

Hydroponic Training as a Means of Productive Activity for the Elderly Group at GKI Pinangsia Bapos Suvarna Sutera

Novie Santoso¹, Nathanael Yitshak Hadi^{2*}, Iwan Setiawan³, Cornelia Mariana⁴
Sekolah Tinggi Theologi Kharisma Bandung

Corresponding Authors: Nathanael Yitshak Hadi nathanael.jng@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords: Hydroponic Training, Elderly Activity Program, Bapos Suvarna Sutera

Received : 2, April

Revised : 17, April

Accepted: 19, May

©2025 Santoso, Hadi, Setiawan, Mariana : This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

This hydroponic wick system training aimed to empower the elderly by encouraging productive activities through simple home-based planting. The training was held on April 23, 2025, at GKI Pinangsia Bapos Suvarna Sutera and involved seven elderly participants. The implementation method included oral and visual material delivery, direct demonstrations, and interactive Q&A sessions. The content covered the basics of hydroponics, the advantages of the wick system, and the practice of building a simple setup. As a result, participants understood the basic principles of hydroponics and showed high interest in applying it. This activity had a positive impact on increasing independence and psychological well-being among the elderly.

Pelatihan Hidroponik sebagai Sarana Aktivitas Produktif bagi Kelompok Lanjut Usia di GKI Pinangisia Bapos Suvarna Sutera

Novie Santoso¹, Nathanael Yitshak Hadi^{2*}, Iwan Setiawan³, Cornelia Mariana⁴
Sekolah Tinggi Theologi Kharisma Bandung

Corresponding Authors: Nathanael Yitshak Hadi nathanael.jng@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Pelatihan Hidroponik, Aktivitas Lansia Produktif, Bapos Suvarna Sutera

Received : 2, April

Revised : 17, April

Accepted: 19, Mei

©2025 Santoso, Hadi, Setiawan, Mariana : This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Kegiatan pelatihan hidroponik sistem wick ini bertujuan untuk memberdayakan lansia dalam meningkatkan aktivitas produktif melalui bercocok tanam sederhana di rumah. Pelatihan dilaksanakan pada 23 April 2025 di GKI Pinangisia Bapos Suvarna Sutera dan diikuti oleh tujuh peserta lansia. Metode pelaksanaan berupa penyampaian materi secara lisan dan visual, demonstrasi langsung, serta sesi tanya jawab interaktif. Materi mencakup pengenalan hidroponik, kelebihan sistem wick, serta praktik pembuatan instalasi sederhana. Hasilnya, peserta memahami prinsip dasar hidroponik dan menunjukkan minat tinggi untuk menerapkannya. Kegiatan ini berimplikasi positif terhadap peningkatan kemandirian dan kesejahteraan psikologis lansia.

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan tahap kehidupan yang penuh tantangan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Menurut Kemenkes Republik Indonesia, lansia adalah kelompok usia 60 tahun ke atas. (Raudhoh & Pramudiani, 2021) Salah satu permasalahan umum yang sering dihadapi oleh lansia adalah rasa kesepian dan perasaan tidak berdaya. Seiring bertambahnya usia, berbagai perubahan terjadi, seperti menurunnya kemampuan fisik, kehilangan pasangan hidup atau teman sebaya, anak-anak yang tinggal berjauhan serta berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas sosial maupun pekerjaan Satria dan Wibowo (2022). Hal ini seringkali menimbulkan perasaan terisolasi, tidak dibutuhkan, dan kehilangan makna hidup. Kondisi tersebut dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik lansia, serta menurunkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Rasa tidak berdaya juga mendorong sebagian lansia untuk menarik diri dari aktivitas yang produktif. Mereka merasa bahwa usia lanjut adalah masa untuk beristirahat, bukan lagi masa untuk berkarya atau terlibat dalam kegiatan yang bermanfaat. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa lansia yang tetap aktif dan terlibat dalam aktivitas yang bermakna cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, lebih bahagia, serta lebih optimis dalam menjalani hidup. Menurut Suparna, aktivitas berguna dapat mengurangi kesepian. (Paul Suparno, 2018) Aktivitas produktif tidak hanya memberikan rasa pencapaian, tetapi juga memperkuat identitas dan harga diri mereka.

