

---

**Pemberdayaan Sekolah Lansia: Pentingnya hobi menjaga lingkungan  
dengan berkebun untuk menjaga ketahanan pangan keluarga  
Seri Edukasi Holistic Talks #2**

**Ahmad Yani <sup>1\*</sup>, Jenta Puspariki <sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi S1 Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

<sup>2</sup> Program Studi D3 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

\* Korespondensi: Jl. Terusan Kapten Halim Km.09 Salammulya Pondokslam Purwakarta

Email : [ahmadyani@holisticindonesia.com](mailto:ahmadyani@holisticindonesia.com)

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Peningkatan hidup lansia memerlukan pendekatan yang menyeluruh, salah satunya melalui kegiatan yang memperkuat aspek fisik, mental, dan lingkungan.

**Tujuan:** Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini merupakan bagian dari seri edukasi *Holistic Talks* yang bertujuan memberdayakan lansia di Sekolah Lansia Desa Cikeris melalui aktivitas berkebun sebagai bentuk hobi yang berdampak pada ketahanan pangan keluarga dan pelestarian lingkungan.

**Metode:** Metode yang digunakan meliputi edukasi, pelatihan praktik berkebun sederhana, pembagian *starter kit*, serta pendampingan selama kegiatan.

**Hasil:** Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan motivasi peserta dalam berkebun, partisipasi tinggi dalam praktik berkebun, serta dampak positif terhadap kesehatan mental dan ketersediaan pangan keluarga.

**Kesimpulan:** Kegiatan ini membuktikan bahwa hobi berkebun dapat menjadi media pemberdayaan lansia yang efektif dalam kerangka pendekatan holistik. Program ini direkomendasikan untuk direplikasi pada komunitas lansia lainnya guna mendukung penuaan yang sehat, produktif, dan mandiri.

**Kata kunci:** penuaan, berkebun, ketahanan pangan, motivasi, *holistic talks*

**ABSTRACT**

**Background:** Improving the lives of the elderly requires a comprehensive approach, one of which is through activities that strengthen physical, mental, and environmental aspects.

**Aim:** This Community Service activity is part of the *Holistic Talks* educational series which aims to empower the elderly in Elderly Schools through gardening activities as a form of hobby that has an impact on family food security and environmental conservation.

**Method:** The methods used include education, training on simple gardening practices, distribution of starter kits, and assistance during activities.

**Results:** Results showed an increase in participants' knowledge and motivation in gardening, high participation in gardening practices, and a positive impact on mental health and family food availability.

**Conclusion:** This activity proves that gardening hobby can be an effective medium for empowering the elderly within the framework of a holistic approach. The program is recommended to be replicated in other senior communities to support healthy, productive, and independent aging..

**Keywords:** aging, gardening, food security, motivation, *holistic talks*

## PENDAHULUAN

Fase penuaan pada lansia umumnya disertai dengan berbagai risiko biologis, psikologis, dan sosial. Secara fisik, lansia berisiko mengalami penurunan massa dan kekuatan otot, penurunan keseimbangan, serta meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes. Dari aspek psikologis, lansia rentan mengalami stres, kecemasan, depresi, serta penurunan rasa percaya diri dan makna hidup. Stres kronis pada lansia diketahui mempengaruhi regulasi system imun dan memperburuk kualitas hidup serta kesejahteraan mental (1). Sementara itu, dari sisi sosial, lansia berisiko mengalami isolasi sosial, ketergantungan ekonomi pada keluarga, serta berkurangnya peran dalam rumah tangga maupun masyarakat. Risiko-risiko tersebut dapat berdampak pada menurunnya kualitas hidup lansia secara keseluruhan, baik dari segi kemandirian, kesejahteraan mental, hingga ketahanan ekonomi keluarga. Keterbatasan aktivitas fisik dan produktivitas juga berpotensi mempercepat terjadinya penurunan fungsi kesehatan serta meningkatkan beban psikososial bagi lansia dan keluarga pendamping. (2)(3).

