

Fungsi Pohon Dan Alam Terbuka Bagi Manusia

Percaya atau tidak, ternyata berdekatan dengan pohon bisa meningkatkan produktivitas dan daya ingat Anda. Pohon tidak hanya makhluk hidup yang memiliki umur panjang tetapi juga telah menghemat biaya perawatan kesehatan sebanyak 6,8 juta dolar setiap tahunnya. Berikut ini uraian lebih lengkap tentang bagaimana *pohon bisa meningkatkan daya ingat dan produktivitas manusia*.

Pohon Bisa Menyelamatkan Hidup Anda

Menurut sebuah studi "*Environmental Pollution*" yang baru, pohon dapat mencegah terjadinya 650.000 kasus gejala pernapasan akut. Dan juga bisa mencegah terjadinya 850 kematian. Hal ini dikarenakan pohon memiliki peran yang penting untuk mengatasi polusi.

Pohon Membantu Meredakan Stres

Penelitian memperlihatkan bahwa orang yang jalan - jalan di hutan (bukan di perkotaan) mengalami 12,4 persen penurunan *kortisol--hormon* yang berkaitan dengan stres dan 1,4 persen penurunan tekanan darah, serta 5,8 penurunan detak jantung. Jadi pohon bisa berperan sebagai obat anti - stres yang gratis.

Pohon Bisa Menjadi Tetangga Yang Baik

Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap 1.000 orang Inggris menemukan bahwa orang - orang yang tinggal dekat dengan area hijau dengan banyak pohon di area perkotaan memiliki tekanan mental yang lebih rendah dan kondisi tubuh yang lebih sehat. Para psikolog juga menyarankan untuk jalan-jalan di alam terbuka setidaknya sekali dalam seminggu.

Pohon Bisa Meningkatkan Daya Ingat

Penelitian dari *University of Michigan* menemukan bahwa orang-orang yang berjalan-jalan dekat dengan pepohonan memiliki kemampuan 20 persen lebih baik dalam uji daya ingat daripada orang-orang yang berjalan-jalan di area perkotaan. Hmm, jadi kalau Anda sedang butuh belajar dengan maksimal dan meningkatkan daya ingat, Anda bisa coba untuk belajar di alam terbuka yang dikelilingi banyak pohon.

Pohon Memberi Energi

Memandang pepohonan saja bisa membantu Anda untuk mengatasi kelelahan mental. Para peneliti menyebutkan bahwa hal ini karena alam terbuka memberi kita rasa takjub yang merupakan salah satu emosi paling restoratif (memiliki kemampuan untuk memulihkan) yang bisa didapatkan manusia.

Pohon Membantu Meningkatkan Daya Konsentrasi

Penelitian memperlihatkan bahwa orang-orang yang berjalan-jalan di alam terbuka memiliki nilai tes koreksi aksara (*proofreading test*) yang lebih baik daripada orang-orang yang beristirahat dengan duduk di kursi atau jalan-jalan ke pusat kota. Semakin banyak pohon di sekitar Anda, Anda akan lebih mudah memusatkan fokus dan daya konsentrasi.

Sumber: <http://www.belantaraindonesia.org/2014/10/pentingnya-pohon-dan-alam-terbuka-bagi.html>