



EON Inspirasi

Mohammad Nasrul

Breast Cancer

Are Men at Risk?

Men vs Women

A Genetic Perspective

Outdoor

Recreation

Trends among Youth

From Jogging

to Ka-Ching!

ISSN 2773-5869



9 772773 586005

Perspektif

Lelaki dan Rekreasi

Oleh
NUR SHAHERAH ZAMRI DAN SUWAIBAH
MOHAMED

Pusat Pengajian Biologi, Fakulti Sains Gunaan,
UiTM Cawangan Negeri Sembilan, Kampus
Kuala Pilah

suwaibah298@uitm.edu.my

EDITOR: DR. AIDA SYAFINAZ MOKHTAR

Rekreasi adalah salah satu aktiviti yang sangat penting dalam kehidupan kita dan menjadi salah satu cara melepaskan tekanan masing-masing tidak kira kepada para lelaki atau wanita bagi seluruh kategori umur. Setiap rekreasi yang ingin dilakukan hendaklah sentiasa bersesuaian dengan keadaan tempat dan perlulah melakukan rujukan yang teliti dan betul lebih-lebih lagi aktiviti rekreasi yang melibatkan sukan ekstrem supaya terhindar dari sebarang bahaya. Dari segi definisi, rekreasi bermaksud kegiatan yang menyeronokkan untuk membantu menyegarkan kembali kesihatan badan dan melapangkan fikiran seperti bersukan, berkelah, bercuti bersama keluarga dan lain-lain.

Preferensi aktiviti rekreasi antara lelaki dan perempuan mungkin tidak banyak perbezaan namun begitu yang membezakan antara dua perkara ini adalah jenis-jenis aktiviti yang akan mereka lakukan sebagai aktiviti rekreasi mereka sebagai medium untuk mereka melepaskan tekanan. Mungkin di kalangan wanita mereka lebih gemar dengan aktiviti rekreasi yang lebih damai dan tenang walaupun ada juga sebahagian golongan wanita yang gemar dengan aktiviti rekreasi yang lebih lasak dan ekstrem. Apabila kita membicarakan tentang rekreasi dan lelaki khususnya, terdapat pelbagai jenis aktiviti rekreasi yang umumnya diminati oleh golongan lelaki seperti melakukan aktiviti bersukan santai mahupun yang ekstrem contohnya seperti aktiviti berbasikal, larian beramai dan juga aktiviti mendaki gunung.

Selain itu, aktiviti *outdoor* seperti aktiviti memancing ikan air tawar mahupun air masin dan juga aktiviti perkhemahan di hutan-hutan rekreasi yang menarik. Di samping itu, aktiviti permotoran yang juga salah satu aktiviti rekreasi diminati golongan lelaki tanpa mengira faktor umur. Aktiviti permotoran ini seringkali menjadi aktiviti pilihan dan kita dapat melihat mereka beramai-ramai menaiki motosikal yang datang dari pelbagai jenama dan bentuk dibawa gah di atas jalan raya. Walaubagaimanapun, aktiviti bertukang juga menjadi pilihan kepada golongan yang meminati terhadap seni kayu-kayuan yang masih ingin meneruskan kesenian dan kebudayaan pertukangan dan ukiran kayu yang ditinggalkan oleh nenek moyang kita pada suatu ketika dahulu.

Dalam konteks lelaki, rekreasi adalah aktiviti yang sangat penting untuk mengekalkan kesejahteraan dan keseimbangan dalam kehidupan. Antara kepentingannya adalah dapat mengekalkan keseimbangan mental yang baik.

Menurut graf kesihatan mental yang telah dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), golongan wanita mempunyai kadar masalah kesihatan mental yang lebih tinggi berbanding golongan lelaki. Namun begitu, golongan lelaki lebih cenderung untuk melakukan perkara-perkara yang lebih agresif seperti membunuh diri, penyalahgunaan dadah dan cenderung mempunyai sikap panas baran yang sukar dikawal. Oleh itu, aktiviti rekreasi dapat membantu dari segi meyalurkan tekanan kerja dan rumahtangga yang dihadapi melalui aktiviti yang menyeronokkan. Perkara ini terbukti melalui kajian-kajian dimana aktiviti yang menyeronokkan mampu mengawal paras tekanan seseorang dan seterusnya mengelakkan masalah kesihatan mental yang lebih serius seperti kemurungan dan kegelisahan berpanjangan.



