

Pemberdayaan Kelompok Ibu-Ibu Purna Pegawai Melalui Seni Bertanam Modern dan Terapi Kesehatan Jiwa

Innaka Ageng Rineksane¹, Shanti Wardaningsih², Rani Agustina Wulandari³

¹ Fakultas Pertanian Universitas Muahmmadiyah Yogyakarta,
Jalan Brawijaya Kasihan, Bantul, Indonesia, 0274-387656/387646
e-mail: rineksane@umy.ac.id

² Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muahmmadiyah Yogyakarta,
Jalan Brawijaya Kasihan, Bantul, Indonesia, 0274-387656/387646

³ Fakultas Pertanian Universitas Gadjah Mada,
Jalan Flora Bulaksumur, Sleman, Indonesia,
0274-563062

DOI: <https://doi.org/10.18196/ppm.55.1072>

Abstrak

Kelompok ibu-ibu pensiunan pegawai UMY merupakan sekelompok wanita yang telah purna tugas sebagai pegawai di UMY. Kelompok ini masih aktif berkomunikasi satu dengan yang lain untuk menjalin silaturahmi. Aktivitas di masa pandemi yang terbatas dapat memicu kebosanan, kurang gerak, dan potensi ketidaknyamanan yang dapat mempengaruhi kesehatan jiwa ibu-ibu pensiunan pegawai UMY. Aspek psikososial lansia dapat mengalami perubahan, salah satunya disebabkan pensiun dari pekerjaan. Agar pensiun lebih berdampak positif, maka perlu dikenalkan pada kegiatan yang sesuai minat, sehingga menumbuhkan keyakinan pada lansia bahwa disamping pekerjaan yang selama ini ditekuninya, masih ada alternatif lain yang cukup menjanjikan dalam menghadapi masa tua, sehingga lansia tidak membayangkan bahwa setelah pensiun mereka menjadi tidak berguna, menganggur, penghasilan berkurang dan sebagainya. Kegiatan untuk mencegah perubahan psikososial ibu-ibu yang ekstrim dapat dilakukan salah satunya melalui seni bertanam modern menggunakan hidrogel sebagai bentuk terapi kesehatan jiwa. Hasil pre-test dan post-test terhadap pengetahuan serta pemahaman peserta akan materi kesehatan dan jiwa menunjukkan adanya peningkatan. Pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap terapi kesehatan jiwa meningkat 3% dari 72% ke 75%. Sementara pemahaman dan ketrampilan peserta terhadap seni bertanam modern meningkat 38,3% dari 41,68% menjadi 79,98%.

Kata kunci: bertanam modern, hidrogel, lansia, terapi jiwa

Abstract

The group of retired UMY employees is a group of women who have retired as employees at UMY. This group is still actively communicating with one another to establish friendship. The limited activities during the pandemic can trigger boredom, lack of movement and potential discomfort that can affect the mental health of the retired mothers of UMY employees. The psychosocial aspects of the elderly can experience changes, one of which is due to retirement from work. In order for retirement to have a more positive impact, it is necessary to introduce activities that match interests, so as to foster confidence in the elderly that in addition to the work they have been doing so far, there are other promising alternatives in dealing with old age, so that the elderly do not imagine that after retirement they will become unfulfilled, useless, unemployed, reduced income and so on. One of the activities to prevent extreme psychosocial changes for mothers is through modern gardening art using hydrogels as a form of mental health therapy. The results of the pre-test and post-test on participants' knowledge and understanding of health and mental materials showed an increase. Participants' knowledge and understanding of mental health therapy increased by 3% from 72% to 75%. Meanwhile, participants' understanding and skills of modern gardening increased by 38.3% from 41.68% to 79.98%.

Keyword: modern farming, hydrogel, elderly, mental therapy

Pendahuluan

Kelompok ibu-ibu pensiunan pegawai UMY merupakan sekelompok wanita yang telah purna tugas sebagai pegawai di UMY. Kelompok ini berjumlah 16 ibu dan mereka masih aktif berkomunikasi satu dengan yang lain untuk menjalin silaturahmi. Beberapa ibu-ibu ini memiliki kegiatan seperti wirausaha, membantu di usaha catering maupun kerja serabutan sebagai pengisi waktu dan tambahan pemasukan selain dana pensiun. Namun demikian di masa pandemi Covid-19 ini kegiatan ibu-ibu di luar terbatas hanya posyantu, program lansia maupun partisipasi festival kemasyarakatan. Aktivitas di masa pandemi yang terbatas dapat memicu kebosanan, kurang gerak dan potensi ketidaknyamanan yang dapat mempengaruhi kesehatan jiwa ibu-ibu pensiunan pegawai. Ibu-ibu ini memiliki potensi untuk mengembangkan wirausaha yang telah dilakukan dengan tetap sehat jiwa dan raga.

