

KEMPEN CARA HIDUP SIHAT 2001

Manual Mesej Utama dan Sokongan

PROMOSI KELUARGA SIHAT



**Amalkan Cara Hidup Sihat
Ke Arah Keluarga Sihat Dan Sejahtera**

Disediakan oleh :
Kumpulan Kerja Kebangsaan
Kempen Cara Hidup Sihat 2001
Kementerian Kesihatan Malaysia



KANDUNGAN

Perkara	Mukasurat
1. Pengenalan	1
2. Penggunaan Manual Mesej Utama dan Sokongan	4
3. Dimensi Fizikal	
a. Komponen Pemakanan Sihat	8
b. Komponen Senaman	23
c. Komponen Merokok	31
d. Komponen Kesihatan Pergigian	38
e. Komponen Rumah Selamat	48
f. Komponen Kesihatan Reproduksi	57
4. Dimensi Mental	74
5. Dimensi Kerohanian dan Sosial	
a. Komponen Kerohanian	100
b. Komponen Sosial	122

PENGENALAN

Kempen Cara Hidup Sihat Kementerian Kesihatan Malaysia telah bermula pada tahun 1991 bertujuan 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 meningkatkan taraf kesihatan rakyat yang akan membawa kepada peningkatan produktiviti dan kualiti kehidupan. Secara tidak langsung kempen ini boleh menyumbang kepada pengurangan kejadian penyakit-penyakit dan seterusnya menjimatkan perbelanjaan penjagaan kesihatan.

Kempen Cara Hidup Sihat dibahagikan kepada dua fasa. Fasa pertama bermula pada 1991 hingga 1996 dengan objektif untuk mewujudkan kesedaran di kalangan masyarakat Malaysia mengenai penyakit-penyakit dan isu-isu tertentu seperti sakit jantung, penyakit AIDS, kebersihan makanan, kesihatan kanak-kanak, kanser dan diabetes. Fasa kedua bermula pada 1997 lebih menumpukan kepada promosi amalan-amalan tertentu yang boleh memperbaiki taraf kesihatan masyarakat serta membawa kepada perubahan cara hidup. Tema-tema fasa kedua adalah Makan untuk Kesihatan (1997), Senaman dan Kecergasan Fizikal (1998), Promosi Keselamatan dan Pencegahan Kecederaan (1999) dan Promosi Kesihatan Mental (2000). Tahun 2001 dan tahun 2002 memberi fokus kepada promosi keluarga sihat dan kesihatan alam sekitar.

Pelbagai strategi digunakan untuk melaksanakan kempen ini. Strategi komunikasi melalui media massa merupakan strategi utama untuk menyebarkan maklumat secara meluas dan berkesan. Penglibatan berbagai organisasi yang berkaitan seperti kementerian-kementerian lain, badan bukan kerajaan, pihak swasta dan badan sukarela adalah kritikal untuk menjayakan kempen ini terutama diperingkat perancangan dan pelaksanaan. Latihan kepada anggota kesihatan di semua peringkat perkhidmatan akan meningkatkan tahap pengetahuan serta memberi kemahiran kepada kumpulan sasaran. Penghayatan individu ke arah perubahan tingkah laku dalam menangani isu-isu kesihatan dapat diperkukuhkan melalui tindakan masyarakat.

KEMPEN PROMOSI KELUARGA SIHAT

Definisi Keluarga Sihat

Keluarga sihat adalah keluarga yang mernemihi keperluan Jizikal, psikologi, sosial dan kerohanian ahli-ahlinya.

Definisi mi menjelaskan bahawa bagi membentuk keluarga sihat, aspek fizikal, mental, sosial dan kerohanian perlu diberi perhatian. Berikut adalah elemen-elemen yang terdapat pada keluarga sihat

- menginap dalam rumah yang selamat dan sempurna
- mempunyai pendidikan yang sewajarnya serta mencukupi
- mengamalkan cara hidup sihat
- mempunyai keselarnatan emosi
- menyediakan kesihatan reproduktif dan seksual yang optima bagi memastikan kestabilan dan pengekalan keluarga
- berkomunikasi dan berinteraksi secara positif
- menunaikan peranan dan tanggungjawab masing-masing
- mengamalkan nilai-nilai agama dan moral
- beriadah bersama
- mempunyai pendapatan yang mencukupi
- memupuk sokongan sosial

