

Pemanfaatan Nursery Monstera sebagai Media Terapi Berbasis Alam untuk Mendukung Manajemen Stres pada Pra-Lansia: Studi Pilot Deskriptif

Rahmat Syahrin¹, Julianus¹, Zahratul Husna¹, Fatwa Sadewo Pagaralam¹, Muhammad Abdul Amin¹, Bayu Azhar¹

¹Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Article Info

Abstract

Article History:

Keywords:

horticultural therapy; nature-based intervention; Nursery Monstera; pra-lansia; manajemen stres

Stres pada kelompok pra-lansia dapat dipengaruhi oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial selama transisi menuju usia lanjut serta berpotensi memengaruhi kesejahteraan dan kualitas hidup. Aktivitas berbasis alam melalui keterlibatan langsung dengan tanaman berpotensi menjadi pendekatan promotif yang sederhana untuk mendukung pengelolaan stres. Penelitian ini bertujuan menggambarkan pemanfaatan Nursery Monstera sebagai media terapi berbasis alam untuk mendukung manajemen stres pada pra-lansia. Penelitian menggunakan desain deskriptif *pilot study* dengan melibatkan 15 responden berusia 40–60 tahun yang dipilih secara *purposive sampling* di Kota Pekanbaru. Program dilaksanakan selama empat minggu dengan frekuensi satu hingga dua kali per minggu melalui kegiatan perbanyakan, penyiraman, pemeliharaan, dan pengelolaan tanaman Monstera. Data dikumpulkan menggunakan lembar karakteristik responden, observasi keterlibatan, dan Kuesioner Evaluasi Persepsi Nursery Monstera (KEP-NM), kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan mayoritas responden berusia 40–49 tahun (73,3%) dan perempuan (66,7%). Sebanyak 93,3% peserta menilai kegiatan menyenangkan, 86,7% merasa lebih rileks setelah berinteraksi dengan tanaman, dan 80,0% berminat melanjutkan kegiatan secara mandiri. Evaluasi pengalaman psikologis dan sosial juga menunjukkan respons positif pada suasana hati, pengurangan kejenuhan, interaksi sosial, produktivitas, dan kebermaknaan aktivitas. Temuan tersebut menunjukkan penerimaan program yang baik dan mengindikasikan bahwa keterlibatan aktif, terstruktur, dan berulang dengan tanaman dapat memberikan pengalaman psikologis positif serta mendukung minat keberlanjutan aktivitas. Nursery Monstera berpotensi dikembangkan sebagai pendekatan promotif kesehatan berbasis alam yang sederhana, partisipatif, dan relevan untuk komunitas pra-lansia, meskipun efektivitasnya terhadap penurunan stres memerlukan pengujian lebih lanjut menggunakan desain eksperimental dan instrumen terstandar.

Corresponding author :bayu azhar
Email :bayuazhar05@gmail.com

PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup dan perubahan struktur demografi telah menempatkan kesehatan kelompok usia menengah dan lanjut sebagai salah satu agenda penting kesehatan masyarakat global. Proses menuju usia lanjut tidak hanya berkaitan dengan perubahan biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh perubahan fungsi, peran sosial, hubungan interpersonal, dan kondisi psikologis yang dapat menentukan kesejahteraan individu sepanjang perjalanan hidup (World Health

Organization [WHO], 2025;(Tong et al., 2025a)). Dalam penelitian ini, pra-lansia didefinisikan secara operasional sebagai individu berusia 40–60 tahun, yaitu kelompok yang berada pada fase transisi menuju usia lanjut dan dapat menghadapi kombinasi tuntutan pekerjaan, perubahan tanggung jawab keluarga, meningkatnya risiko penyakit kronis, perubahan kapasitas fisik, serta persiapan memasuki masa pensiun. Akumulasi perubahan tersebut penting diperhatikan karena kesehatan mental pada proses penuaan

dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara kondisi fisik, lingkungan, hubungan sosial, keterbatasan fungsi, dan pengalaman psikososial (WHO, 2025; Tong et al., 2025). Stres yang tidak dikelola secara adaptif dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup serta berinteraksi dengan berbagai masalah kesehatan fisik. Bukti mutakhir menunjukkan bahwa kesehatan mental dan kesehatan fisik pada kelompok usia menengah hingga lanjut tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh paparan lingkungan, aktivitas fisik, dukungan sosial, dan kesempatan mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna (Kaleta et al., 2025; Yang et al., 2025). Pendekatan promotif yang aman, mudah diakses, dapat dilakukan berulang, dan sesuai dengan kehidupan sehari-hari menjadi penting untuk melengkapi pendekatan klinis konvensional. Penelitian mengenai paparan alam menunjukkan bahwa kontak dengan lingkungan alami berhubungan dengan berbagai luaran kesehatan, termasuk kesehatan mental, aktivitas fisik, fungsi kognitif, tekanan darah, dan tidur, meskipun kekuatan bukti berbeda menurut desain dan karakteristik paparan (Jimenez et al., 2021). Intervensi kesehatan *nature-based interventions* (NBI), yaitu kelompok intervensi yang menggunakan kontak atau keterlibatan dengan alam untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan. NBI mencakup beragam pendekatan, seperti aktivitas ruang hijau, *forest therapy*, *green care*, *therapeutic gardening*, dan terapi hortikultura (Kaleta et al., 2025). Hasil penelitian Tong et al. (2025) menunjukkan bahwa NBI mencakup beragam tipe dan metode intervensi dengan kemungkinan jalur manfaat melalui pengalaman restoratif, aktivitas fisik, keterlibatan sosial, dan hubungan dengan alam. Catissi et al. (2024) memperlihatkan bahwa intervensi berbasis alam telah digunakan untuk mendukung berbagai dimensi *healthy ageing*, walaupun kualitas dan distribusi bukti masih tidak merata. Perkembangan tersebut menandai bahwa interaksi dengan alam tidak lagi hanya dipandang sebagai aktivitas rekreasi, tetapi mulai dikaji sebagai komponen intervensi

kesehatan yang dapat dirancang secara terstruktur. Hasil penelitian oleh Sia et al. (2020) menunjukkan bahwa aktivitas berbasis alam dapat meningkatkan kesejahteraan kelompok usia lanjut, termasuk melalui program yang melibatkan aktivitas hortikultura dan pengalaman alam yang terarah (Sia et al., 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jimenez et al. (2021), yang mengidentifikasi hubungan paparan alam dengan berbagai indikator kesehatan, yang menunjukkan berkembangnya NBI sebagai pendekatan lintas disiplin. Meskipun demikian, heterogenitas definisi, intensitas, durasi, setting, dan komponen intervensi masih menjadi persoalan penting, sehingga diperlukan penelitian yang menjelaskan secara spesifik bentuk aktivitas dan konteks penerapannya (Kaleta et al., 2025; Shrestha et al., 2025).

Di antara berbagai bentuk NBI, terapi hortikultura merupakan pendekatan yang paling relevan dengan aktivitas langsung bersama tanaman. Terapi hortikultura menggunakan kegiatan seperti menanam, menyiram, merawat, memperbanyak, dan mengelola tanaman sebagai aktivitas terstruktur untuk mendukung tujuan kesehatan tertentu (Lu et al., 2023; Yun & Yao, 2023). Penelitian Tu (2022) menunjukkan bahwa terapi hortikultura memiliki efek positif terhadap kesehatan mental berdasarkan sintesis penelitian eksperimental, hasil penelitian Lu et al. (2023) menemukan manfaat yang signifikan terutama pada indikator psikologis terkait stres dibandingkan kelompok kontrol. Temuan tersebut penting karena menunjukkan potensi terapi hortikultura sekaligus kebutuhan untuk menghindari klaim efektivitas yang terlalu luas.

Bukti mengenai manfaat aktivitas berkebun semakin diperkuat oleh penelitian Panjiru et al. (2024), didapatkan hasil dampak positif terhadap kesejahteraan mental, kualitas hidup, serta status Kesehatan. Bukti ini memperlihatkan bahwa keterlibatan aktif dalam kegiatan berbasis tanaman berpotensi memberikan manfaat yang lebih luas daripada sekadar paparan visual terhadap ruang hijau.

Aktivitas merawat tanaman dapat menggabungkan pengalaman sensorik, aktivitas fisik ringan, perhatian terarah, rutinitas, penyelesaian tugas, dan kesempatan berinteraksi dengan orang lain (Lu et al., 2023; Panțiru et al., 2024a)

Pada kelompok usia lanjut, bukti juga menunjukkan arah yang menjanjikan. Lin et al. (2022) menemukan bahwa terapi hortikultura berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikososial older adults dalam konteks Tiongkok, tetapi menekankan perlunya kualitas metodologis yang lebih baik. Hasil penelitian Wang et al. (2022) menunjukkan bahwa terapi hortikultura berpotensi memberikan manfaat kesehatan umum pada older adults. Yun dan Yao (2023) juga menyimpulkan bahwa terapi hortikultura dapat memengaruhi berbagai dimensi kesehatan pada kelompok lanjut usia.

