah satu upaya dalam peningkatan kepuasan hidup lansia yaitu dengan terapi hortikultura. Terapi hortikultura (terapi berkebun) yaitu suatu terapi atau rehabilitasi yang menggabungkan antara tanaman dan kegiatan berkebun untuk meningkatkan kesehatan. Terapi hortikultura ini berguna untuk mengurangi stres, meningkatkan interaksi sosial, meningkatkan perasaan tenang, relaksasi serta meningkatkan kepercayaan diri lansia (Detweiler *et al*, 2012). Terapi hortikultura memberikan kepuasan emosional saat panen yang merupakan bentuk ekspresi diri yang menjadi penyaluran emosi sehingga

menimbulkan perasaan senang dan nyaman yang dapat meningkatkan kepuasan hidup lansia (Sari, Yusuf & Wahyuni, 2014). Pemilihan terapi hortikultura ini memiliki beberapa kelebihan yaitu terapi hortikultura mudah untuk dilakukan serta tidak mempunyai efek samping bagi lansia (Gonzalez, Martinsen & Kirkevold, 2011). Terapi hortikultura dapat diterapkan pada beberapa tempat antara lain rumah sakit, tempat rehabilitasi, panti sosial atau panti jompo dan green house (Musviro *et al*, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan Wijaya, Hapsari & Rahmawati (2017) mengatakan terapi hortikultura efektif dan efisien serta bermanfaat untuk lansia, lansia merasa senang serta terbentuknya kelompok lansia yang akrab dan kompak. Adanya taman di area panti jompo dapat mengurangi stres karena terdapat daun yang berwarna hijau, bunga dan buah yang berwarna-warni, pohon yang rindang serta dipadukan dengan suara alam seperti percikan air, angin serta kicauan burung yang dapat merangsang lansia menjadi lebih rileks, nyaman dan meningkatnya harga diri serta kepuasan hidup lansia (McColl, 2013).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta pada tanggal 13 November 2019 diperoleh data lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta yaitu lansia berjumlah 75 orang yang terdiri dari 28 lansia laki-laki dan 47 lansia perempuan. Hasil wawancara dari beberapa lansia di Panti Wredha

Dharma Bhakti Surakarta mengatakan bahwa lansia merasa pasrah karena merasa sudah tua dan tidak dibutuhkan lagi, kesepian, jenuh, serta tidak adanya dukungan dari keluarga. Hasil wawancara dengan petugas Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta beberapa lansia mengalami kesepian, pasrah, stres, jenuh dan cenderung menyendiri karena kurangnya kegiatan yang dilakukan di Panti Wredha sehingga lansia merasa bosan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi hortikultura terhadap kepuasan hidup lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta.

#### METODE PENELITIAN

Waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada 8 – 21 Juni 2020. *Ethical clearance* nomor 310/II/HREC/2020. Jenis desain yang digunakan adalah *Quasi Experimental* dengan *One Group Pretest and Posttest Design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *consecutive sampling*. Populasi penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta yaitu sebanyak 75 lansia yang terdiri dari 28 lansia laki-laki dan 47 lansia perempuan.

Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat meliputi karakteristik responden usia, jenis kelamin, pendidikan, status pernikahan, lama tinggal di panti, alasan masuk panti, kepuasan hidup lansia sebelum dan setelah diberikan terapi hortikultura yang dihitung dengan data statistik deskriptif yang telah diklasifikasikan dan dimasukkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi

dan persentase. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dalam penelitian ini, dilakukan uji normalitas *Saphiro Wilk* karena sampel berjumlah kurang dari 50. Hasil data yang diperoleh setelah dilakukan uji normalitas data menggunakan *Shapiro Wilk* adalah  $p > 0,057$  dan  $p > 0,080$  dimana data berdistribusi normal sehingga penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample T Test*.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Karakteristik Responden

##### Usia

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Menurut Usia (N= 30)

