

Pemberdayaan kader posyandu lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan terapi modalitas berkebun

Ellia Ariesti, Ifa Pannya Sakti, Anastasia Sri Sulartri, Eli Lea Widhia Purwandhani

Prodi D III Keperawatan, STIKes Panti Waluya Malang, Indonesia

Penulis korespondensi: Ellia Ariesti

E-mail: elliasisterspwm@gmail.com

Diterima: 15 Januari 2025 | Direvisi: 03 Maret 2025 | Disetujui: 03 Maret 2025 | Online: 08 Maret 2025

© Penulis 2025

Abstrak

Pada lanjut usia terjadi penurunan kebugaran dan kesegaran jasmani, salah satu penyebabnya adalah kurangnya melakukan aktivitas fisik. Salah satu cara untuk mengoptimalkan fungsi kognitif lansia adalah dengan menggunakan terapi modalitas. Peningkatan kualitas hidup dilakukan melalui pemberdayaan potensi mereka dalam aktivitas sehari-hari, memperoleh dukungan dari berbagai pihak dalam pemberian layanan perawatan yang komprehensif, dan memberikan kebahagiaan untuk meningkatkan kualitas hidup. Berdasarkan informasi yang didapatkan dari pihak Puskesmas Tajinan bahwa selama ini di Desa Gunungronggo belum ada pelatihan tentang terapi modalitas berkebun untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Solusi dari permasalahan tersebut adalah dengan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan pemberdayaan kader posyandu lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan terapi modalitas berkebun. Tujuan dari kegiatan PkM ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kemampuan kader posyandu lansia dalam menerapkan terapi modalitas berkebun untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan dengan diberikan tes sebanyak 10 pertanyaan kepada peserta untuk menilai kemampuan kognitif para peserta. Hasil yang didapat Pengetahuan kader lansia tentang cara meningkatkan kualitas hidup lansia didapatkan nilai rerata dari *pre-test* dari 14 peserta yang hadir pengetahuan responden pada kategori baik dengan nilai 81,43. Hasil *post-test* yang dilaksanakan pada pertemuan terakhir, nilai rata-rata dari *post-test* pada 14 peserta yang hadir, pengetahuan responden pada kategori baik dengan nilai 86,43. Kemampuan kader posyandu lansia dalam menerapkan terapi modalitas berkebun untuk meningkatkan kualitas hidup lansia didapatkan hasil nilai rata-rata kategori sangat baik dengan nilai 84,14. Hal ini menunjukkan pengetahuan kader posyandu lansia mengalami peningkatan sebesar 5%.

Kata kunci: terapi modalitas; berkebun; kualitas hidup; kader lansia.

Abstract

At In the elderly there is a decrease in fitness and physical fitness, one of the causes is the lack of physical activity. cause is the lack of physical activity. One way to optimize cognitive function of the elderly is by using modality therapy. modality therapy. Improving the quality of life is done through empowering their potential in daily activities, obtaining support from support from various parties in providing comprehensive care services, and providing happiness to improve quality of life. providing happiness to improve quality of life. Based on information obtained from the Tajinan Community Health Center that there has been no training in Gunungronggo Village. about gardening modality therapy to improve quality of life of the elderly. The solution to the problem is the implementation of community service activities to increase knowledge and empowerment of elderly posyandu cadres in improving the quality of life of the elderly with gardening modality therapy. The purpose of this this PkM activity is to increase the knowledge and ability of posyandu cadres for the elderly in applying modality therapy gardening modality therapy to improve quality of life of the elderly. Evaluation was

carried out before and after activity by giving a test of 10 questions to participants to assess the cognitive abilities of the participants. assess the cognitive abilities of the participants. Results The results obtained Knowledge of elderly cadres about how to improve the quality of life the elderly obtained a value of average value of the pre-test of 14 participants who attended the respondent's knowledge in the good category with a value of 81.43. The ability of elderly posyandu cadres to apply gardening modality therapy to improve the quality of life of the elderly, the average value of the category is very good with a score of value of 84.14. This shows that the knowledge of elderly posyandu cadres has increased by 5%.