Dalam konteks ini, gereja sebagai komunitas iman memiliki peran penting dalam mendampingi dan memberdayakan lansia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui pelatihan keterampilan yang sederhana namun bermanfaat, seperti hidroponik. Hidroponik adalah metode bercocok tanam menggunakan air yang campur unsur hara, yang dapat dilakukan di lahan terbatas, termasuk di rumah (Julianto, 2021). Kegiatan ini tidak hanya mengaktifkan fisik dan pikiran, tetapi juga memberikan hasil nyata yang dapat dinikmati maupun dibagikan kepada orang lain. Dengan demikian, pelatihan hidroponik dapat menjadi sarana aktivitas produktif yang mendorong lansia untuk kembali merasa berguna dan terhubung dengan komunitas sekitarnya.

GKI Pinangsia Bapos Suvarna Sutera sebagai bagian dari tubuh Kristus terpanggil untuk menciptakan ruang bagi para lansia agar tetap berkarya dan hidup bermakna. Di bapos ini, terdapat sekitar 45 jemaat, dengan jumlah jemaat lansia mencapai 13 orang. Namun, yang dapat menghadiri pelatihan berjumlah 7 orang. Mereka terdiri dari lansia yang tinggal sendiri maupun yang tinggal bersama anak atau kerabatnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa hampir separuh dari komunitas jemaat merupakan lansia yang berpotensi mengalami kesepian dan kehilangan makna hidup apabila tidak diberdayakan secara aktif. Melalui pelatihan hidroponik, diharapkan para lansia tidak hanya memperoleh keterampilan baru, tetapi juga mengalami pemulihan emosional dan spiritual melalui kebersamaan dan aktivitas yang membangun. Kegiatan ini bukan hanya bertujuan untuk menambah wawasan praktis, tetapi juga sebagai bentuk perhatian dan kasih gereja terhadap kesejahteraan menyeluruh jemaat lansia, baik secara fisik, mental, maupun rohani.

PELAKSAAN DAN METODE

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Pelatihan hidroponik bagi kelompok lanjut usia dilaksanakan pada:

- Hari/Tanggal: Rabu, 23 April 2025
- Waktu: Pukul 09.00–10.00 WIB
- Tempat: GKI Pinangsia Bapos Suvarna Sutera

Kegiatan ini dirancang sebagai pelatihan singkat dan padat, dengan pendekatan yang sesuai bagi lansia untuk memperkenalkan metode bertanam hidroponik secara sederhana.

Profil Peserta

Pelatihan ini diikuti oleh tujuh peserta lanjut usia dengan latar belakang tempat tinggal yang beragam. Adapun data peserta adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Nama peserta lanjut usia

Nama	Usia	Tinggal Bersama
Herjani	73	Anak
Rita	60	Suami dan anak
Yannie	69	Anak
Yennie	63	Anak
Eeng	68	Anak
Grace	56	Sendiri
Ratna	66	Anak

Keberagaman ini mencerminkan konteks sosial yang penting, di mana sebagian besar peserta tinggal bersama anggota keluarga, sedangkan sebagian lainnya hidup mandiri. Hal ini menjadi pertimbangan dalam merancang kegiatan yang mendukung kebutuhan akan aktivitas produktif dan rasa keterhubungan sosial.

Struktur Kegiatan Pelatihan

a. Sesi Seminar

Sesi pertama berupa seminar yang dipandu oleh fasilitator, Ibu Novie. Dalam sesi ini, peserta mendapatkan penjelasan mengenai prinsip kerja sistem wick dalam metode hidroponik. Materi disampaikan secara lisan dengan bantuan alat peraga sederhana, yang bertujuan untuk memudahkan pemahaman, mengingat karakteristik peserta yang merupakan lansia.

b. Sesi Praktik

c. Setelah seminar, kegiatan dilanjutkan dengan sesi praktik langsung. Peserta diajak untuk:

- Mengamati contoh sistem wick yang telah dirakit sebelumnya.
- Mencoba menyusun alat dan menanam tanaman dengan bimbingan dari fasilitator.