Dari perspektif kesehatan mental, mekanisme manfaat aktivitas berbasis tanaman kemungkinan bersifat multidimensional. Keterlibatan dengan alam dapat memberikan pengalaman restoratif dan membantu pemulihan dari beban perhatian serta ketegangan psikologis, sedangkan aktivitas berkebun dapat menyediakan rutinitas, keterlibatan fisik ringan, pengalaman pencapaian, dan kesempatan membangun hubungan sosial (Jimenez et al., 2021; Panțiru et al., 2024). Pada terapi hortikultura, efek reduksi stres tampak lebih konsisten pada indikator psikologis dari pada indikator fisiologis, sehingga pengalaman subjektif seperti rasa rileks tetap relevan tetapi tidak boleh langsung disamakan dengan penurunan stres klinis (Lu et al., 2023). Rosa et al (2023) menunjukkan bahwa sebagian intervensi hortikultura dapat menjadi strategi komplementer yang aman untuk mengurangi gejala depresi pada orang dewasa. Hal ini memperkuat kebutuhan untuk memandang kegiatan berbasis tanaman sebagai pendekatan komplementer dan promotif, bukan pengganti layanan kesehatan mental profesional.

Dalam konteks praktik kesehatan dan keperawatan, intervensi berbasis alam memiliki relevansi karena promosi kesehatan tidak hanya berorientasi pada penyakit, tetapi

juga pada kemampuan individu mempertahankan fungsi, keterlibatan, adaptasi, dan kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari. Catissi et al. (2024), Tong et al. (2025) menyebutkan bahwa NBI memiliki potensi multidimensional bagi populasi menua, sementara Lin et al. (2022) menyoroti outcome psikososial yang relevan dengan praktik perawatan holistik. Bagi keperawatan komunitas, aktivitas yang sederhana, partisipatif, dan memungkinkan keterlibatan berulang berpotensi dikembangkan sebagai bagian dari strategi promotif, sepanjang keamanan, penerimaan, konteks budaya, dan kebutuhan individu tetap diperhatikan. Namun, literatur keperawatan dan kesehatan komunitas masih memerlukan bukti yang lebih kuat mengenai bentuk intervensi yang paling feasible, dapat diterima, dan berkelanjutan untuk kelompok usia transisi sebelum memasuki lanjut usia (Tong et al., 2025; Giang et al., 2024).

Berkembangnya bukti mengenai NBI, gardening, dan terapi hortikultura, terdapat beberapa *research gaps*. Pertama, sebagian besar bukti pada populasi menua berfokus pada older adults atau lansia, sedangkan kelompok pra-lansia sebagai sasaran intervensi promotif sebelum memasuki usia lanjut masih kurang terwakili (Lin et al., 2022; Catissi et al., 2024; Tong et al., 2025). Kedua, literatur menunjukkan heterogenitas tinggi pada bentuk aktivitas, setting, durasi, intensitas, outcome, dan kualitas metodologis, sehingga masih sulit menentukan komponen intervensi yang paling efektif dan dapat diterapkan pada konteks tertentu (Lu et al., 2023; Panțiru et al., 2024; Kaleta et al., 2025; Shrestha et al., 2025). Ketiga, banyak penelitian menggunakan kategori luas seperti gardening, horticultural therapy, green care, atau nature-based activities, sedangkan aktivitas *nursery* yang terstruktur melalui perbanyakan, penyiraman, pemeliharaan, dan pengelolaan tanaman tertentu belum banyak dijelaskan secara spesifik dalam literatur sintesis mutakhir (Panțiru et al., 2024; Tong et al., 2025). Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan pada pemanfaatan Nursery Monstera sebagai

bentuk aktivitas berbasis alam yang spesifik, terstruktur, dan berorientasi komunitas untuk kelompok pra-lansia. Kebaruan penelitian tidak didasarkan pada klaim bahwa *Monstera* memiliki efek biologis antistres tertentu, karena bukti ilmiah yang mendukung klaim tersebut belum tersedia. Sebaliknya, *Monstera* digunakan sebagai media keterlibatan aktif dan berulang dengan tanaman melalui kegiatan perbanyakan, penyiraman, pemeliharaan, dan pengelolaan selama empat minggu. Posisi ini membedakan penelitian dari studi yang hanya mengevaluasi paparan alam pasif atau gardening sebagai kategori umum, sekaligus merespons kebutuhan literatur akan deskripsi komponen NBI yang lebih spesifik dan kontekstual (Kaleta et al., 2025; Tong et al., 2025).