Potensi yang dimiliki ibu-ibu ini adalah kemampuan mengisi waktu pasca pensiun dengan kegiatan produktif seperti membuat kue, sebagai tenaga lepas pada usaha catering ataupun

berkebun. Beberapa kegiatan ini memiliki peluang besar yang perlu dikembangkan dengan diarahkan menghasilkan produk hobi melalui seni bertanam modern hidrogel dan dapat menambah penghasilan keluarga. Hidrogel merupakan seni bertanam modern yang tidak menggunakan media tanam dalam proses penanamannya (Astuti, 2010). Melalui kegiatan seni bertanam modern dengan hidrogel ini diharapkan dapat menjadi alternatif bagi ibu-ibu pensiunan pegawai UMY untuk mengisi waktu luang, mengembangkan hobi dan menjadikan sebagai kegiatan wirausaha. Pembuatan hidrogel yang mudah dan menyenangkan diharapkan dapat meningkatkan indeks kebahagiaan ibu-ibu pensiunan ini. Penerapan seni bertanam modern menggunakan hidrogel pada anak-anak, remaja, dan ibu-ibu RT 7 Tangkulan Sidoarum Sleman menunjukkan mereka sangat bersemangat dan senang serta merasa mendapat ilmu dan wawasan baru, ingin kegiatan berlanjut dan menjadikan hasil kegiatan bertanam modern ini sebagai hobi untuk menghilangkan stres serta dapat dikomersialkan (Rineksane dan Handayani, 2021).

Upaya meningkatkan indeks kebahagiaan ibu-ibu pensiunan melalui seni bertanam modern ini dapat digunakan sebagai bentuk terapi kesehatan jiwa. Proses menua merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia (Kartinah dan Sudaryanto, 2008). Aspek psikososial lansia dapat mengalami perubahan, salah satunya disebabkan pensiun dari pekerjaan. Agar pensiun lebih berdampak positif, maka perlu dikenalkan pada kegiatan yang sesuai minat, sehingga menumbuhkan keyakinan pada lansia bahwa disamping pekerjaan yang selama ini ditekuninya, masih ada alternatif lain yang cukup menjanjikan dalam menghadapi masa tua, sehingga lansia tidak membayangkan bahwa setelah pensiun mereka menjadi tidak berguna, menganggur, penghasilan berkurang dan sebagainya. Ada beberapa kendala terkait dengan seni bertanam modern menggunakan hidrogel serta kesehatan jiwa lansia. Beberapa kendala tersebut diantaranya: 1) Keterbatasan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu tentang seni bertanam modern menggunakan hidrogel; 2) Keterbatasan pengetahuan ibu-ibu tentang tanaman yang dapat ditanam menggunakan hidrogel; dan 3) Keterbatasan pengetahuan ibu-ibu mengenai terapi kesehatan jiwa bagi lansia.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberdayakan ibu-ibu purna pegawai UMY melalui seni bertanam menggunakan hidrogel dan terapi kesehatan jiwa agar senantiasa bahagia di usia senja.

Metode Pelaksanaan

Pada bagian ini menjelaskan metode yang digunakan dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat.

1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan April 2022 bertempat di Minggiran Suryodiningratan Mantrijeron Yogyakarta.

2. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu purna pegawai Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

3. Pelaksanaan

Upaya penyelesaian permasalahan yang dihadapi mitra dilakukan dengan beberapa metode meliputi *pre-test* dan *post-test*, penyuluhan terapi kesehatan jiwa, seni bertanam modern, dan praktik seni bertanam modern.

a. *Pre-test* Terapi Kesehatan Jiwa dan Seni Bertanam Modern

Kegiatan diawali dengan *pre-test* untuk mengetahui kemampuan awal dari peserta terhadap kesehatan jiwa dan seni bertanam modern. Tiap peserta diminta menjawab pertanyaan-pertanyaan terkait jati diri, pengetahuan dan praktik tentang terapi kesehatan jiwa dan seni bertanam modern.



