

## **Peningkatan Kualitas Hidup Lansia melalui Program KULO: Penerapan Model Edukasi dan Praktik Pertanian Sederhana**

### **(Improving the Quality of Life for the Elderly through KULO Program: A Model for Simple Agricultural Education and Practice)**

**Salu Azahra Putri<sup>1</sup>, Hannety Dea Aghny Shyfa<sup>2\*</sup>, Muhammad Luthful Hakim<sup>3</sup>,  
Fatih Ardiansyah<sup>4</sup>, Sofia Balqis Khoirunnisa<sup>5</sup>, Nasywa Atika Aura Putri<sup>6</sup>,  
Rizky Maulana Akbar Firdaus<sup>7</sup>, Muhammad Raihan Ghifari<sup>8</sup>,  
Elisa Sabrina Gunawan<sup>9</sup>, Galuh Putri Alzira<sup>10</sup>, Nisa Rachmania Mubarik<sup>7</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Nutrisi dan Teknologi Pakan, Fakultas Peternakan, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia, 16680.

<sup>2</sup>Program Studi Konservasi Sumberdaya Hutan dan Ekowisata, Fakultas Kehutanan dan Lingkungan, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia, 16680.

<sup>3</sup>Program Studi Geofisika Meteorologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia 16680.

<sup>4</sup>Program Studi Bisnis, Sekolah Bisnis, IPB University, Kampus IPB Gunung Gede, Kota Bogor, Jawa Barat, Indonesia, 16128.

<sup>5</sup>Program Studi Biokimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia, 16680.

<sup>6</sup>Program Studi Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia, 16680.

<sup>7</sup>Program Studi Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia, 16680.

<sup>8</sup>Program Studi Fisika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia, 16680.

<sup>9</sup>Program Studi Pemanfaatan Sumberdaya Perikanan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia, 16680.

<sup>10</sup>Program Studi Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia, 16680.

\*Penulis Korespondensi: deahannety@apps.ipb.ac.id

Diterima Agustus 2025/Disetujui April 2026

### **ABSTRAK**

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik dan psikososial, yang berdampak pada berkurangnya keterlibatan mereka dalam aktivitas produktif, terutama di wilayah pedesaan. Program KULO (Kebun Unggul Lansia Optimis) bertujuan untuk pemberdayaan lansia melalui kegiatan pertanian hortikultura berbasis komunitas guna meningkatkan keterampilan, kemandirian, dan kualitas hidup lansia. Program dikembangkan melalui kegiatan pertanian hortikultura dengan media tanam *polybag*. Program ini dilaksanakan di Padukuhan Teguhan, Kalurahan Wunung, bekerja sama dengan kelompok Bina Keluarga Lansia (BKL) Seger Waras. Program dirancang secara partisipatif dengan mengintegrasikan edukasi teknik dasar bercocok tanam dan praktik langsung bagi lansia, menggunakan komoditas *Capsicum annum L.* (cabai merah) dan *Solanum melongena L.* (terong ungu) yang ditanam dalam *polybag* berisi campuran tanah, kompos, dan sekam bakar. Sebanyak 58 peserta lansia terlibat aktif dalam seluruh tahapan kegiatan. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa metode bercocok tanam dengan *polybag* efektif mendukung partisipasi lansia, baik secara fisik maupun sosial. Lansia mengalami peningkatan keterampilan teknis, rasa percaya diri, serta semangat kebersamaan. Meskipun terdapat tantangan, seperti

keterbatasan mobilitas dan rendahnya literasi, pendekatan adaptif melalui pendampingan kader dan observasi praktik mampu memastikan pencapaian tujuan program. Program ini tidak hanya memperkuat ketahanan pangan lokal, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup lansia melalui aktivitas yang kontributif dan melibatkan berbagai pihak. Program KULO berpotensi untuk direplikasi di komunitas lain dengan karakteristik serupa. Keberlanjutan program membutuhkan dukungan kebijakan, pelatihan kader secara berkala, serta integrasi dengan kegiatan rutin komunitas lansia. Dengan demikian, KULO menjadi model pemberdayaan lansia yang adaptif, aplikatif, dan berkelanjutan.

Kata kunci: ketahanan pangan, kualitas hidup lansia, lansia, pertanian, *polybag*

## ABSTRACT

The elderly represent a demographic highly vulnerable to physical and psychosocial decline, which often leads to diminished involvement in productive activities, particularly within rural environments. To address this, the KULO Program (Optimistic Elderly Superior Garden) was established to empower senior citizens through community-based horticultural farming, aimed at enhancing their skills, independence, and overall quality of life. Implemented in Padukuhan Teguhan, Wunung Village, in collaboration with the *Seger Waras* Elderly Family Development (BKL) group, the program utilizes polybag cultivation for commodities like *Capsicum annum L.* (red chili pepper) and *Solanum melongena L.* (purple eggplant). This participatory model integrates fundamental agricultural education with direct practical experience, utilizing a growth medium of soil, compost, and charred husks. With 58 elderly participants actively engaged in every stage, the results demonstrate that polybag farming is an exceptionally effective method for supporting both physical and social engagement. Participants reported significant improvements in technical proficiency, self-confidence, and a renewed sense of communal solidarity. While the program faced hurdles such as limited mobility and low literacy levels, an adaptive approach characterized by intensive cadre mentoring and observational learning-ensured that all empowerment goals were met. Beyond strengthening local food security, KULO enriches the lives of the elderly through meaningful, contributive actions involving various stakeholders. Given its success, the KULO Program holds great potential for replication in other communities with similar characteristics. Ensuring its long-term sustainability will require consistent policy support, regular training for cadres, and seamless integration into routine community activities, solidifying KULO as an adaptive, practical, and sustainable model for elderly empowerment.

