

Manual Mesej Utama dan Sokongan

Kempen Cara Hidup Sihat
Setting Tempat Kerja



Kementerian Kesihatan Malaysia *Ukammakan Kesihatan*

Sihat Sepanjang Hayat



Pengenalan	3 - 4
Bahagian 1 : Lakukan Aktiviti Fizikal	5 - 24
Unit 1: Kesejahteraan dan Kecergasan	
Unit 2: Aktif di Tempat Kerja	
Unit 3: Membudayakan Aktiviti Fizikal di Tempat Kerja	
Bahagian 2 : Makan Secara Sihat	25 - 44
Unit 1: Pilih Makanan Secara Bijak	
Unit 2: Mengawal Berat Badan	
Unit 3: Memilih Tempat Makan yang Bersih dan Makanan yang Selamat	
Unit 4: Menyediakan Menu Sihat untuk Mesyuarat dan Majlis Keramaian	
Bahagian 3 : Menangani Stres	45 - 58
Unit 1: Harapan Pekerjaan dan Roda LIFE (Kehidupan)	
Unit 2: Mengenal Pasti Stres dan Anda	
Unit 3: Menangani Stres Secara Positif	
Unit 4: Membantu Pekerja Anda Menangani Stres di Tempat Kerja	
Bahagian 4 : Tidak Merokok	59 - 75
Unit 1: Kaedah Berhenti Merokok	
Unit 2: Membentuk Kemahiran Asertif	
Unit 3: Mengekalkan Status Tidak Merokok	
Unit 4: Membentuk Persekitaran Bebas Rokok	
Unit 5: Mempengaruhi Rakan Merokok	
Senarai Rujukan	76
Jawatankuasa Kerja Kempen Cara Hidup Sihat Setting Tempat Kerja	77 - 79
Nota	80

Membina Di Otot,
Bukan Di Perut.



Gendang Gendut Tali Kecapi.
Lebih Makan Penyakit Menanti.

Pengenalan

Tangani Stres Dengan Bijak.



Nyalakan di sini



Bukan di sini

Pengenalan

KEMPEN CARA HIDUP SIHAT

Kempen Cara Hidup Sihat Kementerian Kesihatan Malaysia telah dimulakan pada tahun 1991. Objektif kempen adalah untuk mempromosikan kesihatan serta meningkatkan usaha untuk mencegah penyakit-penyakit berkaitan dengan amalan cara hidup yang tidak sihat. Kempen ini merupakan pendekatan baru oleh kerajaan ke arah peningkatan taraf kesihatan rakyat yang seterusnya akan meningkatkan produktiviti dan kualiti kehidupan. Secara tidak langsung kempen ini boleh menyumbang kepada pengurangan kejadian penyakit-penyakit dan seterusnya menjimatkan perbelanjaan perubatan.

Kempen Cara Hidup Sihat dibahagikan kepada 3 fasa. Fasa I bermula pada tahun 1991 hingga 1996 dengan objektif untuk mewujudkan kesedaran di kalangan masyarakat Malaysia mengenai penyakit-penyakit dan isu-isu tertentu seperti berikut:

Tahun	Tema	Slogan
1991	Penyakit Kardiovaskular	Cintailah Jantung Anda
1992	AIDS	AIDS Pembunuh
1993	Kebersihan Makanan	Makanan Bersih, Keluarga Sihat
1994	Promosi Kesihatan Kanak-kanak	Anak Sihat Tonggak Masa Depan Negara
1995	Kanser	Maju Tanpa Kanser
1996	Diabetes	Cegah DIABETES

Fasa II yang bermula pada tahun 1997 hingga tahun 2002 lebih memberi penumpuan kepada promosi amalan-amalan tertentu yang boleh memperbaiki taraf kesihatan masyarakat serta membawa kepada perubahan cara hidup. Tema-tema fasa kedua adalah:

Tahun	Tema	Slogan
1997	Makan Untuk Kesihatan	Makan Untuk Kesihatan, Resipi Kehidupan Sihat
1998	Senaman dan Kecergasan Fizikal	Senaman Asas Kesihatan
1999	Promosi Keselamatan dan Pencegahan Kecederaan	Amalkan Cara Hidup Sihat Cegah Kecederaan
2000	Promosi Kesihatan Mental	Amalkan Kesihatan Mental Yang Baik
2001	Promosi Keluarga Sihat	Amalkan Cara Hidup Sihat ke Arah Keluarga Sihat dan Sejahtera
2002	Promosi Persekitaran Sihat	Persekitaran Yang Bersih dan Sihat, Persekitaran Bebas Rokok dan Premis Makanan

Fasa III bermula tahun 2003 hingga tahun 2008. Kempen ini membawa tema 'Sihat Sepanjang Hayat' yang memberikan penekanan kepada 4 elemen tingkahlaku kesihatan iaitu:

- Lakukan Aktiviti Fizikal
- Makan Secara Sihat
- Bijak Menangani Stres
- Tidak Merokok

'Sihat Sepanjang Hayat' mempromosikan keempat-empat elemen di atas sebagai tingkahlaku kesihatan yang boleh diubah bagi memastikan seseorang itu hidup dengan cara yang sihat. Masyarakat Malaysia boleh diperkasa untuk mengambil tindakan positif dalam keempat-empat elemen tingkahlaku kesihatan tersebut.

Dengan tema 'Sihat Sepanjang Hayat', Kempen Cara Hidup Sihat di **setting** tempat kerja memberi fokus kepada golongan pekerja dan majikan.

Manual ini mengandungi mesej utama dan mesej sokongan bagi 4 elemen Kempen cara Hidup Sihat 2005 iaitu:

- Bahagian 1: Lakukan Aktiviti Fizikal
- Bahagian 2: Makan Secara Sihat
- Bahagian 3: Bijak Menangani Stres
- Bahagian 4: Tidak Merokok

Mesej Utama merupakan mesej penting berkaitan sesuatu topik, manakala Mesej sokongan merupakan penghuraian lanjut maksud mesej utama.

Manual Mesej Utama dan Mesej Sokongan ini merupakan bahan rujukan kakitangan Kementerian Kesihatan Malaysia atau agensi lain dalam melaksanakan aktiviti-aktiviti pendidikan kesihatan berkaitan keempat-empat elemen di atas.

Bahagian 1 Lakukan Aktiviti Fizikal

Membina Di Otot,
Bukan Di Perut.



Mesej Utama

1. Aktiviti Fizikal Sebagai Asas Kesejahteraan
2. Aktiviti Fizikal Memanfaatkan Organisasi
 - 2.1 Aktiviti fizikal dapat meningkatkan kualiti dan produktiviti.
 - 2.2 Aktiviti fizikal mengurangkan risiko kemalangan.
 - 2.3 Aktiviti fizikal dapat mengurangkan kos pembiayaan perubatan.
3. Membudayakan Aktiviti Fizikal Di Tempat Kerja
 - 3.1 Sentiasa aktif di tempat kerja.
 - 3.2 Aktiviti fizikal dapat memupuk semangat kerja berpasukan (esprit de corps).
 - 3.3 Lakukan aktiviti fizikal dengan betul dan selamat.
 - 3.4 Aktiviti fizikal dapat dilakukan dengan mudah dan menyeronokkan.

Aktiviti Fizikal Sebagai Asas Kesihatan

Kesihatan yang optimum membawa kepada kesejahteraan hidup. Kesejahteraan merangkumi 6 dimensi yang berkait antara satu sama lain. Dimensi-dimensi tersebut adalah fizikal, sosial, intelektual, emosi, spiritual dan persekitaran pekerjaan.

1.1 KESEJAHTERAAN FIZIKAL

Aktiviti fizikal dapat meningkatkan tahap kesihatan dan kecergasan tubuh serta mencegah penyakit.

1.1.1 Aktiviti fizikal meningkatkan taraf kesihatan dan kualiti hidup

Menurut kajian, mereka yang melakukan aktiviti fizikal secara tetap dan berkala adalah lebih sihat dan kurang diserang penyakit dan hidup dengan lebih sejahtera serta berkualiti berbanding dengan mereka yang tidak aktif dan sedentari.

WHO melaporkan kehidupan yang tidak aktif secara fizikal menyumbang kepada:

- 1.9 juta kematian di seluruh dunia.
- 22% **ischaemic heart disease**
- 10 - 16% kes kanser payu dara, kanser kolon, kanser rektal dan diabetes.
- Risiko mendapat penyakit kardiovaskular meningkat 1.5 kali ganda.

80% kejadian penyakit jantung koronari yang berlaku lebih awal adalah berpunca daripada kombinasi cara hidup tidak aktif secara fizikal, pemakanan tidak sihat dan merokok.

1.1.2 Aktiviti fizikal menyumbang kepada kecergasan fizikal

Kecergasan bermaksud berada dalam keadaan cergas dari segi fizikal dan mental, berkeupayaan melaksanakan tugas harian dengan efisien tanpa berasa letih atau kelesuan dan dapat melibatkan diri dalam aktiviti-aktiviti riadah serta masih memiliki tenaga untuk menghadapi saat-saat yang tidak terduga dan kecemasan.

Aktiviti fizikal membantu seseorang itu hidup dengan lebih cergas dari segi fizikal dan mental dan dapat melaksanakan kerja-kerja hariannya sama ada di rumah atau di tempat kerja dengan lebih sempurna dan bertenaga. Mereka yang melakukan aktiviti fizikal dengan tetap didapati lebih sihat, cergas dan cerdas.

Kita mampu melibatkan diri sepenuhnya dalam pelbagai jenis aktiviti di tempat kerja. Oleh itu kehidupan kita lebih berkualiti dan bermakna walaupun umur kita telah meningkat, selagi kita meneruskan aktiviti fizikal tersebut dengan tetap.

Komponen utama kecergasan yang berlandaskan kesihatan ialah:

1. Daya tahan kardiovaskular
2. Daya tahan otot
3. Kekuatan otot
4. Fleksibiliti
5. Komposisi badan

i) Daya tahan kardiovaskular

Daya tahan kardiovaskular atau kardiorespiratori melibatkan keupayaan jantung, sistem edaran darah dan paru-paru untuk berfungsi dengan lebih efisien bagi mengedar darah dan oksigen ke seluruh badan semasa aktiviti fizikal dilakukan dan dikekalkan. Seseorang yang cergas dapat melakukan aktiviti fizikal untuk beberapa waktu yang lama tanpa mudah berasa letih. Mereka ini memiliki tenaga atau daya ketahanan yang lebih.

ii) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah keupayaan otot atau sekumpulan otot tulang melakukan pergerakan atau pengecutan untuk beberapa waktu yang lama atau ulangan yang tinggi. Ia membantu individu untuk melakukan segala pergerakan dengan lebih efisien dan mudah. Hal ini bermakna seseorang itu dapat memegang sesuatu yang berat lebih lama dan mengulang gerakan ini berkali-kali tanpa berasa letih. Latihan kekuatan adalah satu latihan yang baik untuk menambah daya tahan dan kekuatan otot.

iii) Kekuatan otot

Kekuatan otot merujuk kuasa atau tenaga maksima yang dapat dijanakan oleh sesuatu atau sekumpulan otot rangka. Kekuatan dan daya tahan otot saling berkaitan antara satu sama lain. Peningkatan salah satu daripada komponen ini akan mempengaruhi komponen yang lain. Senaman kekuatan seperti bangun tubi dan tekan tubi adalah baik untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot. Kekuatan otot diukur berdasarkan jumlah daya yang dikeluarkan untuk menentang rintangan, seperti mengangkat kotak yang berat.

iv) Fleksibiliti

Fleksibiliti membolehkan pergerakan anggota badan dengan bebas. Ia menentukan fleksibiliti otot, tendon, sendi dan ligamen yang terpaat pada tulang. Senaman regangan adalah salah satu daripada latihan yang baik untuk meningkatkan fleksibiliti. Seseorang yang cergas dapat menggerakkan sendinya dengan bebas semasa berkerja atau bersukan.

v) Komposisi badan

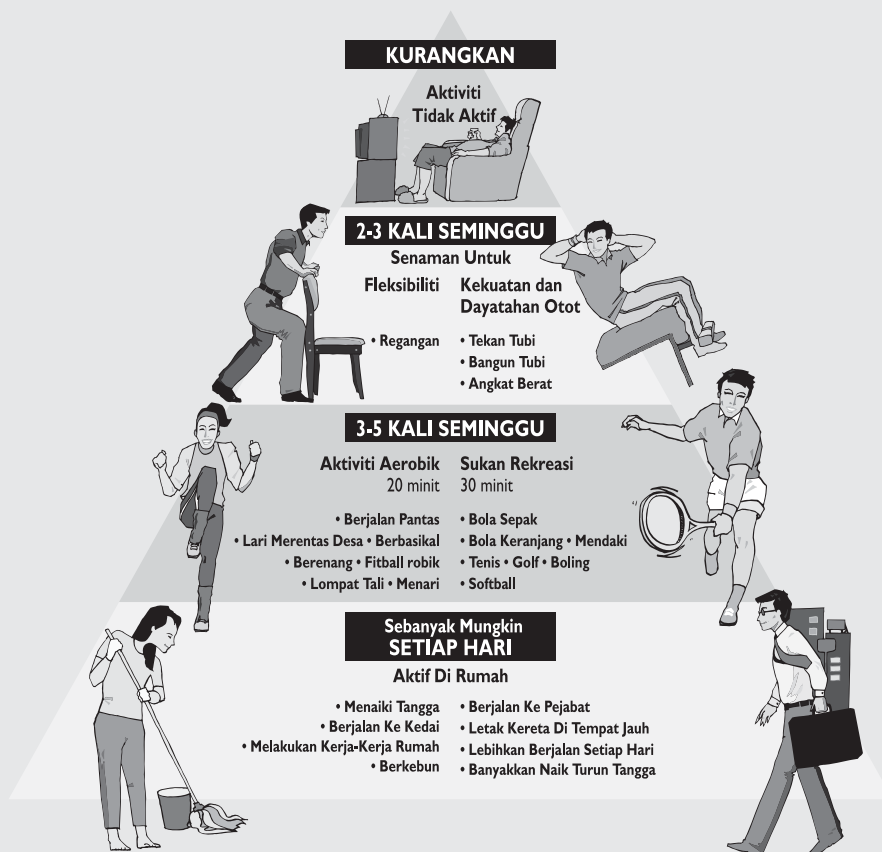
Setiap orang harus memiliki sejumlah lemak badan untuk kesihatan yang baik. Lemak ini dikenali sebagai 'lemak penting' dan diperlukan sebagai sumber tenaga yang tersimpan untuk tujuan pengawalan suhu badan, penyerapan gegaran dan pengawalan nutrien penting dalam badan. Kandungan lemak yang unggul untuk kesihatan yang baik bagi lelaki ialah antara 8 - 12 % dan wanita ialah antara 18 - 22%. Peratusan lemak ideal akan menentukan berat badan idaman seseorang dan jumlah lemak yang perlu dikurangkan untuk mencapai berat badan ideal.

Mereka yang melebihi jumlah kandungan lemak yang dinyatakan dianggap mempunyai lemak berlebihan atau gemuk. Keadaan ini berlaku apabila wujudnya ketidakseimbangan antara pengambilan dan pengeluaran kalori. Cara yang baik untuk menentukan kedudukan berat badan sebenar ialah dengan menggunakan formula Indeks Jisim Tubuh atau IJT. Ini akan menentukan sama ada seseorang itu berlebihan berat badan, gemuk atau tidak.

1.1.3 Kajian menunjukkan (Dokumen WHO, 2003), aktiviti fizikal yang dilakukan secara tetap dapat:

- Mengurangkan risiko mati awal.
- Mengurangkan risiko mati akibat penyakit jantung atau strok, yang kedua-duanya menyumbang kepada 1/3 jumlah semua kematian di dunia.
- Mengurangkan risiko terjadinya penyakit jantung, kanser kolon dan diabetes jenis II. Aktiviti fizikal mengurangkan tekanan darah dan lemak tubuh serta memulihkan metabolisma. Manakala kejadian kanser dikurangkan dengan kesan prostaglandin anti oxidan dan hormon.
- Membantu mencegah atau menurunkan tekanan darah tinggi (hipertensi). Kajian menunjukkan 1/5 penduduk dewasa dunia mengidap hipertensi.
- Membantu mengawal berat badan dan mengurangkan risiko menjadi gemuk (obese).
- Membantu mengawal dan mencegah osteoporosis dan ini dapat mengurangkan risiko patah tulang pinggul (hip) di kalangan wanita.
- Mengurangkan risiko terjadinya sakit belakang.
- Mengurangkan stres.
- Aktiviti fizikal akan meningkatkan High Density Lipoprotein (HDL) atau lemak darah berkepadatan tinggi yang baik untuk melindungi jantung. Ia adalah bahan darah yang dapat memungut kolesterol dan membantu membuangkannya dari badan melalui hati. Ia dikenali sebagai kolesterol baik.
- Aktiviti fizikal membantu mengurangkan lemak dan berat badan. Apabila melakukan aktiviti fizikal, lemak di dalam badan digunakan untuk menghasilkan tenaga dan secara langsung akan mengurangkan berat badan.

- Aktiviti fizikal mengurangkan kadar gula dalam darah. Apabila bersenam gula akan digunakan dalam bentuk tenaga dan secara langsung mengurangkan paras gula dalam darah.
- Aktiviti fizikal juga membantu untuk menguatkan tulang. Aktiviti seperti berjoging dan berjalan pantas dapat menambah kepadatan tulang dan boleh mencegah atau melewati penyakit osteoporosis. Penyakit osteoporosis ialah sejenis penyakit yang boleh menyebabkan tulang menjadi reput dan mudah patah. Penyakit ini sering berlaku di kalangan wanita yang putus haid dan tidak aktif secara fizikal.



Anda boleh memilih untuk melakukan apa juga bentuk aktiviti fizikal, yang penting anda perlu memastikan aktiviti fizikal berintensiti sederhana dilakukan secara kumulatif selama 30 minit setiap hari, pada kebanyakan hari dalam seminggu. Aktiviti fizikal perlu dilakukan sebagai satu tabiat harian.

Bagi mereka yang sedang mengamalkan aktiviti fizikal berintensiti sederhana, mereka hendaklah cuba meningkatkan intensiti atau tempoh masa aktiviti bagi mencapai lebih banyak faedah kesihatan. Manakala bagi mereka yang mengamalkan aktiviti berintensiti lasak, hendaklah meneruskan amalan ini.

Secara umumnya, mengekalkan amalan harian aktiviti fizikal berintensiti sederhana sepanjang hayat adalah lebih bermanfaat berbanding senaman yang dilakukan sekali sekala. Misalnya, amalan menaiki tiga tingkat tangga bangunan setiap hari memberikan lebih impak ke atas kesihatan berbanding melakukan aktiviti aerobik secara tidak berkala.

Piramid Aktiviti memberi gambaran tentang jenis aktiviti fizikal serta panduan kekerapan untuk melakukannya.

1.2 KESEJAHTERAAN SOSIAL

Aktiviti fizikal dapat mengeratkan silaturrahim dan hubungan mesra sesama anggota organisasi.

1.2.1 Amalan gaya hidup aktif membantu menjalin hubungan mesra di kalangan pekerja

Gaya hidup aktif adalah untuk semua. Amalan gaya hidup aktif dapat memupuk dan menjalin hubungan baik di kalangan pekerja. Anggota organisasi akan menjadi lebih mesra dan dapat meningkatkan semangat perpaduan dan berpasukan tanpa mengenal pangkat atau unit dalam organisasi.

1.3 KESEJAHTERAAN INTELEKTUAL

Aktiviti fizikal dapat meningkatkan sifat ingin tahu, kreativiti, inovasi, dan keupayaan berfikir secara kritis.

1.3.1 Meningkatkan kecerdasan dan penumpuan

Otak yang cerdas datangnya daripada badan yang cergas. Bersenam akan meningkatkan keupayaan otak bertindak balas dengan cepat dan pantas apabila menerima rangsangan. Senaman dapat meningkatkan daya konsentrasi seseorang. Kita dapat memberi sepenuh perhatian atau tumpuan kepada sesuatu tugas.

1.4 KESEJAHTERAAN EMOSI

Aktiviti fizikal memantapkan keyakinan penampilan dan jati diri serta mengawal dan mengurangkan stres di tempat kerja.

1.4.1 Amalan gaya hidup aktif membantu membentuk perwatakan yang tampan dan segar

Kajian juga membuktikan gaya hidup aktif membantu individu memperoleh, mencapai dan mengekalkan kecergasan tubuh. Dengan cara ini imej diri dapat ditingkatkan. Kita akan berasa lebih selesa dan sentiasa kelihatan cergas. Kehidupan kita akan lebih menyeronokkan dan dapat menikmati sebuah kehidupan yang lebih bermakna dan berkualiti.

1.4.2 Faedah senaman dari segi psikologi

- A. Meningkatkan **mood** dan konsentrasi mental. Senaman bertindak sebagai **anti-depressant** melalui pengeluaran hormon **endorphin** ke dalam badan. Hormon ini akan menjadikan seseorang itu lebih ceria dan seronok.
- B. Merangsang motivasi dengan memantau prestasi dan sentiasa melihat peningkatan dari segi kemampuan dan keupayaan mereka dengan jelas.
 - i. Mengurangkan stres dan meningkatkan ketenangan. Senaman dapat mengawal perasaan kerana apabila kita bersenam kita dapat memberi sepenuh konsentrasi kepada tugas yang dijalankan.
 - ii. Memperbaiki imej diri kerana kita sentiasa kelihatan lebih yakin dan tidak berasa segan untuk menampilkan diri dan bersosialisasi.
 - iii. Mewujudkan kesejahteraan hidup kerana kurang mendapat sakit atau menghadapi masalah kesihatan.

