



## TERAPI OKUPASI TERAPI BERKEBUN DENGAN PENURUNAN HARGA DIRI RENDAH: A SYSTEMATIC REVIEW

Suminanto<sup>1\*</sup>, Aris Widiyanto<sup>2</sup>, Joko Tri Atmojo<sup>2</sup>, Hakim Anasulfalah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>RSJD dr. Arif Zainuddin Surakarta, Jl. Ki Hajar Dewantara No.80, Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57126, Indonesia

<sup>2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba"ul Ulum Surakarta, Jl Ring Road Utara, Tawang Sari, Mojosongo, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57127, Indonesia

\*[mr.nannto@gmail.com](mailto:mr.nannto@gmail.com)

### ABSTRAK

Harga diri rendah didefinisikan sebagai tingkat aktualisasi diri yang diukur dengan menilai seberapa baik perilaku sesuai dengan standar diri. Terapi okupasi adalah seni dan ilmu yang mengarahkan keterlibatan seseorang untuk menyelesaikan tugas tertentu. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengestimasi terapi okupasi terapi berkebun dengan penurunan harga diri rendah. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian systematic review dengan menggunakan diagram PRISMA. Pencarian artikel dilakukan berdasarkan kriteria kelayakan Model PICO. P= Pasien; I= Okupasi terapi berkebun; C= Tidak okupasi terapi berkebun; O= Penurunan harga diri rendah. Artikel yang digunakan berasal dari 1 database, yaitu: Google Scholar. Dengan kata kunci antara lain " Pasien " AND "Okupasi terapi berkebun AND "Penurunan harga diri rendah". Hasil: Pada 5 artikel penelitian mengenai terapi okupasi terapi berkebun dengan penurunan harga diri rendah, Menunjukkan bahwa okupasi terapi berkebun menurunkan kemungkinan terjadinya harga diri rendah pada pasien.

**Kata kunci:** berkebun; harga diri rendah; kalsium; okupasi terapi

## OCCUPATIONAL THERAPY GARDENING WITH LOW SELF-ESTEEM A SYSTEMATIC REVIEW

### ABSTRACT

*Low self-esteem is defined as the level of self-actualization which is measured by assessing how well behavior conforms to self-standards. Occupational therapy is the art and science of directing a person's involvement to complete specific tasks. Objective: This study aims to estimate occupational therapy gardening with a reduction in low self-esteem. Method: This research is a systematic review research using the PRISMA diagram. Article searches were carried out based on the PICO Model eligibility criteria. P= Patient; I= Occupational therapy gardening; C= No occupational gardening therapy; O= Decreased low self-esteem. The articles used come from 1 database, namely: Google Scholar. With keywords including "Patient" AND "Occupational therapy gardening AND "Decreased low self-esteem". Results: In 5 research articles regarding occupational therapy gardening and reducing low self-esteem, it shows that occupational therapy gardening reduces the possibility of low self-esteem in patients.*

**Keywords:** calcium; gardening; low self-esteem; occupational therapy

### PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa adalah kondisi mental yang sejahtera yang memungkinkan seseorang hidup dengan harmonis dan produktif, dengan memperhatikan semua aspek kehidupan manusia. Orang yang sehat jiwa adalah orang yang menyadari sepenuhnya kemampuan dirinya. Sendiri (Abdulah & Suerni, 2022). Mampu mengatasi stres yang wajar dalam kehidupan, mampu bekerja produktif dan memenuhi kebutuhan hidupnya, dapat berperan serta dalam lingkungan hidup, menerima dengan baik apa yang ada pada dirinya, dan merasa nyaman bersama orang lain. Gangguan jiwa adalah suatu perubahan pada fungsi jiwa yang menyebabkan penderitaan atau kesulitan untuk melaksanakan peran (Ridifah et al., 2021). Harga diri rendah didefinisikan sebagai tingkat aktualisasi diri yang diukur dengan menilai seberapa baik perilaku sesuai dengan standar diri. Perasaan yang tidak berguna, tidak berarti, dan tidak berharga adalah akibat dari evaluasi dan efikasi diri yang negatif terhadap diri sendiri. Harga diri

