

**Tingkat Stres Lansia Sebelum dan Sesudah Terapi Aktivitas Kelompok Berdaya (Berkebun dan Berkarya)**  
*Stress Levels Among Older Adults Before and After Empowerment-Based Group Activity Therapy (Gardening and Creative Activities)*

Agustia Cahyani<sup>1</sup>, Kartinah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

---

---

**Artikel info**

**Artikel history:**

Submitted: 04-05-2026

Received : 08-05-2026

Revised : 18-05-2026

Accepted : 31-05-2026

**Keywords:**

activities;

elderly;

group

stress;

therapy

**Kata Kunci:**

aktivitas

kelompok;

lansia;

stres;

terapi

---

---

**Abstract**

*Elderly people in social care often experience limited interaction, leading to loneliness, social isolation, and stress, while previous studies generally only tested one type of therapy. This quasi-experimental study aimed to test the effectiveness of a combination of gardening and creative therapy in reducing stress levels in the elderly using a purposive sampling technique. The intervention was conducted over two days in April 2026, with data collected through the GDS-15 questionnaire the day before and after the activity, then analyzed using a paired sample t-test. The results showed a significant effect on reducing stress levels in the elderly after the intervention (significance value  $.0001 < 0.05$ ), so  $H_a$  was accepted. This combination of therapies has been proven to foster a sense of responsibility and happiness that effectively divert feelings of low self-esteem, loneliness, and boredom; therefore, future researchers are expected to combine this action with other, more relevant therapies.*

**Abstrak**

Lansia yang tinggal di lingkungan panti sosial umumnya menghadapi keterbatasan dalam berinteraksi maupun aktivitas sosial. Apabila situasi ini tidak diatasi secara tepat, dapat memicu perasaan kesepian, isolasi sosial, penurunan harga diri, hingga gangguan emosional seperti kecemasan dan peningkatan stres. Beberapa peneliti hanya melakukan satu terapi dalam menurunkan stres pada lansia sehingga penulis tertarik untuk menggabungkan dua terapi yaitu berkebun dan berkarya dengan tujuan dapat lebih efektif menurunkan tingkat stres pada lansia. Metode penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan desain quasi eksperimental selama dua hari pada bulan April 2026. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner GDS-15 dan diberikan satu hari sebelum dan setelah kegiatan dilakukan. Pengujian data dilakukan dengan teknik *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada subjek sebelum dan setelah diberikan intervensi berkebun dan berkarya, dengan nilai sign  $.0001 (< 0,05)$  yang berarti  $H_a$  diterima. Oleh karena itu kegiatan berupa kombinasi berkebun dan berkarya dapat membuat lansia memiliki rasa tanggung jawab kembali, dan hati menjadi senang. Sehingga dapat mengalihkan perasaan rendah diri, kesepian, dan jenuh menjadi tidak dirasakan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan terapi tidak hanya dilakukan berdasarkan 2 tindakan saja, bisa di kombinasikan

dengan terapi yang lebih relevan.



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

**Corresponding author:**

Kartinah, email: [kar194@ums.ac.id](mailto:kar194@ums.ac.id)

**Highlight:**

- Terapi aktivitas kelompok kombinasi berkebun dan berkarya terbukti secara nyata dan efektif mampu menurunkan tingkat stres yang dialami oleh lansia di panti sosial.
- Aktivitas berkebun dan membuat karya seni berhasil menumbuhkan rasa tanggung jawab, kepuasan, serta kebahagiaan yang mengalihkan perhatian lansia dari perasaan rendah diri atau kesepian.
- Kegiatan yang dilakukan bersama dalam kelompok ini meningkatkan interaksi sosial antar-lansia, sehingga mampu mengurangi kejenuhan dan isolasi sosial selama tinggal di panti.

## PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah individu yang berusia  $\geq 60$  tahun. Sementara itu, berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998, lansia didefinisikan sebagai seseorang yang telah berusia 60 tahun ke atas dan mengalami keterbatasan dalam aktivitas. Lansia juga mengalami berbagai perubahan fisiologis, fisik, dan mental akibat proses penuaan yang berdampak pada kondisi kesehatan dan emosional (Pambudi dan Kartina, 2025).

