

Terapi Mandi Bunga Dalam Perubatan Melayu Untuk Penjagaan Kesihatan Mental

Bath Flower Therapy in Malay Medicine for Mental Health

Wan Husni Wan Abdullah^a, Mohammad Naqib Hamdan^a, Aminudin Hehsan^{b*}, Zulkiflee Haron^b, Arieff Salleh Rosman^b, Mohd Nasir Ripin^b

^aAcademy of Islamic Civilization, Universiti Teknologi Malaysia, 81310 Johor Bahru, Johor

^bCentre of Research for Fiqh Science and Technology, Universiti Teknologi Malaysia, 81310 Johor Bahru, Johor

*Corresponding author : abehsan@utm.my

Article history

Received: 2019-01-06 Received in revised form: 2019-03-21 Accepted: 2019-07-07 Published online: 2019-10-07

Abstract

Flower Bath therapy is one of the practices in Malay medicine that remains until today. According to Dr. Wan Hasmah Wan Teh, Literature Lecturer, School Of Humanities, Universiti Sains Malaysia (USM), she explained that flower bathing is a ritual that is very well known in the Southeast Asian region, including Malaysia, where the Malays are mostly aimed at enhancing the aura, beauty and 'seri pengantin' (Siti Sofia, 24 March 2018). Therefore the use of flower bath therapy is often associated with beauty compared to health care. So, the community needs to be given more exposure on the benefits of flower bathing for healthcare. Flower bath therapy in Malay medicine has the potential to be applied as a prevention and for disease treatment, especially in dealing with mental disorders that have doubled over the past ten years (Datuk Seri Dr. S. Subramaniam, September 28, 2016). Flower bath therapy can help in mental health problems by lowering the cortisol hormone (stress hormone), enhance the sense of comfort, relaxation and increase endorphin levels that provide a sense of 'feel-good' and reduce pain. Flower bath therapy is also found to be potentially in preventing depression. This study is aimed at presenting flower bath therapy as one of the ways for mental healthcare.

Keywords: Flower bath, flower bath therapy, mental health.

Abstrak

Terapi mandi bunga adalah salah satu amalan dalam perubatan Melayu yang kekal sehingga hari ini. Menurut Dr. Wan Hasmah Wan Teh, pensyarah di Bahagian Kesusasteraan, Pusat Pengajian Ilmu Kemanusiaan, Universiti Sains Malaysia (USM), beliau menerangkan bahawa mandi bunga adalah merupakan upacara yang sangat terkenal di rantau Asia Tenggara termasuk Malaysia, yang mana bagi orang Melayu, kebanyakannya bertujuan untuk menaikkan aura, kecantikan wajah dan seri pengantin (Siti Sofia, 24 Mac 2018). Oleh itu penggunaan terapi mandi bunga sering dikaitkan dengan penjagaan kecantikan berbanding untuk penjagaan kesihatan. Maka, masyarakat perlu diberi lebih banyak pendedahan tentang manfaat mandi bunga terhadap penjagaan kesihatan. Terapi mandi bunga dalam perubatan Melayu didapati berpotensi untuk diaplikasikan sebagai pencegahan dan merawat penyakit, terutamanya dalam menangani masalah mental yang telah meningkat dua kali ganda sejak sepuluh tahun yang lepas (Datuk Seri Dr. S. Subramaniam, 28 September 2016). Terapi mandi bunga didapati boleh membantu dalam masalah kesihatan mental dengan menurunkan hormon kortisol (hormon stres), meningkatkan rasa nyaman, santai dan meningkatkan paras endorfin yang memberikan rasa "feel-good" yang juga membantu dalam mengurangkan rasa sakit. Amalan terapi mandi bunga juga didapati berpotensi dalam mencegah masalah kemurungan. Maka kajian ini adalah bertujuan untuk membentangkan terapi mandi bunga sebagai salah satu cara untuk penjagaan kesihatan mental.

Kata Kunci: Mandi bunga, terapi mandi bunga, kesihatan mental.

1.0 PENDAHULUAN

Perubatan Melayu sudah lama diamalkan oleh orang Melayu dan ia adalah sebahagian daripada bidang ilmu dalam epistemologi Melayu tradisional. Walaupun tidak terdapat bukti yang jelas bila tradisi perubatan Melayu bermula, namun daripada beberapa teks bertulis, misalnya dalam kisah sejarah dan hikayat terdapat cerita yang berkaitan dengan tradisi perubatan oleh orang-orang Melayu. Terdapat juga kisah berkaitan penyakit dan pengubatan dalam cerita-cerita oleh penglipur lara (Harun, 2006). Sebuah kitab tib perubatan Melayu, iaitu *Bustanus Salatin* dikarang oleh Syeikh Nuruddin al-Raniri di Aceh adalah merupakan karya tertua dalam ilmu perubatan Melayu. Beliau adalah ulama dan pujangga di zaman pemerintahan Iskandar Muda Mahkota Alam, Aceh sekitar 1636M (Harun, 2019).