Rasional kempen

Promosi Keluarga Sihat met upakan tema yang sesuai oleh kerana ia memberi tumpuan kepada keluarga sebagai 'setting' untuk mengamalkan cara hidup yang sihat. Oleh kerana maklumat mengenai cara hidup sihat untuk individu telah banyak di perkatakan dalam kempen-kempen yang lalu, kempen mi akan memberi peluang kepada ahli keluarga untuk mengimbas kembali mesej-mesej yang pernah dikenali dan mengamalkannya

Bahagian Pendidikan Kesihatan

melalui pendekatan berkeluarga. Promosi Keluarga Sihat juga merupakan satu langkah yang tepat dan wajar bagi memantapkan lagi usaha kemjien untuk mempromosi cara hidup sihat dan peringkat individu, keluarga dan masyarakat.

Keluarga sebagai institusi asas perlu diperkasakan sebagai langkah pertama ke arah merealisasikan Wawasan 2020 untuk mewujudkan masyarakat yang sihat, penyayang dan berbudaya. Dalam menghadapi cabaran alaf barn, Malaysia mengorak langkah ke arah kemajuan dalam erti kata yang sebenar dan mengikut acuan tersendiri - kemajuan yang berdasarkan kepada industri dan teknologi moden, kemajuan yang tetap mengekal, menyanjung dan mengamalkan sistem nilai, moral, kebudayaan, kemasyarakatan dan kekeluargaan yang murni.

Objektif Kempen

Objektif umum adalah:

- untuk meningkatkan status kesihatan dan kualiti hidup dalam keluarga.

Objektif khusus adalah:

- untuk mempromosikan amalan cara hidup sihat kearah keluarga yang sihat,
- untuk meningkatkan pengetahuan dan kemahiran ahli-ahli keluarga bagi memenuhi keperluan untuk mencapai kesejahteraan keluarga dan
- untuk mempromosikan sokongan dan tindakan kemasyarakatan bagi pembentukan keluarga yang sihat.

Sasaran

Sasaran bagi kempen ini adalah keluarga sebagai satu unit. Walau bagaimanapun, untuk pelaksanaan, kumpulan yang akan diberi tumpuan adalah kanak-kanak, remaja, ibubapa dan datuk/nenek.

PENGGUNAAN MANUAL MESEJ UTAMA DAN SOKONGAN

Manual mi merupakan bahan rujukan untuk perancangan dan pelaksanaan aktiviti-aktiviti kempen. Ia mengandungi mesej utama dan sokongan serta maklumat sokongan yang dapat digunakan sebagai panduan oleh anggota Kementerian Kesihatan Malaysia dan agensi-agensi lain yang terlibat dalam menjalankan aktiviti pembangunan keluarga.

Manual mi di bahagikan kepada 3 dimensi:

1. Dimensi kesihatan fizikal yang menekankan kepada 4 komponen iaitu:

- amalan-amalan sihat iaitu pemakanan sihat, senaman, menjauhi rokok dan keselamatan di rumah,
- kesihatan pergigian,
- kesihatan reproduktif,

2. Dimensi mental

3. Dimensi kerohanian dan sosial

Setiap dimensi dan komponen mempunyai 2 bahagian iaitu mesej dan maklumat sokongan. Bahagian mesej mengandungi mesej utama dan mesej sokongan yang berkaitan dengan bidang berkenaan dan perlu di sampaikan kepada kumpulan sasaran. Terdapat sebanyak 31 mesej utama dan 133 mesej sokongan. Bahagian maklumat sokongan menerangkan maksud mesej utama dan sokongan dengan lebih jelas dan mendalam dan bertujuan untuk membantu petugas kesihatan atau penceramah dalam penyampaian mesej kesihatan.

DIMENSI FIZIKAL

A: KOMPONEN PEMAKANAN SIHAT

MESEJ UTAMA

1. Jadikan waktu makan sebagai masa yang berfaedah dan menyihatkan untuk seisi keluarga.
2. Amalan pemakanan sihat boleh dipupuk di rumah.

JADIKAN WAKTU MAKAN SEBAGAI MASA YANG BERFAEDAH DAN MENYIHATKAN UNTUK SEISI KELUARGA.

