

## **Horticultural Therapy to Improve Self-Confidence in the Elderly : Terapi Hortikultura untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Lansia**

Qonita<sup>1\*</sup> Lely Ika Mariyati<sup>2\*</sup>

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Email: [ikalely@umsida.ac.id](mailto:ikalely@umsida.ac.id)

**Abstract.** Background: Self-confidence is an essential psychological aspect for the elderly, yet aging often leads to psychosocial challenges, including stress, depression, and reduced social roles. Specific Background: Elderly residents in social institutions frequently experience low confidence, affecting their well-being and social interactions. Knowledge Gap: Although various interventions exist, limited research in Indonesia has investigated horticultural therapy as a structured approach to build elderly self-confidence. Aim: This study examines whether horticultural therapy can significantly improve self-confidence among elderly individuals in Liponosos Sidoarjo. Results: Using a quantitative pre-experimental design with a One Group Pretest-Posttest method, three elderly participants aged 60 and above were observed. Data were collected using a self-confidence scale based on Lauster's theory and analyzed with Paired Sample T-Test. Findings revealed a significant improvement between pretest and posttest scores ( $p = 0.048$ ), with a large effect size (Cohen's  $d = 2.547$ ). Novelty: Unlike prior studies, this research applied structured gardening activities, from planting to harvesting, within a social institutional context. Implications: Horticultural therapy can serve as a practical and sustainable intervention to enhance psychological well-being and self-confidence in the elderly population of social care facilities.

### **Highlights:**

1. Horticultural therapy increased elderly self-confidence
2. Structured gardening activities supported psychological well-being
3. Applicable in social institution settings

**Keywords:** Self-Confidence, Horticultural Therapy, Elderly, Psychological Well-Being, Intervention

**Published : 02-09-2025**

## **Introduction**

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Lansia adalah tahap akhir dari proses penuaan, yang merupakan bagian dari kehidupan manusia. Proses penuaan tidak dimulai pada waktu tertentu, melainkan berlangsung

# **Indonesian Journal on Health Science and Medicine**

## **Vol 2 No 2 (2025): October**

ISSN 3063-8186. Published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo  
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of  
the Creative Commons Attribution License (CC-BY).

<https://doi.org/10.21070/ijhsm.v2i2.276>

sepanjang hidup, mulai dari awal kehidupan hingga mencapai tahap lansia. [1]. Menurut data dari Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil), pada tahun 2021 terdapat sekitar 30,16 juta penduduk yang berusia lansia di Indonesia.

Beberapa tantangan yang dihadapi saat memasuki usia lanjut meliputi masalah kognitif, perubahan fisik, dan aspek psikososial. Perubahan fisik pada lanjut usia sering kali terkait erat dengan perubahan psikososialnya. Masalah psikososial yang sering muncul pada lanjut usia meliputi stres, kecemasan, dan depresi. Masalah ini berasal dari perubahan dalam berbagai aspek seperti fisik, psikologis, dan sosial. Gejala yang sering terlihat pada lanjut usia mencakup emosi yang tidak stabil, mudah tersinggung, perasaan dilecehkan, kekecewaan, ketidakbahagiaan, perasaan kehilangan, dan perasaan tidak berguna [2].

Seiring bertambahnya usia, kemampuan fisik lansia cenderung menurun, yang dapat mempengaruhi peran sosial mereka dalam masyarakat. Jika lansia tidak dapat menerima perubahan peran ini, dapat menyebabkan depresi. Selain itu, penurunan fisik dan mental pada lansia sering kali mengakibatkan kehilangan pekerjaan karena dianggap kurang produktif. Hal ini terjadi karena orang yang memasuki usia di atas 55 tahun cenderung mengalami penurunan fisik, biologis, dan mental yang berhubungan dengan peningkatan umur dan proses penuaan. Sebagai akibatnya, lansia cenderung secara perlahan menarik diri dari interaksi sosial dengan masyarakat [3]. Dampak ketika lansia tidak mampu menerima perubahan peran pada dirinya, itu bisa mengakibatkan gangguan psikososial seperti merasa tidak diterima, kekurangan kepercayaan diri, dan mengalami depresi [4] Bahwa ada masalah kepercayaan diri sehingga kepercayaan diri ini yang akan ditingkatkan , pentingnya lansia mempunyai kepercayaan diri.