Menurut Normizam (2017), falsafah perubatan Melayu yang pertama ialah berusaha untuk menghasilkan dan memelihara kesihatan manusia secara holistik daripada penyakit rohani serta jasmani supaya menjadi insan yang sihat. Abdullah (2015) juga bersetuju dengan menyatakan bahawa secara asasnya penyakit dapat dikategorikan kepada dua iaitu penyakit rohani dan penyakit fizikal. Penyakit mental adalah tergolong dalam penyakit rohani. Muhammad (2013), menyatakan bahawa HAMKA (Prof. Dr. Hj. Abdul Malik Karim Amrullah) dalam membincangkan tubuh yang sihat, beliau membahagikan tubuh kepada dua iaitu tubuh halus (rohani) dan tubuh kasar (jasmani). Kedua-duanya adalah sangat berbeza sifatnya, namun sangat berkait rapat. Perkaitan ini adalah kerana tubuh kasar (jasmani) adalah tempat tinggal bagi tubuh halus (rohani). Jika rohaninya sakit maka kesannya akan dapat dilihat pada jasmaninya, begitu juga sebaliknya. Sebagai contoh jika bahagian rohani mengalami sakit seperti sedih, takut, kesal, kecewa, marah, putus asa dan lain-lain, maka bahagian jasmaninya turut akan terkesan seperti muka menjadi merah kerana marah, kulit menjadi pucat kerana takut, badan menjadi lemah kerana putus asa dan sebagainya. Begitu juga apabila jasmani mendapat sakit seperti selesema, sakit jantung, masalah buah pinggang, darah tinggi dan sebagainya, maka bahagian rohani akan turut terkesan, seperti hilang fokus, gelisah, rasa tidak mampu, kurang kemampuan berfikir dan lain-lain, HAMKA mengungkapkan:

“Kalau jiwa sihat, dengan sendirinya memancarkan bayangan kesihatan itu kepada mata, dari sana memancar nur yang gemilang, timbul dari sukma yang tiada sakit. Demikian juga kesihatan badan membukakan fikiran, mencerdaskan akal, menyebabkan juga kebersihan jiwa. Kalau jiwa sakit, misalnya ditimpa penyakit marah, penyakit duka, penyakit kesal, terus dia membayangkan dan berkesan kepada badan kasar, tiba di mata; merah, tiba di tubuh; gementar. Dan kalau badan ditimpa sakit, jiwa pun turut merasakan, fikiran tidak berjalan lagi, akal pun tumpul.”

Begitu juga menurut perubatan moden dimana penyakit rohani seperti tekanan (stres) yang tidak diuruskan dengan baik akan menyebabkan penyakit jasmani seperti sakit kepala, darah tinggi, diare (cirit-birit) dan ulcer (Jackson, 2011). Menurut Jackson (2011) lagi tekanan juga boleh memburukkan lagi penyakit tertentu seperti sakit darah tinggi, gangguan jantung, kanser, dan serangan jantung serta boleh membawa kepada kemurungan dan bunuh diri. Kementerian Kesihatan Malaysia (10 Feb 2012) menyatakan bahawa masalah kemurungan boleh memburukkan lagi masalah penyakit jantung, kencing manis, kanser dan HIV.

Oleh yang demikian, bukan sahaja kesihatan fizikal yang perlu dijaga, malahan penjagaan kesihatan rohani seperti menjaga kesihatan mental juga perlu diambil berat kerana ia boleh memberi kesan kepada kesihatan tubuh badan.

2.0 PENJAGAAN KESIHATAN MENTAL

Kesihatan mental ditakrifkan dalam Dasar Kesihatan Mental Negara (Kementerian Kesihatan Malaysia sebagai:

“Kesihatan mental ialah kemampuan individu, kelompok dan persekitaran berinteraksi antara satu sama lain bagi mempromosi kesejahteraan subjektif serta fungsi yang optima dan penggunaan keupayaan kognitif, efektif dan perhubungan kearah pencapaian matlamat individu dan kumpulan yang selari dengan keadilan”. (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2012).

Penyakit mental pula ialah gangguan yang merangkumi perubahan corak berfikir, gangguan perasaan dan perubahan tingkahlaku yang meyakinkan aktiviti harian seseorang. Seorang individu tidak dapat lari dari mengalami tekanan, kemurungan dan keresahan terutamanya apabila berhadapan dengan masalah hidup yang berpunca sama ada kesan dari konflik diri, perhubungan dengan orang lain atau cara bagaimana seseorang itu menanggapi kehidupannya (Nasir, 2016). Diantara penyakit mental ialah kebimbangan, kemurungan, schizophrenia, kecelaruan manik depresif dan lain-lain (Mohd. Nasir, 20 April 2012).

Menurut Firdaus (30 Januari 2013), penyakit mental adalah berkait rapat dengan tekanan hidup. Oleh itu seseorang individu berpotensi untuk mendapat penyakit mental jika tidak dapat mengendali tekanan berterusan yang dihadapinya. Berdasarkan kepada Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan yang telah dilaksanakan pada tahun 2015 oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), mendapati bahawa peratusan rakyat Malaysia yang berusia 16 tahun keatas yang mengalami sakit mental telah meningkat dua kali ganda berbanding pada tahun 2006. Pada tahun 2015 peratusan rakyat Malaysia yang mengalami penyakit mental ialah 29.2% (anggaran 4.2 juta) berbanding pada tahun 2006 iaitu sebanyak 11.2%. Diantara penyebab kenaikan peratusan mereka yang mengalami penyakit mental adalah kerana masalah tekanan hidup seperti tekanan dalam pekerjaan, penceraian, masalah kewangan, disamping masalah lain seperti ibubapa yang kurang berpengalaman, keganasan rumahtangga dan kurang keupayaan untuk bertindak terhadap sesuatu masalah. Kajian ini juga menunjukkan bahawa 1 daripada 3 orang rakyat Malaysia mempunyai hal yang berkait dengan masalah mental (Datuk Seri Dr. S. Subramaniam, 28 September 2016).

