



## Pentingnya Menikmati Keindahan Hijau saat Berjalan di Kota untuk Kesehatan Mental

### Description

#### Manfaat Mengamati Alam dalam Berjalan di Kota untuk Kesehatan Mental

Penelitian terbaru yang dipublikasikan dalam jurnal *People and Nature* oleh peneliti dari Bangor University dan Technion – Israel Institute of Technology telah menunjukkan bahwa hanya dengan mengamati unsur alam saat berjalan di kota bisa signifikan bermanfaat bagi kesehatan mental. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penduduk kota yang memperhatikan kehijauan daripada struktur buatan manusia cenderung mengalami penurunan kecemasan dan peningkatan perasaan pemulihan.

#### Manfaat Kesehatan Mental dari Memperhatikan Unsur Alam

Penelitian sebelumnya secara konsisten menyoroti efek positif berinteraksi dengan alam, termasuk perbaikan suasana hati, pengurangan stres, dan manfaat kognitif. Namun, aspek spesifik dari alam yang berkontribusi pada manfaat kesehatan mental ini sebelumnya tidak jelas. Penelitian baru ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan meneliti bagaimana perhatian visual terhadap unsur hijau saat berjalan di kota memengaruhi kesejahteraan psikologis.

#### Hasil Penelitian dan Temuan yang Menarik

Penelitian tersebut melibatkan 117 peserta dewasa tanpa gangguan neurologis atau psikiatri. Peserta dibagi menjadi tiga kelompok: kelompok hijau, kelompok abu-abu, dan kelompok campuran. Masing-masing kelompok diberikan fokus tertentu selama berjalan selama 45 menit di sekitar kampus Technion di Haifa, Israel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok hijau, yang fokus pada kehijauan, mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan setelah berjalan.

#### Manfaat bagi Kesejahteraan Pikiran

Kedua kelompok hijau dan campuran melaporkan penurunan dalam pengaruh negatif, sedangkan kelompok menghadap bangunan melaporkan lebih rendah tingkat pemulihan yang dirasakan. Data eye tracking juga memperlihatkan bahwa peserta yang lebih sering melihat elemen-elemen hijau

seperti pohon, semak, dan rumput mengalami penurunan kecemasan yang lebih besar. Hal ini menunjukkan bahwa elemen alam tertentu mungkin memberikan manfaat kesehatan mental lebih dari yang lain.

## Ringkasan

Studi terbaru yang dipublikasikan di jurnal People and Nature menunjukkan bahwa hanya dengan mengamati elemen alam selama jalan-jalan di kota dapat secara signifikan menguntungkan kesehatan mental. Bagaimanakah tampilan alam membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan perasaan pemulihan? Bagaimana penelitian ini dapat membantu merancang kota yang lebih baik untuk kesejahteraan kita? Apakah Anda merasa lebih baik setelah berada di lingkungan alam? Bagikan pandangan Anda dan bergabung dalam diskusi untuk mengeksplorasi manfaat kesejahteraan mental dari interaksi dengan alam. Apakah Anda setuju bahwa fokus visual pada elemen alam dapat memberikan manfaat bagi kesehatan pikiran kita? Berikan komentar Anda di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark