

MEI 2024 / BIL. 11 / 2024

EON

Epitome of Nature

KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



KESIHATAN MENTAL DAN FIZIKAL PEMACU KEHIDUPAN SEJAHTERA

Mohd Tashdiq Bin Fadilah, Muhd Safuan Bin Saufi, Zarieq Syazrin Bin Hattono dan Azalilah Hj Kassim
Fakulti Perakaunan, UiTM Cawangan Sarawak, Kampus Samarahan,
94300 Kota Samarahan, Sarawak

azalilah@uitm.edu.my

EDITOR: SARAH SHAZWANI ZAKARIA

Kesihatan mental dan fizikal merupakan aspek yang penting dalam menelusuri kehidupan yang sejahtera. Kesihatan mental dan fizikal melibatkan beberapa aspek kesejahteraan hidup seperti tingkah laku, emosi dan spiritual yang sihat. Kepentingan kedua elemen ini mampu memberi kesan yang positif dalam membina kehidupan yang harmoni dan sejahtera. Memiliki kesihatan mental dan fizikal merupakan aspek utama yang perlu dititikberatkan oleh masyarakat agar dapat mengekalkan kehidupan yang baik untuk generasi pada masa akan datang.

Menurut Safian Tajuddin (2007), beliau mengatakan bahawa kesihatan yang sempurna ialah kesihatan dari segi aspek jasmani, emosi, sosial dan rohani serta tidak memfokuskan hanya kepada yang tidak berpenyakit. Kesihatan mental dan fizikal memainkan peranan yang penting dalam memacu kehidupan sejahtera dan membentuk satu landasan yang teguh dalam menelusuri kehidupan yang semakin mencabar.

Kesihatan mental yang stabil merupakan anugerah terbesar daripada tuhan kerana mempunyai kesihatan mental yang stabil dapat menjadi tonggak kesejahteraan hidup yang hakiki. Menurut *National Health and Morbidity Survey (NHMS)* yang dilaksanakan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, sebanyak 424,000 kanak-kanak di Malaysia kini mengalami gangguan masalah mental.

Masalah kesihatan mental berpunca daripada stigma dan diskriminasi yang berterusan oleh masyarakat.

Masalah kesihatan mental berpunca daripada stigma dan diskriminasi yang berterusan oleh masyarakat. Hal ini berlaku kerana individu merasakan terasing atau tidak diterima masyarakat hingga menyebabkan mereka merasa sunyi yang berpanjangan. Masalah ini juga berpunca daripada pengaruh media sosial, di mana media sosial

merupakan satu platform digital yang digunakan untuk berkomunikasi dan berkongsi informasi semasa. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mendorong kepada masalah kesihatan mental kerana individu tidak dapat hidup mengikut tanggapan umum dari segi berpakaian, kehidupan mewah dan sebagainya.

Hal ini akan mendorong kepada perbandingan sosial untuk mencapai standard kehidupan yang tidak realistik dan dapat meningkatkan risiko seperti anxiety, insecurity dan depression.

Kesedaran terhadap kesihatan mental masih tidak dititikberatkan di kalangan masyarakat semasa. Ini kerana masyarakat lebih cenderung untuk memandang remeh dan kolot terhadap isu masalah kesihatan mental. Menurut Reavley, Jorm & Morgan (2016), laporan media merupakan salah satu faktor atau punca utama berlakunya masalah kesihatan mental kerana wujudnya stigma

pesakit mental boleh mendatangkan bahaya kepada orang di sekeliling mereka. Peranan media sepatutnya memberi kesedaran dan pendedahan terhadap isu masalah mental, bukan menjadi satu medium penyebaran berita yang tidak betul dan tidak sah faktanya.

Peranan setiap masyarakat amat perlu dititikberatkan bagi memastikan masalah kesihatan mental di kalangan kanak-kanak dapat dibendung. Oleh itu, masalah kesihatan mental merupakan satu isu yang perlu diambil berat, kerana masalah ini dapat memberi kesan negatif kepada pertumbuhan kehidupan yang sejahtera dan harmoni pada masa akan datang.