Keywords: modality therapy; gardening; quality of life; elderly cadre

PENDAHULUAN

Setiap manusia pasti mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan dari masa bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa sampai kepada lansia. Masa lansia merupakan periode perkembangan terakhir dalam hidup manusia. Lanjut usia merupakan suatu keadaan rapuh menjadi rentan terkena penyakit, ada sebagian orang mengartikan bahwa lansia termasuk orang dalam golongan masa dewasa akhir sehingga tenaganya kurang maksimal jadi memerlukan bantuan dalam aktifitas hariannya terlebih itu jika lansia mengalami sakit. Usia lanjut merupakan pengertian masa berakhirnya dalam menghadapi proses penuaan. Semua orang akan menjadi tua, menjadi tua merupakan waktu hidup manusia yang terakhir, pada tahapan ini seorang lansia dapat mengalami penurunan fungsi indera, seperti pendengaran, penglihatan semakin memburuk, dan kemampuan bergerak mulai melambat. Permasalahan psikologis yang terjadi pada lansia seperti permasalahan dalam *short term memory*, frustrasi, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian, perubahan keinginan, depresi dan kecemasan. Permasalahan itu yang dijumpai lansia pada umumnya ketika mengalami transisi peran dilingkungan sosial, kehilangan, perubahan pada fisiologis dan kematian (Marsito, 2019). Masalah yang terjadi pada lanjut usia memiliki keterkaitan dengan permasalahan ekonomi, kesehatan, sosial, psikologis, ketidak berdayaan, ketidak berguna, dan ketidak bahagiaan (Dessy, 2017).

Dalam kira-kira waktu lima dekade, penduduk lanjut usia Indonesia meningkat lebih dari dua kali lipat yaitu menjadi 9,92% dengan jumlah 26 jutaan dengan sekitar satu persen lebih banyak lansia wanita daripada lansia pria (10,43% berbanding dengan 9,92%). Dari keseluruhan data tertinggi jumlahnya di negara Indonesia, lansia awal dengan usia 60-69 tahun paling banyak dengan besaran yang mencapai 64,29%, lansia tengah di usia 70-79 memiliki besaran 27,23% dan lansia tua di usia diatas dari 80 tahun memiliki besaran 8,49%. Pada tahun 2020, terdapat enam provinsi, yakni Sumatera Barat (10,07%), Sulawesi Utara (11,51%), Bali (11,58%), Jawa Timur (13,38%), Jawa Tengah (13,81%), dan DI Yogyakarta (14,71%), dimana populasi penduduk tua telah mencapai 10% (Statistik, 2020).

Menurut *World Health Organization Quality of Life*, kualitas hidup ialah bentuk persepsi individu memiliki keterkaitan seperti tujuan, keinginan, standar, dan kasih sayang dalam menjalani kehidupan dilingkungan masyarakat dalam konteks budaya dan sistem yang dimiliki (Sampe, 2017). Pendapat Diener menjelaskan bahwa kualitas hidup memiliki banyak konsep meliputi seperti individu menganalisis kebaikan dari berbagai aspek kehidupan ini meliputi reaksi emosional individu dalam peristiwa, kehidupan, disposisi, kepuasan hidup, kepuasan dalam bekerja dan hubungan pribadi (Ika, 2017).

Berbagai orang memiliki keinginan kualitas hidup sangat baik dikedepannya, akan tetapi perbedaan individual dan perbedaan konflik yang dihadapi lah yang mempengaruhi hal tersebut. Seseorang yang memiliki kualitas hidup yang tinggi menggambarkan bahwa individu tersebut berhasil memasuki fase integritas dalam tahap akhir hidupnya, artinya lansia berhasil memenuhi komitmen dalam hubungan dengan dirinya dan juga pribadi orang lain. Begitu juga dengan kualitas hidup yang rendah berdampak pada keputusan yang dialami oleh lanjut usia. Kebahagiaan pada

Pemberdayaan kader posyandu lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan terapi modalitas berkebun

lansia dapat diwujudkan dengan banyak cara yaitu dekat dengan keluarga, dukungan orang-orang sekitar yang peduli pada lansia, hobi atau kegemaran yang dapat dilakukan secara rutin, dukungan dari petugas panti, dan lain-lain. Hal-hal tersebut membuat para lansia membutuhkan dukungan sosial. Oleh karena itu peran keluarga, petugas panti dan lingkungan disekitarnya sangat dibutuhkan untuk membantu memberikan dukungan sosial untuk para lansia ini agar bisa mencapai kualitas hidup yang baik dalam masa tuanya (Sutikno, 2017).

Pada lanjut usia terjadi penurunan kebugaran dan kesegaran jasmani, salah satu penyebabnya adalah kurangnya melakukan aktivitas fisik. Salah satu cara untuk mengoptimalkan fungsi kognitif lansia adalah dengan menggunakan terapi modalitas. Terapi modalitas merupakan suatu bentuk psikoterapi suportif berupa aktivitas-aktivitas yang membangkitkan kemandirian secara manual, kreatif dan edukasional untuk penyesuaian diri dengan lingkungan dan meningkatkan derajat kesehatan fisik dan mental pasien (Hilda fauziah, 2016).

