

FPP BizNewz

January – May 2022

MANAGEMENT • INVESTMENT • ECONOMICS • ENTREPRENEURSHIP • TECHNOLOGY

**Mengapa Pelaburan
Emas Menjadi Pilihan?**

Telur Mana Telur?

*you
are
what
matters*

**An Affair of Online
Learning and Covid-19**

**Pembasmian Kemiskinan Dalam RMK
Ke-12**

Bukit Harimau Menangis
Tarikan Pendakian di Kemaman



Publication Date
30 June 2022

Photo by Marek Levák on Unsplash



SUKAN BERKUDA

*meningkatkan
kesihatan dan
kesejahteraan
manusia*

Nor Hamiza Mohd Ghani
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan
Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu

Photo by ZU photography on Unsplash

eISSN 2600-9811

93

Bagi mereka yang sukakan aktiviti lasak, menunggang kuda adalah pengalaman yang menarik dan menyeronokkan. Tetapi bagi tanggapan kebanyakan orang, sukan ini dianggap sebagai sukan mewah yang biasanya dimonopoli oleh masyarakat kelas atasan sahaja. Namun, kini fenomena sukan berkuda ini sudah berubah dimana semua orang boleh merasai kenikmatan sukan ekstrem ini.

Sejarah berkenaan hubungan manusia dengan kuda sudah lama berlaku. Pada zaman Rasulullah SAW, kuda digunakan sebagai alat pengangkutan dan juga digunakan semasa misi peperangan. Kuda dan manusia tidak dapat dipisahkan. Betapa hebatnya Rasulullah SAW dimana para kaki kuda yang masyhur di seluruh dunia mengakui bahawa Baginda dan sahabat-sahabatnya merupakan pelopor utama dalam penubuhan Tentera Islam Berkuda.

Secara semulajadinya, kuda adalah seekor haiwan yang liar, bersifat kasar dan kuat. Namun apabila haiwan ini dibela dari kecil, ia boleh menyebabkan hubungan antara manusia dan haiwan tersebut sangat rapat. Bahkan apabila menunggang kuda yang jinak, ianya dapat mengurangkan risiko kemalangan semasa melakukan aktiviti tersebut (Martin Hausberger et al., 2007). Selain itu, kuda yang juga boleh dijadikan sebagai binatang peliharaan manusia yang senang di uruskan. Sukan berkuda boleh menjadi aktiviti sekeluarga sambil meluangkan masa bermesra dan berinteraksi dengan haiwan berkenaan. Tidak dinafikan banyak manfaat melakukan sukan berkuda ini. Antaranya ialah

meningkatkan metabolisme, meningkatkan keyakinan diri, menyihatkan mental dan fizikal malah mampu mendisipkan diri. Sebenarnya, banyak lagi manfaat yang diperolehi daripada sukan berkuda ini. H Steiner dan Zs Kertesz (2015), mengkaji kesan melakukan terapi dengan menunggang kuda untuk melihat perkembangan kanak-kanak autism. Kajian ini mendapati dengan melakukan terapi menunggang kuda boleh dijadikan



sebagai salah terapi baru untuk pemulihan kanak-kanak autism. Terapi menunggang kuda juga dilakukan oleh psikoterapi bagi mengubati kanak-kanak yang mengalami

masalah mental. Ianya dapat meningkatkan keyakinan diri dan kualiti hidup namun bukan kepada kemahiran menunggang kuda (Fitzpatrick dan Tebay, 1997). Selain itu, menunggang kuda menjadi aktiviti pemulihan yang popular bagi sesetengah masalah kesihatan manusia (Anderson et al., 1999).

