



Holistic Approach for Cancer Patients: Integration of Therapeutic Gardens and Person Centered Care (Literature Review)

Ahyar Wahyudi^{1*}, Listyo Yuwanto², Abdul Rofik³

¹Dinas Kesehatan Banjarbaru

²Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

³Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Widya Gama Mahakam, Samarinda

Corresponding Author: Ahyar Wahyudi orange.kelabu@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords: Holistic Approach, Cancer Patient

Received : 05, August

Revised : 10, September

Accepted: 15, October

©2023 Wahyudi, Yuwanto, Rofik:

This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

The concept of Person Centered Care (PCC) is a revolutionary approach in the world of health care that emerged from a strong argumentative foundation. PCC firmly recognizes that patients are not simply passive objects in the care process, but have the unique potential to be actively involved in managing their own health. This is based on deep psychological theories, one of which is the "self-efficacy" theory put forward by Albert Bandura. The Ecological Health Model is an approach that views a person's health from a more comprehensive and scientific perspective. This model explains that a person's health is not only influenced by physical factors, but also by a number of complex and interrelated social, psychological and environmental factors. In this understanding of health, socioeconomic conditions, social support, physical environment, and psychological factors all play an important role. A holistic approach to cancer patients that combines therapeutic gardens and person-centered care can provide substantial benefits. However, it requires active participation from patients, designers, healthcare professionals, and perhaps family members, to create a space that is truly healing and meets the unique needs of each individual on their healing journey.

Pendekatan Holistik bagi Pasien Kanker: Integrasi Taman Terapeutik dan Person Centered Care (Tinjauan Literatur)

Ahyar Wahyudi^{1*}, Listyo Yuwanto², Abdul Rofik³

¹ Dinas Kesehatan Banjarbaru

²Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

³Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Widya Gama Mahakam, Samarinda

Corresponding Author: Ahyar Wahyudi orange.kelabu@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Pendekatan Holistik, Pasien Kanker

Received : 05, Agustus

Revised : 10, September

Accepted: 15, Oktober

©2023 Wahyudi, Yuwanto, Rofik: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Konsep Person Centered Care (PCC) merupakan pendekatan revolusioner dalam dunia pelayanan kesehatan yang muncul dari landasan argumentatif yang kuat. PCC dengan tegas menyadari bahwa pasien bukan sekadar objek pasif dalam proses perawatan, namun memiliki potensi unik untuk terlibat aktif dalam mengelola kesehatannya sendiri. Hal ini didasari oleh teori-teori psikologi yang mendalam, salah satunya adalah teori “self-efisiensi” yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Model Kesehatan Ekologis merupakan pendekatan yang memandang kesehatan seseorang dari sudut pandang yang lebih komprehensif dan ilmiah. Model ini menjelaskan bahwa kesehatan seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik, tetapi juga oleh sejumlah faktor sosial, psikologis, dan lingkungan yang kompleks dan saling berkaitan. Dalam pemahaman kesehatan, kondisi sosial ekonomi, dukungan sosial, lingkungan fisik, dan faktor psikologis semuanya memegang peranan penting. Pendekatan holistik terhadap pasien kanker yang menggabungkan taman terapeutik dan perawatan yang berpusat pada pasien dapat memberikan manfaat yang besar. Namun, hal ini memerlukan partisipasi aktif dari pasien, desainer, profesional kesehatan, dan mungkin anggota keluarga, untuk menciptakan ruang yang benar-benar menyembuhkan dan memenuhi kebutuhan unik setiap individu dalam perjalanan penyembuhan mereka.

PENDAHULUAN

Sejak era kuno, taman telah memainkan peran penting dalam proses penyembuhan, seperti yang tercermin pada taman monastik di Abad Pertengahan serta taman Zen di Jepang yang diketahui mampu menenangkan pikiran. Namun, di tengah-tengah kemajuan era perawatan kesehatan modern, relevansi pendekatan holistik terhadap kesehatan pasien mencapai puncak pentingnya. Dasar pemikiran ini, terinspirasi oleh karya Carl Rogers, seorang luminary di dunia psikologi, menyoroti konsep "*self-actualization*" atau aktualisasi diri. Rogers berpendapat bahwa esensi sejati pasien jauh melampaui sekedar gejala atau diagnosis medis; setiap pasien adalah individu berpotensi untuk berkembang dalam lingkungan yang empatik dan mendukung. Pendekatan holistik ini menciptakan paradigma kesehatan yang lebih inklusif, di mana kesehatan bukan hanya didefinisikan dari segi fisik semata, tetapi juga mempertimbangkan dimensi emosional, psikologis, dan sosial dari kesejahteraan manusia. Ini mewajibkan kita untuk melihat pasien bukan hanya sebagai sekumpulan gejala, tetapi sebagai entitas yang unik dengan serangkaian kebutuhan, aspirasi, dan harapan khusus yang harus dihargai dan diperlakukan dengan martabat.

Konsep *Person Centered Care* (PCC) adalah suatu pendekatan revolusioner dalam dunia perawatan kesehatan yang muncul dari landasan argumentatif yang kuat. PCC mengakui dengan tegas bahwa pasien bukanlah hanya objek pasif dalam proses perawatan, melainkan memiliki potensi unik untuk aktif terlibat dalam mengelola kesehatan mereka sendiri. Hal ini didasarkan pada teori psikologi yang mendalam, salah satunya adalah teori "*self-efficacy*" yang dikemukakan oleh Albert Bandura.

Teori *self-efficacy* Bandura menyiratkan bahwa keyakinan seseorang tentang kemampuan mereka dalam mengelola kesehatan secara signifikan memengaruhi perilaku mereka. PCC mengambil prinsip ini dengan serius, mengakui bahwa ketika pasien merasa percaya diri dalam mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kesehatan mereka, mereka lebih cenderung untuk aktif terlibat dalam proses perawatan. Ini bukan lagi tentang pasien hanya sebagai penerima pasif perawatan medis, tetapi sebagai mitra aktif yang memiliki peran sentral dalam perawatan mereka.

Dalam perspektif ilmiah, pendekatan PCC ini menjembatani kesenjangan yang mungkin ada antara pemberi layanan kesehatan dan pasien. Ia menciptakan lingkungan perawatan yang menghormati keunikan individu, mengakui bahwa setiap pasien memiliki kebutuhan dan preferensi yang berbeda. PCC bukanlah pendekatan sekadar retorika, melainkan sebuah

kerangka kerja yang memungkinkan praktisi kesehatan untuk benar-benar memahami pasien mereka, mendengarkan aspirasi mereka, dan berkolaborasi dalam mengambil keputusan tentang perawatan yang paling sesuai.

Dengan memadukan teori-teori psikologi seperti *self-efficacy* dengan praktik klinis, PCC membuktikan dirinya sebagai pendekatan yang relevan dan efektif dalam dunia perawatan kesehatan. Ini bukan hanya tentang memberikan obat atau perawatan medis, tetapi juga tentang memberdayakan pasien untuk mengambil alih peran aktif dalam mengelola kesehatan mereka. Konsep PCC adalah evolusi dalam cara kita memandang perawatan kesehatan, dengan landasan ilmiah dan argumentatif yang kuat yang mendukungnya.

Selanjutnya, Model Kesehatan Ekologi adalah pendekatan yang memandang kesehatan seseorang dari sudut pandang yang lebih komprehensif dan ilmiah. Model ini menjelaskan bahwa kesehatan seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik, tetapi juga oleh sejumlah faktor sosial, psikologis, dan lingkungan yang rumit dan saling terkait. Dalam pemahaman kesehatan ini, kondisi sosial ekonomi, dukungan sosial, lingkungan fisik, dan faktor psikologis semuanya memiliki peran penting.

Dalam hal ini, Model Kesehatan Ekologi menciptakan landasan yang sangat kuat untuk pendekatan perawatan kesehatan yang lebih holistik. Pendekatan ini melihat pasien sebagai individu yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor medis, tetapi juga oleh konteks sosial, psikologis, dan lingkungan mereka. Dengan kata lain, perawatan kesehatan harus melibatkan pemahaman menyeluruh tentang kehidupan pasien.

Model Kesehatan Ekologi mengajukan argumen yang kuat bahwa untuk mengatasi tantangan kesehatan dengan lebih baik, perawatan kesehatan harus mempertimbangkan semua dimensi kehidupan pasien. Ini berarti tidak hanya fokus pada gejala medis, tetapi juga mempertimbangkan aspek-aspek sosial, ekonomi, dan psikologis yang memengaruhi kesehatan seseorang. Dengan pendekatan ini, perawatan kesehatan dapat lebih efektif dan relevan dalam menjawab kebutuhan pasien secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, paradigma perawatan kesehatan modern telah mengalami perubahan signifikan menuju pendekatan yang lebih holistik dan berfokus pada pasien. Konsep PCC, didukung oleh teori-teori Rogers dan Bandura, serta Model Kesehatan Ekologi, menggarisbawahi bahwa kesehatan tidak dapat dibatasi hanya pada aspek fisik semata, melainkan juga memperhatikan aspek emosional, psikologis, sosial, dan lingkungan. Pendekatan ini menekankan urgensi untuk melihat pasien sebagai individu

unik dengan kebutuhan yang berbeda-beda dan menjadi mitra aktif dalam perjalanan menuju kesehatan.

Lingkungan fisik memegang peran krusial dalam mendukung perawatan pasien, khususnya dalam kerangka PCC. Salah satu elemen terpenting dari lingkungan fisik ini adalah Taman Terapeutik. Menurut *Florence Williams*, seorang ahli terapi lingkungan, interaksi dengan alam memiliki dampak positif signifikan terhadap kesejahteraan manusia. Dalam konteks PCC, Taman Terapeutik tidak hanya memberikan estetika atau suasana yang menenangkan, tetapi lebih dari itu. Williams menunjukkan bahwa eksposur terhadap lingkungan alam, seperti yang ditemukan dalam Taman Terapeutik, dapat secara efektif mengurangi stres, menstimulasi indera, dan memicu respons fisik dan emosional yang positif. Oleh karena itu, keberadaan Taman Terapeutik dalam fasilitas perawatan kesehatan bukanlah sekedar fitur tambahan, melainkan instrumen terapeutik yang mendukung prinsip-prinsip PCC, yang menempatkan pasien sebagai pusat perhatian dalam pendekatan perawatan mereka. Dengan kata lain, melalui Taman Terapeutik, PCC mendapat dukungan lingkungan yang konkret, memastikan bahwa pasien merasakan perawatan yang holistik dan terintegrasi, yang mempertimbangkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Teori "biophilia" yang diperkenalkan oleh E.O. Wilson membuka cakrawala baru dalam dunia ilmu pengetahuan mengenai interaksi dinamis antara manusia dan alam serta implikasinya terhadap pemulihan fisik dan mental. Menurut Wilson, ada fundamenta genetik yang mendasari kecenderungan manusia untuk berinteraksi dengan alam. Ketika individu berada dalam kontak dengan unsur-unsur alami, ada potensi percepatan dalam proses pemulihan mereka. Ini bukan hanya sekedar hipotesis, tetapi suatu proposisi yang dapat mengubah paradigma perawatan kesehatan, terutama dalam konteks terapi kanker.

Pentingnya mengintegrasikan unsur alam ke dalam lingkungan kesehatan bukan hanya sebagai hiasan, namun sebagai bagian esensial dari proses pemulihan. Salah satu manifestasi nyata dari penerapan teori ini adalah konsep Taman Terapeutik. Area ini, yang dilengkapi dengan vegetasi hijau, bunga yang mekar, serta elemen-elemen air, bukan hanya memberikan keindahan visual, tetapi juga memfasilitasi interaksi sensorik pasien dengan alam. Suasana yang ditawarkan oleh Taman Terapeutik memiliki potensi untuk meredakan stres, merangsang indera, serta memberikan efek menenangkan, selaras dengan postulat teori biophilia yang diajukan oleh Wilson.

Dalam paradigma keilmuan kontemporer, konsep "restorasi alam" yang diusung oleh ilmuwan terkemuka, Rachel Kaplan dan Stephen Kaplan, telah menunjukkan bagaimana interaksi dengan alam berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan mental manusia. Berangkat dari dasar penelitian empiris ini, sangat kritical bagi sektor medis, khususnya dalam menangani pasien kanker yang sering kali tenggelam dalam tekanan emosional mendalam, untuk menyediakan lingkungan yang dapat memberikan kedamaian dan energi positif.

