



KESIHATAN FIZIKAL DAN MENTAL ATLET WANITA PENENTU PRESTASI SUKAN NEGARA

“Athletes have a right to engage in safe sports which it is an athletic environment that is respectful, equitable and free from all forms of non-accidental violence to athletes”

Mountjoy M, Brackenridge C, Arrington M

Tidak dinafikan penglibatan wanita dalam bidang sukan pada masa kini begitu menyerlah dengan meraih pelbagai kejayaan dalam peringkat kebangsaan dan juga di pentas antarabangsa.

Namun begitu, terdapat juga beberapa

cabaran dan risiko kepada atlet wanita yang dilihat boleh mengganggu prestasi mereka.

Apakah cabaran yang mereka hadapi sehinggakan ia mampu menjejaskan prestasi kesihatan fizikal dan mental?

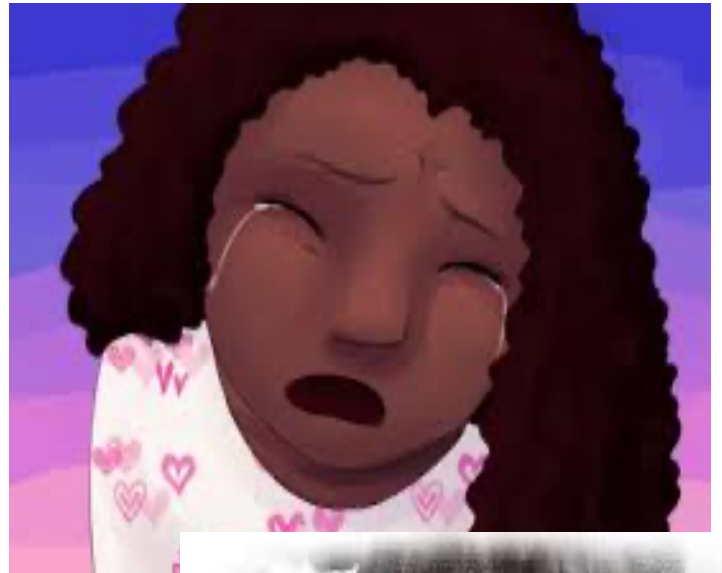
Tekanan

Akibat Ejekan Fizikal (*Body Shaming*)

Atlet wanita di luar negara turut berhadapan dengan cabaran dan risiko tekanan akibat diejek secara fizikal atau *body shaming*.

Tanggal 26 Jun 2020 dunia sukan dikejutkan dengan berita tragis seorang atlet triatlon wanita daripada Korea Selatan iaitu Choi Suk-hyeon yang mengambil keputusan drastik dengan membunuh diri setelah mengalami tekanan yang hebat akibat daripada penderaan fizikal dan mental yang dialaminya.

Ironinya, penderaan tersebut dilakukan oleh jurulatihnya bersama beberapa orang rakan sepasukan serta pakar perubatan pasukan yang disertainya.



“Diejek memiliki rupa paras seperti lelaki, ditumbuk dan dimalukan di khalayak ramai serta dihina”



“Pihak polis turut menemui diari Choi Suk-hyeon yang berkongsi berkenaan keadaan dirinya yang dipukul seperti anjing jalanan”



Difahamkan, atlet wanita tersebut turut menjadi mangsa buli seorang atlet lain dalam pasukannya apabila diejek memiliki rupa paras seperti lelaki, ditumbuk dan dimalukan di khalayak ramai serta dihina akibat berkawan rapat dengan pasukan lelaki.

Hal itu telah menyebabkan Choi Suk-hyeon tertekan dan tidak lagi berkawan rapat dengan sesiapa serta sering dilihat menyendiri. Beliau turut mengambil keputusan untuk meninggalkan pasukan tersebut selama satu tahun bagi mendapatkan rawatan di hospital.