Percaya diri dapat diartikan sebagai rasa yakin yang dimiliki oleh individu terhadap kemampuan dan penilaian (judgement) seseorang terhadap tugas-tugas yang dihadapinya. Kepercayaan diri dapat dianggap sebagai sikap positif, di mana individu mampu mengembangkan pandangan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. [5]. Ciri-ciri individu dengan kepercayaan diri yang tinggi meliputi keyakinan terhadap kemampuan sendiri, kemampuan menyesuaikan diri dengan situasi yang ada, pandangan positif terhadap diri sendiri, dan kemampuan untuk menghadapi segala konsekuensi dari tindakan yang diambil. Adapun ciri-ciri individu dengan kepercayaan diri rendah ialah tidak percaya dengan kemampuannya sendiri seperti merasa tidak

# **Indonesian Journal on Health Science and Medicine**

## **Vol 2 No 2 (2025): October**

ISSN 3063-8186. Published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo  
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of  
the Creative Commons Attribution License (CC-BY).

<https://doi.org/10.21070/ijhsm.v2i2.276>

mampu menulis dikertas , merasa dirinya mempunyai banyak kekurangan, tidak bertanggung jawab atas dirinya, mudah menyerah atas kegagalan yang dihadapi [6]. Perilaku yang nampak dapat dilihat dari aspek-aspek kepercayaan diri, yaitu: (1) Keyakinan akan kemampuan diri (2) Optimis, (3) Obyektif, (4) Bertanggung jawab dan (5) Rasional dan realistis Oleh karena itu, rasa percaya diri mereka menurun. Bahkan, bisa kehilangan rasa percaya dirinya. Secara umum meningkatkan percaya diri pada lansia dapat dilakukan dengan melatih keseimbangan tubuh, menurunkan resiko penyakit, meningkatkan fungsi kognitif, menjaga kesehatan mental, memiliki jam tidur yang berkualitas, meningkatkan hubungan sosial [7].

Ada berbagai jenis intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada lansia, seperti terapi seni (art therapy), terapi berdzikir, dan salah satunya adalah terapi hortikultura. Terapi hortikultura melibatkan penggunaan tanaman sebagai media utama, dengan aktivitas berkebun dan interaksi dekat dengan alam, yang diimplementasikan sebagai program terapi dan rehabilitasi [8] . Menurut Chan [9] , terapi hortikultura melibatkan semua kegiatan yang berkaitan dengan alam dan tanaman, Fokusnya adalah pada keterlibatan aktif dalam merawat tanaman. Penelitian sebelumnya oleh Fetherman [10] menyatakan bahwa terapi menggunakan tanaman atau aktivitas berkebun dapat meningkatkan kepercayaan diri. Terapi hortikultura yang menitikberatkan pada penggunaan tanaman sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan baik fisik maupun mental seseorang, dapat memberikan banyak manfaat. Ini meliputi peningkatan kemampuan sosial, kognitif, dan fisik, serta memperbaiki kesehatan umum dan kebugaran[11] . Terapi ini melibatkan kegiatan berkebun atau interaksi dengan tanaman, yang dapat meningkatkan keterampilan motorik, pembelajaran komitmen dan tanggung jawab, kemampuan untuk merespon keberhasilan dan kegagalan, serta sebagai saluran ekspresi diri. Selain itu, terapi hortikultura membantu meningkatkan kemampuan sosial dalam lingkungan kelompok, membantu mengelola emosi, dan meningkatkan rasa percaya diri. Menurut Fetherman, terapi ini juga memberikan kesempatan kepada lansia untuk melatih dan mempertahankan keterampilan motorik, seperti koordinasi mata dan tangan, serta menyediakan latihan fisik ringan. [12].