*World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa jumlah lansia di seluruh dunia diperkirakan akan mencapai 500 juta jiwa dengan rata-rata usia 60 tahun sehingga diperkirakan pada tahun 2030 jumlah lansia akan bertambah dari 1,2 miliar menjadi dua milyar orang. Sementara di Indonesia, Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan sekitar 12% atau 29 juta penduduk Indonesia merupakan lansia, dan persentase ini diprediksi akan meningkat hingga 20% pada tahun 2045 (BPS, 2025; WHO, 2025). Seiring meningkatnya jumlah lansia, baik di dunia maupun di Indonesia, kesejahteraan lansia perlu terus ditingkatkan guna mencegah menurunnya kualitas hidup yang dapat memicu peningkatan tingkat stres pada lansia, terutama bagi mereka yang tinggal di panti atau tidak bersama keluarganya.

Lansia yang tinggal di panti sosial umumnya menghadapi kendala dalam menentukan pilihan interaksi dan keterlibatan dalam aktivitas sosial. Perbedaan latar belakang, kepribadian, kondisi kesehatan, serta kebiasaan sehari-hari sering menjadi hambatan dalam membangun hubungan sosial yang harmonis. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menimbulkan gangguan interaksi sosial sebagai masalah keperawatan, yang berpotensi menyebabkan kesepian, isolasi sosial, penurunan harga diri, serta gangguan emosional seperti kecemasan dan peningkatan stres (Rendana et al., 2023). Stres sendiri merupakan respons fisiologis dan psikologis yang muncul ketika seseorang merasa tidak seimbang antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasinya. Stres juga dapat dianggap sebagai fenomena modern yang berkaitan dengan pesatnya perkembangan dan perubahan, sehingga individu dituntut untuk beradaptasi secara cepat. Ketidakmampuan menghadapi tuntutan

tersebut dapat memunculkan berbagai keluhan (Adawiyah et al., 2023).

Gejala stres meliputi trias stres, yang terdiri dari mood stres, hilangnya minat dan kegembiraan, serta berkurangnya energi yang ditandai dengan keadaan mudah lelah dan berkurangnya aktivitas, sehingga perlunya peningkatan kesejahteraan lansia dinilai sebagai aspek yang paling penting, karena seiring bertambahnya usia maka fungsi kehidupan sebagian besar akan turun (Ruriyanty et al., 2023). Berdasarkan wawancara dengan para lansia di Balai Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta terutama di Wisma Andhong Sumawi, 6 dari 9 lansia didapatkan skor kuesioner GDS-15 (*Geriatric Depression Scale*) dengan interpretasi nilai stres sedang yang berarti sebagian besar lansia yang berada di wisma mengalami masalah pada peningkatan dan pengelolaan stres. Pengelolaan stres membutuhkan terapi tambahan yang bersifat komprehensif, holistik, dan multidisipliner dengan mengupayakan optimalisasi aspek lingkungan melalui penerapan konsep psikologi lingkungan terutama di panti. Pemilihan terapi yang sesuai dapat membantu lansia dalam mengurangi tingkat stresnya, sehingga kombinasi terapi berkebun dan berkarya dapat menjadi salah satu terapi yang dapat dilakukan dengan mudah terutama di panti.

Terapi lingkungan adalah suatu terapi yang dilakukan dengan cara mengubah atau menata lingkungan agar tercipta perubahan perilaku pada klien dari Perilaku mal-adaptive menjadi perilaku adaptif (Febriyona et al., 2023). Selain itu terapi lainnya yang bisa dilakukan lansia terutama di panti dengan terbatasnya akses adalah terapi seni yang mudah dilakukan dimana saja. Terapi seni ialah suatu bentuk terapi yang bersifat ekspresif dengan menggunakan materi seni, seperti lukisan, kapur, spidol, cat dan lainnya. Terapi seni menggunakan media seni dan proses kreatif untuk membantu mengekspresikan diri, meningkatkan keterampilan coping individu, mengelola stres, dan memperkuat rasa percaya diri salah satunya dengan terapi menggambar dan mewarnai sesuatu (Juwariah dan Setiyorini, 2026). Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia adalah melalui kegiatan seni dan kerajinan tangan. Aktivitas ini tidak hanya memberikan kesibukan yang produktif, tetapi juga memiliki manfaat terapeutik. Menurut *National Institute on Aging* kegiatan seni dapat memberikan kontribusi positif terhadap fungsi kognitif, daya ingat, dan kepercayaan diri lansia. Selain itu, aktivitas ini juga berperan dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan interaksi sosial yang lebih baik di kalangan lansia (Teresa et al., 2025).