Gambar 1. Peserta Sedang Serius Mengisi Soal *Pre-Test*, Terapi Kesehatan Jiwa, dan Seni Bertanam Modern

b. Penyuluhan Terapi Kesehatan Jiwa

Penyuluhan kesehatan jiwa dengan tema bahagia di usia senja disampaikan dengan metode presentasi menggunakan power point yang dilanjutkan tanya jawab oleh peserta dan pemateri. Setelah mengikuti kegiatan ini peserta diharapkan dapat menerapkan tips yang telah diberikan sehingga mereka dapat bahagia di usia lansia.



(a)



(b)

Gambar 2. Penyuluhan Terapi Kesehatan Jiwa dengan Tema Bahagia di Usia Lansia (A); Peserta Antusias Menyimak Penyuluhan Terapi Kesehatan Jiwa (B)

c. Penyuluhan Seni Bertanam Modern

Penyuluhan seni bertanam modern disampaikan dengan metode presentasi menggunakan powerpoint yang dilanjutkan tanya jawab oleh peserta dan pemateri.

d. Praktik Seni Bertanam Modern

Kegiatan diawali dengan melarutkan pupuk AB mix sebagai sumber nutrisi tanaman. Selanjutnya 5 ml AB mix dituangkan ke dalam 1 liter air yang digunakan untuk merendam hidrogel kering. Setelah perendaman selama 24 jam, hidrogel akan mengembang, dan siap digunakan sebagai media tanam. Bahan dan alat yang digunakan pada seni bertanam modern

ini meliputi wadah gelas aneka bentuk, hidrogel yang telah direndam dalam larutan unsur hara serta tanaman. Seni bertanam modern ini diharapkan menjadi alternatif kegiatan bermanfaat bagi ibu-ibu purna pegawai UMY.



Gambar 3. Praktik Seni Bertanam Modern Menggunakan Hidrogel Sebagai Media Tanam

e. *Post-Test* Terapi Kesehatan Jiwa dan Seni Bertanam Modern

Di Akhir kegiatan dilakukan *post-test* untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan pengabdian masyarakat. Hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap kesehatan jiwa lansia maupun seni bertanam modern.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berhasil mengidentifikasi kondisi eksisting dari ibu-ibu purna pegawai UMY, termasuk pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan mereka terkait terapi kesehatan jiwa dan seni bertanam modern.

1. Kondisi Eksisting Ibu-Ibu Purna Pegawai UMY

Usia pensiun pegawai UMY adalah 56 tahun, sementara usia Ibu-ibu purna pegawai UMY yang menjadi peserta kegiatan ini antara 52 sampai 65 tahun. Ada 2 peserta yang berumur 52-54 karena mengajukan pensiun dini dengan alasan tertentu. Mayoritas ibu-ibu tersebut berpendidikan SMA (58%), sementara lainnya berpendidikan SMP, D3 dan Sarjana. Sebanyak 75% ibu-ibu purna pegawai UMY berkegiatan di rumah saja, sementara 25% ibu-ibu tersebut mempunyai usaha yang menghasilkan uang. Konsekuensi dari kondisi tersebut, sebanyak 58% dari ibu-ibu purna pegawai tersebut mempunyai penghasilan di luar dana pensiun UMY dengan kisaran sebesar lima ratus ribu sampai lebih dari dua juta rupiah per bulan (Gambar 5).



Gambar 5. Kondisi Eksisting Ibu-Ibu Purna Pegawai UMY Terkait Usia, Kegiatan Purna Tugas Serta Penghasilan Selain Dana Pensiun

2. Pengetahuan dan Pemahaman Terapi Kesehatan Jiwa

Usia lansia memiliki kerentanan dalam kesehatan jiwanya. Risikonya adalah kecemasan, depresi bahkan demensia. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu memberikan tips kepada ibu-ibu purna pegawai UMY agar mereka dapat menikmati masa lansia dengan bahagia, yaitu melalui silaturahmi, mengikuti perkumpulan-perkumpulan, melakukan aktivitas yang menyenangkan dan melakukan hobi seperti bercocok tanam menggunakan hidrogel. Demensia tidak dapat diobati tapi dapat dicegah dengan cara memfungsikan otak melalui menyibukkan diri dengan berbagai kegiatan. Setelah mengikuti kegiatan ini peserta diharapkan dapat menerapkan tips yang telah diberikan sehingga mereka dapat bahagia di usia lansia. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap terapi kesehatan jiwa sebesar 3% dari 72% menjadi 75% (Gambar 6).

