Experts

Aktiviti Berbasikal: Sihat atau Mudarat?

Thu, 02/04/2021 - 13:52

Wabak pandemik Covid-19 memberi impak yang amat besar kepada seluruh dunia dengan kehadiran virus yang pertama kali dikesan berasal daripada pasar eksotik dalam bandar Wuhan, daerah Hubei di China. Bermula jangkitan pertama yang direkodkan pada Disember 2019, sehingga 4 Februari 2021, jangkitan telah mencecah sehingga 104,869,092 kes di seluruh dunia. Malah, jumlah kematian juga turut mencecah 2,276,101 sehingga 4 Februari 2021. Bagi membendung penularan wabak jangkitan ini, Perdana Menteri Malaysia, Tan Sri Muhyiddin Yassin telah mengeluarkan arahan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) pada bulan Mac yang lalu dengan mengehadkan aktiviti keramaian dan mengamalkan gaya hidup norma baharu. Langkah ini dilihat mampu membendung penularan jangkitan tempatan dan juga import dengan statistik menunjukkan penurunan kes yang ketara minggu demi minggu.

Namun begitu, penguatkuasaaan PKP turut memberikan perubahan dalam rutin harian dan kehidupan rakyat malaysia. Malah dengan penutupan sementara sektor pekerjaan antaranya persekolahan, perniagaan, pelancongan, pengilangan, pengangkutan dan pelbagai lagi termasuklah hiburan telah memberi peluang kepada rakyat Malaysia untuk meneroka aktiviti kehidupan norma baharu antaranya aktiviti berbasikal. Orang ramai dilihat mula menceburi aktiviti berbasikal yang tidak melibatkan sentuhan fizikal sebagai satu aktiviti riadah yang boleh dilakukan bersama keluarga.

Antara lokasi yang menjadi tumpuan aktiviti berbasikal ialah di kawasan taman permainan, taman rekreasi, kawasan pantai dan juga pusat peranginan yang mempunyai trek mencabar seperti di Mayor’s Hill, Fraser’s Hill dan Bukit Tinggi. Selain merupakan alternatif kepada senaman, aktiviti berbasikal juga sebagai satu cara untuk melepaskan tekanan di hujung minggu juga menambah kenalan baharu. Kajian menunjukkan aktiviti berbasikal mampu mengurangkan risiko kemurungan. Dari perspektif kesihatan awam pula didapati, individu lebih cenderung untuk berbasikal bagi tujuan mengawal berat badan. Perbandingan antara mereka yang aktif dan kurang aktif melakukan aktiviti fizikal menunjukkan pengurangan risiko kematian yang disebabkan oleh penyakit berkaitan kardiovaskular, jantung dan strok serta kanser usus sehingga 30 peratus, manakala kematian disebabkan diabetes sehingga 40 peratus. Manfaat berbasikal kepada kesihatan mungkin berbeza bagi setiap individu dan juga umur. Bagi golongan muda, kebaikan aktiviti berbasikal menjurus kepada meningkatkan kekuatan otot dan juga ketahanan jantung dan paru-paru manakala bagi mereka yang berusia, aktiviti ini meningkatkan fungsi anggota badan seperti otot, saraf, tulang, sendi dan lain-lain yang berkaitan antara satu sama lain dalam menyokong keupayaan fizikal untuk bergerak. Namun begitu, aktiviti ini juga akan memberi impak negatif kepada kesihatan juga keselamatan antaranya ialah risiko kemalangan.

Kumpulan berbasikal individu atau berkumpulan perlu mengambil langkah-langkah keselamatan termasuklah menyediakan pasukan keselamatan dan menggunakan laluan khas berbasikal. Kajian mendapati kemalangan ketika berbasikal dapat dikurangkan sehingga sepuluh kali ganda sekiranya penunggang menggunakan trek laluan berpagar yang dikhaskan berbanding menggunakan jalan raya. Tindakan berbasikal di jalan raya bukan sahaja membahayakan diri sendiri malah turut membahayakan pengguna jalan raya yang lain. Tahukah anda? Aktiviti berbasikal di lebuh raya

adalah dilarang dan merupakan satu kesalahan di bawah Seksyen 79 (2) Akta Pengangkutan Jalan 1987 dan mana-mana individu yang ingkar melakukan aktiviti itu boleh dikenakan denda sehingga RM1,000 atau penjara tidak melebihi tiga bulan atau kedua-duanya, jika sabit kesalahan, Justeru penunggang basikal perlu mengetahui etika berbasikal dengan selamat.

