

**GARDENING THERAPY: ALTERNATIF TINDAKAN DALAM  
MENCEGAH PROGRESIVITAS DEMENSIA PADA LANSIA DI  
PANTI WREDA**

GARDENING THERAPY: AN ALTERNATIVE INTERVENTION IN  
PREVENTING PROGRESIVITY OF DEMENTIA AMONG ELDERLY IN  
NURSING HOMES

<sup>1)</sup>Rita Hadi Widyastuti, <sup>2)</sup>Megah Andriany, <sup>3)</sup>Sarah Ulliya, <sup>4)</sup>Nurullya Rachma

<sup>1,2,3,4)</sup>Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro  
Jln. Prof. Soedarto, S.H., Tembalang, Semarang 50275  
Email: ritahadi@fk.undip.ac.id

**ABSTRAK**

*Prevalensi penderita demensia semakin meningkat. Orang dengan Demensia juga mengalami perubahan tingkah laku seperti delusi, halusinasi, depresi, kerusakan fungsi tubuh, cemas, disorientasi spasial, ketidakmampuan melakukan tindakan yang berarti, tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, melawan, marah, agitasi, apatis dan kabur dari tempat tinggal. Alternatif solusi yang dapat digunakan untuk mencegah progresifitas demensia pada lansia adalah gardening therapy. Terkait hal itu, program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan gardening therapy guna meningkatkan status kognitif lansia di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang. Metode yang digunakan dalam program ini meliputi Pelatihan dengan metode ceramah dan praktik mendeteksi dini demensia dan implementasi TAK. Hasilnya menunjukkan bahwa 14 lansia dengan penurunan status kognitif mengalami kenaikan score short portable Mental State Examination (SPMSQ) dan terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan caregiver dan lansia dalam melakukan deteksi dini demensia dan pelaksanaan gardening therapy. Gardening therapy dapat menjadi alternatif intervensi dalam mencegah progresifitas demensia di Panti Wreda.*

**Kata kunci:** Demensia; Gardening Therapy; Lansia

**ABSTRACT**

*Recently the prevalence of people with dementia increase. Individuals with dementia experience several changes such as delusion, hallucination, depression, body function impairment, anxiety, spatial disorientation, unable to conduct meaningful actions and independent activity daily living, angry, agitation, apathetic, and escape from their home. Gardening therapy can be an alternative to prevent progressiveness of dementia in elderly. Thus, this social activity aimed to perform the treatment to improve cognitive status in elderly in Harapan Ibu Elderly Nursing Home, Semarang. The methods used in this program include training with lecturing technique and screening practice of dementia and group activity therapy. The result showed that 14 elderlies with cognitive status reduction experienced increase short portable Mental State Examination (SPMSQ) score. The activity improved the knowledge and skills in dementia screening and gardening therapy of caregivers and elderlies as well. The gardening therapy can be an intervention alternative to prevent dementia progressiveness in elderly nursing home.*

**Keywords:** Dementia; Elderly; Gardening Therapy

**Submitted : 12 Februari 2019**

**Revision : 5 Juli 2019**

**Accepted : 20 Juli 2019**

## **PENDAHULUAN**

Prevalensi penderita Demensia Alzheimer di dunia sekitar 46 juta jiwa, dan sebanyak 22 juta jiwa di antaranya berada di Asia. Di negara maju seperti Amerika Serikat saat ini ditemukan lebih dari 4 juta orang usia lanjut menderita Demensia Alzheimer. Angka ini diperkirakan akan meningkat hampir 4 kali pada tahun 2050. Demensia Alzheimer paling sering ditemukan pada orang tua berusia > 65 tahun, tetapi dapat juga menyerang orang yang berusia sekitar 40 tahun. Berikut adalah peningkatan persentase Penyakit Demensia Alzheimer seiring dengan penambahan usia, antara lain: 0,5% per tahun pada usia 69 tahun, 1% per tahun pada usia 70-74 tahun, 2% per tahun pada usia 75-79 tahun, 3% per tahun pada usia 80-84 tahun, dan 8% per tahun pada usia > 85 tahun (<http://www.depkes.go.id>, 2016). Di Indonesia, jumlah Orang dengan demensia (ODD) diperkirakan akan makin meningkat dari . 960.000 di tahun 2013, menjadi 1.890.000 di tahun 2030 dan 3.980.000 ODD di tahun 2050 (Anonim, 2012), sementara itu proporsi lanjut usia di tiga wilayah (DKI Jakarta, Jawa Barat dan Jawa Tengah) yang mengalami penurunan kognitif sebanyak 38,9%, sedangkan yang mengalami demensia sekitar 4% (Hogervorst et al., 2009).