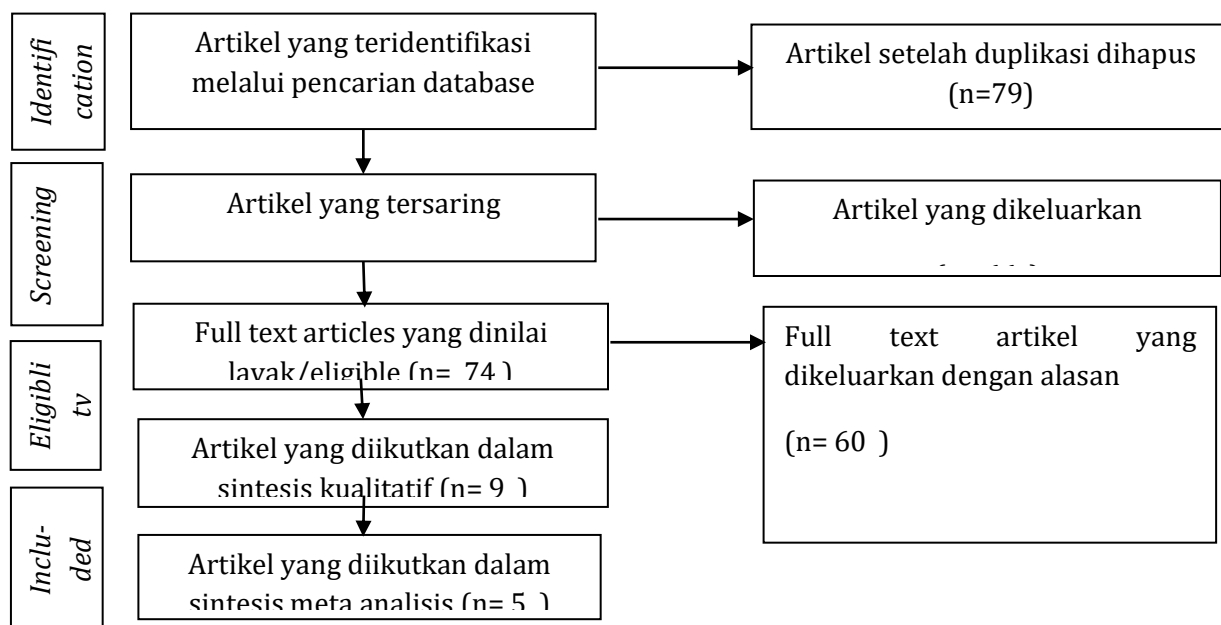
kronis (HDRK) terjadi ketika harga diri rendah terus terjadi (Fathoni & Maharani, 2022). Harga diri kronis adalah perasaan yang tidak percaya diri tentang diri sendiri, termasuk kehilangan kepercayaan diri, ketidakberdayaan, pesimisme, keputusasaan, dan keputusasaan. Jika dibiarkan, masalah ini dapat menyebabkan produktivitas kerja yang rendah, hubungan interpersonal yang buruk, perawatan diri yang buruk, dan ketidakpatuhan terhadap pengobatan (Rokhimmah & Rahayu, 2020).

Terapi okupasi adalah seni dan ilmu yang mengarahkan keterlibatan seseorang untuk menyelesaikan tugas tertentu. Terapi okupasi dapat membantu klien belajar mekanisme coping untuk mengatasi masalah yang terkait dengan masa lalu yang tidak menyenangkan. Untuk mencegah hambatan dalam berhubungan sosial, klien dilatih untuk menemukan kemampuan yang masih dapat digunakan yang dapat meningkatkan harga dirinya. Keterampilan berkebun mengurangi depresi setelah terapi okupasi (Utama et al., 2023). Berdasarkan latar belakang di atas dan beberapa temuan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan terapi okupasi terapi berkebun dengan penurunan harga diri rendah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan menggunakan review sistematis, yang dapat menggabungkan hasil studi primer atau penelitian sebelumnya dengan pencarian sistematis untuk mendapatkan perkiraan yang lebih tepat untuk menghasilkan kesimpulan baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengestimasi terapi okupasi terapi berkebun dengan penurunan harga diri rendah.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian systematic review dengan menggunakan diagram PRISMA. Pencarian artikel dilakukan berdasarkan kriteria kelayakan Model PICO. P= Pasien; I= Okupasi terapi berkebun; C= Tidak okupasi terapi berkebun; O= Penurunan harga diri rendah. Artikel yang digunakan berasal dari 1 database, yaitu: Google Scholar. Dengan kata kunci antara lain " Pasien " AND "Okupasi terapi berkebun AND "Penurunan harga diri rendah". Artikel yang digunakan dari tahun 2020 hingga tahun 2023.