Keywords: agriculture, elderly, food security, polybags, quality of life

## PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mendefinisikan lanjut usia (lansia) sebagai seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun atau lebih. Badan Pusat Statistik (BPS) memaparkan bahwa sejak 2021 Indonesia telah memasuki fase struktur penduduk tua, yang mana sekitar satu dari 10 penduduk merupakan lansia. Persentase penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2024 diperkirakan sebesar 12,00% dari total penduduk Indonesia (BPS 2024). Provinsi dengan jumlah penduduk lansia terbanyak adalah Provinsi DI Yogyakarta, dengan proporsi sebesar 16,28% (BPS 2024). Lansia merupakan kelompok yang mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang menyebabkan penurunan fungsi fisik serta mobilitas, sehingga berdampak pada berkurangnya keterlibatan mereka dalam aktivitas produktif (Arna *et al.* 2024). Kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai masalah psikososial, seperti depresi dan isolasi sosial, yang pada akhirnya memperburuk kualitas hidup lansia (Friska *et al.* 2020).

Upaya pemberdayaan yang dapat memfasilitasi aktivitas produktif sekaligus sosial bagi lansia agar tetap sehat, mandiri, dan memiliki kualitas hidup yang baik sangat dibutuhkan. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah kegiatan pertanian hortikultura yang merupakan salah satu bentuk kegiatan produktif dengan dampak positif ganda bagi lansia, baik dari segi ketahanan pangan maupun kesehatan mental. Kegiatan ini dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, mengurangi stres, meningkatkan keterampilan sosial, dan memberikan rasa pencapaian serta keterhubungan dengan alam (Steffi & Sreedaya 2022). Sejalan dengan hal tersebut, pertanian hortikultura berpotensi menjadi sarana efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui stimulasi fisik dan sosial (Qonita & Mariyati 2025). Implementasi program yang terintegrasi edukasi dan praktik langsung diharapkan mampu memberikan kontribusi signifikan dalam pemberdayaan lansia.

Keterlibatan langsung dalam mengelola lahan pertanian atau ladang oleh lansia khususnya yang berada di Padukuhan Teguhan, Kalurahan Wunung yang wilayahnya sangat luas sering terkendala oleh faktor fisik, seperti jarak lahan yang jauh, kondisi medan yang berat, dan tuntutan aktivitas yang membutuhkan tenaga besar. Oleh karena itu, penggunaan media tanam alternatif seperti *polybag* menjadi solusi praktis dan efisien. *Polybag* berfungsi sebagai wadah tanam pengganti pot yang fleksibel, memungkinkan lansia untuk melakukan kegiatan berkebun secara mandiri dengan ruang dan sumber daya yang minimal, sehingga dapat menjangkau lebih banyak tanaman dalam kondisi lahan terbatas (Ekawati *et al.* 2021). Selain itu, metode ini juga memudahkan pengelolaan dan perawatan tanaman hortikultura, yang sesuai dengan kapasitas fisik lansia. Kegiatan pertanian berbasis *polybag* ini selain meningkatkan produksi hortikultura, juga mempromosikan aspek sosial dan psikologis yang penting bagi kesejahteraan lansia. Melalui program KULO, pendekatan ini diterapkan dengan mengintegrasikan edukasi dan praktik langsung agar lansia mampu mengembangkan keterampilan bercocok tanam secara efektif. Pendekatan tersebut juga memperkuat solidaritas komunitas dan memperkaya interaksi sosial antar lansia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, program KULO dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan bercocok tanam lansia melalui metode *polybag*, mendorong partisipasi aktif lansia dalam kegiatan produktif berbasis komunitas, serta memperkuat ketahanan pangan lokal dan kualitas hidup lansia di Padukuhan Teguhan, Kalurahan Wunung. Program KULO juga diharapkan dapat menjadi model pemberdayaan lansia yang adaptif dan berkelanjutan. Pendekatan partisipatif dalam program ini mendukung terciptanya lingkungan yang inklusif dan memperkuat nilai-nilai gotong royong dalam masyarakat. Implementasi program KULO dapat menjadi upaya strategis dalam pengembangan komunitas pedesaan yang berkelanjutan. Evaluasi efektivitas program perlu dilakukan untuk memastikan keberlanjutan dan optimalisasi manfaat bagi lansia. Program ini memiliki tujuan dalam memberdayakan lansia dan meningkatkan keterampilan, kemandirian, dan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, hasil yang diharapkan dari program ini ialah dapat meningkatnya produktivitas para lansia, memperlerat ikatan intra kelompok lansia, serta meningkatnya kesejahteraan lansia khususnya di Padukuhan Teguhan, Kalurahan Wunung.