Gambar 1: Aktiviti berbasikal secara berkumpulan
Sumber: <https://ridelines.co.uk>

Aktiviti rekreasi dapat mempengaruhi kesihatan mental kerana hormon tertentu seperti endorfin dan dopamin dirembeskan apabila aktiviti fizikal dilakukan. Hormon endorfin terhasil apabila melakukan aktiviti-aktiviti lasak sekaligus membantu untuk melegakan stress dan meningkatkan jati diri yang lebih baik. Apabila otak dan badan kurang mengalami tekanan, hormon dopamin dirembeskan dan memberikan perasaan gembira dan akan meningkatkan nilai motivasi dan keberkesanan kepada individu tersebut.

Menurut pakar psikiatri Universiti Malaya, Prof Madya Dr. Amer Siddiq Amer Nordin yang juga merupakan Pengarah Pusat Komuniti dan Kelestarian Universiti Malaya, satu per tiga atau 29.1 peratus daripada golongan masyarakat Malaysia pada hari ini mengalami masalah mental dan depresi. Keadaan ini sangat membimbangkan dan tidak boleh dipandang remeh.

Golongan lelaki misalnya sangat sukar untuk tampil bersuara jika mereka berhadapan dengan situasi yang melibatkan masalah mental, jadi amat penting untuk mereka mencari aktiviti yang boleh mengosongkan minda dan melapangkan dada.

Selain itu, aktiviti rekreasi dapat memberi manfaat kepada kesihatan tubuh badan, antaranya ialah dapat menyingkirkan toksin daripada badan, mengurangkan berat badan, memelihara sistem kardiovaskular, memastikan *Body Mass Index* (BMI) berada dalam julat yang terkawal dan sebagainya. Manfaat-manfaat ini membolehkan seseorang khususnya lelaki berada pada tahap kesihatan yang sangat baik yang membolehkannya menjalankan tugas-tugas harian seperti bekerja dan melaksanakan tugas sebagai ketua keluarga dengan lebih berkesan.



Gambar 2: Aktiviti rekreasi bersama keluarga

Sumber: <https://www.verywellfamily.com>

Dengan bantuan dan teknologi moden pada hari ini juga memainkan peranan yang besar dalam mempengaruhi cara dan kaedah aktiviti rekreasi dilakukan. Melalui teknologi terkini, para penggemar aktiviti rekreasi dapat memperoleh banyak maklumat terkini berkaitan rekreasi. Maklumat tersebut termasuklah kaedah, peralatan terkini, jual beli atas talian barangan rekreasi baru dan terpakai, menyertai program anjuran badan-badan rekreasi, *online coaching* dan sebagainya. Sebagai contoh, kehadiran medium dan aplikasi seperti Facebook, Instagram, Tik Tok dapat mengumpulkan peminat-peminat sesuatu aktiviti rekreasi dan seterusnya menjalankan aktiviti berkenaan secara bersama dan mendapat pelbagai manfaat yang baik dalam menjalankan aktiviti-aktiviti berkenaan.

Walaupun aktiviti rekreasi banyak memberikan manfaat dan kebaikan, aktiviti ini juga memerlukan pengorbanan masa dan tenaga. Oleh itu, pengurusan masa dan jadual perlu disusun dengan baik dan menyeimbangkan aktiviti dengan melibatkan ahli keluarga, melakukan aktiviti selepas waktu bekerja adalah sangat penting.

Sebagai penutup, aktiviti rekreasi dan lelaki merupakan sesuatu perkara yang sangat baik dan mendatangkan banyak manfaat sekiranya ianya dilaksanakan dengan betul dan tidak mengabaikan tanggungjawab utama terhadap keluarga dan kerjaya.

Aktiviti rekreasi ini akan menjadi pendokong kepada seorang lelaki untuk melengkapkan peranan mereka sebagai seorang ketua keluarga dan meningkatkan prestasi kerjaya melalui kesihatan fizikal, mental dan jaringan sosial yang baik.

Rujukan.

Agenda Daily. (2022, September 14). Retrieved from [agendadaily.com](https://www.agendadaily.com).
<https://www.agendadaily.com/isu-semasa/masalah-mental-lelaki-lebih-cenderung-sembojikan/>

Hamid, N. (2023, Mei 16). *Berita Harian*. Retrieved from [bharian.com.my](https://www.bharian.com.my):
<https://www.bharian.com.my/bhplus-old/2015/08/75511/larian-berkualiti-jamin-kecergasan>