1.5 KESEJAHTERAAN SPIRITUAL

Aktiviti fizikal dapat mengukuhkan nilai-nilai murni, prinsip dan kepercayaan dalam kehidupan dan pekerjaan.

1.5.1 Membentuk disiplin diri melalui aktiviti fizikal dengan mematuhi jadual senaman harian yang ditetapkan. Kita akan menjadi lebih terurus dan dapat meningkatkan prestasi kerja.

1.5.2 Aktiviti fizikal dapat meningkatkan tahap kecergasan kita dan dapat membantu kita beribadat dengan sempurna.

1.6 KESEJAHTERAAN PERSEKITARAN PEKERJAAN

Aktiviti fizikal dapat mewujudkan keharmonian dan persekitaran tempat kerja yang kondusif serta kepuasan bekerja.

1.6.1 Meningkatkan kesedaran terhadap persekitaran tempat kerja dengan meningkatkan keprihatinan terhadap persekitaran sekeliling terutama di kawasan tempat kerja.

Aktiviti Fizikal Memanfaatkan Organisasi

- 2.1 Aktiviti fizikal dapat meningkatkan kualiti dan produktiviti organisasi**
 - 2.1.1** Individu yang melakukan aktiviti fizikal dengan tetap adalah lebih cergas dan sihat dan dapat menikmati taraf kesihatan yang baik. Orang yang sihat dan cergas adalah lebih produktif, lasak dan boleh bekerja dalam apa jua keadaan.
 - 2.1.2** Mereka dapat memperbaiki imej diri kerana pengamal-pengamal aktiviti fizikal sentiasa kelihatan lebih berketrampilan. Mereka tidak pernah merasa segan untuk menampilkan diri dan bersosialisasi.
 - 2.1.3** Mewujudkan kesejahteraan hidup di kalangan mereka yang mengamalkan aktiviti fizikal kerana mereka adalah di antara golongan manusia yang kurang mendapat sakit atau menghadapi masalah kesihatan. Dengan ini mereka dapat menikmati sebuah kehidupan yang lebih bermakna dan berkualiti.
 - 2.1.4** Merangsang motivasi di kalangan pengamal aktiviti fizikal yang berkala dan tetap terutama bagi mereka yang dapat memantau prestasinya dan sentiasa dapat melihat peningkatan dari segi kemampuan atau keupayaan mereka dengan jelas.
 - 2.1.5** Mengurangkan stres dan meningkatkan ketenangan. Bagi mereka yang melakukan aktiviti fizikal secara berkala, keadaan mental adalah lebih stabil dan sentiasa dapat mengawal perasaan kerana mereka sentiasa memberi sepenuh konsentrasi kepada aktiviti yang sedang dijalankan dan menikmati keseronokan sepenuhnya.
- 2.2 Aktiviti fizikal mengurangkan risiko kemalangan**
 - 2.2.1** Aktiviti fizikal membantu seseorang itu hidup dengan lebih cergas dari segi fizikal dan mental dan dapat melaksanakan kerja-kerja hariannya sama ada di rumah atau di tempat kerja dengan lebih bertenaga, minat, tanpa cepat merasa letih dan lesu. Mereka yang bersenam secara tetap dan berkala didapati lebih sihat, cergas dan cerdas.

Mereka mampu melibatkan diri sepenuhnya di dalam pelbagai jenis aktiviti kehidupan. Oleh yang demikian kehidupan mereka lebih berkualiti dan bermakna walaupun umur mereka meningkat tua, selagi mereka meneruskan aktiviti fizikal tersebut dengan tetap.
 - 2.2.2** Aktiviti Fizikal membantu sistem tubuh badan meningkatkan komponen kecergasan yang berlandaskan kesihatan; seperti daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, fleksibiliti dan komposisi badan, ia dapat mengurangkan risiko kemalangan dengan membentuk otot yang kuat, mengurangkan risiko terseluh dan sebagainya.

Apabila kekuatan tubuh badan dapat berfungsi ke tahap optima ia akan membantu seseorang itu hidup dengan lebih cergas dari segi fizikal dan mental dalam melaksanakan kerja-kerja harian dengan lebih bertenaga dan berkualiti. Kekuatan otot bererti kemampuan melakukan kerja yang berat seperti mengangkat barang yang berat. Kita memerlukan kekuatan otot untuk meningkatkan keupayaan bekerja, mengurangkan risiko kecederaan, mengelak daripada masalah sakit belakang, postur yang tidak baik, menjauhkan penyakit-penyakit hipokinetik dan meningkatkan potensi prestasi atlet dan lain-lain.

2.3 Aktiviti fizikal dapat mengurangkan kos pembiayaan perubatan

Senaman meningkatkan taraf kesihatan dan mengurangkan morbiditi dan mortaliti. Telah terbukti bahawa mereka yang aktif atau bersenam dengan tetap pada keseluruhannya, mempunyai kadar morbiditi dan mortaliti yang lebih rendah berbanding dengan mereka yang tidak aktif dan sedentari. Senaman didapati amat berkesan untuk memperbaiki dan meningkatkan taraf kesihatan terutama bagi mereka yang berpenyakit dan bermasalah seperti penyakit jantung, diabetes, kegemukan, darah tinggi dan penyakit tulang seperti osteoporosis. Mereka yang bersenam dengan tetap adalah lebih sihat dan kurang diserang penyakit dan hidup dengan lebih sejahtera dan berkualiti berbanding dengan mereka yang tidak aktif. Dengan ini kos pembiayaan perubatan akan berkurangan.

Membudayakan Aktiviti Fizikal Di Tempat Kerja

3.1 Sentiasa aktif di tempat kerja

3.1.1 Aktiviti fizikal hendaklah dijadikan sebahagian daripada cara hidup kita

- Aktiviti fizikal adalah komponen cara hidup sihat yang sangat penting dan hendaklah dijadikan amalan kehidupan seharian.
- Aktiviti fizikal adalah sesuatu yang semula jadi kerana manusia dicipta untuk bergerak dan dibentuk mengikut kehendak peribadi.
- Aktiviti fizikal sangat diperlukan kerana cara hidup moden dan automasi menyebabkan kita lebih sedentari.
- Aktiviti fizikal diperlukan untuk menambahkan lagi kualiti hidup kita.

3.2 Aktiviti fizikal dapat memupuk semangat kerja berpasukan (esprit de corps)

Melahirkan sifat keikhlasan dan kemesraan di samping mengeratkan silaturrahim di kalangan pekerja.

3.3 Langkah-langkah keselamatan sebelum bersenaman

3.3.1 Adalah dinasihatkan supaya mendapat nasihat doktor sebelum memulakan aktiviti senaman jika anda:

- berumur 35 tahun ke atas
- tidak mengetahui taraf kesihatan anda
- tidak pernah bersenam
- mempunyai masalah kesihatan
- baru sembuh daripada sakit tenat
- berlebihan berat badan

3.3.2 Elakkan daripada bersenam dalam masa 2 jam selepas makan

Ini adalah penting bagi menghindari dari rasa loya, muntah dan kekejangan perut disebabkan makanan anda masih lagi dalam proses penghadaman. Ketika penghadaman, darah tertumpu ke bahagian perut. Sedangkan ketika bersenam darah diperlukan di dalam otot-otot besar di kaki. Ini akan menimbulkan masalah kepada sistem penghadaman dan pernafasan anda. Oleh yang demikian senaman hendaklah dilakukan 2 jam selepas makan.

Walau bagaimanapun, anda boleh mengambil makanan ringan seperti kuih atau biskut semasa minum petang. Tetapi jangan sampai kenyang. Berehat sekejap.

3.3.3 Minum secukupnya

Pastikan anda minum secukupnya sebelum melakukan senaman.

Bahkan anda digalakkan meminum di antara 6 - 8 gelas air sehari. Minum pada setiap 15 - 20 minit sekali, terutama ketika cuaca panas. Jangan tunggu sehingga anda dahaga. Di akhir senaman, minum semula untuk menggantikan cecair yang hilang melalui peluh semasa senaman. Elakkan daripada mengambil minuman bergas atau beralkohol. Anda digalakkan meminum air sejuk semasa dan selepas bersenam kerana ia mudah diserapkan di dalam usus di samping membantu di dalam pengawalan suhu badan.

3.3.4 Jangan bersenam jika anda tidak sihat atau merasa sakit kaki, sendi, dada atau kepala

3.3.5 Jangan bersenam ketika cuaca sangat panas, terlalu gelap atau kadar pencemaran udara tinggi

3.3.6 Memanaskan badan dengan betul

3.4 Langkah-langkah keselamatan semasa bersenam

3.4.1 Berhenti segera jika anda merasa sempit atau sakit dada ketika bersenam. Gunakan ujian cakap (**talk test**) untuk mengetahui tahap ketahanan dan keupayaan anda.

3.4.2 Pakai pakaian yang selesa dan sesuai. Gunakan alat pemantul cahaya (**reflector**) pada baju anda ketika bersenam atau berjoging pada waktu malam.

Pakaian mestilah sesuai dengan aktiviti agar tidak mendatangkan mudarat dan kecederaan semasa melakukan aktiviti.

A. Memakai pakaian yang selesa, sesuai dengan jenis senaman dan cuaca.

Pakaian hendaklah ringkas, tidak terlalu ketat dan tidak terlalu tebal. Baju hendaklah diperbuat daripada bahan yang boleh menyerap peluh seperti kapas.

Bagi wanita yang menjalankan aktiviti berat, mereka bolehlah memakai coli yang direka khusus untuk bersenam.

B. Memakai kasut yang sesuai dengan jenis aktiviti bagi mengelak kecederaan.

Terdapat pelbagai jenis kasut senaman dan sukan di pasaran. Kasut direka bentuk khusus untuk sesuatu jenis aktiviti fizikal. Terdapat 6 kategori kasut yang ada dalam pasaran iaitu untuk berlari/berjoging, berjalan kaki, tenis, gelanggang (**court**), aerobik dan **cross-trainers**.

Kasut **cross-trainers** adalah sesuai bagi mereka yang tidak spesifik dalam apa-apa aktiviti. Walau bagaimanapun, apabila memilih kasut, ciri-ciri berikut perlu diberi perhatian:

- Sokongan
- Pengalas (**cushioning**)
- Prestasi
- Padan (**fitting**)

- 3.4.3 Jika anda berjoging di jalan raya, lakukannya dengan berlari menyongsang arah lalu lintas supaya anda dapat melihat kenderaan yang berada di atas jalan. Jangan bersenam di jalan yang sesak dengan kenderaan.
- 3.4.4 Jangan berhenti secara mendadak tanpa melakukan proses penyejukan badan.
- 3.4.5 Minum air secukupnya.
- 3.5 Langkah-langkah keselamatan selepas bersenam
- 3.5.1 Menyejukkan badan dengan betul.
- 3.5.2 Minum air secukupnya.
- 3.5.3 Jangan mandi dengan air suam selepas senaman kerana ia boleh mengganggu sistem badan. Tunggu hingga badan anda merasa sejuk dan peluh di badan telah kering. Mandilah dengan air biasa.
- 3.5.4 Elakkan makan makanan berat sebaik sahaja selepas bersenam.
- 3.6 Cara Memanas dan menyejukkan badan
- 3.6.1 Senaman Kelonggaran
- i. **Pusing leher (Neck rolls)**
Pusing leher anda dari kanan ke kiri dan sebaliknya, ulangi 8 - 10 kali bagi setiap arah.
 - ii. **Pusing bahu (Shoulder rolls)**
Angkat kedua bahu ke atas, pusing depan dan belakang, ulangi 8 - 10 kali setiap arah.
 - iii. **Pusing pergelangan (Wrist rolls)**
Lakukan pusingan kecil menggunakan pergelangan tangan kedua-dua arah, ulangi 8 - 10 kali setiap arah.
 - iv. **Bengkokkan siku (Elbows bend)**
Kedua-dua siku dibengkok dan diluluskan, ulangi 8 - 10 kali.
 - v. **Pusing pinggang (Hip rotations)**
Kedua tangan di sisi pinggang, pusing pinggang mengikut arah pusingan jam dan sebaliknya. Ulangi 8 - 10 kali setiap arah.
 - vi. **Bengkok lutut (Knees bend)**
Berdiri dengan membuka kaki selari paras bahu, bengkokkan lutut anda ke separuh duduk dan berdiri semula, ulangi 8 - 10 kali.
 - vii. **Hayunkan kaki (Leg swings)**
Hayunkan sebelah kaki di depan anda dari sisi ke sisi. Ulangi 8 - 10 kali dan lakukan untuk kaki yang sebelah lagi.
 - viii. **Pusing pergelangan kaki (Ankle rotations)**
Angka sebelah kaki, pusingkan pergelangan kaki arah pusingan jam dan sebaliknya. Ulangi 8 - 10 kali bagi setiap arah. Lakukan untuk kaki sebelah lagi.

3.6.2 Senaman Regangan Statik

i. Rengangan leher (**Neck stretches**)

- Kedua tapak tangan di belakang kepala, tolak kepala ke bawah dan tahan untuk 10 - 15 saat. Ulangi 2 - 3 kali.
- Tarik kepala ke sisi kanan, tahan untuk 10-15 saat. Ulangi 2 - 3 kali. Lakukan yang sama ke sisi kiri.

ii. Tarik lengan ke belakang kepala (**Pull arm behind the head**)

Angkat tangan kanan ke belakang kepala, tarik siku ke belakang menggunakan tangan kiri. Tahan untuk 10 - 15 saat. Ulangi 2 - 3 kali. Lakukan perkara yang sama untuk kiri.

iii. Tolak lengan atas bahu (**Push arm over shoulder**)

Angkat lengan kiri ke atas bahu kanan, tolak ke belakang siku lengan kiri dengan tangan kanan. Tahan untuk 10-15 saat. Ulangi 2 - 3 kali. Lakukan perkara yang sama untuk lengan kanan.

iv. Regangan badan bahagian sisi (**Lateral body stretch**)

Berdiri lurus dengan kaki terbuka, angkat lengan kiri ke atas dan tolakkan badan ke sisi kanan. Tahan untuk 10 - 15 saat. Ulangi 2 - 3 kali. Lakukan perkara sama untuk sisi kiri.

v. Pusing badan (**Trunk rotation**)

Berdiri lurus dengan kaki terbuka, pusing bahagian atas badan arah pusingan jam ke belakang. Tahan untuk 10 - 15 saat. Ulangi 2 - 3 kali. Lakukan perkara yang sama untuk arah sebelah lagi.

vi. Duduk sentuh jari kaki (**Sitting toe touch**)

Duduk dengan kaki kanan lurus ke hadapan dan bengkokkan lutut kaki kiri. Gunakan tangan kiri secara perlahan capai hujung jari kaki kanan. Tahan untuk 10 - 15 saat. Ulangi 2 - 3 kali. Lakukan perkara yang sama untuk kaki kiri.

vii. Tarik kaki (**Leg pull**)

Baring lurus secara mengiring pada sisi kiri, tarik kaki kanan (bengkok lutut) ke belakang menggunakan tangan kanan. Tahan untuk 10 - 15 saat. Ulangi 2 - 3 kali. Lakukan perkara yang sama untuk kaki kiri.

viii. Kupu-kupu (**Butterfly**)

Duduk dengan kedua tapak kaki bertemu rapat, tarik kedua kaki ke arah badan. Gunakan kedua siku untuk menolak peha ke bawah. Tahan untuk 10 - 15 saat. Ulangi 2 - 3 kali.

ix. Regangan belakang kaki bersilang (**Leg cross back stretch**)

Duduk dengan sebelah kaki lurus dan sebelah lagi bengkok di lutut dan disilangkan atas kaki yang lurus. Pusing bahagian atas badan ke arah kaki yang bengkok. Tahan untuk 10 - 15 saat. Ulangi 2 -

3 kali. Lakukan perkara yang sama menggunakan kaki yang sebelah lagi.

- x. **Posisi McKenzie (McKenzie position)**
Meniarap. Letakkan kedua tapak tangan di sisi sebelah kepala. Perlahan tolak ke atas dengan kaki relaks. Tahan untuk 10 - 15 saat. Ulangi 2 - 3 kali.
- xi. **Regangan kucing (Cat stretch)**
Merangkak dengan belakang lurus. Lakukan regangan seperti kucing dengan mengangkat belakang. Tahan untuk 10 - 15 saat. Ulangi 2 - 3 kali.
- xii. **Gerak maju ke depan (Forward lunge)**
Berdiri dengan sebelah kaki di depan dan sebelah lagi di belakang. Gerak maju badan ke hadapan dan bengkokkan lutut kaki hadapan. Gunakan jari kaki untuk menahan kaki belakang. Tahan untuk 10 - 15 saat. Ulangi 2 - 3 kali. Lakukan perkara yang sama menggunakan kaki yang sebelah lagi.
- xii. **Regangan betis (Calf stretch)**
Berdiri menghadap dinding. Letakkan satu kaki ke hadapan dan sebelah lagi lurus ke belakang. Perlahan letakkan tapak tangan ke dinding meregangkan otot betis kaki belakang. Tahan untuk 10 - 15 saat. Ulangi 2 - 3 kali. Lakukan perkara yang sama menggunakan kaki yang sebelah lagi.

3.7 Program Latihan

Senaman yang betul dan berkesan melibatkan 4 fasa iaitu fasa memanaskan badan, fasa aerobik, fasa muscular conditioning dan fasa menyejukkan badan (**cool-down**).

A. Fasa memanaskan badan (**warm-up**)

Pakar-pakar senaman menyarankan supaya kita memulakan aktiviti memanaskan badan. Antara sebab utama proses memanaskan badan ini perlu dilakukan ialah untuk membantu semua otot bersedia melakukan aktiviti dan meregangkan otot rangka. Prosedur ini dapat mengelakkan daripada berlakunya kecederaan semasa bersenam. Antara aktiviti yang boleh dilakukan ialah:

- Senaman kelonggaran
- Senaman regangan
- Kalistenik

B. Fasa aerobik

Fasa aerobik adalah fasa yang melibatkan aktiviti senaman bagi meningkatkan keupayaan sistem kardiorespiratori. Contoh senaman aerobik ialah:

Berjalan dengan cepat Tarirobik

Joging	Menaiki tangga
Berbasikal	Berenang
Lompat tali	Bermain bola sepak

Senaman aerobik dapat meningkatkan efisiensi jantung, paru-paru dan salur darah.

C. Fasa **muscular conditioning**

Fasa ini melibatkan aktiviti bagi memantapkan daya tahan dan kekuatan otot. Antara senaman yang dapat dilakukan adalah senaman yang menggunakan berat badan sebagai beban seperti tekan tubi dan bangun tubi.

D. Fasa menyejukkan badan (**cool-down**)

Fasa ini dilakukan di akhir senaman. Senaman tidak boleh dihentikan dengan serta merta kerana ini akan mendatangkan mudarat kepada otot dan badan keseluruhannya. Ia perlu dilakukan sama seperti proses memanaskan badan untuk menurunkan kadar nadi kembali kepada keadaan biasa dan mengembalikan otot kepada keadaan rehat.

Jika senaman diberhentikan serta merta, darah akan terperangkap dalam otot yang sedang bekerja dan tidak berkeupayaan untuk balik ke jantung (blood pooling) menyebabkan seseorang itu berasa pening. Ia juga boleh menyebabkan kesakitan pada otot disebabkan oleh asid laktik yang terkumpul dalam otot.

3.8 Cara melakukan senaman dengan betul dan berkesan

3.8.1 Patuhi Prinsip Latihan

Senaman hendaklah dilakukan dengan kekerapan, intensiti serta masa yang cukup dan dilaksanakan mengikut jenis latihan. Prinsip ini dikenali sebagai FITT.

F - Frequency (kekerapan). Senaman hendaklah dilakukan dengan tetap (regularly). Jumlah hari melakukan senaman boleh dijadikan ukuran kekerapan. Kebanyakan komponen kecergasan memerlukan sesuatu aktiviti dijalankan sekurang-kurangnya 3 - 6 hari seminggu pada intensiti yang cukup.

I - Intensity (bebanan). Senaman hendaklah cukup lasak, di mana kelasakannya atau exertion melebihi kadar biasa untuk mencapai kecergasan sebenar. Contohnya, kelenturan atau kelembutan memerlukan otot diregangkan melebihi had biasa. Kecergasan jantung memerlukan senaman yang dapat meningkatkan kadar nadi melampaui kadar normal.

T - Time (berapa lama). Perlu dilakukan sekurang-kurangnya 20 minit setiap sesi. Walau bagaimanapun, jika masa ditingkatkan intensiti senaman hendaklah dikurangkan.

T - Type (jenis apa). Sesuatu jenis senaman membentuk komponen kecergasan yang berbeza. Pilihlah aktiviti mengikut keupayaan dan minat.