Sesi praktik ini bertujuan untuk memberikan pengalaman nyata kepada peserta, sehingga mereka tidak hanya memahami konsep secara teori tetapi juga mampu melakukannya secara mandiri di rumah.

Relevansi Sosial dan Psikologis

Pelatihan ini tidak hanya berfokus pada aspek teknis hidroponik, tetapi juga menyentuh aspek sosial dan psikologis peserta lansia. Dengan memberikan ruang untuk berkegiatan bersama, pelatihan ini berkontribusi dalam:

- Meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian lansia.
- Memperluas interaksi sosial antar peserta, yang bermanfaat dalam mengurangi rasa kesepian.
- Menumbuhkan minat terhadap kegiatan produktif yang sesuai dengan kondisi fisik mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan hidroponik di GKI Pinangsia Bapos Suvarna Sutera telah memberikan hasil yang positif dalam peningkatan pemahaman dan keterampilan dasar peserta lanjut usia terkait metode bercocok tanam hidroponik sistem wick. (Putera, 2015) Kegiatan ini dirancang tidak hanya untuk memperkenalkan konsep hidroponik secara teori, tetapi juga mendorong para lansia untuk tetap aktif, produktif, dan mandiri di usia senja mereka melalui aktivitas berkebun yang sederhana dan menyenangkan.



Gambar 1. Sesi Pelatihan



Gambar 2. Peserta Praktek

Selama sesi pelatihan, para peserta memperoleh pengetahuan dasar mengenai hidroponik, yaitu teknik menanam tanaman tanpa menggunakan tanah, melainkan air yang telah dicampur dengan nutrisi (Hj. Neli Nuraeni, 2024). Penjelasan ini disampaikan dengan metode lisan dan visual oleh fasilitator, dilengkapi dengan alat peraga sederhana. Pemilihan sistem wick sebagai fokus utama pelatihan didasarkan pada kemudahannya dalam implementasi, rendahnya kebutuhan akan alat teknis, dan kesesuaiannya dengan kondisi fisik lansia. Selain itu, sistem ini tidak memerlukan aliran listrik atau pompa, menjadikannya solusi praktis untuk diterapkan di rumah.

Kelebihan metode hidroponik sistem wick yang disampaikan dalam pelatihan antara lain adalah efektivitasnya untuk lahan sempit, hasil panen yang bersih dan steril, serta waktu panen yang relatif cepat. (Berliana et al., 2023) Meskipun demikian, peserta juga diberi pemahaman tentang kekurangannya, khususnya biaya tinggi pada instalasi berskala besar, yang membedakannya dari sistem tradisional.

Materi pelatihan juga mencakup langkah-langkah praktis seperti persiapan media tanam (rockwool), proses penyemaian benih, perakitan netpot dengan kain flanel sebagai sumbu air, pencampuran nutrisi AB Mix dengan air, serta pengukuran ppm menggunakan TDS meter hingga pemindahan bibit ke wadah tanam setelah berdaun empat. Peserta diajarkan untuk memperhatikan kebutuhan cahaya matahari minimal 8 jam per hari dan menghindari air hujan langsung agar pertumbuhan tanaman optimal. Sistem wick dipilih karena merupakan salah satu metode hidroponik yang paling sederhana, tidak memerlukan pompa atau listrik, dan cocok diterapkan di lingkungan rumah dengan keterbatasan lahan serta tenaga fisik. (Irianto, 2021) Peserta diberi kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi agar memahami konsep dasar dan manfaat dari sistem ini.

Seluruh proses ini disampaikan dalam bentuk demonstrasi langsung yang diikuti dengan sesi tanya jawab interaktif. Metode ini sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman peserta, pembelajaran aktif berbasis praktik dapat meningkatkan hasil belajar terutama untuk peserta usia lanjut secara signifikan. (Casfian et al., 2024) Partisipasi peserta juga menunjukkan bahwa kegiatan seperti ini mampu membangun rasa percaya diri, semangat belajar baru, serta memberi kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian, pelatihan hidroponik ini bukan hanya memberikan keterampilan teknis, melainkan juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia, baik secara mental maupun sosial, sebagaimana dijelaskan oleh Santrock (2010) dalam kajian psikologi perkembangan bahwa lansia tetap memiliki potensi untuk belajar dan berkontribusi selama diberi kesempatan yang tepat dan lingkungan yang mendukung. (Santrock, 2010)