Salah satu pendekatan sederhana, aman, dan adaptif untuk mengurangi risiko tersebut adalah melalui kegiatan berkebun. Berkebun merupakan aktivitas fisik ringan yang sesuai dengan kapasitas lansia, sekaligus memberikan stimulasi mental, rasa pencapaian, dan peluang interaksi sosial. Selain itu, berkebun memberikan manfaat ekonomis dan ekologis melalui penyediaan pangan skala rumah tangga, sehingga berkontribusi pada ketahanan pangan keluarga. Dengan demikian, kegiatan berkebun tidak hanya berfungsi sebagai hobi, tetapi juga sebagai strategi promotif-preventif yang mendukung penuaan sehat dalam pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan lingkungan. Scott *et al.* (2020) dalam studi survei terhadap 331 lansia (60-95 tahun) di Australia menemukan bahwa berkebun di rumah maupun komunitas memberikan efek positif pada *self-esteem*, aktivitas produktif, keterlibatan sosial, dan olahraga ringan, semua komponen penting dalam *positive aging* yang mencakup aspek fisik dan mental (4). Sebuah *umbrella review* dan *meta-analysis* (2024) oleh Pantiru *et al.*

menunjukkan bahwa intervensi berkebun dan terapi hortikultura secara signifikan meningkatkan kesejahteraan mental, status kesehatan dan kualitas hidup seluruh usia, termasuk lansia (5). Studi intervensional lainnya pada lansia yang terlibat dalam aktivitas *healing garden* menurunkan stres secara signifikan dan meningkatkan fungsi kekebalan, detak jantung parasimpatis, serta ketenangan batin melalui kontak dengan tanaman dan alam sekitar (3).

Selain itu, hasil survei nasional di Inggris dengan jumlah responden yang besar dan cakupan wilayah yang luas (2024) menyimpulkan bahwa berkebun dan kepemilikan kebun (*home garden/allotment*) dikaitkan dengan konsumsi buah dan sayur lebih tinggi, aktivitas fisik, serta kesejahteraan mental yang lebih baik (7). Di era perubahan iklim dan tantangan ekonomi, pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan berkebun dapat menjadi solusi strategis. Hasil penelitian yang dilakukan Burchard menunjukkan bahwa *urban gardening* menjadi elemen penting dalam memperkuat ketahanan sosial-ekonomi kota menghadapi perubahan iklim, memberi ketahanan pangan lokal, dan membangun kapasitas adaptasi masyarakat (8). Studi sistematis menyatakan *urban/community gardens* berkontribusi pada adaptasi iklim dan ketahanan pangan, membantu mengurangi efek pulau panas kota, menyerap karbon, mengelola air hujan, dan membangun jaringan sosial. Ini menjadi kebijakan lingkungan strategis di tengah tantangan ekonomi dan perubahan iklim (9). Bagi kelompok lansia, kegiatan ini juga terbukti secara ilmiah memberikan manfaat terhadap peningkatan kualitas hidup, pengurangan stres, serta pemberdayaan sosial.

Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pengelola Sekolah Lansia Desa Cikeris, Kecamatan Bojong, Kabupaten Purwakarta, sebagian besar lansia peserta kegiatan merupakan lansia non-produktif yang telah pensiun, tinggal bersama keluarga, dan bergantung pada pendapatan rumah tangga yang terbatas. Aktivitas harian lansia umumnya bersifat pasif, dengan keterbatasan kegiatan fisik terstruktur dan belum optimalnya pemanfaatan waktu luang sebagai aktivitas produktif. Kondisi ini berpotensi berdampak pada menurunnya kebugaran fisik, kesehatan mental, serta rasa kebermaknaan diri pada lansia. Dari aspek

ketahanan pangan keluarga, hasil pemetaan awal menunjukkan bahwa sebagian rumah tangga lansia belum memanfaatkan pekarangan rumah secara optimal untuk produksi pangan sederhana. Kebutuhan sayuran sehari-hari masih bergantung pada pembelian, sehingga rentan terhadap fluktuasi harga pangan dan keterbatasan ekonomi keluarga. Selain itu, kesadaran akan keterkaitan antara hobi, aktivitas fisik ringan, pelestarian lingkungan, dan ketahanan pangan keluarga masih relatif rendah. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi berbasis komunitas yang tidak hanya fokus pada edukasi kesehatan, tetapi juga mendorong aktivitas sederhana, bermakna, dan berkelanjutan bagi lansia.

