

BERKEBUN SEBAGAI TERAPI MENURUNKAN STRES LANJUT USIA

Kartinah¹, Agus Sudaryanto², Rizka Endrayani³, Galuh Restuti⁴, Supratman^{5*}

^{1,2,5}Prodi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia.

^{3,4}Program Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia.

sup241@ums.ac.id⁵

ABSTRAK

Abstrak: Masalah psikologis adalah masalah yang paling sering dialami lanjut usia. Menjadi tua akan mengalami banyak kemunduran secara fisik, biologis, mental, social, dan spiritual. Kasus lansia mengalami sakit atau menderita penyakit, mengalami stress, cemas dan depresi adalah beberapa masalah yang dialami lansia. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memperkenalkan, mengajak, dan merangsang lansia melakukan aktifitas berkebun sebagai bentuk terapi komplementer yang bermanfaat untuk mengatasi masalah-masalah yang dirasakan dan dialami lansia selama tinggal di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werda. Metode pengabdian menggunakan pendekatan aktifitas kelompok bersama, yaitu berkebun (*field group activity with gardening*). Mitra pengabdian adalah Wisma Jolotundo Balai Pelayanan Sosial Tresna Werda Sleman Yogyakarta. Jumlah lansia yang terlibat sebanyak 17 orang. Alat evaluasi untuk mengukur tingkat stress menggunakan angket *Stress Scale*, 14 item dengan menggunakan skala Likert 4 tingkat. Hasil aktifitas berkebun bersama mitra menunjukkan penurunan tingkat stress. Lansia yang mengalami stress berat menurun 8%, stress sedang dan stress berat menurun 5%. Tim pengabdian merekomendasikan berkebun sebagai agenda tetap di Balai, menjadikan varietas tanaman dijadikan warung hidup, perlunya diversifikasi tanaman untuk memperkaya kebun yang dikelola.

Kata kunci: Lanjut Usia; Berkebun; Stres; Masalah Psikologis.

Abstract: *Psychological problems are the most common problems experienced by the elderly. Growing old suffers many physically, biologically, mentally, socially, and spiritually. Cases of the elderly experiencing illness or suffering from illness, experiencing stress, anxiety and depression are some of the problems experienced by the elderly. The purpose of this community service is to introduce, invite, and stimulate the elderly to do gardening activities as a form of complementary therapy that will be useful to overcome the problems felt and experienced by the elderly while living at the Balai Pelayanan Sosial Tresna Werda. The service method uses a group activity approach, namely gardening. The partner is Wisma Jolotundo Balai Pelayanan Sosial Tresna Werda Sleman Yogyakarta. Evaluation tool to measure stress levels using the Stress Scale questionnaire, 14 items using the 4-Likert scale. The results of gardening activities showed a decrease in stress levels. Seniors who experienced severe stress decreased by 8%, moderate and severe stress decreased by 5%. The team recommends gardening as a fixed agenda in the Balai, making plant varieties into living stalls, the need for plant diversification to enrich the managed gardens.*

Keywords: *Older People; Gardening; Stress; Psychological Problem.*



Article History:

Received: 29-08-2023

Revised : 19-09-2023

Accepted: 22-09-2023

Online : 01-10-2023



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Menurut laporan Badan Pusat Statistik tahun 2022 usia harapan hidup penduduk Indonesia 71,9 tahun (Badan Pusat Statistik, 2022). Semakin tahun angka umur harapan hidup makin meningkat. Namun demikian makin meningkatnya umur harapan hidup belum dibarengi dengan kualitas hidup penduduk yang makin baik pula. Standar kualitas hidup penduduk Indonesia dapat diukur dari indikator hidup sehat, pengetahuan, dan standar hidup layak. Untuk tetap mempertahankan kualitas hidup dibutuhkan upaya terus menerus dimulai dari individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat luas. Sinergitas kerja sama elemen masyarakat dan pemerintah perlu dipertajam termasuk peran serta lembaga pendidikan.

