

# SIHAT

Oleh **Muhamad Razis Ismail**  
razis@mediaprima.com.my

sensori, emosi, sosial, dan komunikasi kanak-kanak ini.

**Menunggang kuda untuk terapi** adalah kaedah dan teknik yang dapat membantu meningkatkan perkembangan keadaan fizikal, mental atau emosi seseorang.

Terapi ini diamalkan dan terbukti berkesan di seluruh dunia termasuk di United Kingdom, Australia, New Zealand, Amerika Syarikat, Hong Kong dan Singapura.

Penggunaan kuda sebagai haiwan tunggangan untuk kanak-kanak istimewa mendapat perhatian dan semakin dikenali.

Di Malaysia, organisasi seperti The Riding for the Disabled Association (RDA) Malaysia menyediakan perkhidmatan ini secara percuma untuk orang kurang upaya (OKU) sejak tahun 1989 dan kemudian mula dijalankan ahli terapi pekerjaan yang berkelayakan.

Intervensi ini membabitkan pelbagai aktiviti termasuk mengenali kuda dan pembelajaran menunggang haiwan itu.

Aktiviti ini bukan sahaja menarik malah dapat membantu menambah baik kesihatan fizikal,

Pakar perubatan bersetuju latihan menunggang kuda dapat membantu membina kekuatan kaki walaupun lumpuh.

Kaedah terapi menggunakan kuda ini dikenali dengan pelbagai nama mengikut negara, persatuan atau orang perseorangan yang menganjurkan kaedah terapi ini. Ia juga bergantung kepada tafsiran dan kelayakan profesional penganjur aktiviti ini termasuk Equine Assisted Activities and Therapies (EEAT) yang merujuk kepada terapi yang menggabungkan aktiviti bersama kuda atau persekitaran membabitkan haiwan ini dan Horse riding therapy/Therapeutic horseback riding yang digunakan untuk OKU atau keperluan khas yang menjalankan aktiviti menunggang kuda atau mempelajari teknik ekuestrian lain.

Ketua Jurulatih Terapi Berkuda RDA Malaysia, Muthusamy Kandasamy berkata, menunggang kuda dapat memberi manfaat kepada kanak-kanak yang mengalami gangguan pemrosesan deria seperti

autisme dan Gangguan Perhatian Defisit Hiperaktif Gangguan (ADHD).

Katanya, aktiviti ini terbukti mampu membantu memperbaiki pemrosesan saraf dan deria dalam otak.

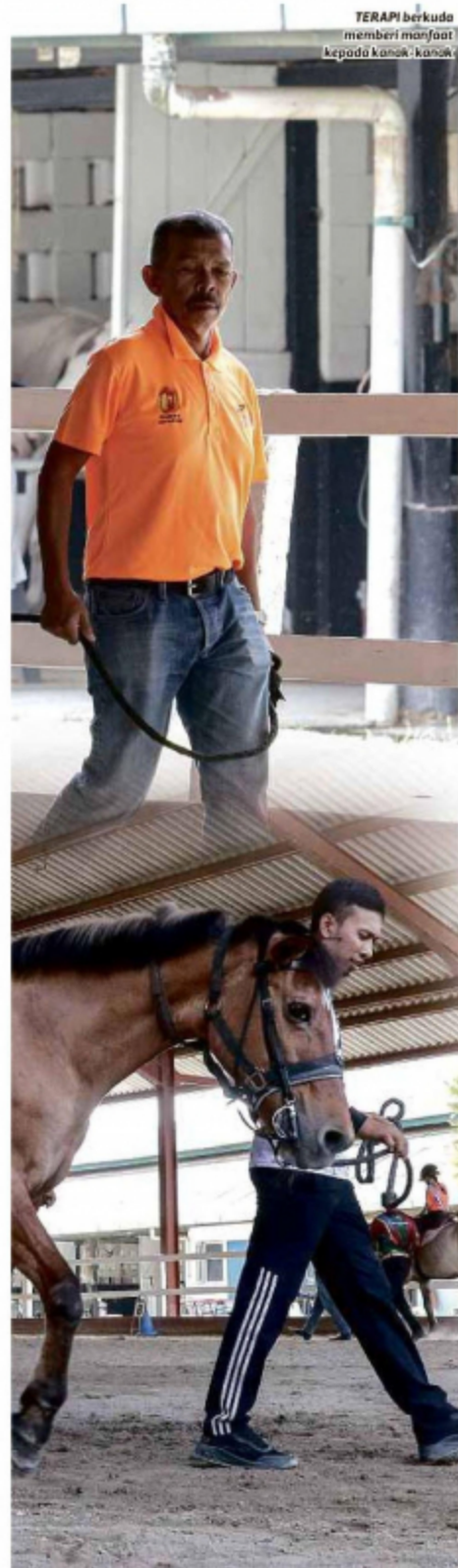
"Selain itu, terapi menunggang kuda juga didapati memberi manfaat kepada perkembangan kognitif dan bahasa kanak-



# KESAN POSITIF TERAPI BERKUDA

Beri manfaat kepada kanak-kanak alami gangguan pemrosesan deria seperti autisme, ADHD

**TERAPI** berkuda memberi manfaat kepada kanak-kanak



kanak berkeperluan khas seperti autisme serta masalah intelek.

"Kesan aktiviti menunggang kuda terhadap sosial turut dikaji dan didapati dapat membantu meningkatkan beberapa aspek kemahiran sosial. Kesimpulannya, menunggang kuda adalah aktiviti yang mempunyai kesan menyeluruh dan holistik," katanya.