## HASIL



Gambar 1. Diagram flow chat

Pencarian artikel dalam penelitian ini melalui database yang meliputi Google Scholar. Dengan kata kunci antara lain: " Pasien " AND "Okupasi terapi berkebun AND "Penurunan harga diri rendah". Proses review artikel terkait dapat dilihat dalam PRISMA flow diagram pada Gambar 1. Penelitian terkait terapi okupasi terapi berkebun dengan penurunan harga diri rendah terdiri dari 5 artikel dari proses pencarian awal memberikan hasil 219 artikel, setelah proses penghapusan artikel yang terpublikasi didapatkan 66 artikel dengan 74 diantaranya memenuhi syarat untuk selanjutnya dilakukan review full text sebanyak 5 artikel. Dapat dilihat pada Gambar 2 bahwa artikel penelitian yang berasal dari 4 dari benua Asia (Indonesia).



Gambar 2. Peta wilayah penelitian

Tabel 1.  
Deskripsi studi primer

Judul dan Penulis	Metode Penelitian	Hasil
Penerapan Terapi Okupasi Berkebun Dalam Menurunkan Tanda Dan Gejala Harga Diri Rendah (Paturhman et al., 2023)	Karya tulis ilmiah ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan melihat satu pasien dengan harga diri rendah.	Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi menggunakan format observasi harga diri rendah. Sebelum terapi okupasi berkebun, pasien mendapat skor 10 dan setelah terapi okupasi berkebun, menanam sawi selama empat hari setiap hari selama 15 menit. Hasil menunjukkan bahwa tanda dan gejala telah berkurang pada pertemuan pertama, dan pertemuan terakhir, pasien mendapat skor 10.
Asuhan Keperawatan Jiwa Pasien Harga Diri Rendah Kronis Dengan Penerapan Terapi Okupasi Berkebun (Fathoni & Maharani, 2022)	Subjek penelitian ini adalah satu pasien dengan harga diri rendah, dan pendekatan studi kasus digunakan untuk melakukan penelitian deskriptif ini.	Kasus didapatkan melalui penerapan metode terapi okupasi berkebun yang direkomendasikan. Tanda dan gejala yang menurun termasuk pasien sudah tidak merasa malu lagi, kontak mata sudah muncul, dan dia masih merasa bakat dan mampu menyebutkan hal positifnya. Rekomendasi rumah sakit dapat menerapkan terapi okupasi untuk meningkatkan kesehatan pasien terutama pasien skizofrenia dengan harga diri rendah.
Pengaruh Terapi Bercocok Tanam Terhadap Tingkat Kemandirian ADL Pasien Skizofrenia Di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah (Abdulah & Suerni, 2022)	Studi ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperiment. Grup kontrol digunakan untuk merancang pre-test dan post-test. Dengan menggunakan kuesioner, dua puluh responden di grup intervensi	Hasil menunjukkan nilai (p = 0,004). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi bercocok tanam mempengaruhi kemandirian ADL (aktivitas sehari-hari) pasien skizofrenia. Diharapkan bahwa terapi bercocok tanam akan menjadi salah satu terapi okupasi terbaik yang dapat diberikan kepada pasien skizofrenia di rumah sakit.