Salah satu langkah yang diambil oleh pemerintah Kabupaten Sidoarjo adalah pendirian Liponsos (Lingkungan Pondok Sosial), satu-satunya di Sidoarjo yang didirikan

pada tahun 2011. Pemberdayaan lansia dilakukan melalui Liponsos ini, sesuai dengan Peraturan Bupati Sidoarjo Nomor 38 Tahun 2011. Liponsos singkatan dari Lingkungan Pondok Sosial, berfungsi sebagai fasilitas untuk menangani anak gelandangan, gangguan jiwa (ODGJ), pengemis anak jalanan, dan lansia terlantar dengan fokus pada kehidupan bersama dalam lingkungan sosial seperti masyarakat umumnya. Sistem kehidupan di Liponsos menyerupai pendekatan panti, tetapi dengan jangkauan yang lebih meluas. Lingkungan Liponsos telah menjadi seperti lingkungan sosial dalam masyarakat dimana diharapkan gelandangan dan pengemis dapat hidup sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai masyarakat terkait kesehatan [13]. Berdasarkan survei awal yang dilakukan terdapat kasus-kasus yang terjadi pada lansia, diantaranya kasus gangguan jiwa (ODGJ), kasus pengemis yang dilakukan oleh lansia, dan kasus lansia terlantar. Namun, dari ketiga kasus yang dialami oleh lansia di liponsos terdapat kasus yang lebih dominan antara kasus lansia usia 60 tahun keatas yang ditelantarkan oleh anaknya.

Pada konteks penelitian ini lansia penghuni liponsos, berawal dari latar belakang dan karakteristik yang berbeda- beda, ketika mereka berkumpul dengan seusia mereka, berharap bisa mendapatkan teman, keluarga baru yang bisa memahami dan mengerti kondisi mereka, tetapi kadang kala nya mereka tidak cocok dan tidak percaya diri untuk berkumpul bersama-sama, sesekali adu mulut yang menimbulkan pertengkaran dan omongan kasar. Sehingga mereka menjalani hidup rasanya jadi kurang menyenangkan, dan tidak nyaman [14]. Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, penelitian ini belum pernah dilakukan di sidoarjo maka tujuan penelitian ini untuk meningkatkan kepercayaan diri terhadap lansia sidoarjo dengan menggunakan terapi hortikultura.

## Methods

### Desain penelitian

Penelitian ini, menggunakan metode kuantitatif eksperimental adalah salah satu jenis penelitian kuantitatif yang digunakan untuk menguji kelompok atau beberapa kelompok dengan menerapkan faktor sebab-akibat. Dalam penelitian ini, peneliti dapat mengamati efek dari variabel tertentu pada kelompok yang diteliti untuk menentukan hubungan sebab- akibat antara variabel tersebut.. Bentuk desain yang digunakan oleh yaitu Peneliti menggunakan desain One Group Pretest Posttest, di mana mereka

# Indonesian Journal on Health Science and Medicine

## Vol 2 No 2 (2025): October

ISSN 3063-8186. Published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo  
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of  
the Creative Commons Attribution License (CC-BY).

<https://doi.org/10.21070/ijhsm.v2i2.276>

melakukan tes awal sebelum memberikan perlakuan dan tes akhir setelah memberikan perlakuan menggunakan soal tes yang sama.

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Rancangan Eksperimen

Pre Test	Treatment	Post Test
O1	X	O2

Keterangan :

O1 : pengukuran sebelum terapi

O2: pengukuran sesudah terapi

X : terapi hortikultura

### Definisi Oprasional

Kepercayaan diri

Kepercayaan diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dan penilaian diri dalam menyelesaikan tugas serta memilih metode yang efektif. Ini termasuk keyakinan dalam menghadapi tantangan lingkungan dan diperoleh melalui pengalaman hidup [15]. Pengukuran kepercayaan diri dilakukan dengan menggunakan skala khusus yang mempertimbangkan aspek-aspek seperti keyakinan pada kemampuan diri, sikap optimis, pandangan objektif, tanggung jawab, serta sikap rasional dan realistis menurut Lauster. Skala ini telah diuji pada responden Nuzulia, dengan hasil uji reliabilitas menunjukkan  $\alpha = 0,786$ , yang menandakan bahwa skala tersebut sangat reliabel. [16].