## METODE PENERAPAN INOVASI

### Sasaran Inovasi

Sasaran utama dari program KULO (Kebun Unggul Lansia Optimis) adalah kelompok lansia anggota Bina Keluarga Lansia (BKL) Seger Waras di Padukuhan Teguhan,

Kalurahan Wunung, Kecamatan Wonosari Gunungkidul. BKL Seger Waras terbentuk sejak tahun 2018 dan beranggotakan 80 orang lansia dengan rentang usia 50 hingga 85 tahun. Sebagian besar anggota memiliki latar belakang sebagai petani, peternak, dan ibu rumah tangga, yang mana masih memiliki kedekatan dengan aktivitas pertanian. BKL Seger Waras dikelola oleh 8 orang kader lansia dengan struktur kepengurusan yang jelas. Diketuai oleh Ibu Asri, para kader lansia secara aktif mengkoordinasikan kegiatan rutin di BKL Seger Waras. Para kader ini berperan penting dalam memperjuangkan kesejahteraan anggota, mulai dari mendampingi kegiatan sosial, menjaga kesehatan melalui senam bersama dan pemeriksaan kesehatan rutin, hingga memfasilitasi program-program edukatif yang bermanfaat bagi lansia. Struktur organisasi yang jelas membuat BKL Seger Waras menjadi mitra yang ideal untuk pelaksanaan program KULO. Kader aktif berfungsi sebagai penghubung antara tim pelaksana KKNT-I IPB dengan para lansia, sehingga proses komunikasi berjalan lebih efektif.

### **Inovasi yang Digunakan**

Inovasi yang ditawarkan adalah penerapan model edukasi dan praktik pertanian sederhana dengan menggunakan *polybag*. Menurut Delilah *et al.* (2024) media *polybag* adalah metode yang sederhana dan cocok untuk skala rumah tangga atau pekarangan sempit. Pada program ini *polybag* dipilih karena harganya yang terjangkau, lebih fleksibel, ringan, dan mudah diatur sesuai kondisi fisik lansia serta keterbatasan ruang di pekarangan. Komoditas hortikultura yang digunakan adalah cabai merah dan terong ungu. Alasan pemilihan jenis tanaman ini adalah karena mudah dirawat, bernilai ekonomi, sekaligus memiliki daya tarik bagi peserta. Program KULO mengintegrasikan sosialisasi dasar mengenai media tanam dan perawatan tanaman, dilanjutkan dengan demonstrasi untuk meningkatkan pemahaman peserta, praktik langsung, serta menekankan pentingnya keterlibatan sosial dalam kegiatan bersama. Keterlibatan aktif dalam komunitas dan dukungan sosial dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan umur harapan hidup lansia (Wiyono *et al.* 2017).

### **Metode Penerapan Inovasi**

Program kerja ini dilakukan dengan metode sosialisasi, demonstrasi, dan praktik langsung dengan peserta. Tahap awal berupa koordinasi dengan pengurus BKL Seger Waras untuk mengidentifikasi kebutuhan, minat, serta kondisi fisik peserta dan menyesuaikan dengan praktik yang akan dilakukan. Selanjutnya dilakukan sosialisasi berupa penyampaian materi teknik bercocok tanam dengan media *polybag*. Materi pelatihan mencakup persiapan media tanam, penyemaian benih cabai, pemindahan bibit ke *polybag*, pemupukan, penyiraman, serta pengendalian hama dan penyakit (Rafli *et al.* 2026). Penyampaian dilakukan secara interaktif melalui ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi singkat yang dilengkapi contoh bahan serta alat. Tahap berikutnya adalah praktik langsung. Lansia secara berkelompok melakukan praktik pencampuran media tanam, pengisian *polybag*, penanaman bibit cabai dan terong, hingga perawatan sederhana seperti penyiraman dan pemupukan. Selama praktik, kader dan tim pelaksana mendampingi kelompok lansia untuk memastikan setiap tahapan dapat dipahami dan dilakukan sesuai prosedur. Metode penyuluhan yang melibatkan praktik langsung seperti demonstrasi ini terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan pemahaman peserta terkait teknik pertanian, dibandingkan hanya dengan metode ceramah (Hujjatusnaini *et al.* 2025).

### Lokasi, Bahan, dan Alat kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juli 2025 yang berlokasi di Padukuhan Teguhan, Kalurahan Wunung, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kelompok sasaran kegiatan model edukasi dan praktik pertanian sederhana untuk lansia melalui Program KULO adalah kader dan anggota Bina Keluarga Lansia (BKL) Seger Waras di Padukuhan Teguhan.

Pelaksanaan Program KULO menggunakan berbagai bahan dan alat untuk mendukung kegiatan berkebun lansia secara aman dan efisien. Komoditas utama yang ditanam adalah cabai merah dan terong ungu, menggunakan media tanam dalam *polybag*. Seluruh perlengkapan dirancang agar sesuai dengan kapasitas fisik lansia serta dapat menunjang pertumbuhan tanaman secara optimal. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ditunjukkan pada Tabel 1.