Untuk menjawab kebutuhan tersebut, akademisi telah banyak melakukan riset dan pengabdian untuk membantu masalah di masyarakat. Penelitian dan pengabdian masyarakat yang focus pada permasalahan penduduk termasuk lanjut usia telah banyak dilakukan, antara lain pengabdian tentang masalah fisik (Kunianto P, 2015), psikososial, seperti stress, kecemasan (Hermawan et al., 2019; Putri & Supratman, 2021), dan depresi (Dehe et al., 2016). Hidaayah melakukan penelitian tentang stress yang menjadi factor penyebab berbagai penyakit (Hidaayah, 2017). Febriyona melakukan penelitian tentang stress dengan intervensi terapi lingkungan (Febriyona et al., 2023). Berdasarkan penelitian Febriyona membuktikan adanya pengaruh yang signifikan aktifitas berkebun dalam menurunkan stress pada lanjut usia. Aktifitas berkebun memberikan kesempatan lansia mengekspresikan perasaannya secara bebas, sementara lansia yang pasif tanpa aktifitas menunjukkan gejala psikologis yang nyata.

Disamping penelitian akademisi dan praktisi juga telah banyak melakukan pengabdian dalam berbagai bentuk, antara lain pengabdian yang dilakukan Efendi di Bangkalan Madura. Efendi melakukan pengabdian tentang plant therapy (Efendi & Purbasari, 2021). Plant therapy menurut Efendi termasuk terapi lingkungan. Plant therapy memberi kesempatan lansia mendekat dengan alam dan mereka dapat merasakan dirinya menyatu dengan alam. Sehingga efeknya dapat dirasakan sebagai ketenangan, tentram dan damai. Mugihartadi menegaskan bahwa kegiatan berkebun akan sangat mengurangi rasa kesepian. Karena aktifitas yang dilakukan baik secara individu maupun berkelompok mampu membuat jiwanya tenang. Rasa yang didapat dapat memicu perasaan nyaman sehingga timbul rasa damai dan berkurang rasa kesepiannya (Mugihartadi et al., 2022).

Berdasarkan pada permasalahan yang terjadi di Balai Pelayanan Sosial dengan didukung berbagai tinjauan terhadap hasil penelitian dan pengabdian masyarakat maka tim pengabdian melakukan kegiatan berkebun di area wisma jolotundo Balai Pelayanan Sosial Tresna Werda Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta dengan tujuan menjadikan kegiatan berkebun

sebagai terapi komplementer bagi lansia baik yang tidak mengalami masalah kesehatan ataupun yang mempunyai masalah kesehatan.

B. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sebagai tim pengabdian. Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian adalah kegiatan berkebun (*gardening*). Kegiatan berkebun dilakukan dengan metode *aktifitas kelompok bersama (field group activity)* dengan partisipasi aktif lansia sehingga lansia sebagai peserta memperoleh pengalaman langsung di lapangan. Mahasiswa yang terlibat dalam pengabdian merupakan bagian dari kegiatan praktik kerja lapangan pada mata kuliah klinik gerontik komunitas.

Mitra pengabdian adalah Balai Pelayanan Sosial Tresna Werda Abiyoso yang berlokasi di Jl. Kaliurang Pakem Sleman Yogyakarta. Jumlah lansia di seluruh wisma di Balai tersebut sebanyak 121 orang. Sementara lansia yang tinggal di wisma Jolotundo adalah 17 orang. Di Balai terdapat dua kategori pelayanan: 1. Lansia yang tinggal secara berbayar, 2. Lansia yang tinggal secara reguler. Jumlah lansia reguler adalah yang paling banyak. Selama lansia tinggal di Balai, mereka mendapatkan seluruh pelayanan termasuk pelayanan kesehatan. Tempat tinggal lansia terbagi dalam beberapa wisma yang terpisah satu dengan lainnya, tetapi masih dalam satu lingkungan Balai.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam tiga tahapan pelaksanaan, yaitu pra-kegiatan, pelaksanaan kegiatan berkebun, dan evaluasi kegiatan. Pada minggu ke-1 Rabu 3 Mei 2023 dilakukan pra-kegiatan. Tim pengabdian melakukan studi pendahuluan tujuannya untuk mengenal lingkungan Balai sebagai mitra pengabdian. Disana tim pengabdian melakukan observasi kondisi Balai dan proses serta kegiatan sehari-hari lansia. Tim juga melakukan koordinasi dengan pimpinan Balai dan para staf widyaiswara untuk berkoordinasi dan menyiapkan agenda kegiatan. Pada saat pra-kegiatan tim merancang dan menyiapkan angket untuk mengukur data awal, yaitu tingkat stres lansia. Angket yang digunakan merupakan adaptasi dari Stress Scale. Angket tersebut meliputi indikator stres fisik, mental psikologis dan sosial. Setelah pra-kegiatan tim pengabdian merealisasikan tahap selanjutnya, yaitu kegiatan berkebun yang dilakukan oleh tim pengabdian dan secara rinci seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Waktu Dan Kegiatan Berkebun