Kesihatan fizikal merupakan aspek yang penting dalam kehidupan kita. Kesihatan fizikal secara lazimnya diukur melalui berat badan, ketinggian dan bentuk badan setiap individu. Sering kita lihat dimana individu yang mempunyai bentuk badan yang besar dianggap tidak sihat dari segi fizikal kerana berlebihan berat badan berbanding individu lain.

Peranan setiap masyarakat amat perlu dititikberatkan bagi memastikan masalah kesihatan mental di kalangan kanak-kanak dapat dibendung.

Kaedah ini boleh dikatakan kurang sesuai untuk mengukur tahap kesihatan fizikal seseorang kerana setiap individu mempunyai berat, tinggi dan bentuk badan ideal masing-masing mengikut kesesuaian mereka. Tahap kesihatan fizikal merangkumi pelbagai aspek yang boleh diambil kira dan bukan sahaja melihat kepada keadaan tubuh badan.

Tahap kesihatan fizikal merangkumi pelbagai aspek yang boleh diambil kira dan bukan sahaja melihat kepada keadaan tubuh badan.

Menurut kajian daripada Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), kesihatan fizikal merangkumi tujuh aspek iaitu sihat dan sempurna tubuh badan, keadaan rumah yang bersih dan teratur, keadaan alam sekeliling yang tidak menjejaskan kehidupan, tempat tinggal yang sempurna, pemakanan seimbang dan air serta udara yang bersih.

Masalah kesihatan fizikal seperti penyakit diabetes, obesiti dan penyakit kronik telah banyak mengganggu kehidupan seharian individu. Antara faktor yang menyumbang kepada perkara ini ialah seperti kurang melakukan aktiviti senaman fizikal. Menurut kenyataan daripada Menteri Kesihatan Malaysia, Dr Zaliha Mustafa,

empat daripada lima remaja di Malaysia tidak aktif secara fizikal.

Selain itu, dua daripada tiga remaja mengamalkan aktiviti kecergasan pada tahap sederhana, katanya dalam slot Suara Menteri yang disiarkan sempena Program Himpunan Virtual, Program Promosi Sihat di Institusi Kesihatan (Hepili) 2023 yang bertemakan 'Kami Nak Hidup Sihat'.

Masalah kesihatan fizikal seperti penyakit diabetes, obesiti dan penyakit kronik telah banyak mengganggu kehidupan seharian individu. Antara faktor yang menyumbang kepada perkara ini ialah seperti kurang melakukan aktiviti senaman fizikal.

Penjagaan pemakanan juga menjadi faktor utama masalah kesihatan fizikal dan juga menyumbang kepada penyakit kronik. Contoh yang paling lazim dikaitkan ialah pengambilan gula yang berlebihan dan makanan proses. Tabiat ini menyebabkan seseorang itu gagal mengawal berat badan serta boleh melarat ke arah penyakit seperti sakit jantung, kanser dan kencing manis.

Justeru itu, semua pihak hendaklah memainkan peranan masing-masing dalam menjaga kesihatan fizikal. Melakukan senaman secara berkala mudah untuk dilakukan sekiranya seseorang itu benar-benar mahu sihat. Program seperti Hari Sukan Negara, 'Car Free Day' dan Kempen Kesihatan antara usaha kerajaan untuk menggalakkan rakyat untuk bersenam.

Bagi penjagaan pemakanan pula, setiap individu mempunyai paras pengambilan kalori, karbohidrat, lemak dan mineral masing-masing mengikut saiz badan. Setiap individu hendaklah mengenal pasti paras keperluan masing-masing dan mengurangkan pengambilan makanan proses dan gula. Penjagaan kesihatan fizikal yang sempurna membawa kepada keselesaan dan kesejahteraan hidup.

'setiap individu mempunyai paras pengambilan kalori, karbohidrat, lemak dan mineral masing-masing mengikut saiz badan'

Tidak dinafikan bahawa kesihatan fizikal dan mental mempunyai hubungkait yang rapat dalam mempengaruhi tahap kesihatan seseorang individu. Tanpa sedar, setiap aktiviti seharian yang dilakukan sangat

Melakukan senaman secara berkala mudah untuk dilakukan sekiranya seseorang itu benar-benar mahu sihat.

mempengaruhi keadaan fizikal dan mental seseorang. Misalnya, mereka yang bekerja di pejabat di mana mereka perlu memberikan sepenuh perhatian untuk menyiapkan segala tugas menggunakan komputer.

