

PENJAGAAN KESIHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT MELANAU: INSPIRASI BUDAYA DAMAI UNTUK BELIA ERA DIGITAL

Dr. Salmah Binti Omar

Pusat Pengajian Bahasa Tamadun dan Falsafah, Universiti Utara Malaysia

E-mel: salmahomar@uum.edu.my

Encik Mohamad Ismandi Bin Wasli

Pusat Pengajian Bahasa Tamadun dan Falsafah, Universiti Utara Malaysia

E-mel: ismandi@uum.edu.my

Dr. Aszlan Bin Selamat

Pusat Pengajian Bahasa Tamadun dan Falsafah, Universiti Utara Malaysia

E-mel: aszlan.s@uum.edu.my

Dr. Malisah Binti Latip

Fakulti Kemanusiaan, Pengurusan dan Sains

Universiti Putra Malaysia, Kampus Bintulu Sarawak

E-mel: malisah@upm.edu.my

ABSTRAK

Penjagaan kesihatan dapatlah diertikan sebagai tindakan atau usaha seseorang untuk mengekalkan kesihatan dengan melakukan perkara-perkara yang boleh memanfaatkan kesihatannya dan menjauhkan diri daripada perlakuan-perlakuan yang boleh mendedahkannya kepada pelbagai keuzuran. Penjagaan kesihatan tradisional merupakan manifestasi kearifan tempatan yang terbentuk melalui pengalaman, amalan turun-temurun serta sistem nilai sesuatu masyarakat. Kajian ini meneliti amalan penjagaan kesihatan tradisional masyarakat Melanau di Sarawak, khususnya berkaitan penggunaan tumbuh-tumbuhan dalam mencegah dan merawat penyakit. Fokus kajian ini adalah pada peringkat masyarakat, merangkumi interaksi sosial yang berlaku dalam jaringan kekeluargaan, kejiranan dan keagamaan. Kajian ini dijalankan menggunakan pendekatan kualitatif melalui temu bual dan pemerhatian turut serta. Hasil dapatan menunjukkan bahawa masyarakat Melanau masih mengekalkan penggunaan herba dan tumbuhan tempatan dalam penjagaan kesihatan harian. Amalan ini berasaskan prinsip asas penjagaan kesihatan iaitu meningkatkan taraf kesihatan dan mencegah penyakit sebelum ianya berlaku. Selain aspek fizikal, amalan ini juga memperlihatkan nilai spiritual dan sosial masyarakat yang mencerminkan budaya damai seperti saling membantu, rasa hormat kepada alam, dan pemindahan ilmu secara harmoni antara generasi. Kajian ini menekankan bahawa amalan tradisional ini berpotensi menjadi sumber inspirasi kepada generasi muda, terutamanya dalam era digital yang sarat dengan cabaran kesihatan mental dan gaya hidup tidak sihat. Menerusi dokumentasi dan pendigitalan pengetahuan tradisional ini, belia boleh menghayati semangat budaya damai yang terkandung dalam amalan tersebut. Justeru, kesinambungan penjagaan kesihatan tradisional masyarakat Melanau bukan sahaja penting dari sudut kesihatan komuniti, tetapi juga sebagai warisan budaya yang menyumbang kepada kesejahteraan dan keharmonian generasi akan datang.

Kata kunci: budaya damai; penjagaan kesihatan tradisional; belia; tumbuh-tumbuhan; masyarakat Melanau

1. PENGENALAN

Melanau merupakan salah satu etnik utama di Sarawak, yang mendiami kawasan pesisir dari Delta Sungai Rajang hingga ke Bintulu (Jeniri Amir, 1988). Mereka memiliki struktur sosial tersendiri dan kaya dengan adat serta kepercayaan tradisional. Penjagaan kesihatan dalam komuniti Melanau tidak hanya berfungsi sebagai usaha mengatasi penyakit, tetapi menjadi sebahagian daripada sistem nilai, warisan dan jati diri (Salmah Omar, 2018). Tradisi ini sering kali melibatkan penggunaan tumbuh-tumbuhan ubatan, ritual spiritual, serta petua yang diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya (Fasihuddin & Hasmah, 1993; Ong, 2004).

