

Lebih sihat kalau selalu, lebih lama di taman

Dapatan kajian tempatan jadi panduan NParks dalam reka bentuk, landskap taman SG

DAPATAN daripada satu siri kajian di Singapura menunjukkan menghabiskan lebih banyak masa di taman boleh meningkatkan kesihatan seseorang, dan lebih banyak ciri sesebuah taman itu, lebih lama pengunjung akan menghabiskan masa di situ.

Penemuan ini menjadi panduan bagi Lembaga Taman Negara (NParks) dalam reka bentuk dan landskap bagi 400 tamannya di sini.

Antara lain, kajian itu menunjukkan jika ciri estetik, seperti kolam atau kawasan landskap ditambah, ia meningkatkan masa yang dihabiskan seseorang pengunjung selama satu jam sebulan.

Menghabiskan lebih banyak masa di taman, walaupun setakat duduk dan mengagumi landskap, meningkatkan kesejahteraan fizikal dan mental. Ini termasuk bagi mereka yang tertekan secara klinikal.

Kajian-kajian tersebut, yang dibayai sebahagian besarnya oleh Kementerian Pembangunan Negara (MND) dan dijalankan dengan kerjasama penyelidik daripada Universiti Nasional Singapura (NUS), bermula sekitar lima tahun lalu dan dapatannya diterbitkan dalam sebuah jurnal antarabangsa pada 2020.

Cik Sophianne Araib, Pengarah kumpulan bagi Parks Central di NParks berkata: "Hari ini, terdapat sains di sebalik cara kita merancang dan mereka bentuk taman-taman, dengan tumpuan pada kesihatan dan kesejahteraan mental."

Profesor Madya Dr Falk Muller-Riemenschneider, daripada Sekolah Kesihatan Awam Saw Swee Hock NUS, mencadangkan bahawa meningkatkan penggunaan taman boleh menjadi cara yang jimatkan bagi menggalak orang ramai bersenam dan bersantai.

Beliau dan pasukannya telah menjalankan beberapa kajian mengenai penggunaan taman dan perkara berkaitan kesejahteraannya, dengan dapatan terkini diterbitkan dalam jurnal *Health & Place* Mei lalu.

Kajian daripada 3,435 orang dewasa yang diadakan antara Disember 2017 dengan Ogos 2019 itu mendapati secara purata mereka menghabiskan masa 10 jam di taman sebulan.

Ia juga mendapati setiap ciri estetik tambahan dalam sesebuah taman meningkatkan masa penggunaannya hampir sejam sebulan.

Dr Nicholas Petrunoff, penulis utama bagi kajian itu, yang juga pakar dalam promosi kesihatan, akti-



TERAPEUTIK: Aktiviti seperti berjalan dalam labirin bulat di Taman Pasir Ris boleh membantu mengurangkan tekanan. – Foto-foto BH oleh ARIFFIN JAMAR



BANGKITKAN DERIA:
Taman Pasir Ris boleh membangkitkan deria penglihatan, pendengaran, sentuhan, hidu dan rasa.

viti fizikal dan pemakanan di sekelah itu, berkata: "Setakat berkenan ke sebuah taman dan berehat di sana pun boleh mengurangkan tekanan".

Hampir 400 taman telah diaudit bagi saiz dan ciri-ciri mereka. Daripada 30 ciri yang dikenal pasti, ciri paling biasa ialah laluan dan tempat duduk, yang didapati di lebih 90 peratus taman.

Secara purata, taman di sini mempunyai sembilan ciri tersebut.

Profesor Muller-Riemenschneider berkata walaupun taman di Singapura agak kecil berbanding di negara lain, ia dijaga dengan baik dan bermutu tinggi.

Merujuk kepada satu lagi kajian

pasukan itu yang diterbitkan tahun lepas, Dr Petrunoff berkata terdapat kaitan jelas antara pergi ke taman dengan kesihatan lebih baik.

Kajian itu mengikuti 80 orang yang digalak menggunakan taman sepanjang enam bulan, berbanding kumpulan kawalan 80 orang lain.

Pada akhir enam bulan itu, mereka yang berada dalam kumpulan yang digalak aktif secara fizikal selama 333 minit sebulan, berbanding 130 minit sebelum ini.

Beliau berkata dapatan itu menunjukkan "corak sangat jelas dan konsisten, di mana dengan setiap peningkatan dalam masa penggunaan taman dan masa aktiviti fizikal di taman setiap bulan, terdapat pe-

ningkatan lebih besar dalam marakah kesejahteraan yang dilaporkan sendiri".

