

UPM perkenal pendekatan kesihatan berasaskan alam semula jadi

Oleh: Ameesya Aghniya Ab Rahim



PASIR PUTEH, 30 Oktober – Universiti Putra Malaysia (UPM) dengan kerjasama Jabatan Perhutanan Negeri Kelantan (JPNK) telah menganjurkan Kursus Terapi Hutan di Taman Eko-Rimba Jeram Linang, Pasir Puteh. Program ini bertujuan mendidik peserta mengenai manfaat aktiviti rekreasi berasaskan hutan terhadap kesejahteraan fizikal dan mental.

Seramai 20 peserta dari Jabatan Perhutanan Negeri Kelantan (JPK) menyertai program ini.

Program latihan kali kedua ini dilaksanakan sepenuhnya bagi memastikan para peserta dapat menghayati konsep terapi hutan secara menyeluruh. Pendekatan ini memberi peluang kepada peserta untuk mengalami sendiri suasana alam semula

jadi sambil memahami kepentingan interaksi manusia dengan persekitaran hutan bagi kesejahteraan fizikal dan mental.

Terapi hutan atau *forest therapy* merupakan kaedah yang menekankan penghayatan alam melalui deria bau, bunyi dan sentuhan untuk menenangkan minda dan meningkatkan kesihatan diri.



Ketua Program, Dr. Daljit Singh Karam Singh daripada Jabatan Pengurusan Tanah, Fakulti Pertanian, UPM menjelaskan bahawa kursus ini bertujuan melatih para pesertabukan sahaja untuk memahami konsep terapi hutan dari sudut teori tetapi juga untuk mempraktikkannya dengan berkesan kepada masyarakat umum.

"Kursus ini turut dijayakan dengan kerjasama beberapa fasilitator berpengalaman daripada Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) dan Universiti Malaysia Kelantan (UMK). Gabungan kepakaran pelbagai universiti ini menjadikan pendekatan terapi hutan lebih komprehensif, berasaskan sains dan memberi kesan positif terhadap kesejahteraan rohani," ujarnya.



Pengarah JPNK, Tuan Haji Mohd Rahim Ramli menyatakan hasrat beliau untuk memastikan semua staf yang mengikuti program ini dapat menyampaikan dan menerangkan konsep terapi hutan kepada orang ramai dengan lebih berkesan.

Beliau percaya bahawa melalui latihan ini, kakitangan JPNK akan menjadi ejen penting dalam memperkenalkan terapi hutan sebagai salah satu aktiviti berimpak tinggi yang dapat menarik minat masyarakat terhadap keindahan serta manfaat hutan.

Peneraju utama projek, Prof. Dr. Arifin Abdu, yang juga Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar dan Alumni) UPM, menjelaskan bahawa pihak universiti menerima kepercayaan daripada JPNK untuk menjalankan projek ini, yang bermula di Taman Eko-Rimba Bukit Bakar pada tahun 2024.

Beliau menegaskan bahawa negeri Kelantan mempunyai kawasan hutan simpan yang indah dan berpotensi besar untuk dimajukan sebagai lokasi terapi hutan.

“Inisiatif ini bukan sahaja memperkuat jaringan kerjasama antara UPM dan JPNK tetapi juga menyokong usaha kelestarian alam serta membuka ruang kepada masyarakat untuk memahami fungsi hutan sebagai sumber kesejahteraan fizikal, mental dan spiritual,” ujarinya.