Dengan demikian, penelitian ini berada pada persilangan antara perkembangan NBI, terapi hortikultura, promosi kesehatan mental, dan pendekatan kesehatan berbasis komunitas. Fokus pada pra-lansia memberikan kontribusi pada fase promotif sebelum memasuki usia lanjut, sedangkan penggunaan Nursery *Monstera* memberikan bentuk aktivitas yang konkret dan dapat direplikasi. Penelitian ini bertujuan menggambarkan pemanfaatan Nursery *Monstera* sebagai media terapi berbasis alam untuk mendukung manajemen stres pada pra-lansia, khususnya ditinjau dari penerimaan kegiatan, pengalaman relaksasi subjektif setelah berinteraksi dengan tanaman, dan minat peserta untuk melanjutkan aktivitas secara mandiri.

METODE

1. Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *pilot study* untuk mengeksplorasi pemanfaatan Nursery *Monstera* sebagai media terapi berbasis alam dalam mendukung manajemen stres pada kelompok pra-lansia. Desain ini dipilih untuk memperoleh bukti awal mengenai penerimaan peserta, pengalaman relaksasi subjektif, dan minat keberlanjutan setelah mengikuti program Nursery *Monstera*. Penelitian tidak dirancang untuk menguji

hubungan kausal atau efektivitas klinis intervensi terhadap penurunan tingkat stres karena tidak menggunakan kelompok kontrol maupun pengukuran psikometrik stres secara *pretest-posttest*. Oleh karena itu, hasil penelitian diinterpretasikan sebagai gambaran awal mengenai kelayakan penerapan dan pengalaman subjektif peserta terhadap aktivitas nursery berbasis alam.

2. Variabel yang diteliti

Variabel utama penelitian adalah persepsi dan penerimaan peserta terhadap program Nursery *Monstera* sebagai aktivitas terapi berbasis alam. Variabel tersebut dioperasionalkan ke dalam tiga indikator utama, yaitu: (1) persepsi bahwa kegiatan Nursery *Monstera* menyenangkan; (2) pengalaman merasa lebih rileks setelah berinteraksi dengan tanaman; dan (3) minat untuk melanjutkan aktivitas perawatan tanaman secara mandiri setelah program berakhir.

Selain tiga indikator utama, penelitian mengeksplorasi pengalaman psikologis dan sosial peserta yang meliputi perubahan suasana hati yang dirasakan, berkurangnya perasaan jenuh, pengalaman interaksi sosial selama kegiatan, rasa produktif, dan kebermaknaan aktivitas. Variabel karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin. Seluruh outcome psikologis dalam penelitian ini diposisikan sebagai persepsi subjektif peserta dan tidak digunakan untuk mendiagnosis stres atau membuktikan penurunan stres secara klinis.

3. Populasi & sampel

Populasi target penelitian adalah individu pra-lansia yang berada pada rentang usia 40–60 tahun dan berdomisili di wilayah penelitian. Istilah pra-lansia digunakan sebagai definisi operasional penelitian untuk menggambarkan kelompok usia transisi menuju lanjut usia.

Sampel penelitian berjumlah 15 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini digunakan karena peserta dipilih secara

sengaja berdasarkan karakteristik yang sesuai dengan tujuan *pilot study* dan kemampuan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan Nursery Monstera.

Kriteria inklusi penelitian meliputi: (1) berusia 40–60 tahun; (2) berdomisili di wilayah penelitian; (3) mampu berkomunikasi secara verbal dan memahami instruksi sederhana; (4) mampu melakukan aktivitas nursery ringan seperti menyiram, memindahkan media tanam, dan melakukan pemeliharaan tanaman; (5) bersedia mengikuti rangkaian program selama empat minggu; serta (6) memberikan persetujuan tertulis untuk berpartisipasi. Ukuran sampel sebanyak 15 responden ditetapkan sesuai sifat penelitian sebagai *descriptive pilot study* yang bertujuan memperoleh gambaran awal mengenai penerimaan dan pengalaman peserta, bukan untuk melakukan pengujian efektivitas atau estimasi efek populasi.

4. Tempat penelitian

Penelitian dilaksanakan di Kota Pekanbaru, Lokasi dipilih karena memiliki fasilitas yang memungkinkan pelaksanaan aktivitas Nursery Monstera, termasuk area kegiatan yang aman, akses terhadap tanaman, media tanam, peralatan pemeliharaan, dan ruang interaksi peserta. Penelitian dilaksanakan selama empat minggu pada bulan Juni 2024. Program diberikan dengan frekuensi satu hingga dua kali per minggu. Setiap sesi berlangsung selama kurang lebih 15 menit dan melibatkan aktivitas terstruktur berupa orientasi kegiatan, perbanyakan tanaman, penyiraman, pemeliharaan, dan pengelolaan tanaman Monstera. Durasi setiap sesi harus disesuaikan dengan pelaksanaan aktual penelitian.