Nilai budaya damai yang tertanam dalam amalan tersebut seperti saling membantu, rasa hormat, dan keseimbangan dengan alam menunjukkan betapa pentingnya elemen kemasyarakatan dan rohaniah dalam kehidupan seharian mereka (Normadiah et al., 2017; Helman, 1990).

Dalam dunia yang kini dilanda pelbagai cabaran kesihatan, khususnya dalam kalangan belia termasuk stres, kecelaruan identiti dan gaya hidup tidak sihat. Amalan penjagaan kesihatan tradisional boleh menjadi panduan alternatif yang signifikan (Nuraeshah & Noraini, 1991; Colson, 1970). Justeru, kertas kerja ini meneliti potensi nilai budaya damai dalam rawatan tradisional masyarakat Melanau sebagai sumber inspirasi untuk belia masa kini melalui pendekatan digital, pendidikan dan pemuliharaan warisan.

2. AMALAN PENJAGAAN KESIHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT MELANAU

Penjagaan kesihatan tradisional masyarakat Melanau didasari oleh konsep keseimbangan antara tubuh, minda dan alam semula jadi (Haliza Riji, 2000; Salmah Omar, 2018). Mereka mengamalkan pelbagai kaedah rawatan yang bersifat holistik dan diwarisi secara lisan. Antara elemen utama ialah penggunaan herba tempatan seperti daun sirih, kunyit, serai, dan akar kayu yang dipercayai memiliki khasiat tersendiri (Muhamad Zakaria & Mustafa Ali Mohd, 1992; Ong, 2004). Rawatan tersebut diamalkan dalam pelbagai fasa kehidupan.

Dalam fasa sebelum bersalin, wanita Melanau mengambil makanan berkhasiat yang dicampur herba untuk menguatkan tubuh dan menyediakan diri secara fizikal dan rohani menghadapi kelahiran. Ketika bersalin, bidan tradisional memainkan peranan penting dengan bantuan ahli keluarga. Amalan ini tidak hanya bertujuan menyambut kelahiran bayi secara selamat, tetapi juga memperkukuh sokongan sosial dan emosi si ibu. Selepas bersalin pula, amalan seperti bertungku, bertangas dan mandi herba dijalankan bagi memulihkan tenaga dalaman dan mempercepatkan penyembuhan.

Amalan seperti bertungku, bertangas dan mandi herba dijalankan bagi memulihkan tenaga dalaman dan mempercepatkan penyembuhan selepas bersalin (Salmah Omar, 2018). Selain rawatan berkaitan kelahiran, masyarakat Melanau juga mengamalkan penjagaan kesihatan umum seperti mandi bunga bagi membuang 'angin jahat', penggunaan rempah untuk menaikkan semangat, serta rawatan spiritual oleh dukun atau bomoh bagi menyeimbangkan tenaga dalam tubuh (Nuraeshah & Noraini, 1991; Haliza Riji, 2000). Semua ini memperlihatkan kepercayaan terhadap hubungan spiritual dan unsur metafizik yang diyakini dapat memberi ketenangan dan kesembuhan secara menyeluruh (Helman, 1990).

3. NILAI BUDAYA DAMAI DALAM AMALAN TRADISIONAL

Di sebalik aspek fizikal rawatan, amalan kesihatan tradisional Melanau menzahirkan pelbagai nilai budaya damai (Normadiah et al., 2017). Antaranya ialah perpaduan komuniti, kerjasama antara ahli keluarga dan komuniti dalam proses penyembuhan, serta penglibatan aktif pengamal tradisi (Jeniri Amir, 1988). Aktiviti gotong-royong menyemai nilai empati, keprihatinan dan keterikatan sosial.

Selain itu, kesantunan dan hormat merupakan prinsip yang dijunjung tinggi. Penghormatan terhadap bidan, orang tua dan dukun mencerminkan adab serta tatasusila dalam masyarakat. Nilai ini penting dalam mengekalkan hierarki sosial dan keharmonian antara generasi. Masyarakat Melanau juga dipercayai bahawa alam semula jadi mempunyai 'roh' dan keseimbangan yang tidak boleh diganggu. dan amalan seperti pantang larang dan ritual berkait dengan pemeliharaan keseimbangan alam adalah penting (Marvin, 1984; Ong, 2004).

