



EON Inspirasi
Edisi Dr. Nor'aishah Abu Shah

Rahsia Lebah
Sains vs Alquran

Warisan Semulajadi Geologi
Hubungan dengan Flora dan Fauna

Basic Navigation in Forest
Tips and tricks

ISSN 2773-5869



9 772773 586005



Perspektif

#HEALING TRAVEL

Oleh

Nur Aliah Mansor¹, Mazne Ibrahim² dan Siti Salina Saidin²

¹Fakulti Perniagaan dan Ekonomi, Universiti Tunku Abdul Rahman Fakulti Perniagaan dan Ekonomi, Universiti Tunku Abdul Rahman Kampus Kampar, Jalan Universiti, Bandar Barat, 31900 Kampar, Perak

²Fakulti Hospitaliti, Pelancongan dan Kesejahteraan, Universiti Malaysia Kelantan, Kampus Kota, Pengkalan Chepa, 16100 Kota Bharu, Kelantan.

aliah@utar.edu.my

EDITOR: NURSYAZNI ABDUL RAHIM

#Healing

Terma yang sinonim dengan tren media social masa kini. Setiap hujung minggu, garis masa media sosial akan dihujani oleh tanda pagar #healing. Hantaran (*posting*) #healing pastinya diambil berlatarbelakangkan kawasan rekreasi di serata negara. Kawasan-kawasan rekreasi dalam Malaysia menjadi tumpuan bagi orang tempatan dan juga pelancong domestik yang datang dari pelbagai latar belakang dengan tujuan utama, iaitu #healing.

Perkataan tren #healing datang dari istilah *self-healing*. *The Berkeley Well-Being Institute* mentakrifkan *self-healing* sebagai proses pemulihan daripada penyakit atau keadaan yang tidak sihat, biasanya dikaitkan dengan emosi yang tidak stabil. Mereka juga mendapati bahawa *self-healing* juga mencakupi masalah kesihatan fizikal, kerana kesihatan emosi dan fizikal seseorang adalah saling berhubungan.

Sejak Malaysia memasuki fasa pasca-pemulihan, tekanan di tempat kerja semakin dirasakan akibat perubahan dalam menjalani tugas pejabat dan kehidupan harian selama Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). PKP telah memberikan impak negatif terutama dalam keperluan sosial. Sebelum ini, kehidupan kita didorong oleh interaksi sosial seperti makan tengah hari bersama rakan sekerja, bertemu dengan rakan selepas waktu kerja, dan memenuhi jemputan majlis perkahwinan saudara-mara. Namun, semasa PKP, segala pertemuan secara fizikal terpaksa ditangguhkan.

Kajian telah mendapati bahawa ketiadaan pertemuan secara fizikal telah menyebabkan seseorang tidak lagi tahu bagaimana untuk memenuhi keperluan sosial mereka (Sekali, 2020). Dalam pada masa yang sama, tekanan dalam membahagi masa antara pekerjaan, kehidupan peribadi, dan menjaga kesihatan diri telah menjadi tekanan yang keterlaluan.

Menurut Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019, golongan dewasa dan belia Malaysia telah mengalami masalah kemurungan, kebimbangan, dan kesulitan untuk menghadapi tekanan. Walau bagaimanapun, rakyat Malaysia dari pelbagai peringkat umur telah menemui penyelesaian untuk mengatasi ujian dan cabaran ini dengan meluangkan masa untuk #healing travel.

Tren #healing travel mendominasi rata-rata garis masa (*timeline*), status, dan cerita pendek (*story*) di media sosial rakyat Malaysia. Individu mengemaskini (*update*) media sosial mereka mengenai #healing. Mereka, sama ada #healing secara berseorangan, ataupun bersama-sama dengan rakan-rakan dan keluarga.

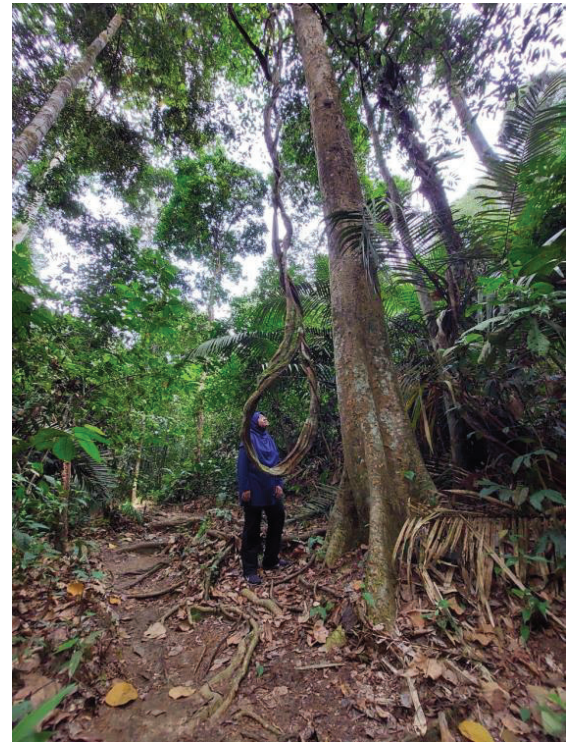
#Healing travel adalah cara terbaik untuk memberi keseimbangan dan meningkatkan kesihatan mental dan fizikal seseorang. Kajian saintifik telah mendapati bahawa seseorang sering merasa lebih sihat selepas bercuti. Melancong dapat meningkatkan kestabilan mental dan emosi (Buckley & Cooper, 2022) serta mengurangi risiko masalah kesihatan kronik seperti penyakit jantung koronari (Chen & Petrick, 2013).