Masalah kesihatan mental bukan hanya masalah rakyat Malaysia malahan ia juga adalah merupakan masalah di seluruh dunia. Ini adalah berdasarkan kepada laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) yang menyatakan bahawa masalah mental ialah penyakit kelima yang menjadi faktor kepada kehilangan upaya (tidak boleh bekerja) di dunia dan dijangka menjadi penyebab kedua menjelang tahun 2020 (Mohd. Nasir, 20 April 2012). Keadaan ini menunjukkan bahawa penjagaan kesihatan mental adalah penting kerana ia juga akan mempengaruhi produktiviti sesebuah negara.

3.0 HUBUNGAN AIR DAN MANUSIA

Air dan manusia tidak dapat dipisahkan, bermula dari awal kejadian manusia yang diciptakan daripada air. Perkara ini dinyatakan oleh Allah SWT dalam surah al-Furqan ayat 54, Allah SWT berfirman:

وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسَبًا
وَصِهْرًا ۗ وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا ﴿٥٤﴾

“Dan Dialah Tuhan yang menciptakan manusia daripada air, lalu dijadikannya (mempunyai) baka keturunan dan pertalian keluarga (melalui perkahwinan). Sememangnya Tuhanmu Berkuasa (mencipta apa jua yang dikehendaki-Nya)”. (al-Furqan, 25:54)

Seterusnya air adalah untuk kelangsungan kehidupan manusia di atas dunia ini, sebagaimana firman Allah SWT dalam surah al-Furqan ayat 48 dan 49 yang bermaksud:

“Dan Dialah Tuhan yang menghantarkan angin sebagai berita gembira sebelum kedatangan rahmat-Nya, dan Kami menurunkan dari langit air yang suci. Untuk Kami menghidupkan dengan air itu bumi yang mati, serta memberi minum air itu kepada sebahagian daripada makhluk-makhluk Kami, khususnya binatang ternakan yang banyak dan manusia yang ramai” . (al-Furqan, 25: 48-49)

Hubungan air dan manusia bukan sahaja berakhir di alam dunia, malahan ia berkekalan hingga ke syurga, yang mana di sana juga terdapat sungai-sungai yang mengalir airnya. Dalam hal ini Allah SWT berfirman dalam surah Ar-Ra'd ayat 35 yang bermaksud:

“Perumpamaan gambaran syurga yang dijanjikan kepada orang yang bertaqwa itu ialah sungai-sungai yang sentiasa mengalir di sekitar tamannya; makanannya kekal tidak putus-putus dan naungannya sentiasa teduh. Itulah kesudahan bagi orang yang bertaqwa, sedangkan kesudahan bagi orang kafir pula ialah neraka”. (ar-Ra'd, 13:35)

Air adalah elemen yang penting didalam tubuh manusia kerana air adalah unsur utama tubuh manusia, dimana sekitar 60% daripada berat badan kita adalah daripada air (Jéquier et al., 2010). Menurut H.H. Mitchell (1945) otak dan jantung terdiri dari 73% air, paru-paru sekitar 83% air, kulit mengandungi 64% air, otot dan ginjal 79% air, dan bahkan tulang mengandungi 31% air.

Penggunaan air sebagai terapi mandian dikisahkan oleh Allah SWT dalam surah Sad ayat 41 dan 42, iaitu bagaimana peristiwa penyakit Nabi Ayub disembuhkan oleh Allah SWT dengan air sejuk, Allah berfirman yang bermaksud:

“(Ingatkanlah peristiwa) hamba Kami: (Nabi) Ayyub ketika ia berdoa merayu kepada Tuhannya dengan berkata, “Sesungguhnya aku diganggu oleh syaitan dengan kepayahan dan seksaan (penyakit).” (Maka Kami kabulkan permohonannya serta Kami perintah kepadanya), “Hentakkanlah kakimu (ke bumi).” (Setelah dia melakukannya maka terpancarlah air, lalu Kami berfirman kepadanya): “Ini ialah air sejuk untuk mandi dan untuk minum (bagi menyembuhkan penyakitmu)”. (Sad, 38: 41-42)

Dalam perubatan melayu hubungan air dan manusia ini dapat dilihat daripada kaedah perubatan orang Melayu dahulu mengamalkan terapi mandian sebagai salah satu cara untuk penjagaan kesihatan dan rawatan penyakit. Terapi mandian perubatan melayu adalah terdiri daripada mandi herba, mandi bunga, mandi wap, mandi tangas dan mandi limau. Setiap jenis mandian ini mempunyai tujuan yang tersendiri iaitu mandi herba, mandi wap dan bertangas untuk ibu-ibu selepas bersalin, mandi bunga untuk seri wajah dan mandi limau untuk menyegarkan tubuh (Faridah et al., 2007).

4.0 MANDI

Mandi ialah mencuci atau membasuh tubuh dengan air, berenang di dalam air, menyembur dengan air. Perkataan mandi adalah sinonim dengan bersiram, berendam, berkubang dan berenang (Kamus Dewan Edisi Keempat).

