



WM
WANITA & MASKULIN

TERAPI DIRI DENGAN ALAM SEMULA JADI

Terapi hutan mula menjadi trend baharu apabila masyarakat sedar bahawa kesejahteraan mental tidak semestinya bergantung kepada rawatan klinikal semata-mata

FOKUS

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

Tekanan hidup di bandar yang semakin mencabar

mendorong masyarakat kembali kepada alam semula jadi sebagai terapi untuk menenangkan fikiran selain merawat keletihan emosi.

Terapi hutan mula menjadi trend baharu apabila masyarakat sedar

bahawa kesejahteraan mental tidak semestinya bergantung kepada rawatan klinikal semata-mata, sebaliknya boleh dipupuk melalui sentuhan hijau alam semula jadi.

Pensyarah Kanan Jabatan Rekreasi dan

Ekopelancongan, Fakulti Perhutanan dan Alam Sekitar Universiti Putra Malaysia (UPM) Dr Nor Akmar Abdul Aziz berkata, masyarakat kini semakin terdedah kepada tekanan psikologi akibat tuntutan kehidupan moden.

"Justeru, usaha menggalakkan gaya hidup aktif di ruang hijau amat penting sebagai langkah pencegahan kesihatan fizikal dan mental.

"Tahun 2026 menjadi titik permulaan baharu ke arah pengamalan gaya

hidup lebih sihat dan seimbang.

"Ruang hijau seperti taman awam dan kawasan hutan boleh dimanfaatkan sebagai medium utama penjagaan kesihatan fizikal serta kesejahteraan minda," katanya.

GAMBAR HILIR DR NOR AKMAR AZIZ



PERSEKITARAN hijau yang selesa dan menyenangkan mampu meningkatkan kecergasan tubuh badan.



Beliau berkata, pelbagai aktiviti fizikal di taman seperti berjalan kaki, berjoging, berbasikal, senamrobik dan yoga bukan sahaja mudah dilakukan, malah sesuai untuk semua peringkat umur tanpa memerlukan kos tinggi.

"Persekitaran hijau yang selesa dan menyenangkan mampu meningkatkan kecergasan badan, menguatkan sistem kardiovaskular serta membantu masyarakat mengamalkan gaya hidup aktif secara konsisten," katanya lagi.

Beliau berkata, selain taman awam, aktiviti penerokaan hutan seperti aktiviti mendaki juga terus menjadi pilihan masyarakat, terutama golongan muda dan warga bandar yang ingin melarikan diri seketika daripada kesibukan kota.

"Lebih menarik, konsep terapi hutan kini semakin mendapat perhatian sebagai kaedah semula jadi untuk meningkatkan kecerdasan minda serta memulihkan keletihan mental," katanya.

Dr Nor Akmar berkata, pelbagai kajian menunjukkan, pendedahan kepada alam semula jadi mampu meningkatkan daya tumpuan, merangsang kreativiti dan memperbaiki fungsi kognitif, selain memberi pengalaman pembelajaran berkaitan



Persekitaran hijau yang selesa dan menyenangkan mampu meningkatkan kecergasan badan, menguatkan sistem kardiovaskular serta membantu masyarakat mengamalkan gaya hidup aktif secara konsisten

DR NOR AKMAR



INDIVIDU yang kerap meluangkan masa di taman atau kawasan hijau mempunyai tahap kegembiraan dan kepuasan hidup lebih tinggi.



RUANG hijau seperti taman awam dan kawasan hutan boleh dimanfaatkan sebagai medium penjagaan kesejahteraan minda.

pemeliharaan alam sekitar. "Interaksi dengan alam semula jadi terbukti berkesan dalam mengurangkan tekanan, kebimbangan dan keletihan mental.

"Suasana hijau, bunyi alam dan udara segar membantu menenangkan emosi serta menyumbang kepada kesejahteraan psikologi yang lebih baik," katanya.

Beliau berkata, kajian berkaitan manfaat taman yang dijalankan pihaknya pada 2012 terhadap peningkatan kegembiraan masyarakat membuktikan, ruang hijau bukan sekadar kawasan rekreasi, tetapi berfungsi sebagai 'terapi' kepada keseimbangan emosi manusia.

"Dapatan kajian menunjukkan, individu yang kerap meluangkan masa di taman atau kawasan hijau mempunyai tahap kegembiraan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi berbanding mereka yang jarang berinteraksi dengan alam," katanya.

Sehubungan itu, beliau menggalakkan orang ramai menjadikan taman dan kawasan hutan sebagai sebahagian daripada rutin harian.

"Usaha ini bukan sahaja menyokong kesihatan tubuh badan dan kecerdasan minda, malah mampu memberikan perasaan gembira malah memupuk gaya hidup lestari serta mengeratkan hubungan antara manusia dengan alam sekitar," katanya.