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
60-74 (Lansia)	17	56,7
75-90 (Lansia tua)	13	43,3
Jumlah	30	100

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berusia 60-74 tahun (lansia) sebanyak 17 orang (56,7%). Usia berpengaruh terhadap kepuasan hidup. Menurut Wijaya, Hapsari, & Rahmawati (2017), lansia (Usia 60-74 tahun) yaitu individu akan mulai beradaptasi dengan perubahan-perubahan seperti perubahan fisik dan psikologis dimana lansia menjadi lambat dalam aktivitas sehari-hari, penurunan daya ingat serta penurunan fungsi organ lainnya. Peningkatan umur lansia akan berdampak munculnya penyakit-

penyakit baik kronis maupun akut, sehingga akan mempengaruhi kepuasan hidup lansia (Juanita & Safitri, 2016). Hal ini didukung oleh Caroline *et al* (2013), yang menyatakan bahwa lansia akan menjadi lebih lambat dalam melakukan aktivitas sehari-hari, penurunan dalam hal daya ingat, kemunduran dalam berbicara dan pendengaran. Menurut peneliti, semakin bertambah umur lansia terjadi penurunan fungsi dari organ tubuh sehingga menimbulkan berbagai penyakit yang akan menimbulkan rasa tidak nyaman dan aman serta dapat menghambat aktivitas lansia sehingga akan berpengaruh terhadap kepuasan hidup lansia.

### Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Menurut Jenis Kelamin (N= 30)

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki- laki	17	56,7
Perempuan	13	43,3
Jumlah	30	100

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta didapatkan hasil bahwa jenis kelamin laki-laki lebih banyak yaitu 17 orang (56,7%). Menurut Diener & Fujita (1995) dalam Indriani (2012), menemukan bahwa keluarga, teman dan akses pelayanan sosial lebih menjadi prediktor kepuasan hidup bagi perempuan, sedangkan bagi laki-laki prediktor kepuasan hidup yaitu tujuan hidup personal. Kepuasan hidup rendah sering terjadi pada perempuan hal ini dikarenakan pola pikir perempuan

lebih cenderung menggunakan emosional dari pada rasional. Perempuan lebih cenderung memikirkan masalahnya dan kurang mengkomunikasikan dengan orang lain sehingga emosinya labil (Umanah & Hidayah, 2017). Sebuah penelitian ditemukan stres sebanyak 37,9% pada wanita *menopause* yang mengalami penurunan kadar estrogen. Kadar estrogen yang rendah memiliki risiko stres 3,7 kali lebih besar dibandingkan dengan yang tidak mengalami penurunan hormon estrogen (Lukaningsih, Zuyina, & Bandiyah, 2011). Menurut peneliti, jenis kelamin berpengaruh terhadap kepuasan hidup. Perempuan lebih sering mengalami stres dalam menghadapi suatu masalah perempuan cenderung menggunakan perasaan sehingga perempuan lebih mudah untuk sedih, sensitif, marah serta menangis. Selain itu perempuan lebih negatif dalam memandang citra tubuh (*body image*), wanita kurang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan fisiknya yang sudah tua. Berbeda dengan laki-laki yang memiliki sifat terlalu tidak peduli dengan penampilan.

### Pendidikan Terakhir

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Menurut Pendidikan Terakhir (N=30)

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak	6	20
Sekolah	13	43,3
SD	6	20
SMP	5	16,7
SMA		
Jumlah	30	100

