

Gerakan Bersama Masyarakat Untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan Lansia Hipertensi Melalui Penerapan Terapi Menanam di Badung Bali

Ni Made Dwi Ayu Martini, Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, Ketut Darmaja

STIKES Bina Usada Bali

Email: dwiyumartini@gmail.com

Abstrak

Hipertensi menjadi salah satu penyakit degeneratif yang menjadi prioritas penanganan pada lansia. Selain optimalisasi cakupan layanan kesehatan, peningkatan kemampuan lansia untuk merawat diri sendiri di rumah menjadi fokus yang tak kalah penting. Rajin melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu penatalaksanaan yang dianjurkan oleh pemerintah Indonesia. Salah satu modalitas yang dapat diterapkan adalah terapi menanam yang diketahui mampu membantu mengontrol tekanan darah dan mengurangi kecemasan. Perawat berperan untuk meningkatkan efikasi diri serta kemampuan lansia dalam melakukan pengendalian tekanan darah. Program ini bertujuan untuk memperkenalkan dan mengimplementasikan terapi menanam pada lansia dengan hipertensi. Metode yang digunakan terbagi ke dalam tiga sesi yaitu edukasi, berbagi, dan praktik. Kegiatan dilaksanakan pada 11 Mei 2024. Peserta yang hadir terdiri dari 84 lansia, 5 orang kader, dan 4 petugas Puskesmas. Evaluasi hasil program diketahui peningkatan pengetahuan dan keterampilan sasaran. Diharapkan lansia hipertensi dapat menerapkan terapi menanam di rumah secara berkelanjutan guna meningkatkan derajat kesehatan.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Terapi Menanam

Abstract

Hypertension is one of the degenerative diseases that is a priority for treatment in the elderly. In addition to optimizing the coverage of health services, improving the ability of the elderly to care for themselves at home is an equally important focus. Regular physical activity is one of the management strategies recommended by the Indonesian government. One modality that can be applied is gardening therapy, which is known to help control blood pressure and reduce anxiety. Nurses play a role in enhancing self-efficacy and the ability of the elderly to manage their blood pressure. This program aims to introduce and implement gardening therapy for the elderly with hypertension. The method used is divided into three sessions: education, sharing, and practice. The activities were carried out in May 2024. The participants included 84 elderly individuals, 5 community health workers, and 4 healthcare center staff. The evaluation of the program results showed an increase in the knowledge and skills of the target group. It is hoped that elderly individuals with hypertension can continuously implement gardening therapy at home to improve their health status.

Keywords: Gardening Therapy, Hypertension, Older people

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi penyakit yang sering menduduki peringkat tertinggi baik di Indonesia maupun di dunia. Penyakit ini ditakuti karena seringkali berakibat fatal jika tidak ditangani secara baik. Penatalaksanaan hipertensi pada lansia menjadi tantangan tersendiri bagi perawat agar lansia hipertensi tetap mampu aktif dan bahagia dalam proses menuanya. Dengan begitu, lansia mampu mempertahankan kualitas hidup dan derajat kesehatannya dalam status terbaiknya.

<http://ejournal.unimed.ac.id/index.php/111111>

Article History :

Submitted 12 Desember 2024, Accepted 20 Februari 2026, Published 27 Februari 2026

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat memunculkan kondisi yang lebih parah bagi lansia seperti kerusakan pembuluh darah, stroke, hingga kematian. Banyak faktor yang menyebabkan terjadi hipertensi, salah satunya adalah aktivitas fisik. Oleh karena itu, modifikasi terhadap aktivitas fisik diyakini dapat membantu penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darahnya. Perawat berperan untuk meningkatkan efikasi diri serta kemampuan lansia dalam melakukan pengendalian tekanan darah.

