



- LAMAN UTAMA
- SIAPA KAMI
- F.A.Q
- KATEGORI ▾
- PENGIKLANAN
  
- SAINS SHOP ▾
- CAREERS



# Kehijauan Alam Mampu Meningkatkan Kesehatan Mental

Info Kesehatan Psikologi



by **Saiful Bahari** — 09/04/2021 in Alam Semulajadi, Berita & Peristiwa, Perubatan & Kesehatan

👍 0 🗨️ 0 💬 0

**Oleh : Dr Nor Shahirul Umirah binti Idris**  
**Fakulti Sains Bumi, Universiti Malaysia Kelantan**

Gangguan kesihatan mental seperti kemurungan dan depresi adalah merupakan penyakit yang mampu mengganggu perjalanan kehidupan masyarakat seharian. Gangguan pada fungsi otak ini boleh menyebabkan berlakunya perubahan terhadap proses berfikir, perasaan dan tingkah laku seseorang sekaligus mengakibatkan aktiviti seharian terganggu. Dapatan kajian daripada Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menunjukkan **penyakit mental** adalah merupakan antara lima jenis penyakit utama yang menyebabkan kehilangan upaya dan berada pada tangga kedua tertinggi pada tahun 2020. Manakala di Malaysia, dapatan daripada **Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan** pada tahun 2006 mendapati 11.2 % di kalangan orang dewasa dan 20.3 % di kalangan kanak-kanak dan remaja adalah terjejas mengalami masalah mental. Namun begitu, paling membimbangkan apabila angka rakyat Malaysia yang dikesan mengalami masalah kesihatan mental adalah seramai **3 juta** daripada 26 juta. Lebih mengejutkan lagi, daripada jumlah yang dinyatakan, **20 ke 30** dari setiap rakyat Malaysia di dapati membunuh diri saban tahun berikutan kegagalan menangani masalah penyakit mental. Gambaran angka ini menunjukkan kesihatan mental di kalangan masyarakat kita adalah kian merosot dan membimbangkan.

Kajian yang dijalankan oleh Michael Posner dari University of Oregon mendapati **kadar tumpuan** manusia akan menurun selepas berhadapan dengan tempoh bekerja yang panjang sekaligus menyebabkan kadar stress meningkat. Menurut pakar psikologi, bagi menangani stress, **berehat** merupakan pilihan terbaik jika ingin memulihkan dan mengembalikan semula tenaga, semangat dan tumpuan. Penyelidikan terkini yang dijalankan merumuskan bahawa bersiar-siar sambil menikmati **keindahan alam semula jadi** dapat meningkatkan kadar fokus dalam diri, menenangkan minda dan memberi kesan yang positif terhadap otak. Sebaliknya pula, tiada ransangan kognitif yang dikesan apabila responden kajian berjalan melalui jalan raya yang sibuk sebagai salah satu cara untuk merehatkan minda (kajian oleh Dr Marc Berman, University of Michigan). Disokong dengan kajian susulan seterusnya membuktikan bahawa berehat dengan alam sekitar dapat meningkatkan prestasi kognitif, walaupun hanyalah sekadar melihat sekeping gambar pemandangan alam sekitar.

Antara aktiviti yang didapati dekat dengan alam semula jadi adalah **aktiviti berkebun**. Berkebun mempunyai kesan yang positif terhadap tekanan serta memberikan suasana yang tenteram sebagai pilihan **mengurangkan** kadar stress. Kajian terhadap kesan berkebun terhadap kesihatan mental mendapati paras **hormon kortisol** menurun dan berada pada tahap yang normal. Hormon kortisol atau sering disebut sebagai indikator stress adalah merupakan hormon yang mengawal respon tubuh terhadap stress dan dihasilkan oleh kelenjar adrenal. Berhubung dengan alam semula jadi di saat aktiviti berkebun sebenarnya dapat membantu kita merasa lebih jauh daripada tekanan kehidupan sehari-hari. Di saat mentari menyentuh kulit kita dan jari-jemari kita berhubung dengan tanah sewaktu aktiviti berkebun, hormon serotonin sebenarnya telah dirembes membuatkan kita berasa kegembiraan dan damai tenang dari segala bebanan. Penemuan ini membuktikan bahawa aktiviti berkebun dapat meningkatkan kelegaan dari tekanan akut.