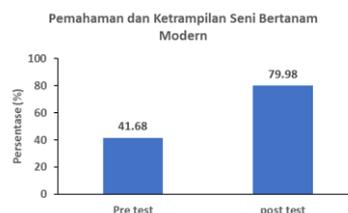


Gambar 6. Pengetahuan dan Pemahaman Ibu-Ibu Purna Pegawai UMY terhadap Terapi Kesehatan Jiwa

Peningkatan pengetahuan dan pemahaman sebesar 3% ini dapat dipahami karena materi kesehatan jiwa ini merupakan materi baru bagi peserta yang terdiri dari ibu-ibu purna pegawai UMY. Selain itu, peserta telah berumur 52- 65 tahun, sehingga kemampuan daya ingat terhadap materi baru yang disampaikan kemungkinan sudah berkurang. Namun demikian peserta tetap menyatakan bahwa materi yang diberikan sangat bermanfaat dan sesuai bagi usia mereka.

3. Pemahaman dan Keterampilan Seni Bertanam Modern

Hasil *pre-test* dan *post-test* seni bertanam modern menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap seni bertanam modern sebesar 38,3% yaitu dari 41,68% menjadi 79,98% (Gambar 7). Peningkatan pengetahuan dan pemahaman sebesar 38,3% karena peserta mempraktekkan materi yang diberikan sehingga peningkatannya cukup tinggi.



Gambar 6. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Pemahaman dan Keterampilan Peserta terhadap Seni Bertanam Modern

Peserta merasa bersyukur, bahagia dan berterimakasih mengikuti kegiatan ini, sangat cocok bagi pegawai yang sudah purna tugas. Mereka mendapatkan ilmu mengenai gejala penyakit penuaan serta bagaimana mengantisipasinya. Sementara seni bertanam modern memberikan wawasan bagi mereka bahwa media tanam tidak harus tanah. Hasil kegiatan ini akan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengisi waktu luang dan untuk menyalurkan hobi. Sementara sebanyak 50% peserta akan menjadikan seni bertanam modern ini sebagai alternatif berwirausaha. Materi yang diberikan sangat bermanfaat dan harapannya masih ada tindak lanjut berupa kegiatan sejenis atau pelatihan lainnya.

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, pemahaman maupun ketrampilan peserta terhadap terapi kesehatan jiwa (75%) serta seni bertanam modern menggunakan media tanam hidrogel (79,98%). Hasil pengabdian ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif kegiatan bagi pegawai purna tugas di instansi manapun di Indonesia.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada:

1. LPM UMY yang telah membiayai kegiatan ini melalui Hibah Pengabdian Masyarakat tahun akademik 2021/2022.
2. Kelompok Ibu-ibu Purna Pegawai Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Melina Arzi Hukama dan Takaful Pambudi Raharjo, S.P.

Daftar Pustaka

- [1] Astuti, A. 2010. Fakultas Pertanian UMY Kembangkan Seni Bertanam Modern. <https://www.umi.ac.id/fakultas-pertanian-umi-kembangkan-seni-bertanam-modern.html>
- [2] Agustin, I.M., B.A. Keliat dan Mustikasari. 2015. Penerapan Tindakan Keperawatan: Terapi Generalis terhadap Ketidakberdayaan pada Lansia. *Jurnal Ners* 10(2):217-221.
- [3] Ashadi, R.W. dan H. Thaheer. 2010. Sintesis Biodegradable Hydrogel dari *Amorophyllus oncophyllus*. *Jurnal Pertanian* Vol.1(2): 9-16.
- [4] Kartinah dan A. Sudaryanto. 2008. Masalah Psikososial pada Lanjut Usia. *Berita Ilmu Keperawatan* I(1): 93-96.
- [5] Musviro, P.M. Rahmawati, A. Astuti dan Suhari. 2018. Terapi Horticultura sebagai Terapi Komplementer dalam Keperawatan: Literatur Review. 1st Annual Agricultural Health Nursing Seminar.
- [6] Rineksane, I.A. dan E. Handayani. 2021. Pengenalan Pertanian Melalui Seni Bertanam Modern Bagi Anak-Anak Dan Remaja. Webinar Pengabdian Masyarakat 4. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- [7] Sari, S. dan M. Achmar. 2018. Hidrogel Sebagai Media Tanam Alternatif untuk Meningkatkan Nilai Estetika Tanaman Hias dan Ruangan Unik. *Integritas: Jurnal Pengabdian*. Vol. 2(2): 101-106.

- [8] Silitonga, A. N., Satiadarma, M. P., & Risnawaty, W. (2017). Penerapan Hortikultura Terapi Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Pada Lansia. *Jurnal Muara Ilmu Sosial Humaniora, dan Seni*, 399.