Survei Kesehatan Indonesia menemukan masih tingginya prevalensi hipertensi yaitu sebesar 30,8% (1). Kunjungan rawat jalan penderita hipertensi di Puskesmas Kabupaten Badung meningkat, tercatat sejak tahun 2014 hingga 2018 terdapat peningkatan hampir dua kali lipat yaitu dari 6.625 menjadi 10.274 kunjungan. Hipertensi menjadi penyakit prioritas untuk ditangani di Kabupaten Badung (2), proporsi penderita hipertensi yang besar serta belum terpenuhinya seluruh penderita hipertensi pada cakupan pelayanan kesehatan yaitu terendah kedua se-kabupaten Badung (3) membuat tim abdimas ingin melaksanakan Program Pengabdian Kepada Masyarakat GEBRAK MEJA (Gerakan Bersama Masyarakat Untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan) Melalui Penerapan Terapi Menanam di Desa Tumbak Bayuh Mengwi Badung Bali.

Wilayah Desa Tumbak Bayuh memiliki potensi untuk melakukan kegiatan berkebun atau bercocok tanam, karena masyarakatnya memiliki pekarangan yang cukup untuk melakukan kegiatan terapi menanam. Terapi menanam tumbuhan atau berkebun diketahui memiliki efek menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi (4,5), membantu dalam memperbaiki hubungan (6), efek positif kesejahteraan psikososial (7,8), menurunkan kortisol (9). Manfaat kontak dengan alam (tanaman) didokumentasikan dengan sangat baik bagi para lansia (10,11), serta bermanfaat bagi fungsi kognitif lansia (12).

Prioritas masalah mitra yang ingin diselesaikan berfokus pada layanan kesehatan lansia melalui pemberdayaan masyarakat. Kelompok lansia di Banjar Klepekan tergolong aktif dalam mengikuti posyandu lansia, hal ini menjadi potensi yang baik untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam penatalaksanaan non-farmakologi penyakit hipertensi secara mandiri di rumah. Program yang diberikan dalam kegiatan kali ini adalah program peningkatan *soft* dan *hard skill* dari lansia hipertensi melalui penyelenggaraan pengabdian masyarakat, sehingga lansia mampu meningkatkan derajat kesehatan dalam keadaan yang optimal.

Perubahan modifikasi gaya hidup dianjurkan bagi para lansia untuk mempromosikan gaya hidup sehat (13), termasuk bagi lansia dengan hipertensi. Salah satu terapi yang dapat membantu perubahan gaya hidup adalah terapi okupasi yaitu bercocok tanam. Terapi berkebun memberi

kepuasan emosional saat panen, rasa memiliki, mendorong adanya komunikasi karena dilakukan bersama-sama, yang merupakan bentuk ekspresi diri yang dapat memungkinkan penyaluran bagi emosi sehingga menimbulkan rasa nyaman. Perasaan nyaman, tenang dan bahagia akan mengaktifkan HPA axis. HPA axis akan merangsang hipotalamus sehingga menurunkan sekresi CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) menyebabkan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) menurun dan merangsang POMC (*Pro-opimelanocortin*) yang juga menurunkan produksi ACTH dan kortisol sehingga menstimulasi produksi endorphin. Endorphin menimbulkan dilatasi vascular. Penurunan kortisol dan ACTH serta peningkatan endorphin membuat pembuluh darah rileks sehingga akan menurunkan tahanan perifer dan *cardiac output* sehingga mempengaruhi tekanan darah (14).

Terapi menanam merupakan program latihan fisik merawat tanaman yang dapat membantu dalam memperbaiki hubungan (6), efek positif kesejahteraan psikososial (7,8), menurunkan kortisol (9). Manfaat kontak dengan alam (tanaman) didokumentasikan dengan sangat baik bagi para lansia (10,11). Hasil studi literatur menunjukkan bahwa kegiatan berkebun menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara kegiatan berkebun dengan penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi (4,5). Selain itu, terapi ini juga bermanfaat bagi fungsi kognitif lansia (12). Oleh karena itu, terapi menanam tumbuhan di rumah sesuai dengan upaya pemerintah dalam melindungi kelompok rentan. Melalui pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan lansia hipertensi mampu menerapkan tatalaksana komplementer di rumah secara mandiri untuk mengontrol tekanan darah.

