

JAN 2024 / BIL. 10 / 2024

EON

Epitome of Nature

K E S I H A T A N D A N K E S E J A H T E R A A N



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



TERAPI ALAM: TAMAN SEBAGAI OASIS KESEJAHTERAAN MENTAL MELALUI LENSA ARKITEK LANDSKAP

Sharifah Khalizah Syed Othman Thani
Pengajian Senibina Landskap, Kolej Pengajian Alam Bina, UiTM
Puncak Alam, 42300 Bandar Puncak Alam, Selangor

skhalizah@uitm.edu.my

EDITOR: DR. NOR'AISHAH BINTI ABU SHAH

Infrastruktur yang canggih, aktiviti sosial dan komersial yang dinamik, serta kemudahan penjagaan kesihatan yang progresif menyumbang kepada kualiti hidup yang tinggi di pusat

bandar. Walaubagaimanapun, salah satu daripada banyak masalah yang dihadapi oleh penduduk bandar adalah peningkatan risiko tekanan akibat gaya hidup moden yang sibuk dan pendedahan

kepada tekanan persekitaran bandar. Kesesakan dan kepadatan penduduk, kualiti alam sekitar yang terjejas, isu lalu lintas dan pengangkutan, dan ketidakseimbangan kehidupan dan alam pekerjaan kesemuanya memudaratkan kesihatan manusia, terutamanya kesejahteraan mental (Lederbogen et al., 2013). Hal ini telah menyebabkan pelbagai agensi antarabangsa serta kebangsaan mengambil inisiatif untuk mewujudkan persekitaran hidup yang lebih berkualiti ke arah kesejahteraan kesihatan fizikal dan mental.



Gambar 1: Visual pemandangan taman yang cantik dapat memberikan perasaan tenang dan damai yang mendorong ke arah perkembangan emosi yang positif (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) misalnya, telah mengiktiraf inisiatif Bandar Sihat sebagai pelopor kepada pembangunan dan transformasi bandar, dengan menekankan kualiti hidup bandar serta kesan positifnya terhadap kesihatan fizikal dan mental rakyat. Perkara ini turut ditekankan dalam *Sustainable Development Goal (SDG)* iaitu SDG 3 (*Good Health and Well-Being*).

Perkara ini turut ditekankan dalam *Sustainable Development Goal (SDG)* iaitu SDG 3 (*Good Health and Well-Being*).

Sebagai langkah menyokong usaha SDG ini, Institut Landskap Arkitek Malaysia (ILAM) melalui *Landscape Architecture Agenda 2050 (LAA2050)* juga memfokuskan kepentingan reka bentuk landskap yang bukan sahaja mapan tetapi juga berupaya meningkatkan kesejahteraan fizikal dan mental sesebuah komuniti.

Berdasarkan kajian-kajian lepas, ramai para penyelidik telah membahaskan kesan kehidupan di bandar terhadap kualiti kehidupan serta tekanan mental (Beil & Hanes, 2013; Alcock et al., 2014; Knöll et al., 2017).

Pakar-pakar kesihatan juga telah lama mengiktiraf kepentingan interaksi ruang persekitaran luar, di mana pokok, taman, dan kehijauan

alam memainkan peranan sosial yang penting dalam mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesihatan mental (Thompson et al., 2016).

Dengan meluangkan masa di taman, seseorang individu dapat menghirup udara yang segar dan menikmati panorama taman yang indah di sekeliling mereka.

Aktiviti riadah yang sederhana seperti berjalan, membaca di bawah pokok, atau sekadar duduk bersantai dapat membantu mengurangkan tekanan jiwa, dan seterusnya menyokong kesejahteraan mental yang positif.

Kawasan hijau dan taman sering digunakan sebagai salah satu elemen terapeutik dalam perubatan terutamanya pada golongan pesakit yang mengalami penyakit mental, kemurungan, Alzheimer, dan individu yang terdedah dengan risiko kecelaruan psikologi (Lederbogen et al., 2013; Corazon et al., 2019).

Kawasan hijau dan taman sering digunakan sebagai salah satu elemen terapeutik dalam perubatan terutamanya pada golongan pesakit yang mengalami penyakit mental, kemurungan, Alzheimer, dan individu yang terdedah dengan risiko kecelaruan psikologi

- 'orang yang tinggal di kawasan bandar yang lebih hijau mempunyai kesihatan mental yang lebih baik daripada mereka yang tinggal di kawasan yang kurang hijau'
- 'unsur air juga boleh meningkatkan emosi baik dan kesihatan mental yang positif. Unsur air memberikan tindak balas meditasi kepada aktiviti otak, justeru, dapat membantu dalam melegakan keletihan mental'

Berdasarkan kajian Alcock et al. (2014), beliau mendapati bahawa orang yang tinggal di kawasan bandar yang lebih hijau mempunyai kesihatan mental yang lebih baik daripada mereka yang tinggal di kawasan yang kurang hijau. Beberapa kajian lain turut mendapati unsur air juga boleh meningkatkan emosi baik dan kesihatan mental yang positif. Unsur air memberikan tindak balas meditasi kepada aktiviti otak, justeru, dapat membantu dalam melegakan keletihan mental (Berto, 2014; Hartig, 2021).