Terapi modalitas bertujuan mengembangkan, memelihara, memulihkan fungsi dan atau mengupayakan kompensasi/adaptasi untuk aktifitas sehari-hari, produktivitas dan luang waktu melalui pelatihan, remediasi stimulasi dan fasilitasi. Terapi modalitas meningkatkan kemampuan individu untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari. Salah satu jenis dari terapi modalitas ialah berkebun, Kegiatan berkebun dapat memberikan kesempatan kepada lansia untuk melakukan aktivitas fisik, pelepasan energi fisik serta lebih menonjolkan gerakan- gerakan fisik (Wells & Nancy, 2014). Beetlestone (2012) menyatakan bahwa berkebun memiliki manfaat yang sangat nyata bagi perkembangan fisik, yang pada gilirannya akan mempengaruhi perkembangan kreatif. Saat berkebun maka seseorang akan memiliki banyak ruang untuk bergerak dan melatih tubuh mereka dengan gerakan-gerakan skala besar seperti menggali, menggaruk, berlari dan membungkuk. Pada lansia, berkebun memberikan kesempatan bagi lansia untuk melatih dan menjaga kemampuan motorik, seperti koordinasi mata dan tangan, melatih otot-otot serta memberikan latihan ringan. Program terapi berkebun juga membantu lansia untuk meningkatkan kepercayaan diri serta memunculkan rasa puas ketika tanaman yang mereka tanam dapat tumbuh. Dengan terapi berkebun, lansia akan diajak untuk lebih mampu mengontrol hidupnya serta memberikan tujuan dalam kegiatan sehari-hari (Hamzah Herni, 2014).

Desa Gunungronggo merupakan salah satu desa yang terletak di wilayah kerja Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang, Desa Gunungronggo terletak di Kecamatan Tajinan dengan jarak sekitar 15 km arah timur Malang. Wilayah Desa Gunungronggo berada di lereng Gunung Buring, secara topografi desa ini didominasi dengan perbukitan dengan lerangan yang curam dan curah hujan yang relatif tinggi sehingga memiliki potensi sumber air yang cukup besar dan terawat yaitu Sumber Jenon. Sumber air ini cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari masyarakat desa yang memiliki 4 dusun yang dibagi menjadi empat yaitu Dusun Argomulyo I, Dusun Argomulyo II, Dusun Argomulyo III, dan Dusun Argomulyo IV yang terdiri dari 5 RW 31 RT dengan jumlah penduduk 3.282 jiwa serta dapat memenuhi kebutuhan air yang diperlukan oleh masyarakat mayoritas yang berkerja sebagai petani serta buruh tani. Desa Gunungronggo dan memiliki luas lahan produktif seluas 109,08 Ha serta luas lahan tegalan seluas 10 Ha, yang sangat memungkinkan untuk dikembangkannya terapi berkebun di desa Gunungronggo. Jumlah lansia yang ikut kegiatan posyandu dari 6 dusun sebanyak 409 lansia, dengan jumlah kader 20 orang yang terdiri dari 6 pos lansia. Berdasarkan informasi yang didapatkan dari pihak Puskesmas Tajinan bahwa selama ini kader posyandu lansia belum pernah mendapatkan pelatihan tentang terapi modalitas berkebun terhadap peningkatan kualitas hidup lansia dengan harapan setelah mendapatkan pelatihan mereka dapat membantu lansia yang di wilayah posyandunya untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan pemberdayaan kader posyandu lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan terapi modalitas berkebun.

METODE

Metode pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah: pelatihan kader

Pemberdayaan kader posyandu lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan terapi modalitas berkebun

posyandu lansia Desa Gunungronggo Wilayah Kerja Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang. Jumlah kader yang terlibat dalam kegiatan ini adalah sebanyak 14 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam 3 (tiga) kali pertemuan. Metode pelaksanaan yang diterapkan untuk mencapai tujuan dari program kemitraan ini dimulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

Tahap awal dari pelaksanaan kegiatan PKM ini adalah mengadakan pertemuan dan koordinasi serta membuat rencana pelaksanaan kegiatan pelatihan. dengan perawat dan kader posyandu lansia Desa Gunungronggo Wilayah Kerja Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang.