Program pengabdian ini merupakan kelanjutan dari hasil penelitian tim pengabdian yang berjudul Pengaruh “Tauco” (Terapi Okupasi Bercocok Tanam) Terhadap Tekanan Darah dan Kecemasan Lansia Hipertensi Di Banjar Jerowan Desa Tumbak Bayuh Mengwi Provinsi Bali. Penelitian ini menemukan ada pengaruh dari terapi menanam terhadap tekanan darah dan kecemasan lansia hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi okupasi bercocok tanam ($p < \alpha$). Penelitian tersebut merekomendasikan kepada lansia dengan hipertensi untuk rutin melakukan terapi okupasi bercocok tanam dua kali dalam seminggu untuk dapat mengontrol tekanan darah dan kecemasan (15). Program pengabdian ini sesuai dengan kebutuhan kesehatan lansia dan layanan kesehatan lansia di Banjar Klepekan, dan keberlanjutan penelitian sebelumnya. Selain itu, kegiatan ini juga sejalan dengan program pemerintah melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yaitu membentuk program lansia sehat, aktif, dan produktif yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi angka ketergantungan lansia pada keluarga. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan aktivitas fisik melalui terapi menanam yang dapat dilakukan di rumah.

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

Mitra yang terlibat pada program pengabdian ini adalah Kepala lingkungan (kelihan) Banjar Klepekan dan Desa Tumbak Bayuh dalam memberikan rekomendasi dan dukungan pengerahan SDM yaitu kader posyandu lansia serta warga yang merupakan lansia hipertensi di Banjar Klepekan. Perangkat Desa dan Banjar diharapkan mampu sebagai agen penggerak masyarakat dalam meningkatkan kesehatan lansia yang berkontribusi secara tidak langsung terhadap kualitas hidup lansia. Hal ini terintegrasi dengan peran kader kesehatan masyarakat sebagai perpanjangan tangan perawat gerontik dan komunitas dalam membina dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di wilayahnya. Lansia diharapkan mampu menerapkan terapi menanam di rumah serta kader posyandu lansia diharapkan mampu melakukan pendampingan secara rutin dan berkelanjutan pada pelaksanaan posyandu lansia. Mitra lainnya yang terlibat adalah Kepala UPTD Puskesmas Mengwi II yang terlibat dalam memberikan izin dan mengalokasikan SDM yang berkaitan dengan program kerja kesehatan lansia. SDM tersebut merupakan pemegang program kesehatan lansia.

METODE

Dalam program ini terdapat tiga aktivitas yang ditawarkan yaitu Terapi Menanam, Safari Kesehatan, dan Edukasi Hipertensi. Berdasarkan prioritas permasalahan yang ditemukan, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dikemas dalam tiga sesi antara lain sesi pendidikan kesehatan, sesi berbagi, serta sesi demonstrasi melalui metode luring dalam satu tempat dengan memperhatikan protokol kesehatan yang dianjurkan. Luaran yang diharapkan dari terapi menanam adalah lansia mampu menerapkan terapi menanam di rumah secara mandiri untuk dapat mengontrol tekanan darah, sedangkan luaran dari safari kesehatan dan edukasi hipertensi adalah lansia mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya memanfaatkan layanan kesehatan.

