

Oleh Prof Madya Dr Muhamad Saufi  
Che Rusuli  
[bhrencana@bh.com.my](mailto:bhrencana@bh.com.my)

**Masalah** kesihatan mental adalah antara penyakit menunjukkan trend membimbangkan di negara ini berdasarkan Statistik Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi tahunan.

Dalam statistik itu, mahasiswa atau belia adalah antara golongan mudah mendapat tekanan akibat perubahan landskap pendidikan, sosial, persekitaran dan psikologi dalam suasana kampus.

Penularan COVID-19, hampir dua tahun lalu menyaksikan banyak mahasiswa terdedah kepada masalah stres sehingga men-

datangkan kesan kepada pencapaian akademik, aktiviti kokurikulum dan peranan sebagai ahli masyarakat.

Pada dasarnya, stres memberi kesan buruk kepada kesihatan individu, seperti gangguan tidur, insomnia, peningkatan selera makan, kadar denyutan jantung lebih cepat dan risiko kegemukan.

Namun, terdapat beberapa aktiviti boleh dilakukan bagi mengelakkan tekanan mental antaranya adalah melakukan apa saja aktiviti sukan. Mengapa bersukan itu penting?

Aktiviti bersukan bukan sahaja percuma dan menyihatkan tetapi memainkan peranan penting mengurangkan tahap stres melampau pelajar. Apabila pelajar dapat melakukan aktiviti sukan secara konsisten, ia memberi keseronokan maksimum, sekali gus menghilangkan stres dihadapi mereka.

Apa juga aktiviti sukan sama ada badminton, bola jaring, bola tampar dan sebagainya dapat membantu mengurangkan tekanan pelajar kerana

membantu mereka melupakan seketika kesibukan menghadiri kuliah dan menyiapkan tugas di-berikan pensyarah.

Lebih penting, bersukan juga dapat merangsang kembali tubuh badan dan otak sentiasa bertenaga, sihat dan fokus. Aktiviti fizikal menyebabkan otak melepaskan bahan kimia 'neurotransmitter' dikenali sebagai 'endorfin', menghasilkan perasaan 'euphorik' dan mengurangkan tekanan.

Pada tahap yang lebih mudah, minda difokuskan kepada permainan tidak tertumpu kepada kebimbangan dan keresahan. Bersukan juga dapat memberi kesan emosi menenangkan.

Selain itu, tekanan tidak dikawal dan diuruskan dengan baik boleh menjejaskan kesihatan secara keseluruhan. Inilah sebabnya pelajar perlu belajar cara dan teknik betul untuk menguruskan tekanan antaranya melakukan pelbagai aktiviti santai.

Pakar sukan turut mengakui pendekatan terbaik

untuk mengurangkan tekanan ialah mengamalkan gaya hidup sihat dan menjadikan senaman sebagai rutin sepanjang hayat.

Bukan saja dilakukan pada hujung minggu, mahasiswa patut meluangkan masa selama 30 minit setiap hari sama ada pada waktu pagi atau petang untuk bersenam atau berjoging di kawasan kampus atau kolej kediaman.

Kesimpulannya, setiap manusia tidak terlepas daripada mengalami tekanan atau stres kerana ia asam garam dalam kehidupan. Bezanya hanya tahap stres dialami seseorang pelajar itu, sama ada serius atau tidak.

Sehubungan dengan itu, seseorang yang mengalami stres perlu bijak menguruskannya supaya kehidupan dan dirinya menjadi lebih tenang serta sempurna.

Menguasai cara menguruskan tekanan atau stres juga sangat penting untuk mahasiswa dari sudut emosi bahkan fizikal dan mental.