Membersihkan kulit tubuh badan adalah penting untuk kesihatan, kurang menjaga kebersihan kulit boleh mendatangkan penyakit, diantaranya ialah *dermatitis neglecta* adalah gangguan kulit yang disebabkan tidak membersihkan kulit dengan cukup. Ianya seperti elergi tetapi sebenarnya bukan dan boleh diatasi dengan penjagaan kesihatan kulit (Johnson, 3 November 2017).

Sebagai orang Melayu yang menganuti agama Islam, kita sememangnya digalakkan untuk menjaga kebersihan kerana Allah SWT suka kepada hamba-hamba-Nya yang bersih dan salah satu cara untuk menjaga kebersihan diri ialah dengan Mandi. Di dalam al-Quran juga terdapat perintah dari Allah SWT untuk mandi, iaitu pada surah al-Nisa' ayat 43, Allah SWT berfirman:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَرَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا
تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ
عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَايِبِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا
مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ
عَفُورًا غَفُورًا

Maksudnya: “Wahai orang yang beriman, janganlah kamu hampiri solat (mengerjakannya) sedangkan kamu dalam keadaan mabuk sehingga kamu mengerti akan apa yang kamu ucapkan dan janganlah pula (menghampiri masjid) sedangkan kamu dalam keadaan junub (berhadas besar) kecuali sekadar melintas sahaja sehinggalah kamu mandi (mengangkat hadas besar); dan jika kamu sakit atau sedang dalam musafir atau salah seorang antara kamu datang dari tempat buang air atau kamu bersentuh dengan perempuan, kemudian kamu tidak mendapat air (untuk mandi atau berwuduk), maka bertayamumlah dengan tanah (debu) yang suci, iaitu sapukanlah ke muka dan kedua-dua tangan kamu. Sesungguhnya Allah Maha Pemaaf, lagi Maha Pengampun.”. (al-Nisa':43)

Mandi akan dapat membersihkan badan daripada kotoran dan bau busuk. Abbas (2017) dalam kitabnya Al-Rahmah Fi Al-Tibb Wa'al Hikmah, fasal X, fasal menyatakan badan yang sihat, menyarankan bahawa seseorang itu hendaklah mandi sekurang-kurangnya sekali bagi setiap tujuh hari untuk mencuci badan daripada daki-daki dan disunat mandi itu adalah pada hari Jumaat. Menurut beliau jika pada musim sejuk, di basuh atau mandi dengan air hangat dan jika pada musim panas, maka mandilah dengan air sejuk. Jika badan penat dan berpeluh kerana sesuatu pekerjaan maka dikehendaki mandi pada masa itu walaupun pada setiap hari sekalipun.

Menurut Haliza (2000), kebiasaannya orang Melayu dahulu mengamalkan mandi sebanyak tiga kali sehari, iaitu pada waktu pagi sebelum matahari terbit, sebelum menunaikan solat zohor pada waktu tengahari dan mandi pada waktu petang sebelum menunaikan solat maghrib. Seterusnya Haliza (2000) dalam kajiannya mendapati bahawa pengamal perubatan Melayu membezakan mandi untuk kesegaran dan mandi untuk menjaga kesihatan. Bagi menjaga kesihatan dari

penyakit terutama lumpuh, panas badan dan untuk menguatkan otot-otot, bomoh mengamalkan cara mandi seperti berikut:

1. Jirus kaki sebanyak lima kali sambil membaca selawat Nabi sebelum mandi.
2. Jirus kepala lutut sambil menggosok dengan tangan.
3. Jirus pinggang kanan dan kiri sebanyak lima kali.
4. Jirus bahu kanan dan kiri sambil membaca al-Fatihah.
5. Akhirnya jirus kepala.

Haliza (2000) menerangkan cara mandi ini adalah petua ketika mandi. Dengan cara ini badan menerima perubahan suhu secara beransur-ansur. Perubahan suhu yang mendadak dipercayai boleh menyebabkan sakit. Manakala bilangan lima pula ialah untuk melatih seseorang itu agar teratur dalam setiap pekerjaan. Oleh itu mandian dengan air itu sendiri adalah salah satu terapi untuk penjagaan kesihatan.

5.0 MANDI BUNGA

Perubatan tradisional secara dasarnya menggunakan sumber alam yang terdapat di sekeliling mereka untuk sumber perubatan seperti tumbuh-tumbuhan dan akar-akar kayu (Mahani, 2008). Mandi bunga adalah kebijaksanaan orang Melayu terdahulu dalam menggabungkan sumber-sumber alam untuk mengambil manfaat darinya (Syazalia et al., 2016). Kegunaan mandi bunga dalam perubatan Melayu adalah untuk kesegaran muka, menambah keyakinan diri, mengharumkan badan, kesihatan dan kecantikan diri (Halimah, 2010); menaikkan aura, seri wajah dan seri pengantin (Siti Sofia, 24 Mac 2018); juga diamalkan untuk menaikkan semangat, mempercepatkan jodoh dan membuang anasir jahat dari badan (Faridah, et al. 2007); termasuk juga untuk menghilangkan sial, menghindari bala penyakit dan membawa tuah (Khadher et al., 2013).