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa Rata-rata skor depresi pada lansia sebelum dilakukan terapi berkebun adalah 12,16 yang termasuk dalam kategori depresi sedang, dengan standar deviasi sebesar 4,532. Setelah diberikan terapi okupasi, rata-rata skor depresi menurun menjadi 8,00 dan masih berada pada kategori depresi sedang, dengan standar deviasi 2,887. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa pemberian terapi berkebun berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat depresi pada lansia (Aziz dan Kartinah, 2025). Berdasarkan penelitian oleh Ruriyanty et al. (2023) melalui kegiatan seni yaitu mewarnai dan menggambar didapatkan hasil efektif dalam menurunkan tingkat stres. Sehingga berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk menggabungkan kedua terapi tersebut dengan nama terapi BERDAYA (Berkebun dan Berkarya) dengan alasan bahwa mengkombinasikan kegiatan tersebut diharapkan mampu mengurangi tingkat stres pada lansia dengan kegiatan yang menyenangkan berupa berkebun dan kegiatan yang menarik berupa kreativitas melalui kegiatan berkarya dengan terapi aktivitas kelompok pada lansia Wisma Andhong Sumawi Balai Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* berupa *one group pre-test and post-test*. Populasi penelitian ini lansia sebanyak 9 orang yang dimana saat peneliti melakukan pencarian populasi, peneliti ditempatkan pada wisma tersebut sehingga terpilihlah beberapa orang lansia menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi meliputi, lansia yang tinggal di Wisma Andhong Sumawi, mampu melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang, dapat mengikuti instruksi selama kegiatan berlangsung, mampu berkomunikasi secara verbal dengan baik, dan lansia yang bersedia menjadi peserta. Adapun kriteria eksklusi yaitu, lansia dengan kondisi fisik lemah berat atau tidak memungkinkan mengikuti kegiatan, mengalami gangguan kognitif berat, mengalami gangguan perilaku yang dapat mengganggu jalannya kegiatan, serta lansia yang tidak bersedia mengikuti kegiatan hingga selesai. Penelitian dilakukan selama dua hari pada tanggal 21 dan 22 April 2026 di Wisma Andhong Sumawi Balai Panti Sosial Tresna Wredha Abiyoso Yogyakarta, dengan kegiatan yang berbeda setiap harinya.

Adapun prosedur kegiatan di hari pertama yaitu aktivitas berkarya berupa menggambar dan mewarnai pada botol galon untuk tempat tanaman nantinya menggunakan cat akrilik dan kuas kecil, lansia dibebaskan untuk menggambar dan mewarnai apa saja yang diinginkan pada botol galonnya masing-masing. Dan hari kedua berupa aktivitas berkebun menanam tanaman TOGA berupa kencur, jahe, dan kunyit ke dalam botol galon yang sudah di gambar dan warnai sebelumnya. Dengan prosedur dimulai dari mengeluarkan tanaman toga dari polibek ke tempat yang sudah disediakan, mencampurkan tanah dan pupuk untuk dasar tanaman, kemudian memasukan tanah yang sudah di campur sebelumnya kedalam botol galon yang sudah di gambar, selanjutnya memasukan tanaman TOGA yang sudah dikeluarkan kedalam galonnya masing-masing, terakhir menyiram tanaman yang sudah ditanam sebelumnya secara bersama-sama. Instrument yang digunakan yaitu kuesioner GDS-15 (*Geriatrics Depression Scale*) yang terdiri dari 15 pertanyaan yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya dengan menunjukkan sensitivitas pertanyaan mencapai 92% dan spesifisitas 89-91%, dengan nilai konsistensi internal *Cronbach's Alpha* berkisar antara 0,755 hingga 0,92 menjadikannya andal dalam konteks klinis, yang diberikan satu hari sebelum kegiatan dilakukan dan satu hari setelah kegiatan dilaksanakan. Dengan interpretasi skor depresi atau stres 0-4 normal, 5- 8 depresi ringan, 9-11 depresi sedang, 12-15 depresi berat.

