



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH TERAPI HORTIKULTURA TERHADAP TINGKAT STRES LANSIA DI  
RT 03 RW 37 KELURAHAN SINDUHARJO  
KECAMATAN NGAGLIK SLEMAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2020**

**SILA SARISWAY**

**1602051**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA 2020**



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**PENGARUH TERAPI HORTIKULTURA TERHADAP TINGKAT STRES LANSIA DI**

**RT 03 RW 37 KELURAHAN SINDUHARJO**

**KECAMATAN NGAGLIK SLEMAN**

**YOGYAKARTA**

**TAHUN 2020**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan**

**SILA SARISWAY**

**1602051**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM**

**YOGYAKARTA 2020**

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH TERAPI HORTIKULTURA TERHADAP TINGKAT STRES LANSIA DI**

**RT 03 RW 37 KELURAHAN SINDUHARJO**

**KECAMATAN NGAGLIK SLEMAN**

**YOGYAKARTA**

**TAHUN 2020**

**Disusun Oleh:**

**Sila Sarisway**

**1602051**

**Telah melalui sidang skripsi pada tanggal 7 Desember 2020**

**Penguji 1**



**Enik Listyaningsih**

**SKM. MPH**

**Penguji II**



**Priyani Haryanti,**

**S. Kep., Ns., M. Kep**

**Penguji III**



**Nimsi Melati,**

**S. Kep., Ns., MAN**

**Mengetahui,**

**Ketua Prodi Sarjana Keperawatan**



**(Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS)**

**PENGARUH TERAPI HORTIKULTURA TERHADAP TINGKAT STRES LANSIA DI  
RT 03 RW 37 KELURAHAN SINDUHARJO  
KECAMATAN NGAGLIK SLEMAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2020**

Sila Sarisway<sup>1</sup>, Nimsi Melati<sup>2</sup>, Enik Listyaningsih<sup>3</sup>, Priyani Haryanti<sup>4</sup>.

**ABSTRAK**

**SILA SARISWAY.** “Pengaruh Terapi Hortikultura Terhadap Tingkat Stres Lansia di RT 03 RW 37, Kelurahan Sinduharjo, Kecamatan Ngaglik, Sleman Yogyakarta.”

**LATAR BELAKANG:** Stres pada lansia disebabkan oleh beberapa hal yaitu perubahan hidup dan penurunan fisik yang dialami oleh lansia. Lansia yang mengalami kesepian disebabkan oleh putusnya hubungan dengan orang yang paling dekat dan disayangi, dan lansia yang baru saja pensiun biasanya sering mengalami stres. Dengan terapi hortikultura, diharapkan membantu lansia untuk beraktifitas dan mengembalikan rasa percaya dirinya.

**TUJUAN:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Hortikultura terhadap Tingkat Stres Lansia di RT 03 RW 37, Kelurahan Sinduharjo, Kecamatan Ngaglik Sleman, Yogyakarta tahun 2020.

**Metode penelitian:** Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimental dengan rancang *one group pre and post design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *pre eksperimen dengan one grup pre test and post test without control*.

**HASIL:** uji *Wilcoxon* dengan  $\alpha$  0,05 didapatkan bahwa nilai *Sig* intervensi hortikultura adalah 0,000 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja ( $H_a$ ) diterima.

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi hortikultura terhadap lansia di RT 03 RW 37, Kelurahan Sinduharjo, Kecamatan Ngaglik Sleman, Yogyakarta tahun 2020.

**Saran:** Bagi peneliti lain yang tertarik pada penelitian penanganan tingkat stress khususnya pada lansia, peneliti menyarankan untuk meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan terapi Hortikultural.

**Kata Kunci:** Terapi Hortikultura-Tingkat Stres

**THE EFFECT OF HORTICUTURAL  
THERAPY ON THE STRESS LEVEL OF THE ELDERLY IN RT 03 RW 37,  
SINDUHARJO VILLAGE, NGAGLIK DISTRICT SLEMAN YOGYAKARTA**

**ABSTRACT**

**BACKGROUND:** Stress in the elderly is caused by several things, namely life changes and physical decline experienced by the elderly. Elderly people who experience loneliness are caused by breaking up with their closest and dearest people, and elderly people who have recently retired often experience stress. With horticultural therapy, it is hoped that it will help the elderly to do activities and restore their self-confidence.

**PURPOSE:** This study aims to determine the effect of Horticultural Therapy on the Stress Level of the Elderly in RT 03 RW 37, Sinduharjo Village, Ngaglik Sleman District, Yogyakarta in 2020.

**RESEARCH METHOD:** The design used in this study was pre-experimental with one group pre and post design. The sampling technique used in this study was the Total Sampling technique, namely taking the sample with the same amount as a population of 30 respondents. Measuring tool using a questionnaire.