Mandi bunga yang diamalkan oleh orang Melayu adalah dengan menggunakan tujuh bunga yang biasanya berbau harum yang direndam dalam air. Jadual 1 merupakan bahan-bahan dan cara-cara mandi bunga menurut Faridah et al. (2007):

Jadual 1: Mandian Bunga
(Sumber: Faridah et. al., 2007)

Bahan-bahan (1)	Bahan-bahan (2)
<ol style="list-style-type: none">1. Mawar (Rose)2. Cempaka (Michelia)3. Kenanga (Ylang-ylang)4. Kemboja (Frangipani)5. Bunga Raya (Hibiscus)6. Akar Dani (Quisqualis)7. Susun Kelapa (Bakula Tree)	<ol style="list-style-type: none">1. Bunga Kertas (Bougainvillea)2. Kemunting Cina (Murayya)3. Orkid (Orkid)4. Mawar (Rose)5. Kemboja (Frangipani)6. Kesidang (Kesidang)7. Melur (Jasmine)

Cara-cara mandi bunga
<ol style="list-style-type: none"> 1. Anda boleh pilih salah satu dari ramuan di atas, samada bahan-bahan (1) atau (2) 2. Bunga-bunga dicarik-carik atau diramas di dalam air yang dimasukkan dalam besen besar atau tab mandi. 3. Biarkan untuk seketika sehingga aroma bunga naik. 4. Mandi terlebih dahulu untuk membersihkan badan. 5. Kemudian bersiram dengan air bunga atau berendam dalam tab mandi.

Terdapat beberapa kaedah mandi bunga yang diamalkan oleh orang Melayu dahulu, namun asasnya ialah menggunakan air dan bunga yang harum serta pelbagai warna. Menurut Halimah (2010), proses mandi bunga yang dilakukan pada masa dahulu ialah dengan menggunakan air hujan yang ditadah dalam bekas seperti tempayan. Mandi bunga dengan air hujan yang sejuk mampu menyegarkan badan. Halimah (2010) menerangkan bahawa sebelum mandi bunga dilakukan, badan perlu dilulur terlebih dahulu untuk membuang kotoran dan daki daripada badan. Mandi bunga adalah bilasan terakhir yang dilakukan untuk pembersihan diri. Menurut Halimah (2010), berikut adalah bahan-bahan, cara penyediaan bahan dan cara-cara mandi bunga seperti yang terdapat dalam Jadual 2 di bawah::

Jadual 2: Mandian Bunga
(Sumber: Halimah, 2010)

Bahan-bahan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tujuh kuntum bunga cempaka. 2. Tujuh kuntum bunga kenanga. 3. Tujuh kuntum bunga ros. 4. Tujuh kuntum bunga melor. 5. Tujuh kuntum bunga siantan. 6. Tujuh kuntum bunga cina. 7. Tujuh kuntum bunga tanjung.
Cara penyediaan bahan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Leraikan kesemua kuntuman bunga. 2. Letakkan dalam tempayan atau baldi berisi air. 3. Embunkan semalaman agar keluar baunya.
Cara-cara mandi bunga
<ol style="list-style-type: none"> 1. Jirus air perlahan-lahan diatas kepala sambil berselawat dan berniat didalam hati agar diberi kesejahteraan kesihatan, kejelitaan dan kesegaran di sepanjang hari.

2. Lakukan sehingga selesai.
3. Air mandi bunga jangan dilap, biarkan ia kering sendiri.

Selain daripada air dan bunga-bunga dalam bilangan yang ganjil terdapat juga bahan lain yang turut digunakan dalam terapi mandi bunga seperti sebotol air mawar dan dua biji limau purut. Menurut Syazalia. et al. (2016) pula, berikut adalah bahan-bahan, kaedah persiapan bahan, persiapan sebelum mandi bunga dan cara-cara untuk mandi bunga seperti dalam Jadual 3 di bawah:

Jadual 3: Mandian Bunga
(Sumber: Syazalia et. al., 2016)

Bahan-bahan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sembilan atau tujuh jenis bunga tanpa duri. 2. Jika ada, gunakan bunga Cempaka (Jasmine). 3. Pastikan warna bunga bukan hitam. 4. Jika boleh, gunakan bunga dalam berbagai warna. 5. Pastikan bunga-bunga segar dan baru dan bunga yang menghasilkan aroma. 6. Sebotol air mawar (Rose water). 7. Dua biji limau purut (sepasang), iaitu sebiji limau purut jantan dan sebiji limau purut betina.
Persiapan bahan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pastikan jumlah bunga yang anda campur dalam jumlah ganjil, 7 atau 9. 2. Buangkan daun dan dahan bunga tadi. 3. Rendam bunga dengan air dalam baldi. 4. Dicampur dengan air mawar. 5. Belah limau purut dan rendam semua. 6. Biarkan bahan direndam semalaman.
Persiapan sebelum mandi bunga
<ol style="list-style-type: none"> 1. Perah limau purut yang direndam semalaman dalam air. 2. Campurkan air secukupnya untuk mandi bunga. 3. Idealnya anda mandi seperti biasa sebelum mandi bunga. Jadi anda tidak perlu mandi setelah mandi bunga. 4. Pastikan anda mengingati niat dan sebab anda mandi bunga. Untuk muslim, berdo'a atau membaca ayat-ayat dari Al-Quran sebelum memulai.
Cara-cara mandi bunga
<ol style="list-style-type: none"> 1. Jika boleh mandi bunga di pagi hari, ketika bumi masih sejuk. 2. Sebelum mulai mandi, ingat untuk berdo'a dulu. 3. Minta bantuan tuhan, untuk menyelesaikan masalah anda. 4. Semasa mula mandi, siramkan bunga di sisi kiri tubuh 3 kali. 5. Kemudian siram di kepala tiga kali dan ke seluruh tubuh sehingga semua air habis.