## HASIL

### Rata-rata tingkat stres sebelum dan setelah dilakukan intervensi

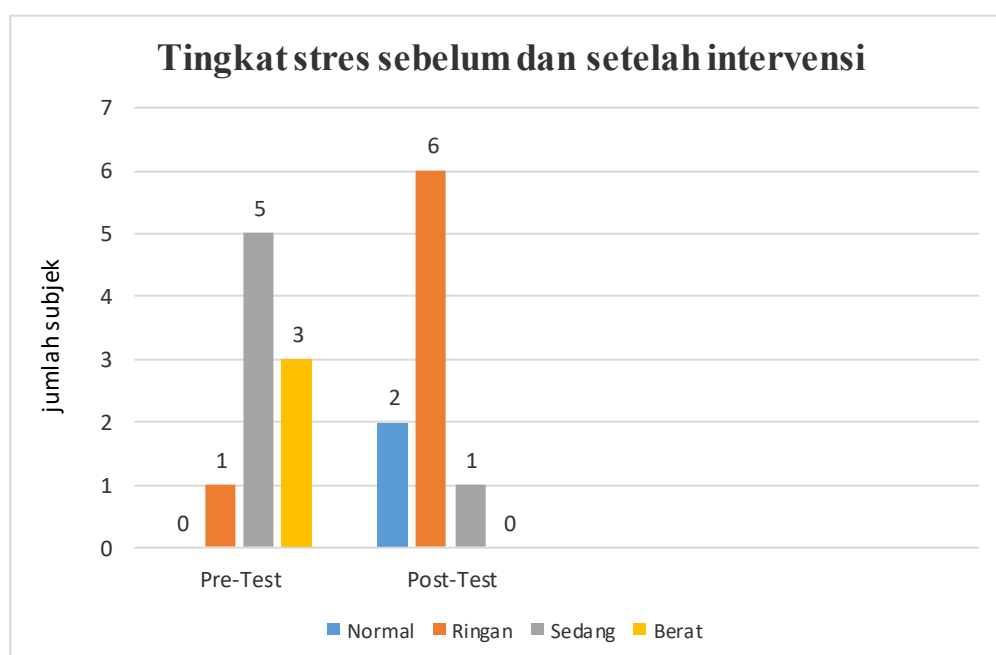
Hasil nilai rata-rata pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi didapatkan nilai tengah (median) tingkat stres berada pada skor 9 (sebanyak 5 orang) yang berarti subjek mengalami stres sedang, untuk nilai minimum 5 (sebanyak 1 orang) stres ringan, dan nilai maksimum 11 (sebanyak 3 orang) mengalami stres berat. Sedangkan nilai rata-rata setelah dilakukan intervensi didapatkan nilai tengah (median) tingkat stres berada pada skor 6 (sebanyak 6 orang) yang berarti subjek mengalami penurunan tingkat stres menjadi stres ringan, untuk nilai minimum 4 (sebanyak 2 orang) normal, dan nilai maksimum 9 (sebanyak 1 orang) masih berada pada skor stres sedang.

**Tabel 1. Rata-rata tingkat stres subjek sebelum dan setelah diberikan intervensi**

	N	Median	Nilai Min	Nilai Max
<i>Pre-test</i>	9	9	5	11
<i>Post-test</i>	9	6	4	9

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan data pada Tabel 1 dan Gambar 1 didapatkan bahwa sebelum intervensi dilakukan rata-rata skor stres lansia berada pada kategori stres sedang (5 orang) bahkan ada yang mengalami stres berat (3 orang), sedangkan setelah intervensi dilakukan skor stres mengalami perubahan yang jauh seperti tidak terdapat lagi lansia yang mengalami stres berat (0 orang), dan kebanyakan lansia yang awalnya mengalami stres sedang menurun menjadi stres ringan (6 orang) dan tidak mengalami stres sama sekali yang awalnya tidak ada menjadi ada sebanyak 2 orang subjek.



**Gambar 1. Grafik perbedaan tingkat stres subjek sebelum dan setelah diberikan intervensi**

#### Hasil analisis uji normalitas data

Hasil analisis pada Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk pada *pre-test* dan *post-test* didapatkan nilai sign  $> 0,005$  sehingga dapat dinyatakan bahwa data terdistribusi dengan normal.

**Tabel 2. Hasil uji normalitas data**

Tingkat stres	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sign
<i>Pre-test</i>	,276	9	0,337
<i>Post-test</i>	,196	9	0,246

Sumber: Data primer, 2026

### Hasil analisis perbedaan sebelum dan sesudah intervensi

Hasil analisis pada Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil paired sample *t-test* dengan nilai sign ,001 ( $< 0,05$ ) yang membuktikan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dalam penurunan tingkat stres pada subjek dengan sebelum dan setelah diberikan intervensi

**Tabel 3. Hasil uji perubahan tingkat stres**

Tingkat stres	<i>Paired Sample T-Test</i>		
	Mean	df	Sign
<i>Pre-test dan post-test</i>	2,000	8	0,001

Keterangan: Uji *Paired Sample T-Test*, signifikan jika *p-value*  $< 0,05$

## PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada lansia setelah diberikan kombinasi terapi berkebun dan berkarya dengan hasil perbedaan rata-rata tingkat stres subjek sebelum dilakukan intervensi dengan skor 9 yang berarti subjek mengalami masalah stres sedang, dan setelah diberikan intervensi rata-rata skor stres subjek menurun menjadi 6 yang berarti stres ringan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perubahan tingkat stres pada subjek setelah diberikan intervensi. Sejalan dengan penelitian oleh [Kartini et al. \(2020\)](#), terapi aktivitas kelompok Art painting therapy dan garden therapy bermanfaat dilakukan pada lansia yaitu dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia dan bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan baik fisik maupun psikologis lansia. Penelitian oleh [Riyanti dan Hidayat \(2023\)](#) mengatakan bahwa terapi menggambar dan mewarnai (seni) berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia yang dimana dengan penurunan tingkat kecemasan lansia, akan berpengaruh pula pada penurunan tingkat stres lansia itu sendiri. Selama kegiatan berlangsung peneliti juga melihat bahwa dengan adanya kegiatan berupa menggambar, mewarnai, dan berkebun subjek dapat mengekspresikan perasaan dan pikirannya dalam gambaran tersebut.

Dalam berkebun muncul rasa tanggung jawab dan berguna yang membuat subjek menjadi semangat kembali dalam kesehariannya untuk merawat tanaman yang ditanam, membuat hati menjadi senang, sehingga dapat mengalihkan perasaan rendah diri, menarik diri, kesepian, kecewa, dan jenuh menjadi tidak terpikirkan ataupun tidak dirasakan. Penelitian sejalan dengan yang dilakukan oleh [Sukmana et al. \(2025\)](#) menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik melalui berkebun dapat menghasilkan efek fisiologis yang bermanfaat, seperti penurunan tekanan darah dan peningkatan mood yang positif. Kegiatan berkebun memungkinkan lansia untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang lembut, yang diketahui dapat membantu mengurangi reaktivitas terhadap stres dan menurunkan tingkat depresi. Penelitian oleh [Aziz dan Kartinah \(2025\)](#) menjelaskan bahwa terapi hortikultura atau berkebun efektif dalam mengurangi gejala stres dan tingkat stres pada lansia. penelitian oleh [Juwariah and Setiyorini \(2026\)](#) menunjukkan bahwa pemberian terapi okupasi berkebun secara signifikan menurunkan depresi pada lansia.

Temuan ini mengindikasikan bahwa keterlibatan lansia dalam aktivitas berkebun berkontribusi positif dalam memperbaiki suasana hati dan kapasitas emosional. Aktivitas seperti menanam, menyiram, menyiangi, menanamkan, memperhatikan pertumbuhan, mengevaluasi perkembangan dari biji, tanaman kecil hingga berbunga, berbuah dan menikmati hasil, menumbuhkan kepuasan, rasa bahagia dan rasa bersyukur, dampak positifnya adalah penurunan depresi pada lansia. Tanaman yang ditanam juga berupa TOGA (Tanaman Obat Keluarga) yang membuat para subjek merasa lebih familiar terhadap tanamannya sehingga rasa untuk merawat dan menjaga tanaman tersebut semakin meningkat.

Penelitian oleh [Hawaij et al. \(2021\)](#) menjelaskan bahwa menanam tanaman TOGA merupakan solusi dalam melatih lansia anti-stres di panti melalui kegiatan berkebun tanaman herbal yang terbukti dapat menurunkan tingkat stres pada lansia, serta dapat meningkatkan tingkat kesejahteraan spiritual dan aktivitas fisik lansia. Penelitian oleh [Nurbaeti et al. \(2024\)](#) menjelaskan bahwa jenis tanaman obat keluarga (TOGA) seperti rimpang dan daun bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik lansia, dengan kondisi lansia yang mengalami penurunan fungsi tubuh dan rentan mengalami masalah kesehatan sehingga pemanfaatan tanaman obat keluarga dapat menjadi alternatif peningkatan kesehatan fisik jika didasari oleh pengetahuan yang baik terkait tanaman obat keluarga (TOGA).