Tahap kedua dari kegiatan PKM ini adalah menyusun jadwal pelaksanaan. Pelaksanaan kegiatan pelatihan kepada kader posyandu lansia tentang cara meningkatkan kualitas hidup lansia dan pelatihan tentang terapi modalitas berkebun dilaksanakan selama tiga kali kegiatan secara tatap muka langsung.

Pada tahap akhir terdapat 2 (dua) kegiatan yaitu meresume kembali materi yang telah diperoleh dengan menggunakan metode ceramah, dan melakukan evaluasi pemahaman yang diperoleh oleh kader kesehatan terkait pelatihan cara meningkatkan kualitas hidup lansia dan demonstrasi ulang terapi modalitas berkebun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilaksanakan sesuai perencanaan yang telah disusun sebanyak 3 (tiga) kali pertemuan yaitu pada tanggal 18, 21 Nopember dan 2 Desember 2024 dilaksanakan secara luring, yang dihadiri oleh 14 orang kader posyandu lansia.

Kegiatan pengabdian masyarakat pada hari pertama tanggal 18 Nopember 2024, diawali dengan pre tes dan penyampaian materi mengenai kualitas hidup lansia dan cara meningkatkannya. Pertemuan pertama ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kader posyandu lansia terkait kualitas hidup lansia dan cara meningkatkannya. Kegiatan dapat tercapai, dimulai dengan *Pretest* dikerjakan oleh peserta dengan baik, nilai rata-rata hasil pretes pengetahuan responden pada kategori baik dengan nilai 81,43. Kegiatan penyuluhan juga diikuti dengan antusias dan semangat, terbukti peserta aktif bertanya dan mampu menjawab kembali pertanyaan yang diberikan oleh pemateri.



Gambar 1. Penyampaian materi mengenai kualitas hidup lansia

Pertemuan kedua tanggal 21 Nopember 2024 dengan materi pemberian edukasi dan pelatihan tentang terapi modalitas berkebun dengan metode system Wick dan demonstrasi tentang metode system Wick. Pertemuan ketiga tanggal 2 Desember 2024, kegiatan demonstrasi oleh narasumber & redemonstrasi dari peserta tentang terapi modalitas berkebun dengan metode Sistem Wick. Kegiatan

Pemberdayaan kader posyandu lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan terapi modalitas berkebun

dapat tercapai, dimulai dengan pemberian materi tentang terapi modalitas berkebun dengan metode system Wick dan demonstrasi tentang metode system Wick. Kegiatan penyuluhan juga diikuti dengan antusias dan semangat, terbukti peserta aktif bertanya dan memperhatikan demonstrasi yang dilakukan oleh pemateri dengan antusias.



Gambar 2. Demonstrasi teknik berkebun dengan Sistem Wicks

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan dapat memberikan luaran berupa peningkatan pemahaman kader posyandu lansia terkait terkait kualitas hidup lansia dan cara meningkatkannya, diperolehnya keterampilan kader posyandu lansia dalam berkebun dengan metode Sistem Wick. Pada pelatihan ini evaluasi dilakukan dengan pengukuran tentang kualitas hidup lansia dan cara meningkatkannya Pengetahuan kader posyandu lansia tentang cara meningkatkan kualitas hidup lansia didapatkan nilai rerata dari *pre-test* dari 14 peserta yang hadir ialah rata-rata hasil pretes pengetahuan responden pada kategori baik dengan nilai 81,43. Parameter utama kedua ialah *post-test* yang dilaksanakan pada pertemuan terakhir. Hasil nilai rata-rata dari *post-test* pada 14 peserta yang hadir ialah rata-rata hasil postes pengetahuan responden pada kategori baik dengan nilai 86,43. Kemampuan kader posyandu lansia dalam menerapkan terapi modalitas berkebun untuk meningkatkan kualitas hidup lansia pada saat redemonstrasi didapatkan hasil nilai rata-rata kategori sangat baik dengan nilai 84,14. Hal ini menunjukkan pengetahuan kader posyandu lansia mengalami peningkatan sebesar 5%. Selama pelatihan selama tiga hari, kader posyandu lansia sangat antusias untuk mengikuti kegiatan ini dan sangat tanggap terhadap materi yang diberikan.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Miftahuddin Habibullah (2018) yang berjudul "Penerapan Terapi Modalitas Berkebun Terhadap Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Posyandu Desa Pelem Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan", hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya ada pengaruh terapi modalitas berkebun terhadap kualitas hidup pada lansia hipertensi di posyandu desa pelem kecamatan karangrejo kabupaten magetan. Terapi modalitas berkebun terbukti sebagai cara yang efektif dan efisien yang dapat dilakukan lansia untuk memperbaiki kondisi fisik, psikologi, sosial, dan lingkungan sehingga kualitas hidup lansia meningkat.