Oleh itu, harmoni antara alam dan rohani menjadi prinsip utama. Prinsip ini memperlihatkan penghormatan terhadap alam dan nilai kesederhanaan dalam kehidupan. Mereka menjaga alam sekitar dan hanya mengambil apa yang perlu untuk rawatan, sambil mengamalkan pantang larang dan ritual khusus.

Amalan rawatan tradisional ini bersifat kesederhaan. Ia menolak pendekatan paksaan atau penggunaan bahan kimia agresif, sebaliknya menekankan kelembutan, ketenangan dan kesabaran dalam penyembuhan. Pendekatan ini membawa ketenangan batin yang menjadi asas kepada budaya damai.

4. INSPIRASI UNTUK BELIA DI ERA DIGITAL

Generasi belia kini berhadapan tekanan pelbagai dimensi, termasuk tekanan mental dan krisis identiti (Tuschinsky, 1995). Amalan tradisional Melanau yang penuh nilai damai boleh menjadi sumber inspirasi untuk membentuk identiti dan gaya hidup sihat (Salmah Omar, 2018). Melalui teknologi digital, seperti media sosial, podcast dan aplikasi mudah alih, pengetahuan ini boleh didokumentasi, disebarkan dan dimasyarakatkan secara kreatif.

Pertama, pengiktirafan terhadap warisan budaya membolehkan belia memahami jati diri mereka. Apabila generasi muda menghargai asal-usul mereka, mereka lebih berupaya menilai kehidupan dengan perspektif yang seimbang dan bermakna.

Kedua, melalui promosi gaya hidup sihat, amalan tradisional boleh menawarkan alternatif kepada budaya moden yang berasaskan ubat-ubatan sintetik atau gaya hidup sedentari. Pengetahuan tentang herba dan amalan penyucian diri boleh digabungkan dengan sains kesihatan moden.

Ketiga, penggunaan media sosial sebagai medium pemindahan ilmu membuka ruang bagi belia untuk mendokumentasi, berkongsi dan menghidupkan semula tradisi melalui platform seperti TikTok, YouTube, dan podcast. Kaedah ini memberi nilai baharu kepada warisan lama, sekaligus mempopularkan elemen tradisional dalam konteks kontemporari.

Cadangan aktiviti termasuk bengkel kesihatan tradisional yang dikendalikan oleh pengamal tempatan, kolaborasi antara institusi pendidikan dan komuniti, serta pembangunan kandungan multimedia mampu memperkasa pemindahan ilmu dan membentuk minat belia terhadap warisan (Adlina et al., 2015). Semua ini bukan sahaja menjadikan amalan tradisional lebih relevan, tetapi juga menarik minat generasi muda secara kreatif.

5. CABARAN DAN POTENSI

Pengetahuan tradisional semakin terancam akibat kehilangan pewaris ilmu, pengaruh skeptisisme terhadap rawatan tradisi, dan arus modenisasi yang meremehkan warisan. Namun, potensi tetap besar jika pendekatan integratif dilaksanakan. Pendidikan budaya perlu diserapkan dalam sistem persekolahan dan program belia. Pendigitalan kandungan tradisional dalam bentuk video, e-buku dan pameran interaktif boleh memudahkan akses dan meningkatkan minat.

Kerjasama antara agensi kerajaan, NGO dan komuniti setempat penting untuk memulakan penyelidikan berasaskan komuniti (community-based research) yang boleh memperkasa pengamal tradisi dan mendokumentasikan ilmu mereka secara sah dan saintifik. Strategi ini mampu menjadikan

penjagaan kesihatan tradisional sebagai sebahagian daripada dasar kesihatan awam yang inklusif dan lestari.

Ancaman terhadap pengetahuan tradisional termasuk kehilangan pewaris ilmu, modenisasi, dan sikap skeptik terhadap rawatan tradisi (Colson, 1970; Chee, 1990). Namun, melalui pendidikan budaya dan penyelidikan berasaskan komuniti (community-based research), pengetahuan ini boleh dilestarikan dan disahkan secara saintifik (Nanda & Warms, 2007).

