

MEI 2024 / BIL. 11 / 2024

# EON

Epitome of Nature

KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN



ISSN 2773-5869



9 772773 586005

## BERKEBUN DI LAMAN: TERAPI MATA DAN MINDA

Ranee Atlas<sup>1</sup> dan Tina Stephen Enggong<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pusat Pengajian Sains Komputer, Matematik dan Pelancongan, UiTM Cawangan Sarawak, Kampus Samarahan 2, 94300 Kota Samarahan, Sarawak

<sup>2</sup>Pusat Pengajian Perakaunan, UiTM Cawangan Sarawak, Kampus Samarahan 2, 94300 Kota Samarahan, Sarawak

ranee@uitm.edu.my

EDITOR: DR. MUHAMMAD AIDIL IBRAHIM

### Pengenalan

Era pascapandemik telah menyaksikan lonjakan minat dalam pelbagai aktiviti yang menawarkan ketenangan dan bersantai di ruang sendiri yang lebih privasi. Antaranya, berkebun, muncul sebagai amalan terapeutik bagi mata dan minda, yang mendamaikan kepada individu yang agak tertekan dengan keadaan semasa dan selepas pandemik. Berkebun juga turut menjadi terapi diri, kerana aktiviti dalam berkebun boleh membantu meredakan tekanan dan kerisauan. Aktiviti menjaga tanaman, mengadun media tanam, dan menyemai benih memerlukan tumpuan yang turut membentuk hubungan yang mendalam dengan alam semula jadi.

Daya tarikan visual taman yang dijaga rapi juga sudah cukup untuk menenangkan mata. Warna, bentuk, tekstur malahan aroma tanaman hiasan mahupun pokok herba, memberikan satu ketenangan daripada landskap konkrit di bandar. Rangsangan visual yang ditawarkan oleh taman

adalah lebih daripada sekadar estetika; ia menjadi satu bentuk terapi visual yang dinikmati bersama keluarga.

### Peningkatan Berkebun Semasa Pandemik

Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) sewaktu pandemik Covid-19 telah menyebabkan ramai yang berasa rindu untuk bersosial secara berkumpulan disebabkan beberapa larangan serta penjarakan sosial yang menghadkan kunjungan tetamu. Salah satu faktor yang menyumbang kepada peningkatan hobi berkebun



Gambar 1: *Hydrangea* (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

semasa pandemik ialah peningkatan masa yang dihabiskan di rumah.

Amalan seperti Bekerja Dari Rumah (BDR) serta pilihan aktiviti riadah yang terhad, telah menjerus kepada menemukan minat dan bakat tersembunyi. Berkebun merupakan salah satu pilihan yang terbaik dan bermanfaat untuk menggunakan masa yang lebihan, malah juga boleh dilakukan didalam atau laman. Ini secara tidak langsung dapat menghubungkan diri dengan alam dan aktiviti luar yang terhenti disebabkan PKP.

Kita juga dapat menyaksikan tahap stress dan kebimbangan turut meningkat, maka aktiviti berkebun muncul sebagai salah satu solusi holistik untuk kesejahteraan mental. Malahan, tidak keterlaluan juga ada yang menyamakan berkebun dan menyusunatur laman, sebagai gambaran metafora kehidupan yang memberikan harapan dalam bergelut dengan stress dan tekanan emosi.

### Terapi Melalui Berkebun

Berkebun adalah lebih daripada sekadar hobi; ianya merupakan satu terapi kepada mata dan minda. Apabila seseorang itu terlibat dalam proses penyemaian, penanaman, penjagaan, malahan menyusun atur tanaman, secara langsung mereka telah memulakan perjalanan yang melampaui tindakan fizikal. Daya tarikan visual daripada menyaksikan tumbesaran tanaman seperti pokok hiasan, sayur-sayuran atau pokok herba yang

pelbagai bentuk, tekstur dan saiz, ini dapat memberikan kepuasan dan keceriaan Stimulasi visual seumpama ini, mewujudkan ruang yang tenang untuk seisi keluarga bersantai setelah penat BDR ataupun belajar secara atas talian.

**Faedah Terapi Berkebun:**

Faedah terapi berkebun sebenarnya melangkaui daya tarikan visualnya; malah merangkumi pendekatan holistik terhadap kesejahteraan mental dan emosi. Aktiviti berkebun dapat meningkatkan kesihatan kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibiliti. Selain kecergasan fizikal yang menyeluruh, malahan dapat mengurangkan tekanan dan pembebasan endorfin, yang memupuk kepada keadaan mental yang positif.

Pada realitinya juga, menjaga tanaman turut mewujudkan rasa tanggungjawab, malah perasaan dihargai, seseorang itu merasakan hidupnya lebih bermakna serta meningkatkan kepercayaan diri. Individu tersebut juga lebih peka dalam hubungan dengan orang lain, alam, flora serta fauna.

Hasil daripada tanaman seperti sayuran, buahan serta herba yang di tanam bukan hanya untuk kegunaan sendiri malah turut dikongsi dengan ahli keluarga dan jiran. Ini menjurus kepada amalan pemakanan yang sihat, kerana di tanam sendiri, segar dan dimanfaatkan seisi keluarga serta jiran tetangga.



Gambar 2: *Philodendron selloum*  
(Sumber: Koleksi peribadi penulis)

**Berkebun dalam Memupuk Kesedaran**

Berkebun sebenarnya memerlukan komitmen yang tinggi. Dalam konteks ini, seseorang itu perlu melakukan tugas-tugas seperti menanam, merumput, menyiram, membaja dan sebagainya secara berterusan. Tugas rutin seperti ini membolehkan individu tersebut untuk lebih fokus dan ini telah terbukti

dapat mengurangkan tekanan, meningkatkan tumpuan, dan meningkatkan keseluruhan kesejahteraan mental.

**Kesimpulan**

Kesimpulannya, berkebun merupakan salah satu terapi mata dan minda yang terbukti berkesan. Berkebun juga menawarkan terapi visual daripada landskap bandar moden yang berteraskan konkrit, melibatkan minda dalam proses meditasi, bersifat kreatif, dan satu pengalaman baru yang merejuvinasikan.

Peningkatan populariti berkebun semasa pandemik Covid-19 ternyata berkait rapat dengan fitrah semulajadi manusia untuk bersatu dengan alam. Malah secara tidak langsung aktiviti berkebun di laman turut memberikan minda yang kental, meredakan tekanan di ruang yang terhad kerana berkebun merupakan aktiviti fizikal yang tidak semestinya memerlukan ruang yang luas.



Gambar 3: *Amaryllis sp.* (Sumber: Koleksi peribadi penulis)