3.8.2 Lakukan dengan teknik yang betul

- Pendaratan kaki dengan betul
- Angkat lutut semasa berlari bagi perempuan
- Teknik pernafasan yang betul semasa bersenam
- Talk test
- Jangan memberi tekanan berlebihan kepada sendiri

- 3.9 Aktiviti Fizikal yang sesuai di tempat kerja
 - 3.9.1 Berjalan ke tempat kerja
 - 3.9.2 Naik tangga
 - 3.9.3 Senaman ringan dan regangan di meja kerja
 - 3.9.4 Berhenti melakukan kerja (X-break) untuk melakukan aktiviti fizikal sederhana beberapa minit sehingga mencapai kumulatif 30 minit setiap hari. Dilakukan secara berkumpulan atau individu.
Contoh:
 - Naik tangga setinggi 2 tingkat bangunan
 - Berjalan pantas 10 minit setiap kali
 - Berjalan sambil mengangkat barang 5 minit setiap kali
 - Senaman ringan menggunakan fitball dan sebagainya
 - Lompat tali (skipping) beberapa minit
 - 3.9.5 Menggunakan fitball sebagai kerusi kerja dan alatan senaman
- 3.10 Aktiviti fizikal dapat dilakukan dengan mudah dan menyenangkan
 - 3.10.1 Memilih aktiviti fizikal yang sesuai

Tidak ada program aktiviti fizikal yang terbaik dan sesuai untuk semua orang. Begitu jugalah dengan cara hidup, tidak ada yang terbaik untuk kesihatan dan kesejahteraan. Kita perlu bijak merancang program mengikut keunikan, keperluan dan minat sendiri.

Aktiviti fizikal boleh dibahagikan kepada beberapa kategori seperti berikut:

- A. Kategori senaman aerobik
Berjalan dengan cepat (brisk walking), berlari, berjoging, berenang, senamrobik, tarirobik, lompat tali, berbasikal, merentas desa, naik tangga dan lain-lain.
- B. Seni mempertahankan diri
Seni mempertahankan diri menggabungkan aktiviti aerobik dan anaerobik. Antaranya ialah seni silat, tai-chi, taekwando dan silambam.
- C. Kategori gim
Aktiviti fizikal yang popular di kalangan warga kota ialah aktiviti-aktiviti gim. Antara aktiviti di gimnasium termasuk latihan angkat berat, berbasikal setempat, berlari di atas treadmill, tarirobik, senamrobik dan fitball.
- D. Kategori rekreasi
Antara akitiviti rekreasi ialah berkhemah, tracking, mendaki, menyelam, berakit, berkayak, ekspedisi dan pengembaraan. Kegiatan ini biasanya dilakukan secara berkumpulan dan dapat mengeratkan hubungan antara pekerja.

E. Penganjuran dan penyertaan *special event*

Antara aktiviti-aktiviti yang dapat dilakukan secara organisasi termasuk penganjuran aktiviti di peringkat jabatan atau organisasi seperti Pesta Sukan Antara Jabatan, Sukaneka dan Hari Keluarga. Kakitangan juga digalakkan untuk menyertai acara-acara secara berkumpulan seperti Larian Jambatan Pulau Pinang, perarakan Hari Kebangsaan, Hari Pekerja dan Hari Jantung Sedunia.

F. Kategori sukan

Antara aktiviti sukan yang popular ialah badminton, bola tampar, bola jaring, bola sepak, ping pong, hoki, tenis, sukan tradisional, sukan rakyat dan sukan air. Kegiatan ini boleh dilakukan di mana-mana sahaja. Pertandingan dapat dijadikan motivasi terutama jika melibatkan organisasi atau jabatan.

G. Kerja-kerja rumah

Kerja-kerja rumah juga merupakan aktiviti fizikal yang baik. Antaranya termasuk mencuci, memop lantai, menyapu sampah, menaiki tangga, berjalan ke kedai, berkebun dan kerja-kerja lain yang melibatkan pergerakan yang berterusan untuk jangka waktu yang tertentu, sekurang-kurangnya 30 minit sehari pada kebanyakan hari dalam seminggu.

3.10.2 Setiap individu mampu mengamalkan gaya hidup aktif di mana-mana

A. Aktiviti fizikal boleh dilakukan di mana-mana

Bagi kawasan tempat kerja yang terhad, aktiviti seperti pingpong, senamrobik, **fitball** dan lompat tali sesuai dilakukan. Aktiviti lain seperti menggunakan tangga daripada lif dapat meningkatkan tahap aktiviti di tempat kerja.

B. Aktiviti fizikal boleh dilakukan pada bila-bila masa

Aktiviti fizikal boleh dilakukan semasa bekerja pada bila-bila masa. Sebagai contoh, semasa bekerja di meja sendiri, kita boleh melakukan senaman regangan bagi mengurangkan kepenatan atau sakit bahagian belakang. Kita juga boleh meningkatkan tahap aktiviti dengan meningkatkan pergerakan seperti berjalan pantas selama 5 minit bagi setiap jam kita bekerja.

C. Aktiviti fizikal perlu disesuaikan dengan minat, keperluan dan kemahiran individu.

Ujian Kecergasan Fizikal

A. DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR

i. Ujian naik-turun 3 minit (**step test**)

Ujian ini dijalankan dengan menggunakan kotak setinggi 12 inci. Subjek akan melangkah naik dan turun kotak mengikut ritma metronome pada kadar 96 detik seminit (dsm) selama 3 minit. Selepas 3 minit, kadar nadi pulih (**recovery heart rate**) selama 1 minit akan direkod dan dibandingkan dengan jadual **standard** bagi menentukan tahap daya tahan kardiovaskular.

ii. Ujian jalan kaki 1.6 km

Subjek akan berjalan secepat mungkin sejauh 1.6 km (4 pusingan trek balapan). Tempoh masa berjalan direkod dan dibandingkan dengan jadual **standard**.

iii. Ujian larian 2.4 km

Subjek akan berlari secepat mungkin sejauh 2.4 km (6 pusingan trek balapan). Tempoh masa berlari direkod dan dibandingkan dengan jadual **standard**.

iv. Ujian YMCA **sub-max cycle ergometer**

Ujian YMCA ini digunakan untuk menganggar VO_{2max} dengan menggunakan kadar nadi pada beberapa tahap kerja submaksimum dan dipanjangkan kepada kadar nadi maksimum yang dianggarkan bagi subjek. Protokol YMCA melibatkan senaman berterusan bagi dua hingga empat peringkat (3 minit setiap peringkat). Ujian ini direka bentuk untuk meningkatkan kadar nadi **steady state** di antara 110 dsm dengan 85% daripada kadar nadi maksimum bagi sekurang-kurangnya dua peringkat. Kadar-kadar ini akan digunakan untuk menganggar VO_{2max} dan seterusnya dibandingkan dengan jadual **standard**.

B. DAYA TAHAN DAN KEKUATAN OTOT

i. Bangun tubi beritma 1 minit

Subjek baring dengan lutut dibengkokkan 90 darjah. Jari menyentuh garisan pertama dan bersedia untuk melakukan ujian. Metronome diset pada 50 dsm dan subjek akan melakukan bangun tubi beritma dengan menggelongsorkan jari ke garisan kedua yang berjarak 10 cm. Ujian ini akan dijalankan selama 1 minit atau sehingga subjek tidak dapat mengikuti ritma yang ditentukan. Bilangan bangun tubi akan dibandingkan dengan jadual **standard**.

ii. Tekan tubi

a. Tekan tubi (lelaki)

Ujian tekan tubi bagi lelaki dalam posisi **standard** dengan tangan diletakkan selebar bahu, belakang lurus, dengan jari-jari kaki sebagai pasak (pivot). Tekan tubi dilakukan seberapa banyak sehingga subjek kelesuan. Bilangan tekan tubi akan dibandingkan dengan jadual **standard**.

b. Tekan tubi yang diubah suai (wanita)

Ujian tekan tubi bagi perempuan sama seperti lelaki tetapi pasak (pivot) adalah pada bahagian lutut.

C. FLEKSIBILITI

i. Duduk dan jangkau

Ujian ini memerlukan kotak pengukur fleksibiliti. Subjek duduk dengan melunjur kaki rapat pada kotak tanpa membengkokkan lutut. Subjek akan menjangkau sejauh mungkin dan skor akan direkodkan. Jarak jangkauan akan dibandingkan dengan jadual standard.

D. KOMPOSISI BADAN

i. Ujian lipatan kulit

Ujian lipatan kulit dijalankan untuk menentukan peratusan lemak badan. Beberapa bahagian badan akan diukur ketebalan lipatan kulit dengan angkup kaliper. Jumlah ukuran lipatan kulit akan dimasukkan ke dalam formula yang akan menganggarkan jumlah peratusan lemak. Jumlah peratusan lemak akan dirujuk dengan jadual standard.

ii. Indeks Jisim Tubuh (IJT)

Indeks Jisim Tubuh (IJT) adalah cara paling mudah untuk menganggarkan kadar berat badan relatif kepada ketinggian. IJT diukur dengan menggunakan formula berikut:

$$IJT = \frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

Bahagian 2 *Makan Secara Sihat*



Gendang Gendut Tali Kecapi,
Lebih Makan Penyakit Menanti.

Makan Secara Sihat, Produktiviti Meningkatkan

1. Makan pelbagai jenis makanan berpandukan Piramid Makanan Malaysia.
2. Sesuaikan pengambilan makanan dan aktiviti fizikal anda untuk mencapai berat badan yang disarankan.
3. Makan buah dan sayur pada setiap waktu makan.
4. Makan bijirin penuh, legum, kacang dan biji-bijian sebagai sebahagian makanan harian anda.
5. Had dan kurangkan makanan bergoreng dan berlemak.
6. Pilih makanan dan minuman yang kurang gula.
7. Pilih tempat makan yang bersih dan makanan yang selamat.

Makan Pelbagai Jenis Makanan Berpandukan Piramid Makanan Malaysia

1.1 Tidak ada satu jenis makanan yang dapat membekalkan semua nutrien makanan yang anda perlukan

Semua makanan dapat memberi beberapa jenis nutrien makanan dan menyumbang kepada rasa, bau, warna, tekstur dan kenikmatan kepada sesuatu sajian. Lain makanan lain pula gabungan karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral. Sesetengah makanan mempunyai nutrien makanan tertentu lebih dari yang lain. Serat dari makanan hanya diperolehi dari tanam-tanaman atau makanan dari sumber tanam-tanaman.

Mengambil pelbagai jenis makanan menjamin badan kita mendapat semua nutrien makanan yang diperlukan. Makanlah sedikit dari setiap makanan tetapi tidak terlalu banyak dari hanya satu jenis sahaja. Tidak ada makanan yang harus dipantangkan kecuali atas sebab-sebab kesihatan tertentu.

1.2 Pilih makanan harian dari gabungan makanan yang berasaskan Piramid Makanan

Makanan dikelompokkan mengikut kandungan nutrien-nutrien makanan utama dan fungsinya. Terdapat 5 kelompok atau kumpulan utama makanan yang ditempatkan di aras-aras tertentu dalam **Piramid Makanan**. Ini membantu kita mengimbangkan pengambilan pelbagai jenis makanan dalam sajian atau diet harian kita.

Aras 1: Bijirin atau hasil/produk bijirin dan ubi-ubian
(Makan lebih banyak dari kumpulan ini)

Aras 2: Buah-buahan dan Sayur-sayuran
(Makan banyak dari kumpulan ini)

Aras 3: Ikan, Ayam, Daging dan Kekacang, Susu dan Hasil Tenusu
(Makan sederhana dari kumpulan ini)

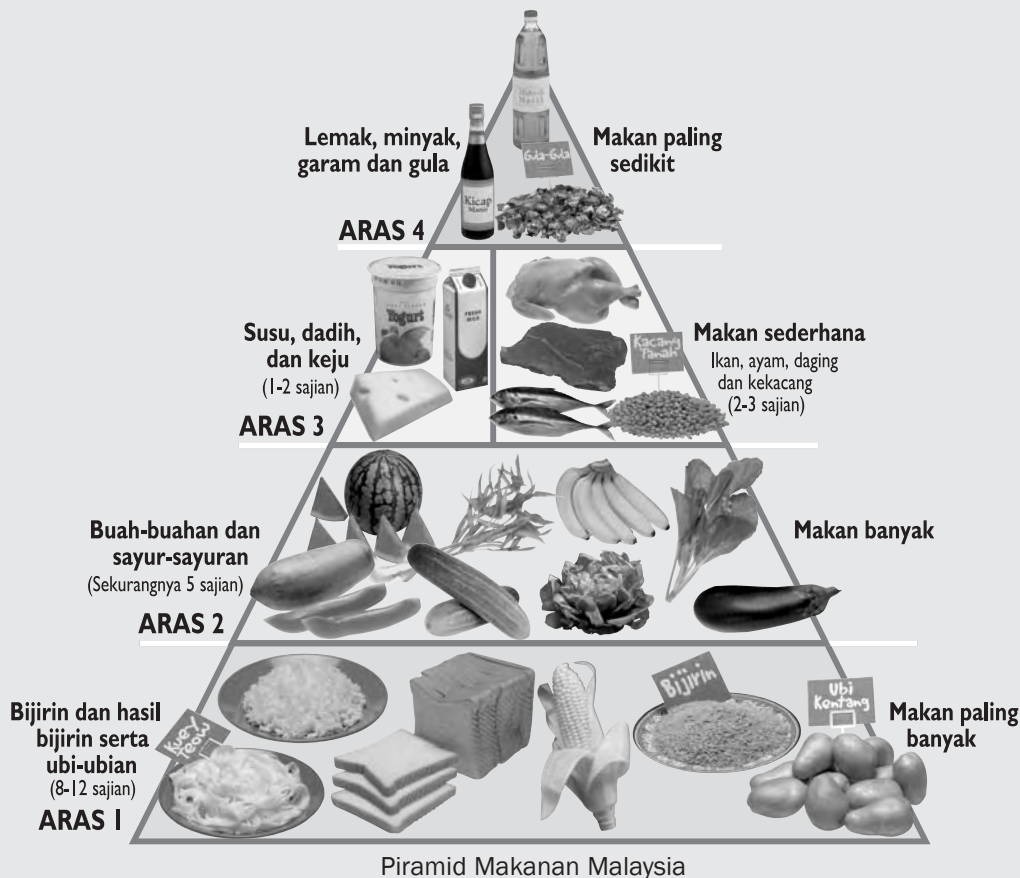
Aras 4: Lemak, Minyak dan Gula
(Makan sedikit dari kumpulan ini)

Setiap kumpulan makanan membekalkan hanya sebahagian daripada nutrien yang diperlukan. Oleh demikian, untuk memperoleh semua nutrien yang diperlukan, anda haruslah mempelbagaikan makanan anda. Makanan yang dimakan setiap hari harus datang kebanyakannya dari aras bawah piramid dan sedikit sahaja dari atas atau puncaknya. Makanan daripada sesuatu kumpulan tidak boleh dimakan menggantikan kumpulan yang lain. Untuk kesihatan yang baik, anda memerlukan semuanya. Walau bagaimanapun, lemak, minyak dan gula yang terletak di puncak piramid tersebut seharusnya diambil sedikit sahaja sebagai menambahkan kelazatan makanan.

Bagi menentukan badan kita mendapat semua nutrien yang diperlukan:

- Imbangkan pengambilan makanan daripada 5 kumpulan makanan berasaskan Piramid Makanan untuk semua hidangan harian.
- Pelbagaikan pemilihan makanan daripada setiap kumpulan dalam hidangan anda.

- Piramid Makanan



1.2.1 Bijirin, hasil bijirin dan ubi-ubian

Makanan yang terletak di paras yang paling bawah sekali ialah makanan yang kaya dengan sumber karbohidrat kompleks yang merupakan sumber tenaga yang penting. Ia juga membekalkan vitamin, mineral, serat dan sedikit protein. Contoh makanan jenis ini ialah nasi, mee, roti, pasta, bijirin, bubur, capati, tocai, biskut dan pelbagai jenis ubi. Sajian makanan harian kita harus datang sebahagian besarnya daripada kumpulan ini. Setiap hari, kita perlukan sebanyak 8 - 12 sajian daripada kumpulan ini. Makanlah, jika boleh, semua jenis makanan, terutama, makanan yang mengandungi banyak serat.

1.2.2 Buah-buahan dan sayur-sayuran

Di aras kedua Piramid Makanan terdiri daripada buah-buahan dan sayur-sayuran. Kumpulan ini membekalkan vitamin, **mineral** dan serat. Menu yang sihat mengandungi banyak buah-buahan dan sayur-sayuran. Pilihlah pelbagai jenis buah-buahan dan sayur-sayuran. Ambillah sekurang-kurangnya 5 sajian setiap hari.

1.2.3 Ikan, ayam, daging dan kekacang (termasuk legum)

Ayam, daging dan kekacang terletak di aras ketiga di Piramid Makanan. Makanan ini merupakan sumber protein, Vitamin B, zat besi, zink, kalsium dan magnesium. Makan makanan ini secara sederhana dan pilih makanan yang rendah lemak. Legum adalah makanan yang baik untuk menggantikan daging dan ia mempunyai kandungan lemak yang rendah. Contoh legum ialah kacang soya dan hasil produknya, kacang merah dan kacang dhal.

Jumlah sajian yang disyor setiap hari ialah 2 - 3 sajian.

Jika anda mengalami masalah hyperlipidemia, kurangkan pengambilan telur dan organ dalaman seperti hati, paru-paru, otak dan sebagainya. Hadkan pengambilan telur kepada 3 biji sahaja seminggu.

1.2.4 Susu dan hasil tenusu

Susu dan hasil tenusu diletakkan di aras yang sama dengan daging. Contoh hasil tenusu ialah susu, keju dan dadih. Ia merupakan sumber kalsium yang penting. Susu merupakan sumber protein yang baik. Bagaimanapun, kumpulan ini tidak merangkumi mentega dan krim. Jika boleh, pilihlah makanan gantian yang mengandungi rendah lemak.

Keperluan yang disyorkan ialah 1 hingga 2 sajian sehari.

1.2.5 Lemak, minyak, gula dan alkohol

Lemak, minyak dan gula serta makanan yang banyak mengandungi bahan ini diletakkan di aras yang paling atas dalam piramid. Ini menunjukkan keperluan yang sedikit sahaja daripada kumpulan ini. Cuba supaya jangan terlalu kerap memakan makanan ini. Jika perlu, makan dengan berhati-hati.

Pengambilan minuman beralkohol adalah tidak digalakkan kerana ia boleh meningkatkan berat badan dan tekanan darah. Pengambilan yang kerap boleh menyebabkan kerosakan hati, otak, ulser dan kanser sistem penghadaman.

1.2.6 Saiz Hidangan

Semua sajian yang disenaraikan di bawah ini mempunyai kandungan nutrien makanan yang sama untuk setiap kumpulan dan ia boleh ditukar ganti dalam sesuatu kumpulan yang sama.

Satu sajian bijirin dan hasil bijirin serta ubi-ubian

- 1 keping roti mil penuh atau
- 1/2 cawan nasi atau
- 1/2 cawan bahun/mee/pasta yang direndam atau
- 1/2 saiz piring capati atau
- 1 cawan bubur nasi kosong atau
- 1/2 cawan bijirin sarapan atau
- 1 biji kentang yang sederhana atau
- 3 keping biskut kraker

Satu sajian sayur-sayuran

1/2 cawan sayuran berdaun hijau tua dengan batangnya yang boleh dimakan atau

1/2 cawan sayuran buah atau berumbi yang dimasak

Satu sajian buah-buahan

1/2 biji buah jambu batu saiz sederhana atau

1 biji buah oren, pir, epal yang sederhana atau kecil atau

1 biji pisang yang sederhana atau

1 potong betik, tembikai, nenas

Satu sajian ikan, ayam, daging dan kekacang

1 ketul peha ayam yang bersaiz sederhana atau

1 ekor ikan kembung yang bersaiz sederhana atau

2 ketul daging (tanpa lemak) sebesar kotak mancis atau

5 sudu makan ikan bilis tanpa kepala

Catatan:

1 ketul daging (tanpa lemak) sebesar kotak mancis

= 1 biji telur yang sederhana saiznya

= 1 keping tempe

= 1 keping tahu

= 2 sudu makan mentega kacang

= 1/2 cawan kacang/kekacang kering

= 4 sudu makan udang kecil (dengan kulit)

Satu sajian susu dan hasil tenusu

1 gelas susu*

1 cawan dadih

1 keping keju

Catatan:

*Pilih yang rendah lemak

1.3 Makan ikut waktu

Melangkau (**skipping**) sesuatu masa makan boleh membawa kepada kelaparan yang tidak terkawal, selalunya menyebabkan kita makan berlebihan. Apabila kita lapar, kita biasanya lupa tentang pemakanan yang baik. Memakan snek di antara waktu makan boleh menghindarkan kita daripada kelaparan tetapi jangan makan terlalu banyak sehingga snek tersebut menjadi satu hidangan makanan (meal) kita.

Elakkan diri daripada tidak mengambil sarapan, atau tidak makan atau makan tengah hari sedikit sahaja dan makan malam dengan banyak. Amalan yang baik ialah mengambil sarapan, makan tengah hari dan makan malam. Jika anda mengambil bahagian (portion) makanan yang munasabah, tidak ada masalah bagi anda memakan makanan yang anda mahu dan mengekalkan badan yang sihat.