- 1.1 Makan bersarna sebagai sebuah keluarga mendatangkan banyak faedah.**
- 1.2 Waktu makan bersama keluarga yang dirancang dengan baik boleh menggembirakan semua ahli.**

2. AMALAN PEMAKANAN SIHAT BOLEH DIPUPUK DI RUMAH.

- 2.1 Pupuklah amalan pemakanan sihat di rumah.**
- 2.2 Guna dan amalkan prinsip-prinsip pemakanan sihat semasa merancang dan menyediakan makanan untuk keluarga.**
- 2.3 Setiap ahli keluarga memerlukan makanan yang berkhasiat dan seimbang setiap hari**
- 2.4 Utamakan kebersihan dan keselamatan makanan bagi menjaga kesejahteraan keluarga.**

MAKLUMAT SOKONGAN

JADIKAN WAKTU MAKAN SEBAGAI MASA YANG BERFAEDAH DAN MENYIHATKAN UNTUK SEISI KELUARGA.

Makan merupakan salah satu aktiviti keluarga yang penting yang perlu dikongsi bersama. Keluarga sepatutnya menjadikan setiap aktiviti yang berkaitan dengan makanan seperti pembelian, pemilihan dan penyediaan makanan sebagai aktiviti bersama.

Bayangkan betapa seronoknya anda menikmati makanan bersama-sama keluarga dan betapa pentingnya makanan dalam majlis-majlis sosial dan keramaian.

1.1 Makan bersama sebagai sebuah keluarga mendatangkan banyak faedah.

- Waktu makan boleh digunakan untuk mengeratkan hubungan kekeluargaan dan mendidik ahli keluarga tentang amalan pengambilan makanan yang baik.
- Pakar-pakar berpendapat bahawa sekiranya ahli-ahli keluarga dapat berkumpul bersama di meja makan dengan lebih kerap, anak-anak akan mendapat faedah dan segi peningkatan prestasi akademik dan harga diri. Penyelidikan juga mendapati bahawa perbualan di waktu makan dapat menghayati perbendaharaan kata anak-anak.
- Masa yang dihabiskan bersama-sama keluarga semasa makan dapat mengukuhkan hubungan diantara ahli keluarga. Tanya boleh menyatupadu dan mengeratkan lagi ikatan kekeluargaan. Komunikasi yang positif semasa makan membolehkan ahli-ahli keluarga bertukar

Bahagian Pendidikan Kesihatan

tukar fikiran, menyelesaikan masalah dan memahami antara satu sama lain. Ibu bapa juga boleh mengambil peluang semasa waktu makan untuk mengetahui perkembangan dan menyusuli aktiviti harian anak-anak mereka.

- Makan bersama juga memberi faedah dan segi pengambilan makanan yang berkhasiat dan mencukupi. Ketika makan bersama, ibu bapa boleh menunjukkan teladan yang baik kepada anak-anak. Anak-anak yang memerhatikan tingkahlaku ibubapa yang mengamalkan pengambilan makanan yang baik akan meniru tingkahlaku ibubapa mereka dan seterusnya amalan ini akan diteruskan sehingga mereka dewasa. Dengan membantu ibubapa menyediakan makanan yang pelbagai, anak-anak boleh didedahkan dengan makanan-makanan barn yang berkhasiat.

1.2 Waktu makan bersama keluarga yang dirancang dengan baik boleh mengembirakan semua ahli.

- Setiap keluarga digalakkan menikmati makanan bersama-sama pada setiap waktu makan. Walau bagaimanapun, jika ini tidak dapat dilakukan, berusahalah untuk makan bersama sekerap yang mungkin.
- Panduan berikut mungkin dapat membantu anda merancang waktu makan bersama keluarga:
- Cuba tetapkan matlamat yang realistik bersesuaian dengan cara hidup keluarga anda untuk makan bersama, seperti sekali sehari atau beberapa kali dalam seminggu.
- Anda sepatutnya berusaha untuk mengumpulkan semua ahli keluarga pada setiap waktu makan. Walau bagaimanapun, jika ini tidak dapat dilakukan, galakkan sesiapa sahaja ahli keluarga yang berada di rumah pada waktu tersebut untuk sama-sama menyediakan makanan dan seterusnya makan bersama-sama.
- Galakkan ahli keluarga termasuk kanak-kanak dan warga tua supaya makan bersama-sama. Didik dan biasakanlah anak-anak kecil anda untuk makan bersama keluarga. Contohnya anda boleh duduk bersama-sama mereka pada waktu mereka makan, dan berilah mereka makanan yang utama dahulu. Mereka boleh diberi

Bahagian Pendidikan Kesihatan

makan snek yang berkhasiat atau sebahagian daripada makanan utama tadi ketika makan bersama-sama ahli keluarga yang lain. Layanlah kerendah anak-anak dengan sabar semasa makan. Untuk menggalakkan warga tua makan bersama, sediakan makanan yang bersesuaian dengan mereka sebagai sebahagian daripada makanan yang dihidangkan kepada ahli keluarga yang lain.