6. PENUTUP

Amalan penjagaan kesihatan tradisional masyarakat Melanau adalah warisan hidup yang tidak ternilai. Ia bukan sahaja bersandarkan kepada rawatan fizikal, tetapi membentuk struktur sosial yang harmoni, spiritualiti yang mendalam serta penghayatan terhadap keseimbangan alam. Di era digital, nilai-nilai ini sangat relevan untuk membentuk semula keperibadian belia dan menyuburkan budaya damai dalam masyarakat. Oleh itu, usaha bersepadu melalui pendidikan, pendokumentasian dan penggunaan teknologi perlu dilaksanakan segera. Hanya dengan cara ini warisan berharga ini dapat terus hidup dan berkembang dalam arus zaman yang penuh cabaran.

7. RUJUKAN

- Adlina Ab Halim, Ramli Dollah, & Norazlina Abdul Latif. (2015). *Pengetahuan tradisional etnik Kadazandusun dalam bidang pertanian dan perubatan di Ranau, Sabah*. Journal of Social Sciences and Humanities, 2(2).
- Aishah Hj. Muhammad. (1998). Tabiat makan. Dalam Wan Hashim Wan Teh & Ismail Hamid (Penyel.), *Nilai budaya masyarakat desa: Kajian etnografi di Wang Kelian, Perlis* (Jil. 1). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Aishah Hj. Muhammad. (1998). Pembahagian, penyediaan dan penggunaan makanan. Dalam Robiah Sidin & Juriah Long (Penyel.), *Nilai budaya masyarakat desa: Kajian etnografi di Kampung Tekek, Pulau Tioman, Pahang* (Jil. 2). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Chee, H. L. (1990). *Health and health care in Malaysia: Present trends and implications for the future*. Kuala Lumpur: Institut Pengajian Tinggi.
- Colson, A. C. (1970). *The prevention of illness in a Malay village: An analysis of concepts and behavior* (Tesis Ph.D). Stanford University.
- Fasihuddin, A., & Hasmah, H. (1993). *Kimia hasil semulajadi dan tumbuhan ubatan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Haliza Riji. (2000). *Prinsip dan amalan dalam perubatan Melayu*. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya.
- Helman, C. G. (1990). *Culture, health and illness* (3rd ed.). London: John Wright and Sons Ltd.
- Jeniri Amir. (1988). Komuniti Melanau. Dalam Zainal Abidin Zulcifly (Penyel.), *Adat resam penduduk Sarawak*. Kuching: See Hua Daily News Bhd.
- Marvin, H. (1984). *Kemunculan teori antropologi: Sejarah teori-teori kebudayaan* (Jil. 2, H. Awang, Penterj.). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Muhamad Zakaria, & Mustafa Ali Mohd. (1992). *Tumbuhan dan perubatan tradisional*. Petaling Jaya: Penerbit Fajar Bakti.
- Nanda, S., & Warms, R. L. (2007). *Cultural anthropology* (9th ed.). USA: Thomson Wadsworth Group.
- Noor Azlan Mohd Noor. (1989). *Sistem urut Melayu: Satu kajian kes perubatan tradisional di Daerah Manjung, Perak* (Disertasi Sarjana). Akademi Pengajian Melayu, Universiti Malaya.

- Normadiyah Nasir, Roseliza Mat Ros, & Tengku Intan Mastura Tengku Mohd Ariff. (2017). Unsur kepercayaan dan kearifan tempatan dalam memorat perubatan tradisional etnik Murut Tahol di Sabah. *Kemanusiaan*, 24(2), 59–88.
- Nuraeshah Malik, & Noraini Ahmad. (1991). *Petua Nona*. Kuala Lumpur: Berita Publishing Sdn. Bhd.
- Ong, H. C. (2004). *Tumbuhan liar: Khasiat ubatan dan kegunaan lain*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Salmah Omar. (2018). *Penjagaan kesihatan masyarakat Melanau Sarawak*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Salmah Omar. (2018). The use of plants in traditional medicine among the Siamese community in Kedah. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 9(1).
- Tuschinsky, C. (1995). Balancing hot and cold, balancing power and weakness: Social and cultural aspects of Malay jamu in Singapore. *Social Science & Medicine*, 41(11), 1587–1595.