Terapi hortikultura

Terapi hortikultura merupakan bertujuan untuk mempererat hubungan antara manusia dan alam dengan memanfaatkan tanaman serta aktivitas berkebun sebagai mediumnya. Hal ini digambarkan dalam bentuk alifitas bertanam yakni : 1)Perkenalan, penjelasan aktivitas selama penelitian dan pre-tes, 2)Melihat video berkebun, 3)Planting Day (Hari Menanam); menyiapkan media tanam, sampai penanaman bibit brokoli. 4)Pemeliharaan tanaman mulai dari penyiraman, dan pemupukan selama 2 minggu 5) Hachi ( Harvest Ceria) merupakan kegiatan memanen brokoli dan memberikannya ke bagian dapur, 6) Post test dan penutupan terapi.

# **Indonesian Journal on Health Science and Medicine**

## **Vol 2 No 2 (2025): October**

ISSN 3063-8186. Published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo  
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of  
the Creative Commons Attribution License (CC-BY).

<https://doi.org/10.21070/ijhsm.v2i2.276>

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah lansia tinggal di Liponsos Sidoarjo. Dengan jumlah 3 lansia. Sampel penelitian ini adalah yang memenuhi kriteria, sebagai berikut: 1)Usia 60 tahun ke atas, 2) Mampu berkomunikasi dengan baik, 3) Bersedia menjadi responden.

### **Instrument penelitian**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kepercayaan diri berdasarkan teori Lauster. Skala ini didasarkan pada teori dan metode yang terdiri dari 22 item pertanyaan. Waktu pengerjaan skala kepercayaan diri adalah 10-20 menit. Instrumen ini dirancang untuk mengukur sejauh mana kepercayaan diri lansia. Skala ini terdiri dari 22 item, di mana 8 item mengukur aspek-aspek yang menguntungkan (favorable) dan 14 item mengukur aspek-aspek yang tidak menguntungkan (unfavorable) dalam kepercayaan diri terhadap lansia.

### **Tahapan Pelaksanaan**

Tahapan metode terapi hortikultura yang dilakukan terdiri dari: 1) Perkenalan, penjelasan aktivitas selama penelitian dan pre-tes dengan tujuan untuk menghadapi lansia yang diterapi dan membangun hubungan emosional yang baik antara lansia dan penerapi, 2) Melihat tampilan video berkebun bertujuan untuk memahami pertahapan cara menanam dengan benar dan baik, 3) Planting Day (Hari Menanam) merupakan kegiatan menanam brokoli. Proses penanaman ini bertujuan meningkatkan kepercayaan diri. Menanam ini dapat meingkatkan kepercayaan diri lansia dengan menggembirakan lansia, 4) Tanamanku Sayang, merupakan kegiatan pemeliharaan tanaman mulai dari penyiraman, dan pemupukan. Tujuan dari kegiatan ini melatih tanggung jawab atas tugas yang telah diberikan, 5) Hachi ( Harvest Ceria) merupakan kegiatan memanen apa yang telah ditanam, 6) Menyelesaikan pengumpulan data post test dan penutupan terapi.

### **Teknik Analisa data**

Penelitian ini, teknik analisis data mencakup penerapan Uji Paired Samples T-Test yang tersedia di program JASP for windows. Uji paired sample t-test digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok yang saling terkait atau berhubungan dalam satu sampel. Hal ini biasanya dilakukan ketika kita ingin melihat

perbedaan antara dua kondisi atau perlakuan yang diaplikasikan pada subjek yang sama. Dengan menggunakan uji ini, kita dapat mengevaluasi apakah terdapat perbedaan signifikan antara dua rata-rata berpasangan tersebut, dengan mengontrol variasi antara subjek yang sama. Tujuan utamanya adalah untuk menilai apakah ada perbedaan signifikan antara rata-rata dari dua kondisi atau waktu yang berbeda tersebut.