### Pengumpulan dan Analisis Data

Data diperoleh melalui observasi langsung keterlibatan peserta lansia dalam setiap tahapan kegiatan, dokumentasi kegiatan berupa foto dan catatan lapangan, serta wawancara singkat dengan para peserta dan kader. Selain itu, evaluasi awal menggunakan kuesioner *pre-test* menghadapi keterbatasan karena sebagian lansia memiliki hambatan literasi, sehingga penilaian lebih menekankan observasi praktik dan keterlibatan nyata. Analisis dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan tingkat keterampilan, motivasi, kendala yang dihadapi, serta dinamika sosial peserta selama kegiatan berlangsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pelaksanaan Program

Pelaksanaan program KULO (Kebu Unggul Lansia Optimis) bersama Bina Keluarga Lansia (BKL) Seger Waras dilakukan secara bertahap, mulai dari persiapan, penyampaian materi, praktik penanaman, hingga perawatan tanaman. Pada tahap persiapan, dilakukan koordinasi bersama pengurus BKL untuk mengidentifikasi kebutuhan, minat, serta kondisi fisik lansia. Hasil koordinasi menunjukkan bahwa media *polybag* dengan komoditas sayuran, yaitu cabai dan terong, menjadi pilihan yang sesuai karena mudah dirawat dan dapat ditanam di lahan terbatas. Cabai dan terong merupakan salah satu komoditas hortikultura yang paling banyak ditanam dan diminati oleh masyarakat Indonesia (Lestari dan Christie 2021). Persiapan program mencakup pembersihan lahan,

Tabel 1 Alat dan bahan

| Alat dan bahan | Jumlah/ukuran | Keterangan                                   |
|----------------|---------------|--|
| Bibit cabai    | 40 buah       | Komoditas hortikultura                       |
| Bibit terong   | 40 buah       | Komoditas hortikultura                       |
| <i>Polybag</i> | 35 x 35 cm    | Wadah tanaman                                |
| Tanah          | 5 karung      | Media tanam                                  |
| Pupuk kompos   | 1 karung      | Media tanam                                  |
| Sekam bakar    | 1 karung      | Media tanam                                  |
| Terpal         | 1 buah        | Alas untuk mencampur media tanam             |
| Gembor         | 1 buah        | Alat untuk menyiram tanaman                  |
| Paranet        | 60 m          | Jaring pelindung tanaman                     |
| Patok          | 10 buah       | Penyangga agar paranet dapat mengitari lahan |
| Ajir           | 80 buah       | Penyangga agar tanaman tumbuh tegak          |

penyediaan bibit, media tanam berupa campuran tanah, pupuk kompos, dan sekam bakar. Tahap persiapan dilakukan dengan membersihkan lahan (Gambar 1).

Sosialisasi dilaksanakan melalui penyampaian materi mengenai teknik pembuatan media tanam dan prosedur penanaman. Materi disampaikan secara interaktif dengan metode ceramah dan demonstrasi singkat, dilengkapi alat peraga, serta sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi cara pencampuran bahan media tanam berupa tanah, pupuk kompos, dan sekam bakar dengan perbandingan yang telah ditentukan, kemudian diaduk secara merata hingga menghasilkan media yang subur dan optimal bagi pertumbuhan tanaman. Pemilihan komposisi media tanam ini didasarkan pada fungsi media tanam yang harus memenuhi kebutuhan tanaman dari aspek fisik, kimia dan biologi (Astina *et al.* 2022).

Setelah itu, media tanam dimasukkan ke dalam *polybag* hingga memenuhi  $\frac{3}{4}$  dari kapasitas *polybag*, sehingga memberikan ruang cukup bagi akar tanaman untuk berkembang. Media tanam yang tepat dapat menciptakan kondisi yang porous atau memiliki daya serap air yang baik (Siregar dan Rahmadina 2023). Media tanam yang baik harus mengandung berbagai unsur hara makro dan mikro yang dibutuhkan oleh tanaman, unsur ini diperoleh dari pupuk kompos yang digunakan. Pendekatan sosialisasi dan demonstrasi memudahkan lansia memahami langkah-langkah secara jelas dan meningkatkan motivasi mereka sebelum praktik lapangan (Gambar 2 a dan b).

Media tanam yang terdiri atas tanah, pupuk kompos, dan sekam bakar dengan perbandingan 1:1:1 serta mengisi *polybag* hingga  $\frac{3}{4}$  bagian, kemudian menanam bibit cabai dan terong dengan kedalaman 6 sampai 8 cm, memastikan seluruh akar tertutup oleh tanah untuk mendukung penyerapan nutrisi dan kestabilan tanaman (Gustia & Rosdiana



Gambar 1 Persiapan lahan KULO.



a



b

Gambar 2 a dan b) Sosialisasi teknik pembuatan media tanam dan prosedur penanaman.