Sesuaikan Pengambilan Makanan Dan Aktiviti Fizikal Anda Untuk Mencapai Berat Badan Yang Disarankan

2.1 Umur, jantina dan tahap aktiviti fizikal menentukan keperluan makanan individu

Keperluan kalori individu berkurangan sejajar dengan peningkatan usia disebabkan penurunan Kadar Metabolisma Asas. Pada amnya, keperluan kalori untuk lelaki adalah lebih tinggi berbanding wanita kerana perbezaan komposisi tubuh. Jika kerja anda melibatkan penggunaan tenaga yang tinggi (contoh buruh binaan dan buruh kasar), anda memerlukan kalori yang lebih tinggi.

2.2 Capai dan kekalkan berat badan yang disarankan

Timbang berat badan anda sekurang-kurangnya sekali sebulan. Status berat badan anda boleh diketahui dengan menggunakan Indeks Jisim Tubuh (IJT).

Anda boleh mengira IJT anda dengan mengguna formula berikut:

$$IJT = \frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

Rujuk jadual berikut untuk menentukan status berat badan anda:

Kategori	Pengkelasan
< 18.5	Kurang berat badan
18.5 - 24.9	Berat badan sihat (disarankan)
25.0 - 29.9	Berlebihan berat badan
>30	Obes

Berat badan yang disarankan mempunyai julat IJT di antara 18.5 - 24.9. Keadaan terlalu kurus atau gemuk boleh meningkatkan risiko pelbagai masalah kesihatan. Walau bagaimanapun, jika anda seorang ahli bina badan atau individu yang mempunyai banyak otot, sungguh pun nilai IJT adalah tinggi, ini tidak bermakna anda mempunyai lebihan berat badan atau obes. Pengkelasan IJT adalah tidak sesuai untuk wanita hamil dan kanak-kanak.

Jika anda kurang berat badan, sila jumpa doktor untuk mendapatkan khidmat nasihat.

2.3 Risiko kesihatan berkaitan berat badan berlebihan

- Diabetes Mellitus Jenis 2 (Diabetes mellitus tanpa bergantung kepada insulin)
- hipertensi
- penyakit jantung
- arthritis
- penyakit batu hempedu
- komplikasi semasa hamil
- kematian bayi pra matang
- komplikasi semasa pembedahan
- gangguan tidur
- pelbagai kanser (kolon, rektal, prostat bagi lelaki, manakala bagi wanita, kanser payudara, ovari dan rahim)

2.4 Cara mencegah berat badan berlebihan

- Bagaimana mencegah berat badan berlebihan?

Masalah obesiti sangat sukar diatasi. Oleh itu, individu perlu sentiasa mengekalkan berat badan yang normal dan sihat.

- Panduan untuk mencegah berlebihan berat badan:

- i. Elak daripada makan berlebihan.
- ii. Makan sajian mengandungi tinggi serat dan tidak terlalu banyak lemak atau gula.
- iii. Makan sajian yang tidak mengandungi tinggi tenaga seperti buah-buahan dan sayur-sayuran atau karbohidrat kompleks dan elak pengambilan makanan seperti gula-gula, kerepek, kek dan pastri.
- iv. Hadkan minuman bergula dan beralkohol.
- v. Untuk menjaga kesihatan, seseorang perlu melakukan aktiviti fizikal berintensiti sederhana selama sekurang-kurangnya 30 minit sehari pada kebanyakan hari dalam seminggu. Aktiviti fizikal yang baik adalah yang menggerakkan semua bahagian tubuh dan membuat anda bernafas agak cepat sedikit daripada biasa (contoh: berjalan cepat, berlari, naik bukit, berkebun, senamrobik, bermain bola sepak). Lakukan aktiviti fizikal yang boleh membantu meningkatkan Kadar Metabolisma Asas (KMA) seperti berjalan ke tempat kerja yang dekat atau menaiki tangga daripada menaiki lif.
- vi. Bagi wanita lepas bersalin, salah satu cara untuk mencegah dan mengurangkan berat badan berlebihan ialah dengan meneruskan penyusuan susu ibu secara eksklusif sehingga 4 - 6 bulan. Pekerja wanita boleh meneruskan penyusuan setelah kembali bekerja dengan beberapa cara seperti:
 - a) Menempatkan bayi di tempat asuhan yang berdekatan dengan tempat kerja.
 - b) Membawa bayi ke tempat kerja (jika boleh).
 - c) Memerah susu di tempat kerja.
 - d) Memilih waktu kerja anjal.

2.5 Cara menurunkan berat badan dengan selamat

Prinsip penurunan berat badan yang selamat ialah mengurangkan pengambilan kalori dan peningkatan aktiviti fizikal secara beransur-ansur untuk mencapai berat badan sihat yang disarankan. Jika berat badan anda berlebihan, pengurangan berat badan sebanyak 5 - 15% boleh memperbaiki taraf kesihatan dan meningkatkan kualiti hidup

anda. Cuba untuk kurangkan sebanyak 10% berat badan dalam tempoh 6 bulan iaitu 8kg bagi individu yang mempunyai berat badan 80 kg. Pengurangan berat badan 1/2 hingga 1 kg seminggu adalah selamat. Jangan putus asa jika berat badan anda meningkat semula. Terus mencuba.

Pada amnya, seseorang yang mempunyai berat badan yang turun terlalu cepat (lebih 1 hingga 2 kg seminggu) akan lebih cenderung untuk meningkat semula berat badannya berbanding dengan penurunan secara perlahan dan konsisten. Berat badan yang turun perlahan dan berterusan merupakan kunci kejayaan kepada program penurunan berat badan.

Untuk menurunkan berat badan, tiga perkara yang perlu diubah ialah:

- i. Mengubah amalan pengambilan makanan dan gaya hidup.
- ii. Merancang diet yang sihat dan seimbang dan rendah kalori.
- iii. Meningkatkan aktiviti fizikal.

2.6 Berikut adalah amalan pengambilan makanan yang baik yang boleh diamalkan:

2.6.1 Makan saiz sajian yang kecil pada setiap hidangan

- Makan pelbagai jenis makanan tetapi elak daripada memakan secara berlebihan. Minum satu gelas air sebelum makan. Amalan ini boleh menjadikan anda merasa cepat kenyang. Berhenti makan sebelum anda merasa kenyang.

2.6.2 Kurangkan makanan berlemak

- Rebus, kukus, panggang atau bakar makanan berbanding menggoreng. Satu cawan kentang rebus membekal 100 kalori tetapi 1 cawan kentang goreng membekal 600 kalori.
- Buang lemak pada daging serta kulit ayam.
- Jika perlu, sapu sedikit sahaja mentega atau marjerin pada roti.
- Hadkan makan kerepek rangup, karipap atau lain-lain snek berlemak.

2.6.3 Hadkan makanan tinggi kandungan gula

- Kurangkan atau jangan gunakan gula dalam minuman teh dan kopi.
- Guna sedikit gula apabila memasak makanan termasuklah kuih muih.
- Kurangkan minuman bergula dan berkarbonat.
- Makan snek seperti jagung rebus, biskut tanpa gula, roti dan buah-buahan berbanding kek, puding, karamel dan popia goreng.

2.6.4 Lebihkan makanan berserat dan berkanji

- Lebihkan makanan berserat dan berkanji seperti bijirin, nasi, ubi kentang, ubi kayu, pisang dan kekacang.
- Makan banyak buah dan sayur yang segar.

2.6.5 Rancang diet yang sihat dan seimbang berpandukan Piramid Makanan.

Makan Buah Dan Sayur Pada Setiap Waktu Makan

Buah dan sayur adalah penting dalam diet harian. Ia merupakan sumber utama vitamin, mineral, serat dan lain-lain bahan yang penting untuk kesihatan. Kebanyakan orang kurang mengambil buah dan sayur seperti yang disarankan. Pengambilan pelbagai jenis buah dan sayur mengikut saranan boleh melindungi anda daripada penyakit-penyakit kronik. Ia juga membantu melawaskan saluran najis.

3.1 Kenapa perlu makan pelbagai jenis buah dan sayur?

Kandungan nutrien buah dan sayur yang berlainan adalah berbeza (rujuk Jadual 1). Terdapat buah dan sayur yang kaya dengan karotenoid termasuk vitamin A. Ada pula yang kaya dengan vitamin C, folat atau kalium (potassium). Folat yang juga dikenali sebagai asid folik adalah sejenis vitamin B yang berfungsi mengurangkan masalah kecacatan janin yang teruk. Mineral seperti kalium dan kalsium dapat mengurangkan hipertensi.

Kebanyakan buah dan sayur mengenyangkan, tetapi kurang lemak dan kalori. Ia juga mudah disediakan dan dimakan. Buah dan sayur yang dimakan segar adalah lebih baik daripada jus. Ini kerana jus mengandungi kurang serat.

Jadual 1: Buah dan sayur yang kaya dengan nutrien

Senarai di bawah menunjukkan buah dan sayur yang menjadi sumber terbaik bagi vitamin A (karotenoid), Vitamin C, folat dan kalium. Makanlah sekurang-kurangnya 2 sajian buah dan 3 sajian sayur setiap hari:

Sumber Vitamin A (karotenoid)

- Sayur berwarna jingga seperti lobak merah, keledak dan labu.
- Sayur berdaun hijau seperti bayam, kangkung, sawi, kailan, pucuk paku, cekur manis dan ulam.
- Buah berwarna jingga seperti betik, mangga, tembikai.
- Tomato.

Sumber Vitamin C

- Jambu batu, betik, oren dan belimbing.
- Daun turi, daun kelo, pucuk ubi, kailan dan sawi.

Sumber folat

- Kekacang seperti dhal, kacang tanah dan kacang pis.
- Oren dan jus oren.
- Sayur berdaun hijau seperti bayam dan sawi.
- Kacang soya dan produk berasaskan soya seperti taufu dan tempe.

Sumber kalium

- Kentang, keledak dan sayur berdaun hijau.
- Pisang, buah-buahan kering seperti kurma, kismis dan prun.
- Kekacang.

Makan Bijirin Penuh, Legum, Kekacang Dan Biji-bijian Sebagai Sebahagian Makanan Harian Anda

4.1 Kenapa makan makanan berasaskan bijirin penuh?

Makanan yang berasaskan bijirin seperti gandum, beras dan oat adalah makanan berkhasiat yang membekalkan pelbagai jenis vitamin, mineral, karbohidrat dan komponen pemakanan yang lain yang penting untuk kesihatan. Bijirin penuh (tidak diproses sepenuhnya) mengandungi lebih nutrien dan serat. Kepelbagaian makanan bijirin penuh adalah mustahak kerana ia membekalkan nutrien yang berbeza.

4.2 Apa yang perlu anda ketahui tentang legum, kekacang dan biji-bijian?

Legum, kekacang dan biji-bijian adalah kaya dengan protein, karbohidrat, Vitamin B dan serat. Jadikan makanan ini sebagai sebahagian daripada diet harian anda.

Jadual 2: Sumber bijirin penuh, legum,kekacang dan biji-bijian.

Bijirin penuh

- Beras Perang
- Oat
- Jagung
- Roti/biskut bijirin penuh (campuran rai, gandum, oat, jagung dan barli)

Legum

- Kacang kuda
- Dhal
- Kacang hijau
- Kacang merah
- Kacang soya

Kekacang

- Kacang tanah
- Buah berangan
- Biji gajus
- Badam
- Pistachio (Kacang cerdas)

Biji-bijian

- Bijan
- Kuaci (biji tembikai/ labu/bunga matahari)
- Biji teratai
- Biji selasih

4.3 Panduan meningkatkan pengambilan makanan berasaskan bijirin penuh, legum, kacang dan biji-bijian

- Makan sarapan berasaskan bijirin penuh seperti **oat**, jagung dan capati.
- Pilih roti, roti pita, bijirin sarapan pagi dan biskut yang berasaskan bijirin penuh.
- Cuba gantikan atau campurkan nasi putih dengan nasi beras perang.
- Makan makanan berasaskan legum seperti tauhu, tempe dan kacang panggang beberapa kali seminggu.
- Makan kacang/biji-bijian beberapa kali seminggu (contoh: biji selasih dalam minuman dan kuih yang ditabur bijan).

Had Dan Kurangkan Makanan Bergoreng Dan Berlemak

Minyak dan lemak adalah kaya dengan kalori. Menggoreng meningkatkan kandungan kalori sesuatu makanan sebanyak dua atau tiga kali ganda bergantung kepada kuantiti minyak yang digunakan. Terlalu banyak dan kerap mengambil makanan yang bergoreng boleh menyebabkan kegemukan, terutama di kalangan mereka yang kurang aktif. Dua pertiga (2/3) daripada jumlah lemak dalam diet masyarakat bandar di Malaysia berpunca daripada minyak masak yang digunakan untuk menggoreng.

5.1 Kurangkan makan makanan bergoreng

Pada amnya, penduduk Malaysia makan terlalu banyak makanan bergoreng seperti ayam goreng, pisang goreng, kentang goreng, snek bergoreng, kuih bergoreng dan mee goreng yang mengandungi banyak minyak. Jumlah kalori dapat dikurangkan dengan mengurangkan kekerapan memakan makanan bergoreng seperti ini.

5.2 Pilih makanan yang rendah lemak

Pilih makanan yang dipanggang, dibakar, dikukus atau direbus yang mana kandungan lemaknya adalah lebih rendah. Sebagai contoh, pilih mi sup berbanding dengan mi goreng, ikan panggang berbanding dengan ikan goreng. Kurangkan mengambil kuah yang berlemak seperti kuah masak lemak dan asingkan lebih minyak dari sambal tumis. Kurangkan penggunaan **salad dressing** dan mayonis. Jangan makan lemak pada ayam atau daging.

5.3 Pilih makanan yang rendah lemak tepu dan kolesterol

Lemak tepu, kolesterol dan asid lemak trans menyumbang kepada risiko penyakit jantung. Ini kerana ia meningkatkan paras kolesterol dalam darah (Rujuk Jadual 3). Walau bagaimanapun, anda masih memerlukan lemak dalam diet harian. Pemilihan lemak hendaklah dibuat dengan bijak. Lemak merupakan sumber tenaga utama dan membekalkan asid lemak tepu. Ia juga membantu penyerapan vitamin larut lemak, iaitu Vitamin A, D, E dan K serta karotenoid.

Pengambilan lemak tak tepu adalah lebih baik kerana ia tidak meningkatkan paras kolesterol darah.

Jadual 3: Jenis-jenis lemak

Lemak tepu

Makanan yang kaya dengan lemak tepu boleh meningkatkan paras kolesterol dalam darah. Makanan ini termasuklah:

- Hasil tenusu yang tinggi kandungan lemak (seperti keju, susu, krim, mentega dan ais krim).
- Daging berlemak sama ada daging segar atau diproses.
- Lemak dan kulit ayam.
- Santan.

Kurangkan pengambilan makanan dalam kumpulan ini atau gantikan dengan sumber rendah lemak (contoh: susu rendah lemak)

Lemak tak tepu

Lemak tak tepu seperti lemak mono tak tepu dan poli tak tepu tidak akan meningkatkan kandungan kolesterol dalam darah.

Contoh lemak mono tak tepu:

- Minyak sayuran
- Kebanyakan kekacang
- Minyak zaitun
- Buah avokado
- Minyak kanola
- Minyak biji bunga matahari
- Kacang tanah
- Minyak bijan

Contoh lemak poli tak tepu:

- Minyak kacang soya
- Minyak jagung
- Beberapa jenis ikan seperti ikan salmon, ikan tuna (tongkol) dan ikan kembung mengandungi sejenis lemak poli tak tepu iaitu omega-3 yang dikenalpasti dapat melindungi anda daripada menghadapi penyakit jantung.

Amalkan kesederhanaan dalam pengambilan asid lemak tak tepu demi mengelakkan penambahan kalori yang tidak diingini.

Asid lemak trans

Makanan yang tinggi dengan asid lemak trans juga boleh meningkatkan kandungan kolesterol dalam darah. Kumpulan makanan ini termasuklah makanan yang tinggi dengan minyak sayuran terhidrogen seperti marjerin dan **shortenings**. Kebanyakan makanan bergoreng dan produk roti yang dikomersialkan adalah tinggi dengan asid lemak trans.

Makanan berkolesterol

Badan kita menghasilkan kolesterol yang diperlukan sebagai tambahan kepada kolesterol yang diambil daripada makanan. Mengambil makanan yang rendah kandungan kolesterol dan lemak tepu akan membantu merendahkan paras kolesterol darah anda.

Contoh makanan yang tinggi kolesterol:

- Organ dalaman haiwan
- Kuning telur
- Ikan bilis dengan kepala
- Udang

Pilih Makanan Dan Minuman Yang Kurang Gula

Gula tambahan seperti gula pasir, gula merah dan gula melaka serta sirap biasa digunakan dalam penyediaan dan pemrosesan makanan atau pun minuman. Makanan yang mengandungi gula tambahan ini membekalkan kalori, tetapi mempunyai kandungan vitamin dan mineralnya yang terlalu sedikit. Pengambilan makanan atau minuman yang mengandungi gula tambahan secara berlebihan seperti minuman ringan adalah membimbangkan. Ini kerana ia boleh menyumbang kepada berlebihan berat badan. Selain daripada itu, ia juga boleh mengakibatkan:

(a) **Kekurangan nutrien**

Pengambilan berlebihan gula, kuih, pastri, kek, biskut, minuman ringan dan minuman manis boleh mengurangkan pengambilan makanan yang lebih berkhasiat. Pengambilan vitamin B-kompleks dan zat besi akan berkurangan sekiranya pilihan makanan sesetengah individu terhad kepada gula terproses dan gula-gula.

(b) **Karies gigi**

Punca kerosakan gigi adalah kompleks dan disebabkan oleh pelbagai faktor. Pengambilan gula-gula melekit dan gula-gula adalah lebih merbahaya berbanding minuman ringan atau manis. Ke kerap dan kuantiti yang dimakan menentukan darjah kerosakan gigi yang akan berlaku.

(c) **Peningkatan trigliserid lipid serum**

Penukaran karbohidrat kompleks ke gula ringkas cenderung menyebabkan peningkatan trigliserid pada sesetengah individu.

(d) **Gangguan gastrousus**

Pengambilan berlebihan gula-gula berkepekatan tinggi kadangkala boleh menyebabkan gangguan mukosa gastrousus dan gangguan tertentu, merangsang fermentasi dan menghasilkan gas pada keadaan tertentu. Oleh yang demikian, kita sepatutnya menggalakkan orang ramai untuk memilih makanan yang kurang gula.

Kebanyakan makanan dan minuman kita mengandungi banyak gula tambahan seperti kuih-muih atau biskut yang manis, kek, teh tarik, minuman berkarbonat dan juga minuman berbungkus seperti minuman tin dan kotak.

6.1 **Hadkan pengambilan makanan bergula**

Menghadkan kekerapan pengambilan makanan bergula membantu mengurangkan jumlah kalori harian. Pilihan buah-buahan segar adalah lebih baik berbanding dengan kuih-muih yang manis.

6.2 **Kurangkan minuman yang manis dan berkarbonat**

Apabila membeli minuman, mintalah air kosong atau minuman yang kurang kandungan gula. Elakkan minuman berkordial dan berkarbonat. Pilihlah jus buah-buahan segar yang kurang gula. Jangan amalkan makan gula-gula, coklat dan snek yang manis.

6.3 Bacalah panel maklumat pemakanan pada label produk untuk membandingkan jumlah gula bagi produk yang sama

Panel Maklumat Pemakanan (**Nutrition Information Panel**) memberikan maklumat mengenai jumlah gula daripada semua sumber (termasuklah gula semulajadi dan juga gula tambahan) bagi sesuatu produk. Bagi memastikan sama ada terdapat gula tambahan yang digunakan, anda boleh merujuk kepada maklumat senarai ramuan sesuatu produk pada label. Sila rujuk Jadual 4 untuk mengenal pasti jenis-jenis gula tambahan yang biasa digunakan.

Jadual 4: Jenis-jenis gula tambahan yang biasa terdapat pada label makanan

Di dalam senarai ramuan, jika bahan berikut ditempatkan pada tempat pertama atau kedua, atau mengandungi pelbagai jenis gula, produk tersebut adalah tinggi kandungan gula.	
ATAU	
Sesuatu produk berikut mengandungi kandungan gula yang tinggi sekiranya salah satu jenis gula berikut, ditempatkan di paras pertama atau kedua di dalam senarai ramuan atau terdapat lebih daripada satu bahan-bahan ini disenaraikan.	
<ul style="list-style-type: none">• Gula perang (Brown sugar)• Pemanis jagung (Corn sweetener)• Sirap jagung (Corn syrup)• Dektrosa (Dexstrose)• Fruktosa (Fructose)• Pekatan jus buah (Juice concentrate)• Glukosa (Glucose)• Sirap jagung tinggi fruktosa (High Fructose corn syrup)• Madu (Honey)	<ul style="list-style-type: none">• Invert sugar• Laktosa (Lactose)• Malt syrup• Maltosa (Maltose)• Molasses• Gula pasir (Granulated sugar)• Sukrosa (Sucrose)• Sirap (Syrup)• Gula putih (Refined sugar)

6.4 Berhati-hati dalam penggunaan pemanis tiruan

Pemanis tiruan seperti sakarin, aspartam, **acesulfame potassium** dan sukralosa adalah terlalu rendah kandungan kalorinya. Sesetengah orang mendapati ia berguna untuk menghasilkan rasa manis tanpa kalori yang tinggi. Walau bagaimanapun, penggunaan pemanis tiruan kurang membantu dalam mengurangkan berat badan seseorang tanpa mengurangkan jumlah kalori harian dan meningkatkan aktiviti fizikal.