Ditambah mayoritas tanaman yang ditanam berwarna hijau bermanfaat dalam menurunkan kecemasan dan depresi, karena warna hijau dapat menimbulkan rasa nyaman, rileks, mengurangi kecemasan, menyeimbangkan, dan menenangkan emosi. Hal ini terjadi karena saat pemberian terapi warna hijau dapat merangsang hipotalamus dalam mengeluarkan berbagai neurohormon seperti serotonin, oksitosin, beta endorfin, growth hormone dan norepinefrin, yang mana hormon-hormon ini memiliki peranan penting dalam menurunkan kecemasan dalam pemicu stres. Penelitian oleh [Ghiffari et al. \(2024\)](#) menjelaskan bahwa menanam Tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada dasarnya dapat mendukung peningkatan kesehatan lansia dan penting untuk memperkenalkan tanaman obat yang belum pernah ditanam di panti sebelumnya sehingga dapat memberikan informasi dan bermanfaat bagi lansia setempat. Sedangkan Penelitian oleh [Napitupulu et al. \(2025\)](#) menjelaskan bahwa salah satu keuntungan utama dari terapi menggambar adalah kemampuannya untuk menciptakan suasana yang aman dan mendukung bagi lansia. Dalam terapi ini, tidak ada tekanan untuk menghasilkan karya seni yang sempurna, yang lebih penting adalah proses mengekspresikan diri. Hal ini membantu lansia merasa dihargai dan lebih mampu untuk mengelola perasaan mereka. Selain itu, terapi ini memperkenalkan cara yang tidak farmakologis untuk mengurangi gejala stres dan depresi, yang dapat menjadi alternatif yang berguna dalam penanganan masalah kesehatan mental lansia.

Penelitian oleh [Muliani et al. \(2025\)](#) juga mengatakan bahwa terapi seni menggambar efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan stres orang tua di Pekon Wates, Pringsewu, Lampung. Sejalan dengan penelitian oleh [Kauzar et al. \(2025\)](#) Aktivitas menggambar dan mewarnai yang dilakukan oleh para lansia selama menjalani intervensi dianggap sebagai aktivitas yang menyenangkan dan tidak menyulitkan selama mengerjakannya. Art painting yang bersifat rekreasional turut membantu mengurangi rasa bosan pada para lansia selama berada di panti. Sehingga, saat para lansia melakukan kegiatan dengan hati senang dan tenang, memicu tubuh mengeluarkan hormon endorfin yang berefek meningkatkan perasaan nyaman, rileks dan tenang sehingga otot-otot tubuh yang awalnya tegang akan mengendur, yang pada akhirnya menurunkan tingkat Stres yang dialami para lansia.

Penelitian oleh [Bahri et al. \(2025\)](#) menjelaskan bahwa dengan terapi seni berupa terapi melukis dan mewarnai juga efektif dalam merawat jiwa lansia, dimana dapat memberikan efek relaksasi bagi lansia. Banyak peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan bahagia setelah mengikuti sesi melukis. Aktivitas ini membantu mereka mengurangi stres dan kecemasan yang sering muncul akibat kesepian atau perubahan kondisi hidup di usia lanjut. Melalui proses kreatif ini, mereka dapat melupakan sejenak tekanan emosional dan menikmati momen ekspresi diri. Penelitian oleh [Putri et al. \(2025\)](#) menjelaskan bahwa *Art Therapy* dapat berfungsi sebagai sarana yang esensial untuk mengekspresikan berbagai spektrum afeksi, Aktivitas yang terintegrasi didalam terapi ini, ialah menggunakan medium visualisasi seperti membuat gambar dan memberi warna, merupakan suatu aktivitas yang rekreatif sehingga dapat dijangkau oleh audiens universal, bahkan oleh individu yang tidak memiliki keahlian artistik. Melalui pemanfaatan sarana visual ini, dimungkinkan untuk

mengkonstruksi pemahaman mengenai persepsi dan emosi yang dialami oleh individu, serta memungkinkan eksplorasi terhadap pendekatan penyelesaian problem yang holistic yang dapat membantu mengurangi stres terutama pada lansia.