2019). Proses ini dilakukan dengan pengawasan langsung agar teknik yang diterapkan sesuai standar. Selanjutnya, *polybag* yang sudah berisi bibit dipindahkan ke lokasi yang mendapat sinar matahari cukup. Penempatan ini mempertimbangkan kemudahan akses bagi lansia dalam merawat tanaman. Melalui metode pelaksanaan yang sistematis ini, diharapkan peserta tidak hanya memperoleh keterampilan teknis bercocok tanam, tetapi juga termotivasi untuk terus melakukan aktivitas pertanian secara mandiri dan berkelanjutan. Praktik pencampuran media tanam ditunjukkan pada Gambar 3, sedangkan praktik penanaman ditunjukkan Gambar 4. Tahap terakhir adalah perawatan tanaman yang dilakukan secara rutin, meliputi penyiraman, penyiangan gulma, penambahan pupuk, pengajiran, serta pemantauan pertumbuhan (Gambar 5).

Perawatan tanaman dilakukan untuk memastikan keberlanjutan hidup tanaman hingga tanaman tumbuh optimal dan mencapai masa panen (Syafiq dan Widiwurjani 2025). Jadwal perawatan disusun secara bergiliran sehingga tidak membebani fisik lansia. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh keterampilan teknis sekaligus pengalaman langsung yang membangun rasa percaya diri dan kebersamaan dalam mengelola kebun sederhana. Seluruh rangkaian kegiatan diikuti oleh 58 peserta BKL Seger Waras yang terdiri atas anggota lansia dan kader pendamping. Jumlah peserta yang cukup besar ini menunjukkan partisipasi aktif masyarakat sasaran, serta memperlihatkan bahwa kegiatan memiliki daya tarik dan relevansi. Tingginya angka kehadiran juga menjadi indikator keberhasilan dalam menarik minat serta kebutuhan nyata akan program pendampingan semacam ini.



Gambar 3 Praktik pencampuran media tanam.



Gambar 4 Praktik penanaman bibit pada *polybag*.



Gambar 5 Praktik perawatan tanaman.

### Analisis Hasil Kegiatan dan Dampak

Lansia mengalami berbagai perubahan biologis dan psikologis yang berdampak pada penurunan fungsi fisik dan mobilitas, sehingga mengurangi keterlibatan mereka dalam aktivitas produktif. Penurunan fungsi tersebut tidak hanya memengaruhi kemampuan fisik, tetapi juga dapat memicu masalah psikososial seperti depresi dan isolasi sosial secara mendalam (Hutasuhut *et al.* 2020). Kondisi ini selanjutnya menurunkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Oleh sebab itu, dukungan dari keluarga dan masyarakat dalam hal aksesibilitas serta program-program yang melibatkan lansia dalam kegiatan sosial akan sangat membantu mendukung kemandirian dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Tandiallo *et al.* 2022).

Program KULO memberikan stimulasi fisik melalui kegiatan bercocok tanam serta kesempatan interaksi sosial yang dapat memperbaiki kondisi psikososial lansia secara signifikan. Melalui program ini, lansia mendapatkan manfaat ganda yaitu peningkatan kesehatan fisik dan mental. Hal ini sejalan dengan temuan Lal (2020) yang menunjukkan bahwa pertanian dapat meningkatkan ketahanan pangan sekaligus kesehatan mental masyarakat. Keterlibatan lansia dalam program KULO memberikan peluang untuk tetap aktif secara fisik dan sosial, yang sangat penting untuk menjaga kualitas hidup mereka. Aktivitas berkebun juga memberikan rasa pencapaian dan tujuan yang dapat meningkatkan motivasi dan harga diri. Interaksi sosial selama pelaksanaan program membantu mengurangi rasa kesepian dan memperkuat hubungan antar anggota komunitas lansia (Koay & Dillon 2020). Dengan demikian, program ini berperan sebagai sarana rehabilitasi sosial dan fisik yang efektif. Pendekatan ini membekali para lansia dengan keterampilan baru yang dapat diterapkan secara mandiri. Program KULO menjadi contoh nyata bagaimana pemberdayaan lansia dapat memperbaiki kualitas hidup secara menyeluruh.

Penggunaan *polybag* sebagai media tanam menjadi solusi praktis dan efisien, terutama bagi lansia. Media tanam berupa campuran tanah, kompos, dan sekam bakar dengan perbandingan 1:1:1 terbukti mendukung pertumbuhan cabai dan terong (Gambar 6). Hasil penelitian Gustia & Rosdiana (2019) menunjukkan bahwa komposisi tanah, pupuk kandang, arang sekam (1:1:1) menghasilkan produksi tanaman cabai optimal. *Polybag* bersifat fleksibel dan mudah dipindahkan sesuai kebutuhan, sehingga cocok untuk digunakan pada lahan yang terbatas. Fasilitas pendukung seperti jaring pelindung dan patok tanaman juga berperan penting dalam menjaga tanaman dari gangguan hama dan



Gambar 6 Penggunaan *polybag* sebagai media tanam.

cuaca, sehingga tanaman dapat tumbuh optimal. Hal ini membantu lansia dalam merawat tanaman dengan lebih mudah dan nyaman.

