



FOTO: LINA MURWATI, LOKASI: PARI BONTANG, JECOL, JAWA BARU

Taman Terapi Hortikultura

Mengalami stres dan susah menemukan solusi? Jadikan taman sebagai media terapi!

Qodarian Pramukanto*

Gangguan kesehatan akibat stres menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari masyarakat modern pada segala usia dan status sosial. Kehidupan masyarakat modern yang selalu dihujani derasan dalam berbagai bentuk gangguan (kejahatan dan kekerasan di manamana), kompleksitas visual (kemacetan yang parah), perubahan (beban hidup dan pekerjaan yang semakin berat), dan informasi yang beraneka dari lingkungan sekitarnya, seringkali melampaui kapasitas fisik dan psikis individu untuk bertahan.

Nilah lingkungan buatan (*unnatural*) yang harus dihadapi terus-menerus. "Kegagalan" individu dalam mencerna, memilah, memecahkan, dan menginterpretasi muatan informasi yang terpapar dalam lingkungan buatan tersebutlah yang menjadi penyebab utama stres.

Tempat tinggal (rumah), sebenarnya dapat difungsikan sebagai tempat terapi fisik dan mental bagi penghuninya. Sebagai tempat untuk mengakhiri segala aktivitas dan tempat melepas semua ketegangan, sebuah rumah dapat berperan sebagai tempat untuk "mengisi ulang" tenaga, memulihkan kejernihan pikiran, melepas ketegangan syaraf akibat kondisi lingkungan yang semakin buruk ini.

Menghadirkan taman di rumah dapat menjadi solusi tepat untuk hal ini. Sejalan dengan isu krisis lingkungan yang semakin parah, setidaknya cara ini dapat menyadarkan berbagai pihak untuk kembali ke gaya hidup yang bersahabat dengan alam.

Taman, Tanaman, dan Terapi

Taman, selayaknya tak lagi hanya dipandang sebagai pelengkap rumah atau bahkan dianggap sebagai cadangan lahan yang sewaktu-waktu bisa digusur jika ingin memperluas atau membangun rumah. Menghadirkan taman seharusnya menjadi suatu kebutuhan dan wajib direncanakan sebaik mungkin.

Dari taman inilah reaksi stres dapat dicegah dan dikurangi. Taman yang didesain dalam rupa lingkungan yang didominasi oleh unsur tanaman dan elemen lain yang bersifat tidak kompleks, berpola alami, menjadi media terapi bagi penderita stres.

Ruang luar alami untuk terapi kesehatan ini belum banyak dimanfaatkan. Sementara, disadari atau tidak, berbagai usaha "memisahkan" manusia dengan lingkungan alam terus terjadi. Padahal dalam berbagai segi, kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dari "sentuhan" alam. Antara manusia dengan lingkungan terdapat resonansi dalam berbagai respon yang tergantung pada konfigurasi dan

muatan alam yang membentuk karakter lingkungannya.

Menurut Stephen Kaplan dan Rachel Kaplan: "Otak manusia lebih mudah mencerna informasi yang berasal dari lingkungan alam dari pada informasi yang berasal dari lingkungan buatan. Kebanyakan manusia merasa lebih nyaman dalam lingkungan taman kota yang menyerupai alam bebas seperti padang rumput dengan semak dan aneka pepohonan."

Walaupun manusia cukup senang berada di lingkungan perkotaan dengan bangunan pencakar langit dan berbagai fasilitas modern, namun akan merasa lebih nyaman dan damai ketika berjalan-jalan di taman, bertualang di alam bebas, mendaki gunung atau menikmati pemandangan di pantai. Menurut Lewis: "Manusia pada dasarnya senantiasa mencari alam bebas sebagai tempat 'pelarian' sebab pada hakekatnya ia merupakan bagian dari alam."

Oleh karena itu, sebagai bagian dari alam, manusia tidak dapat melepaskan diri dari kedekatannya dengan alam. Sifat kesukaan manusia terhadap alam ini oleh Dr. Edward O. Wilson, *biologist* dari Universitas Harvard, AS, disebut sebagai *biophilia* atau *the love of nature*.

Terapi Holtikultur (Horticultural Therapy)

Salah satu wujud kecintaan manusia pada alam adalah adanya kontak langsung manusia dengan tanaman. Keberadaan

tanaman dalam taman merupakan bagian dari alam yang dekat dengan kehidupan kita. Upaya untuk mendekatkan hubungan manusia dengan tanaman merupakan salah satu bentuk terapi. Terapi ini dapat dilakukan baik dalam bentuk partisipasi aktif maupun pasif.

Salah satu bentuk terapi adalah terapi hortikultur (*horticultural therapy*). Terapi ini berwujud praktek membudidayakan tanaman. Maka, tak hanya tanaman bunga, herba, semak, atau pohon berdaun indah, tapi hadirkan pula tanaman produktif berupa tanaman buah atau sayur. Pembudidayaan aneka tanaman dalam suatu taman ini dilakukan dalam rangka membangun emosi dan pikiran individu, meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat, serta mengintegrasikan kebun/taman sebagai bagian dari kehidupan modern.