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Panti Wredha Dharma

Bhakti Surakarta didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berpendidikan SD yaitu sebanyak 13 orang (43,3%). Tingkat pendidikan lansia merupakan sumber dari kemampuan lansia dalam memahami suatu fenomena dalam kehidupannya, lingkungan dan kehidupannya dalam menentukan cara terbaik dalam menghadapi fenomena tersebut. Menurut Stuart (2013), sumber coping dalam diri seseorang dipengaruhi oleh status sosio ekonomi, keluarga, hubungan interpersonal dan organisasi di lingkungan sekolah maupun sosial. Lansia yang memiliki pendidikan tinggi akan mempunyai akses yang lebih baik terhadap informasi tentang kesehatan, lebih aktif menentukan sikap, lebih mandiri dan serta mampu menyaring hal-hal positif dalam menghadapi hidupnya (Ngadiran, 2019). Menurut peneliti, status pendidikan dapat mempengaruhi kepuasan hidup lansia. Pendidikan yang rendah memiliki pengetahuan serta hubungan interpersonal dan lingkungan sosial yang kurang. Selain itu pendidikan yang tinggi dapat merubah keadaan hidup lebih baik dengan gaji yang cukup dan pendapatan yang besar seseorang dapat mempunyai status ekonomi yang baik sehingga dapat mempengaruhi kepuasan hidupnya.

### Status Pernikahan

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Menurut Status Pernikahan (N=30)

Status Pernikahan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
-------------------	---------------	----------------

Belum Menikah	12	40
Menikah	3	10
Duda	8	26,7
Janda	7	23,3
Jumlah	30	100

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki status pernikahan belum menikah yaitu 13 orang (40%). Pernikahan dan hubungan keluarga berpengaruh kuat terhadap kepuasan hidup. Individu laki-laki maupun perempuan yang sudah menikah lebih bahagia daripada individu yang tidak menikah, pernikahan mendapatkan keintiman psikologis dan fisik yaitu memiliki anak, membangun rumah, peran sosial sebagai orang tua dan pasangan (Mayers, 2012). Janda yang telah kehilangan pasangan memiliki pengalaman yang lebih menyakitkan daripada kematian itu sendiri dimana disertai rasa kesepian yang parah, pikiran obsesif, keluhan *somatic*, insomnia dan halusinasi serta kondisi mental yang buruk (Nalungwe, 2009). Secara Psikologis orang yang menikah cenderung hidup lebih lama dan lebih sehat dibanding yang belum atau tidak menikah, hal ini karena individu yang sudah menikah cenderung mendapat dukungan sosial yang lebih (Doblhammer *et al* , 2009). Menurut peneliti status pernikahan merupakan faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup. Janda/duda yang ditinggal meninggal oleh pasangan hidupnya akan merasakan hancur, kesepian, kurang mendapatkan perhatian dan dukungan dari keluarga sehingga akan mempengaruhi kepuasan hidupnya.

### Lama Tinggal di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Menurut Lama Tinggal di Panti (N=30)

Lama di Panti	Frekuensi	Persentase (%)
< 2 tahun	13	43,3
>2 tahun	17	56,7
Jumlah	30	100

Penelitian yang dilakukan peneliti di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden tinggal di panti Wredha lebih dari 2 tahun yaitu sebanyak 17 orang (56,7%). Hasil penelitian dari Santi (2018), menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden tinggal di panti selama 0-36 bulan memiliki gambaran diri yang positif dan lansia yang tinggal di panti selama > 72-132 bulan 50% lansia memiliki gambaran diri negatif. Menurut Chang & Soo Jung (2013), menyatakan bahwa lansia yang tinggal di panti Wredha mengalami kehidupan yang monoton, hidup jauh dengan keluarga, cemas, rasa putus asa dengan kehidupan mendatang, rasa tidak puas untuk merawat diri serta tidak dapat mengembangkan keterampilan secara personal. Menurut peneliti, semakin lama lansia tinggal di Panti Wredha maka kepuasan hidup lansia akan menurun karena selama lansia tinggal di Panti Wredha tidak memiliki kegiatan lain untuk dilakukan, merasa putus asa dan pasrah akan kehidupan selanjutnya dan merasa kesepian karena hidup terpisah dengan kerabat dan keluarga.