Demensia Alzheimer adalah gangguan penurunan fisik otak yang mempengaruhi emosi, daya ingat dan pengambilan keputusan dan biasa disebut pikun. ODD juga mengalami perubahan tingkah laku seperti delusi, halusinasi, depresi, kerusakan fungsi tubuh, cemas, disorientasi spasial, ketidakmampuan melakukan tindakan yang berarti, tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, melawan, marah, agitasi, apatis dan kabur dari tempat tinggal (Miller, 2004). ODD adalah alasan utama lansia berada di panti wreda (Bickel, 2003). Perawat komunitas sebagai bagian

dari profesi kesehatan, memiliki tanggungjawab untuk berperan aktif dalam mencegah progresifitas terjadinya demensia dengan mengimplementasikan berbagai intervensi yang efektif dalam pencegahan terjadinya demensia atau pencegahan progresifitas demensia. Graff dkk pada tahun 2007 menyatakan bahwa terapi okupasi dapat mencegah progresifitas demensia, meningkatkan mood dan kualitas hidup pada lansia dengan demensia (Graff et al., 2007). Creek (2002) okupasi terapi bergerak pada tiga area, atau yang biasa disebut dengan *occupational performance* yaitu, *activity of daily living* (perawatan diri), *productivity* (kerja), dan *leisure* (pemanfaatan waktu luang).

Salah satu terapi okupasi pada lansia dengan masalah demensia adalah *gardening therapy* atau berkebun untuk menstimulasi fungsi kognitif pada lansia. *Gardening therapy* dapat meningkatkan status kognitif pada lansia dengan demensia (Gigliotti, Jarrot & Yorgason (2004). Ada beberapa panti wreda di daerah Semarang yang menjadi pusat rehabilitasi lansia. Salah satunya adalah Panti Wreda Harapan Ibu di Kota Semarang. Berdasarkan survei yang telah dilakukan diketahui bahwa di Panti Wreda Harapan Ibu memiliki lansia dengan demensia dengan jumlah yang tinggi. Penilaian dengan *Short Portable Mental Status Questionnaire* (SPMSQ) dilakukan untuk mengetahui masalah demensia berdasarkan gangguan intelektual yang dialami oleh lansia menunjukkan bahwa gangguan intelektual ringan 7 lansia, gangguan intelektual sedang 6 lansia, dan gangguan intelektual berat 6 lansia. Kondisi lansia dengan risiko demensia ini akan terus meningkat jumlahnya setiap tahunnya jika tidak ada penanganan yang baik terhadap faktor risiko.

Masalah yang muncul pada wisma akibat adanya lansia dengan masalah kepikunan adalah lansia memiliki banyak

waktu luang tanpa adanya kegiatan sehingga pertengkaran pada lansia dengan kepikunan sering terjadi karena masalah komunikasi seperti lansia lupa meletakkan barang dan menuduh teman di samping lansia yang telah mengambil. Hasil wawancara dengan *caregiver* ada 1 orang lansia yang sering hilang dari wisma karena mengalami gangguan kognitif berat. Kondisi lansia yang mengalami kepikunan semakin lama semakin mengalami gangguan kognitif berat karena tidak banyak aktivitas yang dilakukan oleh lansia, lansia lebih banyak menghabiskan waktu luang dengan tidur di tempat tidur daripada melakukan aktivitas

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan terapi okupasi berupa *gardening therapy* untuk mencegah progresivitas demensia pada lansia. Sasaran kegiatan ini adalah lansia di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang. Sasaran dipilih berdasarkan survei awal dengan SPSMQ yang menunjukkan masih banyaknya lansia yang mengalami risiko demensia. Selain itu, sasaran juga dipilih berdasarkan informasi dari pengurus panti yang menyatakan keseriusannya untuk mengatasi masalah demensia pada lansia di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang.