Penelitian oleh Putri et al. (2025) juga mengatakan bahwa pendekatan yang sudah terbukti efektif dapat menangani stres pada lansia adalah dengan *Art Therapy* dengan menggunakan aktivitas menggambar, melukis, dan membentuk ekspresi kreatif lainnya, yang tidak hanya membantu para lansia untuk menyalurkan emosi mereka dengan positif, tetapi juga bisa untuk meningkatkan suasana hati, mendorong interaksi sosial mereka, dan juga meningkatkan relaksasi. Selain manfaat psikologis, *Art Therapy* juga berkontribusi dalam menjaga fungsi kognitif lansia. Sehingga dengan menggabungkan kedua terapi yaitu berkebun dan berkarya dapat lebih mengurangi tingkat stres pada lansia, terutama lansia dipanti. Adapun keterbatasan yang peneliti sadari dalam penelitian ini yaitu kecilnya jumlah subjek membuat hasil dari penelitian dirasa dapat menyebabkan adanya bias, serta keterbatasannya waktu dalam melakukan intervensi juga berpengaruh terhadap kualitas dari hasil tindakan yang sudah dilakukan sehingga dapat kurang maksimal terhadap peneliti maupun lansia itu sendiri.

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 9 subjek lansia di Balai Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta didapatkan bahwa lansia mengalami penurunan tingkat stres yang awalnya stres sedang menjadi stres ringan setelah diberikan intervensi berupa terapi aktivitas kelompok BERDAYA (berkebun dan berkarya). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap perbedaan tingkat stres lansia sebelum dan sesudah intervensi. Maka semakin banyak kegiatan yang dapat dilakukan lansia di panti, semakin berkurang pula tingkat stres pada lansia. Dengan adanya kegiatan berupa kombinasi antara berkebun dan berkarya lansia menjadi lebih semangat kembali dalam kesehariannya untuk merawat tanaman yang ditanam, membuat hati menjadi senang, sehingga dapat mengalihkan perasaan rendah diri, menarik diri, kesepian, kecewa, dan jenuh menjadi tidak terpikirkan ataupun tidak dirasakan. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan subjek pada penelitian dapat lebih banyak dan waktu penerapan lebih lama, agar hasil yang didapatkan lebih maksimal dan mencegah terjadinya bias pada hasil akhir intervensi. Serta perlunya validasi lebih panjang atau berkelanjutan terhadap tindakan intervensi yang dilakukan. Dan terapi yang dilakukan dapat lebih inovatif lagi, tidak hanya berdasarkan 2 tindakan saja, bisa di kombinasikan dengan terapi lainnya yang lebih relevan

### DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S.R., Audrianingsih, N., Iqbal, M., Fauzan, A., Shintia, R., Putri, D., Faizah, S.N., Syafna, I., Habibatus, S., Fajri, M., 2023. Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Mewarnai untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia di Wisma Jeruk Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat. *Nusantara Hasana Journal* 3(3), 134–138. <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/971>
- Aziz, A.A.B., Kartinah, K., 2025. Pengaruh Terapi Hortikultura untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Ners* 9(1), 361–367. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/32765>
- Bahri, S., Rafil, S., Adela, Y., Khaira, U., Shafira, S., Suhaila, S., 2025. Merawat Jiwa melalui Terapi Seni pada Lansia di Unit Pelaksanaan Teknis Rumah Seujahtra Geunaseh Sayang (UPTD RSGS) Provinsi Aceh. *Global Research and Innovation*