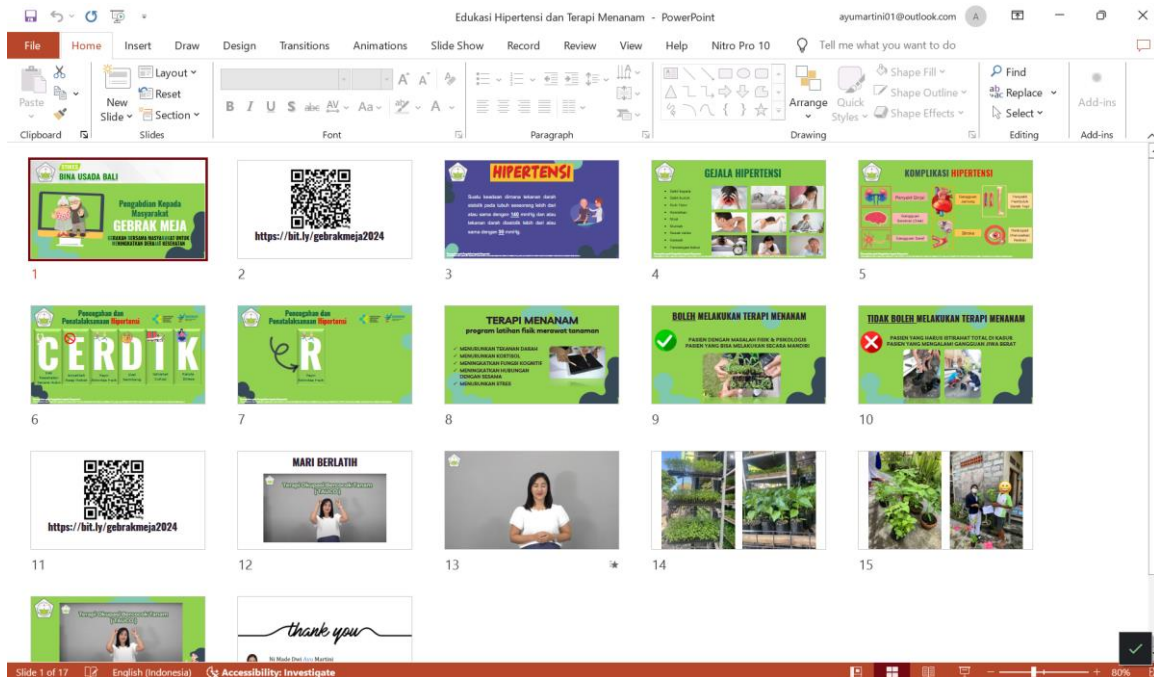
Metode yang dilakukan pada program pengabdian terapi menanam ini spesifik pada bidang layanan kesehatan, antara lain pendidikan kesehatan selama 30 menit, sesi berbagi selama 15 menit, serta demonstrasi 30 menit. Peserta pada program pengabdian ini adalah lansia di Banjar Klepekan. Kader lansia serta Kepala Lingkungan terlibat dalam seluruh aktivitas pengabdian ini terutama dalam menggerakkan peserta, mendampingi selama kegiatan, dan menyediakan fasilitas berupa tempat dan kursi.

Sebelum dimulai sesi pertama, seluruh sasaran diberikan kuesioner pra program yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan sasaran sebelum mengikuti kegiatan. Kuesioner dalam bentuk digital yang terdiri dari 10 pernyataan dengan pilihan jawaban dikotomi “ya” atau “tidak”. Pernyataan yang terdapat pada kuesioner pra program terdiri dari lima pernyataan terkait

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

hipertensi dan lima pertanyaan terkait terapi menanam pada lansia. Hasil dari pengisian kuesioner pra program dilakukan analisis setelah berakhirnya program.

Sesi pertama adalah sesi pendidikan kesehatan melalui metode ceramah. Pada sesi ini, tim pengabdian memberikan informasi kesehatan yang terdiri dari dua bagian, yaitu hipertensi dan terapi menanam. Media edukasi yang digunakan pada sesi ini adalah bahan ajar berupa *slide power point*, layar, proyektor, LCD, dan pengeras suara. Tim abdimas berperan sebagai penyaji serta fasilitator. Luaran dari sesi pertama adalah *power point* seperti tampak pada Gambar 1.



