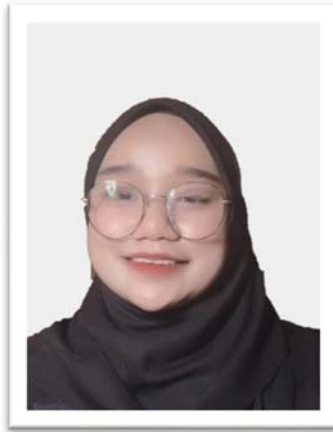


Amalan Berkebun Sebagai Terapi Kesihatan



Oleh: Afifah Nadhirah Sudirman

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 23 Julai 2021

Persekitaran yang mempunyai pelbagai tumbuhan hijau dikatakan dapat membantu merawat masalah kesihatan mental dan fizikal seseorang individu.

Kebun lazimnya digunakan sebagai elemen terapi kesihatan seperti di hospital, pusat pemulihan, rumah kebajikan warga emas dan sekolah.

Kajian yang diterbitkan dalam *Journal of Environmental Psychology* bertajuk *Home garden use during COVID-19: Associations with physical and mental wellbeing in older adults* mendapati bahawa pendedahan yang kerap terhadap persekitaran semulajadi mampu membantu seseorang individu pulih daripada kesan tekanan dengan lebih pantas.

Bekerja di kebun merupakan satu bonus kepada sesetengah individu. Ketika bekerja, mereka memperoleh banyak kebaikan terutamanya untuk kesihatan mental dan fizikal.

Individu yang kreatif akan memikirkan pelbagai cara untuk mengekalkan kesihatan mental dan fizikal mereka.

Seperti firman Allah SWT dalam surah an-Nahl ayat 11 yang bermaksud, “Dia menumbuhkan bagi kamu dengan air hujan itu tanam-tanaman; zaitun, kurma, anggur dan segala macam buah-buahan. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memikirkan.”

Namun, terdapat segelintir kelompok yang tidak menyedari perkara ini. Walaupun tanah tersedia di sekitar kawasan rumah, jarang sekali mereka mengambil manfaat daripadanya.

Mungkin kebolehan dan bakat berkebun tidak dikurniakan kepada semua orang. Namun, mereka boleh mendapatkan manfaat daripada aktiviti berkebun sebagai terapi kesihatan untuk mengurangkan tekanan dan perasaan cemas.

Berkebun juga merupakan aktiviti paling popular semasa tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Hal ini disebabkan ramai orang tidak mempunyai aktiviti harian khusus yang dilakukan sebelum pelaksanaan PKP.

Tempoh PKP merupakan waktu yang sesuai bagi mereka yang ingin memulakan aktiviti berkebun kerana ada banyak masa terluang.

Berkebun di halaman rumah akan memberi kepuasan dan keseronokan lebih-lebih lagi apabila dilakukan bersama keluarga. Selain menuai hasil tanaman, ia mampu mengeratkan hubungan sesama ahli mereka.

Kajian Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menunjukkan bahawa lima jenis penyakit utama yang menyebabkan kehilangan upaya dan berada di tangga kedua tertinggi pada tahun 2020 adalah penyakit mental.

Berkebun bukan sahaja bermanfaat kepada individu yang mempunyai masalah kesihatan mental, bahkan ia tetap bermanfaat kepada manusia yang sihat sebagai terapi kesihatan mereka.

Apabila kita memasuki alam berkebun, ia seolah-olah seperti memiliki dunianya tersendiri di mana kita dapat melupakan masalah dan tekanan kehidupan walaupun untuk sementara.



Gambar hiasan

Penulis buku *Get Well Now!*, Tamara Dorris percaya bahawa perbuatan menyiram, menarik rumput dan memetik makanan dari taman adalah meditasi dan membantu dalam pemulihan keseluruhan tubuhnya yang sakit.

Hormon serotonin dirembeskan ketika cahaya matahari mentari menyentuh kulit dan jari-jemari kita turut berhubung dengan tanah semasa aktiviti berkebun yang membuatkan kita berasa gembira dan tenang.

Suatu perasaan yang sangat mengujakan juga akan timbul apabila kita dapat melihat hasil tanaman yang diusahakan mengeluarkan hasil.

Selain menjaga kesihatan, berkebun juga dapat menjana pendapatan sampingan daripada tanaman yang diusahakan seperti cili, terung, tomato dan lain-lain. Hasil tanaman juga boleh dimakan sendiri sekali gus mengurangkan kos sara hidup.

Dalam keadaan dunia yang masih belum reda dengan Covid-19, kita seharusnya menyedari peranan masing-masing dalam menjaga kesihatan diri. Jadikan berkebun sebagai satu alternatif untuk kita mengekalkan kesihatan mental dan fizikal.