Sebagai bagian dari tubuh Kristus, gereja terpanggil untuk menciptakan ruang yang inklusif dan penuh kasih bagi seluruh anggotanya, termasuk para lansia. Mereka bukan hanya objek pelayanan, tetapi juga subjek yang masih memiliki potensi besar untuk berkarya dan menjadi berkat (Sianturi, 2020). Pelatihan ini menjadi wujud nyata dari panggilan tersebut, yaitu membuka kesempatan bagi lansia untuk tetap aktif, produktif, dan hidup dengan makna. Melalui kegiatan sederhana seperti bercocok tanam hidroponik, gereja mengafirmasi bahwa setiap tahap kehidupan memiliki nilai di hadapan Tuhan, dan setiap orang dipanggil untuk terus bertumbuh, melayani, serta menyatakan kasih Allah dalam konteks kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kegiatan ini mendorong keterlibatan aktif para lansia, yang tampak antusias dan saling membantu dalam proses perakitan. Praktik ini tidak hanya memperkuat pemahaman teknis, tetapi juga memberikan pengalaman nyata yang dapat diterapkan di rumah masing-masing. Metode pelatihan yang interaktif dan partisipatif ini dirancang agar sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan lansia, serta mendorong mereka untuk tetap aktif, mandiri, dan merasa berguna dalam komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh rekan-rekan dalam tim pelaksana kegiatan pelatihan hidroponik di GKI Pinangsia Bapos Suvarna Sutera yang telah memberikan dukungan dan saran berharga dalam proses pelaksanaan kegiatan pelatihan hidroponik ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Novie selaku fasilitator yang telah berkontribusi secara langsung dalam menyampaikan materi pelatihan dengan penuh kesabaran dan kejelasan. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada pihak GKI Pinangsia Bapos Suvarna Sutera yang telah menyediakan tempat dan fasilitas. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua peserta lansia yang dengan antusias mengikuti pelatihan ini, sehingga proses pengabdian dapat berjalan dengan lancar dan memberikan dampak yang nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Berliana, Y., Putra, I. A., Juniarsih, T., Sihombing, J. M., Berutu, K. M., Ramadhan, A., Wibowo, F., Kajarina, S., Amalia, R., & Lase, K. S. (2023). Pelatihan Budidaya Hidroponik Sistem Wick di Kelompok Tani Purnama Sari Kelurahan Jati Utomo, Kecamatan Binjai Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien*, 2(2), 115–119.
- Casfian, F., Fadhillah, F., Septiaranny, J. W., Nugraha, M. A., & Fuadin, A. (2024). Efektivitas pembelajaran berbasis teori konstruktivisme melalui media e-learning. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 636–648.
- Hj. Neli Nuraeni, S. P. M. M. (2024). *HIDROPONIK. TATA AKBAR*. https://books.google.co.id/books?id=sv_wEAAAQBAJ
- Irianto, H. (2021). Analisis Tekno-Ekonomi Sayuran Hidroponik Skala Rumah Tangga.
- Julianto. (2021). *Hidroponik: Cocok Tanam di Lahan Sempit*. PT Elex Media Komputindo.
- Paul Suparno, S. J. (2018). *Menjadi Orang Tua (Lansia) yang Bahagia*. PT Kanisius.
- Putera, T. D. (2015). *Hidroponik Wick System: Cara Paling Praktis, Pasti Panen*. AgroMedia.
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia asik, lansia aktif, lansia produktif. *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126–130.
- Santrock, J. (2010). *Life-Span Development*. McGraw-Hill Education. <https://books.google.co.id/books?id=gYWBQAAACAAJ>
- Sianturi, R. N. (2020). Gereja Tanpa Mimbar. *KINAA: Jurnal Kepemimpinan Kristen Dan Pemberdayaan Jemaat*, 1(2), 126–140. <https://doi.org/10.34307/kinaa.v1i2.19>