Peningkatan pengetahuan kader posyandu lansia dan keterampilan harus dilakukan secara berkala bertujuan untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan. Kader posyandu lansia yang telah dibekali pengetahuan dan diberikan pelatihan terkait cara meningkatkan kualitas hidup lansia

Pemberdayaan kader posyandu lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan terapi modalitas berkebun

lansia dengan terapi modalitas berkebun, diharapkan dapat meningkatkan peran dan fungsi kader posyandu lansia secara optimal. \

Faktor yang mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan pelatihan adalah dukungan dari Perawat pemegang program lansia desa Gunungronggo, beserta Tim Pengabdian dari STIKes Panti Waluya Malang. Kegiatan ini tidak ditemukan faktor penghambat baik sebelum pelaksanaan seperti proses perijinan, maupun selama kegiatan berlangsung serta setelah selesai, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

SIMPULAN DAN SARAN

Pengetahuan kader posyandu lansia tentang cara meningkatkan kualitas hidup lansia didapatkan nilai rerata dari *pre-test* dari 14 pengetahuan responden pada kategori baik dengan nilai 81,43, untuk nilai *post-test* yang dilaksanakan pada pertemuan terakhir nilai rata-rata dari *post-test* pada 14 peserta yang hadir pengetahuan responden pada kategori baik dengan nilai 86,43. Hal ini menunjukkan pengetahuan kader posyandu lansia mengalami peningkatan sebesar 5%.

Kemampuan kader posyandu lansia dalam menerapkan terapi modalitas berkebun untuk meningkatkan kualitas hidup lansia pada saat redemonstrasi didapatkan hasil nilai rata-rata kategori sangat baik dengan nilai 84,14.

Saran untuk kegiatan selanjutnya diharapkan semua pihak yang terlibat terus bersinergi dan memberikan dukungan kepada kader dalam melakukan pemantauan berkala terhadap kualitas hidup lansia, baik setiap tiga bulan maupun enam bulan sekali. Dengan langkah ini, diharapkan kesehatan lansia dapat terus terjaga dengan baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada LPPM STIKes Panti Waluya Malang, pengelola, perawat, dan kader posyandu lansia serta seluruh pihak yang mendukung kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Ariesti, Ellia, Luhung Monika. (2022). Pelatihan Caregiver Lansia Tentang Skrining Status Gizi Menggunakan The Mini Nutritional Assessment (MNA). *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. 6(3)
- Dessy, R. (2017). Keterlibatan Lansia Dalam Pengajian: Manfaat Spiritual, Sosial, Dan Psikologis. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i2.2906>
- Ellia Ariesti, Emy Sutiyarsih, Anastasia Sri Sulartri. (2024). The Effect Of The Application Of Gardening Modality Therapy On The Quality Of Life Of The Older People. *Nurse And Health: Jurnal Keperawatan*. 13(2)
- Habibullah, Miftahuddin. (2018). Pengaruh Terapi Modalitas Berkebun Terhadap Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Posyandu Desa Pelem Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan. Skripsi. Stikes Bhakti Husada Mulia. Madiun.
- Hilda fauziah (2016). Penerapan Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Demensia. *J. Manaj. Asuhan Keperawatan* 3(2), 28–36.
- Ika. (2017). Gambaran dukungan sosial keluarga dan kualitas hidup lansia dengan hipertensi di puskesmas citangkil kota cilegon (pp. 1–101).
- Lia Nurlianawati, Widyawati, Tini Kurniasih. (2023). Terapi Modalitas Berkebun terhadap Kesepian pada Lansia, *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3)
- Marsito. (2019). Dukungan Keluarga Lansia dengan Kejadian Depresi di Desa Kajoran Kecamatan Karanggayam Kabupaten Kebumen. University Research Colloquium 2019 STIKES PKU Muhammadiyah Gombong Dukungan.
- Rona Febriyona, Andi Nur Aina Sudirman, Silvia Apriani Hida, (2023). Pengaruh Terapi Lingkungan (Berkebun) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Werdha Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo. *Journal Of Educational Innovation And Public Health*, 1(2)

Pemberdayaan kader posyandu lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan terapi modalitas berkebun

-
- Sampe. (2017). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup pada Penduduk di Kelurahan Kinilow Kecamatan Tomohon Utara Kota Tomohon. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(7).
- Sutikno, E. (2017). Hubungan Antara Fungsi Keluarga Dan Kualitas Hidup Lansia. *Journal Kedokteran Indonesia*, 2(1)