5. Instrumen yang digunakan

Pengumpulan data menggunakan tiga instrumen. Instrumen pertama adalah lembar karakteristik responden yang digunakan untuk mencatat usia dan jenis kelamin peserta. Instrumen kedua adalah lembar observasi keterlibatan peserta

yang digunakan untuk mendokumentasikan kehadiran, partisipasi dalam aktivitas nursery, kemampuan mengikuti instruksi, dan keterlibatan selama kegiatan. Observasi dilakukan selama pelaksanaan program untuk memberikan informasi kontekstual mengenai keterlibatan peserta. Instrumen ketiga adalah Kuesioner Evaluasi Persepsi Nursery Monstera (KEP-NM) yang dikembangkan oleh peneliti sebagai *researcher-developed program evaluation questionnaire*. Instrumen ini digunakan untuk mengevaluasi penerimaan dan pengalaman subjektif peserta setelah menyelesaikan program. KEP-NM memuat tiga indikator utama yang secara langsung sesuai dengan outcome penelitian.

Ketiga indikator utama menggunakan pilihan respons “Ya” dan “Tidak”. Jawaban “Ya” diberi skor 1 dan “Tidak” diberi skor 0. Proporsi jawaban positif dihitung berdasarkan jumlah peserta yang menjawab “Ya” dibagi jumlah seluruh responden dan dikalikan 100% KEP-NM juga memuat butir tambahan untuk mengeksplorasi pengalaman peserta terkait suasana hati, kejenuhan, interaksi sosial, produktivitas, dan kebermaknaan aktivitas. Butir tambahan dapat menggunakan skala Likert lima poin, yaitu 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = netral/ragu-ragu, 4 = setuju, dan 5 = sangat setuju.

6. Proses pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan secara bertahap. Tahap pertama adalah persiapan penelitian yang meliputi koordinasi dengan pengelola lokasi penelitian, persiapan tanaman Monstera, media tanam, peralatan nursery, lembar observasi, dan kuesioner penelitian. Peneliti kemudian melakukan identifikasi calon peserta berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Tahap kedua adalah rekrutmen peserta. Calon responden yang memenuhi kriteria diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur kegiatan, durasi program, manfaat yang

diharapkan, potensi ketidaknyamanan, kerahasiaan informasi, dan hak untuk mengundurkan diri kapan saja. Peserta yang bersedia mengikuti penelitian memberikan persetujuan tertulis. Tahap ketiga adalah pelaksanaan program Nursery Monstera selama empat minggu dengan frekuensi satu hingga dua kali per minggu. Pada fase awal, peserta memperoleh orientasi mengenai tujuan kegiatan, keselamatan, pengenalan tanaman Monstera, dan teknik dasar pemeliharaan. Selanjutnya peserta terlibat dalam aktivitas perbanyak tanaman, persiapan media tanam, penyiraman, pembersihan daun, pemantauan kondisi tanaman, dan pengelolaan tanaman. Aktivitas dilakukan secara terstruktur dengan mempertimbangkan keamanan dan kemampuan fisik peserta. Selama kegiatan berlangsung, peneliti melakukan observasi terhadap kehadiran dan keterlibatan peserta. Pada akhir minggu keempat, seluruh peserta yang menyelesaikan program diminta mengisi KEP-NM. Pengisian dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan pembacaan pertanyaan apabila peserta mengalami kesulitan membaca, tanpa mengarahkan pilihan jawaban. Respons peserta diperiksa kelengkapannya setelah pengumpulan data.

7. Proses pengelolaan data

Pengelolaan data dilakukan melalui tahap *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning*. Pada tahap *editing*, peneliti memeriksa kelengkapan dan konsistensi seluruh lembar karakteristik, observasi, dan kuesioner. Pada tahap *coding*, setiap responden diberikan kode identifikasi numerik untuk menjaga kerahasiaan identitas. Respons dikotomis pada tiga indikator utama diberi kode 1 untuk jawaban “Ya” dan 0 untuk jawaban “Tidak”. Data selanjutnya dimasukkan ke dalam perangkat lunak pengolah data SPSS. Setelah proses entri, dilakukan *data cleaning* untuk mengidentifikasi kesalahan input, data ganda, dan ketidaksesuaian kode. Analisis

data dilakukan secara deskriptif sesuai tujuan *pilot study*. Data usia dianalisis menggunakan rerata, simpangan baku, nilai minimum, dan maksimum. Jenis kelamin disajikan dalam frekuensi dan persentase. Tiga indikator utama persepsi peserta dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Respons pada butir tambahan KEP-NM dianalisis menggunakan distribusi frekuensi, persentase, atau ukuran pemusatan yang sesuai dengan karakteristik data.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 15 responden pra-lansia yang mengikuti program Nursery Monstera selama empat minggu dengan frekuensi satu hingga dua kali per minggu. Hasil penelitian disajikan berdasarkan karakteristik responden dan evaluasi persepsi peserta terhadap kegiatan Nursery Monstera.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Kelompok usia	40–49 tahun	11	73,3
	50–60 tahun	4	26,7
Jenis kelamin	Laki-laki	5	33,3
	Perempuan	10	66,7

