

EDISI 34/12 HARGA RP 30.000

serial rumah

MENGUPAS TUNTAS, MEMBERI SOLUSI

12
Inspirasi
Teras dan
Gazebo

Gazebo Taman
Manis Romantis

TERAS SEMARAK
BERATAP WARNA-WARNI

Material:

- Pengganti Ijuk Tahan Cuaca
- Dinding Sintetis Tetap Eksotis
- Mosaic Stone Tile Praktis dan Cantik

Proyek Designer:
Harmoni Alam
pada Hunian Modern

Bersantai
di Ruang Luar





Qodarian Pramukanto

Qodarian Pramukanto, bekerja sebagai dosen di Departemen Arsitektur Lanskap, Fakultas Pertanian, IPB. Memiliki minat khusus pada kajian yang berkaitan dengan pendekatan bioregion yang mengintegrasikan alam (*natural boundaries*) dan manusia (*cultural domain*) secara simultan dalam perencanaan/desain lanskap. Menjadi konsultan dalam bidang perencanaan/desain lanskap, seperti taman kota, ruang terbuka hijau, *eco village*, *eco city*, lanskap budaya, kawasan wisata (*eco tourism*, agrowisata, wisata bahari) dan rekreasi alam. Menggunakan taman sebagai media terapi adalah salah satu yang diinspirasinya. Berikut adalah tulisannya untuk pembaca Serial RUMAH.

Taman untuk Terapi

Taman dapat menjadi ruang terapi untuk mencegah dan mengurangi stres yang banyak dialami masyarakat modern pada segala usia dan status sosial.



Sumber stres yang dialami manusia hadir dari lingkungan buatan (*unnatural*). Lingkungan buatan yang hadir di sekitar manusia ini datang secara bertubi-tubi dalam berbagai bentuk gangguan, kompleksitas visual, dan aneka perubahan informasi. Seringkali semua ini hadir melampaui kapasitas fisik dan psikis manusia untuk bertahan. Kegagalan individu dalam mencerna, memilah, memecahkan, dan menginterpretasi muatan informasi yang terpapar dalam lingkungan buatan inilah yang menyebabkan stres.

Reaksi stres yang muncul tersebut dapat dicegah atau dikurangi dengan menghadirkan taman. Taman yang didesain dalam lingkungan dan didominasi unsur tanaman, bersifat tidak kompleks dan berpola alami.

Menurut Stephen Kaplan dan Rachel Kaplan, Otak manusia lebih mudah mencerna informasi yang berasal dari lingkungan alam daripada 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. Sifat kesukaan manusia terhadap alam ini oleh Dr. Edward O. Wilson, biologist dari Universitas Harvard, disebut sebagai *biophilia* atau *the love of nature*.

Alam menjadi tempat pelarian bagi manusia, sebab pada dasarnya manusia adalah bagian dari alam.

Partisipasi Aktif dan Pasif

Keberadaan tanaman dalam taman merupakan bagian dari alam yang dekat dengan kehidupan manusia. Salah satu wujud kecintaan manusia pada alam adalah melakukan kontak langsung manusia dengan tanaman. Oleh karena itu, upaya 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 buah, sayuran, bunga, herba, semak, dan pohon dalam suatu taman yang dilakukan dalam rangka membangun emosi dan pikiran individu, peningkatan 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*).

Terapi Fisik dan Psikis

Dalam konteks terapi, tindakan dan proses tersebut merupakan bentuk kedekatan dan ketergantungan manusia pada alam yang mencakup praktek terapi fisik dan terapi peningkatan kualitas hidup.



Mencium aroma bunga merupakan terapi emosional yang menstimulasi sensorik manusia.

Terapi fisik berkaitan dengan aktivitas pemanenan (*harvesting*), mengolah, dan mengonsumsi produk hortikultur. Sedangkan terapi peningkatan kualitas hidup, berkaitan dengan aktivitas yang menstimuli aspek emosional (psiko-fisiologis) dan psikologis.

Terapi emosional berkaitan dengan kegiatan stimulasi sensorik. Terapi ini menstimulasi organ sensorik melalui mekanisme pengenalan informasi dari luar tubuh yang masuk melalui panca indra, mengevaluasi di dalam otak, dan merespon dalam bentuk tindakan tertentu. Partisipasi sensorik yang dilakukan dalam terapi ini meliputi kegiatan mengamati keindahan melalui indra penglihatan/*sight*, mencium aroma melalui indra pencium/*smell*, meraba dan menyentuh melalui indera *tactile/touch*, mendengar kehadiran



Menyiram tanaman merupakan terapi fisik yang menstimulasi motorik manusia.

satwa di taman melalui indra *auditory (hearing)*, dan mencicip dan merasa melalui indera *taste* dari daun, bunga, buah, dan tanaman beserta bagiannya. Stimulasi aspek psiko-fisiologis melalui panca indra ini membangkitkan suasana dan pola keteraturan alami yang akan berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres dan kegelisahan.

Sementara itu, praktek terapi hortikultur untuk menstimulasi aspek psikologis dilakukan dalam bentuk aktivitas yang berkaitan dengan perawatan (*nuturing*). Kegiatan merawat tanaman dalam praktek budidaya tanaman menjadi media terapi. Interaksi yang terjadi dalam tindakan membudidayakan tanaman hortikultur memberikan suatu pengalaman emosional atas proses pertumbuhan tanaman dalam setiap fase pertumbuhannya.

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 kontinu. Tanpa perubahan yang kontinu, tanaman tidak dapat bertahan hidup. Pemahaman atas fenomena alam yang dapat dipelajari melalui siklus hidup dalam merawat tanaman ini menyadarkan manusia akan adanya analogi serupa dalam siklus hidup manusia. ♻️



Partisipasi sensorik lain yang bisa dilakukan adalah meraba atau menyentuh bagian tanaman dengan indra peraba (kulit).

FOTO HAZEN, T. AND S. DOBBS. 2010. HEALING GARDENS: THERAPEUTIC BENEFITS AND PLANNING STRATEGIES. THERAPEUTIC GARDENS & HT LEGACY HEALTH, PORTLAND, OREGON