

Ruginya rakyat Malaysia

ROSILAWATI ZAINOL | 01 Januari 2016 6:25 PM

Like 0

Google +



MASYARAKAT Jepun jarang mengalami obesiti kerana budaya mereka mengamalkan banyak berjalan dalam kehidupan seharian. GAMBAR DARI LAMAN SOSIAL

“PANASLAH! Macam mana nak jalan kaki?” Tahukah anda apa yang anda terlepas sekiranya anda kurang berjalan kaki di kawasan kejiranan? Berjalan kaki di Malaysia memang banyak cabarannya. Ini termasuklah kekurangan atau ketiadaan infrastruktur pejalan kaki dan tahap keselamatannya pun agak kurang. Sekiranya ada, boleh dikatakan tidak seperti yang disediakan di negara maju seperti di Eropah, Australia, Korea Selatan dan Singapura.

Ramai yang pasti tidak setuju untuk berjalan kaki di Malaysia. Seringkali kedengaran alasan seperti “Tak ada bumbung nak lindung panas macam mana nak jalan kaki” atau “Nanti hujan macam mana? Namun sedarkah kita bahawa cuaca di Singapura juga panas? Di situ juga tidak ada bumbung namun digantikan dengan pokok. Singapura juga mengalami cuaca panas dan hujan seperti di Malaysia. Malah terletak lebih dekat dengan garisan Khatulistiwa berbanding Malaysia. Penduduk Singapura berulang alik ke tempat kerja dengan berjalan kaki dari rumah ke stesen pengangkutan awam. Begitu juga untuk membeli-belah.

Anda mungkin mengatakan untuk memiliki kenderaan persendirian agak sukar kerana mahal di Singapura, sebab itu ramai rakyatnya menggunakan kenderaan awam. Namun rakyat Singapura sendiri memilih untuk menggunakan pengangkutan awam kerana lebih sihat dan kurang tekanan perasaan. Kita semua sedia maklum bahawa apabila seseorang memilih pengangkutan awam dia perlu berjalan kaki. Sedarkah anda di Singapura kurang kelihatan orang yang obes? Statistik menunjukkan bahawa kadar obesiti di Singapura semakin berkurang dari tahun ke tahun.

Oleh itu alasan-alasan yang diberikan oleh rakyat Malaysia untuk tidak berjalan kaki agak kurang munasabah. Yang nyatanya rakyat Malaysia mengalami banyak kerugian disebabkan oleh alasan-alasan ini. Apakah peluang yang terlepas?

Pertamanya, kehidupan yang aktif dan sihat. Mengapa? Untuk hidup sihat kita dikehendaki berjalan sebanyak 10,000 tapak sehari. Sudahkah anda mencapai jumlah tapak yang dikehendaki hari ini? Agak sukar jawapannya. Ini kerana, kita telah dimanjakan dengan adanya kenderaan persendirian bermotor. Contohnya, sekiranya anda ingin ke tempat kerja, anda akan keluar dari rumah dan terus mencapai kenderaan bermotor anda tidak kiralah sama ada kereta atau motosikal. Kemudian tiba di tempat kerja anda turun dari kenderaan yang telah diletak di kawasan berdekatan dan mungkin terus menaiki lif. Rata-rata rakyat Malaysia akan memilih sama ada lif atau eskalator berbanding tangga walaupun jaraknya hanya satu tingkat. Inilah yang perlu diubah.

Sedarkah anda, rakyat Malaysia antara yang tertinggi mengalami kencing manis, obesiti, sakit jantung dan strok. Semuanya gara-gara kurang aktif dalam kehidupan seharian. Tahukah anda bahawa kadar obesiti di Malaysia adalah yang tertinggi di Asia dan 48 peratus rakyat Malaysia obes. Ini sesuatu yang menakutkan.

Kedua, banyak pencemaran udara berlaku. Ini kerana ramai rakyat Malaysia yang menggunakan kenderaan bermotor berbanding dengan berjalan kaki atau mengayuh basikal walaupun jarak yang ingin ditempuhi hanyalah 500 meter. Oleh kerana terlalu banyak kenderaan yang melalui sesebuah kawasan, pencemaran udara dan bunyi juga sukar dielakkan.

Bayangkan anda ingin ke kedai yang terletak hanya 500 meter sahaja dari rumah. Anda memandu kereta ke kedai dan mendapati tiada tempat letak kereta. Anda terpaksa mengikut barisan kenderaan yang masing-masing ingin memarkir di tempat yang sangat terhad itu. Bukan sahaja minyak akan kehabisan malah masa juga. Anda juga menjadi salah seorang penyumbang karbon ke udara yang membawa kepada pencemaran udara. Anda juga akan mengalami tekanan perasaan yang memanjang kerana tidak mempunyai kuasa untuk mengawal keadaan.

Sekiranya anda berjalan kaki sudah pasti anda mempunyai kuasa untuk menentukan bila dan di mana hendak berhenti. Malah anda telah berjaya melakukan senaman ringan. Anda tidak kerugian kos minyak dan masa. Anda tidak mencemar udara yang dikongsi bersama itu. Kerangka bandar kurang karbon yang diuar-uarkan oleh kerajaan boleh dicapai sekiranya setiap rakyat Malaysia mengambil pendekatan untuk lebih berjalan kaki dalam jarak sekitar 500 hingga 1,000 meter.

Dalam skala besar pula anda telah berjaya mengurangkan kesan pemanasan bumi yang kini sedang bermaharajalela. Sekiranya 30 juta rakyat Malaysia memikirkan perkara yang sama sudah tentu Malaysia akan menjadi sebuah negara yang sihat.

Kajian menunjukkan bahawa lebih banyak anda berjalan kaki lebih ramai jiran tetangga yang akan anda kenali. Bukan untuk menjaga tepi kain orang tetapi dengan berjalan kaki kita boleh bertegur sapa dengan jiran yang tinggal di sepanjang jalan yang kita lalui atau yang sederet dengan rumah kita. Kebanyakan daripada kita apabila pulang ke rumah, keluar dari kereta dan terus masuk ke dalam rumah. Malah ada yang tidak mengenali langsung jiran sebelah rumah.

Kajian menunjukkan bahawa cara hidup kita banyak dipengaruhi oleh cara alam binaan kita direka bentuk selain sikap individu. Negara maju kini telah sedar melalui kajian-kajian yang dilakukan bahawa perancangan bandar dan kesihatan awam amat berkait rapat. Kini para penggiat kesihatan awam bekerjasama dengan perancang bandar dalam merancang bandar ke arah kehidupan yang lebih aktif dan sihat.

Rakyat Malaysia juga perlu membuka minda dan bergerak ke arah kehidupan yang lebih sihat dan aktif. Semoga tahun 2016 akan mencatat sejarah peningkatan kadar pejalan kaki di Malaysia.

DR. ROSILAWATI ZAINOL ialah Pensyarah Kanan dari Jabatan Perancangan Bandar dan Wilayah, Fakulti Alam Bina, Universiti Malaya.