



TERAPI MODALITAS BERKEBUN TERHADAP KESEPIAN PADA LANSIA

Lia Nurlianawati*, Widyawati, Tini Kurniasih

Universitas Bhakti Kencana, Jl. Soekarno Hatta No.754, Cipadung Kidul, Panyileukan, Bandung, Jawa Barat 40614, Indonesia

*lia.nurlianawati@bku.ac.id

ABSTRAK

Kesepian disebut juga sebagai sifat subjektif dimana seseorang merasa sendiri dan sepi, Kesepian terjadi pada masa tua yang terjadi pada lansia yang memiliki keinginan untuk tetap bisa berkumpul dengan anak dan keluarganya, tetapi sering berjalannya waktu lansia akan hidup Bersama pasangan atau sendiri setelah ditinggal oleh pasangan hidupnya, sehingga lansia sering mengalami kehilangan, stress, penurunan fungsi tubuh hingga ketidakmampuan untuk beraktivitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan pengaruh terapi berkebun terhadap kesepian pada lansia. Jenis penelitian ini adalah pre eksperimental One grup pre dan post Test. Populasi penelitian ini adalah 36 lansia. Sample dari penelitian ini adalah 15 lansia dengan tehnik *purposive sampling*. Variabel Independen dari penelitian ini adalah terapi berkebun sedangkan variable dependen penelitian ini adalah kesepian pada lansia. Pengumpulan data menggunakan lembar kuisisioner dan dianalisis dengan menggunakan Uji *Paired Test* dengan signifikasinya yaitu $\alpha = 0,05$. Uji ini menunjukkan hasil $\alpha = 0,01$ yang berarti ada pengaruh terapi berkebun terhadap kesepian pada lansia. Pengaruh terapi berkebun terhadap kesepian dapat dijadikan alternative untuk menurunkan kesepian pada lansia, karena dengan berkebun dapat menjadikan lansia lebih produktif, lansia juga adapat menjadi stimulasi untuk lansia dapat bersosialisasi dan menjadikan harga diri lansia meningkat. Peneliti juga dapat menggunakan terapi berkebun untuk mensupport dan membantu kesepian lansia agar menghasilkan lansia yang sehat dan bahagia.

Kata kunci: kesepian; lansia; terapi berkebun

GARDENING MODEL THERAPY FOR LONELY IN THE ELDERLY

ABSTRACT

Loneliness is a subjective feeling of being alienated and excluded, where individuals feel lonely. All the elderly certainly want to be able to live prosperously in their old age with their children and families in their own homes. However, in reality, not all elderly people can achieve this due to various factors such as loss, stress, decreased body function to the inability to move. The purpose of this study was to determine. The purpose of this study was to explain the effect of gardening therapy on loneliness in the elderly. This type of research is a pre-experimental One group Pre-Post Test. The population of this study was 36 elderly. Samples of this study were 15 elderly people with technique. purposive sampling The independent variable of this study is gardening therapy, while the variable dependent of this study is loneliness in the elderly. The data was collected using asheet questionnaire and analyzed using the Paired Signed Rank Test with a significance of $\alpha = 0.05$. This test shows the results of $\alpha = 0.01$ which means that there is an effect of gardening therapy on loneliness in the elderly. The effect of gardening therapy on loneliness can be used as an alternative to reduce loneliness in the elderly, because gardening can make the elderly more productive, the elderly also can be a stimulation for the elderly to socialize and make the elderly self-esteem increase. Researchers can also use gardening therapy to support and help lonely elderly people to produce healthy and happy elderly.

Keywords: elderly; gardening therapy; loneliness

PENDAHULUAN

Perubahan yang terjadi pada lansia diantara perubahan fisiologis, fungsional, kognitif, dan psikososial (Putri, 2019). Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari yang dapat mempengaruhi kehidupan seorang lansia. Lansia mengalami perubahan psikososial sangat signifikan. Pada perubahan ini lansia mengalami proses transisi kehidupan dan kehilangan (Triningtyas dan Muhayati, 2018). Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin sering mengalami proses kehilangan. Kesepian merupakan kondisi yang mengancam kehidupan lansia, ketika lansia hidup sendiri tanpa adanya keluarga, mengalami kehilangan pasangan suami atau istri, dan tidak berdaya untuk hidup mandiri (Damayanti, 2013). Kesepian berdampak pada kesehatan fisik dan kesehatan psikologis lansia. Stres yang meningkat dapat menyebabkan lansia menjadi gelisah, sedih, kesepian dan menarik diri dari lingkungan (Crewdson, 2016 dan Cherry, 2016). Menurut Lake (1986) dalam Septiningsih, (2012), bahwa kesepian timbul karena hilangnya kontak atau komunikasi dengan orang lain terutama orang yang dicintai, juga tidak terpenuhinya kebutuhan untuk berkomunikasi dengan orang lain karena berbagai alasan. Penelitian ini juga menemukan terdapatnya kesepian sosial yang ditunjukkan dengan menarik diri (tidak berhubungan sosial dengan dunia luar). Upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah kesepian pada lansia dibutuhkan *plant therapy* atau terapi berkebun dengan menggunakan pendekatan emosi dan psikologi (Putri, 2013).