Di sini, dapat kita lihat bagaimana mental seseorang diuji melalui bebanan kerja yang perlu disiapkan serta keadaan fizikal seseorang yang kurang aktif bergerak. Individu yang proaktif adalah penting dalam membantu mengurangkan isu kesihatan fizikal dan mental yang wujud di tempat kerja.

Berdasarkan Park (2013), Bagi melihat pengaruh yang ada pada kesihatan fizikal dan mental, terdapat beberapa faktor yang boleh dikaitkan termasuklah faktor usia dan jantina. Ramai yang beranggapan bahawa kanak-kanak yang berusia lima ke dua belas tahun mustahil untuk mengalami masalah kesihatan fizikal dan mental.

Perkara tersebut jelas sekali adalah salah kerana masalah kesihatan fizikal dan mental boleh dialami oleh sesiapa sahaja hatta mereka yang sudah bergelar warga emas juga ada yang mengalami.

masalah yang sama. Selain itu, kanak-kanak yang mengalami masalah kesihatan fizikal dan mental pada usia pramatang mungkin disebabkan oleh masalah keluarga terutamanya. Mereka mungkin dikelilingi dengan persekitaran yang negatif dan tidak sihat sebagai contoh, pertelingkahan orang tua di rumah.

'masalah kesihatan fizikal dan mental boleh dialami oleh sesiapa sahaja hatta mereka yang sudah bergelar warga emas juga ada yang mengalami masalah yang sama, kanak-kanak yang mengalami masalah kesihatan fizikal dan mental pada usia pramatang'

Kesannya boleh menjejaskan kesihatan fizikal mereka di mana mereka mungkin tidak mahu makan kerana takut atau sedih. Melihat dari faktor jantina pula, berdasarkan Smith (2018) perempuan lebih cenderung untuk mengalami masalah kesihatan fizikal dan mental. Perkara yang berkaitan dengan kesihatan mental termasuklah tekanan dan kerisauan yang boleh menjejaskan kesihatan fizikal seseorang.



Gambar 1: Kesejahteraan mental dan fizikal. Penulis menyertai Program Penanaman Pokok Bersama IIG dan UiTM Sarawak di Hutan Simpan Sabal (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

Jika dilihat secara realiti, laporan tentang kes keganasan terhadap wanita adalah tinggi. Tidak hairanlah mengapa kajian membuktikan ramai wanita yang mengalami kemurungan. Hal yang melibatkan kesihatan mental bukanlah satu perkara yang boleh diambil mudah.

Kesannya boleh dilihat pada keadaan fizikal seseorang kerana mental yang bermasalah boleh menjejaskan tahap tidur dan pengambilan makanan seseorang.

Masalah tersebut boleh diatasi dengan pengambilan ubat berdasarkan preskripsi doktor perubatan akan tetapi ianya memakan masa yang lama untuk pulih jika serius serta kesan sampingan yang perlu dihadapi.

Kesimpulannya, isu kesihatan fizikal dan mental adalah satu perkara yang penting. Setiap individu perlulah mengambil inisiatif untuk menjadi seorang yang seimbang dari segi fizikal dan mental.

Banyak kebaikan yang boleh diambil sekiranya setiap individu mengambil cakna akan kesihatan fizikal dan mental.

Mereka yang bergelar pelajar khususnya tidak seharusnya fokus dalam bidang akademik semata-mata malah penting juga untuk menjadi seorang yang aktif dalam apa-apa bidang kokurikulum demi membantu melahirkan budaya yang seimbang dalam kedua-dua aspek fizikal dan mental. Natijahnya, ramai generasi 'badan cergas, minda cerdas' akan dilahirkan demi kesejahteraan negara.

'isu kesihatan fizikal dan mental adalah satu perkara yang penting. Setiap individu perlulah mengambil inisiatif untuk menjadi seorang yang seimbang dari segi fizikal dan mental. Banyak kebaikan yang boleh diambil sekiranya setiap individu mengambil cakna akan kesihatan fizikal dan mental'

Rujukan