Siasatan lanjut daripada pihak polis juga turut menemui beberapa rakaman yang menunjukkan atlet tersebut didera secara fizikal apabila dibiarkan

berlapar selama beberapa hari, ditendang di perutnya dan ditampar beberapa kali hanya kerana berat badannya tidak menunjukkan sebarang penurunan selain sering dipanggil gemuk oleh jurulatih dan pakar perubatan pasukannya.

Saksi kejadian turut memberitahu bahawa rutin latihan mereka yang begitu ketat serta agresif juga menjadi salah satu punca atlet tersebut berada dalam kemurungan yang dahsyat.

Atlet tersebut juga dilihat berusaha membuat laporan kepada pihak polis selama satu bulan namun tiada sebarang tindakan diambil. Akibat kecewa dan murung, beliau menamatkan riwayatnya sendiri.

Diugut Oleh Jurulatih

(Fizikal & Seksual)



“Diugut oleh jurulatih pasukan bahawa karier mereka akan hancur sekiranya laporan dibuat”

Selain daripada itu, atlet pecut luncur ais wanita Korea Selatan, Shim Suk-hee yang memenangi dua pingat emas Sukan Olimpik tampil membuat pendedahan bahawa beliau telah didera secara fizikal dan seksual oleh bekas jurulatihnya.

Apa yang lebih mengejutkan adalah kejadian tersebut **berlaku selama enam tahun (bermula tahun 2014) semasa beliau berusia 15 tahun lagi**. Kejadian tersebut turut membabitkan tiga orang rakan sepasukannya.

“...meninggalkan trauma yang agak mendalam dan memberi kesan terhadap emosi atlet”

Atlet tersebut mendedahkan bahawa mereka **dipukul dan ditendang dengan teruk sewaktu menjalani latihan** dan kejadian tersebut berlaku sejak dia berusia tujuh tahun sehingga jari tangannya patah akibat dipukul dengan kayu hoki.

Apa yang menyedihkan adalah mereka tidak berani untuk membuat sebarang laporan polis pada ketika itu kerana telah diugut oleh jurulatih pasukannya bahawa karier mereka akan hancur sekiranya laporan dibuat. Kejadian tersebut telah meninggalkan trauma yang agak mendalam dan memberi kesan terhadap emosi atlet wanita tersebut.



Kesan Psikologi

“None of our athletes should suffer any form of abuse on their own”

Sarina Sundara Rajah

Malaysia juga tidak terkecuali daripada risiko penderaan fizikal, mental dan gangguan seksual. Pada tahun 2017 negara dikejutkan dengan laporan polis yang dibuat oleh salah seorang atlet terjun negara terhadap jurulatihnya yang didakwa merogol atlet tersebut.

Namun jurulatih tersebut dibebaskan daripada tuduhan rogol selepas pihak pendakwaan gagal membuktikan kes prima facie terhadap lelaki itu pada akhir kes pendakwaan.

Walaupun kes tersebut telah berlalu namun sedikit sebanyak ianya memberi impak kepada imej sukan negara dan kesan psikologi kepada atlet wanita.

Bekas atlet gimnastik negara, Sarina Sundara Rajah berkongsi pengalaman beliau berkenaan gangguan seksual yang pernah dialaminya semasa beliau menyertai kem motivasi ketika beliau berusia 14 tahun.