## Results and Discussion

### A. Results

#### Uji Persyaratan Analisis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini, variabel-variabel yang diteliti meliputi variable bebas, yaitu terapi hortikultura, dan variabel terikat, yaitu kepercayaan diri., Sebelum melakukan analisis dengan uji t dua sampel berpasangan (paired sample t-test), penting untuk melakukan uji normalitas data. Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak. Distribusi normal penting karena beberapa teknik statistik, termasuk uji t, memerlukan asumsi akan normalitas data untuk memberikan hasil yang valid.

#### Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak, yang merupakan salah satu prasyarat sebelum melakukan analisis menggunakan Paired Sample t Test. Berikut adalah hasil dari uji normalitas untuk data posttest kepercayaan diri:

Tabel 2. Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest Kepercayaan diri

#### Test of Normality (Shapiro-Wilk)

Test of Normality (Shapiro-Wilk)	
W	P
0.938	0.520

Berdasarkan tabel di atas hasil uji normalitas menggunakan paired samples t-test (Shapiro-Wilk) menunjukkan bahwa nilai W sebesar 0.938 dan nilai p sebesar 0.520 (> 0.05). Hal ini menandakan data berdistribusi normal.

### **Pengujian Hipotesis Penelitian**

Ada perbedaan yang signifikan antara kepercayaan diri antara Pre test dan Post Test setelah dilakukan terapi hortikultura. Untuk menguji hipotesis di atas berikut dipaparkan hasil analisis uji paired sample t test berupa paired samples t-test pada table dibawah ini :

Tabel 3. Paired Samples T-Test

Measure 1		Measure 2	T	df	P	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d
PRE TEST	-	POST TEST	-4.412	2	0.048	-23.667	5.364	-2.547

Pada tabel diatas dari kelompok pre test dan post test membuktikan memiliki perbedaan yang cukup signifikan secara statistic antara pre test dan post test ( $p < 0.05$ ) yang artinya  $H_a$  diterima dengan nilai  $p = 0.048$  dan nilai cohen's d menunjukkan adanya efek yang besar yaitu 2.547 artinya memiliki efek yang sangat besar berpengaruh pada terapi hortikultura.

## **B. Discussion**

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi hortikultura memberikan efek signifikan pada lansia setelah dilakukan post test atau terapi hortikultura, dimana ada perubahan peningkatan kepercayaan diri yang awalnya 51.1 menjadi 75.0 dari sebelum dengan sesudah terapi hortikultura, kelompok pre test dan post test membuktikan memiliki perbedaan yang cukup signifikan secara statistic antara pre test dan post test ( $p < 0.05$ ) yang artinya  $H_a$  diterima dengan nilai  $p = 0.048$  dan nilai cohen's d menunjukkan adanya efek yang besar yaitu 2.547 artinya memiliki efek yang sangat besar berpengaruh pada terapi hortikultura.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, terapi hortikultura mampu meningkatkan kepercayaan diri pada lansia. Memiliki lebih banyak pengalaman setelah terapi dilakukan lansia menyadari betapa banyak pengalaman yang bisa lansia dapatkan. Ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Perkins [17] bahwa terapi hortikultura memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri lansia. Artinya bahwa 3 lansia melakukan terapi hortikultura ini dapat meningkatkan rasa berguna dan berharga serta bangga atas pencapaian yang mereka pelajari dan hasilkan. Penelitian [2] ditemukan bahwa terapi hortikultura dapat memperbaiki rasa percaya diri pada orang tua.. Terapi hortikultura dapat menanamkan rasa pencapaian terhadap diri sendiri sehingga meningkatkan rasa percaya diri mereka. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Afifah [12] yang menemukan bahwa terapi hortikulutra mampu meningkatkan signifikan pada kepercayaan diri dan suasana hati melalui pengurangan ketegangan, depresi, kemarahan, dan kebingungan.

