

# **KEMPEN CARA HIDUP SIHAT - 2001**

## **MODUL LATIHAN**

### **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

	Mukasurat
1. Pengenalan	2
2. Dimensi Fizikal	
a. Komponen Pemakanan Sihat	6
b. Komponen Senaman	27
c. Komponen Kesihatan Pergigian	45
d. Komponen Kesihatan Reproduktif	59
3. Dimensi Mental	81
4. Dimensi Kerohanian dan Sosial	104
5. Senarai Peserta	133

## PENGENALAN

Kempen Cara Hidup Sihat oleh Kementerian Kesihatan Malaysia bermula pada tahun 1991 hasil daripada kesedaran bahawa cara hidup memberi kesan kepada kesihatan dan penyakit. Kempen ini dilancarkan pada 25 Mei 1991 dengan tema pertamanya Penyakit Jantung.

Objektif jangka pendek dan jangka sederhana kempen ini ialah :-

- a. Meningkatkan kesedaran dan pengetahuan rakyat Malaysia mengenai penyakit yang disebabkan oleh cara hidup yang tidak sihat.
- b. Mendorong mereka mengamalkan promosi kesihatan dan cara hidup sihat.

Objektif jangka panjang :-

Hasil daripada perubahan di atas diharap dapat mengurangkan kadar morbiditi dan mortaliti yang disebabkan oleh penyakit berkaitan dengan cara hidup.

Kempen ini telah dilaksanakan dalam dua fasa, iaitu 6 tahun setiap fasa dengan tema tahunan yang berlainan. Fasa I (tahun 1991 – 1996) membawa tema yang berkaitan dengan penyakit seperti :-

- |                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| • Penyakit Jantung                | 1991 |
| • AIDS/STD Pencegahan dan Kawalan | 1992 |
| • Kebersihan Makanan              | 1993 |
| • Promosi Kesihatan Kanak-Kanak   | 1994 |
| • Kanser                          | 1995 |
| • Diabetes                        | 1996 |

Bagi setiap tema, faktor risiko cara hidup (seperti pemakanan, senaman, merokok dan sebagainya) yang berkaitan dengan penyakit adalah menjadi fokus utama kempen.

Fasa II kempen pula memfokus kepada promosi kesihatan tingkahlaku yang khusus mempunyai kesan jangka panjang. Pendekatan ini adalah untuk meningkatkan kemahiran orang ramai dalam mengamalkan tingkahlaku-tingkahlaku yang sihat. Tema-tema tersebut ialah :-

- Promosi Makan Secara Sihat 1997
- Promosi Senaman dan Kecergasan Fizikal 1998
- Promosi Keselamatan dan Pencegahan Kecederaan 1999
- Promosi Kesihatan Mental 2000
- Promosi Keluarga Sihat 2001
- Promosi Kesihatan Persekitaran 2002

Tema untuk tahun 2001 “Promosi Keluarga Sihat” merupakan tema yang merangkumi beberapa tema sebelum ini. Walau bagaimanapun, fokus terhadap individu kini telah ditukarkan kepada pendekatan keluarga memandangkan keluarga merupakan unit asas pembinaan sesebuah negara.

### **Definisi `Keluarga Sihat`**

Keluarga Sihat boleh ditakrifkan sebagai :

*“Keluarga yang memenuhi keperluan fizikal, psikologikal, sosial dan kerohanian ahli-ahlinya”.*

Definisi ini menjelaskan bahawa dengan memenuhi keperluan asas ini, keluarga boleh mencapai kesejahteraan hakiki dari segi fizikal, mental dan sosial ahli-ahli keluarga dan menjadi satu entiti kepada keluarga itu sendiri.