Pilih Tempat Makan Yang Bersih Dan Makanan Yang Selamat

Makanan dan air adalah mustahak dalam kehidupan, tetapi ia juga merupakan agen pembawa kuman seperti bakteria, virus, parasit atau bahan kimia yang berbahaya. Oleh itu, adalah perlu anda berhati-hati semasa menyediakan dan menyajikan makanan bagi mengelakkan berlakunya keracunan makanan ataupun penyakit-penyakit bawaan makanan seperti kolera, demam kepialu dan disentri. Di samping itu, adalah penting bagi anda membeli makanan daripada pengendali dan tempat makan yang bersih.

7.1 Apabila makan di luar, pilih dan makan di tempat makan bersih yang mempunyai ciri-ciri berikut:

- Terletak jauh daripada tempat yang kotor dan berdebu serta bebas daripada lalat, lipas, tikus dan binatang yang berkeliaran.
- Mempunyai kemudahan asas seperti bekalan air yang bersih, sinki untuk membasuh tangan, bekalan elektrik, perparitan yang sempurna, tong sampah dan bilik air.
- Mempunyai aliran udara yang baik dan cahaya yang mencukupi.
- Memiliki peralatan makan yang sesuai dan bersih.
- Mempunyai pengendali makanan yang mengamalkan kebersihan diri yang baik, iaitu memakai pakaian yang bersih dan kemas, memakai apron dan topi yang bersih, mempunyai rambut yang pendek dan bersih, tidak merokok dan tidak meludah merata-rata tempat di premis makanan. Menggunakan tuala yang bersih, berwarna cerah dan berasingan bagi tujuan mengelap pinggan mangkuk dan peralatan makanan, mengelap meja makan dan mengelap tangan.
- Menudung makanan yang telah dimasak dan menggunakan penyepit, senduk atau sudu untuk mengambil dan menyajikan makanan.

7.2 Pilih makanan yang selamat

Sebagai seorang pekerja, apabila anda membeli makanan, sama ada makanan itu dimasak ketika itu, telah sedia terhidang atau makanan dibungkus, sentiasa pastikan keselamatan makanan tersebut. Ia boleh dinilai dengan memerhatikan perkara-perkara berikut:

7.2.1 Elakkan makanan yang tercemar

Makanan yang tercemar adalah makanan yang mengandungi apa sahaja benda asing yang tidak sepatutnya terkandung di dalam makanan tersebut (contoh: rambut, kuku, bulu, pasir, batu).

Pencemaran yang disebabkan oleh mikro organisma boleh dilihat atau dinilai dari keadaan makanan itu sendiri. Makanan yang telah tercemar oleh mikro organisma selalunya berkulat, berbau yang tidak enak atau

sudah basi, kelihatan melekit-lekit, berlendir dan bertali-tali (bagi makanan yang tidak sepatutnya kelihatan sedemikian) dan mempunyai rasa yang berlainan sama sekali daripada rasa asal.

Bagi makanan dalam bentuk cecair pula, ia kelihatan berbuih halus dan berlendir. Tanda tersebut adalah bagi makanan cecair yang telah lama disediakan. Biasanya, makanan ini mengandungi produk susu atau santan dan tidak disimpan dengan cara yang selamat (sama ada disejukkan atau disimpan di dalam peti sejuk).

7.2.2 Pilih makanan yang segar atau baru dimasak

- Makanan yang segar mengandungi lebih banyak nutrien dan kurang lemak, gula, garam dan bahan pewarna berbanding dengan makanan yang diproses. Pengambilan makanan tersebut amat digalakkan.
- Pencemaran boleh berlaku jika makanan yang telah dimasak disimpan terlalu lama. Masalah pencemaran makanan dapat diatasi dengan cara memakan makanan sebaik sahaja dimasak.

7.2.3 Elakkan makanan hangus

Makanan yang hangus terutamanya daging boleh memudaratkan kesihatan. Ini adalah kerana makanan tersebut bersifat karsinogenik dan dikaitkan dengan kanser.

7.2.4 Pastikan pembungkusan, kotak dan tin makanan dalam keadaan baik

- Makanan boleh tercemar jika sekiranya terdapat kerosakan pada pembungkusan, kotak atau tin makanan tersebut.
- Jika membeli makanan yang ditinkan, pastikan tin tersebut tidak berkarat, tidak kemek, tidak kembung atau tidak bocor.
- Bagi makanan yang dibungkus secara dikotakkan (contoh: susu, minuman jus) pastikan kotak tersebut tidak bocor atau tidak kembung.
- Untuk makanan yang dibungkus dalam plastik adalah penting untuk memastikan plastik tersebut tidak bocor.

7.2.5 Hadkan pengambilan makanan yang mengandungi pengawet

Pengawet makanan adalah bahan yang dicampurkan di dalam makanan supaya makanan tersebut tahan lama. Contoh-contoh bahan pengawet yang dibenarkan adalah seperti natrium nitrat, kalsium nitrat, asid benzoik, asid sorbik dan asid propionik.

Pengawet yang dibenarkan dalam kandungan yang melebihi tahap yang dibenarkan boleh menjejaskan kesihatan seperti keracunan makanan.

Contoh-contoh makanan yang mengandungi banyak bahan pengawet adalah ikan masin, telur masin, sayur dan jeruk buah-buahan, produk daging yang berproses seperti **hot dog**, **bacon**, **burger**, salami dan **ham**. Jika anda membeli makanan, pilihlah makanan yang tidak mempunyai bahan pengawet.

7.2.6 Hadkan pengambilan makanan yang mengandungi perwarna tiruan

Pewarna makanan menjadikan makanan kelihatan lebih menarik. Pewarna asli adalah selamat. Oleh itu, pilihlah makanan yang menggunakan pewarna asli seperti kuih muih yang menggunakan daun pandan.

Terdapat juga pewarna tiruan yang dibenarkan penggunaannya dalam industri makanan (contoh: Allura Red AC, Amaranth, Green S, Red 2G, Indigotine dan Tartrazine).

Ada juga makanan yang menggunakan pewarna tiruan yang tidak dibenarkan. Ini boleh memudaratkan kesihatan. Oleh itu, berhati-hatilah apabila membeli makanan yang mengandungi pewarna tiruan.

7.2.7 Elakkan makanan yang digoreng menggunakan minyak masak yang telah digunakan berulang kali

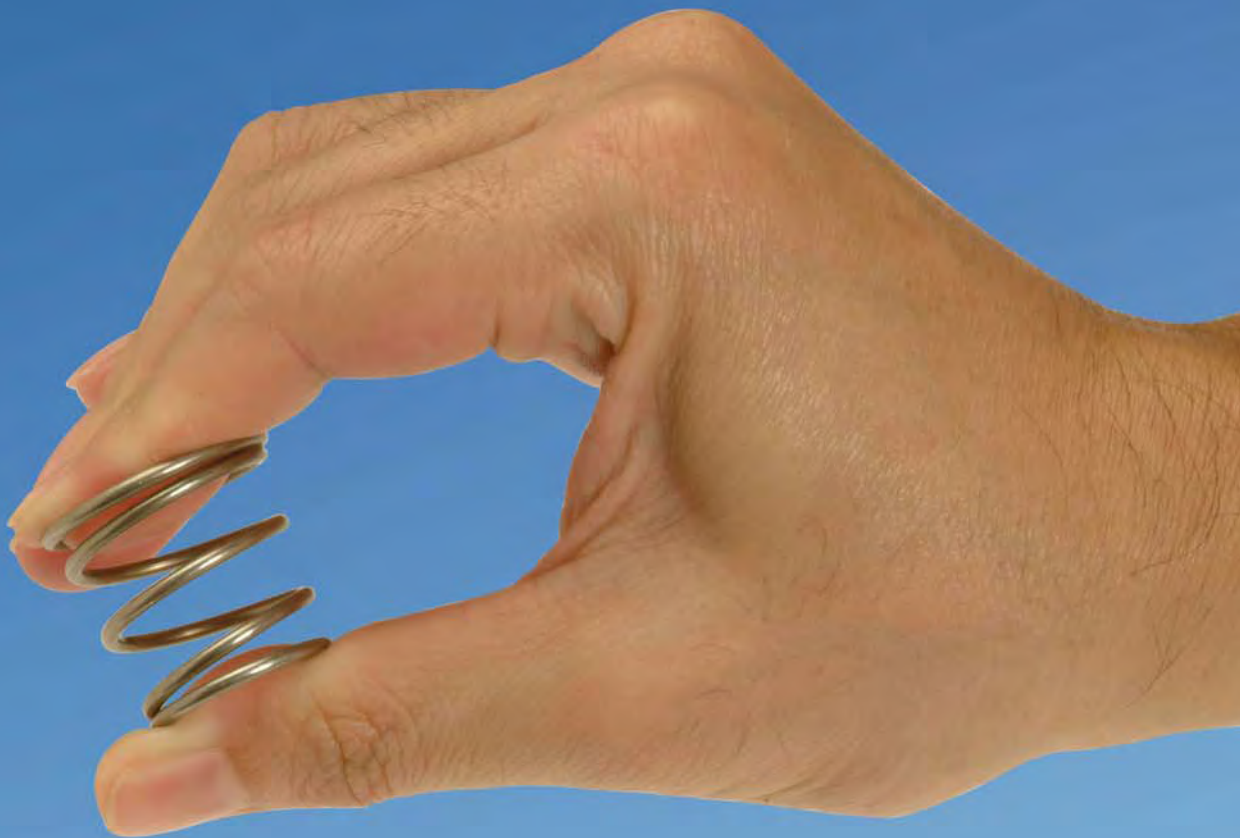
Minyak masak yang digunakan berulang kali membentuk bahan kimia yang boleh dikaitkan dengan kanser. Makanan yang digoreng secara begini hendaklah dielakkan.

7.3 Teliti dan fahamilah label makanan

Bagi makanan yang telah dibungkus, sentiasa jadikan amalan untuk membaca label pada makanan tersebut. Antara perkara yang penting yang patut diberi perhatian semasa membaca label adalah maklumat makanan seperti:

- Tarikh luput makanan dan tarikh pengeluaran.
- Kandungan bahan-bahan dan ramuan seperti kandungan gula, garam, bahan pengawet dan bahan pewarna dan perasa tiruan dalam makanan.
- Maklumat pemakanan seperti nilai kalori makanan, protein, lemak dan karbohidrat.
- Syarikat yang mengeluarkan makanan tersebut.

Bahagian 3 Bijak Menangani Stres



Tangani Stres Dengan Bijak.

1. Stres Adalah Perkara Biasa Dialami Di Tempat Kerja

- 1.1 Stres adalah respons fizikal, emosi dan mental seseorang terhadap sebarang tuntutan.
- 1.2 Semua orang akan mengalami stres pada sesuatu masa dalam hidup.
- 1.3 Stres pekerjaan berlaku apabila tuntutan kerja tidak setanding dengan kebolehan dan kemahiran daya tindak seseorang.
- 1.4 Terdapat banyak punca stres di kalangan pekerja.
- 1.5 Gejala stres berbeza dari segi penonjolan dan tahap keseriusan.

2. Stres Mempunyai Kos Yang Tinggi Bagi Pekerja Dan Organisasi

- 2.1 Kos bagi stres wujud dalam pelbagai bentuk.

3. Fungsi Dan Budaya Organisasi Yang Baik Boleh Mengurangkan Stres Di Tempat Kerja

- 3.1 Pencegahan primer dapat mengenal pasti dan menangani masalah di tahap organisasi dan persekitaran untuk mencegah stres pekerjaan.
- 3.2 Pencegahan sekunder membantu pekerja menangani stres.
- 3.3 Pencegahan tertier membantu organisasi mengurangkan impak gejala stres di kalangan pekerja.
- 3.4 Stres kerja boleh dikendalikan dengan berkesan melalui pendekatan pengurusan risiko (risk management approach).
- 3.5 Pengurusan perlu bertindak cepat dan tepat untuk membantu pekerja yang mempunyai masalah stres di tempat kerja.

4. Stres Di Tempat Kerja Boleh Ditangani

- 4.1 Tingkatkan sokongan sosial di tempat kerja.
- 4.2 Praktikkan pemikiran yang rasional dan positif.
- 4.3 Belajar cara berkomunikasi yang berkesan.
- 4.4 Belajar menangani kemarahan secara berkesan.
- 4.5 Belajar mengatasi masalah dengan berkesan.
- 4.6 Amalkan pengurusan masa yang baik.
- 4.7 Belajar teknik relaksasi yang berkesan.
- 4.8 Belajar menangani kritikan dengan baik.
- 4.9 Amalkan cara hidup sihat.

Stres Adalah Perkara Biasa Dialami Di Tempat Kerja

- 1.1 Stres adalah respons fizikal, emosi dan mental seseorang terhadap sebarang tuntutan**
- Semua orang mengalami stres - sama ada di rumah, tempat kerja atau dalam komuniti.
 - Stres tidak semestinya mendatangkan kesan negatif. Tahap stres yang sederhana boleh menjadi daya pendorong. Ia membantu kita menyesuaikan diri dengan situasi baru di tempat kerja.
 - Stres yang berlebihan, berterusan untuk jangka masa yang panjang, kerap berlaku, dan tidak dapat ditangani dengan berkesan, boleh memudaratkan.
- 1.2 Semua orang akan mengalami stres pada sesuatu masa dalam hidup**
- Stres pekerjaan memberi kesan kepada semua kategori pekerja (kolar biru dan putih), dan secara tidak langsung, kepada keluarga mereka.
 - Sesetengah pekerjaan menyebabkan lebih stres daripada pekerjaan yang lain.
- 1.3 Stres pekerjaan berlaku apabila tuntutan kerja tidak setanding dengan kebolehan dan kemahiran daya tindak seseorang**
- Stres pekerjaan telah dikenalpasti sebagai cabaran utama kepada kesihatan pekerja dan organisasi.
 - Stres pekerjaan adalah respons seseorang apabila menghadapi tuntutan dan tekanan kerja yang tidak sepadan dengan pengetahuan dan kebolehannya, serta mencabar keupayaannya.
 - Kesihatan seseorang pekerja yang mengalami stres mudah terganggu. Mereka juga kurang bermotivasi, kurang produktif, dan mudah terdedah kepada kemalangan.
 - Stres berlaku di dalam pelbagai jenis pekerjaan. Ia menjadi lebih serius apabila pekerja:
 - Merasa bahawa mereka kurang menerima sokongan daripada majikan dan rakan-rakan sekerja.
 - Mempunyai kurang kawalan terhadap kerja mereka
 - Merasa kerja mereka tidak sepadan dengan personaliti, pengetahuan, kemahiran, kecekapan dan jangkaan mereka.
 - Stres di tempat kerja boleh menjadi masalah kepada organisasi serta pekerja.
 - Organisasi kerja dan pengurusan yang baik adalah cara mencegah stres yang berkesan. Pihak pengurusan perlu sedar jika pekerja mengalami stres dan tahu bagaimana untuk membantu.

1.4 Terdapat banyak punca stres di kalangan pekerja

Punca stres di kalangan pekerja timbul dari peringkat individu, rumah, tempat kerja serta komuniti.

1.4.1 Individu

Personaliti, kepercayaan, dan kebolehan memenuhi cabaran hidup seharian mempunyai kaitan dengan stres dan daya tindak.

Contohnya:

- Cita-cita dan harapan sendiri, harga diri, persaingan, rasa selamat, keyakinan, marah, ketidaksabaran
- Takut gagal
- Perubahan dalam status kesihatan
- Perbandingan dengan orang lain (contoh: pihak atasan dan rakan sekerja)
- Pelabelan (diberi gelaran) oleh orang lain (contoh: 'Kamu tidak berguna.')

1.4.2 Rumah

Konflik di antara tuntutan kerja dan keluarga boleh menyebabkan stres.

- Kombinasi faktor-faktor seperti berikut boleh meningkatkan tahap stres:
 - Kedua-dua ibu bapa bekerja, ibu bapa tunggal
 - Kerja syif dan waktu bekerja yang tidak teratur
 - Perubahan waktu bekerja yang tidak dijangkakan

1.4.3 Tempat kerja

Kebanyakan penyebab stres pekerjaan berkaitan dengan reka bentuk kerja dan pengurusan organisasi.

- Fungsi dan budaya organisasi
 - Komunikasi yang tidak berkesan
 - Kepimpinan yang lemah
 - Objektif dan struktur organisasi yang kurang jelas
- Penyertaan dan kawalan
 - Kurang penyertaan dalam membuat keputusan
 - Kurang kawalan (contoh: terhadap cara kerja, tempat kerja, waktu bekerja, dan suasana kerja)
- Perkembangan kerjaya, status dan gaji
 - Kerja yang tidak terjamin
 - Kurang peluang kenaikan pangkat dalam organisasi

- Tidak diberi kenaikan pangkat yang sewajarnya, atau kenaikan pangkat yang tidak sepadan dengan kebolehan
- Kerja yang mempunyai nilai sosial yang rendah
- Skim gaji harian
- Sistem penilaian prestasi yang kurang jelas atau tidak adil
- Kemahiran yang tidak sepadan dengan kerja
- Peranan dalam organisasi
 - Peranan tidak jelas
 - Peranan yang berkonflik dalam pekerjaan yang sama
 - Tanggungjawab ke atas orang lain
 - Sentiasa berurusan dengan orang lain dan masalah mereka
- Kandungan kerja
 - Membosankan, tidak merangsangkan minda, tugas yang tidak bermakna
 - Kurang kepelbagaian
 - Tugas yang tidak menyenangkan
- Beban kerja dan kadar kelajuan kerja
 - Kerja yang terlalu banyak atau terlalu sedikit
 - Bekerja di bawah tekanan masa
- Waktu bekerja
 - Waktu bekerja yang ketat dan tidak anjal
 - Waktu bekerja yang panjang dan menjejaskan kehidupan sosial
 - Waktu bekerja yang tidak dapat dijangka
 - Sistem syif yang tidak diatur dengan baik
- Perhubungan interpersonal di tempat kerja
 - Penyeliaan yang tidak mencukupi, tidak bertimbang rasa atau kurang memberi sokongan
 - Perhubungan yang kurang baik dengan rakan sekerja dan pihak atasan
 - Pembulian, gangguan dan keganasan
 - Kerja yang terpencil atau bersendirian
 - Tiada prosedur yang jelas untuk menangani masalah atau aduan
 - Kurang sokongan sosial dari rakan sekerja
- Antara muka (**interface**) rumah/kerja
 - Konflik di antara tuntutan kerja dan rumah
 - Kurang sokongan di tempat kerja bagi masalah keluarga
 - Kurang sokongan di rumah bagi masalah kerja
 - Masalah dwi kerjaya
 - Perjalanan antara rumah dan tempat kerja mengambil terlalu banyak masa dan usaha

1.5 Gejala stres berbeza dari segi penonjolan dan tahap keseriusan
Stres yang tidak ditangani dan berpanjangan akan menyebabkan gejala-gejala berikut:

1.5.1 Gejala Fizikal

- Kenaikan kadar denyutan jantung
- Kenaikan tekanan darah
- Sakit kepala
- Sakit perut, kembung perut, cirit-birit
- Sakit belakang, sakit leher, sakit-sakit badan

1.5.2 Gejala psikologikal

- Gangguan perasaan dan cepat marah
- Tidak dapat menumpukan perhatian atau relaks
- Kurang tumpuan dan daya ingatan
- Tidak dapat berfikir secara logik dan membuat keputusan
- Kelesuan
- Gelisah dan risau
- Masalah tidur
- Selera bertukar
- Berfikiran negatif
- Berasa diri tidak berharga dan tiada harapan lagi
- Cenderung untuk mencederakan diri sendiri
- Berasa marah, geram, sedih, bersalah dan malu
- Kurang minat dalam aktiviti harian
- Nafsu seks yang rendah

1.5.3 Gejala tingkahlaku

- Merokok berlebihan
- Penyalahgunaan alkohol dan dadah
- Masalah tabiat makan
- Mengabaikan penjagaan diri
- Tingkahlaku agresif atau tidak menghiraukan bahaya

1.5.4 Kesan sosial

- Masalah perhubungan dengan orang lain
 - Curiga
 - Cepat marah
 - Konflik
 - Mengasingkan diri
 - Terpencil

Stres Mempunyai Kos Yang Tinggi Bagi Pekerja Dan Organisasi

2.1 Kos bagi stres wujud dalam pelbagai bentuk

Stres yang tidak ditangani boleh mengakibatkan kesan-kesan negatif.

