

**ELAK BOSAN SEWAKTU PKP 2.0 DENGAN
MENANAM TUMBUHAN HIJAU**



Nur Athirah Khairul Anwar

1201246

Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah

Universiti Sains Islam Malaysia

nrturah1210@gmail.com

Tarikh diterbitkan: 18 Februari 2021

Sudah pasti ramai yang berasa kesal apabila negara kita terpaksa meletakkan keputusan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) semula atau dikenali PKP 2.0 kepada 13 buah negeri susulan peningkatan kes yang mendadak di 13 buah negeri tersebut hingga ke hari ini kecuali Sarawak **yang dikenakan** Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) disebabkan penularan kes yang masih boleh dikawal.

Hari ini, ada negeri yang sudah **tiga** minggu menjalani PKP 2.0 dan ada negeri hampir seminggu dalam perintah kawalan pergerakan.

Mesti ada yang rindu nak keluar beriadah dan bersenam di luar, bukan? Lebih-lebih lagi pada waktu pagi, rasa seronok jika kita boleh sedut udara segar di tasik atau tempat-tempat riadah yang ada! Pada petang hari pula, seronok jika boleh keluar beriadah untuk menghilangkan tekanan seharian.

Jadi, jika anda masih tidak tahu nak melakukan apa sepanjang PKP ini, jom kita isi masa terluang dengan bercucuk tanam di halaman rumah!

“Apa yang menariknya?” Sebenarnya, terlalu banyak manfaat yang bakal kita peroleh melalui aktiviti menanam ini!

Antaranya, dapat dijadikan sebagai penyeri rumah kerana seperti yang kita tahu, kepelbagaian warna pokok dapat membangkitkan keserian persekitaran halaman rumah dengan daunnya yang berwarna hijau, bunganya yang berwarna-warni seperti merah, kuning, ungu, putih dan lain-lain.

Selain itu, menanam **juga** dapat dijadikan sebagai senaman kerana berkebun boleh merembeskan kelenjar peluh. Menurut James Ting, MD, seorang *sports medicine physician* di Hoag Orthopedic Institute California (2019), menjelaskan bahawa “Apabila kita berpeluh disebabkan oleh senaman, endorphin yang berfungsi sebagai ubat penahan kesakitan semulajadi akan terhasil. Jadi, kesakitan pada badan dapat diledakan. Ada juga kajian yang menunjukkan ia dapat memainkan peranan penting di dalam kawalan mood seseorang.”

Seterusnya, tumbuh-tumbuhan berperanan dalam mengurangkan kebisingan **dalam kawasan** persekitaran **di sesebuah** kediaman. Contohnya, pokok buluh Jepun atau nama lainnya *Ficus Pumila*. Pokok ini jika ditanam di sekeliling pagar, dapat dijadikan solusi praktikal untuk rumah yang berada di pinggir jalan atau di daerah yang sesak dengan kenderaan bermotor yang melalu-lalang. Ini kerana, pokok tersebut dapat meredam suara bising yang dihasilkan daripada suara kenderaan sekaligus mampu menyaring debu yang masuk ke dalam rumah. Tetapi, perlu diingatkan bahawa ia sesuai ditanam secara semak. Menarik bukan? Rumah pun akan kekal bersih di samping mengurangkan masalah pencemaran bunyi di rumah.



“Contoh lain, pokok apa yang sesuai ditanam di halaman rumah?” Haa, antaranya adalah pokok lidah mertua atau nama saintifiknya *sansevieria*. Pokok lidah mertua ini sesuai ditanam di sekitar halaman rumah. Ia memiliki daun yang keras, tegak dan runcing di hujungnya. Tumbuhan jenis ini dapat membantu penyerapan pencemaran dan udara beracun yang dapat mengubah karbon dioksida kepada oksigen pada waktu malam. Pastikan anda menyediakan tempat yang mempunyai pencahayaan matahari yang mencukupi. Di bawah ini merupakan gambar pokok lidah mertua sebagai rujukan untuk anda.



Seterusnya, pokok *lady palm*. Pokok *lady palm* ini adalah antara tumbuhan yang senang dijaga dan diuruskan. Kelebihan yang ada pada pokok ini adalah dapat membersihkan hawa bahan kimia. Pokok *lady palm* ini juga berperanan **penting** untuk menaikkan seri kediaman anda!



Selain itu, bunga *peace lily*. Umumnya, bunga ini berwarna merah dan putih seperti gambar di bawah. Daunnya panjang dan berwarna gelap. Jenis pokok ini tidak memerlukan banyak sinaran matahari maka ia sesuai untuk diletakkan di dalam rumah. Sekiranya ia terdedah kepada cahaya matahari yang banyak, hayatnya tidak akan bertahan lama. Jadi, bolehlah dijadikan sebagai inisiatif untuk menyerap pencemaran di dalam rumah kerana kelebihannya ini.



Tuntasnya, tempoh 'istirahat' kesan daripada pandemik Covid-19 wajarlah digarap oleh masyarakat untuk bercucuk tanam. Tidak kira masyarakat di kampung, pinggir bandar atau bandar kerana aktiviti ini sangatlah membantu memberi kesan positif kepada anda di samping mengisi masa lapang. Bak kata peribahasa "Berbudi kepada tanah, tanah tidak menipu". Peribahasa ini boleh dijadikan pemangkin untuk masyarakat bergiat melakukan aktiviti penanaman. Tunggu apa lagi, jom eratkan hubungan kekeluargaan melalui aktiviti ini!