Atribut reka bentuk landskap bagi mewujudkan kesan terapi alam

Bagi mewujudkan elemen terapi alam, reka bentuk landskap harus menekankan keperluan masyarakat setempat, perkara yang mereka ingin lihat di taman, dan jenis aktiviti yang paling mereka gemari apabila melawat taman tersebut.

Berdasarkan dapatan kajian serta temu bual bersama pakar psikologi, neuropsikologi dan arkitek landskap; aspek dan atribut taman sebagai oasis kepada kesejahteraan mental adalah seperti berikut:

a) Keselesaan pengguna

Elemen reka bentuk landskap perlu menitikberatkan

keperluan pengguna dan memastikan kemudahan berfungsi dengan baik serta boleh dicapai oleh semua, termasuk mereka yang kurang upaya. Kajian oleh Cobos et al. (2014) menggariskan dua aspek penting dalam reka bentuk taman bagi keselesaan pengguna. Pertama, reka bentuk perabot landskap. Ia boleh menangani isu kapasiti maksimum pengguna serta keupayaan fizikal mereka. Reka bentuk yang baik untuk perabot landskap dapat memperkuat hubungan sosial dan membantu mencipta persekitaran yang sihat yang memperlakukan semua orang dengan adil, tanpa mengira jantina atau keupayaan. Ciri kedua ialah reka bentuk bersama (*co-design*), yang merupakan cara yang sangat

baik untuk mencipta pelan reka bentuk yang lebih manusiawi dan holistik untuk ruang terbuka dengan mempertimbangkan aspek seni, budaya, sosial, dan ekonomi.

b) Keselamatan pengguna

Perasaan selamat dan berasa terjamin terhadap lingkungan persekitaran adalah salah satu aspek yang ditekankan oleh pakar psikologi dalam mewujudkan kesihatan mental yang baik (Gruebner et al., 2017). Berdasarkan pandangan pakar psikologi, seseorang individu akan berasa selamat apabila mereka mempunyai kawalan ke atas persekitaran mereka. Maka, dalam aspek reka bentuk landskap, elemen *visibility* atau keterlihatan adalah salah satu aspek



Gambar 2: Ilustrasi gambaran tentang reka bentuk perabot landskap yang menitikberatkan keperluan pengguna tanpa mengira jantina atau keupayaan. (Sumber: Koleksi peribadi penulis)



Gambar 3: Ilustrasi gambaran tentang reka bentuk landskap yang menyokong interaksi sosial dalam sesebuah komuniti (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

penting yang perlu ditekankan. *Visibility* (keterlihatan) yang baik mewujudkan rasa selamat serta mengurangkan perasaan cemas atau takut kepada pengguna di taman. Elemen *visibility* yang baik memberikan isyarat kepada pengguna bahawa mereka berada dalam ruang yang boleh dilihat oleh orang lain sekiranya berlaku apa-apa kejadian yang tidak diingini, ini sekaligus membuatkan pengguna berasa yakin dan terjamin untuk berada di sesuatu kawasan taman tersebut

Dalam aspek reka bentuk landskap, elemen *visibility* atau keterlihatan adalah salah satu aspek penting yang perlu ditekankan

