



Berkebun Sebagai Terapi Menurunkan Stres Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha

Arief Wibawa Sukmana*¹, Nadirawati², Argi Virgona Bangun³

¹ *Jurusan Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Kebangsaan Republik Indonesia, Bandung*

^{2,3} *Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi*

Penulis pertama: *ariefsukmana29@gmail.com

Abstrak

Lanjut usia merupakan kelompok rentan yang berisiko mengalami stres akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Keterbatasan aktivitas serta kurangnya interaksi sosial di panti werdha seringkali memperburuk kondisi tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia melalui terapi berkebun sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk menurunkan tingkat stres. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Panti Werdha Asuhan Bunda Bandung, pada tanggal 5 – 10 Maret 2025, pada 24 lansia, dengan metode pelatihan berkebun, dan praktik langsung yang disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia. Evaluasi dilakukan melalui observasi, wawancara, dan pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner DASS sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan tingkat stres, Sebelum kegiatan, 25% lansia pada kategori stress ringan, 46% lansia berada pada kategori stress sedang dan 29% pada kategori stress berat. Setelah intervensi, terjadi penurunan signifikan, di mana stress sedang turun menjadi 37% dan stress berat turun menjadi 21%. Sebaliknya, kategori stress ringan meningkat dari 25% menjadi 42%, yang mengindikasikan adanya pergeseran ke tingkat stress yang lebih rendah. Terapi berkebun terbukti memberikan manfaat tidak hanya secara psikologis tetapi juga meningkatkan kualitas hidup lansia. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi program berkelanjutan di panti werdha sebagai bagian dari intervensi promotif dan preventif dalam keperawatan komunitas.

Kata kunci: *kualitas hidup, lansia, stres, terapi berkebun, panti werdha*

Abstract

The elderly are a vulnerable group at risk of experiencing stress due to physical, psychological, and social changes. Limited activities and lack of social interaction in nursing homes often exacerbate this condition. This community service activity aims to improve the psychological well-being of the elderly through gardening therapy as a non-pharmacological approach to reduce stress levels. This community service activity was carried out at Panti Werdha Asuhan Bunda Bandung from March 5 to 10, 2025, involving 24 elderly participants,

using gardening training and hands-on practice methods tailored to the physical abilities of the elderly. Evaluation was conducted through observation, interviews, and stress level measurements using the DASS questionnaire before and after the intervention. The results showed a decrease in stress levels: before the activity, 25% of the elderly were in the mild stress category, 46% in the moderate category, and 29% in the severe category. After the intervention, there was a significant decrease, with moderate stress dropping to 37% and severe stress to 21%. Conversely, the proportion of those experiencing mild stress increased from 25% to 42%, indicating a shift toward lower stress levels. Gardening therapy has proven to provide not only psychological benefits but also to improve the overall quality of life for the elderly. It is hoped that this activity can become a sustainable program in nursing homes as part of promotive and preventive interventions in community nursing.

Keywords: *quality of life, elderly, stress, gardening therapy, nursing home*

1. LATAR BELAKANG

Masa lanjut usia merupakan fase akhir dalam kehidupan manusia yang identik dengan berbagai penurunan kemampuan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Proses menua merupakan sesuatu yang alami dan tidak dapat dihindari, namun dampaknya terhadap individu sangatlah kompleks. Banyak lansia mengalami berbagai permasalahan seperti berkurangnya fungsi organ tubuh, kehilangan pasangan, berkurangnya peran sosial, serta penurunan kemampuan ekonomi yang secara keseluruhan dapat memicu munculnya stress (Santoso & Tjhin, 2018). Stres pada lansia sering kali muncul secara perlahan dan tidak disadari. Lansia yang tinggal di panti werdha berada dalam kondisi yang lebih rentan terhadap stres dibandingkan mereka yang tinggal bersama keluarga. Hal ini disebabkan oleh minimnya interaksi sosial, keterbatasan aktivitas, serta adanya perasaan kehilangan dan keterasingan dari lingkungan sosial yang dahulu mereka kenal. Suasana di panti yang cenderung monoton juga menjadi salah satu faktor yang mempercepat munculnya kejenuhan dan stres emosional (Amelia & Akbar, 2023).

