

Persekitaran hijau bantu kawal obesiti kanak-kanak



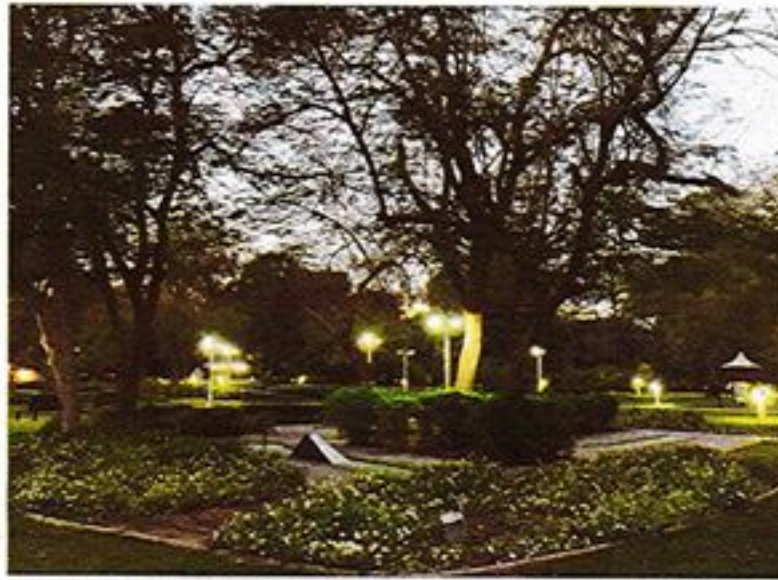
PERTUBUHAN Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan pada tahun 2014 lebih daripada 2.9 bilion penduduk dewasa dunia mengalami berat berlebihan. Daripada jumlah itu lebih 600 juta adalah obes. Pertubuhan itu juga mendedahkan 41 juta kanak-kanak di seluruh dunia di bawah umur lima tahun mengalami masalah obesiti pada tahun 2014.

Urbanisasi yang berkembang pesat semakin mengasingkan masyarakat daripada persekitaran semula jadi. Apabila perbandaran meningkat, keperluan ruang untuk berekreasi, bersosial dan beriadah juga melonjak. Secara tradisinya, persekitaran hijau merupakan tapak yang digunakan untuk bermain dan menjalankan aktiviti fizikal dalam kalangan kanak-kanak. Namun, masyarakat moden ramai yang mengabaikan persekitaran itu untuk perkembangan anak-anak mereka, walaupun banyak kajian telah membuktikan yang kawasan hijau boleh memanfaatkan dari segi ekologi, sosial dan ekonomi.

Hubungan sosial

Banyak kajian mendedahkan, kanak-kanak yang didedahkan dengan di persekitaran hijau mampu mengurangkan perlakuan negatif dan obesiti. Persekitaran hijau menyediakan peluang untuk aktiviti fizikal, mewujudkan hubungan sosial dan ruang untuk berehat. Faktor ini mungkin merupakan pengaruh yang besar ke atas kesihatan mental penduduk bandar. Mereka juga berkemungkinan terus menggunakan persekitaran luaran hijau apabila dewasa kelak.

Kawasan hijau perlu dianggap sebagai tulang belakang untuk perkembangan



FASILITI seperti lampu yang mencukupi boleh mewujudkan perasaan selamat selain meningkatkan penggunaan taman.



KAWASAN permainan yang menarik serta mudah dikunjungi menjadi faktor menarik kanak-kanak keluar bermain.

bandar mampan serta berkualiti dalam menyumbang ke arah memperbaiki kesihatan fizikal serta mental penduduk dengan adanya ruang untuk berjalan, berbasikal, bersosial dan bermain.

Satu kajian menggunakan kaedah *remote sensing* serta Sistem Maklumat Geografi (GIS) di Amerika Syarikat menunjukkan kanak-kanak yang tinggal di kawasan perumahan yang dipenuhi dengan kumpulan tanaman pokok telah menunjukkan keputusan positif iaitu

bacaan yang lebih tinggi dalam graf kualiti kehidupan berkaitan dengan kesihatan (HRQOL). Kajian tersebut juga membuktikan bahawa terdapat perkaitan antara indeks jisim badan (BMI), tahap aktiviti fizikal dan HRQOL kanak-kanak dengan corak permukaan landskap di kawasan bandar.

Elemen

Untuk memperbaiki kualiti kehidupan kanak-kanak, adalah penting untuk kita memahami peranan spesifik elemen semula jadi serta elemen yang dibina di persekitaran perumahan. Usaha pelbagai disiplin diperlukan untuk mengaplikasikan persekitaran bersifat semula jadi di bandar serta perancangan ekologi semasa proses perancangan bandar.

Kajian mengenai masalah obesiti dalam kalangan kanak-kanak serta hubungannya dengan persekitaran bandar, beberapa cadangan telah disarankan oleh para penyelidik iaitu:

1 Akses kepada program Lintervansi

Memperkenalkan program intervensi yang bersesuaian dengan peringkat umur kanak-kanak di kawasan yang berdekatan dengan tempat tinggal seperti di fasiliti awam

sedia ada seperti di sekolah atau dewan orang ramai.

2 Mempertingkatkan fasiliti Taman-Menaik

Taraf kawasan taman sedia ada adalah lebih berfaedah jika dibandingkan dengan pembinaan taman yang baharu. Pelaburan untuk fasiliti tambahan seperti jalan pejalan kaki, pokok pinggir jalan serta teduhan yang boleh mempromosikan aktiviti fizikal seperti berjalan, berjoging, berbasikal dan bermain. Ini menjadi strategi yang boleh diaplikasi apabila tiada ruang untuk pembinaan taman di perumahan baharu dirancang.

3 Kemudah-sampaian ke taman

Laluan ke taman dan kawasan rekreasi berdekatan jalan raya yang dipenuhi dengan kenderaan yang sibuk sememangnya menyekat keinginan untuk ke sana. Perancangan yang teratur di dalam pembinaan kedudukan taman perlu diberi penekanan semasa proses reka bentuk dan perancangan bandar. Kawasan melintas yang sempurna serta tiada halangan yang menyekat pandangan sebagai faktor keselamatan.

4 Penyelenggaraan yang berterusan

Reka bentuk ruang hijau yang canggih serta moden tidak akan bermakna jika tiada penyelenggaraan yang berterusan. Kawasan permainan terutamanya perlu diseliasa untuk memastikan tiada kerosakan pada alat yang akan menyebabkan kemalangan kepada kanak-kanak. Peruntukan yang cukup perlu diutamakan semasa proses perancangan.

KAWASAN perumahan yang dipenuhi pokok mampu memberi kehidupan yang lebih baik kepada kanak-kanak.