### Alasan Masuk Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Menurut Alasan Masuk Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta (N=30)

Alasan Masuk Panti	Frekuensi	Persentase (%)
Kemauan Sendiri	14	46,7
Kemauan Keluarga	9	30
Alasan Lain	7	23,3
Jumlah	30	100

Penelitian yang dilakukan peneliti di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden masuk Panti Wredha dengan alasan kemauan sendiri yaitu sebanyak 14 orang (46,7%). Hasil penelitian Rudjubik (2015), yang dilakukan di Panti Wredha Salib Putih Salatiga lansia mengatakan merasa lebih terurus, nyaman dan senang berada di panti karena bersama dengan teman sebayanya, disisi lain keluarga di rumah sering meninggalkan karena sibuk bekerja diluar kota sehingga merasa tidak dipedulikan dan kesepian di rumah dengan demikian lansia memutuskan untuk tinggal di Panti Wredha. Menurut Demirkiran (2013), dalam penelitiannya mengatakan bahwa lansia yang menjadi janda/duda, tinggal sendirian, sakit dan tidak mempunyai anak memutuskan untuk tinggal di Panti Wredha. Selain itu, anak-anak lansia tersebut telah memiliki kesibukan masing-masing dan memilih enggan untuk merawat orang tuanya yang semakin tua sehingga Panti Wredha menjadi



pilihan untuk menitipkan orang tuanya. Berdasarkan informasi yang didapat dari lansia yang tinggal di panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta bahwa sejumlah lansia memilih tinggal di Panti Wredha karena tidak memiliki keluarga, tidak memiliki tempat tinggal dan tidak ada yang merawat di rumah. Beberapa lansia masuk Panti Wredha karena mempunyai konflik dengan anak dan keluarga lainnya sehingga diusir oleh keluarganya. Beberapa lansia juga merasa lebih senang tinggal di Panti Wredha karena merasa lebih terurus dan memiliki banyak teman sebaya.

**Kepuasan Hidup Lansia Sebelum Dilakukan Terapi Hortikultura**

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Menurut Kepuasan Hidup Lansia Sebelum diberikan Terapi Hortikultura di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta (N=30)

Kepuasan Hidup	Mean (SD)	Median	Nilai	
			Min	Max
Sebelum diberikan terapi hortikultura	5,10 (2,264)	5,00	2	10

Hasil penelitian pada 30 lansia menunjukkan bahwa rata-rata nilai kepuasan hidup pada hasil pretest adalah 5,10. Nilai standar deviasi sebesar 2,264 dan nilai kepuasan hidup lansia terendah sebelum dilakukan terapi hortikultura adalah 2 dan nilai kepuasan hidup lansia tertinggi adalah 10. Individu yang telah memasuki masa lansia akan mengalami perubahan-perubahan dan perkembangan pribadi secara terus menerus. perubahan fisik dan

perubahan psikologi secara bersamaan tidak dapat dipisahkan dalam proses penuaan (Rahayuni, Utami, & Swedarma, 2015). Menurut Stanley & Bare (2007) dalam Frizky (2016), perubahan organ sensori, pendengaran atau penglihatan dapat menghalangi interaksi dengan lingkungan dan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Penurunan fungsi tubuh dan gambaran diri turut berperan terhadap menurunnya harga diri lansia dan status kesehatan umum serta pencapaian pendidikan juga berpengaruh dalam kepuasan hidup lansia. Menurut hasil penelitian dari Indiriani (2012), menyatakan bahwa lansia yang tinggal di Panti Wredha memiliki rata-rata skor yang paling rendah dibandingkan dengan lansia yang tinggal dengan anak atau pasangannya. Sebagian besar lansia yang tinggal di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta mengalami stres, kesepian, jenuh, bingung, sering melamun dan merasa kehilangan karena hidup jauh dari keluarga.