Antara etika pertama berbasikal adalah pemakaian alat perlindungan seperti topi keselamatan yang menepati piawaian juga dapat melindungi kepala daripada kecederaan teruk sehigga 50 peratus sekiranya terjatuh. Antara alat perlindungan lain ialah pelindung lutut dan siku serta pemakaian kasut yang sesuai dan bersifat melindungi untuk menunggang basikal. Pemakaian jaket atau pakaian pemantul cahaya juga penting terutamanya dalam keadaan cuaca gelap atau pada pada waktu malam. Namun begitu, aktiviti berbasikal pada waktu malam perlulah lebih berhati-hati terutamanya jika laluan gelap bagi mengelakkan ancaman binatang liar atau pun jenayah.

Selain isu keselamatan, kesan kepada kesihatan seperti pencemaran udara daripada pelepasan asap kenderaan turut perlu diberi perhatian. Pelepasan asap karbon monosida, partikel halus dan sebatian organik meruap antara pencemar utama yang terkandung dalam asap kenderaan. Berbasikal di jalan raya mendedahkan penunggang kepada pencemaran udara kerana pertama, kandungan pencemar lebih tinggi di kawasan trafik dan kedua, kadar pernafasan penunggang basikal lebih laju seterusnya lebih banyak udara di sedut ke dalam paru-paru. Pendedahan semasa bebasikal kepada partikel halus bersaiz kurang 2.5 mikron adalah dua kali ganda lebih tinggi berbanding nilai bacaan daripada persekitaran. Terdapat laporan perubatan mengkaitkan serangan asma penunggang basikal dengan pencemaran udara. Namun begitu, selain kesan jangka pendek yang dilaporkan, kajian terperinci perlu dilakukan bagi mengenalpasti kesan jangka panjang aktiviti berbasikal dengan pencemaran udara.

Kesimpulannya, aktiviti berbasikal itu selamat atau mudarat? Itu adalah pilihan anda. Secara umumnya, setiap individu perlu kekal aktif di mana ianya telah terbukti menjadi terapi pada kesihatan mental dan fizikal dari sudut saintifik. Seperti yang disarankan oleh Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO), golongan dewasa berusia 18 hingga 64 tahun perlu melakukan aktiviti fizikal intensiti sederhana sekurang-kurangnya 150 minit seminggu atau 75 minit seminggu bagi aktiviti berintensiti tinggi. Meskipun pemakaian alat perlindungan diri tidak diwajibkan ketika berbasikal, rata-rata penunggang basikal perlu mempunyai kesedaran kendiri yang tinggi dan sekurang-kurangnya pakailah topi keselamatan bagi melindungi diri daripada kecederaan.

Rujukan:

Thomas Götschi, Jan Garrard & Billie Giles-Corti (2016) Cycling as a Part of Daily Life: A Review of Health Perspectives, Transport Reviews, 36:1, 45-71, DOI: 10.1080/01441647.2015.1057877
Díaz-Fonseca OD, Rojas-Roa NY, Rodríguez-Pulido AI. (2020) Evaluation of cyclists exposure to air pollution: a literature review]. Rev Salud Publica (Bogota), 764-770. Spanish. doi: 10.15446/rsap.V20n6.72744.
Chris Ogden, People Get Peak Exposure To Air Pollution While Cycling, Air Quality News.Com. 26/06/2019



Dr. Nurud Suria Suhaimi



Afiza Abdullah Suhaimi

Penulis ialah Pensyarah Kanan, Progam Keselamatan dan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan, Fakulti Sains dan Teknologi Industri (FSTI), Universiti Malaysia Pahang (UMP).
Disediakan Oleh: Dr. Nurud Suria Suhaimi dan Afiza Abdullah Suhaimi
e-mel: nurud@ump.edu.my **dan** afiza@ump.edu.my

- 3316 views

View PDF