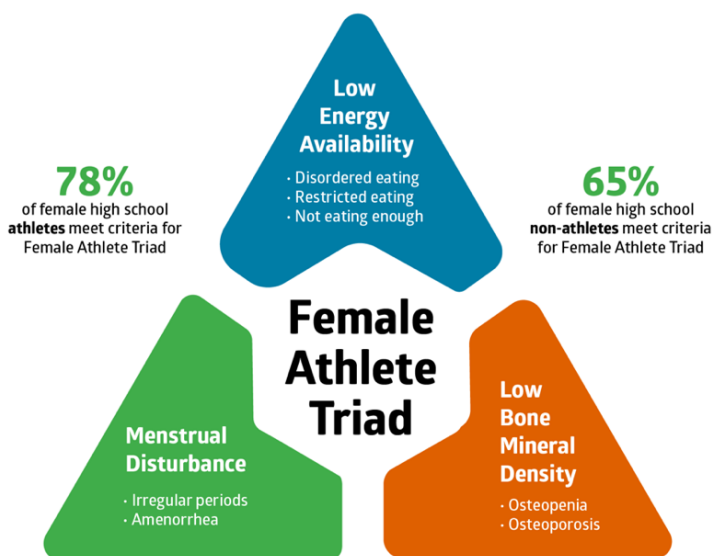
Pada waktu itu mereka diarahkan untuk membuat aktiviti berkumpulan dan salah seorang pegawai bertugas telah melakukan aksi seksual dan tidak beretika semasa sesi

Mengetahui ianya perbuatan yang salah, beliau yang pada waktu itu masih bersekolah tidak mampu untuk berbuat apa-apa selain mendiamkan diri dan membiarkan perkara itu berlalu begitu sahaja. Apa yang lebih memeritkan adalah beliau terpaksa melihat beberapa rala

rakan pasukannya menjadi mangsa kata-kata tidak bermoral oleh jurulatih semasa sesi latihan.

Selain itu, mereka juga sering diejek dengan perkataan gemuk, terlebih berat dan hodoh.

Low Energy Availability



Di sebalik senyuman yang terukir selepas berjaya meraih pingat dalam acara sukan yang dipertandingkan, ramai antara kita tidak tahu seribu satu rahsia dan cabaran yang dialami oleh atlet wanita.

Sebagai contohnya, salah seorang atlet profesional lumba lari jarak sederhana (*middle distance runner*) daripada Bronxville, New

York Amerika Syarikat berkongsi pengalaman 'mimpi ngeri' beliau apabila rekod prestasi kesihatannya merudum dan apa yang lebih membimbangkan adalah ianya bukan sahaja memberi kesan terhadap kesihatan fizikalnya tetapi juga kesihatan mentalnya juga terjejas.

Mary Cecilia Cain, atlet muda yang berusia 24 tahun merupakan atlet Amerika termuda bagi acara trek dan padang. Pada tahun 2014 beliau menjadi johan acara lumba lari jarak 3,000 meter bagi Kejohanan Muda Dunia tahun 2014 (*2014 World Junior Championship*).

“Beberapa orang pakar perubatan dunia mendedahkan bahawa low energy availability boleh menyebabkan seseorang atlet wanita itu mengalami defisit tenaga yang kronik akibat daripada diet yang melampau dan tidak seimbang”

Beberapa orang pakar perubatan dunia mendedahkan bahawa *low energy availability* boleh menyebabkan seseorang atlet wanita itu mengalami defisit tenaga yang kronik akibat daripada diet yang melampau dan tidak seimbang. Tanpa disedari, tindakan tersebut telah menyebabkan perubahan ketumpatan mineral dalam tulang dan gangguan haid. Keadaan ini dipanggil triad atlet wanita (female athlete triad).

Pakar turut mendedahkan bahawa atlet wanita yang bertanding dalam sukan ketahanan (endurance sports) seperti acara trek dan padang, renang, mendayung (rowing), gimnastik dan luncur (skating) adalah yang paling berisiko untuk mengalami keadaan berikut.

Selepas kejuaraan tersebut, Mary merasakan kesihatannya mula merudum apabila beliau mendedahkan bagaimana jurulatih, penaja dan pasukan perubatan kelabnya memberi tekanan dengan memaksa atlet tersebut untuk menurunkan lagi berat badannya atas alasan menjaga prestasi sukannya.

