E-ISSN: 3026-2585

DOI: https://doi.org/10.51873/jhcs.v4i1.98
Volume 4, Nomor 1, September 2026

JHCS
Journal of Holistic Community Service

Tingkat pemahaman dan minat lansia terhadap kesehatan holistik melalui Sekolah Lansia: *Holistic Talks Session 3*

Ahmad Yani [1]*, Nia Ramadani [1], Jamil Haikal Akbar [1], Nazwa Maura Putri [1], Seftia Olivia [1], Wulan Cahyani [1]
[1] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik
* Korespondensi: Jl. Terusan Kapten Halim KM.09 Salammulya Pondoksalam Purwakarta
Email: ahmadyani@stikesholistic.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Penuaan merupakan proses yang disertai perubahan fisik, psikologis, dan sosial sehingga memerlukan pendekatan kesehatan yang bersifat holistik.
Tujuan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan minat lansia terhadap kesehatan holistik melalui kegiatan Sekolah Lansia pada *Holistic Talk Sesion 3*.
Metode: Intervensi dilakukan melalui edukasi partisipatif terhadap 45 partisipan yang mengintegrasikan materi hobi, lingkungan, aktivitas fisik, ketahanan pangan, serta praktik *urban farming* sederhana. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan kuesioner dengan jawaban dikotomis (Ya/Tidak) yang mencakup aspek pemahaman, respons emosional, keterampilan praktik, dan minat ke depan.
Hasil: Hasil menunjukkan tingginya tingkat pemahaman peserta (100%) terhadap konsep kesehatan holistik serta peningkatan minat dalam menerapkan perilaku sehat melalui kegiatan berkebun dan pengelolaan lingkungan. Peserta (97.22%) juga menunjukkan respons emosional positif setelah mengikuti kegiatan.
Kesimpulan: Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas dengan pendekatan holistik dan praktik langsung mampu mendorong tingkat pemahaman dan minat lansia terhadap kesehatan secara menyeluruh.

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

ABSTRACT

Background: *Aging is a process accompanied by physical, psychological, and social changes, requiring a holistic approach to health.*
Purpose: *This community service activity aims to increase the elderly's understanding and interest in holistic health through the Elderly School activities in Holistic Talks Session 3.*
Method: *The intervention was carried out through participatory education with 45 participants, integrating topics like hobbies, the environment, physical activity, food security, and simple urban farming practices. The activity was evaluated using a questionnaire with dichotomous answers (Yes/No) covering aspects of understanding, emotional response, practical skills, and future interest.*
Results: *The results showed a high level of participant understanding (100%) of the holistic health concept and an increased interest in applying healthy behaviors through gardening and environmental management activities. Participants (97.22%) also showed positive emotional responses after taking part in the activities.*
Conclusion: *This activity shows that community-based education with a holistic approach and hands-on practice can boost elderly people's understanding and interest in overall health.*

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

DOI: https://doi.org/10.51873/jhcs.v4i1.98

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah populasi lansia menjadi tantangan sekaligus peluang dalam upaya meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Di Indonesia, jumlah penduduk lansia mengalami peningkatan signifikan dari 18 juta jiwa (7.56%) pada tahun 2010 menjadi 25.9 juta jiwa (9.7%) pada tahun 2019, dan diproyeksikan akan terus melonjak hingga mencapai 48.2 juta jiwa (15.77%) pada tahun 2035 (1–3). Proses penuaan atau *aging process* merupakan tahapan alami yang tidak dapat dihindari, namun sering kali disertai dengan penurunan fungsi fisik, psikologis, maupun sosial yang saling berinteraksi (3–6). Kondisi ini menuntut adanya pendekatan kesehatan yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga promotif dan preventif melalui pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, lingkungan, dan gizi (5,7,8).

Salah satu permasalahan yang sering dihadapi lansia adalah rendahnya pemahaman terhadap konsep kesehatan holistik serta terbatasnya aktivitas yang bermakna. Penurunan kemandirian dalam melakukan Aktivitas Kehidupan Sehari-hari (AKS) terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi, di mana lansia yang tidak mandiri berisiko lebih tinggi mengalami malnutrisi (9,10). Selain itu, masalah psikososial seperti kecemasan *(anxiety)*, kesepian, perasaan tidak berguna, hingga depresi muncul akibat perubahan peran sosial dan hilangnya tugas perkembangan (3,6,11). Oleh karena itu diperlukan intervensi edukatif yang mampu menumbuhkan minat lansia untuk terlibat aktif dalam gaya hidup sehat.