Oleh karena itu, dalam rangkaian *Holistic Talks*, kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada pemberdayaan lansia melalui hobi berkebun ramah lingkungan di Sekolah Lansia Desa Cikeris, Kecamatan Bojong, Kabupaten Purwakarta. Pendekatan *Holistic Talks* dipilih sebagai model pemberdayaan masyarakat karena dirancang sebagai metode edukasi yang mengintegrasikan aspek pengetahuan, pengalaman, dan refleksi dari peserta. Berbeda dengan model penyuluhan satu arah, *Holistic Talks* menekankan interaksi dua arah, dialog terbuka, serta keterlibatan aktif peserta sesuai dengan kapasitas dan kebutuhan mereka. Pendekatan ini relevan bagi lansia yang memiliki pengalaman hidup panjang, preferensi belajar berbasis diskusi, serta membutuhkan penghargaan terhadap peran dan kontribusi personal dalam proses belajar.

Selain itu, *Holistic Talks* mengadopsi perspektif holistik yang memandang kesehatan dan kesejahteraan lansia sebagai kesatuan aspek fisik, mental, sosial, dan lingkungan. integrasi materi edukasi, praktik langsung, dan pendampingan memungkinkan peserta tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mampu mengaplikasikannya secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, format *Holistic Talks* dinilai sesuai sebagai model pemberdayaan masyarakat lansia yang kontekstual, adaptif, dan berorientasi pada perubahan perilaku, khususnya dalam pemanfaatan hobi berkebun sebagai strategi peningkatan kualitas hidup dan ketahanan pangan keluarga.

## METODOLOGI PENGABDIAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan September 2024 di Sekolah Lansia Desa Cikeris Kecamatan Bojong, Kabupaten Purwakarta, dengan total peserta sebanyak 30 orang lansia yang tergabung dalam komunitas tersebut.

Metode yang digunakan meliputi:

1. Sosialisasi dan Edukasi: Pemaparan materi *Holistic Talks* tentang pentingnya hobi, manfaat hobi, menjaga lingkungan, hubungan antara aktivitas fisik, ketahanan pangan, dan kesehatan jiwa lansia. Penjelasan manfaat berkebun dari sudut pandang gizi, lingkungan, dan psikologis.



Gambar 1. Penyampaian Materi



2. Pelatihan Praktik Berkebun: Demonstrasi teknik berkebun sederhana menggunakan metode

*urban farming* dan *polybag*. Pengenalan tanaman sayuran cepat panen yaitu cabai.



Gambar 2. Demonstrasi

3. Pembagian Starter Kit: Setiap peserta menerima starter kit berkebun berupa polybag, benih

sayuran, kompos organik, dan alat berkebun sederhana.



Gambar 3. Pembagian Starter Kit

4. Pendampingan dan Monitoring: Selama dua minggu pasca pelatihan, dilakukan pendampingan jarak jauh melalui grup WhatsApp untuk memantau perkembangan tanaman dan memberikan dukungan motivasi.

1. Peningkatan Pengetahuan dan Motivasi: meskipun tidak dilakukan *pre-test* dan *post-test* formal, peningkatan pemahaman peserta terlihat dari interaksi aktif selama sesi tanya jawab. Peserta dapat mengaitkan materi dengan kondisi sehari-hari dan menunjukkan pemahaman yang baik terhadap manfaat berkebun untuk ketahanan pangan dan lingkungan.
2. Partisipasi Aktif: Dari 30 peserta, lebih dari 90% mengikuti sesi praktik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini mendapatkan respons yang sangat positif dari peserta. Beberapa hasil dan temuan utama adalah:

Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam mencoba teknik berkebun baru.



**Gambar 4. Pembagian Benih**

3. Manfaat Sosial dan Psikologis: Peserta melaporkan bahwa aktivitas berkebun memberikan ketenangan, mengurangi rasa kesepian, dan meningkatkan rasa percaya diri karena merasa tetap produktif.
4. Dampak terhadap Ketahanan Pangan Skala Keluarga: Dampak langsung belum dapat diukur secara optimal karena polybag berisi tanaman masih di balai desa dan belum termonitor secara berkelanjutan di rumah peserta. Namun, kegiatan ini membuka peluang intervensi lanjutan yang lebih terukur melalui distribusi tanaman ke rumah peserta dan pemantauan berkala. Untuk memastikan dampak program pemberdayaan lansia melalui kegiatan berkebun dapat berkelanjutan dan terukur, diperlukan strategi keberlanjutan berbasis komunitas. Pertama, penguatan peran kader Sekolah Lansia dan pengurus desa sebagai fasilitator lokal dalam pendampingan kegiatan berkebun perlu dilakukan agar aktivitas dapat terus berjalan setelah program pengabdian selesai. Kedua, distribusi dan pemindahan tanaman ke pekarangan rumah peserta memungkinkan pemantauan pertumbuhan tanaman dan

