

GREEN SPACE FOR MENTAL HEALTH: EDUKASI PEMANFAATAN HEALING GARDEN DI PEKARANGAN RUMAH

Trisnawati Mundijo^{1)*}, Putri Erlyn²⁾, Nur Fatimah³⁾

Universitas Muhammadiyah Palembang, Indonesia

*Corresponding author: trisna.akbar911@gmail.com

ABSTRAK

Saat ini, kesehatan mental menjadi salah satu isu kesehatan yang mendapat perhatian khusus. Kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara komprehensif seperti halnya kesehatan fisik. Hal ini karena dengan kesehatan mental seseorang dapat menyadari potensi diri dalam mengatasi tekanan kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan memiliki kontribusi bagi lingkungan. Kesehatan mental ditentukan oleh banyak faktor dan interaksi sosial, psikologis, faktor biologis, ekonomi dan lingkungan yang pencapaiannya bergantung pada banyak hal dengan pendekatan lintas sektoral seperti pendekatan multisektoral dalam bentuk respon yang komprehensif dan terkoordinasi yang membutuhkan kemitraan salah satunya adalah perumahan. Rumah menjadi salah satu tempat yang dapat mendukung kesehatan mental seseorang. Banyak hal yang dapat dilakukan di rumah, salah satunya keberadaan taman penyembuhan (*healing garden*). Keberadaan *healing garden* menjadi salah satu fungsi ruang terbuka hijau yang dapat memberikan banyak manfaat. Namun, perlu penyampaian informasi terkait manfaat dari *healing garden* ke masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan berupa edukasi pemanfaatan *healing garden* di pekarangan rumah untuk meningkatkan pengetahuan terhadap manfaat *healing garden* khususnya bagi kesehatan mental. Kegiatan dilakukan pada pengurus Ranting Aisyiyah Talang kelapa, Palembang melalui *pretest* dan *posttest*. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan responden terkait manfaat *healing garden*.

Kata Kunci: *Healing garden*, Kesehatan mental.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara komprehensif seperti halnya kesehatan fisik. Hal ini dikarenakan dengan kesehatan mental, seseorang dapat menyadari potensi mereka sendiri dalam mengatasi tekanan kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan memiliki kontribusi (WHO, 2020).

Sistem kesehatan yang ada di dunia saat ini masih belum cukup mengatasi beban gangguan mental. Di negara berkembang sekitar 85% dilaporkan kejadian gangguan mental dan tidak mendapatkan pengobatan. Di Indonesia gangguan mental terjadi sekitar 9.162.886 kasus satau sebanyak 3,7% dari populasi (WHO, 2017).

Kesehatan mental menjadi bagian dari definisi sehat secara utuh sehingga

tujuan dan tradisi kesehatan masyarakat dapat diterapkan. Kesehatan seseorang ditentukan oleh banyak faktor dan interaksi sosial, psikologis, faktor biologis, ekonomi dan lingkungan. Di era modern saat ini, banyaknya rutinitas dengan kesibukan menjadikan keberadaan ruang terbuka menjadi salah satu kebutuhan yang memiliki manfaat bagi pemulihan (Tutuarima, 2024).

Target global untuk dapat memberikan dasar bagi tindakan keseluruhan pencapaian bergantung pada banyak hal dengan pendekatan lintas sektoral, salah satunya pendekatan multisektoral berupa respon yang komprehensif dan terkoordinasi untuk kesehatan mental yang membutuhkan kemitraan salah satunya adalah perumahan (WHO, 2020).