Hobi merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Aktivitas hobi, khususnya berkebun *(gardening)*, terbukti memberikan stimulasi kognitif, meningkatkan suasana hati, serta memiliki sifat restoratif yang luar biasa dari alam (12,13). Penelitian menunjukkan bahwa paparan terhadap taman dapat membantu regulasi emosi dan meredakan stres melalui penurunan tekanan darah serta detak jantung (14,15). Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna seperti ini dapat meningkatkan rasa percaya diri, memberikan rasa bangga, dan memperkuat identitas diri lansia (12). Namun demikian, pemanfaatan hobi sebagai strategi kesehatan holistik masih belum optimal dilakukan.

Di sisi lain, aspek lingkungan dan ketahanan pangan juga memiliki peran penting. Praktik *urban farming* atau berkebun di lingkungan rumah tidak hanya mendukung kebugaran fisik yang dapat mencegah penyakit kronis seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung, tetapi juga meningkatkan akses terhadap pangan sehat (6). Keterlibatan dalam kelompok berkebun juga memberikan manfaat sosial berupa dukungan antar teman sebaya yang efektif mencegah isolasi dan kesepian (12). Secara spiritual, berkebun memberikan makan melalui rasa syukur dan ketenangan batin saat berinteraksi dengan makhluk hidup.

Berdasarkan observasi awal pada kelompok lansia di Desa Parakansalam, Kecamatan Pondoksalam, Kabupaten Purwakarta, sebagian besar lansia menghadapi permasalahan nyata berupa minimnya pemahaman mengenai konsep kesehatan holistik, terbatasnya aktivitas bermakna yang dapat mengisi waktu luang, serta kecenderungan isolasi sosial dan rendahnya produktivitas fisik akibat penurunan fungsi tubuh di usia senja. Selain itu, pemanfaatan pekarangan rumah dan pengelolaan limbah rumah tangga untuk mendukung kesehatan serta ketahanan pangan mandiri masih belum optimal diterapkan oleh para lansia di wilayah ini. Oleh karena itu, diperlukan suatu kegiatan edukasi berbasis komunitas.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada pelaksanaan Sekolah Lansia melalui *Holistic Talks Session*

Copyright (c) 2026 Authors
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

DOI: https://doi.org/10.51873/jhcs.v4i1.98

3 yang dirancang khusus untuk meningkatkan pemahaman dan minat lansia terhadap kesehatan holistik melalui pendekatan hobi dan praktik *urban farming* sederhana. Intervensi ini dipilih karena mampu mengintegrasikan aktivitas fisik, pemanfaatan limbah rumah tangga, dan pemenuhan akses pangan sehat yang relevan dengan kehidupan sehari hari lansia. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi serta mengevaluasi respons dan antusiasme peserta terhadap kegiatan *urban farming* yang telah dilaksanakan. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat mencapai kesejahteraan psikologis *(psychological well-being)* yang lebih baik dan kualitas hidup yang optimal di masa tua.

METODOLOGI PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 7 Januari 2026 di Desa Parakansalam, Kecamatan Pondoksalam, Kabupaten Purwakarta, yang diikuti oleh 45 orang lansia. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh permasalahan spesifik mitra, yaitu rendahnya pemahaman lansia terhadap konsep kesehatan holistik serta terbatasnya aktivitas bermakna yang dapat menjaga produktivitas dan kesehatan mental di usia senja.

Metode intervensi yang digunakan adalah edukasi partisipatif dan praktik langsung yang berfokus pada pengenalan hobi berkebun, pemanfaatan sampah dapur/ barang bekas, dan praktik *urban farming* sederhana. Mengingat kegiatan ini dirancang sebagai bentuk penyuluhan dan pelatihan aplikatif melalui *Holistic Talks Session 3*, evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan kuesioner umpan balik sesudah kegiatan *(post-activity evaluation)* dengan jawaban dikotomis (Ya/Tidak). Instrumen ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman materi, respons emosional, kemudahan praktik *urban farming*, serta minat peserta untuk menerapkannya secara mandiri di rumah. Data hasil kuesioner kemudian dianalisis secara deskriptif untuk melihat persentase capaian keberhasilan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi Kegiatan Sekolah Lansia

Hasil evaluasi terhadap 36 yang mengisi kuesioner dari total 45 partisipan menunjukkan respons yang sangat positif terhadap seluruh rangkaian materi yang diberikan. Secara rinci, hasil rekapitulasi jawaban kuesioner disajikan dalam Tabel 1. berikut:

Tabel 1. Hasil Rekapitulasi Evaluasi Kegiatan Sekolah Lansia

Bagian		Poin (Pertanyaan)	Ya	Tidak
A. Pemahaman	1.	Mengerti penjelasan hobi untuk lansia	35	1
	2.	Mengerti lingkungan bersih baik untuk kesehatan	36	0
	3.	Penjelasan mudah dipahami	36	0
B. Perasaan	4.	Merasa senang mengikuti kegiatan	36	0
	5.	Kegiatan membuat lebih semangat	35	1
C. Berkebun	6.	Mengerti memakai sampah dapur untuk tanaman	36	0
	7.	Mengerti memakai barang bekas untuk menanam	36	0
	8.	Cara berkebun mudah dilakukan	36	0
D. Minat	9.	Ingin mencoba menanam di rumah	35	1
	10.	Ingin mengurangi sampah di rumah	36	0
	11.	Ingin ikut kegiatan serupa	36	0

Berdasarkan data pada Tabel 1, dapat dianalisis bahwa kegiatan ini berhasil mencapai tujuan edukatif dengan capaian yang sangat memuaskan. Dalam aspek pemahaman (Bagian A), mayoritas peserta menunjukkan tingkat pemahaman yang tinggi, di mana 100% peserta menyatakan bahwa penjelasan materi mudah dipahami dan mengerti pentingnya lingkungan bersih. Aspek respons emosional (Bagian B),

Copyright (c) 2026 Authors
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

DOI: https://doi.org/10.51873/jhcs.v4i1.98

seluruh peserta (100%) menyatakan merasa senang selama mengikuti kegiatan, yang mengindikasikan bahwa metode *Holistic Talks* mampu menciptakan suasana yang mendukung kesejahteraan psikologis lansia. Peningkatan semangat dirasakan oleh 97.2% peserta.

Aspek keterampilan praktis (Bagian C), keberhasilan edukasi *urban farming* tercermin dari konsensus seluruh peserta (100%) yang menyatakan memahami cara memanfaatkan sampah dapur dan barang bekas, serta menganggap metode tersebut mudah dilakukan. Hal ini sejalan dengan aspek minat (Bagian D), di mana antusiasme untuk keberlanjutan program sangat tinggi, dibuktikan dengan seluruh peserta (100%) yang menyatakan keinginan untuk berpartisipasi kembali di masa mendatang dan berkomitmen mengurangi sampah di rumah. Secara keseluruhan, integrasi antara pemahaman teoretis, pengalaman emosional yang positif, dan praktik langsung terbukti efektif meningkatkan minat lansia dalam menerapkan gaya hidup sehat holistik.



Gambar 1. Aktivitas Edukasi Partisipatif

Tingkat Pemahaman terhadap Kesehatan Holistik

Hasil evaluasi menunjukkan adanya tingkat pemahaman lansia terhadap konsep kesehatan holistik. Hal ini dibuktikan dengan dominasi jawaban "Ya" pada aspek pemahaman, di mana 100% peserta menyatakan bahwa penjelasan materi mudah dipahami dan mengerti akan pentingnya lingkungan bersih bagi kesehatan. Peserta tidak hanya memahami kesehatan dari aspek fisik, tetapi juga mulai menyadari keterkaitan antara kesehatan jiwa, lingkungan, dan asupan gizi. Pemahaman ini krusial mengingat lansia rentan mengalami gangguan kecemasan *(anxiety)* dan stres akibat penurunan fungsi tubuh serta perubahan sosial (6). Selain itu, peserta kini menyadari bahwa kemandirian dalam aktivitas sehari-hari berhubungan erat dengan status gizi sebagaimana hasil penelitian bahwa lansia yang tidak mandiri memiliki risiko malnutrisi yang jauh lebih tinggi (9).

Copyright (c) 2026 Authors
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

DOI: https://doi.org/10.51873/jhcs.v4i1.98



Gambar 2. Aktivitas Praktik *Urban Farming*

Tingkat Pemahaman tentang Peran Hobi dan Lingkungan

Peserta menunjukkan tingkat pemahaman bahwa hobi dapat menjadi aktivitas yang bermakna untuk meningkatkan kualitas hidup, mencegah isolasi sosial, dan menjaga kesehatan mental. Data menunjukkan bahwa 94.4% (34 dari 36) peserta memahami penjelasan mengenai hobi untuk lansia, sementara 100% peserta mengakui pentingnya lingkungan bersih. Tingkat pemahaman ini mendukung terciptanya kesadaran peserta akan kesehatan sehari-hari yang lebih baik. Hobi seperti berkebun terbukti memiliki sifat restoratif yang dapat membantu regulasi emosi, menurunkan tekanan darah, serta meredakan stres (12). Tingkat pemahaman ini mendukung terciptanya kesadaran peserta akan kesehatan sehari-hari yang lebih baik, sekaligus menjadi strategi preventif terhadap rasa kesepian dan perasaan tidak berguna yang sering dialami di masa tua (6).

