

# Pokok pinggir jalan tingkatkan kesihatan

## Landskap

Oleh DR. SHUREEN FARIS-ABDUL SHUKOR  
 Jabatan Sentara Landskap,  
 Fakulti Rekabentuk dan Seni,  
 Universiti Putra Malaysia



**B**ERADA dalam persekitaran hijau mampu membuatkan kita menjadi lebih sihat.

Perecutian jauh daripada kesibukan kota atau sekadar menghabiskan masa beberapa jam di taman selepas seharian bekerja terbukti mampu memberi efek restoratif atau pemulihan kepada individu.

Terdapat beberapa faktor yang menyokong perkaitan antara kawasan hijau dengan keadaan kesihatan dan kebahagiaan seseorang.

Jelas ketara, oksigen yang dirembes oleh pokok membantu penghasilan udara segar.

Pendedahan kepada alam berciri semula jadi juga dikaitkan dengan modus pengurangan tekanan darah dan stress.

Selain itu, kajian terdahulu juga membuktikan bahawa berada di kawasan hijau boleh memotivasikan seseorang untuk menjadi lebih aktif.

Satu kajian telah dijalankan di Toronto, Kanada untuk membuktikan penanaman pokok pinggir jalan boleh menjadikan penduduk sekitar lebih sihat.

Melalui pemerhatian yang dilakukan menerusi imej satelit dan teknik statistik dalam penganalisan data,



PINGGIRAN jalan hijau memberikan sumber oksigen yang segar kepada manusia. – Gambar hiasan

para pengkaji dapat melihat sejauh mana kebenaran teori penanaman pokok pinggir jalan mampu menjadikan penduduk lebih sihat.

Berdasarkan hasil kajian, para penyelidik mendapati individu yang tinggal di kawasan yang dipenuhi pokok pinggir jalan adalah lebih sihat berbanding mereka yang tinggal di kawasan kurang pokok pinggir jalan.

### Mengubah persepsi

Bagi menguatkan lagi bukti kajian itu, kumpulan penyelidik telah membandingkan secara terperinci hasil penemuan tersebut.

Para penyelidik itu mendapati, menanam lebih daripada 10 pokok untuk setiap

blok di bandar dapat mengubah persepsi kesihatan penduduk di Toronto menjadi bertambah baik. Menurut hasil kajian itu juga, keadaan kardiometabolik juga dapat dikurangkan.

Jadi, apakah rahsia tentang penemuan yang berkaitan dengan penanaman pokok pinggir jalan ini? Jika dilihat secara mendalam ke atas data yang ada, ia bukanlah disebabkan oleh faktor penduduk berada berdekatan dengan kawasan hijau tetapi jumlah pokok yang terdapat di sepanjang jalan.

Ia kemungkinan disebabkan oleh satu faktor yang mudah iaitu keupayaan melihat pokok secara berterusan dan tempat pokok itu sering dilihat iaitu di sepanjang jalan.

Daripada satu kajian lain yang dijalankan, sebanyak 24

imej pokok jalanan dikaji di kalangan responden.

Hasil kajian menunjukkan, pokok pinggir jalan daripada spesies daun lebar yang mempunyai silara lebih mampat dan naungan yang besar lebih diberi keutamaan dari yang berbentuk konifer.

Ketinggian batang pokok ke cabang pertama juga dianggap penting dalam pemilihan pokok pinggir jalan.

Tidak dinafikan, penyelenggaraan tanaman pinggir jalan melibatkan kos yang besar.

Namun, jika diukur manfaat yang boleh diperolehi terutamanya aspek penjimatan kos kesihatan penduduk bandar, ternyata ia jauh lebih baik dan efisien.



POKOK pinggir jalan mengindahkan pemandangan di bandar. – Gambar hiasan

KUALITI udara yang baik mampu meningkatkan tahap kesihatan seseorang. – Gambar hiasan