Indonesia merupakan negara dengan kekayaan hayati yang sangat

tinggi, baik flora ataupun fauna. Flora yang melimpah dengan keanekaragaman jenis dan khasiat menjadikan Indonesia sebagai salah satu negara tropis dengan keragaman jenis yang melimpah. Salah satu khasiat yang dapat diperoleh dari keberadaan flora Indonesia yaitu tanaman yang memiliki khasiat tertentu yang digunakan secara turun temurun karena mengandung senyawa aktif yang bermanfaat bagi kesehatan. Saat ini, perubahan iklim secara global menjadikan keberadaan tanaman sebagai salah satu hal yang dapat membantu dalam pemenuhan ruang terbuka hijau. Ruang terbuka hijau memiliki banyak fungsi, salah satunya fungsi penyembuhan yang memiliki nilai pengobatan melalui *healing garden*. *Healing garden* saat ini masih kurang dimanfaatkan sebagai salah satu fungsi ruang terbuka hijau, khususnya dalam skala rumah tangga. Padahal, pekarangan rumah dapat dimanfaatkan fungsinya sebagai taman penyembuhan dan dapat meningkatkan pemanfaatan tersebut dengan menggunakan tanaman yang memiliki khasiat bagi kesehatan, salah satunya adalah tanaman-tanaman yang memiliki manfaat dalam kesehatan mental seperti Rosella, ashwagandha, lemon balm, lavender, chamomile, dan ginkgo biloba. *Healing garden* merupakan konsep desain ruang terbuka yang dapat memberikan manfaat menyembuhkan dalam peningkatan kesehatan dan kesejahteraan secara psikologis (Tutuarima, 2024).

Healing garden secara alami memiliki dampak yang bermanfaat, salah satunya pada interaksi sosial yang memberikan manfaat bagi fungsi psikologis penggunaannya. Hal ini menjadikan *healing garden* sebagai metode terapeutik dalam menghadapi masalah kesehatan mental. Keuntungan biopsikosial berdampak positif terhadap emosional, misalnya memperbaiki mood, kematangan emosional, dan mampu meningkatkan penerimaan terhadap diri sendiri (Tambunan, 2021; Sarie, 2024).

Healing garden merupakan konsep perancangan taman atau ruangan dengan penerapan ruang luar sebagai bagian dari

terapi yang berintegrasi dengan kesehatan. Dalam pemanfaatannya, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi, salah satunya keterbatasan lahan. (Sari, 2020).

Healing garden dapat memberikan respon positif bagi pengunjungnya yang bermanfaat dalam psikologis dan fisik. Hal ini karena taman berpotensi mengurangi stres dan menenangkan yang dapat meningkatkan emosional dan kesehatan mental. Taman terapeutik didesain khusus secara spesifik sebagai tempat yang mengurangi gejala fisik yang dapat memperbaiki kesehatan mental dan psikologis (Sari, 2020).

Menurut Puspitowati, 2022 konsep *healing garden* yang memanfaatkan area hijau untuk mempercepat proses penyembuhan memerlukan beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu:

1. Jenis tanaman, Jenis tanaman perlu ditentukan dalam pembuatan *healing garden* sehingga tujuan dapat dicapai. Misalnya tanaman obat tradisional, atau taman yang harum.
2. Tempat duduk, Keberadaan tempat duduk dapat digunakan sebagai tempat beristirahat dan observasi taman yang telah dibuat.
3. Jalan setapak, Penggunaan jalan setapak dalam taman bermanfaat untuk proses sirkulasi udara dan apabila dikelilingi dengan pagar memberikan kesan aman pada taman.
4. *Focal point*, Adanya *focal point* seperti air mancur memberikan tambahan kesan terhadap keberadaan taman.
5. Binatang, Kehadiran binatang seperti burung dan kupu-kupu akan sejalan dengan adanya taman.

Keberadaan *healing garden* di masyarakat masih sangat terbatas. Padahal dengan adanya *healing garden* yang memanfaatkan ruang-ruang kecil di sekitar pekarangan rumah sangat bermanfaat seperti memberikan efek terapi berupa ketenangan dan kenyamanan sehingga berkontribusi dalam menjaga kesehatan mental, misalnya setelah melakukan aktivitas di luar rumah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat

ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang manfaat *healing garden* sehingga menjadi pengalaman berharga terkait manfaat *healing garden*.