**Kepuasan Hidup Lansia Setelah Dilakukan Terapi Hortikultura**

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Menurut Kepuasan Hidup Lansia Setelah diberikan Terapi Hortikultura di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta (N= 30)

Kepuasan Hidup	Mean (SD)	Media n	Nilai	
			Min	Max
Setelah diberikan terap hortikultura	9,97 (2,092)	9,50	7	14

Hasil penelitian pada 30 lansia menunjukkan bahwa rata-rata nilai kepuasan hidup pada hasil posttest adalah 9,97. Nilai standar deviasi sebesar 2,092 dan nilai kepuasan hidup lansia terendah setelah dilakukan terapi hortikultura adalah 7 dan nilai kepuasan hidup lansia tertinggi adalah 14. Program-program pelayanan sosial di panti jompo yang dapat meningkatkan kepuasan hidup lansia yaitu pengajian, konseling, rekreasi, berkebun serta penyaluran bakat dan hobi lansia (Mariani, 2013). Upaya peningkatan kepuasan hidup pada penelitian ini yang dilakukan di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta yaitu terapi hortikultura (berkebun). Terapi hortikultura yaitu suatu terapi atau rehabilitasi yang menggabungkan antara tanaman dan kegiatan berkebun untuk meningkatkan kesehatan. Terapi hortikultura dapat memberikan ketenangan dan mengurangi stres, karena masalah kehidupan yang dapat menyebabkan timbulnya masalah kesehatan (penyakit) dan status sosial (Musviro *et al*, 2018). Serangkaian kegiatan dalam berkebun menimbulkan coping positif dalam menghadapi sakit, melatih kesabaran dan memandang ke depan dengan pikiran positif, dalam keadaan tersebut seseorang bisa merasa nyaman dan tenang (Sari, Yusuf, & Wahyuni, 2014). Terapi hortikultura meningkatkan kesehatan dan kebugaran hal ini terjadi karena lansia melakukan aktivitas fisik seperti, menanam, menyiram, menyiangi, memupuk, & memanen (Abbas, Aster, & Kumar, 2015). Menurut Kam & Siu

(2010), terapi hortikultura mendekatkan manusia dengan alam yang dapat memulihkan kejernihan pikiran serta melepas ketegangan saraf sehingga stres menjadi berkurang. Hal ini sesuai dengan Detweiler *et al*, (2012) yang menyatakan bahwa terapi hortikultura memberikan efek positif yang signifikan pada kesehatan yaitu dapat meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan manusia. Stimulasi pada aspek psiko-fisiologis melalui pancaindra membangkitkan suasana ketenangan dan rileks yang akan berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres dan kegelisahan lansia (Musviro *et al*, 2018).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi hortikultura terhadap kepuasan hidup lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta.

Diharapkan penelitian ini sebagai bahan acuan atau referensi bagi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan terapi hortikultura terhadap kepuasan hidup lansia, sehingga didapatkan ide baru untuk penelitian selanjutnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Abbas, AK, Aster, JC, & Kumar, V. (2015). *Buku Ajar Patologi Robbins*. Edisi 9. Singapura: Elsevier Saunders.