#### **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi dua kegiatan yaitu pelatihan tentang demensia dan terapi okupasi dalam mencegah progresivitas demensia pada lansia dan pelaksanaan *gardening therapy* pada lansia dengan demensia. Adapun uraian dari kegiatan tersebut adalah sebagai berikut:

- a) Sosialisasi dan pelatihan dilakukan kepada lansia dan *caregiver* di Panti Wreda Harapan Ibu. Panti Wreda Harapan Ibu, Ngaliyan mempunyai 40 orang lansia yang tinggal dalam wisma yang berbentuk seperti bangsal yang terdiri dari

Wisma Anggrek dan Mawar dengan kapasitas masing-masing wisma adalah 20 lansia. Setiap wisma merupakan bangunan permanen yang terdiri dari ruang tidur yang berjajar sebanyak 2 lajur dengan tiap lajur berisi 10 tempat tidur yang hanya dibatasi oleh lemari kecil. Selain bangunan wisma terdapat Kantor, mushola, ruang makan, kamar mandi dan Aula. Setiap Wisma mempunyai seorang *caregiver* dalam yang tinggal 24 jam dalam wisma. Total *Caregiver* yang ada 4 orang yang merangkap sebagai tugas sebagai tukang masak, tukang cuci dan bersih-bersih. Ada 1 orang pengurus dari Darma Wanita Kota Semarang yang bertugas sebagai penanggung jawab yang datang bergantian setiap hari sesuai dengan jadwal. Panti Wreda Harapan Ibu Pelatihan dilakukan selama 7 jam efektif dengan metode ceramah dan demonstrasi. Materi pelatihan meliputi gejala umum pada demensia, deteksi dini demensia secara sederhana, terapi okupasi pada lansia dengan demensia, *gardening therapy* pada lansia dengan demensia dan terapi meronce pada lansia dengan demensia. Kegiatan pelatihan dilengkapi dengan buku panduan yang memuat semua materi yang dilengkapi dengan gambar. Demonstrasi meliputi cara melakukan deteksi dini demensia dengan cara sederhana dengan menggunakan tes mini cog dan *drawing clock*.

Implementasi TAK dengan *Gardening therapy* dilakukan pada lansia dengan demensia. Sebelumnya dilakukan pre test untuk mengetahui status kognitif lansia dengan menggunakan SPSMQ. Kegiatan dilakukan sebanyak 6 kali. Kegiatan meliputi menanam tanaman herbal dan sayur mayur seperti jahe, lengkuas, kencur, kunyit, terong, kangkung dan seledri. Selanjutnya membuat jadwal menyiram dan merawat tanaman yang disepakati oleh semua lansia yang mengikuti kegiatan. Ada 14 lansia yang mengikuti kegiatan *gardening therapy*. Evaluasi program juga

dilakukan untuk mengetahui tingkat peningkatan skor SPSMQ sebelum dan setelah dilakukannya kegiatan *gardening therapy*. Evaluasi tersebut dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test* sebelum dan setelah dilakukannya kegiatan *gardening therapy*. Dari data tersebut akan diketahui hasil pelaksanaan kegiatan *gardening therapy*, yakni berjalan efektif dan mengenai sasaran atau sebaliknya.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan *caregiver* dan lansia dalam melakukan deteksi dini demensia dan pelaksanaan *gardening therapy*.

