

Pemberdayaan Taman Kota untuk Terapi Sehat

Ruang luar berupa taman kota bagai oase di tengah hiruk-pikuk keramaian kota besar. Di Korea Selatan, taman kota juga mengemban fungsi spesifik yang berkaitan dengan kesehatan, yakni *geongang jiap bodo* atau "jalur lintasan sehat pijat refleksi".

oleh Qodarian Pramukanto*)



Berubahnya fungsi

stadion Menteng menjadi taman kota bisa dipandang secara positif bila taman kota tersebut punya lebih banyak manfaat bagi publik. Kita bisa belajar banyak dari pemerintah Korea yang selalu berinovasi, seperti pemberdayaan taman kota sebagai fasilitas terapi sehat ruang luar untuk publik (*taman therapeutic*). Ketersediaan lahan yang terbatas membuat pembangunan ruang terapi "terpaksa disisipkan" sebagai bagian dari taman kota.

Menyadari tingginya manfaat yang diperoleh bagi masyarakat, pembangunan *taman therapeutic* ini mendapat tanggapan yang positif dari beberapa pemerintah kota, seperti Seoul, Kwacheon, Bundang, Anyang, Damyang, Changwon, Chungju, dan Bucheon. Salah satu contoh fasilitas terapi ruang luar ini dapat dilihat pada taman kota di kota Bucheon.

Lebih Mengutamakan Kaki

Taman therapeutic berupa jalur lintasan berbentuk oval mengitari kolam dengan panjang sekitar 500 meter. Prasasti tapak kaki menjadi ikon fasilitas terapi. Mengapa tapak kaki? Secara anatomis, tapak dan punggung kaki mengandung ribuan sensor penghubung ke bagian tertentu dari tubuh kita. Sensor-sensor pada tapak kaki ini "lebih" berhubungan dengan jantung dan sistem peredaran darah.

Selain itu, umumnya kegiatan masyarakat ketika berada di taman adalah rekreasi sambil berjalan kaki. Berdasarkan peran sensor tapak kaki dan kegiatan berjalan kaki ini, dipilihlah penyehatan melalui tapak kaki menjadi program terapi sehat publik di *taman therapeutic* tersebut.

Inovasi Pijat Refleksi

Pijat refleksi (*reflexology*) tapak kaki melalui titik-titik akupunktur dengan alur pijat tertentu merupakan teknik terapi pengendali sistem keseimbangan tubuh. Teknik ini telah berkembang dan banyak dipraktikkan di masyarakat, baik melalui pemijatan langsung maupun dengan alat bantu.

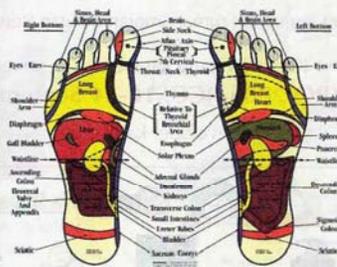
Instalasi terapi sehat ruang luar, *taman therapeutic* merupakan inovasi lain dalam teknik *reflexology*. Rute lintasan didesain dengan tekstur yang beragam kualitas permukaannya. Secara sekuensis, jalur lintas ini diawali dengan kolam air untuk mencuci kaki. Urutan berikutnya adalah segmen-segmen kerikil tumpul dan rapat, kerikil runcing dan rapat, kerikil renggang, kerakal, koral, blok-blok konkrit, potongan memanjang log kayu, serta variasi kerikil dan koral, dan seterusnya yang akhirnya kembali lagi ke segmen semula.

Bisa di Lahan Sempit

Perkembangan *taman therapeutic* telah merambah sampai ke pemanfaatan bidang-bidang sempit. Mulai dari ruas jalur berdimensi lebar 1 meter dan



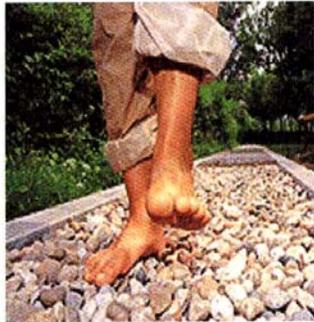
Memasuki gerbang fasilitas tersebut akan disambut dengan prasasti tapak kaki raksasa dengan tulisan terpahat: *baleun jae-i-ui simjang*. Slogan ini mempunyai makna: kaki merupakan jantung kedua kita.