No.	Waktu kegiatan	Materi	Penanggung Jawab
1.	23 Mei 2023 (09.00-11.00)	Meeting pemantapan kegiatan dengan pimpinan dan staf Balai	Kth
2.	24 Februari 2023 (08.00- 12.00)	Aktifitas berkebun secara serempak bersama seluruh lansia	Ags

Kegiatan berkebun lancar dan menggembirakan semua yang terlibat. Pimpinan Balai, staf widyaiswara, dan seluruh lansia yang ikut dalam kegiatan antusias dalam ikut langsung dalam menyiapkan alat-alat, bibit tanaman, dan membersihkan area yang akan dijadikan "ladang" penanaman bibit tanaman. Lokasi yang dijadikan ladang penanaman adalah sekitar wisma jolotundo. Pemilihan tempat ini merupakan usulan dari lansia dan disetujui oleh Pimpinan Balai. Setelah seluruh kegiatan berkebun terlaksana maka tim pengabdian menyampaikan rekomendasi kepada lansia untuk terus memantau perkembangan tanaman untuk menilai sejauhmana tanaman dapat terus tumbuh atau sebaliknya.

Tahap akhir dari kegiatan pengabdian adalah evaluasi. Tim pengabdian sebelum sampai pada tahapan evaluasi, sejak awal pra-kegiatan telah diupayakan memantau seluruh persiapan sampai terlaksananya kegiatan berkebun. Tim memantau kesiapan lansia, menyiapkan alat-alat dan bibit tanaman, memfasilitasi lansia sebelum, selama dan akhir kegiatan, termasuk menyiapkan dokumentasi kegiatan. Lansia yang terlibat dalam kegiatan berkebun sebanyak 16 orang yang sebagian besar tinggal di wisma jolotundo. Setelah selesai kegiatan berkebun dilakukan evaluasi, yaitu mengukur ulang tingkat stres (posttest). Hasil pengukuran tingkat stres kemudian disampaikan kepada Pimpinan Balai untuk mendapatkan masukan, bahan pertimbangan, dan rekomendasi untuk langkah selanjutnya.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada metode kegiatan maka pada bagian hasil dan pembahasan dijelaskan sebagai berikut:

1. Pra-kegiatan

Pada tahap pra-kegiatan telah dilakukan observasi mengenai kondisi wisma jolotundo, lingkungan balai pelayanan, dan aktifitas rutin yang dilakukan para lansia. Pra-kegiatan dilaksanakan pada tanggal 3 Mei 2023 di Balai Pelayanan Sosial bersama seluruh tim pengabdian. Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pimpinan balai pelayanan sosial, para widyaiswara dan staf pendukung untuk menyiapkan agenda kegiatan berkebun. Pada pra-kegiatan tim pengabdian telah merancang angket dengan indikator stres psikologis untuk mengukur kondisi stres para lansia.

2. Pelaksanaan Kegiatan Berkebun

Sesuai dengan tahapan kegiatan pengabdian maka pelaksanaan kegiatan berkebun dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 24 Mei 2023 mulai pukul 08.00 WIB. Kegiatan berkebun dilakukan di area sekitar lingkungan wisma Jolotundo yang potensial untuk ditanami jenis dan varian tanaman dan bibit tanaman apotik rumah. Tim menyiapkan alat-alat berkebun seperti pot ukuran sedang/polybag, pupuk, tanah, bibit tanaman warung hidup seperti jahe, kencur, kunyit, temulawak dan sereh. Lansia yang terlibat dalam kegiatan sebanyak 17 orang yang semuanya merupakan penghuni wisma Jolotundo dan 2 orang widyaiswara. Sedangkan lansia lain yang tidak ikut terlibat dalam kegiatan dikarenakan mengikuti penyuluhan di ruang auditorium. Sebelum dilaksanakan kegiatan berkebun, tim pengabdian menyampaikan penjelasan perihal tujuan dan manfaat kegiatan, persiapan yang dilakukan oleh tim dan lansia, dan alat-alat / bahan-bahan yang diperlukan dalam kegiatan berkebun. Bentuk kegiatan berupa kegiatan berkebun sebagai terapi untuk menstimulasi psikologis lansia, seperti terlihat pada Gambar 1.