Selain itu, dengan melakukan terapi menunggang kuda ia boleh meningkatkan

dalam kandungan, semasa lahir atau selepas kelahiran. Kanak-kanak ini tiada kebolehan untuk mengawal pergerakan otot yang menyebabkan kesukaran mengawal postur, pergerakan dan mengimbangkan diri. Tambahan lagi, kanak-kanak yang mengalami cerebral palsy mempunyai peluang yang terhad untuk bermain, meneroka persekitaran dan berfungsi akibat masalah tersebut. Satu kajian yang dibuat oleh Rong-Ju C. et al. (2004), berkenaan

kanak-kanak yang menghidap cerebral palsy juga boleh sembuh dengan melakukan terapi dengan menunggang kuda. Dalam kajian ini mereka menyiasat keberkesanan program terapi menunggang kuda dalam meningkatkan kemahiran motor kasar. Hasil kajian mendapati kanak-kanak yang mengikuti program



terapi menunggang kuda menunjukkan perkembangan positif dimana kanak-kanak tersebut boleh berjalan, berlari atau melompat.



perkembangan kanak-kanak yang menghidap cerebral palsy. Cerebral palsy adalah satu kondisi yang berlaku akibat kerosakan otak yang terjadi semasa di

Ketika seseorang menunggang kuda, tulang belakang kuda akan berhubung dengan tulang belakang penunggang. Geseran yang terhasil diantara tulang belakang ketika kuda melakukan gerakan sebenarnya dapat merawat masalah tulang. Menurut penulis buku 'The Riding Doctor: A Prescription For Healthy, Balanced, Beautiful Riding, Now And For Years To Come' menyatakan apabila seseorang menunggang kuda dengan postur badan yang betul, ianya bagus untuk kesihatan tulang belakang serta bagus juga tunggangan seseorang. Selain itu, aktiviti menunggang kuda mampu membantu memperbetulkan tubuh manusia termasuk sistem penghadaman, saraf, organ

perkumuhan dan yang pastinya penunggang kuda kekal sihat dan bertenaga.

Sukan berkuda merupakan aktiviti riadah yang disukai oleh Rasulullah SAW dan telah terbukti bahawa aktiviti menunggang kuda dapat memberi kecergasan tubuh badan seterusnya memberi kesan positif kepada kesihatan seseorang. Banyak manfaat yang diperolehi jika melakukan aktiviti ini iaitu melibatkan seluruh anggota tubuh badan dari kepala hingga ke kaki, dari fizikal hingga mental. Oleh itu, aktiviti menunggang kuda haruslah dijadikan sebagai aktiviti masa lapang dan juga riadah bersama keluarga. Ibu bapa juga berperanan dengan memberi kebenaran dan sokongan kepada anak-anak supaya mereka dapat mengikuti aktiviti ini tanpa rasa takut dan yakin.

REFERENCES

Effects of therapeutic horse riding on gait cycle parameters and some aspects of behavior of children with autism (2015) Volume/Issue: Volume 102: Issue 3.AKJournals

Fitzpatrick, J. C., & Tebay, J. M. (1997). Hippotherapy and Therapeutic Riding. In C. C. Wilson & D. C. Turner (Eds.), *Companion animals in human health* (pp. 41-58). London: Sage Publications.

Martine Hausberger, Severine Henry, E. Kathalijne Visser, He'le'ne Roche, (2008). A review of the human-horse relationship *Applied Animal Behaviour Science* 109 1-24.

Anderson, M.K., Friend, T.H., Evans, J.W., Bushong, D.M. (1999). Behavioural Assessment Of Horses In Therapeutic Riding Programs. *Appl. Anim. Behav. Sci.* 63 (1), 11-24.

The Effectiveness of Therapeutic Horseback Riding in Children with Spastic Cerebral Palsy, Rong-Ju Cherng, Hua-Fang Liao, Henry W.C. Leung & Ai-Wen Hwang (2004), Volume 21: Issue 2, Page range: 103-121, *Human Kinetics Journal*.

Beth Glosten (2014) 'The Riding Doctor: A Prescription For Healthy, Balanced, Beautiful Riding, Now And For Years To Come' rafalgar Square Books, North Pomfret, Vermont 05053. ISBN 978-1-57076-664-0-



BizNewz 2022
Faculty of Business and Management
Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu, Kampus Dungun
Sura Hujung, 23000 Dungun, Terengganu, MALAYSIA
Tel: +609-8400400
Fax: +609-8403777
Email: biznewzuitm@gmail.com