**RESULTS:** Wilcoxon test with  $\alpha$  0.05, it was found that the Sig value of horticultural intervention was 0.000, so it can be concluded that the zero hypothesis ( $H_0$ ) is rejected and the working hypothesis ( $H_a$ ) is accepted.

**CONCLUSION:** There is an effect of stress levels before and after being given horticultural therapy intervention on the elderly in RT 03 RW 37, Sinduharjo Village, Ngaglik Sleman District, Yogyakarta in 2020.

**SUGGESTION:** The results of this study can be used as a reference in developing research related to the effect of horticultural therapy on stress levels in the elderly.

**KEYWORDS:** Horticultural Therapy-Stress Level

## PENDAHULUAN

Proses menua merupakan suatu perubahan progresif pada organisme yang telah mencapai kematangan dan menunjukkan adanya tanda-tanda kemunduran seperti penurunan fisik dan rentan terkena penyakit tertentu (Lestari, 2011). Individu yang memasuki masalah lanjut usia akan terjadi berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental maupun social dan proses alamiah ini merupakan proses perkembangan manusia sejak periode awal sampai lanjut usia yang tidak dapat di hindari sehingga perubahan-perubahan tersebut menempatkan individu lanjut usia pada posisi serba salah yang akhirnya menjadi sumber akumulasi stres dan frustrasi (Indriana, 2010).

Stres yang terjadi memerlukan pengelolaan stres yang baik, hal ini dapat dilakukan terapi farmakologi yang meliputi yaitu penggunaan obat cemas (*axiolytic*) dan anti depresi (*anti depressant*) serta terapi non farmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif serta relaksasi (Kusuma, 2010). Hortikultura merupakan salah satu kegiatan bercocok tanam yang menggunakan media tanaman dengan tujuan yang bermacam-macam. Terapi hortikultura merupakan salah satu intervensi yang menggunakan media tanaman, aktifitas berkebun dan kedekatan terhadap alam yang digunakan sebagai program terapi dan rehabilitasi (Silitonga, 2017).

Penerapan hortikultura dapat dilakukan di berbagai tempat seperti tempat rehabilitasi, rumah sakit, institusi psikiatri, sekolah dan panti sosial. Terapi ini dapat ditujukan kepada orang yang memiliki disabilitas secara fisik maupun mental, lanjut usia dan orang ketergantungan obat serta penyimpangan sosial (Yuwanto, 2011). Pemberian terapi hortikultura pada lansia dapat melatih dan menjaga kemampuan motorik, seperti koordinasi mata dan tangan, melatih otot-otot serta memberikan latihan ringan.

## METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan rancang “*one group pre and post without control*” yaitu penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek di observasi aktifitasnya sebelum dilakukan intervensi peneliti melakukan pengamatan awal tentang stres lansia dengan mengedarkan kuesioner *Geriatric depression Scale* sebelum melakukan terapi hortikultura terhadap tingkat stres lansia.

## HASI DAN PEMBAHASAN

**Tabel 6**  
**Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Usia, Status Perkawinan, Pendidikan Akhir dari para Lansia di RW 03 RT 37 kelurahan Sinduharjo kecamatan Ngaglik Sleman Yogyakarta 2020**

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Jenis kelamin</b>		
laki-laki	13	43,3
Perempuan	17	56,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>
<b>Usia</b>		
Lanjut Usia ( <i>elderly</i> )	23	76,7
Usia Tua ( <i>Old</i> )	7	23,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>
<b>Status Perkawinan</b>		
Menikah	23	76,7
Tidak Menikah	7	23,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>
<b>Pendidikan Akhir</b>		
SD	3	10,0
SMP	4	13,3
SMA	12	40,0
Perguruan Tinggi	11	36,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Sumber : Data Primer Terolah, 2020

Analisis:

Pada tabel 4 responden mayoritas perempuan yaitu berjumlah 17 responden (56.7%) dan minoritas laki-laki yaitu berjumlah 13 responden (43.3%). Responden sebagian besar berusia antara 60- 70 tahun yaitu berjumlah 23 orang responden (76.7%) dan 71-90 tahun berjumlah 7 orang responden (23.3%). Responden telah menikah yaitu berjumlah 23 responden (76.7%) sebagian kecil adalah tidak menikah yang berjumlah 7 responden (23.3%). Responden sebagian besar berpendidikan SMA yaitu sebanyak 12 responden (40.0%), kemudian kedua perguruan tinggi yaitu 11 responden (36.7%), SMP 4 responden (13,3%) dan SD berjumlah 3 responden (10,0%). Tingkat stress yang dilakukan terapi pada tabel 5 dijelaskan mengenai hasil penelitian berupa distribusi frekuensi berdasarkan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi hortikultura. Hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 7