Tingkat Pemahaman dan Keterampilan *Urban Farming*

Kegiatan praktik berkebun menunjukkan adanya tingkat pemahaman sekaligus keterampilan teknis peserta. Sebanyak 100% peserta menyatakan memahami cara memanfaatkan limbah rumah tangga (sampah dapur) dan barang bekas untuk menanam. Seluruh peserta (100%) menilai bahwa metode *urban farming* yang diajarkan sangat mudah untuk dilakukan, sehingga berpotensi besar diterapkan secara mandiri. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa manfaat kesehatan dari berkebun dapat diperoleh tanpa tergantung pada ukuran lahan, baik melalui pot, balkon, maupun rak tanaman. Aktivitas ini memberikan rasa bangga dan memperkuat identitas diri lansia sebagai individu yang tetap produktif (12).

Minat Lansia terhadap Perilaku Sehat

Kegiatan ini berhasil menumbuhkan minat lansia dalam menerapkan gaya hidup sehat. Antusiasme peserta terlihat dari keinginan 97.2% peserta untuk mulai berkebun di rumah, serta 100% keinginan

Copyright (c) 2026 Authors
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

DOI: https://doi.org/10.51873/jhcs.v4i1.98

untuk mengurangi sampah rumah tangga dan mengikuti kembali kegiatan serupa di masa depan. Respons positif ini didukung oleh kepuasan emosional yang tinggi, di mana 100% peserta merasa senang dan 97.2% merasa lebih semangat setelah mengikuti kegiatan. Minat yang tinggi ini merupakan indikator tercapainya kesejahteraan psikologis *(psychological well-being)*, di mana lansia mampu melepaskan emosi negatif dan tekanan stres (3). Aktivitas yang dilakukan secara berkelompok juga memperkuat dukungan sosial, yang merupakan faktor pelindung utama terhadap isolasi dan kesepian.

Integrasi Kesehatan Holistik melalui Berkebun

Berkebun sebagai bagian dari intervensi menunjukkan peran penting dalam mendukung peningkatan pemahaman dan minat secara simultan. Aktivitas ini mengintegrasikan: aspek fisik (aktivitas gerak), aspek psikologis (relaksasi dan kebahagiaan), aspek gizi (akses pangan sehat), aspek lingkungan (pengelolaan limbah), aspek spiritual yaitu menumbuhkan rasa syukur dan kedekatan dengan Sang Pencipta melalui proses merawat makhluk hidup, yang sejalan dengan prinsip SEFT *(Loving God & Blessing to Others)* dalam menjaga keseimbangan jiwa (3,16). Pendekatan ini memperkuat bahwa peningkatan pemahaman akan lebih efektif jika diikuti dengan pengalaman praktik langsung yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, sehingga lansia dapat mencapai masa tua yang berkualitas dan bermakna.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Kegiatan Sekolah Lansia pada *Holistic Talk Session 3* menunjukkan nilai positif dalam tingkat pemahaman dan minat lansia terhadap kesehatan holistik. Hasil evaluasi menunjukkan capaian positif yang konsisten di seluruh aspek penilaian, mulai dari pemahaman materi (mencapai 100% pada aspek lingkungan bersih dan kemudahan pemahaman), respon emosional yang mendukung kesejahteraan psikologis (100% peserta memahami Teknik pemanfaatan sampah dapur dan barang bekas). Edukasi berbasis praktik langsung terbukti menjadi metode yang tepat untuk membantu lansia memahami konsep kesehatan secara menyeluruh sekaligus memotivasi mereka untuk menerapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, disarankan beberapa tindak lanjut:

1. Keberlanjutan Program: Mengingat tingginya antusiasme peserta untuk mengikuti kegiatan serupa di masa mendatang (100%), kegiatan ini perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk menjaga pemahaman dan minat yang telah terbentuk.
2. Pengembangan Sesi Praktik: Mengingat mayoritas peserta telah memahami dasar-dasar *urban farming*, sesi praktik ke depan dapat difokuskan pada pengayaan jenis tanaman atau teknik pengelolaan limbah yang lebih variatif guna meningkatkan keterampilan teknis peserta.
3. Pendampingan Implementasi: Diperlukan sistem pendampingan atau monitoring berkelanjutan untuk memastikan bahwa niat peserta dalam menerapkan *urban farming* dan pengelolaan sampah di rumah dapat terealisasi secara konsisten
4. Replikasi Model: Mengingat efektivitasnya yang tinggi, model edukasi holistik ini dapat direplikasi pada komunitas lansia lainnya untuk memperluas dampak positif bagi kesehatan masyarakat lansia secara lebih luas.

Copyright (c) 2026 Authors
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

DOI: https://doi.org/10.51873/jhcs.v4i1.98

DAFTAR PUSTAKA

1. Astuti R. Peningkatan kualitas hidup lansia melalui sekolah lansia hebat budi luhur cimahi 1. Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendekia. 2025;4(6).

2. Nuhaliza N, Ambo Hamsah I, Arfan F. Permasalahan Gizi Lanjut Usia. Mando Care Jurnal. 2022;1(1). doi:10.55110/mcj.v1i1.36

3. Aprilia Chandra Erika, Ati Kusmawati. Proses Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lanjut Usia. Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi. 2024;2(1). doi:10.61132/observasi.v2i1.274

4. Qonita Q, Mariyati LI. Horticultural Therapy to Improve Self-Confidence in the Elderly. Indonesian Journal on Health Science and Medicine. 2025;2(2).

5. Suarni L, Setiawati R, Mawardi M, Jasmadi J, Primadilla Krismaningrum H, Metri D, et al. Penguatan Dimensi Fisik dan Spiritual pada Sekolah Lansia di Lampung Utara Melalui Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi. Beguai Jejama–Jurnal Pengabdian Kesehatan. 2026 Apr. doi:https://doi.org/10.26630/beguaijejama.v7i1.5279

6. Annisa DF, Ifdil I. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). Konselor. 2016;5(2). doi:10.24036/02016526480-0-00

7. Card AJ. Moving Beyond the WHO Definition of Health: A New Perspective for an Aging World and the Emerging Era of Value-Based Care. World Med Health Policy. 2017 Mar;9(1):127–37. doi:10.1002/wmh3.221

8. Fitriani Y, Febrieta D. Menggapai Bahagia dan Sejahtera di Masa Tua: Implementasi Program Sekolah Lansia untuk Peningkatan Kualitas Hidup. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa. 2024;2(4). doi:10.59837/jpmba.v2i4.926

9. Alfyanita A, Dinda Martini R, Kadri H. Hubungan Tingkat Kemandirian dalam Melakukan Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari dan Status Gizi pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. Jurnal Kesehatan Andalas. 2016;5(1). doi:10.25077/jka.v5i1.469

10. Pengpid S, Peltzer K. Geriatric conditions and functional disability among a national community-dwelling sample of older adults in india in 2017–2018. Geriatrics (Switzerland). 2021;6(3). doi:10.3390/geriatrics6030071

11. Situngkir R, Lidya HP, Ledor EU. Hubungan Perubahan Peran Sosial Dengan Depresi Pada Lansia di Kelurahan Lette Kota Makassar. Jurnal Keperawatan Florence Nightingale. 2023;6(1). doi:10.52774/jkfn.v6i1.110

12. 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. doi:10.1177/2050312120901732

13. Wood CJ, Pretty J, Griffin M. A case-control study of the health and well-being benefits of allotment gardening. Journal of Public Health (United Kingdom). 2016;38(3). doi:10.1093/pubmed/fdv146

14. Panţiru 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). doi:10.1186/s13643-024-02457-9

15. Gagliardi C, Piccinini F. The use of nature – based activities for the well-being of older

Copyright (c) 2026 Authors
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

DOI: https://doi.org/10.51873/jhcs.v4i1.98

people: An integrative literature review. Archives of Gerontology and Geriatrics. 2019. doi:10.1016/j.archger.2019.05.012

16. Yani A, Puspariki J. Pemberdayaan Sekolah Lansia: Pentingnya hobi menjaga lingkungan dengan berkebun untuk menjaga ketahanan pangan keluarga Seri Edukasi Holistic Talks #2. Journal of Holistic Community Service. 2025;3(1). doi:10.51873/jhcs.v3i1.66

Copyright (c) 2026 Authors
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License