METODE KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di pengurus Pimpinan Ranting Aisyiyah Talang Kelapa, Palembang dengan responden pengurus dan anggota Ranting Aisyiyah Talang Kelapa. Kegiatan pengabdian diawali dengan pengisian *pretest* oleh responden yang berjumlah 11 orang. Setelah itu dilakukan pemaparan materi penyuluhan dan diskusi tanya jawab, dan diakhiri dengan pengisian *posttest*. Materi yang diberikan berupa pemanfaatan pekarangan rumah sebagai sarana meditasi berupa *healing garden*. Edukasi yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat *healing garden* dan pemanfaatan pekarangan rumah sebagai media meditasi dengan memberikan rasa aman dan nyaman. Edukasi menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan seseorang. Notoatmodjo, 2012 menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah penyuluhan yang merupakan salah satu sumber informasi. Informasi tentang *healing garden* menjadi salah satu sarana meredakan stres, kelola mood, dan peningkatan konsentrasi (Tutuarima, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi PkM yang diberikan berupa pemanfaatan pekarangan rumah sebagai sarana meditasi berupa *healing garden*. Edukasi yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat *healing garden* dan pemanfaatan pekarangan rumah sebagai media meditasi dengan memberikan rasa aman dan nyaman. Responden kegiatan berjumlah 11 orang dengan data tertera di Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden.

No	Responden	Usia (tahun)	Pre test		Post test	
			B	S	B	S
1	Ny. T	61	6	0	6	0
2	Ny. N	56	3	3	5	1
3	Ny. E	54	4	2	5	1
4	Ny. A	45	5	1	6	0
5	Ny. M	52	5	1	5	1
6	Ny. SN	56	2	4	4	2
7	Ny. R	39	4	2	5	1
8	Ny. E	43	4	2	5	1
9	Ny. I	47	5	1	5	1
10	Ny. N	57	4	2	5	1
11	Ny. B	58	4	2	4	2

Keterangan: B: Benar, S: Salah

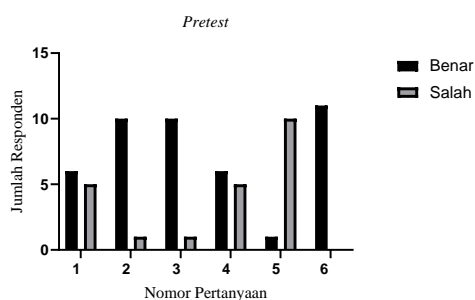
Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa usia responden paling rendah di 39 tahun dan paling tinggi di 61 tahun. Dari 6 pertanyaan yang diberikan, jumlah responden yang menjawab soal dengan benar cenderung meningkat saat *posttest* yaitu sebesar 64%, sedangkan 3 orang (36%) responden tidak ada perbedaan jumlah soal yang dijawab dengan benar dan salah antara *pretest* dan *posttest*.



Gambar 1. Foto dengan para Responden.

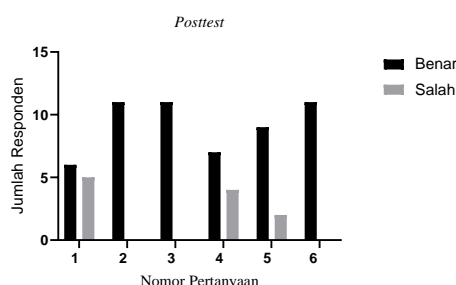
Penyuluhan yang dilakukan pada 11 orang responden bertujuan untuk mengetahui pengetahuan masyarakat tentang *healing garden* yang dikonfirmasi melalui pertanyaan dalam kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah pemaparan materi dengan hasil.

Hasil *pretest* terhadap 6 butir soal yang diberikan diketahui bahwa responden cenderung beragam menjawab soal dengan benar dan salah. Soal yang paling banyak dijawab salah yaitu pada butir soal nomor 5 sebanyak 10 orang responden, sedangkan butir soal nomor 6 dijawab dengan benar oleh semua responden (Gambar 2).



Gambar 2. Hasil Pretest.

Setelah dilakukan edukasi melalui penyampaian materi, selanjutnya dilakukan *posttest* dengan hasil terdapat pada Gambar 3.



Gambar 3. Hasil Posttest.

Berdasarkan Gambar 3. diketahui bahwa terjadi kenaikan jumlah responden yang mampu menjawab soal dengan benar. Pada butir soal nomor 2, 3, dan 6 mampu dijawab dengan benar oleh semua responden (100%), sedangkan butir soal nomor 1 menjadi soal yang paling banyak dijawab salah oleh responden yaitu 5 orang responden (45%).