6. Untuk orang Islam, bacalah selawat pada Nabi Muhammad, selesai mandi.
7. Setelah itu biarkan sebentar, supaya hasilnya meresap ke dalam tubuh kita.

Sebagai kesimpulannya, berdasarkan kepada kaedah terapi mandian bunga yang dinyatakan oleh Faridah et. al (2007), Halimah (2010) dan Syazalia. et. al (2016) didapati bahawa bahan-bahan yang digunakan dalam terapi mandi bunga dapat dibahagikan kepada dua iaitu bahan utama dan sampingan sebagaimana Jadual 4 berikut:

Jadual 4: Bahan Terapi Bunga

Bahan utama
<ol style="list-style-type: none">1. Air.2. Bunga-bunga yang wangi dan pelbagai warna.
Bahan sampingan
<ol style="list-style-type: none">1. Air mawar (sebotol).2. Limau purut.

6.0 HUKUM MANDI BUNGA

Sebagaimana yang telah dinyatakan (rujuk 5.0), dalam tradisi orang Melayu samada pada masa dahulu atau sekarang amalan mandi bunga mempunyai beberapa tujuan iaitu:

1. Menaikkan seri wajah (aura wajah, dan seri pengantin).
2. Menaikkan semangat.
3. Mempercepatkan jodoh.
4. Membuang sial.

Menurut Khadher et. al (2013) amalan mandi bunga untuk menghilangkan sial, menjauhi bala penyakit dan untuk mendapat tuah adalah termasuk dalam amalan khurafat. Ustaz Azhar Idrus dalam siri ceramahnya pula mengatakan mandi bunga adalah harus jika untuk kebersihan dan berbau wangi selagi tidak dimasukkan unsur-unsur khurafat (Azhar Idrus, 2016).

Manakala menurut fatwa berkenaan mandi bunga dari halaman web rasmi Pejabat Mufti Wilayah Persekutuan, yang dimuatnaik oleh Umar (Mac 14, 2016) menyatakan bahawa hukum mandi bunga adalah bergantung kepada niat dan tujuan mandi tersebut. Mandi bunga untuk mendapat manfaat kesihatan, kesegaran, memulih semangat semata-mata dan tidak di campur dengan unsur syirik dan khurafat adalah dibenarkan, jangan diiktikad perbuatan itu dapat mengawal jodoh.

Oleh yang demikian dapat disimpulkan bahawa mandi bunga untuk tujuan kesihatan, menaikkan seri wajah, seri pengantin dan semangat (motivasi) adalah dibenarkan dalam Islam. Manakala amalan mandi bunga untuk mendapat jodoh dan membuang sial adalah haram dalam Islam.

7.0 KESAN MANDI BUNGA TERHADAP KESIHATAN MENTAL

Penggunaan terapi mandi bunga dalam perubatan Melayu dapat dibahagikan kepada dua iaitu terapi mandi bunga yang diharuskan oleh Islam iaitu untuk menaikkan aura, meningkatkan semangat (motivasi) dan seri pengantin; dan juga terapi mandi bunga yang diharamkan oleh Islam seperti mandi bunga untuk mempercepatkan jodoh dan membuang sial atau mendatangkan tuah. Namun demikian jika diperhatikan daripada tujuan mandian tersebut, samada terapi mandi bunga yang diharuskan atau diharamkan oleh syariat Islam, maka dapat disimpulkan bahawa terapi mandi bunga ini digunakan oleh orang Melayu untuk merawat penyakit berkaitan dengan kerohanian. Dengan menggabungkan unsur alam iaitu air dan bunga maka ia memberikan nilai perubatan untuk penjagaan kesihatan rohani untuk menaikkan semangat, aura dan seri muka.

Kesan mandi bunga terhadap penjagaan kesihatan rohani seperti masalah mental adalah kerana faktor air sejuk, haruman bunga dan warna bunga yang digunakan dalam terapi mandian. Untuk mendapatkan suhu air yang sejuk maka mandi bunga digalakkan dilakukan pada waktu pagi semasa bumi masih sejuk (Syazalia. et al.,2016) atau menggunakan air hujan (Halimah, 2010). Kajian oleh Shevchuk, N. A. (2008) mendapati bahawa mandian sejuk selama dua hingga tiga minit sekali atau dua kali sehari untuk tempoh beberapa minggu hingga beberapa bulan akan mengaktifkan sistem saraf simpatetik dan meningkatkan tahap beta-endorfin dalam darah. Beta-endorphin ini membantu dalam meningkatkan rasa "*feel-good*". Ia juga membantu dalam mengurangkan kesakitan. Selain itu, kerana ketumpatan tinggi reseptor sejuk di kulit, mandi sejuk menghantar sejumlah impuls elektrik dari saraf peripheral (dikulit) ke otak, yang boleh menyebabkan kesan anti-kemurungan. Shevchuk mencadangkan kajian lebih mendalam untuk membuktikan hasil dapatannya. Srámek, P. Et al (2000) dalam kajiannya mendapati perendaman badan dalam air sejuk selama satu jam pada berbagai suhu (32°C, 20°C, dan 14°C) akan menurunkan plasma kortisol iaitu hormon stres.

