

Headline	PUSAT TERAPI WARGA KOTA		
MediaTitle	Harian Metro		
Date	24 Aug 2024	Color	Full Color
Section	Supplement	Circulation	112,705
Page No	D33,D34	Readership	338,115
Language	Malay	ArticleSize	1496 cm <sup>2</sup>
Journalist	Nor 'asyikin Mat Hayin	AdValue	RM 58,708
Frequency	Daily	PR Value	RM 176,124



**FOKUS**

Oleh Nor 'Asyikin Mat Hayin  
asyikin.mat@hmetro.com.my

Tiga hutan rekreasi di Lembah Klang antara contoh landskap terapi hutan yang berpotensi dibina di negara ini sebagai ruang terapi untuk

kesejahteraan kesihatan masyarakat.

Ia adalah Taman Tugu Negara, Taman Eko Rimba Kuala Lumpur (dalam Hutan Bukit Nanas) dan Institut Penyelidikan Perhutanan Malaysia (FRIM), Kepong.

Pensyarah Fakulti Seni Reka dan Seni Bina Universiti Putra Malaysia (UPM) Profesor Madya Dr Shureen Faris Abd Shukor berkata, tiga lokasi ini menjadi tumpuan ramai kerana kedudukannya yang strategik berada di bandar

> 34

# PUSAT TERAPI WARGA KOTA

Taman Tugu Negara, Hutan Bukit Nanas serta FRIM sesuai jadi pusat kesejahteraan kesihatan masyarakat bandar



INSTITUT Penyelidikan Perhutanan Malaysia (FRIM).

Headline	PUSAT TERAPI WARGA KOTA		
MediaTitle	Harian Metro		
Date	24 Aug 2024	Color	Full Color
Section	Supplement	Circulation	112,705
Page No	D33,D34	Readership	338,115
Language	Malay	ArticleSize	1496 cm <sup>2</sup>
Journalist	Nor 'asyikin Mat Hayin	AdValue	RM 58,708
Frequency	Daily	PR Value	RM 176,124



Negara Scandinavia, Eropah dan Poland banyak membuat kajian terhadap hutan bagi memelihara serta memulihara khazanah ini

**PROFESOR MADYA DR SHUREEN FARIS**



LANDSKAP terapi hutan sebagai ruang terapi.

DARI MUKA 33

dan mudah diakses.

Menurutnya, terapi hutan kini dianggap sebagai salah satu keperluan untuk kesejahteraan kesihatan masyarakat.

"Ini kerana kehidupan moden menambah tekanan dan menyebabkan pelbagai masalah kesihatan.

"Maka terapi hutan menjadi alternatif bagi mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesihatan," katanya.

Beliau berkata, banyak kajian mendapati aktiviti yang dijalankan di persekitaran semula jadi mempunyai kebaikan terhadap kesihatan mental dan fizikal.

"Dalam satu kajian lain didapati terdapat tiga keangan dalam penggunaan kawasan rekreasi hutan yang sering dibangkitkan masyarakat.

"Keangan utama ialah kekurangan masa, kekurangan maklumat dan faktor keselamatan," katanya.

Katanya, kekurangan masa disebabkan kesibukan rutin harian dengan kerjaya dan keluarga.

"Manakala kekurangan maklumat mengenai kewujudan hutan rekreasi berkenaan dan kemudahan yang disediakan.

"Satu lagi ialah faktor keselamatan yang mana masyarakat terperangkap

# KHAZANAH PERLU DIPELIHARA

Hutan jadi lokasi antara kaedah terapi alternatif secara alami terhadap tekanan di zaman moden

dengan pemikiran dalam hutan terdapat ancaman haiwan berbisa dan paling ditakuti adalah individu tidak dikenali," katanya.

Dr Shureen Faris berkata, oleh itu kerajaan perlu menyokong pembangunan landskap terapi hutan termasuk menyediakan sejumlah peruntukan.

Menurutnya, ini supaya lebih banyak pembangunan landskap terapi hutan dapat dilaksanakan di Malaysia yang lengkap dengan kemudahan asas.

"Senario ini berbeza dengan negara Scandinavia dan Eropah yang mana lebih ke hadapan mewujudkan landskap terapi hutan sebagai satu keperluan kesejahteraan rakyatnya.

"Saya banyak mengikuti lawatan kerja di Poland dan diberitahu bahawa rakyat negara ini sangat mudah pergi hutan untuk mendampingi alam bagi meredakan tekanan.

"Mereka ke hutan sama ada berjalan kaki atau menaiki basikal kerana kedudukan hutan berhampiran kediaman.

"Negara Scandinavia, Eropah dan Poland banyak membuat kajian terhadap hutan bagi memelihara serta memulihara khazanah ini," katanya.

Jelasnya, di Asia, negara yang banyak membuat kajian mengenai penggunaan hutan ialah China.

