



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




MENANGANI TEKANAN MELALUI AKTIVITI PERKHEMAHAN

Oleh

Fauziana Fauzi @ Mat Rawi
Jabatan Ekonomi, UiTM Cawangan Puncak
Alam, UiTM Selangor, Bandar Puncak Alam,
42300 Bandar Puncak Alam, Selangor

fauziana@uitm.edu.my

EDITOR: NURSYAZNI ABDUL RAHIM






Masalah kesihatan mental

Sejak kebelakangan ini, masalah kesihatan mental dan penyakit mental semakin bertambah terutamanya selepas pandemik COVID-19. Statistik individu yang mendapatkan sokongan menerusi **Talian Bantuan Perkhidmatan Sokongan Psikososial (MHPSS)** iaitu inisiatif di bawah Pusat Kecemerlangan Kesihatan Mental Kebangsaan, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) didapati telah meningkat sebanyak lima kali ganda bagi tahun 2022 berbanding tahun 2020. Masalah kesihatan mental di Malaysia turut dikaitkan dengan tingkah laku bunuh diri (terdapat 1,142 kes telah dilaporkan) pada tahun 2021 dan 631 kes telah dilaporkan pada tahun 2020. Jumlah kes bagi tahun 2021 menunjukkan peningkatan ketara iaitu sebanyak 81 % berbanding tahun 2020. Kajian menunjukkan bahawa pemikiran untuk membunuh diri di kalangan rakyat Malaysia adalah sebanyak 6% dengan kadar tertinggi di kalangan remaja dan pada peringkat awal dewasa yang berumur antara 16-24 tahun iaitu sebanyak 11%. Tingkah laku bunuh diri menunjukkan kadar yang membimbangkan. Didapati, peningkatan yang ketara dalam kadar bunuh diri dan penyakit mental sejak sedekad lalu berpunca daripada tahap kesihatan mental yang lemah.

Statistik Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2015 turut mendedahkan bahawa satu per tiga daripada rakyat Malaysia yang berumur 16 tahun dan ke atas turut berdepan dengan masalah mental. Pada tahun 2019, Kementerian Kesihatan Malaysia telah merekodkan bahawa sebanyak 2.3% orang dewasa dan 9.5% kanak-kanak yang berusia antara 10-15 tahun turut mengalami masalah mental. Kini KKM telah merekodkan seramai 424,000 orang kanak-kanak di Malaysia disahkan mengalami masalah mental.

Hasil kajian menunjukkan bahawa 11.2 % daripada rakyat Malaysia yang dewasa mempunyai morbiditi psikiatri atau mental. Kadar tertinggi adalah di kalangan yang berbangsa Cina iaitu sebanyak 31.1%. Dari segi jantina didapati lebih ramai wanita mengalami masalah mental iaitu sebanyak 55% berbanding lelaki iaitu sebanyak 45%. Masalah mental adalah lebih tinggi di kalangan masyarakat bandar; 12.6% berbanding luar bandar; 8.5% dan lebih tinggi di kalangan mereka yang tiada pendidikan atau berpendidikan rendah; 15-16 %. Direkodkan, mereka yang bercerai mengalami 13.6 % masalah mental berbanding bujang; 3.1%), balu; 12.2 % dan mereka yang berkahwin; 10.5 %.

Isu kesihatan mental ini merujuk kepada teras yang ke-8 daripada 9 teras **Dasar Keselamatan Negara 2021-2025** iaitu Keselamatan Rakyat dan salah satu daripada 153 item di dalam Matriks Keselamatan Negara iaitu Pengukuhan Kesihatan Minda dan Ketahanan Rakyat. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mendefinisikan kesihatan mental sebagai keadaan kesejahteraan di mana individu menyedari keupayaannya sendiri, dapat mengatasi tekanan normal kehidupan, dapat bekerja dengan produktif dan bermanfaat serta mampu memberi sumbangan kepada komuniti.

Kesihatan mental adalah ekspresi emosi dan melambangkan keupayaan untuk menyesuaikan diri dalam pelbagai tekanan dan tuntutan hidup. Tiada seorang individu pun yang mempunyai semua ciri-ciri kesihatan mental yang baik pada setiap masa. Ia banyak bergantung kepada faktor individu, sosial dan persekitaran.

Terdapat beberapa faktor sosial, psikologikal dan biologikal yang menentukan tahap kesihatan mental seseorang pada satu-satu masa. Kesihatan mental boleh terjejas disebabkan masalah sosio-ekonomi, pertukaran keadaan persekitaran atau sosial secara mendadak, tekanan di tempat kerja, dan penyakit fizikal. Untuk memahami tentang masalah kesihatan mental, kita perlu memahami konsep kesihatan mental terlebih dahulu. Terdapat perbezaan yang besar diantara kesihatan mental dan penyakit mental. Oleh itu, kita tidak seharusnya menggunakan istilah ini secara tukar-ganti. Seseorang individu yang normal mungkin tidak mempunyai kesihatan mental yang baik pada setiap masa, tetapi masih lagi berupaya untuk melakukan aktiviti seharian seperti biasa. Berlainan pula dengan mereka yang mempunyai penyakit mental, dimana fungsi seharian akan terjejas. Secara umumnya, kesihatan mental menggambarkan tahap kesejahteraan pemikiran dan emosi seseorang individu.