Terapi berkebun merupakan pendekatan psikoterapi berbasis mind-body. Jika dibandingkan dengan terapi verbal, terapi seni membuat lansia lebih mampu mengekspresikan perasaan pada level sensori dan kinestetik. Berbeda dengan terapi verbal yang mengekspresikan perasaan pada level afektif dan kognitif (Sari, 2021). Lansia dengan masalah kesepian mempunyai kesamaan tanda dan gejala emosional, yang meliputi perasaan ketidakberdayaan yang kuat, keputusasaan, kemarahan, frustrasi dan kehilangan kontrol diri (Maryam, 2008). Terapi berkebun dapat membantu klien untuk terlibat dalam proses bercocok tanam. Aktifitas fisik ini dapat melepaskan ketegangan fisik dan membantu mengurangi stres, kecemasan, dan perasaan tidak berdaya (Hidayati, 2013). Terapi berkebun adalah suatu bentuk terapi aktif yang menjadi bagian dari perawatan pasien yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh, dan merupakan salah satu pendekatan psikoterapeutik nonverbal yang mendapatkan banyak perhatian karena efikasinya dalam mengatasi kesepian (Paramitha, 2021). Terapi berkebun unik karena terapi ini membuat pasien berhubungan dengan makhluk hidup yaitu tumbuh-tumbuhan yang memerlukan perawatan yang tidak boleh diskriminatif (Febriana, 2017). Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk mengidentifikasi pengaruh terapi modalitas berkebun terhadap kesepian pada lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan penelitian kuantitatif adalah investigasi sistematis mengenai sebuah fenomena dengan mengumpulkan data yang dapat diukur menggunakan teknik statistik, matematika atau komputasi (Ramdhan, 2021). Desain penelitian ini adalah *pre* eksperimental dengan rancangan one grup pre- post test design, merupakan penelitian *pre*tes dan *post*tes satu kelompok (Jaedun, 2011). Variable dalam penelitian ini adalah variabel *independent* terapi modalitas berkebun dan variabel *dependent* adalah kesepian lansia. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berjumlah 15 lansia. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah *Purposive sampling*, Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan mengumpulkan data jumlah anggota dari masing-masing individu yang kemudian ditentukan sesuai dengan kriteria inklusi (Sumargo, 2020). Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu Lansia yang masih mampu melakukan aktivitas, lansia berusia 60-70 Tahun dan eksklusinya yaitu. Analisa data yang digunakan

adalah analisa data univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisa data bivariat yang digunakan adalah *Paired Sample T-Test* dengan alpha 0,05, teknik ini digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan (Zakariah, 2021).

HASIL

Hasil uji *Wilcoxon signed rank test* adalah nilai P value = 0,00 < a= 0,005 maka H0 ditolak H1 diterima yang artinya ada pengaruh Penerapan Terapi Modalitas Berkebun terhadap kesepian pada lansia

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Kesepian sebelum terapi berkebun

Kategori	f	%
Rendah	2	13
Sedang	13	86
Berat	0	0

Tabel 1 bahwa sebagian besar kesepian dirasakan dalam kategori sedang sebanyak 13 orang sedangkan angka kesepian dengan kategori rendah sebanyak 2 orang.

Tabel 2.
Distribusi frekuensi kesepian sesudah diberikan terapi modalitas berkebun

Kategori	f	%
Rendah	12	80
Sedang	3	20
Berat	0	0

Tabel 2 dapat di ketahui bahwa setelah diberikan terapi berkebun sebagian besar kesepian di rasakan dengan kategori sedang, dan dalam kategori rendah.