Kondisi stres yang berkepanjangan akan berdampak buruk pada kesehatan lansia secara keseluruhan. Tidak hanya mengganggu aspek psikologis, stres juga dapat menurunkan daya tahan tubuh dan memperburuk kondisi penyakit kronis yang umum diderita lansia, seperti hipertensi, diabetes, atau penyakit jantung. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang menyeluruh dan berkelanjutan untuk membantu lansia mengelola stres dengan cara yang tepat (Tri Afriani et al., 2021). Intervensi psikososial merupakan salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk mengurangi stres pada lansia. Pendekatan ini bersifat nonfarmakologis dan berfokus pada peningkatan kualitas hidup melalui aktivitas yang

menyenangkan dan bermakna (Nadirawati et al., 2018). Salah satu bentuk intervensi yang terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah terapi berkebun (Febriyona et al., 2023).

Berkebun merupakan kegiatan yang sederhana namun memiliki banyak manfaat baik secara fisik maupun mental. Dalam proses berkebun, lansia diajak untuk menyentuh tanah, menanam, menyiram, dan merawat tanaman. Aktivitas ini terbukti dapat menurunkan hormon stres (kortisol), meningkatkan suasana hati, serta memberikan rasa damai dan puas. Selain itu, berkebun juga mampu memberikan rasa tanggung jawab dan meningkatkan rasa percaya diri, karena lansia merasa memiliki peran penting dalam merawat makhluk hidup. Kegiatan berkebun juga mendorong interaksi sosial antar sesama lansia maupun dengan pengelola panti, menciptakan suasana yang lebih hangat dan dinamis. Interaksi ini sangat penting dalam membangun kembali kepercayaan diri dan rasa keterhubungan yang sering kali hilang pada lansia yang tinggal di panti werdha. Lingkungan panti yang semula pasif dapat berubah menjadi lebih aktif dan produktif melalui kegiatan berkebun yang terstruktur dan menyenangkan.

Panti Werdha Asuhan Bunda Bandung merupakan salah satu institusi yang menampung lansia dengan berbagai latar belakang sosial dan kondisi kesehatan. Selama ini, aktivitas lansia di panti cenderung terbatas dan bersifat rutin, sehingga menimbulkan kejenuhan. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, dosen dan mahasiswa berupaya menghadirkan program terapi berkebun sebagai alternatif pendekatan holistik untuk mengurangi stres serta meningkatkan kebahagiaan dan kualitas hidup lansia di panti. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif dan edukatif. Lansia diberikan penyuluhan singkat mengenai stress dan manfaat berkebun, kemudian didampingi dalam proses menanam dan merawat tanaman. Pemilihan tanaman disesuaikan dengan kondisi fisik dan kemampuan lansia, seperti tanaman herbal, bunga hias, dan sayuran.

Hasil observasi dan wawancara sebelum kegiatan dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia merasa jenuh, mudah tersinggung dan sedih. Beberapa lansia lainnya menunjukkan tanda-tanda menarik diri, tidak bersosialisasi (mengurung diri di kamar) dan kurang bersemangat. Berkebun tidak hanya menjadi sarana terapi, tetapi juga menjadi ruang untuk mengekspresikan diri dan berbagi pengalaman hidup. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi model intervensi yang berkelanjutan dan dapat diadopsi oleh panti werdha lainnya. Selain sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat, program ini juga

menjadi media pembelajaran bagi mahasiswa dalam menerapkan ilmu keperawatan komunitas secara nyata. Melalui sinergi antara akademisi dan masyarakat, diharapkan kualitas hidup lansia dapat terus ditingkatkan secara bermakna.

2. TUJUAN

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan pemahaman lansia mengenai stres, dampaknya terhadap kesehatan, serta pentingnya pengelolaan stres secara mandiri.
2. Meningkatkan keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik ringan yang menyenangkan dan bermanfaat melalui kegiatan berkebun.
3. Mengurangi tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha Asuhan Bunda Bandung melalui pendekatan terapi nonfarmakologis.
4. Membangun interaksi sosial antar lansia dan dengan pengelola panti melalui kegiatan yang kolaboratif dan produktif.

3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen dari Fakultas Pertanian, Program studi Agroteknologi, Universitas Kebangsaan RI serta dosen dan mahasiswa dari Fakultas Ilmu dan teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani, yang bergabung sebagai tim pelaksana. Mitra pengabdian adalah Balai Pelayanan Sosial Tresna Werda Asuhan Bunda yang berlokasi di Jl. Pak Gatot I no 20 Gegerkalong Bandung. Jumlah lansia di seluruh wisma di Balai tersebut sebanyak 24 orang Bentuk kegiatan utama yang dilakukan adalah berkebun.

Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi: tanah media tanam, polybag, pot, sekop kecil, sarung tangan berkebun, pupuk organik, bibit tanaman sayur dan tanaman obat dan tanaman hias. Selain itu, disediakan alat tulis dan lembar edukasi untuk penyuluhan. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara singkat, observasi perilaku peserta selama kegiatan, serta pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test* terkait tingkat stres (menggunakan skala stres DASS). Pengolahan dan analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif sederhana. Data *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif untuk melihat perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah kegiatan.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif edukatif yang melibatkan lansia secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Langkah-langkah pelaksanaan program dimulai dengan melakukan koordinasi dan perizinan kepada pengelola Panti Werdha Asuhan Bunda Bandung untuk menyusun jadwal kegiatan serta menetapkan lokasi berkebun yang sesuai. Selanjutnya dilakukan identifikasi dan seleksi peserta melalui wawancara dan pengkajian awal guna mengetahui kondisi fisik, psikologis, dan minat lansia terhadap kegiatan berkebun, serta memilih peserta yang bersedia dan mampu mengikuti program secara aktif. Setelah itu, peserta diberikan penyuluhan dan edukasi mengenai stres, dampaknya, serta manfaat berkebun sebagai terapi, disertai penjelasan teknik berkebun yang aman dan mudah diterapkan. Program dilanjutkan dengan pelatihan dan pendampingan berkebun melalui praktik langsung menanam, menyiram, dan merawat tanaman, dengan penyediaan alat dan bahan sederhana yaitu *polybag*, tanah, bibit tanaman, dan alat penyiram. Terakhir, dilakukan evaluasi dengan observasi dan pengukuran tingkat stres lansia sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan instrumen DASS, wawancara, serta mendokumentasikan perubahan perilaku dan ekspresi peserta selama program berlangsung.

Tabel 1. Waktu dan Kegiatan Berkebun

No	Waktu Kegiatan	Materi	Penanggung Jawab
1	5 Maret 2025 09.00-10.00	Koordinasi dan identifikasi Peserta dan pemantapan kegiatan dengan pimpinan dan staf Panti Asuhan Bunda	Nadirawati
2	06 Maret 2025	<i>Pretest</i> Stress dan wawancara	Mahasiswa
3.	6 Maret 2025 09.00-10.00	Penjelasan Tentang Stress, dan manfaat berkebun	Argi Virgona B
4	8 dan 10 Maret 2025	Aktifitas berkebun secara serempak bersama seluruh lansia	Arief Wibawa Sukmana
5	10 Maret 2025	<i>Posttest</i> Stress dan wawancara	Mahasiswa

4. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dari 5 – 10 Maret 2025. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan mendapatkan respons positif dari para lansia serta pihak pengelola panti werdha Asuhan Bunda Bandung. Sebanyak 24 lansia mengikuti program berkebun secara aktif selama tiga pertemuan. Setiap sesi diawali dengan pemanasan ringan, edukasi singkat, dan praktik berkebun yang dipandu oleh dosen dan mahasiswa. Jenis tanaman yang digunakan meliputi tanaman hias, tanaman herbal seperti serai, jahe merah, serta sayuran seperti kangkung, tomat dan bayam.



Gambar 1. Persiapan *Polybag* Untuk Penyemaian Benih



Gambar 2. Pelaksanaan Terapi Berkebun



Gambar 3. Pembagian Benih Yang Sudah Ditanam Ke Lansia

Sebelum dan setelah dilakukan aktivitas berkebun, dilakukan pengukuran tingkat stres dengan menggunakan instrumen berupa DASS (Depression Anxiety Stress Scale). DASS adalah seperangkat skala subyektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres (Development, 2024). Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skor stres secara umum. Sebagian besar peserta melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang, senang, lebih bermanfaat, bisa melupakan beban pikiran dan lebih termotivasi menjalani hari-hari di panti.

Tabel 1. Prevalensi Stress Pada Lansia Sebelum Berkebun

No	Katagori	Jumlah	Frekuensi
1	Ringan	6	25%
2	Sedang	11	46%
3	Berat	7	29%

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa pengukuran stress dengan kuesioner sebelum dilakukan terapi berkebun (*pretest*) diperoleh hasil: lansia yang mengalami stress ringan sebanyak 25%, yang mengalami stress sedang sebanyak 46% dan yang mengalami stress berat adalah 29%. Sementara itu setelah selesai kegiatan berkebun, maka dilakukan pengukuran ulang dengan kuesioner yang sama yang bertujuan mengetahui apakah ada perubahan tingkat stress setelah lansia selesai dalam kegiatan berkebun. Hasil pengukuran stress (*posttest*) terhadap para lansia menunjukkan perubahan seperti berikut: pada kategori

stress ringan meningkat dari 25% menjadi 42%, stress sedang menurun dari data awal sebesar 46%, dan stress berat menurun 37%, demikian juga dengan stress berat mengalami penurunan dari data awal sebesar 29% menjadi 21%; seperti terlihat pada tabel 2.