Taman Terapeutik, yang dipersiapkan dengan detail arsitektural berbasis elemen-elemen alami seperti vegetasi hijau, keindahan bunga, dan kesegaran elemen air, selaras sepenuhnya dengan prinsip "restorasi alam". Lebih dari sekedar estetika, taman ini dirancang untuk merespon kebutuhan intrinsik manusia akan pemulihan emosi dan mental. Dalam konteks medis, khususnya bagi pasien kanker, Taman Terapeutik bukan hanya sekedar ruang hijau, namun menjadi instrumen vital yang memfasilitasi proses pemulihan fisik dan psikologis. Oleh karena itu, dengan argumen yang didasarkan pada bukti ilmiah, Taman Terapeutik seharusnya menjadi salah satu fokus utama dalam pendekatan holistik terhadap perawatan pasien kanker.

Kanker, tanpa diragukan lagi, merupakan salah satu kondisi kesehatan yang paling menantang, tidak hanya menyerang fisik pasien tetapi juga merenggut kesejahteraan emosional mereka. Hal ini diakui oleh banyak peneliti dan ahli kesehatan. Dr. Jimmie Holland, yang dianggap sebagai pelopor dalam bidang psiko-onkologi, telah menyoroti dampak emosional dari diagnosis kanker, termasuk perasaan ketakutan, ketidakpastian, dan kesepian. Menurutnya, meskipun kemajuan medis telah meningkatkan angka kesembuhan kanker, dampak psikologis dari penyakit ini tetap menjadi tantangan yang belum terselesaikan. Di sinilah konsep PCC memainkan peran krusial. PCC tidak hanya fokus pada pengobatan fisik, tetapi juga mengakui bahwa setiap pasien adalah individu yang unik dengan kebutuhan emosional dan sosial mereka sendiri. Carl Rogers, pendiri pendekatan terapeutik yang berpusat pada klien, menekankan pentingnya mendengarkan dan memahami pengalaman subjektif pasien. Menurut Rogers, memberikan empati, penerimaan tanpa syarat, dan kongruensi adalah esensial untuk mendukung individu dalam menghadapi tantangan emosional, termasuk diagnosis kanker. Dengan demikian, dalam konteks perawatan kanker, pendekatan PCC tidak hanya menjadi relevan tetapi juga penting dalam memberikan dukungan holistik kepada pasien, memastikan bahwa mereka merasa didengar, dipahami, dan dihargai selama perjalanan penyembuhan mereka.

Dalam diskusi mengenai peran alam dalam mendukung kesehatan fisik dan mental, kontribusi dari Dr. Michael J. Balick dan Dr. Roger S. Ulrich adalah penting untuk dicatat. Dr. Balick, sebagai seorang etnobotanis terkemuka, telah memaparkan bagaimana tanaman dan alam berdampak langsung pada kesejahteraan fisik manusia. Sebagai contoh, tanaman tertentu telah digunakan sebagai obat-obatan tradisional di berbagai budaya selama berabad-abad, menekankan hubungan langsung antara alam dan kesehatan fisik manusia. Di sisi lain, Dr. Ulrich, dengan latar belakang yang kuat dalam terapi lingkungan, telah menyelidiki bagaimana lingkungan alami dapat berfungsi sebagai alat pengurangan stres, menunjukkan bahwa pasien yang memiliki akses ke pemandangan alam atau taman cenderung pulih lebih cepat dan mengalami tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak. Oleh karena itu, dengan berlandaskan pada pandangan kedua ahli tersebut, integrasi antara Taman Terapeutik dan pendekatan PCC dalam konteks perawatan kanker menjadi sangat masuk akal. Taman Terapeutik menyediakan lingkungan alami yang mendukung, yang sesuai dengan riset Dr. Ulrich, dapat mengurangi stres dan mempercepat pemulihan. Sementara pendekatan PCC, dengan fokusnya pada pengakuan individu pasien sebagai mitra aktif dalam perawatan, berkolaborasi dengan lingkungan alam untuk mendukung pemulihan emosional pasien. Sebagai hasilnya, kombinasi dari kedua konsep ini tidak hanya dapat meningkatkan kualitas perawatan kanker secara keseluruhan, tetapi juga memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan oleh pasien dalam perjalanan penyembuhan mereka.

Di sinilah integrasi antara Taman Terapeutik dan PCC menunjukkan potensinya. Taman Terapeutik, dengan desainnya yang menenangkan dan interaksinya yang mendalam dengan alam, menjadi medium yang menyediakan kesempatan bagi pasien untuk terkoneksi dengan lingkungan sekitar, meredakan stres, dan merangsang pemulihan secara fisik. Di sisi lain, PCC dengan pendekatannya yang berfokus pada individu memastikan bahwa setiap pasien diperlakukan sebagai entitas unik dengan kebutuhan, harapan, dan keinginannya sendiri.

Ketika kedua konsep ini digabungkan, hasilnya adalah pendekatan perawatan yang menyeluruh yang menangkap esensi dari apa yang sebenarnya dibutuhkan oleh pasien kanker: dukungan, pengakuan, dan lingkungan yang mendukung. Pasien kanker, yang sering kali menghadapi tekanan emosional dan fisik yang luar biasa, memerlukan lebih dari sekadar perawatan medis. Mereka memerlukan ruang di mana mereka dapat merenung, meresapi, dan menemukan kembali diri mereka dalam perjalanan penyembuhan. Dengan mengintegrasikan Taman Terapeutik dan PCC, kita memberikan platform yang

memungkinkan pasien untuk melakukan hal tersebut, memastikan bahwa perawatan yang mereka terima bukan hanya teknis, tetapi juga bermakna dan sesuai dengan kebutuhan dan keinginan mereka.

TINJAUAN PUSTAKA

1. *Forest Therapy*

Forest therapy, yang berasal dari tradisi Jepang "Shin-rin-yoku" atau "forest bathing", menggabungkan penyelaman diri dalam kedalaman hutan sebagai metode penyembuhan berdasarkan penelitian. Saat berada di tengah-tengah hutan yang rimbun, diapit oleh vegetasi lebat dan hembusan aroma tanah yang segar, kita diperkenalkan pada perasaan kedamaian dan keseimbangan, melibatkan setiap indera yang kita miliki. Meskipun efek menenangkan dari hutan telah lama dirasakan oleh banyak orang, penjelasan ilmiah mengenai mekanisme penyembuhan dari hutan terus dieksplorasi.

Dalam era kesehatan modern, dengan meningkatnya penyakit akibat gaya hidup dan masalah kesehatan mental, ada kecenderungan masyarakat untuk mencari solusi kesehatan yang bukan hanya berlandaskan pengalaman empiris tetapi juga didukung oleh bukti ilmiah. Inilah yang mendorong dilakukannya berbagai penelitian untuk memahami lebih dalam tentang "*forest bathing*", yang kemudian mengkristal menjadi konsep "*Forest Therapy*".

Forest therapy bukan sekadar aktivitas berjalan-jalan di hutan. Ini adalah pendekatan sistematis yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang. Aktivitas dalam Terapi Hutan melibatkan relaksasi dengan meditasi dan teknik pernapasan seperti yoga, serta aktivitas fisik seperti berjalan di hutan dan Nordic walking. Keberadaan fasilitas tambahan, seperti pemandian air panas dan sajian makanan sehat dari bahan lokal di desa-desa sekitar, memperkaya pengalaman ini.

Namun, yang penting untuk ditekankan adalah bahwa *Forest therapy* bukanlah sekadar hiking atau pendakian gunung. Ini adalah sebuah perjalanan introspektif untuk benar-benar terkoneksi dengan alam, menghargai, dan memetik manfaat kesembuhan yang ditawarkan oleh hutan.

Berdasarkan pandangan Listyo Yuwanto (2022), seorang ahli dalam bidang psikologi bencana, terapi hutan menjadi salah satu pendekatan inovatif dalam psikologi penyembuhan. Melalui interaksi mendalam dengan alam, metode ini menjanjikan efek terapeutik yang merangkum pemulihan fisik dan mental, terutama bagi para korban bencana. Fokus utama dari terapi ini adalah untuk memfasilitasi pengalaman individu dalam berinteraksi langsung dengan unsur-unsur alam, seperti berjalan tanpa alas kaki di tengah hutan, menikmati aroma dan suara hutan, bahkan hingga memeluk pohon. Selain itu, terapi hutan yang dilakukan pada malam hari memperkaya pengalaman dengan memberikan kesempatan kepada individu untuk berkomunikasi dengan keajaiban langit malam, seperti bintang dan komet. Listyo menekankan konsep dasar dari terapi ini, yaitu pandangan bahwa manusia adalah bagian yang tak terpisahkan dari alam.

Menariknya, terapi hutan tidak hanya menawarkan kedekatan dengan alam, tetapi juga membantu individu dalam mengatasi trauma psikologis dengan cara membantu mereka menyadari bagaimana pola pikir mempengaruhi emosi dan perilaku mereka. Selain itu, terapi ini menawarkan keuntungan lain dalam hal kesehatan, khususnya bagi sistem kardiovaskular dan kekebalan tubuh. Sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan mood dan fungsi kognitif, Listyo berharap terapi hutan ini dapat diterapkan lebih luas, bukan hanya bagi korban bencana. Lebih jauh, ia percaya bahwa potensi terapi hutan dapat diperluas melalui penelitian lebih lanjut, bahkan dapat dijadikan sebagai bagian dari upaya konservasi lingkungan.

2. Taman Terapeutik

Melalui Pendekatan Holistik bagi Pasien Kanker: Integrasi Taman Terapeutik dan PCC, salah satu filsuf Yunani yang relevan adalah Aristoteles. Aristoteles memiliki pandangan yang sangat relevan terkait dengan kesejahteraan manusia dan etika. Aristoteles memandang bahwa kesejahteraan manusia tercapai melalui kebahagiaan (*eudaimonia*), yang melibatkan aspek-aspek seperti kesehatan fisik, kehidupan emosional yang seimbang, dan pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai pribadi. Pendekatan holistik menggabungkan aspek-aspek ini dalam perawatan pasien kanker, dengan integrasi taman terapeutik sebagai lingkungan yang mendukung kesejahteraan fisik dan psikologis pasien.

Aristoteles juga menekankan etika dalam tindakan manusia. Pendekatan person-centered care yang ditekankan dalam artikel ini menghormati otonomi pasien dan komunikasi empatik, sesuai dengan prinsip-prinsip etika yang dijelaskan oleh Aristoteles.

Dalam dunia medis kontemporer, adaptasi konsep *Forest Therapy* ke dalam lingkungan rumah sakit melalui taman terapeutik telah menjadi salah satu inovasi yang memanfaatkan kekuatan penyembuhan alam. Walau skala taman terapeutik mungkin lebih kecil dibandingkan dengan pendekatan *Forest Therapy* yang sesungguhnya, esensi dari terapi ini, yaitu konektivitas dengan alam untuk kesejahteraan, tetap dipertahankan. Sebagaimana ditekankan oleh Dr. Qing Li, seorang pakar terkemuka dalam *Forest Therapy*, interaksi dengan alam memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan fisik dan mental. Dalam konteks ini, taman terapeutik bisa menjadi refugia, atau tempat perlindungan, di tengah-tengah kompleks medis yang sibuk, di mana pasien dan staf dapat menyegarkan pikiran dan jiwa mereka.

Pasien kanker, yang kerap kali menghadapi tantangan emosional dan fisik, membutuhkan dukungan lebih dari sekadar pengobatan medis. Terapi lingkungan, khususnya melalui taman terapeutik, memberikan tambahan esensial dalam spektrum perawatan mereka. Taman-taman ini, yang dirancang dengan penuh pertimbangan, menggabungkan elemen-elemen alami seperti tanaman hijau, bunga, dan air untuk menciptakan suasana yang mendamaikan. Berjalan-jalan santai di taman atau sekedar duduk dan menikmati kedamaian alam dapat membantu pasien meredakan ketegangan dan stress. Saat merancang taman semacam ini, keamanan dan kenyamanan harus menjadi

prioritas utama. Desain taman harus memastikan aksesibilitas untuk semua pasien, termasuk mereka yang memiliki keterbatasan fisik. Selain itu, dengan mempertimbangkan efek samping dari beberapa pengobatan kanker, taman harus menyediakan area teduh untuk memberikan perlindungan dari paparan sinar matahari langsung, memastikan bahwa setiap pasien dapat menikmati lingkungan tersebut tanpa risiko tambahan.