Judul dan Penulis	Metode Penelitian	Hasil
	dan grup kontrol, yang diambil menggunakan teknik sampling purposive, dianalisis tingkat kemandirian aktivitas sehari-hari (ADL). Untuk analisis statistik, t-test independen digunakan.	
Penerapan Terapi Okupasi “Menanam” Pada Pasien Jiwa RSKD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan (Ridfah et al., 2021)	Metode pengambilan sampel dengan melakukan random sampling dan mendapatkan lima orang pasien. Adapun langkah-langkah penerapan Terapi Okupasi melalui beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap monitoring dan evaluasi.	Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang didapatkan pasien, di mana dia menyukai menanam dan menyiram tanaman, terjadi peningkatan motivasi untuk melakukan aktivitas sehari-harinya. Pasien ODGJ menerima pengobatan yang efektif.
Penurunan Harga Diri Rendah dengan menggunakan Penerapan Terapi Okupasi (Berkebun) (Rokhimmah & Rahayu, 2020)	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitis untuk menunjukkan bagaimana peneraan okupasi berkebun dapat meningkatkan harga diri individu dengan harga diri rendah. Studi ini melibatkan dua pasien dengan konsep harga diri rendah: harga diri rendah di RSJD Dr. Amino Gondohutomo. Studi kasus ini menggunakan format pengkajian instrumen untuk mengukur kemampuan pasien sebelum dan sesudah terapi okupasi berkebun.	Setelah terapi okupasi, ada penurunan harga diri yang rendah, dengan P1 73% dari 8 skor dan P2 91% dari 10 skor. Terapi okupasi (berkebun) juga dapat mengurangi tingkat gangguan harga diri yang rendah. Pasien harga diri rendah juga dapat menerima terapi okupasi menanam cabai. Pasien akan mendapatkan manfaat dari kemampuan dan keberhasilan dalam melakukan tindakan tersebut, yang akan meningkatkan harga dirinya.

## PEMBAHASAN

Kemandirian adalah ketika seseorang memiliki kemampuan untuk hidup sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Kemandirian terdiri dari bertanggung jawab, mandiri, pengalaman praktis dan akal sehat yang relevan, otonomi, kemampuan untuk memecahkan masalah, dan kebutuhan dan kebutuhan kesehatan yang baik. Salah satu fokus penyembuhan pasien skizofrenia adalah tingkat kemandirian ADL; terapi adalah salah satu upaya yang dilakukan (Khasanah, 2020). Sebagai salah satu terapi modalitas bercocok tanam, tujuan adalah untuk menumbuhkan, mempertahankan, memulihkan, dan atau menyeimbangkan aktivitas sehari-hari, produktivitas, dan rekreasi. Ini dicapai melalui pelatihan, rehabilitasi, insentif, dan pengembangan. Terapi okupasi meningkatkan kemampuan individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari dan area kinerja aktivitas instrumental (Nuryanti et al., 2023).

Bagian Rehabilitasi Medis RSJD Dr. Amino Gondohutomo di Provinsi Jawa Tengah, terapi modalitas erapi bercocok tanam adalah salah satu metode penyembuhan pasien. Pasien melakukan hal-hal seperti menanam, berkebun, dan menjaga taman dengan panduan petugas rehabilitasi. Dari awal masuk ke rehab, pasien biasanya lebih santai, berkolaborasi, dan lebih cerdas (Abdulah & Suerni, 2022). Terapi bercocok tanam berusaha mendekatkan manusia dengan alam dengan menggunakan media tanaman dan melakukan aktivitas berkebun. Salah satu metode untuk meningkatkan kesehatan adalah terapi

bercocok tanam. Salah satu terapi tambahan yang digunakan dalam implementasi keperawatan adalah terapi hortikultura (Paturuhman et al., 2023).