- Ubahlah menu atau pelbagaikan makanan yang diambil dalam seminggu untuk menggalakkan ahli keluarga makan bersama di rumah. Walau bagaimanapun, sekali sekala makanlah di luar bersama-sama untuk mengubah selera. Aktiviti makan di luar seperti berkelah atau ketika menziarahi ahli keluarga yang lain juga boleh dirancang untuk mengubah suasana ketika makan. Sambutan ulang tahun seperti ulang tahun kelahiran atau perkahwinan boleh juga dijadikan aktiviti makan bersama sekeluarga.
- Untuk mendapat faedah daripada aktiviti makan bersama, elakkan daripada makan di tempat yang boleh mengganggu komunikasi keluarga, contohnya di ruang tamu atau di depan televisyen, sebaliknya makanlah bersama di meja makan.

2. AMALAN PEMAKANAN SIHAT BOLEH DIPUPUK DI RUMAH

Amalan pemakanan sihat adalah satu faktor yang penting ke arah kesihatan sekeluarga dan seharusnya dipupuk di rumah. Selain daripada menyelerakan dan mampu dibeli, makanan yang dikongsi bersama sekeluarga mestilah berkhasiat dan sihat.

2.1 Pupuklah amalan pemakanan sihat di rumah.

- Amalan pemakanan sihat dapat membantu keluarga memperolehi semua khasiat makanan yang penting untuk pertumbuhan badan, perkembangan minda, mencegah kekurangan zat makanan dan melindungi keluarga anda daripada risiko penyakit-penyakit kronik seperti penyakit jantung, darah tinggi, strok, diabetes dan beberapa jenis kanser. Pemakanan sihat merupakan asas kepada keluarga yang bahagia dan sihat.
- Rumah merupakan tempat terbaik untuk memupuk amalan pemakanan sihat. Setiap ahli keluarga perlu saling bantu-membantu dalam memberi kesedaran tentang kebaikan amalan pemakanan sihat. Ibu bapa perlulah bersikap positif terhadap amalan

Bahagian Pendidikan Kesihatan

pemakanan sihat kerana mi dapat mempengaruhi tabiat dan pilihan makanan anak-anak.

- Sebagai ibu atau bapa, ada beberapa perkara yang dapat anda lakukan untuk menyemai amalan pemakanan sihat kepada ahli keluarga anda. Amalan yang disenaraikan dibawah bolehlah dijadikan panduan
 - Mulakan han anda sekeluarga dengan bersarapan pegi. Ia membekalkan tenaga dan khasiat untuk waktu pagi yang produktif samada di tempat kerja, di sekolah atau di tempat bermain
 - Galakkan ahli keluarga makan pada waktu yang tetap. Jika anda tidak mengambil makanan pada satu-satu waktu makan, berkemungkinan besar anda akan mengambil makanan secara berlebihan pada waktu makan yang seterusnya, disebabkan anda terlalu lapar.
 - Amalkan makan di meja makan atau di tempat yang telah ditetapkan untuk makan. Anda berkemungkinan akan lupa berapa banyak makanan yang telah diambil jika membeni tumpuan kepada perkara yang lain semasa makan.
 - Bantulah anak-anak yang kecil memilih makanan yang berkhasiat contohnya memberi mereka susu, jus buah-buahan atau air kosong bagi menggantikan minuman manis yang berperisa. Didiklah anakanak sedari kecil supaya mereka membiasakan mengambil makanan berkhasiat yang lazimnya tidak digemari oleh kanakkanak contohnya sayur-sayuran. Jika suka, mereka juga boleh digalakkan memakan ulam-ulaman.
 - Beri juga anak-anak buah-buahan sebagai pencuci mulut dan snek, kerana ianya kaya dengan vitamin, mineral dan serat. Selain daripada buah-buahan, berikan roti, biskut, keropok ikan yang segar, kacang, dadih dan susu rendah lernak kepada anak-anak bagi menggantikan makanan ringan yang tidak berkhasiat.
 - Makan makanan segera sekali sekala sahaja. Makanan mi tidak dapat menggantikan makanan yang lebih berkhasiat dan dimasak dirumah.