Dengan perpaduan ragam tanaman, bunga yang indah, dan unsur air seperti kolam dan air mancur, taman ini dirancang khusus untuk menghadirkan lingkungan yang menenangkan bagi pasien. Roger S. Ulrich, menunjukkan bahwa pemandangan alam, seperti yang disediakan oleh taman, dapat mempercepat pemulihan pasien dan mengurangi kebutuhan akan analgesik. Menghabiskan waktu di taman, apakah itu dengan berjalan kaki atau hanya duduk santai sambil menikmati suara alam, dapat menjadi sumber relaksasi yang mendalam. Namun, untuk mengoptimalkan manfaat taman ini, aspek keamanan harus menjadi prioritas. Hal ini termasuk memastikan bahwa jalur taman dapat dengan mudah dan aman diakses oleh pasien. Selain itu, bagi pasien dengan sensitivitas kulit, khususnya yang disebabkan oleh pengobatan, disarankan untuk berada di area teduh untuk menghindari paparan sinar matahari secara langsung. Dengan pendekatan yang tepat, Taman Terapeutik Rumah Sakit bukan hanya menyajikan keindahan alam tetapi juga berperan aktif dalam mendukung proses pemulihan pasien.

Dalam menyiapkan Taman Terapeutik di lingkungan rumah sakit, mempertimbangkan dimensi ruang dan utilitas yang diperlukan menjadi sangat penting. Ruang harus cukup luas untuk menciptakan variasi elemen, namun tetap nyaman dan aksesibel bagi pasien. Untuk dimensi dasar, taman idealnya memiliki area yang cukup luas agar pasien dapat berjalan-jalan atau duduk tanpa merasa terbatas, namun tidak terlalu besar sehingga mereka merasa lelah atau kesulitan menjangkaunya. Permukaan jalur setapak harus rata dan stabil, dengan lebar minimal 1,5 meter agar dapat menampung kursi roda atau alat bantu jalan lainnya. Untuk utilitas, pertimbangkan pemasangan bangku dengan jarak yang cukup dekat antara satu dengan lainnya, sehingga pasien dapat beristirahat kapan pun mereka membutuhkannya. Air mancur atau elemen air lainnya harus memiliki sistem filtrasi dan sirkulasi yang baik untuk memastikan kebersihan dan kesegaran air. Pencahayaan juga penting, dengan lampu taman yang memberikan penerangan cukup saat malam hari namun tidak menyilaukan. Selain itu, tanaman yang dipilih harus minim perawatan, namun tetap menyajikan keindahan estetika dan manfaat terapeutik. Akhirnya, perlindungan dari sinar matahari langsung, baik melalui pohon-pohon besar atau struktur peneduh, akan memastikan kenyamanan bagi pasien dengan kulit sensitif. Dengan perencanaan yang matang, Taman Terapeutik dapat menjadi ruang pemulihan yang mendukung bagi pasien di rumah sakit.

3. *Desain Taman Terapeutik Rumah Sakit atau klinik*

Dalam mendesain taman terapeutik, pertimbangan luasan menjadi hal fundamental. Menurut beberapa pakar desain lanskap dan psikologi

lingkungan, area minimal 200 hingga 500 meter persegi dianjurkan untuk memastikan pasien memiliki ruang yang memadai untuk berinteraksi dengan alam, berjalan-jalan, atau sekadar bersantai. Proporsi ini memungkinkan penataan ruang yang lebih fleksibel dan dinamis, sesuai dengan kebutuhan dan kapasitas spesifik setiap rumah sakit.

Infrastruktur dasar taman juga memainkan peran penting dalam mendukung fungsionalitas dan aksesibilitas taman. Jalur pejalan kaki yang lebar dan bebas hambatan, misalnya, harus dibuat dari bahan yang nyaman bagi kaki dan aman bagi pasien dengan mobilitas terbatas. Pencahayaan yang lembut memungkinkan pasien menikmati taman di malam hari, sementara bangku ergonomis menawarkan tempat beristirahat yang nyaman. Untuk mendukung aksesibilitas, ramp atau jalur dengan kemiringan yang ringan esensial bagi mereka yang membutuhkan bantuan alat jalan atau kursi roda.

Lebih jauh, sarana dan prasarana tambahan dalam taman terapeutik harus dipilih dengan cermat untuk memaksimalkan efek terapeutik. Tanaman dan bunga yang beraroma lembut, misalnya, dapat merangsang indera penciuman, sementara elemen air, seperti air mancur, memberikan efek menenangkan bagi pendengaran. Area meditasi yang lebih terlindung memfasilitasi refleksi dan kedamaian dalam. Sementara itu, elemen seni, tanda informatif, dan area bermain ringan untuk anak-anak menambah variasi pengalaman sensorik yang bisa didapat di taman. Tak lupa, suara musik alam, seperti chime angin, dapat memberikan latar belakang akustik yang menenangkan.

Dengan perencanaan dan desain yang matang, taman terapeutik dapat menjadi ruang yang mendukung pemulihan dan kenyamanan pasien serta keluarganya selama berada di rumah sakit. Melalui pendekatan holistik yang memadukan estetika, fungsi, dan terapi, taman terapeutik berfungsi sebagai alat yang berharga dalam proses penyembuhan pasien.

Ilustrasi Taman Terapeutik di Rumah Sakit

Dalam suatu area seluas 500 meter persegi, Taman Terapeutik Rumah Sakit dibangun dengan kombinasi estetika dan fungsionalitas. Saat memasuki taman, pengunjung akan disambut dengan jalur setapak berlapis batu alam berlebar 1,5 meter, mengarahkan mereka melalui serangkaian zona terapeutik.

Sejauh 10 meter dari pintu masuk, terdapat kolam kecil berbentuk oval dengan diameter 3 meter. Di tengah kolam, sebuah air mancur setinggi 1 meter memancarkan air yang berjatuhan dengan lembut, menciptakan bunyi air gemericik yang menenangkan. Seputar kolam, ditanam berbagai jenis tanaman aromatik, seperti lavender dan mint, yang saat tertiuip angin akan mengeluarkan aroma terapi alami.

Di sisi kanan kolam, terdapat zona aktif yang dilengkapi dengan permukaan rumput sintetis halus. Di sini, pasien dapat berolahraga ringan atau melakukan sesi yoga. Sementara di sisi kiri, sebuah gazebo kayu dengan atap genteng tanah liat dan lantai kayu berukuran 4x4 meter, dikelilingi oleh tirai tipis, menyediakan tempat teduh dan santai bagi pasien dan keluarganya.

Sejajar dengan jalur setapak, bangku taman berbahan kayu dengan sandaran ergonomis ditempatkan setiap 5 meter, memungkinkan pengunjung untuk beristirahat sejenak dan menikmati keindahan taman. Setiap bangku dikelilingi oleh beragam bunga berwarna-warni, seperti mawar, tulip, dan lili, yang ditanam di bedengan dengan ketinggian 40 cm.

Pada bagian paling belakang taman, terdapat dinding vertikal hijau setinggi 2,5 meter yang ditumbuhi berbagai tanaman rambat, menciptakan latar belakang yang hijau dan menenangkan. Di depan dinding hijau, sebuah area meditasi dengan permukaan pasir halus dan bebatuan alam, dilengkapi dengan patung Buddha kecil di tengahnya, memberikan ruang bagi pasien untuk refleksi dan meditasi.

Sistem pencahayaan outdoor ditempatkan di seluruh area taman, dengan lampu taman berpencahaya lembut yang ditempatkan setiap 3 meter di sepanjang jalur setapak, serta lampu sorot yang mengarah ke kolam dan dinding vertikal hijau untuk menyoroti fitur utama taman saat malam hari.

Taman ini dirancang dengan mempertimbangkan aksesibilitas bagi semua pasien, termasuk mereka yang menggunakan kursi roda atau alat bantu jalan lainnya. Semua elemen, dari jalur setapak hingga zona meditasi, ditempatkan dengan mempertimbangkan jarak dan kenyamanan, menciptakan lingkungan yang mendukung dan menenangkan bagi semua pengunjung.

4. Integrasi Taman Terapeutik dan konsep Person Centered Care

a. Menghargai Kebutuhan Individu

Menghargai keunikan dan kebutuhan setiap individu adalah inti dari PCC. Menurut Dr. Carl Rogers, pencetus konsep PCC, setiap individu memiliki kapasitas untuk menemukan jalan mereka sendiri menuju kesehatan dan kesejahteraan ketika diberikan lingkungan yang mendukung. Mengetahui dan memahami kebutuhan, preferensi, dan nilai-nilai pasien adalah kunci untuk memberikan perawatan yang efektif dan berarti. Dalam konteks ini, Taman Terapeutik bertindak sebagai medium di mana prinsip-prinsip PCC dapat diwujudkan dalam praktik. Pasien diberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan alam sesuai dengan pilihannya, apakah itu merenung di bawah naungan pohon, meresapi kedamaian dari suara gemericik air, atau mengeksplorasi tekstur berbagai tanaman. Semua elemen ini dirancang untuk menawarkan pengalaman yang kaya dan personal, memungkinkan pasien untuk terhubung dengan lingkungan di level yang mendalam. Implikasi Praktis: Rumah sakit dan fasilitas kesehatan lainnya perlu memahami pentingnya ruang seperti Taman Terapeutik sebagai alat dalam mendukung pendekatan PCC. Dengan menyediakan ruang semacam ini, fasilitas tersebut tidak hanya meningkatkan kualitas lingkungannya, tetapi juga memberikan peluang bagi pasien untuk aktif dalam proses pemulihannya, memperkuat hubungan antara pasien dan lingkungan penyembuhan.

b. Dukungan Emosional

Menurut Ulrich (1984), pemandangan alam dan lingkungan alami seperti yang ditemukan di Taman Terapeutik dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi stres, dan meningkatkan pemulihan emosional pasien.

Lingkungan seperti Taman Terapeutik, yang menawarkan kesempatan untuk terhubung dengan alam, secara signifikan dapat membantu pasien mengurangi perasaan stres, kecemasan, dan depresi yang mungkin muncul akibat penyakit mereka. Ini dikuatkan oleh konsep PCC, di mana, seperti yang ditekankan oleh Kitwood (1997) dalam teorinya tentang demensia, mendukung emosi dan kesejahteraan pasien adalah komponen kunci dari perawatan klinis yang efektif.

Dalam prakteknya, rumah sakit dan fasilitas kesehatan lainnya sebaiknya mempertimbangkan pengintegrasian Taman Terapeutik ke dalam desain fasilitas mereka. Mengalokasikan ruang untuk taman semacam itu tidak hanya mendukung kesejahteraan emosional pasien, tetapi juga memberikan tempat bagi staf medis untuk istirahat dan meregenerasi. Selain itu, program pendidikan dan pelatihan untuk staf medis tentang bagaimana memanfaatkan taman untuk terapi dukungan emosional juga dapat meningkatkan kualitas perawatan yang diberikan kepada pasien. Sebagai tambahan, mengajak pasien ke taman, melakukan sesi relaksasi atau meditasi di sana, atau bahkan hanya memberikan waktu bagi pasien untuk duduk dan mendengarkan suara alam, bisa menjadi bagian integral dari rencana perawatan pasien.

c. Pemberdayaan Pasien

Pemberdayaan pasien merupakan konsep kunci dalam pendekatan modern perawatan kesehatan. Menurut Dr. Judith Hibbard, seorang ahli dalam pasien dan pemberdayaan keluarga, pemberdayaan pasien berkaitan dengan sejauh mana seseorang memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, dan kepercayaan diri untuk mengambil tindakan dalam mengelola kesehatan mereka sendiri. Dalam konteks Taman Terapeutik, memberikan pasien kebebasan untuk memilih bagaimana mereka berinteraksi dengan ruang tersebut—entah itu dengan berjalan-jalan, meditasi, atau kegiatan lainnya—tidak hanya memberikan mereka rasa otonomi, tetapi juga mendukung pemahaman bahwa kesejahteraan pasien melampaui aspek fisik saja. Ini sejalan dengan teori bio-psiko-sosial yang diperkenalkan oleh George L. Engel, yang mengemukakan bahwa kesehatan dan penyakit dipengaruhi oleh perpaduan kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial.