Hortikultura terapi juga dapat mengurangi permasalahan pada ingatan lansia, meningkatkan fokus, serta meningkatkan kepercayaan diri pada lansia [12]. Penelitian yang dilakukan Silitonga [10] menemukan bahwa terapi hortikultura dapat meningkatkan kepercayaan diri dan efikasi diri melalui karakteristik mastery experiences dan social persuasion. Hal ini merangsang minat terhadap pengalaman baru pada lansia, membantu mereka menjadi lebih bertanggung jawab, memperoleh keterampilan dalam menyelesaikan masalah, dan mengajarkan mereka untuk menerima keadaan saat tanaman yang mereka tanam belum tumbuh dengan sempurna [18].

Dilakukannya penelitian ini berfungsi untuk melihat seberapa besar pengaruh terapi hortikultural pada lansia yang meningkatkan kepercayaan diri. Setelah dilakukan terapi hortikultura, terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kepercayaan diri antara Pre Test (sebelum intervensi) dan Post Test (setelah intervensi). Kemudian dilakukan uji sample t yang menunjukkan peningkatan kepercayaan diri yang signifikan. Dari hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi hortikultural pada lansia. Lansia yang diberi terapi terlihat lebih percaya diri daripada sebelum diberi terapi, menunjukkan terapi ini lebih unggul dalam meningkatkan kepercayaan diri lansia [19].

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan lansia yang diberi terapi hortikultural. Lansia yang diberi terapi hortikultural lebih percaya diri karena terapi ini memiliki beberapa efek positif yang dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri. Dengan melakukan terapi hortikultura, lansia dapat meningkatkan kepercayaan diri [20].

## Conclusions

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh besar terhadap terapi hortikultura untuk meningkatkan kepercayaan diri terhadap lansia di Sidoarjo. Hasil hipotesis menunjukkan bahwa penelitian yaitu membuktikan memiliki perbedaan yang cukup signifikan secara statistik antara pre test dan post test ( $p < 0.05$ ) yang artinya  $H_0$  diterima dengan nilai  $p = 0.048$  dan nilai Cohen's  $d$  menunjukkan adanya efek yang besar berpengaruh pada terapi hortikultura. Dengan kegiatan menanam dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri lansia.

Kegiatan ini bisa menjadi salah satu metode efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri. Dalam terapi hortikultura, banyak peluang yang bisa dimanfaatkan dari hasil yang ditanam. Oleh karena itu, penting untuk melibatkan semua pihak terkait agar kegiatan ini dapat berlangsung secara berkelanjutan. Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini adalah saat pengisian kuesioner, di mana subjek lansia memerlukan bantuan peneliti untuk membacakan kuesioner agar lebih jelas.