pemanfaatan hasil panen secara langsung pada tingkat rumah tangga. Ketiga, monitoring dan evaluasi sederhana secara berkala dapat dilakukan melalui pencatatan jenis tanaman yang ditanam, Tingkat keberhasilan panen, serta frekuensi keterlibatan lansia dalam aktivitas berkebun. Indikator tersebut dapat digunakan untuk mengukur dampak terhadap ketahanan pangan keluarga, aktivitas fisik, dan kesejahteraan psikologis lansia. Keempat, pemanfaatan media komunikasi berbasis kelompok, seperti grup WhatsApp, dapat dipertahankan sebagai sarana berbagi pengalaman, motivasi, serta konsultasi teknis secara berkelanjutan. Ke depan, program ini juga dapat dikembangkan melalui kolaborasi dengan pemerintah desa, puskesmas, dan kader kesehatan untuk mengintegrasikan kegiatan berkebun lansia ke dalam program pemberdayaan dan promosi kesehatan yang sudah ada. Dengan strategi tersebut, kegiatan berkebun tidak hanya menjadi kegiatan sesaat, tetapi berpotensi menjadi bagian dari gaya hidup lansia yang berkelanjutan dan mendukung ketahanan pangan keluarga secara jangka panjang.



**Gambar 5. Dokumentasi Bersama**

Temuan ini menguatkan bahwa pendekatan holistik dalam pemberdayaan lansia, melalui kegiatan yang menyentuh aspek fisik, emosional, dan spiritual, terbukti efektif. Berkebun menjadi media edukatif sekaligus produktif yang berkelanjutan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat di Sekolah Lansia Desa Cikeris berhasil memberdayakan lansia melalui kegiatan berkebun yang sederhana, ramah

lingkungan, dan nantinya berdampak langsung terhadap ketahanan pangan keluarga. Aktivitas ini tidak hanya bermanfaat dari segi ekonomi dan kesehatan, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh sesuai pendekatan *body-mind-spirit* dalam *Holistic Talks*.

### **SARAN**

Program ini direkomendasikan untuk direplikasi di sekolah lansia atau komunitas lansia lainnya di berbagai daerah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Wachdin FR, Yani A, Seftianingtyas WN, Antari GY. Buku Referensi Peningkatan Imunitas Tubuh Melalui Gizi. Jakarta: Penerbit Optimal Untuk Negeri; 2025.
2. Ayu D, Agustiniari E, Paramurthi P, Tri K, Suparwati A. Kekuatan Otot Tungkai Bawah dan Risiko Jatuh pada Lansia di Banjar Silungan Ubud Gianyar. Vol. 4, Journal of Comprehensive Science. 2025.
3. Gu S, Liu S. A serial mediation model of physical exercise and loneliness: the role of frailty and depression. BMC Geriatr. 2025 Dec 1;25(1).
4. Scott TL, Masser BM, Pachana NA. Positive aging benefits of home and community gardening activities: Older adults report enhanced self-esteem, productive endeavours, social engagement and exercise. SAGE Open Med. 2020;8.
5. Pantiru I, Ronaldson A, Sima N, Dregan A, Sima R. The impact of gardening on well-being, mental health, and quality of life: an umbrella review and meta-analysis. Syst Rev. 2024;13(1).
6. Kim SH, Seo JB, Ryu BY. Stress Control in Older People through Healing Garden Activities. Behavioral Sciences. 2024;14(3).
7. Gulyas BZ, Caton SJ, Edmondson JL. Quantifying the relationship between gardening and health and well-being in the UK: a survey during the covid-19 pandemic. BMC Public Health.



2024;24(1).

8. Burchard-Dziubinska M. THE ROLE OF URBAN GARDENING IN BUILDING CITY RESILIENCE TO CLIMATE CHANGE. *Ekonomia i Srodowisko*. 2021 Nov 10;78(3):32–43.
9. Tomatis F, Egerer M, Correa-Guimaraes A, Navas-Gracia LM. Urban Gardening in a Changing Climate: A Review of Effects, Responses and Adaptation Capacities for Cities. Vol. 13, *Agriculture (Switzerland)*. 2023.