## **Elemen-elemen Keluarga Sihat**

Berdasarkan kepada definisi keluarga sihat, elemen-elemen yang membentuk 'Keluarga Sihat' boleh ditakrif dan dikenalpasti sebagai keluarga yang :-

- Tinggal di rumah yang sempurna dan selamat
- Mempunyai pendidikan yang mencukupi dan sesuai
- Mengamalkan amalan-amalan sihat (termasuk pemakanan sihat dan senaman)
- Mengamalkan kesihatan reproduktif dan seks yang optima bagi memastikan kestabilan dan kesinambungan keluarga
- Mempunyai keselamatan emosi
- Berkomunikasi dan bergaul secara positif
- Memahami dan menjalankan peranan dan tanggungjawab
- Mengamalkan nilai-nilai moral dan agama
- Berkongsi masa lapang
- Mempunyai pendapatan yang mencukupi
- Memupuk sokongan sosial

Walaupun elemen-elemen ini kelihatan seperti diklasifikasikan kepada aspek fizikal, mental (psikologikal) dan sosial, adalah penting untuk diketahui bahawa kebanyakannya merupakan lanjutan daripada salah satu aspek atau lebih.

## **Modul Latihan**

Modul latihan merangkumi 3 dimensi seperti yang ditekankan dalam skop kempen, iaitu:-

1. Dimensi Fizikal
  - Pemakanan Sihat
  - Senaman
  - Kesihatan Pergigian
  - Kesihatan Reproduksi

2. Dimensi Mental
3. Dimensi Kerohanian dan Sosial

Setiap modul terdiri daripada :-

- i. Pengenalan
- ii. Objektif Pembelajaran
- iii. Kumpulan Sasaran
- iv. Kandungan
- v. Teks Penatar
- vi. Pelan Pembelajaran
- vii. Penilaian

### **Objektif Modul**

- Menyediakan bahan-bahan latihan yang standard untuk latihan `core trainers`
- Menyediakan kemudahan untuk program `echo training`

### **Kumpulan Sasar Modul**

Modul Latihan dibuat untuk kegunaan fasilitator di Peringkat Kebangsaan, Negeri dan Daerah dalam Kementerian Kesihatan Malaysia. Fasilitator ini telah dikenalpasti untuk mengadakan latihan kepada kakitangan kesihatan yang akan melaksanakan Kempen Cara Hidup Sihat 2001 – Promosi Keluarga Sihat. Fasilitator dari agensi-agensi lain, badan-badan kerajaan atau bukan kerajaan juga digalakkan untuk menggunakan Modul Latihan ini.



## MAKAN SECARA SIHAT UNTUK KELUARGA

### 1. Pengenalan

Amalan makan secara sihat adalah satu faktor yang penting ke arah kesihatan sekeluarga, dan amalan ini seharusnya dibentuk dan dipupuk di rumah. Justeru, sesebuah keluarga itu seharusnya menjadikan setiap aktiviti yang berkaitan dengan makanan seperti perancangan menu, pembelian, pemilihan dan penyediaan makanan sebagai aktiviti sekeluarga. Sementara itu, waktu makan pula boleh digunakan untuk mendidik ahli keluarga tentang amalan makan secara sihat, disamping tujuan utamanya untuk mengeratkan hubungan kekeluargaan.

### 2. Objektif

#### 2.1 Objektif Umum Latihan

- 2.1.1 Peserta dapat meningkatkan pengetahuan tentang:
  - a) Faedah makan bersama keluarga
  - b) Cara-cara memupuk dan membentuk amalan makan secara sihat
  - c) Prinsip-prinsip makan secara sihat
- 2.1.2 Peserta dapat meningkatkan kemahiran tentang:
  - a) Perancangan menu sihat untuk keluarga.
  - b) Cara-cara memilih dan menyediakan makanan secara sihat untuk keluarga.
  - c) Cara-cara menyediakan, menghidang dan menyimpan makanan secara bersih dan selamat.

#### 2.2 Objektif Pembelajaran

Di akhir sesi, peserta akan dapat:

- a) Menjelaskan sekurang-kurangnya tiga faedah makan bersama keluarga.
- b) Menjelaskan langkah-langkah yang boleh diambil bagi merancang waktu makan bersama keluarga.
- c) Menjelaskan sekurang-kurangnya tiga cara untuk memupuk dan membentuk amalan makan secara sihat.
- d) Menjelaskan lapan prinsip makan secara sihat.
- e) Menghasilkan satu contoh menu sihat untuk keluarga dalam sehari.
- f) Menjelaskan cara-cara memilih dan menyediakan makanan secara sihat.