Tiga bahagian utama yang mungkin terjejas akibat daripada masalah kesihatan mental ialah adalah fisiologikal, tingkah laku serta psikologi.

Dari aspek fisiologikal, ia menyebabkan seseorang itu cenderung untuk mendapat atau memburukkan lagi penyakit fizikal seperti penyakit jantung dan darah tinggi, menyebabkan sakit kepala dan kesakitan otot. Manakala dari aspek tingkah laku pula, prestasi kerja mungkin menurun, cenderung untuk mengalami kemalangan, tidak hadir bertugas, bertindak agresif dan mudah marah, sukar membuat keputusan dan menyelesaikan masalah. Seterusnya dari aspek psikologi, akan timbul rasa tidak puas hati, mudah terasa, murung dan berasa penat secara emosi. Antara gejala biasa yang menunjukkan kesihatan mental terjejas adalah panas baran, sukar tidur, hilang selera makan, turun berat badan, gemuruh, berdebar-debar dan tidak bersemangat.

Jika seseorang individu itu terdedah kepada tekanan berterusan dan tidak berupaya mengendalikan tekanan, mereka mungkin mendapat penyakit mental. Terdapat kaitan yang jelas di antara tekanan hidup dan penyakit mental. Risiko untuk penyakit mental adalah lebih tinggi di kalangan mereka yang mempunyai sejarah keluarga yang mempunyai penyakit mental, faktor psikologi dan masalah personaliti tertentu, ketidakseimbangan bahan kimia di dalam otak dan keabnormalan otak. Seseorang individu itu akhirnya berpotensi mendapat penyakit seperti kemurungan, penyakit Bipolar dan Skizofrenia. Pelbagai Langkah telah diwujudkan bagi menangani masalah kesihatan mental. Antaranya ialah Pelan Strategik Kesihatan Mental Kebangsaan (2020-2025) bagi menangani peningkatan masalah kesihatan mental dalam kalangan masyarakat Malaysia.

Terapi hutan

Menurut Haliza Abdul Rahman (2019), alam semula jadi mampu berperanan serta bertindak sebagai terapi terhadap permasalahan kesihatan mental yang semakin meningkat dalam kalangan masyarakat. Hal ini kerana alam semula jadi dengan suasana dan sifatnya dapat membantu mengurangkan tekanan, meningkatkan perhatian, menggalakkan kreativiti serta meningkatkan harga diri seseorang individu. Terapi adalah rawatan kepada sesuatu penyakit fizikal atau mental secara proses pemulihan tanpa penggunaan ubat atau pembedahan. Manakala alam merujuk kepada alam sekitar, iaitu segala benda hidup dan bukan hidup yang wujud secara semula jadi di permukaan bumi, atau sebahagian daripadanya. Alam sekitar juga boleh dipanggil flora dan fauna. Terapi ini boleh diaplikasi dengan memanfaatkan dan memperuntukkan masa untuk diri bersama alam. Aktiviti menanam, melihat dan meneroka memberikan kita masa bersama alam, bahkan sekaligus memberikan terapi untuk mengalihkan dan merehatkan seketika pemikiran tentang kesibukan-kesibukan lain.



Gambar 1: Aktiviti perkhemahan tidak hanya memberi peluang untuk meneroka alam semula jadi, tetapi juga melatih diri untuk menjadi lebih berdikari.

Ianya mampu mengurangkan rasa tekanan dan menambah seri kepada emosi yang lebih positif. Tidak hairanlah kalau ketika ini, khususnya dalam keadaan terkesan dengan pandemik Covid-19, aktiviti bertanam, berlari (*jogging*), mendaki bukit (*hiking*), berbasikal, serta perkhemahan menjadi antara aktiviti *viral* yang dilakukan oleh rakyat Malaysia. Ianya bukan sahaja antara aktiviti sihat kepada tubuh badan, bahkan memberikan minda yang sihat, produktif dan berkualiti.

Terdapat beberapa jenis terapi alam yang boleh dipilih dan dinikmati. Antaranya ialah terapi hutan. Daljit Singh Karam (2017) menyatakan bahawa terapi hutan merupakan salah satu kaedah yang dipraktikkan di negara maju seperti Jepun, negara-negara Eropah dan Amerika Utara dalam membantu mengurangkan masalah tekanan yang dialami pesakit mental. Hutan yang merupakan alam semulajadi merupakan tempat yang boleh memberikan ketenangan. Menurut beliau juga, terapi hutan bukan sahaja salah satu kaedah alternatif dalam membantu menangani masalah kesihatan mental bahkan juga tidak memerlukan kos yang tinggi.

Aktiviti Perkhemahan

Jika dahulu percutian di hotel menjadi pilihan, kini percutian secara perkhemahan semakin mendapat tempat di hati rakyat Malaysia. Suasana alam semula jadi yang mendamaikan serta bunyi air sungai yang mengalir menjadikan aktiviti perkhemahan di tepi sungai amat menenangkan bagi meredakan stres atau tekanan. Meninggalkan semua teknologi seperti komputer atau telefon bimbit akan membantu merehatkan minda seseorang sambil menikmati keindahan alam.