Banyak faktor dapat menyebabkan harga diri rendah, termasuk pengalaman kekerasan sebelumnya, bullying, dan perasaan tidak berharga. Apabila tidak ditangani dengan baik, gangguan ini akan mempengaruhi hubungan pasien dengan orang lain, mulai dari merasa malu (Putri et al., 2023), sering menyendiri, dan bahkan mengisolasi diri dari lingkungan. Hasil studi kasus tiga hari menunjukkan bahwa terapi okupasi berkebun membantu meningkatkan aspek positif pasien dengan harga diri rendah (Arianata et al., 2018). Kegiatan penanaman dimaksudkan untuk mengalihkan pasien dari harga diri yang rendah yang mereka alami dan menghindari halusinasi mereka. Sebaliknya, kegiatan ini meminimalkan interaksi pasien dengan dunia yang tidak nyata dan mendorong pikiran, emosi, atau emosi yang mempengaruhi perilaku sadar (Krissanti & Asti, 2019). Untuk pasien dengan harga diri rendah, terapi okupasi (berkebun) menanam cabai juga dapat membantu mengurangi tingkat gangguan harga diri. Pasien akan mendapatkan manfaat dari kemampuan dan keberhasilan dalam melakukan tindakan tersebut, yang akan meningkatkan harga dirinya (Samosir, 2018).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil systematik review pada 5 database dapat disimpulkan bahwa terapi okupasi terapi berkebun menurunkan kemungkinan terjadinya harga diri rendah pada pasien.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdulah, A. Z., & Suerni, T. (2022). Pengaruh Terapi Bercocok Tanam Terhadap Tingkat Kemandirian ADL Pasien Skizofrenia Di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(9), 1689–1699.
- Arianata, I. G. Y., Yunitasari, P., & Sulistyowati, E. T. (2018). Penerapan Terapi Okupasi Berkebun Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Pasien Harga Diri Rendah Di Ruang Gatotkaca Rumah Sakitjiwa Daerah Surakarta. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Fathoni, A. I., & Maharani, I. (2022). Asuhan Keperawatan Jiwa Pasien Harga Diri Rendah Kronis Dengan Penerapan Terapi Okupasi Berkebun. *Ukh*, 8.5.2017, 2003–2005. [www.aging-us.com](http://www.aging-us.com)
- Khasanah, F. (2020). Efektivitas terapi okupasi pada pasien harga diri rendah.
- Krissanti, A., & Asti, A. D. (2019). Penerapan Terapi Okupasi : Berkebun untuk Meningkatkan Harga Diri pada Pasien Harga Diri Rendah di Wilayah Puskesmas Sruweng. *Keperawatan*, 630–636. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/701/684>
- Nuryanti, L., Simamora, R. S., Serilus, B., Dedu, S., Amir, N., Harga, P., Lansia, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Indonesia, M. (2023). Penerapan Model Terapi Aktivitas Kelompok Sebagai Alat Komunikasi tentang Stimulasi Persepsi Terhadap Peningkatan Harga Diri Lansia Application of the Group Activity Therapy Model as a Communication Tool Regarding Stimulation of Perceptions to Increase Self-Esteem of the Elderly. 12(2), 252–258.
- Paturuhman, D., Mualifah, L., & Aridesi, Y. (2023). Penerapan Terapi Okupasi Berkebun Dalam Menurunkan Tanda Dan Gejala Harga Diri Rendah. 5(1), 22–26.
- Putri, L. A. K., Handayani, B., & Nalaria, W. (2023). Studi Kasus : Terapi Okupasi Menggambar dalam Meningkatkan Harga Diri Pasien dengan Harga Diri Rendah. *Jurnal Keperawatan Pelni*, 01(2). <http://ejournal.akper-pelni.ac.id/index.php/jkp>

- Ridfah, A., Wardiman, S. L., Rezkiyana, T., M, V. F. A., Azizah, W. N., Hasianka, Z., Psikologi, F., & Makassar, U. N. (2021). Penerapan Terapi Okupasi “ Menanam ” Pada Pasien Jiwa RSKD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–5.
- Rokhimmah, Y., & Rahayu, D. A. (2020). Penurunan Harga Diri Rendah dengan menggunakan Penerapan Terapi Okupasi (Berkebun). *Ners Muda*, 1(1), 18. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i1.5493>
- Samosir, E. F. (2018). Penerapan Asuhan Keperawatan Jiwa Pada An. A Dengan Gangguan Konsep Diri : Harga Diri Rendah Di Lingk. XVI Lorong Jaya. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013, 5–24.
- Utama, G. G., Samidah, I., & Ramlis, R. (2023). Aplikasi Teori Calista Roy Dengan Asuhan Keperawatan Promosi Harga Diri Pada Pasien Skizofrenia Dengan Harga Diri Rendah Di Ruang Murai RSKJ Soeprapto Provinsi Bengkulu. 110–116.