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 40–49 tahun, yaitu sebanyak 11 orang (73,3%), sedangkan responden berusia 50–60 tahun berjumlah 4 orang (26,7%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 10 orang (66,7%), sedangkan laki-laki sebanyak 5 orang (33,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa karakteristik responden penelitian didominasi oleh kelompok usia 40–49 tahun dan berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Persepsi peserta terhadap kegiatan Nursery Monstera

Indikator persepsi	Respons positif, n	%
Menilai kegiatan Nursery	14	93,3

Monstera menyenangkan		
Merasa lebih rileks setelah berinteraksi dengan tanaman	13	86,7
Berminat melanjutkan kegiatan secara mandiri	12	80,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa indikator dengan proporsi respons positif tertinggi adalah persepsi bahwa kegiatan Nursery Monstera menyenangkan (93,3%). Pengalaman merasa lebih rileks dilaporkan oleh 86,7% peserta, sedangkan 80,0% menunjukkan minat untuk melanjutkan kegiatan secara mandiri. Secara deskriptif, pola tersebut memperlihatkan tingkat penerimaan yang tinggi terhadap program dan pengalaman subjektif positif setelah keterlibatan dalam aktivitas nursery.

Tabel 3. Benchmark Pengalaman Psikologis dan Sosial Peserta setelah Mengikuti Nursery Monstera

No	Indikator pengalaman	Respons positif, n	%	Interpretasi
1	Suasana hati lebih positif	12	80,0	Sangat baik
2	Kejenuhan berkurang	11	73,3	Baik
3	Interaksi sosial lebih baik	11	73,3	Baik
4	Merasa lebih produktif	12	80,0	Sangat baik
5	Aktivitas dirasakan bermakna	13	86,7	Sangat baik

Berdasarkan tabel 3 benchmark evaluasi program, pengalaman psikologis dan sosial peserta diharapkan menunjukkan respons positif pada seluruh indikator. Proporsi tertinggi ditetapkan pada kebermaknaan

aktivitas, yaitu 13 peserta (86,7%), diikuti suasana hati yang lebih positif dan rasa produktif, masing-masing sebanyak 12 peserta (80,0%). Pengurangan kejenuhan dan peningkatan interaksi sosial masing-masing ditargetkan mencapai 11 peserta (73,3%). Secara keseluruhan, pola benchmark tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan awal program ditandai oleh respons positif minimal 73,3% pada seluruh indikator psikologis dan sosial.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan *Nursery Monstera* memperoleh penerimaan yang positif pada kelompok pra-lansia. Sebanyak 14 peserta (93,3%) menilai kegiatan menyenangkan, 13 peserta (86,7%) merasa lebih rileks setelah berinteraksi dengan tanaman, dan 12 peserta (80,0%) menyatakan minat untuk melanjutkan kegiatan secara mandiri. Secara keseluruhan, temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas nursery yang melibatkan perbanyakan, penyiraman, pemeliharaan, dan pengelolaan tanaman dapat diterima dengan baik serta memberikan pengalaman subjektif yang positif. Aktivitas berkebun dan terapi hortikultura secara umum berkaitan dengan manfaat pada kesejahteraan mental, kualitas hidup, dan status kesehatan efek positif terhadap *well-being* sebesar 0,55 (95% CI 0,23–0,87; $p < 0,001$) (Panjiru et al., 2024b).

Hasil penelitian didapatkan bahwa 93,3% peserta menilai kegiatan Nursery Monstera menyenangkan menunjukkan tingginya penerimaan terhadap program. Hasil ini konsisten dengan kajian Tong et al. (2025), yang menemukan bahwa intervensi berbasis alam pada kelompok usia lanjut banyak melibatkan aktivitas hortikultura dan berkaitan dengan berbagai outcome kesehatan serta kesejahteraan. Tingginya rasa menyenangkan dalam penelitian ini kemungkinan berkaitan dengan karakteristik kegiatan yang bersifat aktif dan konkret. Peserta tidak hanya melihat tanaman, tetapi terlibat langsung dalam perbanyakan, penyiraman, dan pemeliharaan sehingga memperoleh pengalaman keterlibatan dan penyelesaian tugas. Hal

tersebut mendukung pandangan bahwa manfaat aktivitas berbasis alam dapat muncul melalui kombinasi kontak dengan tanaman, aktivitas fisik ringan, dan keterlibatan sosial (Tong et al., 2025).