Haruman bunga pula memberi kesan kepada kesihatan jiwa dan emosi adalah kerana bau bunga yang wangi akan menyebabkan perasaan menjadi tenang dan relaks. Haruman bunga yang dihidu akan merangsang saraf bau di dalam hidung. Isyarat saraf bau ini kemudiannya dihantar kepada bahagian otak yang terutamanya berkaitan dengan mood dan kenangan. Rangsangan kawasan ini (dikenali sebagai Limbic Sistem) menyebabkan pelepasan bahan kimia "*feel-good*" dikenali sebagai endorfin (Raghuvanshi, V. P. et al 2013). Paula, et al. (2018), dalam ujian aromaterapi, mendapati bahawa "kelompok aroma" menunjukkan penurunan yang signifikan sebesar 12% dan 30%, dalam tingkatan stres dan kecemasan masing-masing, manakala dalam "kelompok kontrol" penurunan ini lebih rendah (3,3% dan 2,6% untuk tingkatan stres dan kecemasan) masing-masing.

Warna bunga juga memberi kesan kepada emosi. Penyelidikan yang dilakukan oleh Song et al., (2017) menunjukkan bahawa kesan melihat bunga mawar merah (red rose) adalah berfaedah untuk kesihatan. Melihat bunga mawar merah menyebabkan peningkatan secara signifikan terhadap perasaan nyaman (comfortable), santai (relaxed) dan alami (natural). Bunga-bunga juga didapati dapat mendorong emosi ceria (Adachi, 2000).

8.0 KESIMPULAN

Terapi mandi bunga adalah salah satu kaedah rawatan dalam perubatan Melayu yang berpotensi dalam membantu mencegah dan merawat penyakit mental. Kombinasi air sejuk, warna dan bau wangian bunga didapati dapat menurunkan hormon stres, meningkatkan rasa

nyaman dan relaks yang boleh membantu dalam menangani masalah mental. Mandian bunga menggunakan air sejuk juga bertindak sebagai anti-kemurungan dan meningkatkan paras hormon endorfin dalam darah yang menyumbang kepada rasa “*feel-good*” dan mengurangkan pesepsi terhadap kesakitan. Kelebihan lain rawatan ini ialah ianya mudah dan murah, yang mana setiap individu boleh melakukan sendiri rawatan ini di rumah masing-masing kerana bahan utamanya hanyalah bunga dan air. Walaubagaimanapun selain dari kaedah mandian bunga dicadangkan juga agar menggunakan kaedah sokongan lain seperti psikoterapi, kaunseling, terapi jiwa dan lain-lain. Kajian yang lebih mendalam juga perlu dilakukan terhadap terapi mandi bunga agar dapat mencari kaedah yang lebih baik dan berkesan dalam membantu merawat masalah penyakit mental yang semakin meningkat pada masa ini.

Rujukan

Al-Quran Mushaf Malaysia dan Terjemahan (2007)

Abbas Kuta Karang (2017). *Al Rahmah Fi Al Tibb Wa Al Hikmah* (Mohd Affendi Mohd Shafri., Hermansyah Muhammad Yahya, Trans.). Kuala Lumpur: Akdemi Jawai Malaysia.

Abdullah, Y. (2015). Amalan Perubatan Dan Penjagaan Kesihatan Dalam Masyarakat: Ke Arah Integrasi Antara Perubatan Islam Dan Perubatan Moden. *Seminar Kebangsaan Tamadun & Warisan Islam*. Akdemi Pengajian Islam : Universiti Malaya.

Adachi, M., Rohde, C. L. E., & Kendle, A. D. (2000). Effects of floral and foliage displays on human emotions. *HortTechnology*, 10(1), 59–63.

Azhar Idrus(2016). *Hukum Mandi Bunga*. Dimuat turun 28 Mei 2019, dari <https://www.youtube.com/watch?v=vg6IuwQW4lw>

Datuk Seri Dr. S. Subramaniam (28 September 2016). *Kenyataan Akhbbar Menteri Kesihatan Malaysia: Masalah Kesihatan Mental Di Malaysia*. Dimuat turun pada 28 Mei 2019, dari http://www.moh.gov.my/index.php/database_stores/store_view_page/21/796

Faridah, QZ., Shamsul, K., Tajudin, AM., Julia, AZ., Hazarini, D. (2007). *Mandian Terapi Herba*. KL : Institut Biosains, UPM.

Firdaus Bt. Dato Abdul Ghani. (30 Januari 2013). *Memahami Masalah Kesihatan Mental*. Dimuat turun pada 28 Mei 2019, dari (<http://www.myhealth.gov.my/memahami-masalah-kesihatan-mental/>)

H. H. Mitchell, T. S. Hamilton, I. R. Steggerda, And H. W. Bean. (1945). The Chemical Composition Of The Adult Human Body And Its Bearing On The Biochemistry Of Growth*. *The Journal of Biological Chemistry* 158, 625-637.

Halimah Shuib. (2010). *Petua Mak Dara*. Kuala Lumpur: Perpustakaan Negara Malaysia.