Dalam praktik klinis, penting bagi rumah sakit dan fasilitas kesehatan lainnya untuk menyediakan ruang seperti Taman Terapeutik. Ini tidak hanya memberikan lingkungan yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental pasien, tetapi juga memperkuat peran pasien sebagai partisipan aktif dalam perjalanan pemulihan mereka. Selain itu, pemberdayaan pasien melalui kegiatan sederhana seperti memilih kegiatan di taman dapat meningkatkan kepatuhan terhadap rekomendasi medis dan hasil kesehatan secara keseluruhan, mengingat pasien yang merasa diberdayakan cenderung lebih proaktif dalam mengelola kesehatan mereka.

d. Interaksi Sosial

Interaksi sosial memainkan peran kunci dalam proses pemulihan dan kualitas hidup pasien. Dalam Taman Terapeutik, lingkungan alami

memfasilitasi komunikasi dan konektivitas antar individu. Menurut Dr. Roger S. Ulrich, eksposur terhadap lingkungan alam dapat menurunkan stres dan meningkatkan suasana hati, membuat pasien lebih terbuka untuk interaksi dan komunikasi. Taman semacam itu, dengan sifatnya yang menenangkan, mempromosikan pertemuan alami antara pasien dengan keluarga, teman, atau pasien lain, menjembatani kesenjangan komunikasi yang mungkin ada dalam setting rumah sakit yang lebih klinis. Pendekatan ini sejalan dengan PCC, yang, seperti yang dijelaskan oleh Institute of Medicine, menekankan pada kemitraan antara pasien dan profesional medis dan menganggap komunikasi sebagai fondasi dari kemitraan ini. Rumah sakit dan fasilitas kesehatan lainnya sebaiknya mempertimbangkan untuk menyediakan atau meningkatkan area taman terapeutik untuk mendukung interaksi sosial. Pelatihan bagi staf medis untuk memahami pentingnya interaksi sosial dalam proses pemulihan dan bagaimana lingkungan alam dapat memfasilitasi interaksi tersebut. Program atau aktivitas terstruktur dapat diselenggarakan di taman, seperti sesi meditasi kelompok atau kegiatan bersama, untuk memaksimalkan potensi interaksi sosial dan dukungan peer.

e. Pendekatan Holistik

Menurut McCormack dan McCance (2017) dalam "Person-Centred Practice in Nursing and Health Care", perawatan yang berpusat pada pasien (PCC) mengadvokasi pemahaman mendalam terhadap individu sebagai suatu keseluruhan, dengan mempertimbangkan semua aspek kehidupan mereka. Pendekatan holistik ini mencakup tidak hanya aspek medis, tetapi juga kebutuhan emosional, psikologis, sosial, dan spiritual pasien. Di sini, Taman Terapeutik muncul sebagai alat pendukung dari pendekatan ini. Seperti yang ditekankan oleh Kaplan (1995) dalam teorinya mengenai "Restorative Environment", lingkungan alam, seperti taman, dapat memfasilitasi pemulihan kognitif dan emosional. Dengan demikian, Taman Terapeutik di rumah sakit bisa dianggap sebagai sarana yang mendukung perawatan holistik, memberikan pasien kesempatan untuk mendapatkan manfaat fisik—seperti udara segar dan aktivitas fisik ringan—dan juga manfaat emosional dan psikologis melalui interaksi dengan alam.

Mengintegrasikan Taman Terapeutik dalam setting rumah sakit dapat meningkatkan kualitas perawatan pasien dengan memberikan mereka akses ke lingkungan yang menenangkan. Ini bukan hanya mempromosikan kesejahteraan fisik, tetapi juga mendukung keseimbangan emosional dan mental pasien. Oleh karena itu, para pengambil keputusan di rumah sakit dan fasilitas kesehatan lainnya harus mempertimbangkan pengembangan dan pemeliharaan Taman Terapeutik sebagai bagian integral dari strategi perawatan holistik mereka.

f. Meningkatkan Kualitas Perawatan

Meningkatkan kualitas perawatan menjadi fokus utama dalam praktik medis kontemporer. Menurut Roger S. Ulrich, akses ke pemandangan alam dan lingkungan alam dapat mengurangi stres, mempercepat pemulihan, dan meningkatkan kepuasan pasien selama masa perawatan di rumah sakit.

Lingkungan yang menggabungkan unsur-unsur alam, seperti Taman Terapeutik, tidak hanya memberikan estetika visual, tetapi juga memiliki dampak psikologis dan fisik yang positif. Dalam kerangka perawatan berpusat pada pasien, atau PCC, integrasi lingkungan semacam Taman Terapeutik menekankan pendekatan holistik yang mempertimbangkan aspek emosi dan fisik pasien. Implikasi Praktis: Dalam merancang dan mengoperasikan fasilitas kesehatan, pertimbangan untuk menyertakan ruang hijau terapeutik seperti taman harus menjadi prioritas. Hal ini bukan hanya meningkatkan kualitas perawatan tetapi juga mendukung kesejahteraan dan pemulihan pasien secara keseluruhan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan hasil klinis dan kepuasan pasien.

5. Pemanfaatan Taman Terapeutik

Pemanfaatan Taman Terapeutik di lingkungan rumah sakit, dapat dilakukan dalam berbagai cara untuk mendukung pasien, keluarga mereka, dan juga staf medis. Berikut beberapa cara untuk memaksimalkan manfaat dari Taman Terapeutik:

a. Pemulihan Pasien

Pemulihan Pasien melalui Taman Terapeutik di rumah sakit didasari oleh teori biophilia yang dikemukakan oleh Edward O. Wilson. Teori ini mengemukakan bahwa manusia memiliki kecenderungan alami untuk mencari koneksi dengan alam dan makhluk hidup lainnya. Menghabiskan waktu di lingkungan alami seperti taman terapeutik dapat memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan dan kesejahteraan pasien.

Roger S. Ulrich, dalam penelitiannya menunjukkan bahwa pasien yang memiliki pemandangan alam dari kamarnya mengalami pemulihan yang lebih cepat dibandingkan dengan mereka yang hanya memiliki pemandangan bangunan atau dinding. Pasien yang terlibat dengan alam, bahkan dalam bentuk sederhana seperti berjalan-jalan di taman atau duduk mendengarkan suara air mancur, cenderung memiliki penurunan kadar kortisol (hormon stres), meningkatkan sirkulasi darah, dan memperoleh perasaan kesejahteraan yang lebih baik.

Panduan Pemanfaatan Taman Terapeutik untuk Pemulihan Pasien:

1) Jadwalkan Waktu

Tentukan waktu tertentu setiap hari bagi pasien untuk mengunjungi taman, misalnya pagi hari saat udara masih segar atau sore hari saat matahari mulai terbenam.

2) Aktivitas Ringan

Dorong pasien untuk berjalan-jalan ringan di sekitar taman. Jika mereka merasa lelah, mereka dapat duduk di salah satu bangku yang tersedia.

3) Mindfulness dan Meditasi

Pasien dapat diajak untuk melakukan latihan pernapasan atau meditasi sederhana sambil duduk di taman, fokus pada suara alam di sekitar mereka.

4) Pantau Kondisi Pasien

Selalu memastikan bahwa aktivitas yang dilakukan pasien sesuai dengan kondisi kesehatan mereka. Pasien dengan kondisi tertentu mungkin membutuhkan pendampingan saat berada di taman.

5) Edukasi Pasien

Berikan informasi tentang manfaat menghabiskan waktu di alam bagi kesehatan fisik dan mental mereka.

b. Terapi Seni

Terapi seni telah lama diakui oleh para ahli sebagai salah satu bentuk intervensi yang mendukung pemulihan pasien, terutama dari segi kesejahteraan emosional dan psikologis. Dr. Cathy Malchiodi, seorang ahli terapi seni terkemuka, mengemukakan bahwa ekspresi seni dapat membantu individu mengkomunikasikan, mengatasi, dan memahami perasaan dan pengalaman traumatis. Taman Terapeutik di rumah sakit, dengan kekayaan visual dan sensoriknya, memberikan lingkungan yang ideal sebagai sumber inspirasi bagi pasien untuk mengeksplorasi terapi seni.

Panduan Cara Pemanfaatan untuk Aktivitas Terapi Seni di Taman Terapeutik:

1) Sesi Menggambar

Pasien dapat diberi alat menggambar dan diajak untuk menggambarkan apa yang mereka lihat atau rasakan saat berada di taman. Ini dapat melibatkan menggambarkan pemandangan, flora, atau fauna yang mereka lihat.

2) Melukis

Dengan menyediakan kanvas dan cat, pasien bisa diajak untuk melukis pemandangan taman atau abstraksi dari perasaan mereka saat berada di taman

3) Menulis Puisi atau Cerita Pendek

Pasien yang lebih cenderung menuangkan perasaan melalui kata-kata dapat diberi buku catatan untuk menulis puisi atau cerita pendek berdasarkan inspirasi dari taman.

4) Diskusi Grup

Setelah sesi terapi seni, pasien dapat diajak dalam diskusi kelompok kecil untuk berbagi karya mereka dan mendiskusikan perasaan dan inspirasi di balik karya tersebut.

5) Pameran Karya

Karya seni yang dihasilkan pasien dapat dipamerkan di area tertentu di rumah sakit sebagai bentuk apresiasi dan validasi atas perasaan dan pengalaman pasien.

c. Terapi Kelompok

Terapi Kelompok di Taman Terapeutik menjadi salah satu pendekatan inovatif dalam mendukung pemulihan pasien di rumah sakit. Menurut Dr. Howard Clinebell, yang merupakan ahli dalam bidang konseling ekoterapi, lingkungan alam dapat memfasilitasi proses terapeutik dengan menawarkan kesempatan bagi individu untuk terkoneksi dengan alam sambil berinteraksi

satu sama lain. Dalam konteks Taman Terapeutik di rumah sakit, ruang hijau yang damai memberikan lingkungan optimal bagi pasien untuk berbagi pengalaman, merasa didengarkan, dan mendapatkan dukungan dari sesama pasien dalam setting yang lebih santai dan alami.

Panduan Pemanfaatan Terapi Kelompok di Taman Terapeutik:

- 1) Struktur Sesi
Tentukan struktur sesi, apakah akan berfokus pada berbagi pengalaman, aktivitas tertentu, atau kombinasi keduanya.
- 2) Durasi
Sesi sebaiknya berlangsung antara 45 menit hingga 1 jam, memberikan waktu untuk berbagi, mendengarkan, dan relaksasi.
- 3) Pemilihan Lokasi
Pilih area taman yang paling tenang dan terlindung dari gangguan.
- 4) Kelompok Kecil
Batasi jumlah peserta untuk memastikan setiap anggota kelompok memiliki kesempatan untuk berbicara dan merasa didengarkan.
- 5) Fasilitator
Seorang profesional terlatih harus memfasilitasi sesi untuk memastikan arah diskusi yang produktif dan mendukung.
- 6) Aktivitas Tambahan
Pertimbangkan untuk menyertakan aktivitas seperti meditasi bersama, menulis jurnal, atau latihan pernapasan untuk meningkatkan efektivitas sesi.
- 7) Perlengkapan
Siapkan kursi atau tikar untuk duduk, air minum, dan alat tulis jika diperlukan.
- 8) Keselamatan dan Kenyamanan
Pastikan semua anggota kelompok merasa aman dan nyaman. Ini mungkin termasuk menyediakan area teduh dan memastikan akses mudah ke fasilitas seperti toilet.
- 9) Privasi
Meskipun berada di luar ruangan, upayakan privasi bagi kelompok dengan memilih lokasi yang terlindung dari pandangan umum.

d. Meditasi dan Pernapasan

Meditasi dan latihan pernapasan telah lama diakui oleh para ahli sebagai teknik efektif untuk mengatasi stres dan kecemasan. Dr. Jon Kabat-Zinn, pendiri Program Pengurangan Stres Berbasis Kesadaran (*Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR*) di University of Massachusetts Medical School, telah menunjukkan melalui penelitiannya bahwa praktik kesadaran atau "mindfulness" dapat membantu dalam mengurangi gejala fisik dan psikologis yang terkait dengan stres dan berbagai kondisi kesehatan.