2.1.1 Pekerja

Apabila menghadapi stres pekerjaan, pekerja boleh mengalami:

- Masalah kesihatan yang serius
- Kehilangan upaya untuk menghadapi situasi kerja dan sosial
- Tahap pencapaian kerjaya yang rendah, misalnya hilang peluang kerjaya ataupun pekerjaan
- Perhubungan yang tegang dengan keluarga dan rakan sekerja
- Kegelisahan, kemurungan, kematian atau membunuh diri
- **Burnout**

2.1.2 Organisasi

Stres pekerjaan boleh memberi kesan kepada organisasi dengan cara-cara berikut:

- Peningkatan
- Tahap ketidakhadiran
- Kos perubatan
- Tahap pusing ganti pekerja
- Kadar kemalangan dan amalan kerja yang tidak selamat
- Aduan daripada pelanggan
- Risiko bagi pembayaran tuntutan dan tindakan perundangan
- Tahap produktiviti dan efisiensi yang rendah
- Menjejaskan imej organisasi di kalangan pekerja dan pelanggan

Fungsi Dan Budaya Organisasi Yang Baik Boleh Mengurangkan Stres Di Tempat Kerja

Terdapat beberapa cara untuk mengurangkan risiko stres pekerjaan. Ini termasuk pencegahan di peringkat primer, sekunder dan tertier.

3.1 Pencegahan primer dapat mengenal pasti dan menangani masalah di tahap organisasi dan persekitaran untuk mencegah stres pekerjaan

3.1.1 Ergonomik (Reka bentuk tempat kerja)

Perhatian yang khusus perlu diberi kepada susun atur tempat kerja (contoh: ketinggian kerusi, reka bentuk meja, susun atur peralatan komputer, pencahayaan dan sebagainya.)

3.1.2 Persekitaran kerja

Persekitaran tempat kerja (contoh: ruang, pengudaraan, bunyi bising, suhu, pencahayaan dan sebagainya.) sepatutnya sesuai untuk bekerja dan mematuhi peraturan yang sedia ada.

3.1.3 Perkembangan organisasi dan pengurusan

Pekerja perlu diberi penerangan yang jelas mengenai struktur, tujuan dan amalan organisasi. Kemahiran, pengetahuan dan kebolehan pekerja hendaklah sepadan dengan keperluan setiap tugas. Deskripsi kerja hendaklah jelas. Pihak pengurusan perlu menyedari butir-butir kerja dan memastikan bahawa tuntutan kerja adalah munasabah.

Pekerja hendaklah diberitahu tentang kehendak dan jangkaan majikan dengan jelas, lengkap dan selari dengan deskripsi kerja mereka. Komitmen kepada pekerja hendaklah jelas dan ditepati.

Interaksi sosial yang berpatutan dan kerja berpasukan mungkin dapat membantu produktiviti menerusi peningkatan komitmen kepada kerja.

3.2 Pencegahan sekunder membantu pekerja menangani stres

3.2.1 Pendidikan dan latihan pekerja

Latihan yang sesuai harus diberi jika perlu. Penyeliaan dan bimbingan yang berkesan adalah penting.

3.3 Pencegahan tertier membantu organisasi mengurangkan impak gejala stres di kalangan pekerja

Impak stres pekerjaan dapat dikurangkan dengan mewujudkan sistem pengurusan yang lebih sensitif dan responsif, serta meningkatkan

3.3.1 Reka bentuk semula kerja (**Work redesign**)

Strategi terbaik bagi reka bentuk semula kerja menumpukan kepada tuntutan kerja, pengetahuan, kebolehan, sokongan dan kawalan. Ini termasuk:

- Mengubah tuntutan kerja (contoh: ubah cara kerja, mengubah persekitaran kerja, berkongsi beban kerja dengan cara yang berbeza)
- Memastikan bahawa pekerja mempunyai atau memperoleh pengetahuan dan kebolehan yang sesuai untuk menjalankan kerja secara berkesan (contoh: dengan memilih dan melatih mereka dengan betul dan memantau kemajuan mereka secara berkala).
- Memberi pekerja lebih kebebasan untuk mengawal cara mereka bekerja (contoh: memperkenalkan masa anjal, berkongsi kerja, lebih perundingan tentang amalan kerja)
- Meningkatkan kuantiti dan kualiti sokongan yang diterima (contoh: memperkenalkan skim latihan **people management** untuk penyelia, membenarkan interaksi di antara pekerja, dan menggalakkan kerjasama dan kerja berpasukan).

3.3.2 Latihan pengurusan stres

- Menggalakkan pekerja memperoleh kemahiran dalam pengurusan masa, komunikasi yang berkesan, menangani kemarahan, teknik relaksasi, penyelesaian masalah, bersenam, dan sebagainya.

3.3.3 Ergonomik dan reka bentuk persekitaran

- Memperbaiki keadaan fizikal tempat kerja dan peralatan yang digunakan

3.3.4 Perkembangan pengurusan

- Meningkatkan pengetahuan, sikap dan kemahiran pihak pengurusan dalam mengatasi stres pekerjaan.

3.3.5 Perkembangan organisasi

- Melaksanakan sistem kerja dan pengurusan yang lebih baik.
- Mewujudkan budaya yang menyokong, penyayang dan peramah.

3.4 Stres pekerjaan boleh dikendalikan dengan berkesan melalui pendekatan pengurusan risiko (**risk management approach**)

Pendekatan pengurusan risiko menilai risiko yang mungkin berlaku di persekitaran kerja. Kitaran Pengurusan Risiko Stres adalah seperti berikut:

- (a) Analisa situasi dan menaksir risiko
- (b) Merangka pelan tindakan untuk mengurangkan risiko stres di tempat kerja
- (c) Pelaksanaan pelan tindakan
- (d) Penilaian
- (e) Merancang tindakan seterusnya berdasarkan keputusan penilaian

Pengesanan awal dan pencegahan masalah stres di tempat kerja termasuk:

- Sentiasa memantau kepuasan dan kesihatan pekerja.
- Wujudkan sistem untuk pekerja membuat aduan atau berbincang tentang masalah mereka.
- Mengetahui bila, di mana dan kepada siapa pekerja boleh dirujuk untuk mendapat pertolongan profesional apabila mereka mengalami kesulitan.
- Menilai keberkesanan langkah yang diambil untuk mengatasi masalah stres di tempat kerja. Ubahsuai langkah tersebut, jika perlu.

3.5 Pengurusan perlu bertindak cepat dan tepat untuk membantu pekerja yang mempunyai masalah stres di tempat kerja

Pengurusan perlu mengenal pasti pekerja yang bermasalah dan membantu mereka menyelesaikan masalah tersebut.

Langkah-langkah yang boleh diambil oleh pihak pengurusan adalah seperti berikut:

3.5.1 Kenalpasti masalah

- Stres pekerjaan biasanya dikesan melalui pemerhatian ke atas pekerja yang menunjukkan atau mengadu kesulitan dan masalah kesihatan.
- Gejala stres di tempat kerja termasuk sifat panas baran, bersikap ganas, kerap melakukan kesilapan, prestasi kerja yang merosot, peningkatan tabiat merokok atau pengambilan alkohol, penyalahgunaan dadah, tahap ketidakhadiran yang tinggi, dan peningkatan aduan dari pelanggan.
- Perhatikan sebarang perubahan dari segi tingkahlaku atau kesihatan pekerja. Apabila perubahan itu berlaku serentak dengan tekanan atau tuntutan kerja yang berlebihan, pekerja itu mungkin mengalami stres pekerjaan.

3.5.2 Cara-cara pihak pengurusan boleh membantu

- Masalah pekerja dan cara penyelesaian seharusnya dibincang bersama pada masa yang sesuai.
- Intervensi pada peringkat individu (contoh: latihan yang bersesuaian, rawatan perubatan, kaunseling) dan organisasi (contoh: reka bentuk semula kerja [**job redesign**], perubahan dalam pentadbiran pengurusan) haruslah dirancang, dilaksanakan dan dinilai.

3.5.3 Dokumentasi

- Rekod seharusnya disimpan untuk menunjukkan perkembangan kes.
- Rekod sepatutnya tepat, berasaskan fakta dan bukti.
- Mencadangkan tindakan dengan justifikasi yang dipersetujui dan merekodkannya.

Stres Di Tempat Kerja Boleh Ditangani

Terdapat pelbagai cara untuk menangani stres.

4.1 Tingkatkan sokongan sosial di tempat kerja

Sokongan sosial yang baik boleh melindungi seseorang daripada stres. Pekerja digalakkan memupuk sokongan sosial melalui langkah-langkah berikut:

- Menjalinkan tali persahabatan sesama rakan sekerja
- Berkongsi masalah dengan mereka yang boleh dipercayai
- Meluangkan masa anda untuk mendengar masalah rakan sekerja
- Elakkan perasaan prasangka terhadap rakan sekerja
- Menyenaraikan individu dan organisasi yang dapat membantu anda dan rakan sekerja di dalam menangani sebarang masalah

4.2 Praktikkan pemikiran yang rasional dan positif

Stres mungkin berlaku atas sebab prasangka atau salah tafsir kita terhadap sesuatu situasi. Keadaan ini mungkin akan menjejaskan perasaan dan tingkahlaku kita, seterusnya ia boleh mempengaruhi tahap stres.

Terdapat beberapa langkah untuk membantu kita berfikir secara rasional dan positif:

Langkah 1: Mengenal pasti masalah

Langkah 2: Kenal pasti sama ada pemikiran, kepercayaan dan perasaan kita tentang masalah tersebut adalah negatif ataupun tidak rasional

Langkah 3: Kenal pasti sama ada ianya benar atau tidak, berbanding dengan bukti-bukti yang ada

Langkah 4: Menggantikannya dengan keterangan yang lebih munasabah

4.3 Belajar cara komunikasi yang berkesan

Komunikasi yang berkesan adalah komunikasi asertif, kemahiran mendengar yang baik, dan menggunakan bahasa lisan dan bukan lisan yang sesuai.

4.3.1 Komunikasi Asertif

- Gunakan bahasa badan yang asertif, contohnya berdepan dengan orang yang berkenaan, berdiri atau duduk dengan tegak, tunjukkan air muka yang menyenangkan tetapi tegas.
- Gunakan nada suara yang tenang dan lembut, tidak berleter atau kesat.
- Guna kenyataan 'saya'. Tumpukan pada masalah yang ada, tidak

menuduh atau menyalahkan orang lain. Contoh: 'Saya lebih suka bekerja tanpa sebarang gangguan', dan bukannya, 'Awak selalu mengganggu kerja saya'.

- Gunakan fakta, dan bukannya mengikut perasaan. Contoh: 'Laporan anda tidak lengkap dengan data yang terkini tentang isu wabak denggi', dan bukannya 'Teruknya laporan ini'.
- Bertanggungjawab terhadap pemikiran, perasaan, dan pandangan anda. Contoh: '**Saya** berasa marah apabila dia tidak menepati janjinya' dan bukannya, '**Dia** selalu membuat saya marah'.
- Membuat permintaan yang jelas. Contoh: 'Tolong siapkan laporan ini', dan bukannya, 'Bolehkah anda menolong saya?'

4.3.2 Kemahiran mendengar

Kita boleh memperbaiki kemahiran mendengar dengan membuat perkara-perkara berikut:

- L: Lihat pada orang yang bercakap (**Look at the person talking**)
- A: Tanya soalan (**Ask questions**)
- D: Jangan mencelah (**Don't interrupt**)
- D: Jangan menukar topik perbualan (**Don't change the topic**)
- E: Empati (**Empathise**)
- R: Respons dengan bahasa lisan dan bukan lisan (**Respond verbally and non-verbally**)

4.4 Belajar menangani kritikan dengan baik

4.4.1 Anda mungkin dikritik atas pelbagai sebab. Contohnya apabila tingkahlaku anda:

- menyinggung perasaan orang lain
- menyebabkan mereka tidak suka anda
- menyebabkan anda mendapat kesusahan

4.4.2 Anda boleh belajar mendengar kritikan dan menentukan sama ada anda hendak mengubah tingkahlaku anda.

4.4.3 Apabila anda dikritik, anda boleh:

- Bertenang - Menarik nafas sedalam-dalam
 - Berkata kepada diri anda 'Bertenang'
 - Bayangkan anda berada di tempat yang selamat untuk beberapa saat.
- Tentukan apa yang anda boleh percaya. Anda tidak perlu mempercayai setiap kenyataan yang orang lain buat tentang diri anda. Anda boleh

menerima atau menolak sebarang kritikan. Anda merupakan orang yang lebih memahami diri anda.

- Jika anda dapati kritikan itu adalah benar dan bersifat membina
 - mengakui kesilapan anda
 - memohon kemaafan
 - mengambil langkah untuk memperbaiki situasi
- Jika anda dapati kritikan itu adalah benar tetapi tidak bersifat membina
 - mengakui kesilapan anda
 - bersikap asertif apabila berdepan dengan cemuhan
 - mengambil langkah untuk memperbaiki situasi
- Jika anda dapati kritikan itu adalah tidak benar
 - mendapatkan lebih maklumat
 - memperbetulkan tanggapan yang salah itu
- Jika kritikan itu menyinggung perasaan anda dan merupakan pendapat semata-mata
 - dapatkan penyelesaian dari sudut pandangan yang berbeza
 - dapatkan pendapat yang baru

Ambil perhatian terhadap komunikasi asertif yang bukan lisan: berkeyakinan, nada suara yang tegas dan mengekalkan kontak mata. Dengan berbuat demikian, anda akan dihormati.

4.5 Belajar menangani kemarahan secara berkesan

Kemarahan merupakan satu respons emosi yang normal. Kemarahan yang tidak terkawal boleh memudaratkan. Pengendalian kemarahan yang berkesan boleh membantu mengurangkan stres.

Pengendalian kemarahan yang berkesan bermula dengan mengakui bahawa anda sedang marah dan cuba bertenang. Cuba relaks supaya anda boleh mengendalikan situasi tersebut dengan membina.

Terdapat tiga langkah penting iaitu, Berhenti, Berfikir, Bertindak (3B).

4.5.1 Berhenti

- Memberi diri sendiri masa untuk mempertimbangkan situasi
- Bertenang (contoh: kira sampai 10, tarik nafas dengan mendalam, atau membaca doa)
- Jika tidak dapat mengawal kemarahan, tinggalkan tempat itu dengan serta-merta

4.5.2 Berfikir

- Rancang fikiran anda sebelum bercakap dengan orang yang anda marahi
- Kenal pasti dan cuba selesaikan masalah tersebut
- Jangan buat sesuatu yang merumitkan lagi keadaan
- Fokus kepada isu sebenar, jangan cengkam perselisihan lama dan jangan mengambil hati

4.5.3 Bertindak

- Daya tindak adalah usaha untuk mengatasi situasi yang menimbulkan kemarahan
- Gunakan daya tindak yang berkesan
- Daya Tindak Bertumpukan Permasalahan (teknik IDEAL)
- Daya Tindak Bertumpukan Emosi

4.6 Belajar mengatasi masalah dengan berkesan

Terdapat pelbagai cara untuk mengatasi masalah anda secara berkesan. Apabila kita menganggap bahawa sesuatu situasi boleh diubah, kita gunakan Daya Tindak Bertumpukan Permasalahan (contoh: teknik IDEAL). Manakala jika kita menganggap sesuatu situasi tidak boleh diubah, kita gunakan Daya Tindak Bertumpukan Emosi.

4.6.1 Daya Tindak Bertumpukan Permasalahan

- Jika kita menganggap sesuatu situasi boleh diubah:
 - I : Kenal pasti masalah (**Identify the problem**)
 - D: Huraikan pilihan yang ada (**Describe possible options**)
 - E : Nilaikan akibat setiap pilihan (kelebihan dan kelemahan) (**Evaluate pros and cons**)
 - A: Bertindak berdasarkan pilihan yang paling baik (**Act**)
 - L : Belajar dan semak semula (**Learn**)

4.6.2 Daya Tindak Bertumpukan Emosi

- Jika kita menganggap sesuatu situasi tidak boleh diubah
 - Terima hakikat situasi tersebut
 - Mentaksirkan situasi tersebut dari sudut yang lain
 - Berfikir secara rasional dan positif
 - Mengendalikan emosi dengan positif (contoh: berkongsi perasaan dengan orang yang dipercayai, berdoa, dan lain-lain)
 - Bersenam
 - Melakukan teknik relaksasi

4.7 Amalkan pengurusan masa yang baik

- Simpan diari masa untuk melihat corak penggunaan masa anda
- Bezakan tugas-tugas penting dari yang kurang penting
- Berikan keutamaan kepada tugas mengikut kepentingan dan keperluan untuk bertindak segera
- Jangan berlengah dan belajar cara mengatasinya
- Belajar mendelegasikan tugas secara berkesan
- Belajar cara mengatasi gangguan yang tidak diingini

4.8 Belajar teknik relaksasi yang berkesan

Relaksasi merupakan satu kemahiran. Ia mungkin membolehkan anda berfikir secara waras serta membantu anda mengatasi rasa sakit akibat stres walaupun ia mungkin tidak dapat menyelesaikan masalah.

Belajar cara relaksasi seperti berikut:

- Tarik nafas secara mendalam
- Relaksasi otot: kumpulan otot ditegangkan dan dikendurkan secara berselang-seli sehingga seluruh badan menjadi relaks
- Gambaran mental: Cuba gambarkan suasana yang tenang dan permai untuk mewujudkan keadaan yang tenang
- Meditasi
- Urut
- Terapi Aroma
- Terapi Muzik
- Bersenam

4.9 Amalkan cara hidup sihat

- Makan secara sihat
- Bersenam selalu, sekurang-kurangnya tiga kali seminggu (contoh: Berjalan, berenang, menunggang basikal, jogging, dan lain-lain)
- Tidak merokok
- Mengelakkan pengambilan kafein yang berlebihan atau bahan perangsang yang lain
- Luangkan masa untuk beriadah dan berekreasi. Ambil masa untuk berehat dan bercuti, jika boleh
- Mengekalkan berat badan yang unggul
- Dapatkan tidur dan rehat yang mencukupi
- Belajar untuk relaks

Bahagian 4
Tidak Merokok

Nyalakan di sini



Bukan di sini

Mesej Utama

1. Merokok menurunkan produktiviti.
2. Kecederaan di tempat kerja dan kecelakaan di jalan raya adalah lebih kerap berlaku di kalangan perokok.
3. Merokok adalah punca utama kematian di kalangan pekerja yang boleh dicegah.
4. Pekerja daripada kalangan bukan perokok juga terdedah kepada bahaya asap rokok.
5. Setiap pekerja berhak bekerja dalam suasana selamat yang bebas daripada asap rokok.
6. Berhenti merokok adalah pilihan yang paling bijak bagi semua golongan pekerja yang merokok.
7. Merokok menyebabkan ketagihan.
8. Ketagihan merokok boleh diatasi melalui rawatan kombinasi, iaitu kaedah kognitif, perubahan tingkahlaku dan penggunaan terapi gantian nikotin.
9. Perokok akan melalui beberapa peringkat perubahan sebelum berjaya menjadi bukan perokok.
10. Perokok mudah terdorong untuk berhenti merokok jika mendapat bantuan daripada orang yang dipercayai.

Merokok Menurunkan Produktiviti

- 1.1 Ketidakhadiran bekerja adalah lebih kerap berlaku di kalangan pekerja yang merokok atas pelbagai sebab terutamanya kesihatan.
- 1.2 Pekerja yang merokok lebih kerap jatuh sakit berbanding dengan pekerja yang tidak merokok.
- 1.3 Pekerja yang merokok lebih 23% berkemungkinan mengambil cuti sakit berbanding bukan perokok.
- 1.4 Pekerja yang merokok lebih kerap mencuri masa untuk berehat berbanding bukan perokok.
- 1.5 Pekerja yang merokok akan mengambil masa kira-kira 10 minit untuk menghisap sebatang rokok. Jika diulang 9 kali setiap hari bermakna dalam seminggu, satu hari bekerja akan terbuang begitu sahaja.
- 1.6 Perokok kerap melakukan kesilapan semasa bekerja sehingga menjejaskan kualiti dan kuantiti produk yang dihasilkan.
- 1.7 Puntung rokok yang dibuang secara sembarangan oleh perokok boleh menyebabkan kebakaran di tempat kerja.
- 1.8 Produktiviti pekerja yang tidak merokok turut terjejas akibat terdedah kepada asap rokok pasif.
- 1.9 Kajian menunjukkan berlaku interaksi yang negatif antara pekerja yang merokok dengan pekerja yang tidak merokok. Situasi ini menjejaskan prestasi kerja kedua-dua pihak.
- 1.10 Anggaran kos sebenar kerana merokok di Malaysia berasaskan bilangan perokok semasa, seramai 4 juta orang, ialah sebanyak RM20 billion setahun.
- 1.11 Kajian yang dijalankan di Kanada pada tahun 1995 menunjukkan jumlah kos yang ditanggung oleh majikan bagi setiap perokok adalah sebanyak C\$2565 atau RM7002.45. Perkiraan terperinci adalah seperti berikut:

Unsur kos	Kos bagi setiap perokok
Ketidakhadiran bekerja	C\$230 (RM627.90)
Kemerosotan produktiviti	C\$2,175 (RM5937.75)
Insurans hayat	C\$75 (RM204.75)
Kawasan merokok	C\$85 (RM232.05)
Jumlah	C\$2,565 (RM7002.45)

Kecederaan Di Tempat Kerja Dan Kecelakaan Di Jalan Raya Adalah Lebih Kerap Berlaku Di Kalangan Perokok

- 2.1 Kecederaan di tempat kerja adalah satu setengah kali ganda atau 150% lebih berkemungkinan berlaku di kalangan perokok.
- 2.2 Kecelakaan di jalan raya adalah dua kali ganda atau 200% lebih berkemungkinan berlaku di kalangan perokok.
- 2.3 Asap rokok boleh menjejaskan penglihatan yang seterusnya mengakibatkan boleh berlakunya kemalangan atau kecelakaan.
- 2.4 Kebakaran yang berlaku berpunca daripada api puntung rokok bukan sahaja menyebabkan kerugian harta benda bahkan boleh menyebabkan kematian atau kecederaan teruk.
- 2.5 Kecederaan yang dialami oleh pekerja yang terlibat boleh mengakibatkan kecacatan sepanjang hayat.
- 2.6 Keseronokan sekejap yang dikecapi oleh perokok adalah tidak berbaloi jika dibandingkan dengan penderitaan yang dialami akibat daripada kecederaan yang mungkin berlaku kerana merokok.

