

## **AIR YANG MENYEGARKAN PIKIRAN**

**Tam-Tri Le<sup>1</sup>, Ni Putu Wulan Purnama Sari<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Pusat Penelitian Sosial Interdisipliner, Universitas Phenikaa, Hanoi, Vietnam

<sup>2</sup> Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dalam hal paparan terhadap alam, terutama dalam perencanaan kota, ruang hijau sering kali mendapat banyak perhatian. Vegetasi bermanfaat bagi kesejahteraan manusia, dan hijau adalah warna dominan biosfer bumi. Tapi bagaimana dengan warna khas planet kita yang lain?

Ruang biru adalah istilah yang menunjukkan permukaan luar ruangan yang alami (atau terkadang semi alami). perairan secara umum, termasuk lautan, sungai, danau, kanal, dll. Penelitian menunjukkan bahwa, seperti ruang hijau, ruang biru juga bermanfaat bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psiko-sosial manusia [1]. Aspek ini telah mendapatkan perhatian lebih dalam pada beberapa dekade terakhir, khususnya dalam konteks manajemen kesehatan masyarakat.

Sebuah penelitian di Inggris mengungkapkan bahwa kunjungan ke ruang biru di perkotaan meningkat jumlahnya, hampir sama dengan yang ditemukan di pedesaan [2]. Penelitian ini juga menemukan bahwa masyarakat yang tinggal di daerah pedesaan tersebut lebih sering mengunjungi ruang biru, mungkin karena pilihan manusia jatuh pada ruang biru yang "terlihat alami".

Sedangkan masyarakat yang tinggal di kota yang sibuk mungkin akan kesulitan untuk pergi ke pantai atau menikmati indahnnya sungai dan danau di pedesaan, maka lebih masuk akal bagi mereka untuk mengunjungi sumber air setempat. Faktanya, hanya dengan berjalan di sepanjang kanal atau sungai perkotaan juga dapat meningkatkan mood dan kesejahteraan seseorang [3]. Hal ini bahkan mungkin membuat seseorang merasa lebih aman dan lebih terlibat secara sosial.

Pikiran manusia tidak hanya cocok untuk pengaturan sistem biologis (seperti terlihat pada manfaat ruang hijau), namun juga pada lingkungan alam yang memelihara kehidupan (seperti terlihat pada manfaat ruang biru). Hal ini mencerminkan asal mula otak manusia dan juga keterhubungan antara pikiran kita dan alam [4].

Pengalaman langsung melihat perairan yang menenangkan, bahkan di lingkungan perkotaan, dapat menjadi sebuah cara yang efektif untuk mewujudkan nilai alam. Di

tingkat masyarakat, hal ini membantu menggeser pola pikir kolektif menuju pembentukan budaya surplus lingkungan [5]. Sayangnya, orang-orang yang tinggal di dekat kanal-kanal perkotaan yang tercemar tidak mungkin mendapatkan hasil positif seperti itu. Sebaliknya, bau air limbah yang tidak sedap mungkin akan semakin meningkatkan stres seseorang.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Britton E, et al. (2020). Blue care: A systematic review of blue space interventions for health and well-being. *Health Promotion International*, 35(1), 50–69. <https://doi.org/10.1093/heapro/day103>
- [2] Bell S, et al. (2017). The importance of nature in mediating social and psychological benefits associated with visits to freshwater blue space. *Landscape and Urban Planning*, 167, 118–127. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2017.06.003>
- [3] Bergou N, et al. (2022). The mental health benefits of visiting canals and rivers: An ecological momentary assessment study. *PLoS ONE*, 17(8), e0271306. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271306>
- [4] Vuong QH. (2022). *Mindsponge Theory*. <https://books.google.com/books?id=OSiGEAAQBAJ>
- [5] Vuong QH. (2021). The semiconducting principle of monetary and environmental values exchange. *Economics and Business Letters*, 10(3), 284–290. <https://doi.org/10.17811/ebl.10.3.2021.284-290>