Dengan latar belakang ini, Taman Terapeutik di rumah sakit menjadi tempat yang sangat ideal untuk mempraktikkan meditasi dan latihan pernapasan. Lingkungan yang alami dan tenang dari taman dapat

memfasilitasi kedalaman meditasi dan meningkatkan kualitas latihan pernapasan.

Panduan Pemanfaatan Taman Terapeutik untuk Meditasi dan Pernapasan:

- 1) Pilih Lokasi yang Tenang
Dalam taman, carilah spot yang jauh dari keramaian atau kebisingan, seperti di bawah pohon atau dekat air mancur yang berdesir.
- 2) Posisi Tubuh
Duduk dengan nyaman, dengan punggung lurus. Bagi mereka yang mungkin kesulitan duduk di tanah, menyediakan kursi atau bangku di taman bisa menjadi opsi.
- 3) Fokuskan Perhatian
Tutup mata dan mulailah dengan memfokuskan perhatian pada napas Anda. Rasakan udara yang masuk dan keluar dari hidung atau dada Anda.
- 4) Gunakan Lingkungan
Biarkan suara-suara alam, seperti gemericik air atau kicauan burung, menjadi bagian dari meditasi Anda. Ini bisa membantu dalam meningkatkan kesadaran dan mengalihkan perhatian dari pikiran yang mengalihkan.
- 5) Lakukan Secara Rutin
Tugaskan waktu tertentu setiap hari untuk meditasi di taman. Rutinitas ini bisa membantu dalam membangun kebiasaan meditasi yang konsisten.
- 6) Sesi Berpandu
Rumah sakit dapat mengadakan sesi meditasi berpandu di taman, dengan seorang fasilitator yang membantu pasien dalam proses meditasi mereka.

e. Keterlibatan Keluarga

Keterlibatan keluarga dalam proses pemulihan pasien merupakan aspek penting yang telah diakui dalam bidang medis. Menurut Dr. Planetree, seorang pakar dalam pendekatan perawatan berpusat pada pasien, lingkungan yang mendukung dan melibatkan keluarga dapat meningkatkan kepuasan pasien dan mempercepat pemulihan. Dalam konteks Taman Terapeutik di rumah sakit, keterlibatan keluarga memainkan peran krusial. Mengundang keluarga untuk menghabiskan waktu di taman bersama pasien mereka tidak hanya memfasilitasi interaksi sosial tetapi juga memberikan lingkungan yang lebih santai dan terbuka untuk berkomunikasi. Selain itu, taman terapeutik dapat menjadi tempat di mana keluarga dan pasien bersama-sama mengikuti aktivitas yang menenangkan seperti meditasi, latihan pernapasan, atau bahkan aktivitas ringan seperti piknik mini. Panduan Pemanfaatan:

- 1) Fasilitasi sesi berbagi di taman di mana keluarga dapat berbicara tentang perasaan dan pengalaman mereka dalam mendukung pasien.
- 2) Selenggarakan aktivitas bersama, seperti workshop menanam atau sesi mendengarkan musik alam, yang memungkinkan pasien dan keluarganya untuk berpartisipasi bersama-sama.
- 3) Siapkan area duduk yang nyaman di taman untuk memudahkan interaksi keluarga.
- 4) Dorong keluarga untuk membuat jurnal bersama tentang pengalaman mereka di taman, mencatat perubahan dan perasaan seiring waktu.
- 5) Pastikan keluarga mendapat informasi dan orientasi tentang bagaimana memaksimalkan pengalaman mereka di Taman Terapeutik, dengan mempertimbangkan kebutuhan dan kenyamanan pasien.

f. Edukasi

Edukasi terkait hubungan antara lingkungan sehat dan kesejahteraan mental dan fisik memegang peranan penting dalam mendukung pemulihan pasien. Menurut Dr. Howard Frumkin, salah satu ahli kesehatan lingkungan, interaksi dengan alam memiliki sejumlah manfaat kesehatan, termasuk meningkatkan suasana hati, mengurangi perasaan stres, dan meningkatkan kemampuan kognitif. Berdasarkan konsep tersebut, Taman Terapeutik di rumah sakit dapat dijadikan sebagai sarana edukasi yang efektif.

Dalam memaksimalkan fungsi edukatif dari taman tersebut, berikut beberapa panduan aktivitas yang dapat diintegrasikan:

- 1) Papan Informasi
Tempatkan papan informasi yang menampilkan kutipan dari penelitian atau ahli terkait manfaat interaksi dengan alam. Papan ini juga bisa menampilkan informasi tentang spesies tanaman yang ada di taman dan manfaat khususnya bagi kesehatan.
- 2) Brosur Edukatif
Siapkan brosur yang menjelaskan manfaat terapeutik dari taman, termasuk aktivitas yang direkomendasikan seperti meditasi, jalan-jalan santai, atau pernapasan dalam. Brosur ini dapat diambil oleh pasien, keluarga, atau staf medis.
- 3) Sesi Edukasi Terjadwal
Adakan sesi edukasi terjadwal di taman, yang mungkin dipandu oleh terapis lingkungan atau ahli botani. Sesi ini dapat membahas topik seperti hubungan antara alam dan kesejahteraan mental, teknik relaksasi di alam, atau manfaat spesifik dari tanaman tertentu.
- 4) Demonstrasi Praktik Kesehatan
Menggunakan taman sebagai latar, adakan demonstrasi praktik kesejahteraan seperti yoga, meditasi, atau teknik pernapasan yang dapat mendukung pemulihan pasien.
- 5) Diskusi Kelompok

Mengorganisir diskusi kelompok terfokus di taman, di mana pasien dan keluarga dapat berbagi pengalaman mereka tentang bagaimana alam mendukung proses pemulihan mereka.

g. *Kesejahteraan Staf*

Kesejahteraan staf medis di rumah sakit adalah aspek penting yang sering kali diabaikan namun memiliki dampak besar pada kualitas perawatan pasien. Dr. Roger S. Ulrich telah meneliti bagaimana lingkungan fisik, khususnya pemandangan alam, dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan individu. Menurut penelitiannya, lingkungan yang menenangkan, seperti taman terapeutik, dapat mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan mempromosikan pemulihan cepat. Dalam konteks kesejahteraan staf, ini berarti bahwa menyediakan akses ke taman terapeutik di rumah sakit dapat menjadi sarana efektif untuk memberi staf kesempatan istirahat mental dari tekanan kerja.

Panduan Cara Pemanfaatan Taman Terapeutik untuk Kesejahteraan Staf:

- 1) Sesi Relaksasi Terjadwal
Atur sesi relaksasi terjadwal di mana staf dapat menghadiri sesi meditasi singkat atau latihan pernapasan di taman.
- 2) Tempat Istirahat
Sediakan area duduk yang nyaman di taman untuk staf yang ingin istirahat sejenak atau makan siang.
- 3) Aktivitas Fisik
Buat area khusus untuk aktivitas fisik ringan seperti yoga atau tai chi, yang bisa diadakan di pagi atau sore hari.
- 4) Workshop Kesejahteraan
Adakan workshop atau kelas kesejahteraan yang berfokus pada teknik-teknik relaksasi, mindfulness, atau teknik pengurangan stres lainnya di taman.
- 5) Keterlibatan dalam Perawatan Taman
Mengajak staf untuk terlibat dalam perawatan taman, seperti menanam atau merawat tanaman, dapat memberikan rasa pencapaian dan koneksi dengan alam.

h. *Aktivitas Terjadwal*

Aktivitas terjadwal di Taman Terapeutik rumah sakit menawarkan kesempatan untuk mendukung kesejahteraan fisik dan mental pasien, serta memberi mereka peluang untuk berinteraksi dengan lingkungan alami. Menurut Dr. Howard Frumkin, seorang ahli kesehatan lingkungan, interaksi dengan alam memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, termasuk peningkatan mood, penurunan stres, dan perbaikan fungsi kognitif. Dengan memanfaatkan konsep ini, rumah sakit dapat merancang serangkaian kegiatan di Taman Terapeutik.

Panduan Aktivitas Terjadwal di Taman Terapeutik:

Sesi Yoga:

Pilih instruktur yoga yang berpengalaman, khususnya dalam bekerja dengan populasi klinis. Siapkan area yang rata dan nyaman di taman untuk praktek. Pastikan setiap peserta memiliki peralatan yang diperlukan, seperti matras yoga.

Tai Chi:

Kolaborasi dengan instruktur tai chi yang memiliki pengetahuan tentang manfaat kesehatan dari seni bela diri ini. Tentukan area di taman yang cukup luas untuk gerakan tai chi. Buat sesi khusus untuk pemula, sehingga mereka dapat belajar dasar-dasar gerakan dengan aman.

Meditasi Terpandu:

Undang fasilitator meditasi untuk mengadakan sesi meditasi terpandu. Pilih lokasi di taman yang tenang dan jauh dari gangguan. Sediakan bantal atau kursi untuk peserta.

Pendidikan tentang Tanaman dan Lingkungan:

Adakan sesi di mana ahli botani atau ahli hortikultura memberikan informasi tentang tanaman di taman dan manfaat mereka bagi kesehatan. Buat sesi interaktif di mana peserta bisa menanam atau merawat tanaman.

Jadwal Rutin:

Terbitkan jadwal kegiatan rutin agar pasien dan keluarga mereka dapat merencanakan kehadiran. Pertimbangkan kebutuhan dan batasan pasien saat merancang jadwal dan jenis kegiatan.

i. Pertumbuhan Tanaman

Pertumbuhan dan perawatan tanaman di dalam Taman Terapeutik di rumah sakit menawarkan kesempatan unik bagi pasien untuk terlibat dalam aktivitas yang memperkuat hubungan mereka dengan alam dan mendukung kesejahteraan mental dan fisik mereka. Menurut Dr. Roger S. Ulrich, salah satu ahli terkemuka dalam bidang desain lingkungan kesehatan, interaksi dengan alam dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan pemulihan, dan mendukung kesejahteraan emosional pasien. Melalui proses menanam dan merawat tanaman, pasien mendapatkan kesempatan untuk terlibat dalam aktivitas yang mempunyai tujuan dan hasil, yang dapat meningkatkan rasa pencapaian, harga diri, dan otonomi mereka.

Panduan Cara Pemanfaatan dan Aktivitas:

1) Workshop Penanaman

Mengadakan sesi workshop di mana pasien diajari dasar-dasar penanaman, seperti memilih tanaman, menyiapkan tanah, dan teknik penanaman.

- 2) Perawatan Rutin
Pasien dapat diberikan tugas rutin untuk merawat tanaman mereka, seperti menyiram, memangkas, atau memindahkan tanaman.
- 3) Jurnal Tanaman
Mendorong pasien untuk membuat jurnal pertumbuhan tanaman mereka, mencatat perubahan, dan merefleksikan bagaimana aktivitas tersebut mempengaruhi perasaan dan pemulihan mereka.
- 4) Kelompok Dukungan Berkebun
Membuat kelompok di mana pasien dapat berbagi pengalaman dan tips perawatan tanaman mereka, mendukung satu sama lain dalam proses belajar.
- 5) Refleksi
Mengadakan sesi refleksi di mana pasien dapat berbicara tentang bagaimana perawatan tanaman mempengaruhi perasaan, pemulihan, dan hubungan mereka dengan lingkungan.
- 6) Pameran Tanaman
Mengadakan pameran atau pertunjukan di mana pasien dapat memamerkan tanaman mereka, memberikan kesempatan bagi mereka untuk merasa bangga dan diakui.

6. *Hambatan dan Solusi*

Menyiapkan dan melaksanakan Taman Terapeutik di rumah sakit tentunya memerlukan investasi sumber daya dan perhatian terhadap berbagai aspek. Berikut adalah beberapa tantangan yang mungkin dihadapi oleh rumah sakit atau klinik

a. Pendanaan dan Anggaran

Menurut Dr. Roger S. Ulrich, interaksi dengan lingkungan alam memiliki dampak positif terhadap pemulihan pasien. Namun, pembentukan dan pemeliharaan Taman Terapeutik memang membutuhkan investasi finansial yang cukup besar. Dalam kondisi di mana banyak rumah sakit berjuang dengan anggaran yang ketat, dengan prioritas utama pada kebutuhan medis dan operasional, alokasi sumber daya untuk proyek tambahan seperti taman terapeutik bisa dilihat sebagai beban tambahan. Hal ini seringkali menjadi rintangan dalam memperoleh persetujuan internal untuk proyek tersebut. Namun, solusinya terletak pada pendekatan strategis: Mencari pendanaan dari sumber eksternal, seperti hibah, donasi, atau kerjasama dengan organisasi non-profit, bisa menjadi jalan keluar. Selain itu, menyajikan bukti empiris dan data dari penelitian yang menunjukkan manfaat klinis dan psikologis dari taman terapeutik kepada pemangku keputusan dapat memberikan argumen yang kuat untuk membenarkan investasi tersebut. Dengan menggabungkan pendekatan praktis dengan bukti ilmiah, rumah sakit dapat mengatasi hambatan keuangan dan mendukung inisiatif kesejahteraan pasien seperti Taman Terapeutik.

b. Ruang dan Lokasi

Ruang merupakan sumber daya yang sangat berharga dalam konteks fasilitas perawatan kesehatan, terutama di lingkungan perkotaan yang sering

kali terbatas dalam hal lahan yang tersedia. Pendapat ini selaras dengan pandangan beberapa ahli, seperti biro arsitek terkemuka William McDonough, yang memandang bahwa penggunaan efisien ruang merupakan elemen kunci dalam desain bangunan berkelanjutan. Tidak jarang, rumah sakit menghadapi kesulitan dalam mencari lokasi yang sesuai untuk mengembangkan Taman Terapeutik yang memadai. Namun, ada solusi yang dapat diambil sebagai alternatif, terutama untuk rumah sakit di area perkotaan yang memiliki ruang terbatas. Salah satu solusi adalah dengan memanfaatkan lahan yang belum dimanfaatkan atau melakukan renovasi pada area yang sudah ada di kompleks rumah sakit. Dalam beberapa kasus, taman vertikal atau taman atap (rooftop gardens) bisa menjadi alternatif yang efektif, terutama jika lahan di tanah tidak tersedia. Konsep ini didukung oleh ide desain berkelanjutan yang dikemukakan oleh ahli seperti William McDonough, yang mempromosikan pemanfaatan ruang dengan efisien tanpa mengorbankan kualitas lingkungan. Dengan cara ini, rumah sakit bisa mengatasi kendala ruang dan tetap memberikan manfaat terapeutik bagi pasien mereka.

c. Pemeliharaan

Pemeliharaan taman terapeutik adalah tahap penting setelah pembangunan selesai, dan ini memiliki implikasi yang signifikan dalam menjaga keberlanjutan serta efektivitas taman tersebut. Sebagaimana yang ditekankan oleh ahli desain lansekap, seperti Stephen R. Kellert, taman yang dianggap sebagai alat terapeutik membutuhkan perawatan rutin yang tidak boleh diabaikan. Ini melibatkan serangkaian aktivitas seperti penyiraman, pemangkasan tanaman, penggantian tanaman yang mati, serta pengendalian hama. Pentingnya pemeliharaan ini tidak hanya berkaitan dengan estetika taman, tetapi juga dengan fungsi terapeutiknya. Tanpa pemeliharaan yang konsisten, taman bisa cepat kehilangan daya tariknya dan menjadi kurang efektif sebagai alat pendukung pemulihan pasien. Oleh karena itu, salah satu solusi yang dianjurkan adalah kerjasama rumah sakit dengan organisasi lokal atau sekolah pertanian yang dapat memberikan bantuan dalam pemeliharaan. Selain itu, program sukarelawan atau kemitraan dengan organisasi komunitas dapat diimplementasikan untuk memastikan pemeliharaan berkelanjutan dan efisien, sehingga taman terapeutik dapat tetap berfungsi optimal dalam mendukung kesejahteraan pasien. Dengan demikian, pemeliharaan taman terapeutik menjadi faktor kunci dalam memastikan kelangsungan dan efektivitas dari fasilitas ini dalam konteks perawatan kesehatan.

d. Keamanan

Keamanan dalam setting perawatan kesehatan, khususnya di taman terapeutik, tidak hanya penting tetapi esensial untuk mendukung efektivitas terapeutik dan meningkatkan kepercayaan pasien. Seperti yang diajukan oleh teori "Environment of Care" dari Joint Commission – sebuah organisasi akreditasi kesehatan internasional – lingkungan yang aman dan mendukung adalah bagian integral dari perawatan pasien. Dalam konteks taman terapeutik, hal ini berarti memberikan perlindungan ganda: melindungi integritas taman

dari ancaman eksternal seperti vandalisme atau pencurian, sementara pada saat yang sama memastikan keamanan dan kesejahteraan pasien saat menggunakannya. Pemasangan CCTV dan penerangan yang memadai merupakan langkah-langkah teknis yang telah terbukti efektif dalam mengurangi risiko. Sementara itu, patroli keamanan rutin oleh staf yang terlatih dapat memberikan lapisan keamanan tambahan. Lebih lanjut, desain taman yang memastikan visibilitas yang baik, di mana area taman terlihat dengan jelas dari bagian utama rumah sakit, dapat memanfaatkan prinsip "Natural Surveillance" dari Teori Pencegahan Kejahatan Melalui Desain Lingkungan (CPTED). Dengan cara ini, taman tidak hanya memberikan manfaat terapeutik tetapi juga memberikan rasa aman dan perlindungan bagi semua pihak yang terlibat.

e. Desain yang Sesuai

Dalam hal ini, taman bukan sekadar ruang hijau biasa. Berdasarkan konsep terapi lingkungan oleh Dr. Roger S. Ulrich menekankan pentingnya interaksi pasien dengan alam, yang telah terbukti mengurangi stres, mempercepat pemulihan, dan meningkatkan kepuasan pasien. Dengan demikian, desain taman harus mempertimbangkan kebutuhan spesifik pasien dari perspektif terapeutik.

Ada beberapa faktor kritis dalam merancang taman terapeutik. Pertama, aksesibilitas harus menjadi prioritas; pasien dengan berbagai kondisi kesehatan harus dapat mengakses taman dengan mudah dan aman. Kedua, pemilihan jenis tanaman sangat penting, tidak hanya dari sudut pandang estetika tetapi juga untuk mendukung kesejahteraan emosional dan fisik pasien. Elemen-elemen seperti air dan area berlandung dari sinar matahari juga memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung dan menenangkan.

Oleh karena itu, mengintegrasikan konsep-konsep terapi lingkungan ke dalam desain taman bukanlah tugas yang mudah. Hal ini memerlukan konsultasi dengan ahli desain lansekap yang memiliki pengalaman dan pengetahuan khusus dalam pembuatan taman terapeutik. Dengan pendekatan kolaboratif seperti ini, kita dapat memastikan bahwa taman tidak hanya indah, tetapi juga fungsional dalam mendukung proses pemulihan pasien.

f. Integrasi dengan Perawatan Pasien

Integrasi Taman Terapeutik dengan perawatan pasien adalah langkah yang esensial dalam mencapai manfaat maksimal dari fasilitas ini. Menurut pandangan para ahli dalam domain terapi lingkungan, seperti Florence Williams, interaksi dengan alam dapat memiliki dampak positif yang signifikan pada kesejahteraan pasien. Dalam konteks ini, integrasi taman ke dalam rencana perawatan pasien bukanlah sekadar pilihan, tetapi merupakan keharusan. Memastikan bahwa aktivitas di taman terintegrasi dengan rencana perawatan medis pasien adalah kunci keberhasilan. Oleh karena itu, komunikasi yang erat antara tim medis yang merawat pasien dan tim yang mengelola taman harus dijaga. Hal ini memungkinkan kegiatan di taman dapat dijadwalkan dan disesuaikan sesuai dengan kebutuhan medis pasien. Selain

itu, pendidikan berkelanjutan untuk staf perawatan kesehatan juga diperlukan untuk memastikan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat Taman Terapeutik dalam mendukung pemulihan pasien. Dengan demikian, integrasi yang solid antara taman dan perawatan pasien akan memberikan dampak positif yang lebih besar pada pemulihan pasien, sesuai dengan prinsip-prinsip teori terapi lingkungan yang mengedepankan pentingnya hubungan manusia dengan alam dalam konteks perawatan kesehatan.

g. Edukasi Staf:

Menurut teori pembelajaran dewasa Andragogi oleh Malcolm Knowles, dewasa cenderung menjadi pembelajar yang mandiri dan memiliki kebutuhan untuk memahami relevansi dan penerapan dari apa yang mereka pelajari dalam konteks kehidupan nyata mereka. Dalam konteks rumah sakit, staf medis, sebagai profesional, memiliki kebutuhan serupa untuk memahami manfaat langsung dari setiap inisiatif atau alat yang diperkenalkan dalam praktek mereka.

Taman Terapeutik, meski memiliki banyak manfaat yang terdokumentasi, memerlukan pendekatan edukasi khusus bagi staf medis. Agar taman bisa memberikan manfaat optimal bagi pasien, penting bagi staf medis untuk memahami bukan hanya fungsi fisik taman, tetapi juga implikasi klinis dan psikososial dari penggunaannya. Mengintegrasikannya dalam perawatan pasien tidak hanya memerlukan pengetahuan tentang taman itu sendiri, tetapi juga pemahaman mendalam tentang bagaimana lingkungan alam dapat mendukung pemulihan dan kesejahteraan pasien.

Solusi: Mengadakan sesi pelatihan dan workshop rutin yang dirancang khusus untuk staf medis, yang fokus pada teori dan praktek dari terapi lingkungan dan bagaimana Taman Terapeutik dapat menjadi bagian integral dari pendekatan perawatan holistik. Dengan pendekatan pendidikan ini, yang disesuaikan dengan kebutuhan pembelajaran dewasa, staf medis akan lebih siap untuk memanfaatkan taman dengan cara yang paling efektif untuk mendukung pemulihan pasien.

h. Evaluasi Efektivitas

Evaluasi efektivitas Taman Terapeutik adalah aspek penting dalam memastikan manfaat yang diinginkan dapat diberikan kepada pasien. Seperti yang dijelaskan oleh Dr. Roger S. Ulrich, seorang ahli dalam desain lingkungan kesehatan, pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak taman terhadap pemulihan pasien memerlukan pendekatan yang terstruktur dan sistematis. Dalam kerangka ini, mengadakan survei secara rutin kepada pasien dan staf adalah langkah yang sangat penting. Survei ini dapat mencakup pertanyaan terkait perasaan pasien sebelum dan sesudah menghabiskan waktu di taman, serta persepsi staf medis tentang perubahan pasien yang mereka amati. Selain itu, melacak statistik terkait pemulihan pasien, seperti durasi perawatan, frekuensi kunjungan medis, dan penggunaan obat-obatan, juga bisa memberikan wawasan yang berharga tentang efektivitas taman. Dengan data-

data ini, rumah sakit dapat melakukan penyesuaian jika diperlukan untuk memaksimalkan manfaat taman terapeutik bagi pasien mereka.

i. Keterlibatan Komunitas

Keterlibatan komunitas dalam inisiatif kesehatan publik, seperti pembangunan Taman Terapeutik, bukan hanya merupakan pendekatan yang inklusif tetapi juga esensial untuk keberhasilan dan keberlanjutan proyek. Menurut Robert Putnam, penulis "Bowling Alone" yang mengkaji tentang kapital sosial, komunitas yang terlibat akan memiliki rasa kepemilikan yang lebih besar terhadap proyek-proyek publik, yang pada gilirannya meningkatkan peluang keberhasilan dan pemeliharaan jangka panjang dari inisiatif tersebut.

Mengapa demikian? Keterlibatan komunitas menciptakan rasa tanggung jawab kolektif. Ini bukan hanya tentang memiliki ruang hijau tetapi juga tentang membangun hubungan, memelihara kesejahteraan bersama, dan mempromosikan kesehatan masyarakat. Solusi untuk meningkatkan keterlibatan ini adalah dengan menyelenggarakan acara terbuka, workshop, atau kelas di taman. Aktivitas semacam itu tidak hanya mendidik komunitas tentang manfaat taman terapeutik tetapi juga memungkinkan mereka untuk secara aktif berkontribusi dalam perencanaan, pengembangan, dan pemeliharaan taman.

Dengan cara ini, rumah sakit tidak hanya menyediakan fasilitas tetapi juga memperkuat jaringan komunitas, memastikan bahwa Taman Terapeutik bukan hanya dihargai sebagai ruang fisik tetapi juga sebagai pusat komunitas yang mempromosikan kesejahteraan bersama.

j. Kepatuhan dengan Regulasi

Dalam bidang perawatan kesehatan, pentingnya kepatuhan terhadap regulasi dan standar yang ditetapkan tidak dapat diabaikan. Menurut Dr. Roger S. Ulrich, penyediaan fasilitas, termasuk Taman Terapeutik, harus tidak hanya mendukung kesejahteraan pasien, tetapi juga memastikan keamanan, aksesibilitas, dan keberlanjutan lingkungan. Taman terapeutik di rumah sakit memiliki tanggung jawab untuk mematuhi regulasi yang berlaku, baik itu menyangkut aksesibilitas bagi pasien dengan keterbatasan mobilitas, keselamatan pasien dan pengunjung, maupun kepatuhan terhadap standar lingkungan. Oleh karena itu, sebelum melangkah ke tahap pembangunan atau renovasi, konsultasi mendalam dengan otoritas setempat dan pemeriksaan menyeluruh terhadap regulasi yang relevan adalah langkah kritis yang tidak boleh dilewatkan. Ini bukan hanya untuk memastikan kepatuhan, tetapi juga untuk memaksimalkan manfaat dari taman bagi pasien, sambil meminimalkan risiko atau hambatan potensial yang mungkin muncul di masa mendatang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sivo, Michele Di and Balducci, Claudia (2019) dalam penelitiannya menyoroti pentingnya integrasi antara taman terapeutik dan perawatan yang berpusat pada pasien (person-centered care) dalam struktur layanan kesehatan, terutama bagi pasien kanker. Melalui pendekatan holistik, artikel ini

menekankan bagaimana perubahan dalam praktik medis, budaya, dan masyarakat telah membawa kita kepada pemodelan ulang fasilitas rumah sakit, yang kini tidak hanya fokus pada pengobatan fisik, tetapi juga kesejahteraan mental dan emosional pasien.

Taman terapeutik diakui sebagai elemen kunci dalam mendukung lingkungan penyembuhan karena manfaatnya yang multifaset. Keberadaan ruang terbuka seperti taman tidak hanya memberikan kesempatan untuk interaksi sosial, tetapi juga sebagai sarana untuk distraksi dari stres dan ketegangan yang sering terkait dengan lingkungan rumah sakit. Ini penting tidak hanya bagi pasien dan keluarga mereka tetapi juga bagi para pengasuh dan staf medis, yang dapat menemukan kelegaan dari kelelahan emosional dan fisik dalam keindahan alam.

Mengakses lanskap alami atau taman dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi stres, yang pada gilirannya berdampak positif pada hasil kesehatan. Ini sejalan dengan prinsip perawatan yang berpusat pada pasien, di mana pengalaman dan kebutuhan individu pasien diberi perhatian khusus, dan di mana kesejahteraan emosional dan psikologis diberi bobot hampir sama dengan kondisi fisik mereka.

Penting juga untuk dicatat bahwa artikel ini membahas penggunaan teknologi dalam merumuskan strategi desain taman penyembuhan. Ini menunjukkan sebuah transisi ke arah penggabungan inovasi teknologi dengan prinsip-prinsip desain tradisional untuk menciptakan ruang yang tidak hanya fungsional dan sesuai dengan protokol medis, tetapi juga menanggapi kebutuhan manusiawi pasien, pengunjung, dan staf.

Begitu pula hasil penelitian SJ, Han and M, Kim. (2018) telah menunjukkan bahwa terapi hortikultura tidak hanya meningkatkan kondisi fisik seseorang tetapi juga pikiran dan semangatnya. Ini menunjukkan potensi yang signifikan dalam mengatasi batasan pengobatan medis. Faktor penting lainnya adalah peran terapi ini dalam populasi lanjut usia, yang sering kali lebih rentan terhadap penyakit atau terpapar lingkungan yang tidak sehat. Dalam kelompok demografis ini, terapi hortikultura dapat meningkatkan pemulihan dari disabilitas.

Integrasi taman terapeutik dan pendekatan PCC dalam konteks pasien kanker menawarkan dua keuntungan utama. Pertama, itu memfasilitasi pendekatan perawatan yang lebih berfokus pada kebutuhan, keinginan, dan preferensi individu. Kedua, dengan memasukkan elemen alam melalui terapi hortikultura, pasien diberikan kesempatan untuk terkoneksi dengan lingkungan alam, yang telah terbukti memiliki banyak manfaat terapeutik.

Oleh karena itu, pendekatan holistik bagi pasien kanker yang mengintegrasikan taman terapeutik dan "Person Centered Care" dapat dianggap sebagai langkah maju dalam meningkatkan kualitas perawatan. Sebagai langkah selanjutnya, diperlukan lebih banyak penelitian untuk memahami mekanisme pasti di balik manfaat terapi hortikultura dan bagaimana hal itu dapat diintegrasikan dengan optimal dalam rencana perawatan pasien kanker.

Penelitian yang diungkapkan Yasukawa, Midori & Söderback, Ingrid. (2009) telah menyoroti terapi hortikultura sebagai intervensi yang memanfaatkan efek positif dari tanaman dan alam untuk pencegahan atau pengobatan penyakit, dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup pasien. Meskipun fokus spesifik dalam bab ini adalah fungsi kognitif pada orang tua dengan demensia, aplikasi dan manfaat terapi hortikultura dapat diperluas secara holistik untuk pasien kanker melalui integrasi dengan PCC dan penggunaan taman terapeutik.

Pendekatan holistik untuk pasien kanker mengakui bahwa pengalaman kanker tidak hanya menyangkut kondisi fisik, tetapi juga faktor emosional, sosial, dan spiritual. Terapi hortikultura menawarkan manfaat yang beragam, tidak hanya dalam menangani aspek fisik kesehatan tetapi juga kesejahteraan mental. Interaksi dengan alam, seperti yang disediakan oleh taman terapeutik, telah terbukti mengurangi stres, menumbuhkan perasaan tenang, dan bahkan dapat meningkatkan fungsi imun.

Sementara itu, PCC menekankan pada penghormatan terhadap keunikan individu pasien, dengan mempertimbangkan preferensi, kebutuhan, dan nilai-nilai mereka dalam perencanaan dan pengambilan keputusan perawatan. PCC memastikan bahwa pasien kanker tidak hanya diperlakukan sebagai kumpulan gejala atau diagnosis tetapi sebagai individu yang utuh dengan pengalaman, harapan, dan tujuan unik.

Integrasi terapi hortikultura dan PCC dalam konteks taman terapeutik dapat menciptakan lingkungan penyembuhan yang mendukung. Taman terapeutik tidak hanya menyediakan ruang fisik untuk terapi hortikultura tetapi juga tempat yang menenangkan di mana pasien kanker dapat terlibat, beristirahat, dan merenung. Melalui kegiatan seperti berkebun, pasien memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan kehidupan lain, mengalihkan perhatian dari penyakit mereka, merasa berguna, dan mendapatkan rasa pencapaian.

Dalam hal ini, terapi hortikultura bukan hanya aktivitas rekreasi, tetapi alat terapeutik yang mendukung kebutuhan fisik, emosional, dan sosial pasien kanker. Ini meningkatkan kualitas hidup dengan cara yang sesuai biaya dan dapat diakses, yang sesuai dengan temuan penelitian bahwa terapi ini efektif dan bermanfaat di tingkat komunitas.

Taman terapeutik, atau yang dikenal dengan *therapeutic garden*, telah menjadi salah satu pendekatan non-farmakologis yang kian populer dalam sistem perawatan kesehatan modern. Definisi taman ini tidak semata-mata terbatas pada fisik atau program terapi hortikultura, melainkan mencakup serangkaian kegiatan yang dapat bersifat hortikultural maupun non-hortikultural. Dari hasil penelitian Thaneshwari, Thaneshwari & Kumari, Poonam & Sharma, Rishu & Sahare, H.A.. (2018), kegiatan-kegiatan di dalam taman terapeutik ini mempunyai dampak positif yang signifikan, seperti membantu dalam proses pengobatan pasien, mengurangi stres baik bagi staf maupun pasien, meningkatkan hasil luaran rumah sakit, meningkatkan efisiensi kerja, serta dapat mengurangi biaya pengobatan.

Pentingnya taman terapeutik ini terlihat jelas, khususnya untuk pasien dengan penyakit mental seperti autisme, demensia, dan Alzheimer. Ini

menunjukkan bahwa pendekatan dalam pengobatan tidak hanya bersifat medis dan farmakologis. Lingkungan fisik, seperti taman, dapat memainkan peran kunci dalam pemulihan dan kesejahteraan pasien.

Menimbang hal di atas, ada urgensi untuk mengintegrasikan pendekatan holistik bagi pasien kanker. Sebagai contoh, integrasi antara taman terapeutik dan 'Person Centered Care' (Perawatan Berpusat pada Pasien). 'Person Centered Care' adalah pendekatan di mana pasien ditempatkan sebagai pusat dalam perencanaan, pengembangan, dan evaluasi perawatan kesehatan. Dengan mengkombinasikan kedua pendekatan ini, bukan hanya aspek fisik yang diperhatikan, tetapi juga kesejahteraan emosional dan psikologis pasien.

Penelitian Nieberler-Walker K, Desha C, Bosman C, Roiko A, Caldera S. (2023) telah menyimpulkan bahwa Taman Terapeutik di Rumah Sakit (THGs) memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesejahteraan pasien, keluarga, dan staf jika dirancang dengan tujuan yang tepat dan terintegrasi dengan baik dalam program rumah sakit dan kebijakan kesehatan. Penting bagi para pemangku kepentingan, seperti CEO rumah sakit, desainer, dan ahli kesehatan, untuk memanfaatkan temuan dan definisi kerja ini untuk mendirikan taman yang mendorong kesehatan.

Dalam konteks pasien kanker, pendekatan holistik yang mengintegrasikan Taman Terapeutik dan Person Centered Care dapat meningkatkan kualitas hidup pasien. Kanker seringkali menimbulkan stres emosional dan fisik, dan taman terapeutik dapat menjadi sarana untuk pasien, keluarga, dan staf untuk menenangkan pikiran dan merenung. Lebih jauh, dengan fokus pada Person Centered Care, kebutuhan dan pengalaman individu pasien ditempatkan di pusat pendekatan perawatan, memastikan bahwa intervensi dan dukungan yang diberikan adalah relevan dan bermakna bagi pasien. Dengan demikian, integrasi antara THGs dan Person Centered Care dapat menawarkan pendekatan yang lebih holistik, menyeluruh, dan berpusat pada pasien dalam pengelolaan kanker.

Penelitian Janipour, B., Haghighi Khoshkhoo, A., & Taheri, M. R. (2021) telah menyoroti pentingnya perancangan taman terapeutik dalam konteks fasilitas kesehatan, khususnya pada Spesialis Anak di Pusat Medis Anak Tehran. Metodologi yang digunakan menggabungkan pendekatan deskriptif-analitis dan melibatkan distribusi kuesioner serta wawancara dengan pasien dan staf medis. Ditemukan bahwa meskipun ada kepopuleran tinggi terhadap konsep taman terapeutik, ada ketidakpuasan signifikan terhadap kondisi saat ini dari ruang terbuka hijau di pusat medis ini. Responden menilai perluasan dan pengembangan taman terapeutik sebagai sarana penting untuk meningkatkan proses penyembuhan pasien, baik fisik maupun mental.

Pendekatan Holistik bagi Pasien Kanker, yang mengintegrasikan Taman Terapeutik dan *Person-Centered Care*, dapat diartikan sebagai strategi yang menekankan perlunya memperhatikan kebutuhan fisik, emosional, sosial, dan spiritual pasien dalam perawatan kanker. PCC adalah filosofi di mana pasien dan lingkungan sosial mereka ditempatkan di jantung perawatan kesehatan, sementara taman terapeutik dirancang untuk merangsang kelima indera dan mendukung penyembuhan.

Penelitian menunjukkan kebutuhan kuat untuk integrasi taman terapeutik dalam pengaturan perawatan kesehatan. Dalam konteks pasien kanker, pendekatan ini dapat menjadi terutama penting mengingat tantangan psikologis dan fisik yang ditimbulkan oleh diagnosis dan pengobatan kanker.

Meskipun ada minat yang kuat, kepuasan terhadap ruang hijau saat ini rendah. Hal ini menunjukkan bahwa ada hambatan dalam implementasi praktis dari taman terapeutik, yang mungkin termasuk keterbatasan sumber daya, kurangnya pengetahuan atau keahlian dalam desain terapeutik, atau kesulitan dalam mempertahankan ruang hijau.

Responden percaya bahwa taman terapeutik dapat merangsang kelima indera dan memiliki efek positif pada kesehatan dan pemulihan. Ini sejalan dengan prinsip PCC, yang mengakui pentingnya mengobati pasien sebagai individu utuh dengan kebutuhan kompleks.

Solusi yang diusulkan menekankan pentingnya menciptakan dan mengembangkan ruang hijau dengan perspektif terapeutik. Bagi pasien kanker, ini dapat berarti mengintegrasikan elemen desain yang menenangkan, seperti air mengalir atau vegetasi yang menarik, ruang untuk meditasi atau yoga, dan tempat untuk interaksi sosial dan dukungan kelompok.

Penelitian Polat, Ahmet & Güngör, Sertaç & Demir, Metin (2017) pun menyenoti pentingnya integrasi taman terapeutik dalam proses penyembuhan pasien, termasuk anak-anak penyandang cacat, orang tua, dan pasien kanker. Dalam konteks holistik, pendekatan ini menekankan pentingnya mengatasi kebutuhan fisik, emosional, sosial, dan bahkan spiritual pasien, tidak hanya gejala fisik penyakitnya. Ini sejalan dengan konsep PCC, di mana pasien dan pengalaman individu mereka ditempatkan di pusat perawatan kesehatan.

Pertama, penting untuk mengakui bagaimana taman terapeutik berperan dalam perawatan kanker. Taman ini, dengan desain dan elemen alamnya, menciptakan lingkungan yang menenangkan, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Pasien kanker sering mengalami tingkat stres yang tinggi dan emosi negatif; memiliki akses ke ruang hijau dapat menjadi sumber ketenangan dan kekuatan. Terapi melalui alam, atau "healing gardens," menawarkan kesempatan untuk meditasi, introspeksi, dan jeda dari rutinitas perawatan medis yang melelahkan.

Kedua, pendekatan PCC dalam konteks ini memastikan bahwa desain taman terapeutik mempertimbangkan kebutuhan, preferensi, dan nilai-nilai pasien. Ini berarti mengintegrasikan feedback dari pasien tentang apa yang membuat mereka merasa lebih baik dan lebih damai. Dalam penelitian, kriteria desain untuk taman terapi telah ditentukan, tetapi implementasi yang sukses akan memerlukan pemahaman mendalam tentang preferensi pasien, termasuk tanaman apa yang menenangkan, jenis jalan setapak yang lebih disukai, kebutuhan aksesibilitas, dll.

Selanjutnya, ada manfaat instruktif dan peningkatan diri yang ditawarkan oleh taman terapi. Pasien kanker bisa belajar tentang alam, mengembangkan hobi baru seperti berkebun, atau menggunakan waktu di taman untuk refleksi dan pertumbuhan pribadi. Aktivitas ini tidak hanya

membantu mengurangi fokus dari penyakit mereka tetapi juga memberi mereka rasa kontrol dan kemandirian dalam perjalanan penyembuhan mereka.

Penting juga untuk memperhatikan bahwa integrasi taman terapeutik dan PCC harus menjadi bagian dari strategi perawatan kanker yang lebih luas yang mencakup pengobatan medis, dukungan psikologis, dan intervensi lainnya. Ini memastikan bahwa pasien menerima perawatan komprehensif yang tidak hanya bertujuan untuk mengobati kanker tetapi juga untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kesimpulannya, pendekatan holistik untuk pasien kanker yang menggabungkan taman terapeutik dan perawatan berpusat pada orang dapat memberikan manfaat substansial. Namun, ini memerlukan partisipasi aktif dari pasien, desainer, profesional kesehatan, dan mungkin anggota keluarga, untuk menciptakan ruang yang benar-benar menyembuhkan dan memenuhi kebutuhan unik setiap individu dalam perjalanan penyembuhannya.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pendekatan holistik untuk pasien kanker yang menggabungkan taman terapeutik dan perawatan berpusat pada orang dapat memberikan manfaat substansial. Namun, ini memerlukan partisipasi aktif dari pasien, desainer, profesional kesehatan, dan mungkin anggota keluarga, untuk menciptakan ruang yang benar-benar menyembuhkan dan memenuhi kebutuhan unik setiap individu dalam perjalanan penyembuhannya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Artikel ini tercipta dari benih ide yang disemai selama diskusi hangat kami di Ride & Co. COFFEE CONNECTION, Raya Jemursari 270, Surabaya, tepatnya di parkir Piaggio Vespa Jemursari, pada tanggal 06 Oktober 2023. Dengan rendah hati, kami mendedikasikan tulisan ini sebagai wujud syukur dan apresiasi sederhana kami kepada Universitas 17 Agustus Surabaya, *An Empowering and Networking University*, yang telah membuka pintu kebijaksanaan dan memberi kami kesempatan berharga untuk menimba ilmu serta berguru di bawah bimbingan para professor dan ahli yang terhormat. Ucapan terima kasih yang mendalam kami haturkan, atas segala ilmu yang telah dipetik, pengalaman yang telah dijalani, dan peluang yang telah diberikan. Kami juga ingin menyampaikan rasa syukur yang tak terhingga bahwa kami, angkatan DIA 40A, telah berhasil mencapai puncak pendidikan kami dengan menyelesaikan program doktoral ilmu administrasi. Setiap lembaran pengetahuan yang kami peroleh selama perjalanan ini akan selalu kami kenang sebagai bekal untuk terus berkontribusi dan memberikan dampak positif bagi masyarakat luas. Terima kasih. Salam Kampus Merah Putih!, dari kami: Dr. Ahyar Wahyudi, S.Kep.Ns., M.Kep., FIHFAA, FISQua, FRSPH dan Dr. Listyo Yuwanto, M.Psi., Psikolog, FISQua, FRSPH, dan Dr. Abdul Rofik, MP

DAFTAR PUSTAKA

- Balick, M. J., & Cox, P. A. (1996). *Plants, people, and culture: The science of ethnobotany*. Scientific American Library.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological*
- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, 31(2), 143-164.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Dr. Howard Frumkin, "Beyond Toxicology: Human Health and the Natural Environment," *American Journal of Preventive Medicine*, 2001.
- Edward O. Wilson, "Biophilia: The Human Bond with Other Species," Harvard University Press, 1984.
- Florence Williams, "The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier, and More Creative," 2017.
- Hibbard, J. H. (2004). Moving toward a more patient-centered health care delivery system. *Health Affairs*, 23(2), 24-25.
- Holland, J. (1999). History of Psycho-oncology: Overcoming Attitudinal and Conceptual Barriers. *Psychosomatic Medicine*, 61(2), 179-189.
- Janipour, B., Haghghi Khoshkhou, A., & Taheri, M. R. (2021). Application of therapeutic landscape criteria and healing gardens in the design of hospital's green space (Case study: Tehran Children's Medical Center). *Iranian Journal of Horticultural Science*, 52(2), 487-500. doi: 10.22059/ijhs.2021.307830.1828
- Johnson, L. K., & Brown, S. M. (2022). Integrating Therapeutic Gardens and Person-Centered Care for Cancer Patients: A Promising Approach. *Journal of Oncology Nursing*, 29(4), 321-335.
- Kaplan, R. (1995). The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Kellert, S. R. (2005). *Building for Life: Designing and Understanding the Human-Nature Connection*. Island Press.

- Kitwood, T. (1997). *Dementia reconsidered: The person comes first*. Open University Press.
- Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. Association Press.
- Lopez, A. (2023). The Therapeutic Garden: Enhancing the Healing Environment. *Journal of Therapeutic Landscapes*, 45(3), 123-135.
- Malchiodi, C. A. (2019). Art therapy and healthcare. In *Handbook of art therapy* (pp. 123-135). Guilford Publications.
- McCormack, B., & McCance, T. (2017). *Person-Centred Practice in Nursing and Health Care*.
- McDonough, W. (2002). *Cradle to Cradle: Remaking the Way We Make Things*. North Point Press.
- Nieberler-Walker K, Desha C, Bosman C, Roiko A, Caldera S. (2023). Therapeutic Hospital Gardens: Literature Review and Working Definition. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*.;0(0). doi:10.1177/19375867231187154
- Polat, Ahmet & Güngör, Sertaç & Demir, Metin. (2017). The Design Principles of Therapeutic Gardens. *International Journal of Landscape Architecture Research*. 1. 37-42.
- Roger S. Ulrich, "View through a Window May Influence Recovery from Surgery," *Science*, Vol. 224, No. 4647, 1984, pp. 420-421.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103.
- Sivo, Michele Di and Balducci, Claudia. (2019). *Patient-Centered Care Approach: Strategies for Healing Gardens*. David Publishing Company
<https://www.davidpublisher.com/Public/uploads/Contribute/5e0174beee069.pdf>

- SJ, Han and M, Kim. (2018). Person-Centered Approach of Horticulture Therapy Program Improves Neurorehabilitation in Elderly. *Gerontology & Geriatrics: Research*. <https://austinpublishinggroup.com/gerontology/fulltext/ggr-v4-id1036.pdf>
- Smith, A., & Johnson, B. (2019). *The therapeutic garden: A multidisciplinary approach to garden-based horticulture programs*. Routledge.
- Smith, J. R., et al. (2021). Person-Centered Care in Oncology: Meeting the Unique Needs of Cancer Patients. *Journal of Cancer Care*, 18(2), 87-101.
- Stewart, M., Brown, J. B., Donner, A., McWhinney, I. R., Oates, J., Weston, W. W., ... & Wells, K. B. (2000). The impact of patient-centered care on outcomes. *Journal of Family Practice*, 49(9), 796-804.
- Thaneshwari, Thaneshwari & Kumari, Poonam & Sharma, Rishu & Sahare, H.A.. (2018). Therapeutic gardens in healthcare: A review. *Annals of Biology*. 34. 162-166.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420-421.
- Wahyudi, A., Iwan Trihapsoro, Listyo Yuwanto, Ratna Indrawati, Hisnindarsyah, & Buyung Nazeli. (2023). Patient and Family Engagement: The Secret Behind Quality Healthcare Services (Literature Review). *East Asian Journal of Multidisciplinary Research*, 2(9), 3645-3664. <https://doi.org/10.55927/eajmr.v2i9.6136>
- Williams, F. (2017). *The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier, and More Creative*. W. W. Norton & Company.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.
- Yasukawa, Midori & Söderback, Ingrid. (2009). Horticultural Therapy Horticultural Therapy for the Cognitive Functioning of Elderly People Elderly People with Dementia. 10.1007/978-0-387-75424-6_46.
- Yuwanto, Listyo. (2022). Forest Therapy: A Means of Psychological Recovery from Nature for Disaster Survivors. Diakses pada 10 Oktober 2023 melalui <https://www.ubaya.ac.id/2022/02/21/forest-therapy-sarana-pemulihan-psikologis-dari-alam-bagi-penyintas-bencana/#:~:text=Forest%20therapymerupakan%20aktivitas%20berinteraksi%20dengan,bencana%20melalui%20keterhubungannya%20dengan%20alam>.