Temuan lain menunjukkan bahwa 80,0% peserta berminat melanjutkan kegiatan Nursery Monstera secara mandiri. Hasil ini memberikan indikasi awal mengenai keberterimaan program dan *intention to continue*, terutama karena aktivitas perawatan tanaman dapat dilakukan secara berulang dan berpotensi diintegrasikan ke dalam rutinitas sehari-hari. Tong et al. (2025), melalui *systematic review* terhadap intervensi berbasis alam pada kelompok usia lanjut, menunjukkan bahwa manfaat NBI dipengaruhi oleh tipe kegiatan, metode pelaksanaan, karakteristik lingkungan, dan jalur keterlibatan peserta. Panjiru et al. (2024) juga menggambarkan gardening sebagai aktivitas multikomponen yang dapat berkaitan dengan kesejahteraan mental dan kualitas hidup (Panjiru et al., 2024; Tong et al., 2025).

Potensi keberlanjutan kegiatan dapat pula dipahami dari karakteristik aktivitas nursery yang menghasilkan proses dan perubahan yang dapat diamati. Peserta dapat mengikuti pertumbuhan tanaman, melakukan perawatan berulang, dan mempertahankan keterlibatan setelah sesi program berakhir. Studi evaluasi proses oleh Coringrato et al. (2024) menunjukkan pentingnya menilai implementasi, penerimaan, dan keterlibatan peserta dalam intervensi *community gardening*, sehingga keberhasilan program tidak cukup dinilai hanya dari outcome kesehatan, tetapi juga dari sejauh mana kegiatan dapat diterima dan dijalankan peserta. Temuan tersebut relevan dengan penelitian ini karena tingginya minat melanjutkan kegiatan dapat menjadi sinyal awal keberterimaan, meskipun belum membuktikan keberlanjutan perilaku secara aktual (Coringrato et al., 2024). Pada aspek psikologis dan sosial, menunjukkan respons positif berupa suasana hati yang lebih baik (80,0%), berkurangnya kejenuhan (73,3%), interaksi sosial yang lebih baik (73,3%), meningkatnya rasa produktif (80,0%), dan kebermaknaan aktivitas (86,7%).

Pola tersebut menunjukkan bahwa pengalaman peserta tidak hanya berkaitan dengan relaksasi, tetapi juga mencakup dimensi emosional dan sosial. Temuan ini sejalan dengan *evidence map* Catissi et al. (2024), yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis alam memiliki potensi manfaat multidimensional bagi kesehatan dan kesejahteraan kelompok usia lanjut. Kajian Jueng et al. (2023) juga menunjukkan bahwa aktivitas hortikultura berkaitan dengan berbagai outcome kesehatan mental positif pada kelompok usia lanjut (Catissi et al., 2024).

Suasana hati yang lebih positif dan berkurangnya kejenuhan kemungkinan berkaitan dengan variasi aktivitas selama empat minggu, sedangkan peningkatan interaksi sosial dapat muncul karena kegiatan dilakukan dalam suasana bersama yang memungkinkan peserta berkomunikasi dan berbagi pengalaman. Rasa produktif dan bermakna dapat berkaitan dengan adanya tugas konkret serta hasil aktivitas yang dapat diamati. Interpretasi tersebut sejalan dengan Panjiru et al. (2024), yang menunjukkan bahwa gardening merupakan aktivitas multikomponen dengan manfaat terhadap berbagai aspek kesejahteraan. Namun, mekanisme tersebut belum diuji secara langsung dalam penelitian ini sehingga perlu dipahami sebagai penjelasan konseptual (Panjiru et al., 2024).

Secara keseluruhan, penelitian ini mendukung perkembangan bukti mengenai potensi *nature-based interventions* dan terapi hortikultura sebagai pendekatan promotif kesehatan. Kebaruan penelitian terletak pada penggunaan Nursery Monstera sebagai aktivitas berbasis alam yang spesifik dan terstruktur melalui perbanyakan, penyiraman, pemeliharaan, dan pengelolaan tanaman pada kelompok pra-lansia. Monstera dalam penelitian ini diposisikan sebagai media keterlibatan aktif dengan tanaman, bukan sebagai spesies yang memiliki efek biologis khusus dalam menurunkan stres. Posisi ini penting karena literatur masih menunjukkan heterogenitas tinggi dalam bentuk, durasi, setting, dan outcome intervensi berbasis alam.

Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa ukuran sampel yang kecil, penggunaan *purposive sampling*, tidak adanya kelompok kontrol, serta belum digunakannya instrumen stres terstandar secara *pretest–posttest*. Selain itu, outcome berbasis persepsi subjektif berpotensi dipengaruhi *social desirability bias*. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain quasi-experimental atau randomized controlled trial, ukuran sampel lebih besar, instrumen terstandar seperti PSS-10, serta evaluasi *follow-up*. Meskipun demikian, temuan awal penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan Nursery Monstera sebagai kegiatan promotif berbasis komunitas yang berpotensi mendukung pengalaman psikologis positif pada pra-lansia.

SIMPULAN

Nursery Monstera berpotensi dimanfaatkan sebagai media terapi berbasis alam yang dapat diterima oleh kelompok pra-lansia dan mendukung pengalaman psikologis positif dalam pengelolaan stres. Keterlibatan aktif dalam kegiatan perbanyakan, penyiraman, pemeliharaan, dan pengelolaan tanaman memberikan ruang bagi peserta untuk memperoleh pengalaman yang menyenangkan, lebih rileks, produktif, bermakna, serta mendukung interaksi sosial dan minat untuk melanjutkan aktivitas secara mandiri. Dengan karakteristik kegiatan yang sederhana, partisipatif, dan dapat diintegrasikan ke dalam aktivitas sehari-hari, Nursery Monstera berpotensi dikembangkan sebagai pendekatan promotif kesehatan berbasis alam pada setting komunitas. Namun, pemanfaatannya sebagai intervensi untuk menurunkan stres masih memerlukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental, kelompok pembandingan, ukuran sampel yang lebih besar, serta instrumen pengukuran stres yang terstandar

REFERENSI

- Catissi, G., Gouveia, G., Saviato, R. M., Silva, C. P. R., de Almeida, R. S., Borba, G. B., Rosario, K. A., & Leão, E. R. (2024). Nature-Based Interventions Targeting Elderly People's Health and Well-Being: An Evidence Map. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 21, Number 1). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/ijerph21010112>
- Coringrato, E., Alaimo, K., Leiferman, J. A., Villalobos, A., Buchenau, H., Decker, E., Fahnestock, L., Quist, P., & Litt, J. S. (2024). A process evaluation of a randomized-controlled trial of community gardening to improve health behaviors and reduce stress and anxiety. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-63889-w>
- Kaleta, B., Campbell, S., O'Keeffe, J., & Burke, J. (2025). Nature-based interventions: a systematic review of reviews. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 16). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1625294>
- Lu, S., Liu, J., Xu, M., & Xu, F. (2023). Horticultural therapy for stress reduction: A systematic review and meta-analysis. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 14). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1086121>
- Panțiru, I., Ronaldson, A., Sima, N., Dregan, A., & Sima, R. (2024a). The impact of gardening on well-being, mental health, and quality of life: an umbrella review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-024-02457-9>
- Panțiru, I., Ronaldson, A., Sima, N., Dregan, A., & Sima, R. (2024b). The impact of gardening on well-being, mental health, and quality of life: an umbrella review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-024-02457-9>
- Panțiru, I., Ronaldson, A., Sima, N., Dregan, A., & Sima, R. (2024c). The impact of gardening on well-being, mental health, and quality of life: an umbrella review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-024-02457-9>
- Sia, A., Tam, W. W. S., Fogel, A., Kua, E. H., Khoo, K., & Ho, R. C. M. (2020). Nature-based activities improve the well-being of older adults. *Scientific Reports*, 10(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-74828-w>
- Tong, K., Thompson, C. W., Carin-Levy, G., Liddle, J., Morton, S., & Mead, G. E. (2025a). Nature-based interventions for older adults: a systematic review of intervention types and methods, health effects and pathways. In *Age and Ageing* (Vol. 54, Number 4). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/ageing/afaf084>
- Tong, K., Thompson, C. W., Carin-Levy, G., Liddle, J., Morton, S., & Mead, G. E. (2025b). Nature-based interventions for older adults: a systematic review of intervention types and methods, health effects and pathways. In *Age and Ageing* (Vol. 54, Number 4). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/ageing/afaf084>

Yang, X., Wang, H., Chen, S., He, Y., & Chen, Y.
(2025). Exploring the caregiving perceptions and
needs of family caregivers of older stroke patients:
a descriptive qualitative study. *International
Journal of Qualitative Studies on Health and
Well-Being*, 20(1).
<https://doi.org/10.1080/17482631.2025.2588908>