## References

- [1] O. Dian et al., "Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Lansia," vol. 2, no. 4, 2021. [Online]. Available: <http://undhari.ac.id>
- [2] V. D. Kaunang, A. Buanasari, V. Kallo, P. Studi, I. Keperawatan, and F. Kedokteran, "Gambaran Tingkat Stres pada Lansia," 2019.
- [3] T. Hawaii, D. F. Rahayu, F. Kurniahadi, N. Salsabilah, and A. V. R. Mauludyani, "MELANSIA: Pemberdayaan Lansia Anti-Stres di Panti Werdha dengan Metode Berkebun Tanaman Herbal," *Dharma LPPM*, vol. 2, no. 2, Nov. 2021, doi: 10.31315/dlppm.v2i2.6211.
- [4] R. Situngkir, H. P. Lidya, and E. U. Ledor, "Hubungan Perubahan Peran Sosial dengan Depresi pada Lansia di Kelurahan Lette Kota Makassar," *J. Keperawatan Florence Nightingale*, vol. 6, no. 1, pp. 27–32, Jun. 2023, doi: 10.52774/jkfn.v6i1.110.
- [5] D. Ayu et al., "Peningkatan Kepercayaan Diri Lansia Indonesia dan di Asia melalui Pemberian Therapy Life Review."
- [6] Y. M. Chen and J. Y. Ji, "Effects of horticultural therapy on psychosocial health in older nursing home residents: A preliminary study," *J. Nurs. Res.*, vol. 23, no. 3, pp. 167–171, Sep. 2015, doi: 10.1097/jnr.0000000000000063.
- [7] Annisa, "Mekanisme Survival Lansia Terlantar (Studi Deskriptif tentang Strategi Bertahan Hidup Lansia Terlantar di Surabaya)," 2012.
- [8] C. Gagliardi and F. Piccinini, "The use of nature-based activities for the well-being of older people: An integrative literature review," *Arch. Gerontol. Geriatr.*, vol. 83, pp. 315–327, Jul. 2019, doi: 10.1016/j.archger.2019.05.012.
- [9] O. D. Kumala, Y. Kusprayogi, and F. Nashori, "Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi," *Psymphatic J. Ilm. Psikol.*, vol. 4, no. 1, pp. 55–66, Jun. 2017, doi: 10.15575/psy.v4i1.1260.
- [10] A. N. Silitonga, M. P. Satiadarma, and W. Risnawaty, "Penerapan Hortikultura Terapi untuk Meningkatkan Self-Efficacy pada Lansia," *J. Muara Ilmu Sos. Humaniora, dan Seni*, vol. 1, no. 2, p. 399, Feb. 2018, doi: 10.24912/jmishumsen.v1i2.928.
- [11] C. J. Wood, J. Pretty, and M. Griffin, "A case-control study of the health and well-being benefits of allotment gardening," *J. Public Health (United Kingdom)*, vol. 38, no. 3, pp. e336–e344, Sep. 2016, doi: 10.1093/pubmed/fdv146.

**Indonesian Journal on Health Science and Medicine**  
**Vol 2 No 2 (2025): October**

ISSN 3063-8186. Published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo  
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of  
the Creative Commons Attribution License (CC-BY).

<https://doi.org/10.21070/ijhsm.v2i2.276>

- [12] A. F. Jufri, M. Sibawaihi, M. Supiana, and D. N. Putri, "Terapi Hortikultura sebagai Metode Pemulihan Trauma bagi Ibu Rumah Tangga Pasca Gempa di Desa Pemenang Barat," *J. Siar Ilmuwan Tani*, vol. 4, no. 1, pp. 1–7, May 2023, doi: 10.29303/jsit.v4i1.79.
- [13] I. Mourão, A. T. Monteiro, M. C. Gonçalves, R. Rodrigues, and L. M. Brito, "Building Organic Bridges," presented at the Organic World Congress, 2014.
- [14] P. Perkins, "Impact of a Horticultural Therapy Program on the Well-Being of Low-Income Community Dwelling Older Adults."
- [15] Theresia, "Hubungan Interaksi Sosial dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan," 2020.
- [16] B. Aceh, Hubungan Body Shaming dengan Kepercayaan Diri pada Siswa MAN 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar. Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Fakultas Psikologi, 2021.
- [17] H. Y. Chu, M. F. Chen, C. C. Tsai, H. S. Chan, and T. L. Wu, "Efficacy of a horticultural activity program for reducing depression and loneliness in older residents of nursing homes in Taiwan," *Geriatr. Nurs. (Minneap)*, vol. 40, no. 4, pp. 386–391, Jul. 2019, doi: 10.1016/j.gerinurse.2018.12.012.
- [18] H. Espinosa, O. J. Salgado, L. Espinosa-Martin, and K. Salazar-Torres, "Myiasis in a Neglected Elderly: Urgent Action Needed in South America," *Int. Med. Case Rep. J.*, vol. 15, pp. 719–724, Dec. 2022, doi: 10.2147/IMCRJ.S386843.
- [19] Fitriani, "Update Management and Prevention Related to Agricultural Activities Clinical Setting."
- [20] D. E. Bunn, "Group Cohesiveness is Enhanced as Children Engage in Plant Stimulated Discovery Activities," 1986.