Tabel 3.
Pengaruh Terapi Modalitas Berkebun terhadap Kesepian pada Lansia

		Paired Sample Test			95% Confidence Interval of the Difference				
		Paired Differences			Lower	Upper	t	df	
	Mean	Std Deviation	StdError Mean					Sig.(2-tailed)	
Pair 1	PRE-	5.333	2.820	.728	3.772	6.895	7.325	14	.000
	POST								

Tabel 3 hasil Paired Sample T-Test dengan alpha 0,05 diketahui nilai P value = 0,00 a = 0,005, maka H0 ditolak, dan H1 diterima, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penerapan terapi modalitas berkebun terhadap kesepian pada lansia

PEMBAHASAN

Kesepian pada lansia sebelum diberikan terapi modalitas berkebun

Berdasarkan hasil penelitian bahwa pravelensi kesepian sedang banyak di alami oleh lansia. Sebagian besar lansia perempuan memiliki prevalensi kesepian yang paling besar. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan pengungkapan perasaan kesepian pada lansia laki laki dengan lansia perempuan. Lansia laki laki yang mengalami kesepian masih dapat mengontrol ekspresi emosionalnya akan perasaan kesepian sehingga Ketika merasakan hal tersebut lansia laki laki tidak dapat terlihat dengan jelas bahwa benar benar sedang mengalaminya,

sebaliknya lansia perempuan cenderung mudah mengutarakan ekspresi emosional Ketika mengalami kesepian (Ika, 2018). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rizki tahun 2019 tentang perbedaan jenis kelamin terhadap kesepian yang memperlihatkan hasil bahwa adanya perbedaan tingkat kesepian yang dipengaruhi oleh jenis kelamin lansia. Selain itu salah satu yang mempengaruhi kesepian pada lansia adalah semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin sering mengalami proses kesepian. Kesepian merupakan kondisi yang mengancam kehidupan lansia, ketika lansia hidup sendiri tanpa adanya keluarga, mengalami kehilangan pasangan suami atau istri, dan tidak berdaya untuk hidup mandiri (Damayanti, 2013).

Kesepian pada lansia sesudah diberikan terapi modalitas berkebun

Dari hasil penelitian sesudah terapi dilakukan terlihat angka kesepian menunjukkan adanya perubahan dimana lansia yang mengalami kesepian dengan kategori rendah sebanyak 12 orang (80%) dan kategori sedang sebanyak 3 orang (20%). Terapi modalitas ini memungkinkan orang tua yang sebelumnya tidak aktif untuk siap terlibat dalam kegiatan menggunakan teknik terapi modalitas berkebun ini, meniadakan kebutuhan untuk banyak kegiatan yang menuntut secara fisik. Terapi berkebun juga dapat menjadikan terapi untuk mengatasi masalah psikologi pada lansia (Pambudi, 2017). Banyak lansia yang mengatakan setelah melakukan terapi berkebun menjadi lebih menyenangkan dan menghilangkan suntuk. Perubahan Aktivitas yang berbeda ini dapat membuat lansia menjadi kreatif sehingga tidak memikirkan dirinya yang tidak memiliki teman atau merasakan kesepian. Taman yang dibuat dengan cara didominasi unsur tanaman, bersifat tidak netral, dan berupa alami. Terapi berkebun mengajarkan seseorang untuk memelihara tanaman atau makhluk hidup lain yang menjadikan individu dengan sendiri akrab dengan lingkungan yang dimulai dari menanam dan merawat sampai saat tanaman dipanen (Kusumawati & Yudi, 2011 dalam inna dan Wibowo 2020). Dengan berkebun lansia dapat berinteraksi dengan yang lain sehingga lansia dapat berbagi pendapat dengan yang lain. Terapi berkebun suatu bentuk terapi aktif yang menjadi bagian dari perawatan pasien yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh, dan merupakan salah satu pendekatan psikoterapeutik nonverbal yang mendapatkan banyak perhatian karena efikasinya dalam mengatasi kesepian (Zaini, 2019). Terapi berkebun adalah suatu terapi atau rehabilitasi yang bermanfaat untuk mengurangi stres, depresi dan kesepian pada lanjut usia (Sinta 2019).

Pengaruh Penerapan Terapi Modalitas Berkebun Terhadap Kesepian Pada Lansia

Lansia mengalami pergeseran kesepian setelah menerima penerapan terapi berkebun, dari kesepian pada kelompok sedang menjadi kesepian pada kategori rendah, menurut analisis data menggunakan SPSS. Hasil uji statistik menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test* adalah $p = 0,00$ dan $\alpha = 0,05$. H_1 disetujui, menunjukkan bahwa terapi modalitas berkebun berdampak pada kesepian lansia. Dari hasil analisis data tentang kesepian lansia di peroleh data sesudah dilakukan terapi modalitas berkebun kategori kesepian sedang sebanyak 13 orang (86%), sedangkan setelah diberikan terapi modalitas berkebun kategori kesepian sedang menjadi (20%). Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa ada pengaruh dari intervensi terapi berkebun terhadap kesepian lansia, sesuai dengan konsep teori yang menyebutkan bahwa intervensi yang diberikan kepada lansia akan meningkatkan kualitas hidup lansia dan dapat membuat lansia tidak merasa sendiri (Ekasari, 2019). Perubahan terjadi karena adanya aktivitas fisik, dan adanya interaksi social antar kelompok sehingga terapi berkebun dapat melatih seseorang untuk menjadi lebih terbuka terhadap lingkungan sekitar. Menurut Fitriana dan Wibisono, 2021 bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan kesepian pada lansia salah satunya adalah interaksi social, apabila interaksi social terjalin dengan baik kualitas hidup lansia akan lebih meningkat. Dengan terapi ini, para lansia mengungkapkan bahwa