Bahagian Pendidikan Kesihatan

- Berilah peluang kepada anak anda untuk membantu di dapur, kerana ini merupakan cara yang terbaik untuk mereka belajar.
- Lakukan senaman atau sebarang aktiviti sukan secara tetap dan berkala bersama-sama ahli keluarga. Lakukannya selama sekurang-kurangnya 20 - 30 minit sebanyak tiga kali seminggu. Galakkan juga ahli keluarga menimbang berat badan mereka sekurang-kurangnya sekali dalam sebulan.

2.2 Guna dan amalkan prinsip-prinsip pemakanan sihat

Cara terbaik untuk memastikan keperluan pemakanan ahli keluarga dipenuhi adalah dengan mengambil pelbagai jenis makanan dan mengamalkan prinsip-prinsip pemakanan sihat, iaitu:

- **Makan pelbagai jenis makanan**

Mengambil pelbagai jenis makanan dapat memastikan tubuh badan mendapat semua khasiat makanan yang diperlukan. Gunakan Piramid Makanan sebagai panduan untuk memilih makanan sekeluarga. Makanlah sedikit jenis-jenis makanan dan semua kumpulan makanan, tetapi tidak terlalu banyak daripada satu-satu jenis makanan.

- **Makan bijirin dan kacang secukupnya.**

Bijirin merupakan sumber tenaga yang utama. Bijirin juga kaya dengan serat terutamanya bijirin atau hasil bijirin mu penuh. Contoh bijirin dan hasil bijirin adalah nasi, roti, mi dan mihun.

Kecacang merupakan sumber serat yang baik. Tanya juga kaya dengan protein dan mempunyai kandungan lemak yang rendah. Contoh kacang adalah kacang soya, kacang pis dan kacang dhal.

- **Makan lebih buah-buahan dan sayur-sayuran.**

Kebanyakan buah-buahan dan sayur-sayuran mengandungi lemak yang rendah dan membekalkan pelbagai jenis zat seperti vitamin A, vitamin C, asid folik, zat besi dan kalsium yang kesemuanya penting untuk kesihatan. Sayur-sayuran dan buah-buahan juga kaya dengan serat. Pengambilan makanan yang tinggi kandungan serat adalah penting untuk melawaskan pembuangan najis, dan dapat membantu mencegah penyakit sembelit yang kronik, buasir dan penyakit usus (diverticular diseases). Serat

juga dapat membantu mengurangkan risiko penyakit jantung, diabetes dan beberapa jenis kanser.

- **Irbangkan pengambilan makanan dengan aktivitifizikal.**

Aktiviti fizikal dapat membantu badan anda membakar kalori yang berlebihan daripada makanan. Tanya dapat membantu mengawal berat badan. Jika berat badan berlebihan, kurangkan pengambilan makanan dan tingkatkan aktiviti fizikal.

- **Pilih makanan yang rendah lemak dan kolesterol**

Lemak adalah sumber tenaga yang baik dan diperlukan untuk membantu menyerap vitamin-vitamin larut lemak, iaitu vitamin A, D, E dan K. Ia juga melazatkan makanan dan dapat memperbaiki tekstur makanan. Lemak yang berlebihan daripada makanan akan disimpan di dalam badan sebagai lemak badan. Kehadiran lemak badan mi akan menyebabkan berat badan anda bertambah. Lemak yang berlebihan meningkatkan risiko penyakit jantung koronari, strok, obesiti dan masalah-masalah kesihatan yang lain.

- **Kurangkan pengambilan garani dan gula.**

Kebanyakan makanan yang diawet dan diproses mempunyai kandungan garam dan gula yang tinggi. Pilihlah resipi dan hidangan yang kurang garam dan gula, dan lebihkan makanan segar. Jika menggunakan kicap atau sebarang sos, garam tidak perlu ditambah di dalam masakan. Rasalah makanan terlebih dahulu sebelum menambah garam. Kurangkan juga penggunaan gula dalam penyediaan minuman dan kuih muih.

- **Minum sekurang-kurangnya enam hingga lapan gelas air sehari.**

Air adalah penting untuk fl.ingsi fisiologi di dalam badan, mengawal suhu badan dan mengeluarkan bahan sisa dan badan. Air diperlukan untuk menggantlkan cecair tubuh yang hilang, terutamanya jika kita melibatkan din dalam aktiviti fizikal. Minumlah air sebanyak enam hingga lapan gelas sehari. Dan dalam keadaan-keadaan tertentu seperti bekerja di dalam bilik berhawa dingin, minumlah air dengan banyak walaupun tidak merasa dahaga.

