

MEI 2024 / BIL. 11 / 2024

# EON

Epitome of Nature

KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN



MAJALAH PP BIOLOGI  
UITMCNS

ISSN 2773-5869



## COLOUR RUSH RUN: AKTIVITI KESUKANAN DIKALANGAN MAHASISWA

Izzah Yusra Binti Ismail, Misya Najihah Mahmud, Felicity Natalia Anak Tata, dan Azalilah Hj Kassim

Fakulti Perakaunan, UiTM Cawangan Sarawak, Kampus Samarahan, 94300 Kota Samarahan, Sarawak

[azalilah@uitm.edu.my](mailto:azalilah@uitm.edu.my)

EDITOR: DR. NOR'AISHAH ABU SHAH

Kehidupan di zaman moden membuatkan kita kerap bergantung kepada teknologi dalam aktiviti harian. Dapat kita lihat pada zaman kini, setiap individu memiliki sekurang-kurangnya satu peranti canggih yang dibawa bersama setiap masa. Peranti yang paling kerap diguna dan mudah dibawa ialah telefon pintar. Sesuai dengan namanya, telefon pintar dilengkapi dengan teknologi canggih yang membolehkan pengguna berkomunikasi dan meningkatkan produktiviti pengguna dalam pembelajaran dan pekerjaan. Selain boleh memasang pelbagai jenis aplikasi canggih, telefon pintar juga memberi jaminan pada pengguna dari segi keselamatan. Hal ini membolehkan para pengguna menghubungi ahli keluarga atau talian kecemasan jika terlibat dalam insiden seperti kemalangan jalan raya. Semua faedah yang dinikmati ini berasal daripada kecanggihan dan kemajuan teknologi. Oleh itu, memang tidak dapat disangkal teknologi merupakan satu keperluan penting untuk semua golongan masyarakat pada era globalisasi ini.

Namun, kecanggihan teknologi juga memberi implikasi negatif dalam kalangan mahasiswa. Kesan yang amat nyata adalah kekerapan aktiviti riadah di kalangan mahasiswa yang semakin menurun. Akibat terlalu leka dengan peranti masing-masing, masyarakat kurang melibatkan diri dalam aktiviti-aktiviti riadah seperti berjogging meskipun mereka tahu bahawa aktiviti fizikal dapat meningkatkan tahap kesihatan dan stamina mereka. Kesan negatif ini dapat dilihat dengan jelas dalam kalangan para mahasiswa. Mereka mempunyai potensi yang amat tinggi untuk berdepan dengan masalah kesihatan seperti kemurungan dan obesiti jika mereka tidak beriadah secukupnya. Dalam usaha untuk menggiatkan aktiviti riadah dalam diri para mahasiswa, banyak aktiviti peringkat universiti telah dijalankan.

Program ataupun aktiviti riadah pada peringkat universiti ini kebiasaannya dianjurkan oleh persatuan-persatuan dalam universiti tersebut. Antara aktiviti yang dijalankan ialah aktiviti anjuran

Persatuan Members of Diploma in Accountancy ataupun dikenali sebagai MeDIA UiTM Cawangan Sarawak iaitu Program Colour Rush Run pada 4 November 2023.

Aktiviti ini terbuka kepada semua pelajar terutamanya Diploma Perakaunan. Program larian tersebut diadakan untuk menggalakkan para mahasiswa meluangkan masa lapang mereka untuk bersukan setelah menghadiri kuliah akademik. Program larian Colour Rush Run tersebut dimulakan dengan mencampakkan serbuk pewarna yang berwarna-warni ke udara simbolik acara larian telah bermula. Para peserta amat digalakkan untuk memakai pakaian sukan yang berwarna putih, cerah, dan selesa agar mereka bebas untuk bergerak sepanjang acara larian tersebut dijalankan.



Gambar 1: Sesi fotografi bersama ahli-ahli jawatankuasa MeDIA dan para peserta.

Pingat ataupun dikenali sebagai 'Medal of Honour' juga akan diberikan kepada 20 peserta terawal yang menamatkan acara larian serta e-sijil penyertaan juga akan diberikan kepada para peserta yang terlibat. Tepat pada 9.30 pagi, acara larian tersebut telah tamat oleh para peserta diikuti dengan sesi fotografi bersama semua ahli jawatankuasa MeDIA dan semua peserta.

Melalui penglibatan mahasiswa dalam program larian Colour Rush Run tersebut, terdapat banyak impak yang positif dari segi mental dan juga fizikal yang telah mereka peroleh. Mahasiswa dapat menambahkan serta memperluaskan kenalan baru daripada pelbagai jenis fakulti yang terdapat di UiTM Kampus Samarahan. Contohnya, pelajar dari fakulti perakaunan, seni bina, kejuruteraan kimia, sains sukan dan lain-lain. Secara tidak langsung juga, dengan menyertai program larian Colour Rush Run, mahasiswa telah memberi sokongan dan sambutan yang meriah kepada fakulti yang telah menganjurkan program yang bermanfaat ini. Hal ini dapat melahirkan mahasiswa yang bukan sahaja mementingkan pelajaran semata-mata, namun dapat melahirkan mahasiswa yang mempunyai komunikasi interpersonal yang mantap serta mengamalkan gaya hidup sihat. Para mahasiswa dapat mengisi masa lapang dengan mengikuti program-program berfaedah seperti Colour Rush Run yang mampu membuka minda mahasiswa dengan lebih luas terhadap semangat

kesukanan. Dengan adanya program sebegini, ia dapat menekankan kepada mahasiswa bahawa bersukan juga penting dalam kehidupan seharian selain daripada menimba ilmu pengetahuan. Mahasiswa dapat diberikan pendedahan mengenai penyeimbangan masa antara akademik dan aktiviti riadah.

Dalam usaha menjadi seorang individu yang berpotensi dan berjaya, amatlah penting bagi para mahasiswa untuk menyeimbangkan kecemerlangan dalam bidang akademik dengan kecergasan fizikal. Individu tidak boleh meminggirkan kesihatan mereka dan hanya bertumpu kepada hal-hal pembelajaran.

Keseimbangan dua perkara ini amat penting lebih-lebih lagi kepada para mahasiswa yang akan membawa negara dan membimbing rakyat menuju kemajuan dan kegemilangan. Dengan ini, dapat kita simpulkan di sini bahawa, kesihatan adalah kekayaan yang mutlak dan utama. Jika seseorang itu sihat tubuh badannya, dia bukan sahaja dapat menimba ilmu, malah juga akan dapat hidup dengan selesa tanpa mengidap penyakit. Oleh itu, kita semua haruslah mengambil peluang yang ada dan beriadah sebelum terlambat.



Gambar 2: Swafoto yang telah diambil oleh para peserta.