Mary turut berkongsi bahawa mereka langsung tidak mengendahkan aduannya berkenaan kesihatan fizikal dan mental yang dialaminya akibat daripada tekanan tersebut. Hasil pemeriksaan mendapati Mary mengalami tenaga sedia ada dalam badan yang rendah atau low energy availability. Keadaan tersebut sering dialami oleh atlet wanita menyebabkan aduannya tidak diendahkan.

“Atlet wanita yang bertanding dalam sukan ketahanan (endurance sports) seperti acara trek dan padang, renang, mendayung (rowing), gimnastik dan luncur (skating) adalah yang paling berisiko untuk mengalami keadaan berikut”

Tanggungjawab Jurulatih & Pegawai Perubatan Sukan



Tidak semua atlet wanita 'kebal' dengan latihan yang agresif. Tidak semua atlet wanita 'kebal' dengan tekanan serta kritikan. Tanpa disedari, segala tindakan yang memaksa atlet wanita untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan mereka boleh menyebabkan gangguan mental dan juga fizikal.

Ketidakseimbangan di antara jurulatih lelaki dan wanita juga dilihat sebagai salah satu cabaran dalam dunia sukan bagi memelihara kesejahteraan atlet wanita.

Gender jurulatih memainkan peranan yang sangat penting dalam memastikan kesihatan atlet wanita sentiasa berada pada tahap yang terbaik di samping menjaga prestasi mereka dalam bidang sukan yang mereka ceburi.

Tidak kira apa jua profesion sama ada sebagai jurulatih atau pegawai perubatan sukan, mereka seharusnya lebih cakna dengan keadaan kesihatan, prestasi dan kemampuan atlet di bawah tanggungjawab masing-masing.

Limitasi ilmu pengetahuan terhadap kesihatan atlet wanita juga dilihat menjadi salah satu punca mengapa sesetengah jurulatih dan pegawai perubatan sukan bertindak di luar jangkaan dengan 'mendera' mental dan fizikal atlet.

Yale Women Strip To Protest a Lack Of Crew's Showers

Special to The New York Times

NEW HAVEN, March 3—
Nineteen members of the Yale women's varsity crew stripped naked this afternoon in the office of Joni Barnett, director of physical education, to protest the lack of shower facilities at Derby, Conn.

The nude women, with the words "Title IX" emblazoned across their chests and backs in Yale-blue paint, stood at attention as Chris Ernst, a senior from Wilmette, Ill., who

Usaha Menangani Cabaran & Risiko Yang Dihadapi Atlet Wanita

Umum mengetahui bahawa kesemua cabaran yang dihadapi atlet wanita berkait rapat dengan tahap kesihatan dalaman dan menyumbang kepada kesejahteraan kesihatan mental dan fizikal mereka.

Cabaran yang mereka hadapi bukanlah sesuatu yang boleh diambil mudah oleh semua pihak. Pelbagai seminar dilaksanakan

bagi mendidik pihak pengurusan sukan terutamanya

agar menyediakan garis panduan terhadap penyertaan golongan wanita dalam bidang sukan seperti melaksanakan penilaian kesihatan dengan lebih teliti dan bersesuaian di samping pengurusan sukan yang mantap dan penyediaan sistem rawatan yang lebih kondusif kepada atlet wanita.

“Jurulatih dan pegawai perubatan sukan perlu dilengkapi dengan ilmu pengetahuan dalam bidang kesihatan wanita agar mereka lebih cakna terhadap isu kesihatan fizikal dan mental atlet wanita”

Di samping itu, platform-platform sebegini dilihat berkesan sebagai salah satu usaha untuk menyediakan ilmu pengetahuan dalam bidang kesihatan wanita kepada jurulatih dan pegawai perubatan sukan agar mereka lebih cakna terhadap isu kesihatan fizikal dan mental atlet wanita.



Penulis:

Siti Shazwani Md Yusoff
Unit Inovasi Dan Penerbitan
Institut Penyelidikan Pembangunan Belia
Malaysia (IYRES)

www.iyres.gov.my