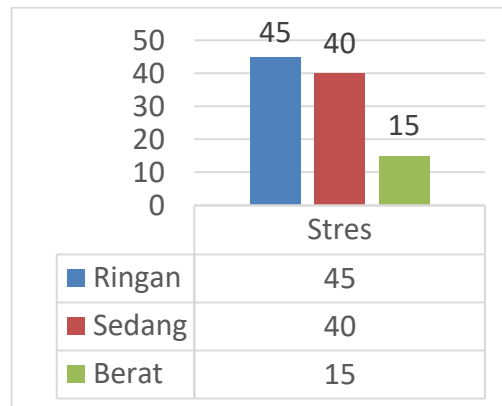
Gambar 1. Lansia Menyiapkan Alat Dan Tanaman

Seperti tampak pada Gambar 1 diatas menunjukkan aktifitas berkebun di wisma Jolotunda yang melibatkan para lansia, tim pengabdian dan mahasiswa. Lansia tampak antusias dan termotivasi mengikuti kegiatan ini. Respon lansia sangat senang dan mendukung kegiatan berkebun di sekitar wisma yang mereka tempati.

3. Evaluasi Kegiatan Berkebun

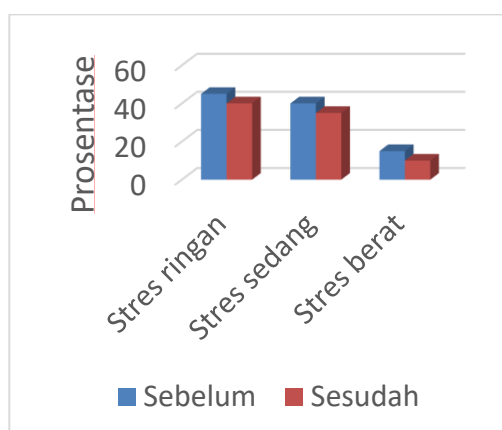
Kegiatan berkebun dilakukan di area sekitar wisma pada lahan yang potensial dapat ditanami langsung ataupun dengan media tanam. Kegiatan berkebun sangat memancing antusias lansia. Sebagian besar lansia di wisma terlibat dalam kegiatan. Berkebun menjadikan terapi yang menyenangkan karena seluruh tubuh dan pikiran merasakannya sebagai wahana pengobatan. Pada saat berkebun tampak para lansia menyiapkan alat dan bahan, bergerak bersama dan menanam bersama dengan tim pengabdian.

Sementara itu pengukuran awal tingkat stress lansia (pretest) telah dilakukan sebelumnya yaitu tanggal 3 Mei 2023 saat pra-kegiatan berkebun dilaksanakan. Hasil pengukuran awal stres pada lansia, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Stres pada lansia sebelum aktifitas berkebun

Pada Gambar 2 menunjukkan bahwa pengukuran stress dengan kuesioner diperoleh hasil: lansia yang mengalami stress ringan sebanyak 45%, yang mengalami stress sedang sebanyak 40% dan yang mengalami stress berat adalah 15%. Sementara itu setelah selesai kegiatan berkebun, maka dilakukan pengukuran ulang dengan kuesioner yang sama yang bertujuan mengetahui apakah ada perubahan tingkat stress setelah lansia selesai dalam kegiatan berkebun. Hasil pengukuran stress (posttest) terhadap para lansia menunjukkan perubahan seperti berikut: pada kategori stress ringan menurun 5% dari data awal sebesar 45%, stress sedang menurun 5% dari data awal sebesar 40%, dan stress berat menurun 8% dari data awal sebesar 15%; seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Perubahan tingkat stres setelah berkebun