c) Interaksi sosial

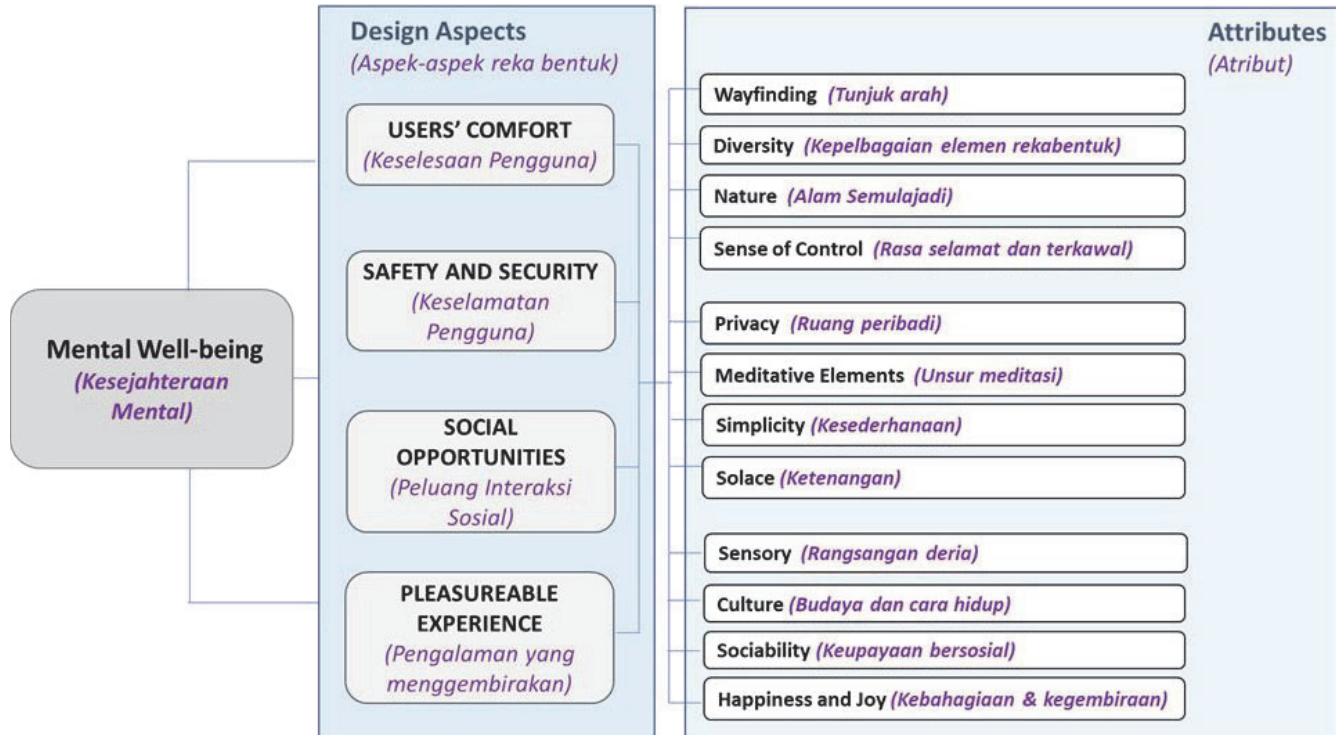
Taman atau kawasan hijau adalah tempat yang baik untuk interaksi sosial. Ini kerana ia boleh menjadi platform untuk mendorong interaksi sosial antara individu dengan individu dan interaksi antara individu dengan alam.

Ketiadaan ruang hijau sebagai penyambung interaksi sosial dalam sesebuah komuniti boleh menyebabkan perasaan terasing dan kesunyian kepada seseorang individu terutamanya kepada mereka yang tinggal di kawasan bandar (Alcock et al., 2014; Thompson et al., 2016).

Ahli-ahli psikologi berpendapat bahawa kemudahan-kemudahan dalam taman sepatutnya disediakan untuk menyokong sistem sosial.

Sistem sokongan sosial yang baik bermaksud kita boleh berada sendiri atau bersama keluarga atau rakan-rakan. Dengan wujudnya sistem sosial yang terhubung dengan baik di antara ruang dalaman dan ruang luar, suatu perhubungan mosi dan sosial yang positif di antara manusia dengan manusia dan manusia dengan persekitaran dapat dicapai.

Taman atau kawasan hijau adalah tempat yang baik untuk interaksi sosial. Ini kerana ia boleh menjadi platform untuk mendorong interaksi sosial antara individu dengan individu dan interaksi antara individu dengan alam.



Gambarajah 1: Ringkasan kerangka aspek reka bentuk dan atribut landskap bagi mewujudkan kesan terapi alam sekaligus menyokong kesejahteraan mental. (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

d) Pengalaman menggembirakan

Taman dapat meningkatkan kualiti hidup sesebuah komuniti dengan menyediakan ruang untuk aktiviti sukan, rekreasi dan riadah kepada masyarakat setempat. Justeru, elemen reka bentuk yang menyeronokkan pengguna adalah penting dalam memastikan kualiti reka bentuk taman kejiranan yang baik bagi keseimbangan kesihatan fizikal dan mental (Malek et al., 2012; Paydar & Kamani, 2021).

‘elemen reka bentuk yang menyeronokkan pengguna adalah penting dalam memastikan kualiti reka bentuk taman kejiranan yang baik’

Arkitek landskap harus memahami aspek reka bentuk berkaitan tingkah laku manusia dan cara mereka membuat aktiviti fizikal dan rekreasi di taman. Dengan ini, arkitek landskap dapat mengaplikasi cara reka bentuk spatial yang mampu memberikan pengalaman yang menggembirakan kepada pengguna. Kesimpulannya, atribut reka bentuk landskap mesti mematuhi cita rasa dan memenuhi keperluan pengguna. Menurut sains psikologi, seseorang individu akan berasa terhubung dengan baik terhadap persekitaran apabila mereka merasa selamat, selesa, dan dapat menikmati aktiviti tanpa rasa takut serta terancam.

Apabila seseorang individu merasa dekat dengan alam persekitaran, mereka akan lebih mudah untuk mengekspresikan emosi mereka. Ini membolehkan seseorang melepaskan tekanan emosi, yang menggalakkan tindak balas psikologi yang positif.

Rujukan:

