

# Pentingnya Berhubungan dengan Alam untuk Kesehatan

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Salam hangat saya sampaikan kepada Ibu Retno yang saya hormati dan teman-teman yang saya banggakan.

Puji dan syukur marilah kita panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena telah memberikan kita begitu banyak nikmat sehingga kita dapat berkumpul di hari yang berbahagia ini.

Di era digital saat ini, kita —terutama sebagai generasi muda— cenderung menghabiskan waktu di depan layar dan mengurung diri di dalam ruangan. Tanpa sadar, kehidupan kita saat ini sudah sangat terpisah dari alam. Tentunya pergi keluar ruangan dan menyatu dengan alam adalah pilihan, tapi dengan teknologi saat ini, banyak orang memilih untuk tidak melakukannya. Padahal sesungguhnya, berhubungan dengan alam adalah sesuatu yang sangat penting untuk kesehatan kita

Berhubungan dengan alam sangat penting bagi kesehatan mental maupun fisik kita. Menurut penelitian yang dilakukan oleh University of East Anglia, beberapa resiko penyakit parah dapat berkurang dengan menghabiskan waktu di alam terbuka.

Sistem imun kita dapat meningkat jika kita sering menyatu dengan alam, hal ini diakibatkan senyawa *phytoncides* dalam tanaman yang membantu melindungi tubuh dari bakteri dan jamur merugikan. Selain itu, paparan sinar matahari juga membantu menjaga imun kita.

Studi menunjukkan bahwa seseorang yang sering berhubungan dengan alam biasanya lebih **bahagia** dan memiliki presentase stress yang rendah. **Otak** kita secara alami merasa lebih tenang saat berinteraksi dengan alam, karena itu alam terbuka dapat mendatangkan begitu banyak emosi positif seperti; rasa **senang** dan **kreatifitas**. Menyatu dengan alam juga bisa mengurangi emosi negatif seperti; **stress, depresi,** dan **kecemasan**.

Dari yang saya sampaikan tadi, kita dapat mengetahui seberapa penting berhubungan dengan **alam** terbuka bagi kesehatan fisik maupun mental kita. Oleh karena itu marilah kita sama-sama memperbanyak interaksi kita dengan alam terbuka untuk meningkatkan kebugaran **jasmani** dan **rohani** kita!

Kurang lebih itulah pidato singkat dari saya, mohon maaf bila ada kesalahan kata maupun perbuatan. Terimakasih telah menyimak dengan penuh **perhatian**, Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wa Barakatuh

Keterangan Struktur:

- **Pembukaan**
- **Isi Pidato**
- **Penutup**

Keterangan Kaidah Kebahasaan:

- **Emotif**
- **Bidang Keilmuan**
- **Nomina**
- **Sinonim:**

Fisik = Jasmani

Mental = Rohani

Bahagia = Senang