Tabel 2. Prevalensi Stress Pada Lansia Setelah Berkebun

No	Katagori	Jumlah	Frekuensi
1	Ringan	10	42%
2	Sedang	9	37%
3	Berat	5	21%

Data diatas menunjukkan bahwa terapi berkebun terbukti menjadi intervensi yang efektif dalam mengurangi stres pada lansia. Terapi ini memainkan peran penting dalam kesehatan mental dan kesejahteraan mereka. Penelitian Wan Noor Anira Hj Wan Ali et al. (2019) menunjukkan bahwa kegiatan berkebun dan interaksi dengan taman dapat memberikan manfaat fisik dan psikologis yang signifikan bagi lansia, berkontribusi pada peningkatan suasana hati dan pengurangan gejala stress. Studi lain yang dilakukan oleh Yun et al. (2022) mengelaborasi tentang efek positif terapi hortikultura, termasuk mengurangi tingkat hormon stres pada lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik melalui berkebun dapat menghasilkan efek fisiologis yang bermanfaat, seperti penurunan tekanan darah dan peningkatan mood yang positif. Kegiatan berkebun memungkinkan lansia untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang lembut, yang diketahui dapat membantu mengurangi reaktivitas terhadap stres dan menurunkan tingkat depresi. Sebuah studi menunjukkan bahwa partisipasi dalam berkebun dapat meningkatkan kesehatan mental, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki kualitas hidup bagi perawat yang merawat pasien Alzheimer (Kim et al., 2020). Penelitian Kim ini menunjukkan bahwa intervensi berkebun tidak hanya bermanfaat bagi lansia itu sendiri, tetapi juga dapat membantu para *caregiver* yang sering mengalami stres tinggi.

Dari hasil observasi sebelum kegiatan dilakukan beberapa lansia menunjukkan sikap tidak bergairah, hanya duduk di kursi roda, mudah tersinggung dan sedih. Beberapa lansia lainnya menunjukkan tanda-tanda kejenuhan, menarik diri, tidak bersosialisasi (mengurung diri di kamar) dan kurang bersemangat. Setelah kegiatan berkebun beberapa lansia yang tadinya gugup dan tidak bergaul dengan lansia lainnya terlihat menunjukkan perubahan perilaku dan ekspresi emosional dengan tertawa dan tampak bercanda dengan lansia lainnya.

Setelah mengikuti kegiatan berkebun, mereka tampak lebih antusias, bersemangat, dan menunjukkan kebanggaan terhadap tanaman yang mereka tanam sendiri.

Hasil pengmas ini menunjukkan bahwa berkebun, selain bermanfaat untuk mengurangi stress, juga berfungsi sebagai medium sosial yang mempertemukan lansia dengan orang lain, mendorong interaksi sosial yang sangat diperlukan. Sebuah riset oleh Soga et al. (2017) menunjukkan bahwa berkebun dapat meningkatkan kesehatan mental dan integrasi sosial dan ini sangat penting bagi lansia yang sering kali mengalami isolasi sosial. Keterlibatan dalam kegiatan komunitas seperti taman bersama tidak hanya memberikan rasa memiliki tetapi juga meningkatkan interaksi sosial yang bisa mengurangi perasaan kesepian dan depresi.

Dari sisi akademik, mahasiswa yang terlibat juga mendapatkan pengalaman langsung dalam berinteraksi dengan lansia, memahami kebutuhan psikososial mereka, serta belajar mengaplikasikan intervensi terapeutik secara nyata di lapangan (Chatarina Suryaningsih et al., 2023). Ini menjadi kontribusi penting dalam membentuk kompetensi keperawatan komunitas yang empatik dan berbasis praktik. Secara keseluruhan, program terapi berkebun ini tidak hanya berdampak pada penurunan stres lansia, tetapi juga membangun suasana panti yang lebih hidup, menyenangkan, dan penuh semangat kebersamaan. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana seperti berkebun dapat menjadi pendekatan alternatif yang efektif dan mudah diterapkan dalam mendukung kesehatan mental lansia.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat terapi berkebun sebagai upaya menurunkan stres pada lansia di Panti Werdha Asuhan Bunda Bandung telah memberikan dampak positif baik secara psikologis maupun sosial. Lansia yang mengikuti program menunjukkan peningkatan semangat, keterlibatan aktif dalam kegiatan, serta penurunan tingkat stress. Aktivitas berkebun terbukti menjadi media terapi yang menyenangkan dan bermanfaat, terutama bagi lansia yang berada dalam lingkungan dengan keterbatasan aktivitas. Selain menstimulasi fisik secara ringan, berkebun juga memberikan efek relaksasi, rasa memiliki, serta membangun interaksi sosial yang hangat di antara sesama lansia maupun dengan pengelola panti. Program terapi berkebun sebaiknya dilanjutkan secara berkelanjutan dengan pendampingan dari pengelola panti atau relawan agar lansia tetap memiliki kegiatan rutin yang menyenangkan. Selain itu, perlu dilakukan pengembangan model terapi berkebun yang lebih terstruktur dan terukur, mencakup pemilihan tanaman yang sesuai, penjadwalan kegiatan yang sistematis,