Gambar 4. Pengisian kuesioner oleh responden.

Selain itu, jika dibandingkan antara *pretest* dan *posttest*, diketahui bahwa jumlah responden yang mampu menjawab

soal dengan benar cenderung mengalami kenaikan. Hal ini dikarenakan edukasi yang diberikan melalui penyuluhan mampu menambah pengetahuan responden. Selain itu, kemungkinan didukung oleh faktor alat bantu yang digunakan saat penyuluhan yaitu berupa materi dalam *power point* dan pemberian *leaflet* kepada responden. Media *power point* dan pemberian *leaflet* kemungkinan menjadi faktor pendukung yang mampu meningkatkan pengetahuan responden. Pengetahuan seseorang dapat meningkat karena dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya melalui kegiatan penyuluhan sehingga edukasi yang disampaikan menjadi sumber informasi (Notoatmodjo, 2012).

Peningkatan pengetahuan pada seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya melalui penyuluhan. Penyuluhan yang dilakukan dapat menjadi salah satu faktor sumber informasi dan edukasi yang disampaikan oleh narasumber. Faktor lain yang juga memengaruhi yaitu adanya alat bantu berupa media *power point* dan *leaflet* yang diberikan kepada responden sehingga dapat meningkatkan pengetahuan responden (Notoatmodjo, 2012).

PENUTUP

Edukasi yang diberikan kepada responden mampu meningkatkan pengetahuan responden tentang manfaat *healing garden*. Untuk mendukung hasil PkM, maka perlu dilakukan kegiatan lanjutan berupa pendampingan langsung terkait perancangan *healing garden*. Hal ini dapat memberikan pengetahuan manfaat *healing garden* terhadap kesehatan mental seseorang melalui ruang terbuka hijau yang ada di rumah. Keberadaan *healing garden* mulai dari perumahan dapat bermanfaat secara langsung bagi semua orang mulai dari rumah.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi, K.S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan Universitas Diponegoro.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Buku Saku Petunjuk Praktis Tanaman Obat Keluarga dan Akupresur*. Direktur Bina Pelayanan Kesehatan Tradisional. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta
- Puspitowati, N. dan Indrawan, I.A. (2022). *Integrasi Konfigurasi Healing Garden pada Fasilitas Kesehatan Mental*. Jurnal Sains dan Seni ITS. 11(4): 2337-3520.
- Sari, D.S. dan Suparwoko. (2020). Seminar Karya dan Pameran Arsitektur Indonesia. Arsitektur untuk Indonesia Timur Sains, Teori dan Kritik Arsitektur: *Healing Garden sebagai Bagian dari Terapi Penyembuhan Pasien. Studi Kasus Desain Perancangan RS. PKU Muhammadiyah Gubug*.
- Sari, D.G dan Suparwoko. (2020). *Healing Garden sebagai Bagian dari Terapi Penyembuhan Pasien Studi Kasus Desain Perancangan RS. PKU Muhammadiyah Gubug*.
- Sarie, G.A.Y, Aji, F.M.P. (2024). *Healing Garden sebagai Terapi Penyembuhan Psikologis berdasarkan Persepsi Pengguna di Rumah Aman Surakarta*. Seminar Ilmiah Arsitektur. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Tambunan, E. K., Siahaan, U., Sudawarni, M. M. (2021). *Pengaruh ruang terbuka hijau terhadap psikologis masyarakat di kota bekasi khususnya kecamatan jatiasih*. Arsitektura Jurnal Ilmiah Aksitektur dan Lingkungan Binaan, 19(2), 297-307.
- Tutuarima, D.P, Fitriyanto, D.A. (2024). *Pengaruh Pengaplikasian Healing Garden terhadap Pengunjung Bangunan Kreatif*. Scientica. Jurnal Ilmiah Sain dan Teknologi. 2(8): 212-215.
- WHO. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders*. Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2013). *Mental Health Action Plan 2013 – 2020*. Geneva: World Health Organization.