Pesakit kemurungan mendapati berkebun memberikan **kesan terapeutik** terhadap dirinya, yang mana aktiviti berkebun telah mewujudkan satu perasaan yang sangat mengujakan di saat melihat hasil tanaman mengeluarkan hasil. Tambahan lagi, aktiviti berkebun yang melibatkan sekali suami/isteri dan anak-anak sekaligus dapat mengeratkan hubungan kekeluargaan dan menerbitkan rasa sayang terhadap kedamaian alam sekitar. Aktiviti berkebun diklasifikasikan sebagai salah satu aktiviti yang dapat mengurangkan kadar tekanan kerana hubungan yang terbentuk dengan alam semula jadi adalah sangat dekat. Kajian yang dijalankan bagi mengetahui kesan berkebun dengan perkembangan diri mendapati suasana positif terbentuk sepenuhnya setelah berkebun dan dapat membantu dalam memulihkan kerumitan yang dihadapi. Gabungan pelbagai warna yang terdapat pada alam semula jadi mampu bertindak sebagai terapi kepada mereka yang mengalami kecelaruan jiwa dan minda. Berdasarkan ilmu psikologi, warna biru tua mampu memberikan ransangan pemikiran yang positif manakala biru muda memberikan ketenangan dan meningkatkan konsentrasi. Manakala warna hijau yang merupakan identiti kehijauan alam semula jadi juga memberikan kesan ketenangan serta membangkitkan suasana segar, damai dan santai. Ini secara tidak langsung dapat membantu seseorang yang berada dalam situasi tertekan menyeimbangkan emosi mereka.

Secara kesimpulannya, berhubung dengan alam semula jadi tidak kira aktiviti apa yang dilakukan dapat membantu untuk merasa lebih jauh dari tekanan kehidupan seharian. Ransangan kognitif dan rembesan hormon kortisol yang terhasil sewaktu mendekati diri dengan alam semula jadi dapat

memberikan aura yang positif bagi mengurangi tekanan yang dihadapi. Alam semula jadi berperanan sebagai terapi terhadap masalah kesihatan mental kerana suasana dan sifatnya dapat membantu mengurangi tekanan, meningkatkan perhatian, menggalakkan kreativiti serta meningkatkan potensi diri seseorang individu. Justeru itu, alam semula jadi mampu memberikan ketenangan hati dan minda seterusnya berupaya dalam merawat masalah kesihatan mental di kalangan masyarakat. Maka, terapi alam sekitar harus diperluaskan dan dipertimbangkan sebagai rawatan alternatif bagi merawat mereka yang mempunyai masalah mental.



Ruangan santai di rumah penulis

## Rujukan

1. Abdul Rahman, H. 2019. Environment as an alternative therapy for mental health. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Sosial*, 3, 39-46.
2. Berg, A.E.V.D. and Custers, M.H.G. 2011. Gardening promotes neuroendocrine and affective restoration from stress. *Journal Health Psychology*, 16(1), 3-11.
3. Noorkumala (2017). Kemurungan mengganggu kehidupan berkualiti. Utusan Malaysia, 10 April
- 4.
5. Pretty, , Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. 2005) The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319–337.
6. Xiaolu Zhou, Rana M. P. (2012). Social benefits of urban green space: A conceptual framework of valuation and ccessibility measurements. *Management of Environmental Quality: An International Journal*, 2( 2), 173–189.

Kredit Foto : [coolpcwallpapers](#)

Berikan Komen Anda Di Sini

0 Comments

Sort by



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

**Tags:** [Dr Nor Shahirul Umirah binti Idris](#) [Fakulti Sains Bumi](#) [Info Kesehatan Psikologi](#)  
[Kesehatan Mental](#) [Universiti Malaysia Kelantan](#)



Previous Post

**Pegaga: Rahsia Rejuvenasi Keremajaan Berkekalan**

Next Post

**H2H Permainan Inovatif Yang Meningkatkan Tahap Kognitif Dan Kelakuan Pelajar**



**Saiful Bahari**

Related **Posts**

BERITA & PERISTIWA

ALAM SEMULAJADI

**Melioidosis: Beban dan Kesedaran Penyakit di Malaysia**

5 DAYS AGO

**Kepelbagaian Spesies Fauna di Hutan Tropika Malaysia**

1 WEEK AGO

BERITA & PERISTIWA

BERITA & PERISTIWA

**Inovasi Grafintok Tingkat Prestasi Enjin**

2 WEEKS AGO

**Kanser Usus Besar**

2 WEEKS AGO



## Sains Menghuraikan Peribahasa Memikul Biawak Hidup

0 SHARES

01

02

Boleh Makan Lagi Makanan Yang Tamat Tarikh Luput?

0 SHARES

03

Mengapa Manusia tersedu

0 SHARES

04

Punca-punca Kepupusan Haiwan

0 SHARES

05

Fungsi Satelit dalam Kehidupan

0 SHARES

### Kategori Produk

#### KITARAN HIDUP

---

**GAYA HIDUP SIHAT**

---

**BIOGRAFI**

---

**SIRI-INGIN TAHU**

---

**UMUM**

---

**SAINS DALAM KEHIDUPAN**

---

**SAINS ITU MENYERONOKKAN**

---

**MENGAPA SAINS PENTING**

---

**TOKOH WANITA DALAM BIDANG SAINS**

---

**PENGAJIAN TINGGI**

[Siapa Kami](#) / [Hubungi Kami](#) / [Pengiklanan](#) / [F.A.Q](#) / [Privacy Policy](#)

e-ISSN : 2682-8456

Majalah Sains © 2021