serta penggunaan instrumen evaluasi yang tepat. Disarankan pula adanya kolaborasi berkelanjutan antara institusi pendidikan, pengelola panti, dan pihak-pihak terkait dalam mengembangkan program-program inovatif demi peningkatan kesejahteraan lansia.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pimpinan, seluruh staf, serta lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Asuhan Bunda Bandung atas sambutan yang hangat serta kerja sama yang telah diberikan selama kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Rektor UKRI dan Unjani, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas, selama proses pengabdian masyarakat berlangsung.

7. REFERENSI

- Amelia, F., & Akbar, A. (2023). Psychological Well Being Lansia Yang Tinggal Di Panti Sosial Tresna Werdha. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, *1*(1), 9–15.
<https://doi.org/10.62260/CAUSALITA.V1I1.3>
- Chatarina Suryaningsih, Nadirawati, & Argi Virgona Bangun. (2023). A.V., 2023. Kontribusi Civitas Akademika Fitkes Unjani Dalam Pelaksanaan Sub Pekan Imunisasi Nasional Polio Putaran 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Citeureup Kota Cimahi. , *1*(4), pp.281-286. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara*, *1*(4), 281–286.
<https://nafatimahpustaka.org/pengmas>
- Development, N. (2024). *Skala DASS - Depression Anxiety Stress Scale*.
<https://nsd.co.id/posts/10002-skala-dass-depression-anxiety-stress-scale.html>
- Febriyona, R., Nur, A., Sudirman, A., & Hida, S. A. (2023). Pengaruh Terapi Lingkungan (Berkebun) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Werdha Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, *1*(2), 01–09.
<https://doi.org/10.55606/INNOVATION.V1I2.914>
- Kim, Y. H., Park, C. S., Bae, H. O., Lim, E. J., Kang, K. H., Lee, E. S., Jo, S. H., & Huh, M. R. (2020). Horticultural Therapy Programs Enhancing Quality of Life and Reducing Depression and Burden for Caregivers of Elderly with Dementia. *Journal of People, Plants, and Environment*, *23*(3), 305–320.
<https://doi.org/10.11628/KSPPE.2020.23.3.305>
- Nadirawati, Ismafiaty, & Yulia, D. (2018). The Effect Laughing Therapy On Blood Pressure In Elderly With Hypertension Degree II At Cipageran Community Health Centre Working Area In Cimahi. *Jenderal Achmad Yani Cimahi PINLITAMAS 1 |*, *1*(1), 9–20.
- Santoso, E., & Tjhin, P. (2018). Perbandingan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha dan lansia di keluarga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, *1*(1), 26–34.
<https://doi.org/10.18051/JBIOMEDKES.2018.V1.26-34>
- Soga, M., Cox, D. T. C., Yamaura, Y., Gaston, K. J., Kurisu, K., & Hanaki, K. (2017). Health Benefits of Urban Allotment Gardening: Improved Physical and Psychological Well-Being and Social Integration. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2017, *Vol. 14*, Page 71, *14*(1), 71.
<https://doi.org/10.3390/IJERPH14010071>

- Tri Afriani, N., Bidjuni, H. J., Mariana Larira, D., & Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, A. (2021). Perbedaan Penerapan Manajemen Stres Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Dan Lansia Yang Tinggal Dengan Keluarga. *JURNAL KEPERAWATAN*, 9(1), 78–86.
<https://doi.org/10.35790/JKP.V9I1.36772>
- Wan Noor Anira Hj Wan Ali, Hussain, N. H. M., & Abdullah, M. (2019). *Elderly Needs Of Garden In Retirement Homes: A Systematic Review*. 719–725.
<https://doi.org/10.15405/EPMS.2019.12.72>
- Yun, J., Yao, W., Zhang, X., Meng, T., & Mu, Z. (2022). Effects of horticultural therapy on health in the elderly: A review and meta-analysis. *Authorea Preprints*.
<https://doi.org/10.22541/AU.166618991.16028153/V1>