Pelaksanaan kegiatan yang terstruktur dan pengawasan langsung dari fasilitator membantu peserta memahami teknik bercocok tanam dengan baik. Pendampingan ini meningkatkan keterampilan teknis dan kepercayaan diri lansia dalam mengelola media tanam *polybag* secara mandiri. Penggunaan media tanam jenis ini mengurangi hambatan fisik yang mungkin dialami lansia, sehingga mereka dapat terus aktif berpartisipasi. Penggunaan *polybag* sebagai pengganti pot menawarkan kemudahan dalam perawatan tanaman serta mudah dipindahkan ke lahan pertanian. Baik kualitas maupun produktivitas tanaman yang ditumbuhkan dalam *polybag* tidak jauh berbeda jika dibandingkan dengan tanaman yang ada di lahan yang sebenarnya (Ilmiah dan Wahjoerini 2024). Selain itu, metode ini dapat dijadikan model dalam pengembangan program serupa di komunitas lain dengan tantangan lahan terbatas. Dengan demikian, penggunaan *polybag* menjadi strategi yang tepat untuk pemberdayaan lansia di sektor pertanian hortikultura.

Program KULO berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kapasitas teknis lansia melalui pelatihan dan praktik bercocok tanam yang sederhana namun terstruktur, sesuai dengan keterbatasan fisik dan kebutuhan mereka. Selain memperkuat ketahanan pangan lokal melalui produksi hortikultura, program ini juga mendorong kemandirian lansia serta mengurangi ketergantungan terhadap sumber pangan eksternal. Partisipasi aktif lansia tidak hanya memberikan manfaat ekonomi, tetapi juga menumbuhkan nilai sosial seperti gotong royong dan solidaritas komunitas yang penting bagi kohesi sosial. Interaksi selama kegiatan turut memperluas jaringan sosial, sehingga membantu mengurangi rasa kesepian dan isolasi yang kerap dialami lansia. Penelitian Scott *et al.* (2020) menunjukkan bahwa kegiatan pertanian sederhana dalam komunitas dapat meningkatkan kualitas hidup lansia melalui manfaat fisik, psikologis dan sosial sekaligus, sarana peningkatan regulasi emosi, pengurangan stres, dan perluasan jaringan sosial yang menjadi faktor pelindung dari isolasi dan kesepian. Dengan pendekatan partisipatif, KULO menciptakan lingkungan inklusif yang mendukung pemberdayaan komunitas secara menyeluruh.

Meski demikian, diperlukan evaluasi lebih lanjut untuk menilai dampak jangka panjang dan keberlanjutan program. Monitoring dan evaluasi ini akan membantu mengidentifikasi tantangan dan peluang untuk pengembangan program ke depan. Program KULO memberikan manfaat ekonomi, sosial, dan psikologis yang signifikan di

tingkat lokal. Implementasi program yang berkelanjutan dapat memperkuat ketahanan pangan dan kesejahteraan lansia dalam jangka panjang.

### **Kendala yang Dihadapi**

Pelaksanaan program KULO bersama Bina Keluarga Lansia (BKL) Seger Waras terdapat beberapa kendala yang dihadapi, baik dari aspek teknis maupun non-teknis. Dari sisi teknis, kondisi fisik seperti mudah lelah, kesehatan yang menurun, serta risiko cedera merupakan hambatan umum terhadap aktivitas fisik pada lansia (Hurst *et al.* 2023). Kondisi ini membuat tidak semua peserta mampu mengikuti tahapan kegiatan, terutama pada aktivitas yang membutuhkan tenaga lebih. Pada sisi non-teknis, kendala muncul dari minat dan partisipasi. Tidak semua peserta lansia tertarik untuk terlibat dalam praktik langsung sebagian memilih hanya mendengarkan penjelasan materi. Perbedaan tingkat keterlibatan ini diduga dipengaruhi faktor kenyamanan pribadi, maupun motivasi dan kondisi psikologis.

Selain itu, kendala juga terjadi pada tahap evaluasi program. KULO menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* untuk menilai perubahan pemahaman lansia terkait teknik bercocok tanam sederhana. Namun, pelaksanaannya menghadapi beberapa kendala. Sebagian lansia mengalami kesulitan karena keterbatasan literasi serta adanya hambatan bahasa, yang dapat memengaruhi pemahaman mereka terhadap informasi atau pertanyaan yang diberikan (Ghassab-Abdollahi *et al.* 2024; Mashaba *et al.* 2024). Oleh karena itu, hasil *pre-test* yang diperoleh belum tentu sepenuhnya mencerminkan kondisi awal pengetahuan peserta. Sementara itu, *post-test* tidak terlaksana karena sebagian besar lansia meninggalkan lokasi kegiatan lebih awal, sehingga instrumen evaluasi tidak sempat diberikan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa metode evaluasi tertulis belum sesuai dengan karakteristik peserta lansia. Sebagai alternatif, keberhasilan program lebih tepat diukur melalui observasi keterlibatan lansia dalam praktik, antusiasme saat sesi tanya jawab, serta kemampuan mereka menirukan langkah-langkah bercocok tanam dengan pendampingan minimal. Pendekatan ini dinilai lebih kontekstual, ramah lansia, dan mampu menggambarkan capaian program secara realistis.

### **Upaya Berkelanjutan Kegiatan**

Untuk menjaga keberlanjutan program sekaligus menanggapi kendala partisipasi, beberapa langkah strategis dilakukan. Pertama, kader Bina Keluarga Lansia (BKL) Seger Waras diposisikan sebagai pendamping utama yang dapat membantu lansia dengan keterbatasan fisik, sehingga mereka tetap merasa terlibat walau hanya dalam aktivitas ringan seperti menyiram tanaman. Kedua, lansia yang lebih sehat dan antusias didorong menjadi "*role model*" bagi anggota lain, sehingga bisa memotivasi partisipasi secara alami tanpa adanya paksaan. Ketiga, tim bersama BKL merancang sistem perawatan bergilir agar lansia tidak terbebani fisik secara berlebihan. Selain itu, pemanfaatan hasil panen sebagai konsumsi bersama diharapkan dapat menumbuhkan rasa memiliki terhadap kebun, sehingga meningkatkan motivasi untuk melanjutkan kegiatan. Program juga diintegrasikan dengan kegiatan rutin BKL, seperti senam bersama dan pemeriksaan kesehatan, agar aktivitas bercocok tanam lebih terhubung dengan pola hidup sehat lansia. Dukungan dari pemerintah desa serta mitra eksternal menjadi faktor penting dalam penyediaan bibit dan sarana tambahan agar kegiatan ini dapat terus berlanjut secara mandiri.

## SIMPULAN

Pelaksanaan Program KULO (Kebun Unggul Lansia Optimis) di Padukuhan Teguhan menunjukkan bahwa kegiatan bercocok tanam menggunakan media *polybag* mampu meningkatkan keterampilan, partisipasi sosial, dan semangat kemandirian lansia, sekaligus menjawab tujuan utama program yaitu memberdayakan lansia secara fisik dan psikososial. Hasil kegiatan ini membuktikan bahwa lansia tetap dapat produktif dan berdaya apabila difasilitasi melalui pendekatan yang ramah dan adaptif terhadap kondisi mereka. Untuk menjaga keberlanjutan program, disarankan dukungan berkelanjutan dari pemerintah desa melalui pengadaan sarana tanam dan integrasi kegiatan berkebun ke dalam agenda rutin Bina Keluarga Lansia (BKL). Selain itu, pembentukan kelompok pendamping lansia dan pelatihan kader secara berkala dapat memperkuat dampak program dalam jangka panjang. Program serupa dapat dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari kebijakan pemberdayaan lansia berbasis komunitas di wilayah pedesaan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Pengembangan Masyarakat Agromaritim (DPMA) IPB University atas dukungan pendanaan yang telah diberikan dalam kegiatan ini. Apresiasi juga diberikan kepada Bina Keluarga Lansia (BKL) Seger Waras Padukuhan Teguhan atas kerja sama dan antusiasme dalam mendukung pelaksanaan program. Partisipasi aktif para lansia dan kader menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Kepala Kalurahan Wunung, seluruh mitra lokal, dan Ibu Asti yang dengan sukarela telah mendonasikan lahannya untuk digunakan sebagai lokasi kegiatan KULO.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arna YD, Kelabora J, Ranti IN, Fione VR, Horhoruw A. 2024. *Bunga Rampai Lansia dan Permasalahannya*. Cilacap: PT Media Pustaka Indo.
- Astina C, Galang M, Saputra A, Aliza K, Kadafi NM, Yuhri F, Rakhmawati AP, Fitriyaningsih P. 2022. Penanaman bibit tanaman sayur dengan media *polybag* untuk mendukung ketahanan pangan masyarakat Desa Tumenggungan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Madani*. 2(2): 164–170. <https://doi.org/10.51805/jpmm.v2i2.84>
- [BPS] Badan Pusat Statistik. 2024. Statistik penduduk lanjut usia 2024. Jakarta: BPS.
- Delilah GGA, Rahmannisa G, Savitri B, Farhah L. 2024. Budidaya tanaman daun bawang menggunakan *polybag* di Pesantren Alam Cibodas Desa Nagrog. In: *Proceeding UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. 5(2): 1–10.
- Ekawati R, Saputri LH, Kusumawati A, Paongan L, Ingesti PS. 2021. Optimalisasi lahan pekarangan dengan budidaya tanaman sayuran sebagai salah satu alternatif dalam mencapai strategi kemandirian pangan. *PRIMA: Journal of Community Empowering and Services*. 5(1): 19–28. <https://doi.org/10.20961/prima.v5i1.42397>
- Friska B. 2020. The relationship of family support with the quality of elderly living in Sidomulyo health center work area in Pekanbaru road. *Jurnal Proteksi Kesehatan*. 9(1): 1–8. <https://doi.org/10.36929/jpk.v9i1.194>