Gambar 1. Media Bahan Ajar Hipertensi dan Terapi Menanam

Sesi kedua adalah sesi berbagi melalui metode diskusi. Pada sesi ini, moderator tim pengabdian mendorong sasaran untuk membagikan pengalamannya selama ini terkait hipertensi dan terapi menanam. Sasaran dapat merespon pengalaman yang dibagikan oleh sasaran lain. Tim pengabdian berperan sebagai moderator serta fasilitator.

Sesi ketiga adalah sesi demonstrasi terapi menanam dengan bantuan media video “TAUCO (Terapi Okupasi Bercocok Tanam) di Rumah untuk Lansia” (15). Sasaran mempraktikkan terapi menanam secara berkelompok. Tim pengabdian berperan sebagai fasilitator. Pada sesi ini dilakukan pula evaluasi melalui kuesioner pasca program kepada sasaran dalam bentuk digital yang memuat pernyataan yang sama dengan kuesioner pra program. Hasil dari pengisian kuesioner pasca program dianalisis setelah berakhirnya program. Luaran dari sesi ketiga adalah *booklet*.

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

Instrumen yang dipersiapkan kuesioner pra dan pasca program. Kuesioner diberikan kepada sasaran dalam bentuk kuesioner digital sebelum (kuesioner pra program) dan setelah (pasca program). Evaluasi program yang dilakukan pada ini terbagi menjadi elemen struktur, proses, dan hasil sesuai dengan paradigma Donabedian (16). Evaluasi struktur antara lain struktur kepengurusan melakukan hak dan kewajibannya, jumlah mitra dan pelaksana program terpenuhi, bahan ajar sesi pendidikan kesehatan, *booklet* “Terapi Menanam pada Lansia Hipertensi”, serta kuesioner pra dan pasca program telah selesai disusun. Evaluasi proses antara lain terpenuhinya seluruh elemen sasaran dan mitra program yang terdiri dari kader posyandu lansia di Banjar Klepekan serta pemegang program kesehatan lansia di UPTD Puskesmas Mengwi II. Tersedianya data sasaran dan tim abdimas yang hadir dalam pelaksanaan program serta bukti dokumentasinya. Evaluasi hasil yaitu terjadinya peningkatan pengetahuan dan keterampilan sasaran terkait terapi menanam.

Keberlanjutan program di Banjar Klepekan setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai dilaksanakan dilakukan melalui aplikasi telepon/pesan pada perangkat selular. Tim abdimas melakukan panggilan telepon/pesan kepada kepala lingkungan ataupun kader posyandu lansia untuk mengetahui pengalaman lansia yang berkaitan dengan hipertensi serta mengetahui kontinuitas program terapi menanam. Evaluasi keberlanjutan program dilakukan satu bulan setelah pelaksanaan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini telah mendapatkan surat izin dari LP2M STIKES Bina Usada Bali dengan nomor 010/BUB-LP2M/PB/e/V/2024 dan surat tugas PkM dengan nomor 009/BUB-LP2M/PB/i/V/2024 ter-tanggal 2 Mei 2024. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat pada 11 Mei 2024 bertempat di Balai Banjar Klepekan.

Program dilaksanakan dalam tiga sesi. Sebelum dimulai sesi pertama, seluruh sasaran diberikan kuesioner pra program yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan sasaran sebelum mengikuti kegiatan. Peserta menjawab kuesioner dengan menggunakan perangkat seluler masing-masing dengan didampingi oleh fasilitator serta Kader Posyandu Lansia. Bagi peserta yang tidak membawa perangkat telepon selular, fasilitator membantu pengisian menggunakan perangkat milik fasilitator.



Gambar 2. Sesi Pendidikan Kesehatan

Gambar 2 menunjukkan sesi pertama yaitu sesi pendidikan kesehatan melalui metode ceramah. Pada sesi ini, tim pengabdian memberikan informasi kesehatan yang terdiri dari dua bagian, yaitu hipertensi dan terapi menanam.



