

MUKA SEPULUH

DARI KACA MATA

Prof Madya Dr Roziah Sidik @ Mat Sidek
Pengaruh Pusat Kualiti Universiti Kebangsaan Malaysia



Terapi muzik mampu rawat gelodak jiwa

Hari Kesihatan Mental Sedunia diraikan setiap tahun untuk memberi kesedaran kepada masyarakat mengenai kepentingan kesihatan insan merangkumi kesihatan fizikal, kesihatan mental dan kesihatan spiritual.

Secara jelasnya, Dasar Kesihatan Mental Negara mentakrifkan kesihatan mental sebagai kemampuan individu, kelompok dan persekitaran berinteraksi antara satu sama lain.

Ia bagi mempromosi kesejahteraan subjektif serta fungsi yang optimum dan penggunaan keupayaan kognitif, efektif dan perhubungan ke arah pencapaian matlamat individu dan kumpulan yang selari dengan keadilan.

Sambutan Hari Kesihatan Mental Sedunia pada tahun ini bertemakan 'Golongan Muda dan Kesihatan Mental dalam Perubahan Dunia'.

Masalah kesihatan mental bukan satu bentuk masalah kesihatan baharu, malah sudah wujud sejak zaman Yunani lagi. Sorotan terhadap sejarah dan tamadun Islam juga menunjukkan bahawa masalah kesihatan mental turut berlaku pada era itu.

Kaedah rawatan Islam

Tamadun Islam mempunyai kaedah tersendiri dalam merawat pesakit mental, antaranya menggunakan ubat-ubatan, termasuk daripada herba dan rempah-ratus.

Paling menarik untuk disebut ialah pesakit mental era tamadun Islam turut dirawat menggunakan terapi muzik, namun tamadun Islam bukan pengasas kepada aplikasi terapi muzik dalam merawat kesihatan mental.

Kajian ke atas teks perubatan Yunani sudah menemukan saraunan agar muzik dijadikan sebagai elemen terapeutik terhadap jasad dan jiwa manusia.

Ini bermakna, kaedah merawat pesakit mental menggunakan terapi muzik sudah lama diaplikasi oleh pelbagai tamadun.

Dalam konteks tamadun Islam, Ibn Sina mengatakan bahawa satu daripada kaedah paling efektif dalam merawat penyakit ialah memperdengarkan muzik kepada pesakit.

Ini menunjukkan muzik memberi kesan kepada penyembuhan penyakit, sekali gus muzik boleh menjadi terapi dalam rawatan penyakit.

Malah, tamadun lampau turut membuktikan bahawa pada masa dahulu, lagu, mantera dan irama digunakan untuk menyembuhkan penyakit fisiologi atau psikologi yang dipercayai disebabkan oleh roh yang jahat.

Ini bermakna, sudah wujud andaian bahawa muzik memiliki kuasa ghaib yang dapat menyem-

buhkan orang sakit. Dalam tamadun Islam pula, aplikasi terapi muzik dikesan berlaku di hospital tertentu.

Keberkesanan terapi muzik

Kaedah pelaksanaan terapi muzik pula pelbagai. Ada hospital yang menggunakan sekumpulan pemuzik membuat persembahan setiap hari di hospital, ada juga yang menetapkan setiap tiga kali sehari, penyanyi dan pemuzik akan mempersembahkan nyanyian dan alunan muzik di bahagian tengah hospital yang bersambung terus dengan bilik pesakit melalui balkoni.

Sesetengah hospital pula menyediakan pentas untuk pemuzik menghiburkan pesakit mental agar mereka lebih tenang dan sentiasa ceria.

Antara alat muzik yang digunakan ialah 'ud, qanun dan nay. Ketiga-tiga alatan muzik ini adalah alatan klasik yang terpenting di dunia Arab.

'Ud ialah sejenis alatan bertali yang menyerupai alatan moden seperti mandolin. 'Ud berbentuk seperti buah pir yang dibuat menggunakan bongkah kayu, mempunyai empat tali dan menjadikannya lebih istimewa kerana setiap tali simbolik kepada empat elemen, iaitu api, air, udara dan bumi.

Qanun juga mempunyai banyak tali, manakala nay pula agak berbeza dengan 'ud dan qanun disebabkan nay ialah alatan yang boleh ditiup dan bentuknya menyerupai seruling.

Muzik yang dipilih pula ialah yang mempunyai nada bersesuaian dengan iklim semasa, contohnya nada yang bersifat panas disesuaikan dengan cuaca sejuk dan begitulah sebaliknya.

Biasanya, mod yang digunakan untuk rawatan menggunakan terapi muzik harus selari dengan perubahan denyutan nadi pesakit.

Demikian juga aspek waktu dan

hari perlu ditetapkan sebaik-baiknya agar kesan rawatan menjadi lebih efektif. Keberkesanannya bergantung kepada bentuk bunyi serta jenis instrumen yang digunakan.

Tegasnya, terapi muzik dapat mempengaruhi peredaran darah, kadar tekanan darah dan meningkatkan fungsi jantung. Bagaimanapun, keberkesanannya bergantung kepada kemerduan dan kelantangan bunyi muzik.

Kaedah bercerita

Ada ketikanya, kaedah rawatan terapi muzik ini tidak dilakukan secara bersendirian, sebaliknya turut disekalikan dengan kaedah rawatan lain seperti bercerita.

Dalam sesi rawatan bercerita, lazimnya tiga individu yang fasih berbicara diundang untuk mendeklamasikan syair atau lagu sambil bercerita berdasarkan tema daripada kisah 1,001 malam.

Hakikat yang perlu difahami dalam aplikasi terapi muzik untuk merawat kesihatan mental ialah muzik tidak menyembuhkan sepenuhnya penyakit, sebaliknya untuk menenangkan, mengurangkan simptom atau kesakitan yang ditanggung dan mempercepatkan proses pemulihan.

Ia biasanya memberi kesan positif kepada pesakit apabila mereka mengalami perubahan emosi yang baik dengan penurunan tahap kebimbangan.

Pesakit yang dirawat menggunakan kaedah ini juga lebih tenang dan kadar tekanan darah mereka mengalami penurunan.

Walaupun banyak sumber mendedahkan mengenai rawatan terapi muzik diaplikasi ke atas pesakit mental, hakikatnya banyak juga penyakit lain yang turut memanfaatkan kaedah rawatan ini.

Antara penyakit lain yang turut mendapat faedah daripada kaedah rawatan terapi muzik, termasuk koma, lunipuh, sakit gigi serta rawatan membentuk keperibadian.

(FOTO HIASAN)



Terapi muzik antara kaedah rawatan penyakit mental.

Dalam konteks tamadun Islam, Ibn Sina mengatakan satu daripada kaedah paling efektif dalam merawat penyakit ialah memperdengarkan muzik kepada pesakit. Ini menunjukkan bahawa muzik memberi kesan kepada penyembuhan penyakit, sekali gus muzik boleh menjadi terapi dalam rawatan penyakit.

Sidang redaksi

Ketua Pengarang NSTP
Dato' Yusshaimi Yahaya
yushaimi@nst.com.my

Pengarang Eksekutif Kanan Integrasi NSTP
Saidon Idris
saidon@bh.com.my

Pengarang Eksekutif Berita Harian
Datuk Ahmad Zaini Kamaruzzaman
madzaini@bh.com.my

BH AHAD diterbitkan oleh The New Straits Times Press (M) Bhd, 31 Jalan Riong, 59100 Kuala Lumpur
Tel: 1-300-226787 Faks: 03 20567081
Laman Web: www.bharian.com.my E-mel: bhrencana@bh.com.my