dikelilingi oleh tanaman hijau membuat mereka lebih produktif dan segar. Dari hasil penelitian memperlihatkan bahwa bentuk program-program pelayanan sosial akan membantu lansia dalam mengisi waktu luang seperti bimbingan mental dan spiritual, rekreasi, penyaluran hobi dan bakat, senam dan bercocok tanam (Silitonga dan risnawati, 2017).

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Adanya Pengaruh Terapi Modalitas Berkebun terhadap kesepian pada lansia. Dengan signifikan $p=0,00 < \alpha= 0,005$. Diharapkan dapat menjadi bahan untuk di jadikan kegiatan rutin yang di lakukan lansia untuk mengisi waktu luang sehingga kesepian pada lansia dapat teratasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Crewdson, J. A. (2016). The effect of loneliness in the elderly population: A review. *Healthy Aging & Clinical Care in the Elderly*, 8, 1.
- Damayanti, Y., & Sukmono, A. C. (2013). Perbedaan tingkat kesepian lansia yang tinggal di panti werdha dan di rumah bersama keluarga. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(1), 1-10.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media.
- Febriana, D. V. (2017). *Konsep Dasar Keperawatan*. Anak Hebat Indonesia.
- Fitriana, E., Sari, R. P., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kesepian pada lansia. *Nusantara Hasana Journal*, 1(5), 97-104.
- Hidayati, H. M. (2013). *Pengaruh Milieu Therapy: Plant Therapy Kelompok terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Inna, A. S., Trishinta, S. M., & Wibowo, R. C. A. (2020). *Pengaruh Plant Therapy Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia di Posyandu Mawar RT. 02 RW. 04 Kelurahan Merjosari* (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang).
- Ika, N. M., & Amri, K. (2018). Kesepian Pada Lanjut Usia. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 69-74.
- Isra, D. (2019). *Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Kesepian Pada Lansia di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2019* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Jaedun, A. (2011). Metodologi penelitian eksperimen. Fakultas Teknik UNY, 12.
- Maryam, S. (2008). *Menengenal usia lanjut dan perawatannya*. Penerbit Salemba
- Pambudi, W. E., Dewi, E. I., & Sulistyorini, L. (2017). Pengaruh terapi aktivitas kelompok sosialisasi (taks) terhadap kemampuan interaksi sosial pada lansia dengan kesepian di pelayanan sosial lanjut usia (pslu) jember (the effects of socialization group activity therapy (sgat) toward ability of social intera. *Pustaka Kesehatan*, 5(2), 253-259.
- Paramitha, D. S., Kusumawati, N., Hidayat, R., Al Ashri, A., Tauhidah, N. I., Nurman, M.,

- & Anggeriyane, E. (2021). *Nilai Esensial Dalam Praktik Keperawatan*. Penerbit Insania.
- Putri, D. A. (2019). *Status Psikososial Lansia Di Pstw Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta Tahun 2019* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Putri, M. N., Astawa, N. G., & Utami, N. W. F. (2013). Perancangan Taman Terapi Hortikultura Bagi Penderita Gangguan Jiwa Pada Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali. *Jurnal Agroekoteknologi Tropika (Journal of Tropical Agroecotechnology)*.
- Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Rizki, F. (2019). *Perbedaan Kesepian Pada Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin di Kota Banda Aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Sari, T. H., Rusherina, R., & Kurniawati, K. (2021). Penatalaksanaan Psikogeriatri di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 5(1), 7-12.
- Septiningsih, D. S., & Na'imah, T. (2012). Kesepian pada lanjut usia: studi tentang bentuk, faktor pencetus dan strategi koping. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 9.
- Silitonga, A. N., Satiadarma, M. P., & Risnawaty, W. (2017). Penerapan Hortikultura Terapi untuk Meningkatkan Self-Efficacy Pada Lansia. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 399-405.
- Sumargo, B. (2020). *Teknik sampling*. Unj press.
- Triningtyas, D. A., & Muhayati, S. (2018). Mengenal lebih dekat tentang lanjut usia. CV. Ae Media Grafika.
- Zakariah, M. A., & Afriani, V. (2021). *Analisis Statistik Dengan Spss Untuk Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah Kolaka.
- Zaini, M. (2019). *Asuhan keperawatan jiwa masalah psikososial di pelayanan klinis dan komunitas*. Deepublish.