Gambar 3. Sesi Berbagi

Sesi berbagi tampak pada gambar 3 dimana sasaran didorong untuk membagikan pengalaman kesehatannya selama menderita hipertensi serta pengalaman dalam melakukan kegiatan berkebun ataupun bertani ke sawah. Sesi ini dilakukan melalui metode diskusi dan tanya jawab. Beberapa sasaran mengungkapkan pengetahuannya terkait hipertensi dan pengobatan yang selama ini dilakukan. Sasaran juga mengungkapkan bahwa sebelumnya bekerja sebagai petani, sehingga tidak asing dengan kegiatan menanam ini. Beberapa sasaran juga mengungkapkan belum pernah sama sekali melakukan kegiatan menanam di rumah.



Gambar 4. Sesi Demonstrasi

Sesi terakhir yaitu demonstrasi ditunjukkan pada gambar 4. Pada sesi ini tim pengabdian mendemonstrasikan terapi menanam yang kemudian dilanjutkan dengan sesi praktik berkelompok oleh sasaran. Sasaran dibagi menjadi lima kelompok kecil, mempraktikkan cara terapi menanam dengan peralatan yang telah disiapkan dan didampingi oleh fasilitator. Setelah praktik selesai, sasaran mengisi kuesioner pasca program untuk kemudian data dikomparasi dengan kuesioner pra program. Berikut adalah diagram garis hasil pengukuran kuesioner:



Grafik 1. Hasil Pengukuran Kuesioner Pra dan Pasca Program

Program pengabdian kali ini memiliki tiga indikator keberhasilan program. Indikator pertama adalah evaluasi struktur, antara lain telah memiliki struktur kepengurusan, seluruh tim telah melakukan hak dan kewajibannya berdasarkan tugasnya masing-masing, telah terjalin komunikasi dan koordinasi yang baik dengan mitra, telah tersusun dengan lengkap bahan ajar sesi pendidikan

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

kesehatan berupa slide power point, video, dan booklet “Terapi Menanam pada Lansia Hipertensi”, serta kuesioner pra dan pasca program telah selesai disusun menjadi kuesioner digital.

Indikator selanjutnya adalah evaluasi proses dimana seluruh elemen sasaran dan mitra program yang terdiri dari kader posyandu lansia di Banjar Klepekan serta pemegang program kesehatan lansia di UPTD Puskesmas Mengwi II telah hadir saat pelaksanaan kegiatan. Tersedianya data sasaran dan tim abdimas yang hadir dalam pelaksanaan program serta bukti dokumentasi kegiatan berupa foto dan video. Evaluasi hasil merupakan indikator terakhir pada program pengabdian ini. Sasaran diharapkan mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan terkait terapi menanam, seperti terlihat pada grafik 1.

Luaran pada program ini antara lain kuesioner pra dan pasca program (dapat diakses pada tautan <https://bit.ly/gebrakmeja2024>). Video edukasi “TAUCO (Terapi Okupasi Bercocok Tanam) di Rumah untuk Lansia” (dapat diakses pada tautan <https://bit.ly/taucolansia>), serta *booklet* yang kemudian disusun menjadi Buku Buku “Terapi Menanam pada Lansia Hipertensi” dengan ISBN 978-623-8706-00-6 yang terbit cetak pertama pada Juli 2024 melalui penerbit Tangguh Denara Jaya Publisher (dapat diakses pada tautan <https://repository.tdjpublisher.com/index.php/katalogtdj/article/view/45>).

KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi, sesi berbagi, dan demonstrasi terapi menanam telah terlaksana dengan baik dan diikuti oleh 84 lansia. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan terapi menanam serta peningkatan keterampilan dalam mempraktikkan terapi menanam secara mandiri. Program ini berpotensi menjadi alternatif intervensi non-farmakologis berbasis komunitas dalam mendukung pengendalian tekanan darah pada lansia.