Haliza Mohd Riji. (2000). *Prinsip Dan Amalan Dalam Perubatan Melayu*. Kuala Lumpur : Penerbit Universiti Melayu.

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. (2013). *Perubatan Rasulullah – Kenapa Rasulullah Sentiasa Sihat?*. (Nabihah Abd. Jalil. Trans). Batu Caves : Al-Hidayah House Of Publishers.

Jackson, M. (2011). *Seri Panduan Praktis- Eduksi Pasien*. (Indah Retno Wardhani, Trans). Jakarta, Indonesia: Erlangga

Jéquier, E., & Constant, F. (2010). Water as an essential nutrient: The physiological basis of hydration. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64(2), 115–123. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2009.111>

- Johnson, J. (2017). *What is Dermatitis Neglecta?* Dimuaturun 28 Mei 2019, Dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319898.php>
- Kamus Dewan (edisi keempat). (2005). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka.
- Kementerian Kesihatan Malaysia (10 Feb 2012). *Kesihatan Mental Dan Fizikal*. Dimuaturun pada 28 Mei 2019, dari http://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/Kesihatan_Mental_Kesihatan_Fizikal.pdf
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2012). *Dasar Kesihatan Mental Negara*. Putrajaya: Kementerian Kesihatan Malaysia. Dimuaturun pada 28 Mei 2019, dari http://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/8_Dasar_Kesihatan_Mental_Negara.pdf
- Khadher Ahmad., Nor Izati Samsudin., Mohamad Zaim Ismail., Muhammad Ikhlas Rosele. (2013). Seni Perubatan Alternatif Di Malaysia: Analisis Permasalahan Metode Rawatan. *Gjat*, 3(2), 79–90. <https://doi.org/10.7187/GJAT452013.03.02>
- Kitab Tibb MSS 1292 PNM* (2019) (Harun Mat Piah., Nik Musa'adah Mustapha. Trans.). Kuala Lumpur: Perpustakaan Negara Malaysia.
- Mahani Abu Bakar. (2008). *Herba dan Perubatan Tradisional*. Selangor: PCT Sdn Bhd
- Mohd Masir Bin Abd Kadir. (20 April 2012). *Penyakit Mental*. Dimuaturun pada 28 Mei 2019, dari <http://www.myhealth.gov.my/penyakit-mental/>
- Mohd Nasir Bin Masroom.(2016). Aplikasi Modul Terapi Jiwa Dalam Kalangan Pesakit Mental Dan Faedahnya Terhadap Kesihatan Jiwa. *Pb.D Dissertation*. Universiti Teknologi Malaysia. <http://eprints.utm.my/id/eprint/61205/1/MohdNasirMasroomPFTI2016.pdf>
- Muhammad Hilmi Jalil., Fakhrul Adabi Abdul Kadir (2013). Kepentingan Kesihatan Diri Dalam Pembangunan Insan : Analisis. *Jurnal Hadhari*, 5(2), 69–84.
- Nornizam Ngadeni. 2017. *Falsafah dan Prinsip Asas Perubatan Melayu*. Pulau Pinang : Baytul Hikma.
- Paula, D., Luis, P., Pereira, O. R., & Maria Joao, S. (2018). Aromatherapy in the Control of Stress and Anxiety. *Alternative & Integrative Medicine*, 06(04). <https://doi.org/10.4172/2327-5162.1000248>
- Raghuvanshi, V. P., Choudhary, H., Management, H., & Marg, P. D. (2013). *Aromatherapy for stress relive*. 2(5), 626–630. Retrieved from [http // www.ijrdpl.com](http://www.ijrdpl.com)
- Shevchuk, N. A. (2008). Adapted cold shower as a potential treatment for depression. *Medical Hypotheses*, 70(5), 995–1001. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2007.04.052>
- Siti Sofia, M.N. (Mac 24, 2018). *Mandi Bunga Selit Eleman Puja Makhluk Halus*. Dimuaturun pada April 26, 2019, dari <https://www.bharian.com.my/rencana/sastera/2018/03/403254/mandi-bunga-selit-elemen-puja-makhluk-halus>
- Song, C., Igarashi, M., Ikei, H., & Miyazaki, Y. (2017). Physiological effects of viewing fresh red roses. *Complementary Therapies in Medicine*, 35(October), 78–84. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.10.001>
- Srámek, P., Simecková, M., Janský, L., Savlíková, J., & Vybíral, S. (2000). Human physiological responses to immersion into water of different temperatures. *European Journal of Applied Physiology*, 81(5), 436–442. <https://doi.org/10.1007/s004210050065>
- Syazalia Roslan. & R. Legino (2016). Properties of Mandi Bunga (Flowering Bath) as Malaysia Tradition Practice. *3rd ISME International Colloquim*. Universiti Teknologi MARA, Melaka, 27-28 Disember 2016.

Umar Mukhtar Mohd Noor (Mac 14, 2016). *Mandi Bunga Untuk Jodoh*. Dimuat turun 8 Mei 2019, dari <http://www.muftiwp.gov.my/ms/artikel/al-kafi-li-al-fatawi/1796-mandi-bunga-untuk-jodoh>

Wan Ahmad Ibn Wan Muhammad Zayn Al-Fatani (2018). *Tayyib Al Ihsan Fi Tibb Al Insan* (Mohd Affendi Mohd Shafri, Trans.). Kuala Lumpur: Akdemi Jawai Malaysia.