Laporan itu merumuskan menambah ciri-ciri air, kawasan hutan, taman permainan besar untuk kanak-kanak, serta ruang hijau terbuka mungkin ada kesan penting ke atas lawatan taman dan aktiviti fizikal berkaitan dengan taman.

"Dapatan ini boleh digunakan untuk membantu membuat keputusan mengenai peruntukan terbaik sumber taman bagi meningkatkan kesan kesihatan penduduk," kata laporan itu.

Memanfaatkan kajian-kajian itu, Cik Araib berkata taman hari ini lebih subur dan bersifat semula

jadi.

"Kami mahu meniru hutan semula jadi bagi memanfaatkan manfaat ekologi," kata beliau.

Memberi contoh taman terapeutik NParks, seperti yang terdapat di Taman Pasir Ris, beliau berkata taman itu membangkitkan deria penglihatan, pendengaran, sentuhan, hidu dan rasa.

Tempat itu sering dikunjungi warga emas yang digalak menanam dan menuai herba di kebun tersebut.

Cik Araib berkata tumbuh-tumbuhan disusun rapi – terdapat lebih daripada 200 spesies di taman itu sahaja – jadi terdapat kawasan yang akan menarik rama-rama dan burung.

Fokus NParks galak pengunjung tambah masa, aktiviti di taman

LEMBAGA Taman Negara (NParks) memberi tumpuan membina dan mereka bentuk ciri-ciri taman yang akan menggalak pengunjung berada lebih lama atau meningkatkan aktiviti fizikal mereka di sana, menggunakan dapatan daripada satu siri kajian sebagai panduan.

Kajian-kajian itu, yang dijalankan terutama oleh penyelidik Universiti Nasional Singapura (NUS), mendapat lebih lama seseorang berada di taman, lebih besar peningkatan kesejahteraan fizikal dan mentalnya.

Mereka juga mendapat menambah satu ciri estetik, seperti kolam atau kawasan landskap, dapat meningkatkan masa yang diluangkan pengunjung.

JADIKAN TAMAN LEBIH MENARIK

Cik Angelia Sia, Timbalan Pengarah Pusat Kehijauan dan Ekologi Bandar NParks, berkata tempat duduk dan kawasan teduh amat penting bagi menggalak lebih ramai orang kerap ke taman.

Pokok menurunkan suhu permukaan sebanyak 6 darjah Celsius dan suhu persekitaran sebanyak 1 darjah hingga 4 darjah Celsius. NParks menggunakan ini sebagai panduan bukan di taman saja, malah dalam menghijaukan bumbung perumahan dan tempat letak kereta untuk menyejukkannya.

Ia juga mendapat kehijauan meningkatkan pengeluaran panel solar, kerana ia menghalangnya daripada terlalu panas.

GALAK AKTIVITI FIZIKAL

Untuk menggalak lebih banyak aktiviti fizikal bagi semua peringkat umur dan pengguna kerusi roda, NParks akan menambah lebih banyak kemudahan di 400 tamannya.

Ada taman permainan yang diperbuat daripada bahan semula jadi seperti kayu, batu dan pasir. Bahan-bahan ini mudah digantikan, kata Cik Kalthom Latiff, pengarah taman.

“Ia menggalak kreativiti, mengurangkan tekanan dan meningkatkan fungsi kognitif,” tambahnya.

Pengguna kerusi roda tidak dilupakan kerana terdapat buaian dan peralatan lain yang boleh menampung kerusi roda.

Taman lebih besar menjalankan aktiviti hampir setiap minggu, daripada seni botani kepada berkebun dan membuat seni daripada tumbuh-tumbuhan.

Terdapat juga “taman peruntukan” di mana dengan bayaran \$60 setahun, orang ramai boleh mempunyai tampalan tanah peribadi bersaiz 1 meter kali 2.5 meter untuk menanam apa yang mereka mahu.

TUJU KE ARAH SEMULA JADI

Meniru alam semula jadi menyenangkan mata saja dan mengurangkan tenaga kerja yang diperlukan bagi menjaga taman. Oleh itu, berbanding padang rumput luas, kini lebih banyak pokok renek dan semak. Ia juga menarik hidupan liar.

FOKUS PADA KESIHATAN

NParks mempunyai sembilan taman terapeutik dengan tumbuhan dan herba yang membangkitkan deria penglihatan, pendengaran, sentuhan, hidu dan rasa.

Kajian itu menyimpulkan: “Berkunjung ke taman bersifat terapeutik boleh membentuk suplemen berkesan dan berpatutan bagi rawatan kemurungan untuk pesakit serta berfungsi sebagai campur tangan penjagaan diri bagi penduduk sihat bagi mengekalkan kesihatan mental mereka”.