Distribusi Frekuensi

Tingkat Stress Lansia RT 03 RW 37 Kelurahan Sinduharjo *Pre-test* dan *Post Test*

No	Tingkat Stress	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
		Jumlah (n)	Presentase (%)	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	Normal	5	16,7	23	76,7
2	Ringan	20	66,7	4	13,3
3	Sedang	3	10,0	3	10,0
4	Berat	2	6,7	0	0
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data primer terolah 2020

Analisis:

Tabel 10 di atas menunjukkan tingkat stress lansia sebelum pemberian intervensi terapi hortikultura, didapatkan data bahwa tingkat stres yang paling banyak adalah tingkat stres ringan, yaitu 20 responden (66,7%), sedangkan yang paling sedikit adalah tingkat berat yaitu dua responden (6,7%), dan tingkat stres lansia setelah pemberian intervensi terapi hortikultura, didapatkan data bahwa tingkat stres yang paling banyak adalah tingkat stres normal, yaitu 23 responden (76,7%), dan sudah tidak ada responden dengan tingkat stress berat.

**Tabel 10**  
**Pengaruh Terapi Hortikultura Terhadap Tingkat Stres Lansia Sebelum dan Sesudah**  
**dilakukan Intervensi**

Mean Stres Sebelum	Mean Stres Sesudah	P Value	$\alpha$
11.50	253.00	0.00	0,05

Sumber: data primer terolah 2020

Analisa.

Dari tabel di 9, responden berjumlah 30 orang dan semuanya mendapatkan intervensi terapi hortikultura. Secara statistic hasil perhitungan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan  $\alpha$  0,05 didapatkan bahwa nilai *Sig* intervensi hortikultura adalah 0,000 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga disimpulkan bahwa terdapat beda tingkat stress sebeum dan sesudah diberikan intervensi terapi hortikultura terhadap lansia di RT 03 RW 37 Keurahan Sinduharjo Kecamatan Ngaklik Sleman Yogyakarta tahun 2020.

### **Pembahasan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi hortikultura terhadap tingkat stress Berdasarkan Usia. Pada tabel 6 usia lansia mayoritas 60-70 tahun berjumlah 23 orang (76.7%) dan minoritas berusia 71-<90 tahun berjumlah 7 orang (23.3%). Pratiwi (2016) dengan judul pengaruh terapi warna terhadap tingkat stres lansia penderita gangguan kesehatan mental mencapai 12, 5% pada usia75 tahun ke atas. Peneliti berasumsi bahwa usia juga sangat berpengaruh dengan kondisi mental seseorang terutama bila sudah lanjut usia terutama akan mengalami kesepian dan tidak mengisi hari-harinya dengan beraktifitas. Berdasarkan pendidikan terakhir

Responden sebagian besar berpendidikan terakhir SMA berjumlah 12 orang (40.0%) dan sebagian kecil SD sebanyak 3 orang (10.0%). Sari (2018) berpendidikan tinggi cenderung memenuhi kebutuhannya sesuai dengan daya nalar yang dimilikinya karena pengaruh dari tingkat pendidikan yang dimiliki sedangkan orang yang berpendidikan rendah jarang memikirkan di luar daya nalarnya.

Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil analisis dari 30 responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden paling banyak berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 17 orang (56.7%) dan paling sedikit adalah laki-laki berjumlah 13 orang (43.3%). Wayan (2016) dengan judul pengaruh terapi warna terhadap tingkat stres lansia menunjukkan bahwa angka kejadian stress pada perempuan lebih tinggi 8, 9% dibandingkan laki-laki 5, 0%

Peneliti berasumsi bahwa pada penelitian ini jenis kelamin responden stres terbanyak adalah perempuan karena faktor pekerjaan

Berdasarkan status perkawinan

Hasil analisis 30 responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa 23 responden telah menikah dan yang tidak menikah sebanyak 7 responden dan yang masih tinggal dengan pasangan adalah 23 orang (76.7%) sedangkan yang sudah ditinggal pasangan karena meninggal adalah 7 orang (23.3%). Peneliti berasumsi bahwa status perkawinan juga berpengaruh dengan stres seseorang karena ketika sudah lansia itu mengalami kehilangan salah satu pasangan (meninggal) maka lansia yang lainnya lebih sering tersinggung, marah.

Tingkat Stres.