Hal ini kerana pengunjung perlu membina sendiri khemah bersama kelengkapan lain bagi memberikan lebih keselesaan seperti meja kopi, kerusi rehat, dapur memasak, beg tidur, dan beberapa peralatan lain lagi. Aktiviti ini lebih menyeronokkan jika dilakukan bersama pasangan, keluarga atau rakan-rakan. Selain dapat menghirup udara segar, kita juga dapat menjauhkan diri dari kesibukan serta kebisingan kota.

Berkhemah juga dapat meredakan mood dan membantu hormon melatonin untuk berada pada tahap stabil. Perkhemahan tidak hanya memberi manfaat kepada golongan dewasa, tetapi turut memberi kelebihan kepada golongan kanak-kanak supaya dapat membiasakan diri dengan persekitaran flora dan fauna.

Pelbagai aktiviti menarik seperti teka silang kata, permainan catur, melukis, bermain layang-layang, menangkap gambar atau memasak boleh dilakukan bersama anak-anak. Disebabkan beberapa sumber yang terhad, aktiviti perkhemahan memperuntukkan seseorang untuk memiliki fikiran yang kreatif terutama terhadap penggunaan barangan pelbagai guna. Kita juga dapat mempelajari kemahiran baharu seperti memasang khemah, menghidupkan api, mencari makanan segar ataupun mengikat simpulan dapat dipelajari. Gerakan fizikal banyak dilakukan ketika melakukan aktiviti berkhemah. Bermula dengan mengemas barangan, memasang khemah, menyusun kelengkapan, memasak dan mengemas, segalanya memerlukan tenaga fizikal. Perkara itu mungkin berbeza ketika bersantai di rumah.

Pada masa sama, berkhemah boleh meningkatkan kadar degupan jantung selain dapat dijadikan sebagai senaman. Menurut Auckland Council, kelebihan persekitaran yang penuh dengan pepohon segar dapat membantu tubuh untuk mengeluarkan hormon *serotonin* dan *neurotransmitter* yang membantu mengawal *mood*, selera makan dan tidur. Selain itu aktiviti ini turut dapat meningkatkan serotonin juga meningkatkan fungsi kognitif seperti ingatan dan pembelajaran. Perkhemahan juga membuatkan diri terdedah kepada cahaya matahari yang kaya dengan vitamin D. Vitamin D membantu untuk menyerap kalsium dan fosforus yang baik untuk tulang dan gigi.

Mengawal tekanan adalah sangat penting. Kegagalan menguruskan tekanan akan memberikan kesan yang buruk kepada seseorang. Pada tahap yang lebih kritikal, ia akan menyumbang ke arah masalah kesihatan mental, penyakit mental seterusnya akan menjurus kepada kes bunuh diri. Jika hal ini berlaku, negara akan hilang tenaga kerja yang diperlukan di dalam negara.

Rujukan:

Balkish Awang (2022). Perkhemahan mewah bantu terapi diri, didik cinta alam semula jadi.

<https://selangorkini.my/2022/02/perkhemahan-mewah-bantu-terapi-diri-didik-cinta-alam-semula-jadi/>

Klinik Minda (2023). Bagaimana Terapi Alam Membantu kesihatan Mental Anda? <https://klinikminda.com/bagaimana-terapi-alam-membantu-kesihatan-mental/>

AiA. Kesedaran & Kepentingan Kesihatan Mental (2021).

[https://www.aia.com.my/ms/what-matters/health-wellness/kesedaran-dan-kepentingan-kesihatan-mental.html#:~:text=Menurut%20Pertubuhan%20Kesihatan%20Sedunia%20\(WHO,mampu%20memberi%20sumbangan%20kepada%20komuniti%E2%80%9D.](https://www.aia.com.my/ms/what-matters/health-wellness/kesedaran-dan-kepentingan-kesihatan-mental.html#:~:text=Menurut%20Pertubuhan%20Kesihatan%20Sedunia%20(WHO,mampu%20memberi%20sumbangan%20kepada%20komuniti%E2%80%9D.)

Recharge Diri: Terapi Alam. Puan Wan Azurani Wan Ahmad (2021)

https://bkupm.upm.edu.my/artikel/recharge_diri_terapi_alam-59780.

Dr. Firdaus bin Datuk Abdul Ghani. Memahami Masalah Kesihatan Mental. <http://www.myhealth.gov.my/memahami-masalah-kesihatan-mental/>.

Raihan Mokti (2023). Kesihatan Mental di Malaysia Semakin Membimbangkan. <https://www.mkn.gov.my/web/ms/2023/04/13/kesihatan-mental-di-malaysia-semakin-membimbangkan/>.

Majoriti7(2022). Nikmati udara segar di hutan, ketahui kelebihan aktiviti berkhemah. <https://majoriti.com.my/relaks/2022/12/13/niikmati-udara-segar-di-hutan-ketahui-kelebihan-aktiviti-berkhemah.>