- Ghassab-Abdollahi N, Nadrian H, Shaseb E, Kheirollahi N, Hashemiparast M. 2024. Self-administration medication errors at home and its predictors among illiterate and low-literate community-dwelling older adults with polypharmacy: a negative binomial hierarchical regression. *PLoS One*. 19(4): 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0302177>
- Gustia H, Rosdiana. 2019. Kombinasi media tanam dan penambahan pupuk organik cair terhadap pertumbuhan dan produksi tanaman cabe. *Jurnal Agrosains dan Teknologi*. 4(2): 70–78. <https://doi.org/10.24853/jat.4.2.70-78>
- Hujjatusnaini N, Mila M, Marsiah M. 2025. Pengenalan hama mikroskopis perusak tanaman dan teknik perawatan sederhana tanaman hortikultura di lahan pertanian desa binaan Kelurahan Habaring Hurung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*. 3(2): 362–369. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i2.2214>
- Hurst C, Dismore L, Granic A, Tullo E, Noble JM, Hillman SJ, Witham MD, Sayer AA, Dodds R, Robinson SM. 2023. Attitudes and barriers to resistance exercise training for older adults living with multiple long-term conditions, frailty, and a recent deterioration in health: qualitative findings from the Lifestyle in Later Life - Older People's Medicine (LiLL-OPM) study. *BMC Geriatr*. 23(1): 772. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04461-5>
- Hutasuhut AF, Anggrain M, Angnesti R. 2020. Analisis fungsi kognitif pada lansia ditinjau dari jenis kelamin, riwayat pendidikan, riwayat penyakit, aktivitas fisik, aktivitas kognitif, dan keterlibatan sosial. *Jurnal Psikologi Malahayati*. 2(1): 60–75. <https://doi.org/10.33024/jpm.v2i1.2428>
- Ilmiyah M, Wahjoerini. 2024. Pelatihan menanam tanaman hias dengan metode tanam pada *polybag* di Desa Alasdowo Kabupaten Pati. *Jurnal Pengabdian Kolaboratif*. 2(1): 21–26. <https://doi.org/10.26623/jpk.v2i1.5966>
- Koay WI, Dillon D. 2020. Community gardening: stress, well-being, and resilience potentials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(18): 6740. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186740>
- Lal R. 2020. Home gardening and urban agriculture for advancing food and nutritional security in response to the COVID-19 pandemic. *Food Security*. 12: 871–876. <https://doi.org/10.1007/s12571-020-01058-3>
- Lestari NA, Christie CDY. 2021. Identifikasi gulma cabai (*Capsicum frutescens*) dan terong (*Solanum melongena* L.) di lahan pertanian. *Jurnal Agroteknologi Merdeka Pasuruan*. 5(2): 23–36.
- Mashaba RG, Seakamela KP, Mbombi MO, Muthelo L, Makoti PM, Choma SSR, Maimela E, Ntimana CB. 2024. Recognition of language barriers in comprehending non-communicable disease management among rural elderly people in the DIMAMO surveillance area: a case of AWI-Gen participants. *BMC Public Health*. 24: 2782. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20332-z>
- Qonita, Mariyati LI. 2025. Horticultural therapy to improve self-confidence in the elderly: terapi hortikultura untuk meningkatkan rasa percaya diri pada lansia. *Indonesian Journal on Health Science and Medicine*. 2(2): 1–11. <https://doi.org/10.21070/ijhsm.v2i2.276>

- Rafli R, Ditahardiyani P, Isnaniah, Fauji A, Sauri A, Ragildianor. 2026. Pelatihan budidaya cabai di *polybag* sebagai adaptasi pertanian di daerah rawan banjir. *Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*. 3(1): 3032–5552. <https://doi.org/10.65255/jipmas.v3i1.283>
- Scott TL, Masser BM, Pachana NA. 2020. Positive aging benefits of home and community gardening activities : Older adults report enhanced self-esteem, productive endeavours, social engagement and exercise. *Sage Open Med*. 8: 1–13. <https://doi.org/10.1177/2050312120901732>
- Siregar, WT, Rahmadina R. 2023. Pengaruh Media Tanam terhadap Pertumbuhan Tanaman Kedelai Hitam (*Glicine Max L*) dengan Sistem Vertikultur. *BIOEDUSAINS: Jurnal Pendidikan Biologi dan Sains*. 6(1): 38–46. <https://doi.org/10.31539/bioedusains.v6i1.5286>
- Steffi P, Sreedaya GS. 2022. Geriatric horticultural therapy (GHT): an approach to geriatric wellness. *Agric Rev*. 45: 668–674. <https://doi.org/10.18805/ag.R-2495>
- Syafiq DA, Widiwurjani W. 2025. Sosialisasi pemeliharaan tanaman mangga (*Mangifera indica L.*) pada umur produktif di Desa Sukodono, Kecamatan Panceng, Kota Gresik. *Jurnal Abdidas*. 6(2): 184–193.
- Tandiallo RS, Rifani R, Siswanti DN. 2022. Kesejahteraan psikologis pada lansia yang merawat cucu. *Sultra Educational Journal*. 2(2): 99–106. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i2.272>
- Wadu'ud A, Bahfiarti T. 2016. Pola penyebarluasan informasi program bina keluarga lansia (BKL) tentang pemberdayaan masyarakat lansia di Kabupaten Maros. *Jurnal Komunikasi KAREBA*. 5(1): 130–145.
- Wiyono G, Nugroho P, Mujino. 2017. Peningkatan mutu layanan pesantren pemberdayaan lansia “Mukti Mulia”. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*. 1(2): 77–85. <https://doi.org/10.30595/jppm.v1i2.1562>