Beliau berkata, dalam silih terapi berkuda oleh RDA Malaysia, ada beberapa aktiviti mudah yang boleh dijalankan ketika anak sedang menunggang kuda dengan sokongan 'side walkers'.

"Aktiviti asas yang selalu diamalkan ketika menunggang kuda dibuat untuk menggalakkan aktiviti regangan ini dan 'side walker' boleh menggalakkan penunggang melakukan aktiviti yang sama supaya penunggang turut berkeyakinan dan memberikan kerjasama.

"Antara aktiviti regangan tangan dan bahu yang boleh dilakukan adalah seperti mengangkat sebelah tangan secara bergantian, mengangkat kedua-dua tangan dan memegang pinggang bahu atau kepala, mengangkat kedua-dua tangan dan menepakan tangan dan berbagai-bagai lagi aktiviti regangan lain yang boleh dicuba jurulatih untuk menggalakkan penunggang menggerakkan tangan dan bahunya," katanya.

Selain itu, terdapat aktiviti menunggang kuda dalam bentuk zigzag yang akan dapat membantu penunggang untuk belajar menyeimbangkan badan.

"Daripada segi saintifiknya pula, aktiviti

**AKTIVITI** terapi berkuda perlu dilaksanakan dengan betul kerana perkara utama yang perlu dititikberatkan adalah keselamatan.



**MUTHUSAMY**



**PROF Madya Dr Nurul Hayah**



**SUHAINA**

"Dalam melaksanakan aktiviti ini, jurulatih akan memberikan arahan kepada penunggang untuk melakukan aktiviti regangan ini dan 'side walker' boleh menggalakkan penunggang melakukan aktiviti yang sama supaya penunggang turut berkeyakinan dan memberikan kerjasama.

"Antara aktiviti regangan tangan dan bahu yang boleh dilakukan adalah seperti mengangkat sebelah tangan secara bergantian, mengangkat kedua-dua tangan dan memegang pinggang bahu atau kepala, mengangkat kedua-dua tangan dan menepakan tangan dan berbagai-bagai lagi aktiviti regangan lain yang boleh dicuba jurulatih untuk menggalakkan penunggang menggerakkan tangan dan bahunya," katanya.

Selain itu, terdapat aktiviti menunggang kuda dalam bentuk zigzag yang akan dapat membantu penunggang untuk belajar menyeimbangkan badan.

"Daripada segi saintifiknya pula, aktiviti

kuda berjalan ketika anak sedang menunggangnya akan dapat merangsang sistem deria vestibular bagi integrasi sensori di otak bagi penunggang itu.

"Untuk anak yang mengalami ketidakupayaan fizikal (OKU fizikal), aktiviti menunggang kuda dapat memberi simulasi pergerakan pelvis dan anggota bawah yang serupa dengan aktiviti berjalan. Ini akan memberi peluang pembelajaran kepada pergerakan berjalan lebih baik untuk anak yang tidak mampu berjalan sendiri.

Sejak dilaksanakan pada 1989, ibu bapa yang menggunakan perkhidmatan ini memberi maklum balas positif terhadap perkembangan kesihatan anak mereka.

Perkara ini diakui Suhaina Abdullah, 49, yang melihat banyak perubahan positif terhadap anaknya yang mengalami kelewatan pembangunan global atau Global Developmental Delay (GDD) sejak lahir. "Perkembangan anak saya agak perlahan berbanding kanak-kanak

normal lain termasuk berdepan masalah keseimbangan sehingga tidak boleh berjalan."

"Melalui aktiviti terapi berkuda, keyakinan anak semakin meningkat dan selepas beberapa sesi, anak sudah boleh berdiri dan berjalan. Saya bersyukur pihak RDA Malaysia menyediakan perkhidmatan ini secara percuma yang dapat membantu ibu bapa kurang berkemampuan," katanya.

Selain menyediakan aktiviti terapi berkuda untuk kanak-kanak berkeperluan khas, RDA turut berusaha membangunkan aktiviti itu dengan melatih sukarelawan dan jurulatih secara percuma.

Terbaharu, hasil kerjasama antara RDA Malaysia dengan Fakulti Perubatan Veterinar, Universiti Putra Malaysia (UPM) berjaya menghasilkan sebuah modul sukarelawan terapi berkuda RDA-UPM yang pertama di negara ini dalam bentuk buku dan video.

Pensyarah Fakulti Perubatan Veterinar UPM, Profesor Madya Dr Nurul Hayah Khairuddin yang juga Exco RDA Malaysia berkata, kolaborasi UPM dengan RDA yang sudah terjalin sekian lama mencetuskan idea untuk menghasilkan modul terapi berkuda untuk rujukan sukarelawan.

"Aktiviti terapi berkuda perlu dilaksanakan dengan betul kerana perkara utama yang perlu dititik beratkan adalah keselamatan. Diharapkan modul ini akan menjadi panduan kepada jurulatih dan sukarelawan yang ingin terlibat dalam bidang ini.

"Di pihak UPM, modul ini boleh digunakan penuntut universiti sebagai bahan rujukan rasmi untuk topik yang membabitkan terapi berkuda," katanya.



**DR Nurul Hayah** bersama buku modul sukarelawan terapi berkuda RDA-UPM yang ditancarkan baru-baru ini.