Dalam terapi hortikultur ini, individu/masyarakat dilibatkan secara langsung dalam serangkaian kegiatan partisipasi aktif (*active participation*). Menyertai kegiatan ini, secara simultan dan interaktif, dilakukan kegiatan dalam bentuk partisipasi sensorik (*sensory participation*).

Fisik

Taman yang didesain untuk terapi hortikultur ini merupakan bentuk praktik *biophilia*. Terapi ini menjelaskan bentuk kedekatan dan ketergantungan manusia pada alam terdiri atas dua bentuk praktek terapi, yaitu terapi fisik dan terapi peningkatan kualitas hidup. Terapi fisik berkaitan dengan aktivitas pemanenan (*harvesting*). Sedangkan terapi peningkatan kualitas hidup, berkaitan dengan stimulasi aspek emosional (psiko-fisiologis) dan psikologis.



Kegiatan memanen merupakan bentuk praktek terapi fisik

pustaka taman

Seminar Sehari

Bisnis Tanaman Hias di Rumah

Tanaman hias tak sekedar cantik. Ada peluang bisnis yang menarik. Seminar ini mengulas aspek bisnis dan pengembangannya Sansiviera, Anthurium, dan tanaman hias populer lainnya.

Pembicara: Bapak Eddy Triharyanto, Penulis Serial TAMAN
Biaya Peserta: Rp.25.000/orang, mendapat makalah, snack & sertifikat

Sabtu, 31 Mei 2008, 10:00 - 12:00 WIB
Ruang Seminar, Kompas Gramedia Fair
Jogja Expo Center

Pendaftaran: Dhian - Telp/Fax.0274.521131

DAFTAR SEKARANG
DAPAT SERTIFIKAT!



Terapi fisik meliputi kegiatan memanen dan mengonsumsi buah dan sayuran sebagai sumber karbohidrat, vitamin dan antioksidan; memanen tanaman atau bagiannya sebagai obat/herbal; dan "memanen" oksigen serta udara bersih melalui penyerapan CO₂ dan polutan udara.

Emosi

Terapi emosional berkaitan dengan kegiatan stimulasi sensorik. Terapi ini menstimulasi organ sensorik melalui mekanisme pengenalan informasi dari luar tubuh yang masuk melalui panca indera, mengevaluasi di dalam otak dan merespon dalam bentuk tindakan tertentu.

Partisipasi sensorik yang dilakukan dalam terapi ini meliputi kegiatan mengamati



Taman sebagai ruang terapi stimulasi sensor rabaan



Taman sebagai ruang terapi stimulasi sensor penciuman (smell)

keindahan melalui indera penglihatan/sight, mencium aroma melalui indera pencium/smell, meraba dan menyentuh melalui indera tactile/touch, mendengar kehadiran satwa di taman melalui indera auditory (hearing) dan mencicip dan merasa melalui indera taste dari daun, bunga, buah dan tanaman beserta bagiannya. Stimulasi aspek psiko-fisiologis melalui panca indera ini membangkitkan suasana dan pola keteraturan alami yang akan berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres dan kegelisahan.

Psikologis

Lebih lanjut, praktek terapi hortikultur adalah untuk menstimulasi aspek psikologis, dilakukan dalam bentuk aktivitas yang berkaitan dengan perawatan

(nurturing). Kegiatan merawat tanaman dalam praktik budidaya tanaman menjadi media terapi.

Melalui pengamatan terhadap pola pertumbuhan tanaman akan diperoleh pemahaman akan adanya keseimbangan yang perlu dipertahankan dalam merawat tanaman. Setiap tahap dalam siklus hidup tanaman terjadi perubahan yang kontinyu. Mempertahankan stabilitas perubahan yang dinamis dalam pola pertumbuhan tanaman merupakan bentuk interaksi langsung antara manusia dan tanaman. Tanpa perubahan yang kontinyu, tanaman tidak dapat bertahan hidup. Tanaman perlu mendapat zat hara dan air yang cukup dan berkala untuk pertumbuhannya. Tanaman harus berbunga untuk dapat menghasilkan biji sebagai organ penerus



Lingkungan buatan yang penuh dengan sumber stres.

keturunannya. Biji harus mempunyai organ pemecar untuk dapat menyebar. Pada tanaman tertentu, untuk dapat tumbuh, lapisan pelindung biji yang tebal harus dihilangkan agar dapat berkecambah, dan memulai siklus hidupnya. Pemahaman atas fenomena alam yang dapat dipelajari melalui siklus hidup dalam merawat tanaman ini menyadarkan manusia akan adanya analogi serupa dalam siklus hidup manusia.

Semoga praktek terapi hortikultur ini dapat diterapkan sebagai model terapi ruang luar pada taman rumah, taman lingkungan, taman kota dan berbagai bentuk ruang terbuka hijau lainnya (di rumah sakit, pusat rehabilitasi).

* Staf pengajar Departemen Arsitektur Lanskap, Fakultas Pertanian, IPB, Bogor