Pelatihan kepada lansia dan *caregiver* yang berisi materi meliputi : Mengetahui demensia dan cara deteksi dini demensia, terapi okupasi bagi lansia dengan demensia, *gardening therapy* bagi lansia dengan demensia dan terapi meronce bagi lansia dengan demensia. Selain itu juga dilakukan praktik tentang deteksi dini demensia dan pelaksanaan *gardening therapy* dan terapi meronce. Pelatihan tentang terapi okupasi dalam mencegah progresivitas demensia diikuti oleh 6 *caregiver* dan 14 lansia. Metode pelatihan dilakukan dengan ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan redemonstrasi oleh pihak *caregiver* serta praktik langsung pada lansia.

Metode evaluasi untuk mengukur peningkatan ketrampilan *caregiver* dilaksanakan dengan mengobservasi kemampuan ketrampilan *caregiver* saat melakukan redemonstrasi dengan menggunakan lembar observasi. Hasil kegiatan pelatihan adanya peningkatan ketrampilan *caregiver* tentang deteksi dini demensia dan pelaksanaan *gardening therapy* dan terapi meronce sebanyak 80 %. Perawatan pada lansia dengan

demensia membutuhkan pengetahuan dan ketrampilan yang adekuat untuk dapat melakukan perawatan yang efektif (Department of Health, 2009; U.S. Department of Health and Human Services, 2013). Pendidikan dan pelatihan bagi *caregiver* yang merawat demensia dapat meningkatkan kesejahteraan *caregiver* dan kualitas perawatan (Alzheimer's Disease International, 2010).

2. Peningkatan status kognitif pada lansia setelah dilakukan *gardening therapy*

Terapi okupasi dapat mencegah progresivitas demensia, meningkatkan mood dan kualitas hidup lansia dengan demensia (Graff et al, 2007). Creech pada tahun 2002 mengidentifikasi bahwa terapi okupasi bergerak pada tiga area atau yang biasa disebut dengan *occupational performance* yaitu perawatan diri, kerja dan pemanfaatan waktu luang. Salah satu terapi okupasi untuk mengisi waktu luang dan kerja adalah *gardening therapy*.

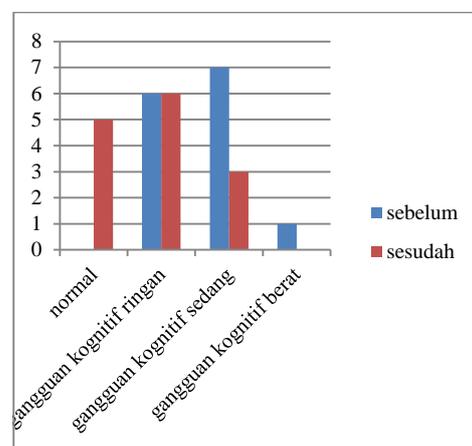


Diagram 1. Hasil terapi okupasi berkebun terhadap fungsi kognitif berdasar nilai SPSMQ

Diagram 1 menunjukkan terapi okupasi berkebun bahwa dapat meningkatkan fungsi kognitif berdasar nilai SPSMQ. Kegiatan berkebun

berfungsi untuk menstimulasi fungsi kognitif pada lansia. *Gardening therapy* dapat meningkatkan status kognitif pada lansia dengan demensia (Gigliotti, Jarrot & Yorgason, 2004). Hal tersebut juga didukung oleh Lee dan Kim pada tahun 2007 bahwa lansia dengan demensia mengalami peningkatan fungsi kognitif setelah dilakukan *gardening therapy* selama 5 minggu.

Kegiatan *gardening therapy* dilakukan sebanyak 6 kali. Kegiatan yang dilakukan oleh lansia selama *gardening therapy* adalah menanam benih berupa tanaman herbal dan sayuran. Tanaman herbal meliputi jahe, kencur, kunyit, dan lengkuas dan tanaman sayur meliputi terong, daun bawang, seledri dan kangkung. Setelah benih ditanam lansia bersama pengasuh membuat jadwal untuk menyiram tanaman setiap hari dan merawat tanaman dari hama seperti rumput liar yang tumbuh di sekitar tanaman. Semua lansia terlibat aktif dalam proses *gardening therapy*. *Gardening therapy* dapat meningkatkan partisipasi dalam beraktifitas dan meningkatkan afek pada lansia dengan demensia (D'Andrea et al., 2007; Gigliotti et al., 2004). D'Andrea et al. (2007) menyatakan bahwa setelah dilakukan *gardening therapy* selama 12 minggu didapatkan bahwa terjadi peningkatan status fungsional pada lansia dengan demensia. Hasil tersebut juga didukung dengan penelitian oleh Masuya, Ota dan Mashida (2017) bahwa lansia dengan penurunan fungsi kognitif setelah diberikan *gardening therapy* selama 6 minggu yang meliputi kegiatan menanam benih sayur dan bunga sampai dengan memanen hasil berkebudun mengalami penurunan status depresi, peningkatan aktivitas kehidupan sehari-hari dan peningkatan status kognitif pada lansia.