- Badan Pusat Statistik Jawa Tengah. (2018). *Profil lansia Provinsi Jawa Tengah*. Jawa Tengah : Badan Pusat Statistik provinsi Jawa Tengah
- Badan Pusat Statistik Kota Surakarta. (2016). Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kota Surakarta. di akses tanggal 28 September 2019, <https://surakartakota.bps.go.id/dynamictable/2018/02/02/38/penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kota-surakarta.html>
- Chang, & Soo Jung. (2013). Lived experiences of nursing home resident in Korea. *Asian Nursing Research*. Vol.7: 83-90.
- Demirkiran, F. (2013). Comparison of satisfaction level regarding living conditions, depression and dependency among two elderly groups, one in nursing home and the other at home: a community-based, cross-sectional analytic study. *American International Journal of Social Science*. Vol.2. No.2.
- Detweiler, MB., Sharma, T., Detweiler, JG., Murphy, PF., Lane, S., Carman, J., Kim, KY., et al. (2012). What is the evidence to support the use of therapeutic gardens for elderly. *Korean Neuropsychiatric Association*. 9.2: 100.
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being The Collected Work of Ed Diener*. USA : Spriger
- Doblhammer, G, Hoffman, R, Muth, M, Westphal, C, & Kruse, A. (2009). A systematic literature review of studies analyzing the effect of sex, age, education, marital status, obesity, and smoking on health transitions. *Demographic Research*. 20(5).37-64.
- Fauzi, M. (2013). Hubungan dorongan keluarga dan kepuasan hidup lansia berdasarkan status perkawinan. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 1, 280-294
- Gede, W. (2017). Hubungan Kualitas Hidup Dan Faktor Resiko Pada Usia Lanjut Di Wilayah Kerja Puskesmas Tampaksiring. *Intisari Sains Medis* 8, 41-49, 2017.
- Gonzalez, MT, Martinsen, EW, & Kirkevold, M. (2011). A prospective study of existential issues in therapeutic horticulture for clinical depression. *Issues in Mental Health Nursing*, Vol. 32 No. 1, pp 73-81.
- Caroline, N, Hardana, Marissa, C, Natelson, L, & Kristen, T et al. (2013). Normal cognitive aging. *Clin Geriatr Med*. Vol. 29(4): 737-752. doi:10.1016/j.cger.2013.07.002

- Hurlock, EB. (2009). *Psikologi Perkembangan: Suatu Perkembangan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Juanita, & Safitri, CP (2016). Hubungan Basic Conditioning Factors dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia dengan Diabetes Meilitus di RSUD Dr. Zinoel Abidin Banda Aceh. Vol.VII. No.I. *Idea Nursing Jurnal*. ISSN: 2087.2879.2016
- Lukaningsih, Zuyina. L & Bandiyah. S. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika, 2011.
- Mariani, O. (2013). “Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Komitmen Beragama dengan Internalized homophobia pada Lesbian”. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- McColl, J. (2013). *Therapeutic Horticulture Theory and Evidence*. Perth: Trellis.
- Musviro, Rahmawati, MP, Astuti, A, & Suhari, et al. (2018). Terapi Hortikultura Sebagai Terapi Komplementer Dalam Keperawatan. *Annual Agricultural Health Nursing Seminar. Update Management and Prevention Disease Related to Agricultural Activities Clinical Setting*. Atlanta : UPT Penerbitan Universitas Jember.
- Nalungwe, P. (2009). Loneliness Among Elderly Widows and It's Effect on Their Mental Wellbeing. *Laurea Unviversity of Applied Sciences*, Laurea Otaniemi.
- Ngadiran, A. (2019). hubungan Karakteristik (umur, pendidika, dan lama tinggal di panti) dengan tingkat kecemasan lansia dipanti Wreda Charitas Cimahi. *jurnal ilmu keperawatan* Vol.13 No.2, Desember 2019. (04 februari 2020, 14:23)
- Rudjubik, GDM. (2015). “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Lanjut Usia Memilih Tinggal di Panti Werdha Salib Putih Salatiga”. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Sari, AP, Yusuf, AH, & Wahyuni, ED. (2014). “Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Melalui Therapeutical Gardening di UPT PSLU Magetan”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Ners, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
- Stuart, G.W. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Suardiman, S. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press

- Suryani, KN. (2019). Konflik dan stres kerja dalam organisasi. *Universitas Hindu Indonesia. Volume 01 nomor tahun 2019.*
- WHO. (2011). *Global Health and Aging.* World Health Organization
- Wijaya, AA, Hapsari, H, Rahmawati, I. (2017). “Pengaruh Terapi Hortikultura Terhadap Tingkat Depresi Lansia Di Panti Wredha Dharma Kasih Surakarta”. Skripsi. Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES Kusuma Husada Surakarta.
- Wulandari, (2011). “Kejadian dan Tingkat Depresi pada Lanjut Usia: Studi Perbandingan di Panti Wredha dan Komunitas”. Skripsi. Semarang: Universitas Diponegoro.