



UNIVERSITI  
TEKNOLOGI  
MARA



# UiTM NEWS HUB

Hab Berita Rasmi UiTM

[Home](#) / [2021](#) / [December](#) /

Program Khidmat Masyarakat Dan 'Gerak Sihat': Sihat Cergas Sepanjang Hari, Perkampungan Orang Asli Di Kuala Sat



[ACADEMIC ACHIEVEMENT](#) [BERITA](#) [BERITA UTAMA](#) [BULLETIN](#) [COMMUNITY](#)

10/12/2021 /

[Zulkhairi Azam](#), [Dr Nurul Diyana Binti Sanuddin](#), [Wan Norsyam Bin Wan Norman](#), [Fatin Aqilah Binti Ab. Razak](#), [Dr. Sarah Binti Razak](#), [Dr Hasmahzaiti Binti Omar](#) & [Dr Muhammad Afiq Aziz](#)



Matlamat Pembangunan Mampan atau Matlamat Pembangunan Lestari (SDG) terdiri daripada 17 matlamat yang dikemukakan oleh Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu (PBB). Secara ringkasnya ianya meliputi kemajuan masyarakat, perlindungan sosial, kesihatan, kemiskinan, pendidikan, peluang pekerjaan, perubahan iklim dan perlindungan alam sekitar. Bagi menyahut saranan Program Pembangunan Negara Bersatu untuk bidang SDG 3: “Memastikan kehidupan yang sihat dan meningkatkan kesejahteraan pada semua peringkat usia”, Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi (FSR) dari UiTM Cawangan Pahang telah menganjurkan program Khidmat Masyarakat dan ‘Gerak Sihat’: Sihat Cergas Sepanjang Hari, di perkampungan orang asli Kuala Sat, Hulu Tembeling, Pahang pada 6 sehingga 7 Disember 2021.

Program ini adalah ulung kali dianjurkan dengan kerjasama dari pihak luar iaitu dengan Institut Sains Biologi (ISB) dari Fakulti Sains, Universiti Malaya melalui projek khas mereka iaitu ‘Rimba Project 2.0’. Objektif utama program “Sihat Cergas Sepanjang Hari” merupakan sebuah aktiviti berasaskan kecergasan, kesihatan dan kesedaran tentang kepentingan menjalani gaya hidup sihat. Program ini merangkumi pelbagai jenis aktiviti yang berbentuk pergerakan fizikal dan penerangan berkaitan dengan nutrisi pemakanan yang seimbang. Di samping itu, ianya juga dapat mendidik warga komuniti orang asli yang terlibat untuk mengamalkan senaman yang betul dan sekaligus mengamalkan gaya hidup yang sihat.



Selain itu, FSR bersama-sama ISB turut memberi sumbangan dari segi kewangan, berkongsi kepakaran dan pengetahuan mengenai kepentingan biodiversiti serta memberi sumbangan berbentuk makanan asas kepada penduduk perkampungan orang asli. Seterusnya, program ini, dapat mengeratkan hubungan silatullahim antara komuniti orang asli dengan warga FSR dan ISB di dalam memahami adat dan gaya hidup komuniti setempat. Program ini juga dapat membentuk sikap, nilai murni dan integriti seseorang individu dalam melahirkan sebuah masyarakat yang harmoni dan dinamik serta menerapkan nilai Sustainable Development Goals (SDG) ke dalam sesebuah negara.

Komuniti sasaran yang terlibat dalam program ini, daripada dua kaum yang berbeza iaitu komuniti orang asli kaum Semag Beri yang bertapak di Kampung Kucing, dan juga komuniti orang asli kaum Batek di Kampung Bengoi. Pada hari pertama, program dimulakan dengan perjalanan ke Kampung Kucing terlebih dahulu dengan menaiki bot yang mengambil masa lebih kurang selama 20 minit untuk sampai ke destinasi. Manakala perjalanan ke Kampung Bengoi pada hari kedua memerlukan perjalanan merentas hutan selama satu jam. Aktiviti di kedua-dua kampung dimulakan dengan sambutan dari wakil tok batin dan penerangan berkenaan sejarah penubuhan kampung, gaya hidup dan meninjau persekitaran komuniti orang asli. Seterusnya, melihat susun atur perjalanan komuniti orang asli dalam meneruskan kelangsungan hidup dengan mencari hasil hutan, bertani, menangkap ikan dan menjual hasil kraftangan.



Perkongsian kepakaran dan pengetahuan berkenaan gaya hidup sihat dan pemeliharaan biodiversiti oleh pihak FSR dan ISB kepada komuniti orang asli mendapat sambutan yang sangat baik dan berjalan dengan lancar. Pada penghujung aktiviti, pihak penganjur menyampaikan sumbangan berbentuk makanan asas kepada wakil tok batin bagi kedua-dua kampung untuk diagihkan kepada penduduk kampung masing-masing. Pihak penganjur juga turut sama membantu melakukan kerja-kerja pembinaan surau di Kampung Bengoi.

Penganjuran program ini, bukan sahaja memberi pengetahuan tentang perkara yang dipelajari dan mempunyai kesedaran yang tinggi terhadap kepentingan program kemasyarakatan. Melalui program yang dianjurkan ini juga, dapat meningkatkan tahap kefahaman serta mempelajari budaya masyarakat yang berbeza. Selain itu, segala pengalaman dan jati diri yang diperoleh daripada program ini diharapkan dapat memperkukuhkan sistem nilai yang sedia ada dalam diri sendiri. Walaupun bidang kepakaran pihak FSR dan ISB adalah berbeza, namun ianya tidak menjadi isu kerana kedua-dua pihak dapat mencapai persefahaman dan berkerjasama dengan baik di dalam merangka dan melaksanakan aktiviti program dengan baik dan memberi manfaat kepada komuniti orang asli serta kepada kelangsungan biodiversiti di sekitar Kuala Sat.



Adalah diharapkan jalinan kerjasama seumpama ini dapat diteruskan lagi di masa hadapan agar boleh memperbanyakkan lagi perkongsian kepakaran kepada komuniti. Jawatankuasa pelaksanaan program ingin merakamkan ucapan setinggi-tinggi penghargaan kepada pihak ISB dan komuniti setempat di Kuala Sat di atas kerjasama dan layanan baik yang diberikan dalam menjayakan program ini.