## SIMPULAN

Hasil yang didapatkan adalah adanya buku panduan bagi *caregiver* tentang pencegahan progresifitas demensia melalui terapi okupasi dan adanya peningkatan meningkatkan nilai SPSMQ pada lansia. 6 *caregiver* dan 14 lansia terlatih dalam pencegahan progresifitas demensia melalui terapi okupasi. Diperlukan tindak lanjut untuk memonitoring hasil pelatihan, misalnya kegiatan *gardening therapy* dan terapi meronce menjadi salah satu aktivitas harian yang rutin dilakukan di panti wreda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, (2010). World Alzheimer Report 2010: the global economic impact of dementia. www.Alz.co.uk. Alzheimer's Disease International (ADI)
- Bickel, H (1998). The last year of life: a population based study on decedent. Living arrangements, place of death, and utilization of care. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 31, 193-204
- Creek, ., (2003). Occupational Therapy Defined as a Complex Intervention, London COT
- D'Andrea, S. J., Batavia, M., & Sasson, N. (2007). Effect Of Horticultural Therapy On Preventing The Decline Of Mental Abilities Of Patients With Alzheimer's Type Dementia. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 18, 9-17.
- Department of Health. (2009). *Living Well With Dementia: A National Dementia Strategy*. London, England: Author.
- Department of Health. (2013). *Delivering High Quality, Effective, Compassionate Care: Developing*

- The Right People With The Right Skills And The Right Values: A Mandate From The Government To Health Education England: April 2013 To March 2015.* London, England: Author.
- Gigliotti, C., & Jarrott, S. (2005). Effects Of Horticulture Therapy On Engagement And Affect. *Canadian Journal of Aging*, 24(4), 367–377.
- Gigliotti, C., Jarrott, S., & Yorgason, J. (2004). Harvesting Health: Effects Of Three Types Of Horticultural Therapy Activities For Persons With Dementia. *Dementia*, 3(2), 161–180.
- Graff et al. (2007). Effect Of Community Occupational Therapy On Quality Of Life, Mood And Health Status In Dementia Patients And Their Caregivers : A Radomized Controlled Trial. *The Journal of gerontology*, 62 (9), 1002-1009.
- Graff et al. (2007). Community occupational therapy For older patients with dementia and their caregivers : cost effectiveness study. *BMJ*, 336 (7636), 134-138.
- Hogervorst, Tony Sajimin, Lindawati Kusdhany, Philip Kreager and Tri Budi Rahardjo, (2009). Hormones, Cognitive Function and Dementia (Book Chapter) Cambrige University Press
- Lee, Y. , Kim, S., (2008). Effects Of Indoor Gardening On Sleep, Agitation And Cognition In Dementia Patients: A Pilot Study. *International Journal Of Geriatric Psychiatry*. 23: 485–489
- Masuya J, Ota K, Mashida Y (2017) The Effect Of A Horticultural Activities Program For The Community Elderly. *International Journal of Nursing & Clinical Practices*, 4: 265. doi: <https://doi.org/10.15344/2394-4978/2017/266>
- Menteri kesehatan RI (2016). *Lansia Yang Sehat Lansia Yang Jauh Dari Demensia*. [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id).
- Miller, C.A. (2004). *Nursing for wellness in Older adult: Theory and Practice. 4th edition*. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.