MANFAAT HEWAN PELIHARAAN BAGI KESEHATAN

(04 Apr 2017)

Manfaat Hewan Peliharaan Bagi Kesehatan

Memelihara hewan peliharaan seperti anjing dan kucing bisa jadi merepotkan. Namun banyak manfaat yang dapat Anda dapatkan dalam memelihara hewan peliharaan baik dalam segi psikologis maupun kesehatan. Manfaatnya pun dapat dirasakan oleh semua usia baik anak-anak, orang dewasa, maupun lansia.Berikut adalah beberapa manfaat memelihara hewan peliharaan :

1. Meningkatkan Kekebalan Tubuh

Seseorang yang memiliki hewan peliharaan akan memiliki sistem imun yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak memiliki hewan peliharaan. Hal tersebut dikarenakan hewan peliharaan memacu tubuh untuk membentuklebih banyak sel kekebalan tubuh sehingga lebih terlindungi dari alergi dan asma. Menurut penelitian dariUniversity of Wisconsins's School of Medicine and Public Health, seorang anak yang lahir dan memiliki anjing peliharaan besar kemungkinan terhindar dari alergi dibandingkan dengan yang tidak. Dalam penelitian lain seorang lansia berusia 65 tahun yang memiliki hewan peliharaan memiliki tingkat kunjungan dokter 30% lebih rendah daripada yang tidak.

2. Menurunkan Tingkat Stres

Melakukan aktivitas yang menyenangkan bersama hewan peliharaan seperti bermain dapat mengurangi stres. Hal tersebut karena kadar hormon dopamin dan serotonin meningkat sehingga akan menimbulkan perasaan bahagia dan menenangkan. Penelitian dariVirginia Commonwealth University mengungkapkan bahwa 450 pegawai memiliki tingkat stress yang lebih rendah ketika mereka membawa anjing-anjing mereka ke kantor dibandingkan dengan saat mereka meninggalkannya dirumah. Selain menurunkan tingkat stres, satu dari empat pegawai merasakan peningkatan dalam produktivitas kerja.

Memelihara hewan peliharaan juga dapat mengatasi perasaan kesepian pada seseorang sehingga terhindar dari depresi. Seorang peneliti dari Idaho State bertanya kepada para mahasiswa tentang perasaan kesepian dan kegelisahan mereka. Kemudian ia membawa anjing terlatih bernama

Sophie untuk diajak bermain bersama mereka. Setelah bertanya kembali, para mahasiswa merasakan adanya penurunan sebanyak 60% dari perasaan kesepian dan gelisah yang mereka hadapi. Dalam penelitian lain dikatakan, orang yang memiliki hewan peliharaan akan cenderung memiliki perasaan memiliki yang erat dan jauh dari rasa penolakan dibandingkan dengan yang tidak.

3. Interaksi Sosial & Aktif

Dalam pemulihan anak dengan autisme, hewan peliharaan telah terbukti dapat membantu pemulihannya secara psikologis. Tidak hanya itu, hewan peliharaan akan meningkatkan interaksi sosial dengan sesama pecinta hewan untuk saling berbagi informasi. Hal tersebut menjadikan seseorang lebih banyak mengenal orang baru dan menciptakan kehidupan sosial yang lebih luas. Disamping itu hewan peliharaan juga menuntut seseorang untuk tetap bergerak aktif dengan mengajak hewan peliharaannya bermain. Seekor anjing umumnya memerlukan waktu bermain dan berjalan-jalan dengan pemiliknya. Dengan begitu Anda juga dapat memiliki waktu untuk bergerak dan sedikit berolahraga.

4. Baik Bagi Jantung

Menghabiskan waktu bersama hewan peliharaan juga dapat menyehatkan jantung Anda. Banyak penelitian mengatakan bahwa memelihara hewan peliharaan menjadikan tekanan darah dan denyut jantung menjadi normal. Menurut American Heart Association, memelihara hewan peliharaan akan memiliki tingkat kolesterol yang lebih rendah dan memiliki resiko penyakit jantung yang lebih rendah pula. Kucing merupakan salah satu hewan peliharaan yang besar peranannya bagi penurunan resiko penyakit jantung pada pemiliknya. Banyak penelitian mengatakn dengkuran kucing dapat menurunkan tekanan darah, melancarkan peredaran darah,dan membuat perasaan tenang yang baik bagi kesehatan jantung. Dalam penelitianUniversity of Minnesota pada 4000 orang, menyatakan bahwa resiko serangan jantung 40% lebih tinggi pada mereka yang tidak pernah memelihara kucing.

5. Melatih Tanggung Jawab

Selain menikmati keindahan dan kelucuan, hewan peliharaan juga wajib diberikan perawatan agar tetap sehat. Hewan peliharaan menuntut seseorang untuk bertanggung jawab akan kesejahteraan hidup hewan tersebut. Mulai dari pemberian makan, minum, kebersihan tubuhnya, dan kebersihan kandangnya yang dilakukan secara rutin. Memelihara hewan peliharaan dapat melatih seorang anak bertanggung jawab. Dengan memenuhi tanggung jawab tersebut, seseorang juga pastinya dapat terhindar dari rasa malas.

Tips Memanjakan Hewan Peliharaan

Habiskan waktu bersama hewan peliharaan dengan bermain, menyentuh, dan berjalan-jalan. Anjing akan menyukai kegiatan berjalan-jalan secara rutin dan bermain bersama Anda. Sedangkan kucing akan menyukai apabila disentuh atau diajak bermain.

Rawatlah kebersihan tubuh dan bulunya agar ia selalu merasa nyaman

Berikan makanan berkualitas untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya. Untuk anjing, Anda dapat memberikanWISH BONE. Sedangkan Anda dapat memberikanKIS – KISpada kucing Anda.

Baca juga :

Tips Merawat Bulu Indah Kucing

Manfaat Berenang pada Kesehatan Anjing