Sensor-sensor tapak kaki merupakan rangkaian simpul yang terpetakan ke dalam wilayah dan titik spesifik yang berhubungan dengan organ tubuh, sistem kelenjar, dan sistem tubuh lainnya. Titik-titik akupunktur ini ibarat "tombol" dalam "instalasi" tubuh manusia.



Berjalan di atas permukaan tekstur yang berbeda dan bertelanjang kaki merupakan mekanisme pijatan yang akan menstimulasi daerah-daerah refleksi tapak kaki.



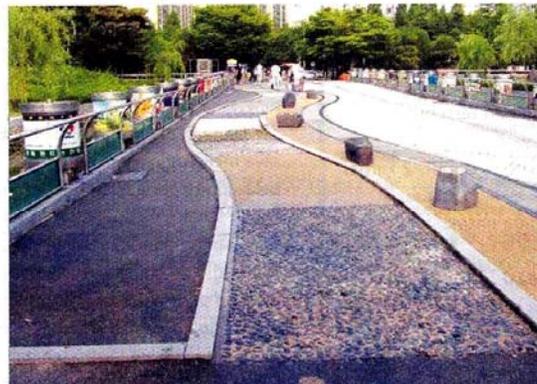
Rekreasi sehat bisa didapat dengan cara berjalan kaki di taman yang asri sekaligus melakukan terapi refleksi.



Fasilitas terapi refleksi seperti taman *therapeutic* tak hanya diterapkan di lahan yang luas, di rumah berlahan terbatas pun terapi kaki ini telah banyak ditemui.

panjang 8 meter sampai penggalan berukuran hanya beberapa meter pada halaman sempit atau pada teras-teras rumah. Kehadiran fasilitas ini akhirnya juga memberikan kelengkapan fasilitas di suatu kawasan.

Mudah-mudahan praktik terapi ruang luar yang marak diterapkan di negeri ginseng ini dapat menjadi program pemberdayaan ruang publik serupa di tanah air. Tentu ini sangat membantu pemerintah—dengan dukungan swasta, masyarakat, dan pihak terkait—dalam merealisasikan misi “menyehatkan masyarakat dan memasyarakatkan kesehatan” sekaligus meningkatkan fungsi taman-taman kota. 📍



Jalur lintasan ini didesain dengan memperhatikan urutan-urutan terapi refleksi, penempatan batu-batunya berdasarkan aturan dari ahli kesehatan.

*) Staf Pengajar Departemen Arsitektur Lanskap, Fakultas Pertanian, IPB; Mahasiswa S3 di Department of Landscape Architecture, Seoul National University, Seoul, Korea Selatan

Awalnya Cuma Ada di Rumah Sakit

Taman *therapeutic* semula hanya bagian dari *sensory garden* (terapi sensorik: visual, peraba, pendengar, pencium, dan perasa) pada taman di rumah sakit atau pusat terapi kesehatan. Namun, dengan dicanangkan program pemberdayaan taman kota di Korea Selatan, fasilitas terapi ini berkembang luas menjadi bagian dari ruang publik. Fasilitas terapi ini kini dapat kita lihat di kompleks perkantoran, taman atap gedung pemerintahan, gedung pelayanan publik, dan taman kompleks apartemen.

Kalau dulu Benjamin Franklin pernah berucap, “Tuhan menyembuhkan, namun dokter yang mendapat bayaran,” semoga ungkapan tersebut akan berubah menjadi “Tuhan menyembuhkan, tanpa pasien perlu mengeluarkan biaya.” Karena terapi sehat ini sudah menjadi milik publik yang dapat dilakukan sendiri secara gratis di ruang-ruang publik. 📍