Pada Gambar 3 menunjukkan adanya penurunan prosentase skor stress pada masing-masing kategori; stress ringan menurun 5% dari skor awal sebesar 45%, stress sedang menurun 5% dari skor 40, dan stress berat menurun 8% dari skor 15. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang

aktifitas berkebun pernah dilakukan Mugihartadi di Desa Karang Mulyo Purwodadi Kabupaten Purworejo. Dalam kegiatan tersebut masyarakat yang diberdayakan adalah lanjut usia yang mempunyai riwayat tekanan darah tinggi. Kegiatan berkebun memanfaatkan media polybag untuk menanam jenis sayuran (Mugihartadi et al., 2022). Hal yang membedakan dengan pengabdian ini adalah Mugihartadi et al. mengukur efek berkebun terhadap perubahan tekanan darah lansia, sementara pengabdian ini mengukur tingkat stres pada lansia. Secara empiris dapat dibuktikan adanya manfaat yang positif aktifitas berkebun yang dilakukan lansia, yaitu dapat menurunkan tekanan darah dan stress.

Penelitian tentang aktifitas berkebun atau terapi berkebun dilakukan Febriyona et al. di Sipatana Kota Gorontalo dan Nurlianawati et al. di Panyileukan Kabupaten Bandung. Febriyona et al. dalam penelitiannya mengukur efek stress yang dialami lansia. Dengan menggunakan rancangan pra eksperimen one sample group dapat dibuktikan adanya pengaruh yang signifikan terapi berkebun terhadap penurunan tingkat stress (Febriyona et al., 2023). Berbeda dengan Febriyona, maka Nurlianawati mengukur efek berkebun terhadap perasaan kesepian yang dialami lansia (Nurlianawati et al., 2023). Dengan menggunakan rancangan yang sama yaitu pra eksperimen, Nurlianawati dalam penelitian tersebut mendapatkan bukti adanya perubahan perasaan setelah melakukan aktifitas berkebun. Dengan perlakuan tersebut, lansia merasakan bahwa berkebun dapat mempengaruhi mood dalam pikiran dan hati sehingga perasaan kesepian menjadi berkurang.

Dalam penelitian lain, konsep terapi berkebun digunakan oleh peneliti lain untuk menegaskan konsep terapi lingkungan. Seperti pada penelitian Mardiyanti dan Prasetyo di Malang menyebutkan istilah terapi dengan konsep yang agak lebih luas yaitu terapi lingkungan. Pada penelitian tersebut efek yang diukur setelah dilakukan terapi lingkungan adalah tingkat depresi pada lansia. Dengan menggunakan rancangan pra eksperimen diketahui ada penurunan tingkat depresi yang signifikan setelah lansia distimulasi dengan terapi lingkungan (Mardiyanti & Prasetyo, 2012).

Dengan dilaksanakannya kegiatan berkebun secara langsung ataupun tidak langsung telah menstimulasi para lansia betapa pentingnya melakukan suatu kegiatan atau aktifitas. Lansia membutuhkan situasi yang selalu berbeda dengan kegiatan rutinitas. Dengan variasi kegiatan atau aktifitas akan meningkatkan rasa nyaman sehingga masalah yang dirasakan baik masalah fisik, mental psikologis dan social spiritual dapat mereka atas sedikit demi sedikit. Effendi dan Purbasari dalam artikelnya menyebutkan terapi berkebun mempunyai manfaat positif bagi siapapun termasuk lansia. Dengan aktifitas berkebun dapat meningkatkan semangat, kesehatan tubuh, dan kualitas hidup secara umum (Efendi & Purbasari, 2021; Koay & Dillon, 2020; Sia et al., 2022; Soga et al., 2017; Tharrey et al., 2020).