Merokok Adalah Punca Utama Kematian Di Kalangan Pekerja Yang Boleh Dicegah

- 3.1 Kajian yang dijalankan oleh Wanless, di UK pada tahun 2001, menunjukkan merokok menyumbang kepada 27% kehilangan jangka hayat yang boleh dicegah.
- 3.2 Perbandingan peratus mengikut faktor-faktor risiko yang menyumbang kepada kehilangan jangka hayat adalah seperti berikut:

Faktor Risiko	Penyumbang (%)
Merokok	27
Kolestrol	15
Diet	14
Tekanan Darah Tinggi	13
Tidak bersenam	13
Obesiti	6
Alkohol	6
Dadah	4
Fibrilasi Atrial	2

- 3.3 Statistik kematian di Malaysia menunjukkan 10% daripada kematian yang disahkan secara perubatan adalah berpunca daripada merokok. Bilangannya melebihi 10,000 kematian setahun.
- 3.4 Merokok menyebabkan 30% daripada semua kematian akibat kanser, 25% daripada semua kematian akibat sakit jantung dan 25% daripada semua kematian akibat strok.
- 3.5 Data yang diperolehi daripada CDC Amerika Syarikat, menjelaskan jenis-jenis penyakit utama yang membawa maut berpunca daripada merokok adalah kanser paru-paru (27%), penyakit jantung (24%), Penyakit Pulmonari Obstruktif Kronik (OCPD) (23%), lain-lain penyakit saluran darah (15%), lain-lain jenis kanser (8%) dan penyakit-penyakit lain (3%).
- 3.6 Secara purata seorang perokok kehilangan 20 - 22 tahun daripada jangka hayat. (Sumber WHO)

3.7 Merokok meningkatkan risiko sehingga 10 kali ganda lebih tinggi mendapat lebih daripada 40 jenis penyakit yang sebahagiannya boleh membawa maut. Jenis penyakit dan risiko mendapatnya adalah seperti berikut:

Jenis Penyakit	Risiko
Bronkitis Kronik	9 - 10 kali ganda lebih
Emfisima	9 - 10 kali ganda lebih
Kanser Paru-paru	5 - 10 kali ganda lebih
Kanser tekak	7 - 8 kali ganda lebih
Kanser Kerongkong	4 - 5 kali ganda lebih
Penyakit Jantung Iskemia	4 - 5 kali ganda lebih
Strok(Angin Ahmar)	4 - 5 kali ganda lebih
Penyakit Crohn	4 - 5 kali ganda lebih
Kanser Esofagus	4 - 5 kali ganda lebih
Kanser Pelvis Ginjal	3 - 4 kali ganda lebih
Kanser Dubur	3 - 4 kali ganda lebih
Kanser Faraj	3 - 4 kali ganda lebih
Kanser Pundi Kencing	2 - 3 kali ganda lebih
Aterosklerosis	2 - 3 kali ganda lebih
Kanser Zakar	Hampir 2 kali ganda
Kanser Ginjal	Hampir 2 kali ganda
Kanser Pankreas	Hampir 2 kali ganda
Kanser Pangkal Rahim	Hampir 2 kali ganda
Kanser Ovari	Hampir 2 kali ganda
Kanser Payudara	Hampir 2 kali ganda
Kanser Vagina	Hampir 2 kali ganda
Kanser Endometrium	Hampir 2 kali ganda
Leukemia	Hampir 2 kali ganda
Limfoma N. Hodgkin	Hampir 2 kali ganda
Kanser Hepar	Hampir 2 kali ganda
Kolelitiasis	Hampir 2 kali ganda
Kehamilan ektopik	Hampir 2 kali ganda
Pendarahan Antepatum	Hampir 2 kali ganda
Keguguran	Hampir 2 kali ganda
Osteoporosis	Hampir 2 kali ganda
Kanser Perut	Hampir 2 kali ganda
Bayi Mati Mengejut	Hampir 2 kali ganda
Bayi Prematur	Hampir 2 kali ganda
Kurang Berat Lahir	Hampir 2 kali ganda
Mati dlm Kandungan	Hampir 2 kali ganda
Perkembangan janin Abnormal	Hampir 2 kali ganda
Tembuni Pecah Awal	Hampir 2 kali ganda
Kematian Prenatal	Hampir 2 kali ganda
Radang Paru-paru	Hampir 2 kali ganda

Sumber: The American Council on Science and Health, 1995.

- 3.8 Penyakit yang berlaku akibat merokok adalah kesan daripada 4000 bahan kimia yang terdapat dalam asap rokok, yang mana 200 daripadanya adalah toksik, 63 adalah karsinogenik (penyebab kanser) dan bakinya adalah iritan (gangguan).
- 3.9 Sebahagian daripada bahan kimia yang terkandung dalam asap rokok adalah termasuk:
- Tar (bahan asas membuat jalanraya)
 - Nikotin (sejenis dadah)
 - Karbon Monoksida (gas yang keluar dari ekzos kereta)
 - Aseton (penghilang pewarna kuku)
 - Naftalamin (kapur barus)
 - Toluidin (karsinogen)
 - Metanol (bahan api roket)
 - Arsenik (racun anai-anai)
 - Amonia (bahan mencuci lantai)
 - Toluene(karsinogen)
 - Dibenzarcridin (karsinogen)
 - Hidrogen Syanida (gas beracun)
 - Benzo (a) pyrin (karsinogen)
 - Butana (cairan dalam pemetik api)
 - Polonium - 210 (bahan radioaktif - karsinogen)
 - Potassium - 40 (bahan radioaktif - karsinogen)
 - Kadmium (logam dalam bateri kereta)
 - Vinil Klorida (bahan asas membuat plastik)
 - Dimenthinistrosmin (karsinogen)
 - D.D.T. (racun serangga)
 - Formaldehid (pengawet mayat)
 - Urethana
 - Pyrin
 - Dioksin (karsinogen)
 - Furan (karsinogen)
 - Plumbum (logam berat)
- 3.10 Nikotin adalah sejenis dadah yang menyebabkan ketagihan kepada perokok. Ketiadaan Nikotin dalam badan akan menimbulkan gejala tarikan.
- 3.11 Nikotin menyebabkan penyempitan salur darah, meningkatkan kadar nadi dan menyebabkan tekanan darah naik.
- 3.12 Karbon Monoksida boleh memberi kesan negatif kepada otak, mata, otot dan organ-organ tubuh yang lain. Ini berlaku kerana karbon monoksida menyebabkan kurangnya bekalan oksigen ke organ-organ tersebut.

- 3.13 Asap rokok menjejaskan fungsi pembersihan sendiri paru-paru dan menyebabkan bahan-bahan kimia daripada asap rokok terus terkumpul di dalam seluruh sistem pernafasan.
- 3.14 Di Malaysia, merokok menyebabkan kira-kira 100,000 kemasukan ke hospital setahun kerana Sakit Jantung, Kanser dan Penyakit Obstruktif Paru-paru Kronik.
- 3.15 Merokok juga meninggalkan kesan-kesan negatif lain yang menjejaskan kualiti kehidupan. Ini termasuklah kesan-kesan berikut:
- Mati Pucuk
 - Kurang stamina
 - Nafas berbau
 - Gigi Kuning
 - Pakaian berbau
 - Kulit cepat berkedut
 - Rambut cepat beruban
 - Bibir dan gusi lebam
 - Kuku menjadi kekuningan
 - Tidur berdengkur
 - Cepat putus haid (1 - 2 tahun lebih cepat)
 - Luka lambat sembuh

Pekerja Daripada Kalangan Bukan Perokok Juga Terdedah Kepada Bahaya Asap Rokok

- 4.1 Perokok pasif adalah mereka yang tidak merokok tetapi terdedah kepada asap rokok sekurang-kurangnya 15 minit dalam masa dua hari untuk tempoh seminggu (WHO).
- 4.2 Asap rokok pasif ialah gabungan asap rokok aliran sisi (dari bahagian yang menyala) dan asap rokok aliran utama yang dihembus keluar oleh perokok.
- 4.3 Asap rokok aliran sisi mengandungi konsentrasi bahan kimia yang lebih tinggi berbanding asap rokok aliran utama yang dihisap oleh perokok. Contohnya nikotin adalah dua kali ganda lebih tinggi, tar tiga kali ganda lebih tinggi dan karbon monoksida adalah lima kali ganda lebih tinggi.
- 4.4 Kajian menunjukkan perokok pasif mempunyai risiko 30% lebih tinggi untuk mendapat kanser paru-paru dan 25% lebih tinggi untuk mendapat sakit jantung.
- 4.5 Asap rokok pasif akan terkumpul lebih cepat di kawasan tempat kerja yang tertutup seperti di pejabat, hotel, restoran dan pengangkutan awam.

Rajah di bawah menunjukkan beberapa jenis bahan kimia yang terkandung di dalam rokok boleh mengancam pekerja yang berada dalam sebuah kawasan tertutup berkeluasan 300 meter persegi bagi waktu 8 jam bekerja.

KIMIA	Amaun (ug)	KIMIA	Amaun (ug)
Karbon monoksida	5606	Benzo (a) pyrene	18
Tar	3128	Propionaldehyde	17
Nikotin	678	Resols	15
Acetaldehyde	207	Hydrogen cyanide	14
Nitrik oksida	190	Styrene	13
Isoprene	151	Butyraldehyde	12
Resorcinol	123	Acrylonitrile	11
Acetone	121	Crotonaldehyde	10
Toluene	66	Cadmium	9.7
Formaldehyde	54	1-Aminonaphtalene	8.5
Phenol	44	Chromium	7.1

Setiap Pekerja Berhak Berkerja Dalam Suasana Selamat Yang Bebas Daripada Asap Rokok

- 5.1 Menjadikan tempat kerja selamat dan bebas daripada asap rokok adalah menjadi tanggungjawab bersama di antara majikan dan pekerjanya.
- 5.2 Majikan perlu mewujudkan polisi bebas rokok di tempat kerja.
- 5.3 Polisi larangan merokok perlu lebih ketat di tempat kerja yang berisiko seperti Loji Penapis Minyak, Kiosk Petrol, kilang pengeluar bahan kimia, makmal, kilang asbestos dan kuari.
- 5.4 Polisi larangan merokok di tempat kerja perlu dilaksanakan sepenuhnya dan dipantau sepanjang masa.
- 5.5 Majikan perlu menjalankan kempen anti merokok secara berkala.
- 5.6 Tanda larangan merokok mesti diletakkan di bahagian-bahagian yang mudah dilihat di persekitaran tempat kerja.
- 5.7 Menggalakkan pekerja mendapatkan rawatan berhenti merokok di klinik-klinik berhenti merokok.
- 5.8 Memberi insentif kepada pekerja yang berjaya berhenti merokok.
- 5.9 Pekerja-pekerja yang terlibat dalam pembuatan bahan kimia, kilang asbestos, kuari perlu digesa supaya berhenti merokok.
- 5.10 Golongan pekerja mesti mematuhi polisi larangan merokok di tempat kerja.
- 5.11 Pekerja yang tidak merokok perlu menasihati rakan lain yang merokok supaya tidak merokok di tempat kerja.
- 5.12 Sekiranya tidak ada polisi larangan merokok di tempat kerja, pekerja perlu menuntut polisi itu diwujudkan secara berkumpulan melalui persatuan.
- 5.13 Pekerja yang tidak merokok harus memberi galakan, bantuan dan sokongan kepada mereka yang merokok supaya berhenti merokok.

Berhenti Merokok Adalah Pilihan Yang Paling Bijak Bagi Semua Golongan Pekerja Yang Merokok

- 6.1 Kos berhenti merokok adalah lebih murah berbanding kos rawatan penyakit-penyakit akibat merokok.
- 6.2 Dalam tempoh 10 tahun anggaran wang yang dapat diijamatkan setelah berhenti merokok, oleh perokok yang menghisap 20 batang rokok sehari ialah sebanyak RM19,710.00. Perkiraan terperinci adalah seperti jadual di bawah.

Jadual perkiraan terperinci wang yang boleh diijamatkan.

<u>Tempoh penjimatan</u>	<u>Kos penjimatan untuk perokok yang menghisap 20 batang sehari</u>
Satu hari	RM5.40
Satu Minggu	RM37.80
Satu Bulan	RM162.00
Satu Tahun	RM1971.00
5 Tahun	RM9855.00
10 Tahun	RM19,710.00

- 6.3 Risiko kebakaran dapat dikurangkan sekurang-kurangnya 10%.
- 6.4 Banyak kesan positif dari aspek fisiologi yang akan dikecapi apabila berhenti merokok. Kesan-kesannya adalah seperti berikut:
- Sistem darah akan mulai bersih daripada nikotin. Dalam tempoh 2 - 3 hari hasil sampingan nikotin akan lenyap daripada badan.
 - Nadi akan menjadi perlahan ke paras biasa (normal), tekanan darah juga turut menurun sedikit.
 - Fungsi paru-paru kembali normal.
 - Peredaran darah lebih lancar.
 - Kesuburan kembali normal.
 - Risiko kepada pelbagai jenis penyakit berkurang pada kadar separuh.
 - Selera makan meningkat.
 - Stamina bertambah baik.
- 6.5 Beberapa kesan positif dari aspek psiko-sosial juga turut diperolehi dengan berhenti merokok:
- Terlepas daripada belenggu ketagihan.
 - Keyakinan diri meningkat.
 - Prestasi kerja meningkat.
 - Hidup lebih ceria.
 - Lebih tampan dan kemas.
 - Contoh teladan yang baik kepada rakan taulan.
 - Interaksi dengan rakan bertambah baik.
 - Bilangan kawan makin bertambah.

Merokok Menyebabkan Ketagihan

7.1 Rokok mengandungi bahan nikotin, sejenis dadah yang menyebabkan ketagihan.

- Nikotin ini bertindak terhadap otak (sistem saraf pusat) dengan merangsang dan menyebabkan seseorang menikmati keseronokan.
- Perokok perlu menambahkan dos nikotin dari masa ke semasa, sehingga sampai ke satu tahap maksima untuk mendapatkan kesan yang serupa.
- Tahap maksima harus dipertahankan dengan terus merokok, sekiranya paras nikotin ini tidak dipertahankan, perokok akan mengalami sindrom tarikan nikotin. Kesan-kesannya adalah seperti berikut:
 - i. Murung
 - ii. Letih lesu
 - iii. Gian
 - iv. Gangguan tidur (sukar tidur, sentiasa mengantuk)
 - v. Resah gelisah
 - vi. Berubah selera makan (biasanya meningkat)
 - vii. Gangguan konsentrasi
 - viii. Batuk-batuk
 - ix. Gangguan sistem penghadaman (sembelit)
 - x. Cepat marah dan cemas
 - xi. Sakit kepala / pening-pening
 - xii. Rasa kebas dan sengal
- Ketagihan pada nikotin lebih cepat berlaku di kalangan remaja. Lebih awal seseorang remaja itu merokok, lebih mudah ketagih dan sukar untuk berhenti.
- Ketagihan pada nikotin lebih sukar untuk diatasi daripada ketagihan terhadap kokain dan heroin. Berdasarkan kajian, 50% bekas penagih dadah di Malaysia masih lagi merokok.

Ketagihan Merokok Boleh Diatasi Melalui Rawatan Kombinasi, Iaitu Kaedah Kognitif, Perubahan Tingkah Laku Dan Penggunaan Terapi Gantian Nikotin.

8.1 Kaedah Kognitif

Antara kaedah-kaedah kognitif ialah:

- Berikrar secara bertulis dengan disaksikan ahli keluarga atau rakan karib.
- Menetapkan tarikh mula berhenti merokok, tarikh yang sesuai ialah tarikh yang memberi makna pada diri, contohnya:
 - i. Tarikh lahir
 - ii. Tarikh ulang tahun perkahwinan
 - iii. Awal Ramadhan
 - iv. Awal Muharram
 - v. Tahun baru
- Berkata pada diri sendiri dengan berulang kali 'Aku Bukan Perokok'.

8.2 Kaedah Perubahan Tingkah Laku

- Prinsip kaedah perubahan tingkah laku ialah merubah kebiasaan yang biasa dilakukan oleh perokok sewaktu merokok.
- Terdapat beberapa perbuatan yang sering dikaitkan dengan amalan merokok seperti, menyepit rokok di bibir, cara menghembus asap dan sebagainya.
- Terdapat juga amalan-amalan lain yang dilakukan bersama-sama sebelum atau selepas merokok, seperti:
 - i. Merokok sambil minum
 - ii. Merokok sebelum membuang air besar
 - iii. Merokok selepas makan
- Untuk mengubah tingkah laku di atas dan juga untuk menangani keinginan merokok, petua 12M seperti di bawah boleh digunakan:
 - i. Melengah-lengah
 - ii. Menarik nafas panjang
 - iii. Minum air secukupnya
 - iv. Menyibukkan diri
 - v. Menjauhkan diri
 - vi. Mengelakkan diri
 - vii. Mengunyah sesuatu
 - viii. Membasuh tangan
 - ix. Mandi dengan kerap

- x. Meregangkan otot
- xi. Meditasi
- xii. Memohon doa

8.3 Rawatan Gantian Nikotin (RGN)

- Prinsip rawatan gantian nikotin ialah, menggantikan nikotin yang tidak diperolehi melalui merokok dengan ubatan yang mengandungi nikotin yang dikurangkan sedikit demi sedikit sehingga perokok bebas daripada ketagihan nikotin.
- Terdapat tiga jenis RGN, yang boleh digunakan di negara kita, iaitu:
 - i. Gam (**Nicotine Gum**)
 - ii. Tampalan (**Nicotine Patch**)
 - ii. Sedutan (**Nicotine Inhaler**)
- Gam Nikotin
 - i. Menyediakan dos nikotin yang fleksibel yang dapat memenuhi keperluan individu dan keadaan
 - ii. Gantian tingkah laku (kepuasan pada mulut)
 - iii. Baik untuk mencegah ulangan
 - iv. Terdapat dua kekuatan:
 - a. 2 mg untuk ketagihan nikotin rendah dan sederhana
 - b. 4 mg untuk ketagihan nikotin berat
 - v. Panduan sukatan ubat:
 - a. Nicorette 4 mg - ketagihan lebih tinggi nikotin (Menghisap lebih daripada 20 batang rokok atau markah Ujian Fagerstrom lebih daripada 6)
 - b. Nicotte 2 mg - ketagihan lebih tinggi nikotin (Menghisap kurang daripada 20 batang rokok atau markah Ujian Fagerstrom kurang daripada 6)
 - vi. Gam nicorette, bukan gula getah biasa
 - vii. Kunyah dengan betul supaya nikotin dikeluarkan secara terkawal
 - viii. Pengguna hendaklah mengikut cara mengunyah dengan betul, antara cara-caranya adalah seperti berikut:
 - a. Kunyah perlahan-lahan sehingga rasa nicorette menjadi kuat.
 - b. Rehat dan letakkan gam nicorette di antara gusi dan pipi.
 - c. Kunyah bila rasa gam nicorette berkurangan, kunyah perlahan-lahan sekali lagi.
 - d. Proses ini hendaklah diulangi selama 20 - 30 minit.