- Journal 1(1), 231–236. <https://journaledutech.com/index.php/great/article/view/47>
- [BPS] Badan Pusat Statistika Indonesia., 2025. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2025 [WWW Document]. <https://www.bps.go.id/id/publication/2025/12/12/868d335b088dcddc3ddee052/statistik-penduduk-lanjut-usia-2025.html>. [Diakses Januari 2026].
- Febriyona, R., Sudirman, A.N.A., Hida, S.A., 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), 1–9. <https://prin.or.id/index.php/Innovation/article/view/914>
- Ghiffari, H.D., Julianto, T., Budiasih, S., Ayu, A., Gusmali, D., 2024. Pembuatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) pada Kelompok Wanita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa* 2(10), 4586–4591. <https://doi.org/10.59837/Jpmba.V2i10.1780>
- Hawajj, T., Rahayu, D.F., Kurniahadi, F., Salsabilah, N., Mauludyani, R., 2021. Melansia: Pemberdayaan Lansia Anti-Stres di Panti Werdha dengan Metode Berkebun Tanaman Herbal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2(2), 9-16. <https://doi.org/10.31315/dlppm.v2i2.6211>
- Juwariah, T., Setiyorini, E., 2026. Pengaruh Terapi Okupasi Berkebun terhadap Penurunan Depresi Lansia: Studi Quasi Eksperimen. *Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran* 5(1), 513–525. <https://doi.org/10.55018/Jakk.V5i1.170>
- Kartini, Y., Zahro, C., Nahdlatul, U., 2020. Terapi Aktivitas Kelompok Art Painting Therapy dan Garden Therapy untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia di UPTD Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. *Seminar Nasional Pengabdian FilpMAS 1*, 584–587.
- Kauzar, K.A., Ibrahim, D.A.F., Puspita, A., 2025. Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Art Painting terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika* 11(1), 161-171. <https://doi.org/10.33084/Jsm.V11i2.9742>
- Muliani, N., Lestari, A., Supriyatno, H., 2025. Penerapan Terapi Seni (Menggambar dan Mewarnai) dalam Mengatasi Kecemasan di Sekolah Lansia Mutiara Senja Pekon Wates Pringsewu, Lampung. *Malahayati Nursing Journal* 7(8), 3225–3238. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V7i8.18793>
- Napitupulu, N.F., Napitupulu, M., Siregar, M.K., Sagala, N.S., Harahap, E.M., 2025. Peningkatan Terapi Aktivitas Kelompok dengan Terapi Seni Mewarnai pada Lansia di Pondok Lanjut Usia Ma'Arif Muslimin Padangsidempuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa* 7(1), 1-7. <https://doi.org/10.51933/Jpma.V7i1.1959>
- Nurbaeti, I.A., Dolifah, D., Hoedaya, A.P., 2024. Pengetahuan Keluarga terhadap Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik Lansia di Desa Cipancar Kecamatan Sumedang Selatan *Jurnal Surya Medika* 10(2), 276-280. <https://doi.org/10.33084/Jsm.V10i2.4852>
- Pambudi, K.A., Kartinah, K., 2025. Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Mewarnai dengan Pasir Warna terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Balai Panti Sosial Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Tambusai* 6(1), 3665–3669. <https://doi.org/10.31004/Jkt.V6i1.43715>
- Putri, A.E., Ramadia, A., Putri, T.I.Y.L., Yanti, R., 2025. Efektifitas Art Therapy terhadap Kognitif Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau. *Al-Tamimi Kesmas Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 14(2), 221–229. <https://jurnal.ikta.ac.id/kesmas/article/view/3116>
- Putri, N.A., Zakira, I., Ayu, D., Listiani, N., Mahfud, A., 2025. Penggunaan Art Therapy sebagai Bentuk Pencegahan Stres pada Lansia di Panti Jompo. *Jurnal Penelitian Ilmu-*

- Ilmu Sosial 2(9), 134-140. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15306189>
- Rendana, A., Yunita, R., Turisna, R., Fospawati, R., 2023. Pelatihan dan Pendampingan Pemanfaatan Daur Ulang Botol Plastik Menjadi Karya Seni pada Lansia di Panti Rumah Bahagia Bintang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(2), 367–372. <https://doi.org/10.30762/welfare.v1i2.548>
- Riyanti, E., Putjiati, P., Hidayat, E., Prayetni, P., Nurdahlia, N., 2023. Terapi Seni (Mewarnai dan Menggambar ) Membantu Lansia Mengatasi Kecemasan. *Jurnal Jurusan Keperawatan Poltekkes Jakarta III* 8(2), 252–260. <https://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/JKep/article/view/1349>
- Ruriyanty, N.R., Basit, M., Andi, A., Nadya, H.E., Teddyansyah, T., 2023. Terapi Aktivitas Kelompok Terapan “Terapi Seni Mewarnai pada Lansia”. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi* 5(2), 18–24. <https://doi.org/10.51143/jsim.v5i2.525>
- Sukmana, A.W., Nadirawati, N., Bangun, A.V., 2025. Berkebun sebagai Terapi Menurunkan Stres Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha. *Journal of Community Health Development* 6(2), 1–11. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jchd%0a>
- Teresa, V., Novarianty, S., Romainum, V.S.I., Uranus, H.C., 2025. Kreativitas Seni untuk Lansia: Solusi Menghadapi Stres dan Meningkatkan Kebahagiaan pada Lansia di Panti Werdha X. *Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang* 11(02), 343–357. <https://journal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/article/view/6534>
- [WHO] World Health Organization., 2025. Ageing and Health [WWW Document]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>. [Diakses Januari 2026].