Terapi lingkungan (berkebun) juga sangat bermanfaat untuk proses keseimbangan antara fisik, mental, social dan spiritual (Hidaayah, 2017). Oleh karena itu dibutuhkan kerja sama yang berimbang dan saling menguntungkan antara institusi, lembaga social dan masyarakat untuk dapat mempertahankan status Kesehatan lansia. Salah satu upaya yang perlu dikembangkan adalah dengan melaksanakan sekolah lansia, seperti yang digagas oleh Erwanto di Bantul Yogyakarta. Erwanto menggagas sekolah ramah lansia dengan tujuan meningkatkan pengetahuan pada seluruh aspek kehidupan yang dialami lansia menuju sejahtera dan berkualitas (Erwanto et al., 2020).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Aktifitas berkebun sebagai terapi komplementer terbukti memiliki manfaat positif bagi lanjut usia. Lansia merasakan stress yang mereka rasakan menurun setelah melakukan aktifitas berkebun. Tim pengabdian merekomendasikan berkebun sebagai agenda tetap di Balai, menjadikan varitas tanaman dijadikan warung hidup, perlunya diversifikasi tanaman untuk memperkaya kebun yang dikelola.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih tim pengabdian sampaikan kepada Pimpinan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang memberikan support materil dan immateril sehingga terlaksananya kegiatan, Pimpinan dan staf Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta, dan seluruh lansia yang tetap semangat diusianya yang senja.

DAFTAR RUJUKAN

- Badan Pusat Statistik, B. P. (2022). *Angka harapan hidup menurut provinsi dan jenis kelamin*. <https://www.bps.go.id/indicator/40/501/1/angka-harapan-hidup-ahh-menurut-provinsi-dan-jenis-kelamin.html>
- Dehe, S. I., Rumayar, A. A., & Kolibu, F. K. (2016). Hubungan antara peran keluarga dengan pemenuhan aktifitas fisik lansia. *Pharmakon: Jurnal Ilmiah Farmasi*, 5(4), 234–242.
- Efendi, A. Z., & Purbasari, I. (2021). Plant therapy sebagai upaya menjaga kesehatan mental. *Buletin Pemberdayaan Masyarakat Dan Desa*, 1(1), 27–31. <https://doi.org/10.21107/bpmd.v1i1.12022>
- Erwanto, R., Kurniasih, D. E., & Amigo, T. A. E. (2020). Pengembangan dusun ramah lansia melalui pelaksanaan sekolah lansia. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(6), 1334–1344. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/3170>
- Febriyona, R., Sudirman, A. N. A., & Hida, S. A. (2023). Pengaruh terapi berkebun terhadap tingkat stres pada lansia. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(2), 1–9.
- Hermawan, F., Widyastuti, N., Tsani, A. F. A., & Fitranti, D. Y. (2019). *Hubungan status gizi dengan kualitas hidup*. 8, 274–279.
- Hidaayah, N. (2017). Stres pada lansia menjadi faktor penyebab dan akibat terjadinya penyakit. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–8.
- Koay, W. I., & Dillon, D. (2020). Community gardening: stress, well-being, and

- resilience. *Int J. Environ. Res. Public Health*, *17*(1), 1–31.
- Kunianto P, D. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, *11*(2), 19–30.
- Mardiyanti, R. E., & Praseyto, Y. B. (2012). Depresi pada usia lanjut: implementasi terapi lingkungan. *Keperawatan*, *3*(2), 204–215.
- Mugihartadi, M., Zuhru, A., & Gupita, D. (2022). Upaya peningkatan status kesehatan masyarakat melalui terapi modalitas berkebun. *Perawat Mengabdikan Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(2), 50–58.
- Nurlianawati, L., Widyawati, W., & Kurniasih, T. (2023). Terapi modalitas berkebun terhadap kesepian lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *5*(3), 1329–1334.
- Putri, M. S., & Supratman, S. (2021). Assessment of Health-Related Quality of Life in the Aspect of Social Relationship. *Berita Ilmu Keperawatan*, *2*, 65–72.
- Sia, A., Tan, P. Y., Wong, J. C. M., Araib, S., Ang, W. F., & Er, K. B. H. (2022). The impact of gardening on mental resilience in times of stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, *68*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.127448>
- Soga, M., Cox, D. T. C., Yamaura, Y., Gaston, K. J., Kurisu, K., & Keisuke, H. (2017). Health benefits of urban allotment gardening: improved psychological well-being. *Int J. Environ. Res. Public Health*, *14*(1), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph14010071>
- Tharrey, M., Sachs, A., Perignon, M., Simon, C., Mejean, C., Litt, J., & Darmon, N. (2020). Improving lifestyles sustainability through community gardening. *BMC Public Health*, *20*(1), 1–13.