Tingkat stres lansia sebelum pemberian intervensi terapi hortikultura, didapatkan data bahwa tingkat stres yang paling banyak adalah tingkat stress ringan, yaitu 20 responden (66,7%), sedangkan yang paling sedikit adalah tingkat berat yaitu dua responden (6,7%). Stres adalah bentuk responden atau reaksi dari individu terhadap suatu perubahan yang ada di sekitarnya

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat menarik kesimpulan bahwa

Karakteristik lansia di RT 03 RW 37 Kelurahan Sinduharjo Kecamatan Ngaglik Sleman Yogyakarta tahun 2020. Sebagian besar perempuan (56.7%) sedangkan sebagian kecil laki-laki (43.3%). Responden sebagian besar berusia antara 60- 70 tahun dengan (76.7%) dan sebagian kecil berusia 71-90 tahun (23.3%). Sebagian besar responden telah menikah sebanyak (76.7%) sebagian kecil tidak menikah (23.3%). Responden sebagian besar berpendidikan SMA yaitu sebanyak (40.0%) dan sebagian kecil berpendidikan SD (10%). Tingkat stres sebelum dilakukan terapi hortikultural yang paling banyak adalah tingkat stres ringan, yaitu (66,7%), sedangkan tingkat berat yaitu (6,7%). Tingkat stres lansia setelah pemberian intervensi terapi hortikultura, didapatkan data tingkat stres yang paling banyak adalah 23 orang yang tidak mengalami stres sebanyak (76,7%). Stres sebelum diberikan terapi hortikultura sebagian besar pada skala 5 dan sebagian kecil skala 12. Stres sesudah diberikan terapi hortikultura sebagian besar pada skala 3 dan sebagian kecil skala 9. Hasil data menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh terapi hortikultura terhadap tingkat stres lansia di RT 03 RW 37 Keurahan Sinduharjo Kecamatan Ngaglik Sleman Yogyakarta tahun 2020. Dibuktikan dengan mean yang menurun 11,50 yaitu hasil rata-rata

sebelum diberikan terapi hortikultura dan setelah diberikan terapi menjadi 253.00 berarti terdapat pengaruh terapi hortikultura terhadap tingkat stres lansia.

Hasil *p-value*  $0,000 < 0,05$  yang artinya hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima berarti terdapat Pengaruh terapi hortikultura terhadap tingkat stres lansia di RT 03 RW 37 Keurahan Sinduharjo Kecamatan Ngaglik Sleman Yogyakarta tahun 2020.

## **SARAN**

1. Bagi RT 03 RW 37 Keurahan Sinduharjo Kecamatan Ngaglik Sleman Yogyakarta tahun 2020

Semoga terapi hortikultura atau bercocok tanam ini menjadi media alternatif bagi lansia di saat mengalami stres dan supaya lebih produktif.

2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi institusi untuk memberikan edukasi tentang terapi hortikultura terhadap tingkat stres lansia sehingga dapat diterapkan pada saat menangani kasus terkait penanganan stress pada lansia.

3. Bagi Peneliti lain

Bagi peneliti lain yang tertarik pada penelitian penanganan tingkat stres khususnya pada lansia, peneliti menyarankan untuk meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan terapi Hortikultural.

## **UCAPAN TERIMA KASIH KEPADA**

1. Ibu Vivi Retno Intening, S. Kep., Ns., MAN selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk peneliti melakukan penelitian di RT 03 RW 37 kelurahan Sinduharjo kecamatan Ngaglik Sleman Yogyakarta tahun 2020
2. Bapak Samto selaku ketua RT 03 RW 37 kelurahan Sinduharjo Ngabean Wetan kecamatan Ngaglik Sleman Yogyakarta tahun 2020 yang telah memberikan ijin untuk peneliti melakukan penelitian
3. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp KMB selaku wakil ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Ignasia Yunita Sari, S. kep., Ns., M. Kep, selaku Koordinator mata kuliah riset di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

5. Ibu Nimsi Melati, S. Kep., Ns., MAN, selaku dosen pembimbing yang telah sabar dan relah, meluangkan waktu untuk memberikan masukan, saran, ide dan koreksi pada peneliti selama penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Enik Listyaningsih, SKM, MPH dan Ibu Priyani Haryanti, S. Kep., Ns., M. Kep, yang telah meluangkan waktu untuk menguji peneliti
7. Bapa dan Ibu dosen dan karyawan karyawan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
8. Tarekat Maria Mediatrix yang selalu memberi support baik secara material maupun spiritual selama proses berlangsung
9. Teman-teman seangkatan tahun 2016 yang dengan caranya masing-masing telah membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini
10. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Dharma, Kusuma Kelana. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media
2. Dinas kesehatan provinsi jawa tengah. (2014). *Diakses dari Error! Hyperlink reference not valid*. tanggal 13 februari 2020
3. Hawari. (2011). *Manejement Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit
4. Indriana, Y. (2010). *Gerentology dan Progeria*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
5. Lestari, S. (2011). *Psikologi keluarga*. Jakarta: Kencana.
6. Dharma, Kusuma Kelana. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media.
7. Kementrian Kesehatan RI. (2014). Profil kesehatan Indonesia. Diakses pada tanggal 16 September 2016 melalui: <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/16091600001/profil-kesehatan-indonesia-tahun-2015.html>