Berdasarkan pelaksanaan PKM ini, disarankan agar kegiatan serupa ke depan dilengkapi dengan kegiatan mon praktik terapi menanam di rumah juga perlu dilakukan secara lebih sistematis melalui pendampingan kader posyandu atau penggunaan *logbook* sederhana. Selain itu, integrasi terapi menanam ke dalam kegiatan rutin posyandu lansia serta penguatan kapasitas kader kesehatan sangat dianjurkan guna menjamin keberlanjutan program. Replikasi kegiatan di wilayah lain dengan dukungan pemerintah desa dan puskesmas setempat juga dapat dipertimbangkan untuk memperluas dampak pemberdayaan lansia hipertensi berbasis komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemenkes RI. Survei Kesehatan Indonesia [Internet]. Kemenkes RI. Jakarta: Kemenkes RI; 2023. Available from: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- [2] Sugianto MA. Penyakit Prioritas di Kabupaten Badung. *J Kesehat Med Udayana*. 2021;07(01):30–42.
- [3] Dinas Kesehatan Pemerintah Kabupaten Badung. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Badung Tahun 2021. Mangupura; 2022.
- [4] W MA, Sholihah SM. Influence of Gardening Activities Towards Decreasing Hypertension of Elderly Pressure. In: 1st International Respati Health Conference (IRHC). 2019. p. 196–200.
- [5] Magrifah, Alifariki LO. Pengaruh Terapi Berkebun terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari. *J Islam Nurs*. 2018;3(2):7–15.
- [6] Yanguas J, Pinazo-henandis S, Tarazona-santabalbina FJ. The complexity of loneliness. *Acta Biomed*. 2018;89(2):302–14.
- [7] Spano G, D’Este M, Giannico V, Carrus G, Elia M, Laforteza R, et al. Are Community Gardening and Horticultural Interventions Beneficial for Psychosocial Well-Being? A Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(3584).
- [8] Pires I, Dana K, Dvrackova J. Garden Therapy: The Health-Enabling Capacities of Nature Contact. In: Research Association for Interdisciplinary Studies. 2019. p. 52–7.
- [9] Han AR, Park SA, Ahn BE. Reduced stress and improved physical functional ability in elderly with mental health problems following a horticultural therapy program. *Complement Ther Med*. 2018;38:19–23.
- [10] Tan Z, Lau KKL, Roberts AC, Chao STY, Ng E. Designing urban green spaces for older adults in asian cities. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(22).
- [11] 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;8:1–13.
- [12] Tseng WSW, Ma YC, Wong WK, Yeh YT, Wang WI, Cheng SH. An Indoor Gardening Planting Table Game Design to Improve the Cognitive Performance of the Elderly with Mild and Moderate Dementia. Vol. 17, *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020.
- [13] Nasir MRM, Sham MSA, Mohamad WSNW, Hasan K, Noordin MAMJ, Hassan R. Developing a framework of edible garden concept for horticultural therapy for the elderly people. *JAPPA J - J Appl Art*. 2020;2(1):102–11.
- [14] Mugihartadi, Zuhru A, Gupita D. Upaya Peningkatan Status Kesehatan Masyarakat Melalui

Terapi Modalitas : Berkebun dan Pemeriksaan Tekanan Darah di Desa Karang Mulyo Kecamatan Purwodadi Purworejo. *Perawat Mengabdikan Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2022;1(2):50–8.

- [15] Martini NMDA, Sari NLPDY, Darmaja K. Pengaruh “Tauco” (Terapi Okupasi Bercocok Tanam) Terhadap Tekanan Darah dan Kecemasan Lansia Hipertensi di Banjar Jerowan Desa Tumbak Bayuh Mengwi Provinsi Bali. [Denpasar]: STIKES Bina Usaha Bali; 2023.
- [16] Cabral KB, Teixeira CC, Oliveira JMC, Cordeiro JABL, da Cruz KCT, Santos LF, et al. Risk Classification in a Pediatric Service: Evaluation of the Structure, Process, and Outcome. *Rev Bras Enferm*. 2022;75(1):1–8.