Perokok Akan Melalui Beberapa Peringkat Perubahan Sebelum Berjaya Menjadi Bukan Perokok

9.1 Berdasarkan model Prochaska dan Diclemente, seseorang itu akan melalui 5 peringkat perubahan sebelum berjaya menukar tingkah laku. Peringkat-peringkat tersebut adalah seperti berikut:

i. Peringkat Pra Kontemplasi

- Tidak berminat untuk berubah
- Tidak menganggap amalan merokok sebagai satu masalah
- Tidak tahu bahawa mereka terdedah kepada risiko penyakit
- Kadangkala individu merokok menyedari tentang risiko amalan merokok, tetapi keseronokan mengatasi segalanya menyebabkan mereka tidak berhenti merokok.

ii. Peringkat Kontemplasi

- Menyedari wujudnya masalah dan berhasrat untuk berubah tetapi terikat dengan tabiat merokok
- Belum bersedia sepenuhnya untuk berubah
- Boleh berada di peringkat ini dalam jangka masa singkat atau sepanjang hayat
- Perlu memberi pertimbangan yang serius terhadap masalah yang dihadapi untuk peringkat yang seterusnya
- Semangat dan motivasi yang tinggi perlu diberi di peringkat ini untuk ke peringkat seterusnya, iaitu peringkat 'persediaan'

iii. Peringkat Persediaan

- Telah membuat keputusan untuk berhenti merokok
- Mula membuat perubahan-perubahan kecil dan mencuba beberapa langkah untuk berhenti merokok
- Memaklumkan kepada orang lain tentang keputusannya untuk berhenti merokok dan merancang cara untuk melaksanakannya

iv. Peringkat Tindakan

- Ada perubahan yang dapat dilihat dengan ketara
- Menumpukan sepenuhnya komitmen supaya boleh berhenti merokok
- Mendapatkan bantuan daripada orang lain atau mengunjungi Klinik Berhenti Merokok
- Peringkat ini akan diikuti dengan peringkat pengekalan
- Berjaya sekiranya tidak kembali merokok dalam tempoh enam bulan

v. Peringkat Pengekalan

- Berusaha untuk mencegah tabiat lama daripada berulang
- Merupakan proses perubahan yang berterusan
- Peringkat ini bermula dari 6 bulan daripada tarikh berhenti merokok, berterusan sampai bila-bila
- Kegagalan mengekalkan status berhenti merokok boleh

menyebabkan individu berkenaan kembali ke tabiat lama. Kegagalan mengekalkan peringkat pengekalan membawa seseorang itu balik kepada tingkahlaku lama yang dinamakan peringkat berulang.

Sekiranya seseorang itu gagal mengekalkan tingkahlaku baru ini daripada merokok kepada tidak merokok, tingkahlaku lama boleh berulang, di mana seseorang itu kembali merokok seperti biasa.

9.2

Proses Perubahan

Untuk mengubah tingkahlaku individu, ia perlu menggunakan proses-proses perubahan tertentu.

Terdapat 9 proses utama yang biasa diamalkan oleh individu untuk berubah.

i. Peringkat Kesedaran

- Penambahan pengetahuan melalui pembacaan
- Mencatatkan tabiat merokok dalam diari dapat membantu perokok untuk mengenal pasti pola merokok
- Individu yang berada di peringkat Pra kontemplasi dan Kontemplasi lebih kerap menggunakan proses ini

ii. Kebebasan Sosial

- Tekanan luar yang berlaku hasil daripada perubahan yang terdapat di persekitaran, contohnya:
 - Tempat awam dijadikan kawasan larangan merokok.
 - Individu yang berada di peringkat Pra Kontemplasi akan menganggap tindakan ini menunjukkan merokok adalah sesuatu yang tidak diterima masyarakat.
 - Individu yang berada di peringkat pengekalan menganggap tindakan ini menyokong.

iii. Sentuhan Emosi

- Sentuhan emosi boleh berlaku apabila terdapat tragedi atau peristiwa menyayat hati yang berlaku kepada dirinya atau orang yang disayangi.
- Proses ini selalunya berlaku kepada individu yang berada di peringkat kontemplasi dan peringkat persediaan.
- Sebagai contohnya, individu yang berada di peringkat kontemplasi sering menjadikan peristiwa seperti serangan penyakit jantung atau kematian yang berlaku kepada rakan / keluarga menyebabkan dia membuat keputusan untuk berubah ke peringkat seterusnya, iaitu dari peringkat Pra Kontemplasi ke peringkat Kontemplasi dan dari peringkat Kontemplasi ke peringkat Persediaan.

iv. Menilai semula diri / Membentuk imej baru

- Proses di mana seseorang mula menimbang tentang baik buruknya tingkahlaku yang sedang diamalkan, contohnya:
 - mengkaji kelebihan dan keburukan merokok kepada kesihatan diri dan kewangannya.
- Hasil penilaian ini akan mendorong dia untuk berubah ke peringkat seterusnya.
- Proses ini biasanya berlaku di peringkat Kontemplasi dan persediaan.

v. **Komitmen / Beriltizam**

- Penting di peringkat persediaan, tindakan dan pengekalan.
- Berusaha sedaya upaya dan mengambil semua langkah-langkah yang perlu untuk berubah.
- Apabila seseorang itu membuat pernyataan secara umum untuk berubah, maka secara tidak langsung ini akan mendorong individu tersebut untuk berubah.
- Contohnya, perokok telah memberitahu ahli keluarganya untuk berhenti merokok, justeru dengan cara ini komitmen dan iltizam untuk si perokok berubah akan wujud.

vi. **Ganjaran**

- Terdapat pelbagai cara yang dilakukan oleh individu untuk memberi ganjaran kepada dirinya di atas perubahan yang dilakukan pada peringkat tindakan.
- Boleh melalui pujian kepada diri sendiri atau pujian daripada rakan-rakan dan keluarga.
- Ada individu yang membeli hadiah hasil daripada duit rokok.
- Di dalam peringkat tindakan, ganjaran merupakan elemen terpenting kerana hasil perubahan tersebut mengambil masa yang lama untuk berubah.

vii. **Melawan / Mengganti**

- Proses ini merupakan proses untuk mengalih perhatian atau tumpuan keinginan untuk merokok kepada tingkah laku lain, contohnya:
 - Mengunyah **Chewing Gum**, mendengar muzik, beriadah dan lain-lain aktiviti yang boleh melupakan keinginan untuk merokok.
- Sering berlaku di peringkat tindakan dan pengekalan.

viii. **Kawalan Persekitaran**

- Proses di mana individu membuat kawalan terhadap persekitarannya agar tidak mendorong kepada kembali merokok, contohnya:
 - Meletakkan poster merokok, ikrar berhenti merokok di tempat-tempat strategik sama ada di rumah atau di tempat kerja.

xi. **Perhubungan Membantu**

- Sesiapa sahaja boleh memberikan perhubungan membantu terutamanya golongan profesional seperti tindakan dan pengekalan memerlukan sokongan kakitangan kesihatan.

Perokok Mudah Terdorong Untuk Berhenti Merokok Jika Mendapat Bantuan Dari Orang Yang Dipercayai

- 10.1 Tidak semua orang boleh berhenti merokok dengan sendiri, hanya berbekalkan azam. Kebanyakan perokok memerlukan bantuan sama ada dari petugas atau orang yang dipercayainya seperti rakan karib, isteri dan sebagainya.
- 10.2 Biasanya pesakit lebih mempercayai petugas kesihatan seperti doktor, jururawat dan pembantu perubatan berbanding orang lain.
- 10.3 Adalah penting setiap petugas kesihatan yang mengendalikan Klinik Berhenti Merokok mempunyai kemahiran membantu perokok.
- i. **Membina perhubungan yang membantu**
- Salah satu daripada faktor perubahan tingkah laku seseorang adalah wujudnya perhubungan membantu dengan individu lain yang boleh menjaga, memahami dan komited untuk menolong mereka.
 - Salah satu daripada cara untuk membina perhubungan membantu ialah dengan mempunyai kemahiran mendengar terhadap apa yang ingin diluahkan oleh orang lain tentang masalah mereka.
- ii. **Tingkah laku mendengar yang membantu**
- Mempunyai hubungan mata yang baik
 - Kedudukan yang betul
 - Postur badan yang betul
 - Wujudkan suasana yang tiada gangguan
 - Peka kepada tindakbalas klien
 - Peka kepada bahasa badan / isyarat tanpa lisan klien
 - Memberi respon / mengiyakan setiap pernyataan yang diberi oleh klien sama ada dalam bentuk lisan seperti 'ya' atau bukan lisan seperti mengangguk. Ini dapat menunjukkan bahawa kita memahami dan memberi perhatian terhadap apa yang diluahkan oleh klien
 - Mengulangi perkataan yang sama
 - Tiada halangan fizikal seperti fail, suratkhbar dan sebagainya
- iii. **Tingkah laku pendengar yang tidak membantu**
- Terlalu banyak pergerakan badan, contoh 'menggeliat'
 - Tidak memandang klien semasa bercakap
 - Bermain dengan objek lain seperti pen, membelek, fail dan lain-lain
 - Adanya halangan fizikal
 - Sentiasa memandang jam
 - Menghukum
 - Cepat membuat keputusan
 - Terlalu banyak bercakap
 - Mengganggu klien semasa mereka meluahkan masalah

Senarai Rujukan

AKTIVITI FIZIKAL

- American College of Sports Medicine. (2001). ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription. Edited by J.L. Roitman, M. Herridge, M. Kelsey, T.P. LaFontaine, L. Miller, M. Wegner, M.A. Williams, and T. York. 4th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- American College of Sports Medicine. (2000). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Edited by B.A. Franklin, M.H. Whaley, and E.T. Howley. 6th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Corbin, C.B. & Lindsey, R. (1997) Concepts of Physical Fitness with Laboratories. Brown & Benchmark, USA.
- Donatelle, R.J., & Davis, L.G. (2000). Access to Health (6th ed.). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Fahey, T.D., Insel, P.M., & Roth, W.T. (1999). Fit & Well. (3rd ed.), Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Franks, B.D., & Edward, T.H. (1998). Fitness Leader's Handbook (2nd. Ed.) USA: Human Kinetics.
- Howley, E.T. & Franks, B.D. (2003). Health fitness instructor's handbook, 4th ed., Champaign, IL: Human Kinetics Publishing.
- Kementerian Kesihatan Malaysia (1997) Senaman dan Kecergasan Fizikal: Manual Mesej Utama dan Sokongan Kempen Cara Hidup Sihat 1998. Kumpulan Kerja Senaman dan Kecergasan Fizikal Kebangsaan, Kementerian Kesihatan Malaysia, 1997.
- Nieman, D.C. (1999). Exercise Testing and Prescription (4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- O'Donnell, M.P. (2000). How to Design Worksite Health Promotion Programs, (5th ed.). Rochester Hills, MI: American Journal of Health Promotion.
- Thomas, D.F., Paul.M.I. & Walton T.R., (199) Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness. (3rd Edition). Mayfield Publishing Co. London.
- Tuazon, J.A., Dones, L.B.P., & Bonito, S.R. (2003). A Training Manual for Health Workers on Promoting Healthy Lifestyles: Nutrition, Physical Activity, Smoking. Manila. University of the Philippines Manila College of Nursing, Philippine Department of health and World Health Organization.
- US Department of Health and Human Services. (1996). Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: USDHHS (PHS) 91-50212.
- Undang-undang Malaysia. Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan dan Peraturan-peraturan. Semua Pindaan Hingga Februari 2002. Act 514.

MENANGANI STRES

- American College of Sports Medicine. (2001). ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription. Edited by J.L. Roitman, M. Herridge, M. Kelsey, T.P. LaFontaine, L. Miller, M. Wegner, M.A. Williams, and T. York. 4th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- American College of Sports Medicine. (2000). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Edited by B.A. Franklin, M.H. Whaley, and E.T. Howley. 6th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Donatelle, R.J., & Davis, L.G. (2000). Access to Health (6th ed.). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Fahey, T.D., Insel, P.M., & Roth, W.T. (1999). Fit & Well. (3rd ed.), Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Franks, B.D., & Edward, T.H. (1998). Fitness Leader's Handbook (2nd. Ed.) USA: Human Kinetics.
- Howley, E.T. & Franks, B.D. (2003). Health fitness instructor's handbook, 4th ed., Champaign, IL: Human Kinetics Publishing.
- Kementerian Kesihatan Malaysia (1997) Senaman dan Kecergasan Fizikal: Manual Mesej Utama dan Sokongan Kempen Cara Hidup Sihat 1998. Kumpulan Kerja Senaman dan Kecergasan Fizikal Kebangsaan, Kementerian Kesihatan Malaysia, 1997.
- Nieman, D.C. (1999). Exercise Testing and Prescription (4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- O'Donnell, M.P. (2000). How to Design Worksite Health Promotion Programs, (5th ed.). Rochester Hills, MI: American Journal of Health Promotion.
- US Department of Health and Human Services. (1996). Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: USDHHS (PHS) 91-50212.
- Undang-undang Malaysia. Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan dan Peraturan-peraturan. Semua Pindaan Hingga Februari 2002. Act 514.

TIDAK MEROKOK

- Manual Mesej Utama Dan Sokongan, Kempen Cara Hidup Sihat 2003, Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Prime And Supporting Message Manual, Healthy Lifestyle Campaign 2002, Ministry Of Health.
- Peterson J, Managing Emerging Health-related Problems At Work, Module 6, Tobacco At Work 2001, International Labour Organisation.
- Risalah Katakan Tak Nak Kepada Rokok 2002, Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Risalah Jadikan Udara Kita Bebas Daripada Asap Rokok 2001, Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Risalah Petua Untuk Berhenti Merokok 1990, Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Nota Sihat Sepanjang Hayat 2003, Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Panduan Berhenti Merokok - Tindakan Bijak Lagi Menguntungkan 1998, Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Risalah Amalkan Cara Hidup Sihat - Sihat Sepanjang Hayat 2003, Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Risalah Kesan Asap Rokok Kepada Orang Lain 1990, Kementerian Kesihatan Malaysia.

MAKAN SECARA SIHAT

- Manual Mesej Utama Dan Sokongan, Kempen Cara Hidup Sihat 1997 Makan Untuk Kesihatan. Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Modul latihan, Kempen Cara Hidup Sihat 1997 Makan Untuk Kesihatan. Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Panduan Diet Malaysia.
- Tee E Siong et. al, Komposisi Zat Dalam Makanan Malaysia, 4th Edition, Institute for Medical Research, Jalan Pahang, Kuala Lumpur.
- Ekhard E. Ziegler et. al, (1996). Present Knowledge in Nutrition, Seventh Edition, ILSI PRESS Washington DC.
- Alison Smith et. al, (1998) The Australian Guide to Healthy Eating, Commonwealth of Australia.
- Allan Borushek (1990), Calorie Counter (18th Edition) Family Health Publications, West Perth.
- Marion J. Franz et.al, (1994) Fast Food Facts, Chronimed Publishing, Minneapolis.
- Allan Borushek (2001), Calorie and Fat Counter, Family Health Publications, West Perth.
- W.P.T. James et al, (1988) Healthy Nutrition, Preventing nutrition-related diseases in Europe, WHO Regional Publications, European Series.
- Resepi Sihat Pilihan Bijak Volume 2, Persatuan Pemakanan Malaysia dengan kerjasama Kementerian Kesihatan Malaysia, 2002.
- Dietary Guidelines For Australians, Teaching Notes, Health Promotion Services, Health Department of Western Australia, 1999.

Ahli Jawatankuasa Kerja
Kempen Cara Hidup Sihat (Tempat Kerja) Kementerian Kesihatan
Malaysia

Penasihat

Dato' Dr. Shafie bin Ooyub
Timbalan ketua Pengarah Kesihatan
(Kesihatan Awam)

Pengerusi

Dr. Haji Yahya bin Hj. Baba
Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Ahli-ahli

Dr. Zainal Ariffin bin Omar
Timbalan Pengarah Kawalan Penyakit
(Tidak Berjangkit)

Dr. Daud bin Abdul Rahim
Timbalan Pengarah
Kawalan Penyakit (KPAS)

Dr. Mymoon Alias
Timbalan Pengarah
Cawangan Kesihatan Keluarga

Hajah Zainab Tambi
Timbalan Pengarah
Cawangan Pemakanan
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

Dr. Sallehuddin Abu Bakar
Timbalan Pengarah
Jabatan Kesihatan Wilayah
Persekutuan Kuala Lumpur

Cik Chong Choon Yen
Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Tn. Hj. Wan Rokman Hj. Wan Yaacob
Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Dr. Hj. Mohamed Ismail Abdul Samad
Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Kawalan Penyakit

Dr. Sirajuddin Hashim
Ketua Penolong Pengarah

Bahagian Kawalan Penyakit

En. Mohd Farouk Abdullah
Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Dr. Zariah Mohd Zain
Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Kawalan Penyakit

Dr. Syarifah Rohani Syed Abu Bakar
Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

En. Alex Ng Wei Siong
Kaunselor Klinik
Hospital Kuala Lumpur

Dr. Lim Chong Hum
Pakar Perunding Psikiatri
Hospital Kuala Lumpur

Pn. Tan Yoke Hwa
Ketua Jabatan Dietetik
Hospital Kuala Lumpur

Dr. Amirullah Mohd Arshad
Pegawai Kesihatan Daerah
Pejabat Kesihatan Daerah Kemaman

En. Samuel Arokiaraj
Penyelia Hospital
Hospital Kuala Lumpur

En. K. Manimaran
Penolong Pengarah
Bahagian Kawalan Penyakit

Ahli Kumpulan Kerja Kebangsaan Kempen Cara Hidup Sihat (Tempat Kerja) Kementerian Kesihatan Malaysia

AKTIVITI FIZIKAL

Pengerusi

Dr. Rushidy Ramly

Pegawai Kesihatan
Pejabat Kesihatan Daerah Petaling

Ahli-ahli

Dr. Ahmad Tajuddin Othman

Program Chairman
Sports and Culture Co-Curriculum
Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan
Universiti Sains Malaysia
Pulau Pinang

Dr. Mohd Ismail Samad

Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Kawalan Penyakit

Dr. Amirullah Mohd Arshad

Pegawai Kesihatan Daerah
Pejabat Kesihatan Daerah Kemaman

Tn. Hj. Wan Rokman Hj. Wan Yaacob

Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia

Dr. Mohd Faid Abd. Rashid

Ketua Penolong Pengarah
Unit Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan
Jabatan Kesihatan Negeri Sembilan

En. Samuel Arokiaraj

Penyelia Perubatan
Hospital Kuala Lumpur

Hj. Abd. Kadir b. Jenu

Penolong Pegawai Persekitaran
Bahagian Kawalan penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia

En. Mohamad Sujairi Mohd Ishak

Pegawai Penyelidik
Bahagian Kawalan penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia

En. Mohamad Jais b. Suratman

Timbalan Pengarah
Jabatan Keselamatan dan
Kesihatan Pekerjaan (DOSH)
Johor Bahru

MAKAN SECARA SIHAT

Pengerusi

Dr. Safiah Mohd Yusof

Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

Pn. Rokiah Don

Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

Ahli-ahli

En. Salim Dulatti

Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Kawalan Mutu Makanan

Pn. Tan Yoke Hwa

Ketua Jabatan Dietetik
Hospital Kuala Lumpur

Pn. Fatimah Salim

Pegawai Zat Makanan
Institut kesihatan Umum

Pn. Zaiton Hj. Daud

Pegawai Zat Makanan
Jabatan Kesihatan Negeri Kedah

Cik Azlinda Hamid

Pegawai Zat Makanan
Jabatan Kesihatan Negeri Sembilan

Pn. Surainee Wahab

Penolong Pengarah
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

En. Azhar Yusof

Penolong Pengarah
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

En. Abd. Jabar b. Ahmad

Pegawai Pendidikan Kesihatan
Jabatan Kesihatan Negeri Pahang

Dr. Lim Jac Fang

Ketua Penolong pengarah
Unit Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan
Jabatan Kesihatan Negeri Sabah

En. Ahmad Shahrul Nizam b. Isa

Penolong Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Cik Hainee Fakhruzai

Pegawai Dietetik
Hospital Kuala Lumpur

MENANGANI STRES

Pengerusi

Cik Chong Choon Yen

Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Ahli-ahli

Dr. Sharifah Rohani Syed Abu Bakar

Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

Dr. Lim Chong Hum

Jabatan Psikitri
Hospital Kuala Lumpur

Dr. Cheah Yee Chuang

Hospital Bahagia
Ulu Kinta, Perak

Dr. Nazlita Hairizan Nasir

Klinik Kesihatan Pandamaran
Pejabat Kesihatan Daerah, Klang

Pn. Chuah Sot Hoon

Pegawai Pendidikan Kesihatan
Jabatan Kesihatan Negeri Selangor

En. Alex Ng Wei Siong

Kaunselor Klinikal
Hospital Kuala Lumpur

Dr. A. L. Liza Abd. Latif

Penolong Pengarah
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

Cik Nor Azurah Abd. Rahman

Jabatan Keselamatan dan
Kesihatan Pekerjaan, (DOSH)
Putrajaya

Dr. Huda bt. Zainuddin

Penolong Pengarah
Bahagian Kawalan Penyakit

Dr. Faridah Amin

Penolong Pengarah
Bahagian Kawalan Penyakit

Pn. Jesumoney

NIOSH, Bangi

TIDAK MEROKOK

Pengerusi

Dr. Sallehuddin Abu Bakar

Timbalan Pengarah
Jabatan Kesihatan Wilayah Persekutuan
Kuala Lumpur

Ahli-ahli

En. Mohd Farouk Abdullah

Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Dr. Bernard Benedict

Unit Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan
Jabatan Kesihatan Negeri Perak

Pn. Normawati Ahmad

Penolong Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Pn. Mariana Mohd Yusoff

Pegawai Pendidikan Kesihatan
Hospital Putrajaya.

Dr. Ismail Salleh

Ketua Penolong Pengarah
Unit Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan
Jabatan Kesihatan Negeri Pahang

En. Mohd. Razif Zakaria

Penolong Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan

En. Aidil Adha Sulaiman

Eksekutif Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan
NIOSH, Johor Bahru

Cik Elizabeth Abraham

Pegawai Pendidikan Kesihatan
Jabatan Kesihatan Negeri Johor

Nota

Diterbitkan oleh:

Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia

T/P&P: 64/2003 (20,000) But. 11

www.infosihat.gov.my