

**PENERAPAN TERAPI AKTIVITAS BERKEBUN UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA LANSIA
DI PANTI JOMPO WELAS ASIH
SINGAPARNA**

KARYA TULIS ILMIAH



**NIDYA AYUNI
NIM : 11025122155**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**PENERAPAN TERAPI AKTIVITAS BERKEBUN UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA LANSIA
DI PANTI JOMPO WELAS ASIH
SINGAPARNA**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



**NIDYA AYUNI
NIM : 11025122155**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025

Nidya Ayuni

**Penerapan Terapi Aktivitas Berkebun Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia Di
Panti Jompo Welas Asih Singapura**

xiii + 70 halaman + 4 tabel + 12 lampiran

ABSTRAK

Peningkatan angka harapan hidup di seluruh dunia telah menyebabkan bertambahnya penduduk lanjut usia (lansia). Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang banyak dialami lansia. Kecemasan ditandai dengan perasaan gelisah, khawatir, dan takut terhadap ancaman yang tidak pasti. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan terapi berkebun terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan studi kasus, subjek penelitian terdiri dari 3 subyek dengan umur di atas 60 tahun. Data dikumpulkan melalui kusioner GAI, lembar pedoman wawancara, dan lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi berkebun 3 subyek didapati mengalami kecemasan ringan dengan skor subyek 1 skor (10), subyek 2 skor (9), subyek 3 (9). Hasil sesudah diberikannya terapi berkebun terdapat penurunan kecemasan yang signifikan dengan skor subyek 1 (2), subyek 2 (2), subyek 3 (1). Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan subyek mengalami penurunan setelah dilakukan terapi berkebun, membuktikan bahwa terapi berkebun efektif menurunkan kecemasan pada lansia di Panti Jompo Welas Asih Singapura. Tiga lansia berusia 65–84 tahun mengikuti terapi selama tiga hari dan menunjukkan antusiasme. Tingkat kecemasan mereka menurun secara signifikan sesudah dilakukan terapi. Saran dari penelitian ini adalah lansia diharapkan rutin mengikuti terapi berkebun karena membantu menurunkan kecemasan, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan kebahagiaan dan interaksi sosial. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan lebih banyak responden, durasi terapi diperpanjang, dan mengeksplorasi manfaat lain seperti pengaruh pada tidur atau kebahagiaan lansia.

Kata Kunci : Terapi Berkebun , Kecemasan , Lansia, *Geriatric Anxiety Inventory*

**D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper, June 2025

Nidya Ayuni

Implementation of Gardening Activity Therapy to Reduce Anxiety in the Elderly at the Welas Asih Nursing Home Singaparna

xiii + 70 pages + 4 tables + 12 appendices

ABSTRACT

The increase in life expectancy worldwide has led to an increase in the elderly population. Anxiety is one of the mental disorders that is often experienced by the elderly. Anxiety is characterized by feelings of restlessness, worry, and fear of uncertain threats. This study aims to examine the application of gardening therapy to anxiety levels in the elderly. This research method uses quantitative descriptive research with a case study approach, the research subjects consisted of 3 subjects over the age of 60 years. Data were collected through the GAI questionnaire, interview guide sheets, and observation sheets. The results of the study showed that before gardening therapy was carried out, 3 subjects were found to have mild anxiety with a score of subject 1 score (10), subject 2 score (9), subject 3 (9). The results after being given gardening therapy showed a significant decrease in anxiety with a score of subject 1 (2), subject 2 (2), subject 3 (1). This study can be concluded that the subject's anxiety decreased after gardening therapy, proving that gardening therapy is effective in reducing anxiety in the elderly at the Welas Asih Singaparna Nursing Home. Three elderly people aged 65–84 years underwent therapy for three days and showed enthusiasm. Their anxiety levels decreased significantly after therapy. The suggestion from this study is that the elderly are expected to routinely undergo gardening therapy because it helps reduce anxiety, maintain physical and mental health, and increase happiness and social interaction. Further research needs to involve more respondents, extend the duration of therapy, and explore other benefits such as the effect on sleep or happiness in the elderly.

Keyword : Gardening Therapy, Anxiety, Elderly, Geriatric Anxiety Inventory