Kajian sains turut menyokong konsep di mana ketika seseorang individu itu mendekati diri dengan alam semula jadi, ia dapat memberikan impak yang mendalam terhadap tahap kesejahteraan mereka (Richardson et al., 2021). Meluangkan masa untuk dikelilingi alam semula jadi, seperti hutan lipur contohnya, dapat secara signifikan mengurangkan tekanan, kebimbangan, dan kemurungan. Fenomena ini dikenali sebagai “*forest bathing*”.

Forest bathing, juga dikenali sebagai *Shinrin-yoku* di Jepun. Ianya adalah satu aktiviti di mana seseorang individu fokus sepenuhnya pada keberadaan mereka dalam persekitaran semula jadi, menghirup udara segar, cuba berhubung, dan menyerapkan diri dengan pemandangan dan bunyi alam semula jadi. Amalan ini telah terbukti dapat mengurangkan paras kortisol, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan perasaan baik seseorang.

Hasil kajian Li (2010) menemukan bahawa, ketika hari seseorang melakukan *forest bathing*, tahap sistem imun mereka lebih tinggi berbanding hari mereka tidak melaksanakannya. Beliau juga mendapati bahawa hanya dengan meluangkan satu hari setiap bulan untuk *forest bathing*, seseorang mampu untuk mengekalkan tahap sistem imun di tahap yang tinggi.

Di Malaysia, kita beruntung kerana memiliki banyak tempat semula jadi yang ideal untuk melakukan *forest bathing* dan merawat kesejahteraan emosi. Taman Negeri Royal Belum, yang memiliki salah satu hutan hujan tertua di dunia, adalah tempat yang ideal bagi mereka yang mencari-cari lokasi terapeutik alam semula jadi.



Gambar 1: Penulis semasa *forest bathing* di Hutan Lipur Kanching, Selangor.

Taman hijau di tengah-tengah bandar seperti Taman Tasik Taiping di Perak serta Bukit Kiara di Kuala Lumpur, turut menjadi tumpuan umum. Pekan-pekan kecil seperti Dabong, Kelantan yang terkenal dengan tarikan semula jadi, turut menjadi tumpuan untuk *#healing*. Tren *#healing* seiring dengan sikap masyarakat Malaysia yang kini lebih gemar beraktiviti di kawasan terbuka (*outdoor*) dan dikelilingi alam semula jadi, seperti mandi-manda di bawah kesejukan air terjun, merendam kaki di sungai-sungai rekreasi, dan juga meneroka suasana kehidupan yang tenang (*laid-back*) di pekan-pekan kecil.

Selain itu, apabila seseorang melancong bersama keluarga mahupun rakan-rakan, pengalaman meluangkan masa berkualiti dapat mengukuhkan ikatan dan membina kembali rasa komuniti dan keterikatan. Keperluan sosial adalah penting untuk kesejahteraan mental dan emosi. *#healing travel* bersama-sama dapat menjadi cara yang terbaik untuk mengeratkan hubungan kekeluargaan dan silaturrahim.



Gambar 2: Penulis dan rakan mengabadikan kenangan #healing travel di Sungai Kenerong, Dabong, Kelantan.

Kesimpulannya, apabila tren #healing travel tersebar luas, rakyat Malaysia semakin menyedari melancong sebagai aktiviti untuk meningkatkan kesihatan mental, emosi, dan fizikal. Menerokai kehijauan hutan hujan, taman hijau bandar, dan juga kesejukan kawasan hutan lipur rekreasi, persekitaran semula jadi memberi impak mendalam kepada kesejahteraan kita.

Sekiranya anda belum #healing travel lagi tahun ini, ambillah kesempatan untuk meluangkan masa tahun ini untuk #healing travel demi kesejahteraan minda, badan, dan jiwa anda.

- Rujukan:
- Buckley, R. C., & Cooper, M. A. (2022). Tourism as a Tool in Nature-Based Mental Health: Progress and Prospects Post-Pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 19(20), 13112. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013112>
- Chen, C. C., & Petrick, J. F. (2013). Health and wellness benefits of travel experiences: A literature review. *Journal of Travel Research*, 52(6), 709-719.
- Richardson, M., Passmore, H. A., Lumber, R., Thomas, R., & Hunt, A. (2021). Moments, not minutes: The nature-wellbeing relationship. *International Journal of Wellbeing*, 11(1).
- Sikali K. (2020). The dangers of social distancing: How COVID-19 can reshape our social experience. *Journal of community psychology*, 48(8), 2435–2438. <https://doi.org/10.1002/jcop.22430>
- The Berkeley Well-Being Institute. (2023, August 5). *Self-healing: Definition & tips for healing yourself*. <https://www.berkeleywellbeing.com/self-healing.html>
- Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019. (2023, August 5). *NHMS 2019*. <https://iku.gov.my/nhms-2019>