

JAN 2024 / BIL. 10 / 2024

EON

Epitome of Nature

K E S I H A T A N D A N K E S E J A H T E R A A N



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



SIHAT FIZIKAL, SIHAT MENTAL

Wan Mardiana Wan Musa, Noorimah Misnan, Shahriah Harun,
Syafini Muda@Yusof
Akademi Pengajian Bahasa dan Undang-Undang, UiTM Cawangan
Terengganu,
Kampus Dungun, 23000 Dungun, Terengganu

wanmardiana@uitm.edu.my

EDITOR: MUHAMMAD AIDIL IBRAHIM

Kesihatan merupakan anugerah yang tidak ternilai yang seringkali diabaikan. Kebanyakan daripada kita menyedari pentingnya menjaga kesihatan apabila diri mulai disapa penyakit. Sedar tidak sedar, amalan pemakanan dan gaya hidup seharian menyumbang kepada tahap kesihatan seseorang. Dalam dunia serba moden dan serba pantas sekarang, kebanyakan kita kurang melakukan aktiviti fizikal dan banyak menghabiskan masa dengan gajet serta melayari media sosial.

Selain daripada penyakit fizikal seperti diabetes, tekanan darah tinggi, masalah jantung, kolestrol tinggi dan buah pinggang, kesihatan mental turut terjejas. Data daripada Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menunjukkan masalah kesihatan mental meningkat lima kali ganda pada tahun 2022 berbanding

tahun 2020. Statistik menunjukkan 29% daripada jumlah populasi negara mengalami masalah gangguan mental yang merupakan penyakit kedua terbesar selepas penyakit jantung.

Menurut portal MyHealth, laman rasmi KKM, di antara tanda dan gejala kemurungan ialah gangguan tidur, hilang selera makan, hilang berat badan, gangguan kitaran haid, hilang keinginan seksual dan kelesuan. Selain tanda dan gejala biologi, gangguan emosi dan gangguan terhadap fungsi kognitif juga boleh berlaku. Ini termasuklah perasaan berputus asa, hilang harapan, hilang tumpuan, hilang keseronokan, hilang minat dan kecenderungan membunuh diri.

Bukan orang dewasa sahaja, kanak-kanak juga terkesan mengalami masalah mental.

“Masalah kesihatan mental meningkat lima kali ganda pada tahun 2022 berbanding tahun 2020” (KKM)

Terbaharu, KKM telah merekodkan 424,000 kanak-kanak di Malaysia mengalami masalah kesihatan mental. Salah satu penyumbang kepada gangguan kesihatan mental ialah cemuhan fizikal (body shaming). Cemuhan fizikal boleh mengakibatkan mangsa mengalami tekanan sehingga cenderung untuk membunuh diri. Menurut tinjauan yang dilakukan oleh KKM pada tahun 2022 melibatkan remaja berusia antara 13 -17 tahun, terdapat peningkatan peratusan mereka yang berkecenderungan membunuh diri. Di antara penyebab ialah masalah kemurungan dan perasaan sunyi.

Statistik menunjukkan 29% daripada jumlah populasi negara mengalami masalah gangguan mental

Amalan yoga secara konsisten berupaya mengatasi masalah kegelisahan dan kemurungan dengan cara yang sihat dan semulajadi

Masalah kesihatan mental jika tidak dibendung boleh menular dan memberi kesan yang buruk kepada kesejahteraan masyarakat dan menjejaskan ekonomi negara untuk jangka masa panjang. Di antara usaha yang boleh dilakukan untuk meningkatkan kesihatan mental ialah dengan melakukan aktiviti fizikal samada secara individu ataupun berkumpulan. Aktiviti paling mudah dan tidak melibatkan modal yang besar ialah berjalan, berjoging dan berbasikal. Dengan mengamalkan berjalan, berjoging dan berbasikal, kesihatan mental boleh ditingkatkan seiring dengan peningkatan tahap kecergasan dan stamina seseorang. Aktiviti-aktiviti ini juga boleh dilakukan bersama kawan-kawan atau ahli keluarga.

Terdapat banyak kajian yang mengaitkan kesihatan mental dan kesihatan fizikal. Menurut Biddle (2016), kajian tentang kaitan antara aktiviti fizikal dan kesannya terhadap kesihatan mental banyak dilakukan. Antara kesan positif yang boleh didapati ialah meningkatkan keyakinan diri, kestabilan emosi, mengurangkan tekanan perasaan dan meningkatkan fungsi otak. (Ghosh & Datta, 2012).

Antara usaha yang boleh dilakukan untuk meningkatkan kesihatan mental;

- **Melakukan aktiviti fizikal samada secara individu ataupun berkumpulan**
- **Berjalan**
- **Berjoging**
- **Berbasikal**

Menurut Mahindru, Patil dan Agrawal (2023), aktiviti yoga amat bermanfaat kepada mereka yang mengalami kegelisahan (anxiety) dan kemurungan (depression). Ini kerana yoga bersifat meditasi. Amalan yoga selain daripada meningkatkan fungsi pernafasan, dapat memberikan ketenangan kepada pengamalnya. Justeru, amalan yoga secara konsisten berupaya mengatasi masalah kegelisahan dan kemurungan dengan cara yang sihat dan semulajadi.

Selain daripada itu, aktiviti fizikal juga berupaya meningkatkan kualiti tidur seseorang. Ghoruz dan lain-lain (2019) dalam kajian mereka mendapati, selepas 12 minggu menjalani latihan fizikal, kuantiti dan kualiti tidur seseorang (dewasa) meningkat dan seterusnya meningkatkan tahap kesihatan mental mereka.

Sayugia, amalan bersenam dan bersukan amatlah disarankan bagi membendung dan mengatasi masalah kemurungan dan gangguan mental. Kesimpulannya, fizikal yang sihat memberi kesan dan pengaruh kepada mental yang sihat.