- g) Mengenalpasti sekurang-kurangnya tiga maklumat yang boleh diperolehi melalui label makanan.
- h) Menjelaskan cara-cara menyediakan dan menghidangkan makanan secara bersih.
- i) Menjelaskan cara-cara menyimpan makanan di dalam peti ais dengan betul untuk mengelakkan pencemaran.

### **3. Pelatih yang dikenalpasti**

Pegawai Zat Makanan, Penyelia Jenis Makanan, Pegawai Teknologi Makanan, Penyelia Jururawat, Jururawat Kesihatan Awam, Jururawat Masyarakat, Pegawai Pembangunan Masyarakat, Guru/Penyelia KEMAS, Pegawai Pembangunan Wanita FELDA dan FELCRA.

### **4. Kandungan/Topik Latihan:**

#### 4.1 Faedah makan bersama keluarga

- Memberi kesan positif terhadap pembentukan peribadi anak-anak
- Memupuk komunikasi yang positif
- Memberi faedah dari segi pengambilan makanan

#### 4.2 Merancang waktu makan bersama keluarga

#### 4.3 Memupuk dan membentuk amalan makan secara sihat

- Amalan makan secara sihat boleh dipupuk di rumah
- Prinsip-prinsip makan secara sihat

#### 4.4 Merancang menu sihat untuk keluarga

- Prinsip merancang menu
- Merancang hidangan harian

#### 4.5 Memilih dan menyediakan makanan

- Panduan menyediakan makanan yang berkhasiat dan seimbang untuk keluarga

#### 4.6 Memastikan keluarga menikmati makanan yang bersih dan selamat

- Panduan menyediakan dan menghidang makanan dengan bersih
- Panduan menyimpan makanan bagi mengelakkan pencemaran



## 5. Teks Penatar

### 5.1 Faedah makan bersama keluarga

#### 5.1.1 Pengenalan

Makan merupakan salah satu aktiviti yang penting bagi keluarga yang boleh dikongsi bersama. Makanan bukan hanya perlu berkhasiat tetapi juga menyelerakan dan mampu dibeli. Bayangkan betapa seronoknya anda menikmati makanan bersama-sama keluarga dan betapa pentingnya makanan dalam majlis-majlis sosial dan keramaian.

*(Penatar boleh menarik minat peserta dengan bertanya soalan-soalan berikut:*

- *Berapa kerap keluarga mereka makan bersama?*
- *Apa perasaan mereka ketika makan bersama keluarga?*
- *Apa perasaan mereka jika ada ahli keluarga yang tidak dapat bersama pada waktu makan keluarga?*

Makan bersama sebagai sebuah keluarga boleh memberikan banyak faedah. Ianya boleh menyatupadukan dan mengeratkan lagi ikatan kekeluargaan, disamping faedah-faedah yang lain. Jangan lupa untuk makan bersama di meja makan dan bukannya di depan televisyen.

#### 5.1.2 Memberi kesan positif terhadap pembentukan peribadi anak-anak.

Pakar-pakar berpendapat bahawa sekiranya ahli-ahli keluarga dapat berkumpul bersama di meja makan dengan lebih kerap, anak-anak akan mendapat faedah, contohnya dari segi peningkatan prestasi akademik dan harga diri. Hasil beberapa penyelidikan juga mendapati bahawa perbualan di waktu makan dapat membantu memperkayakan perbendaharaan kata anak-anak.

#### 5.1.3 Memupuk komunikasi yang positif

Masa yang dihabiskan bersama-sama keluarga semasa makan dapat mengukuhkan perhubungan sesama ahli keluarga. Ianya merupakan satu masa yang baik dan sesuai untuk memupuk komunikasi yang positif di antara ahli keluarga. Ahli keluarga boleh menggunakan waktu ini untuk bertukar-tukar fikiran, menyelesaikan masalah dan lebih memahami antara satu sama lain.

Waktu ini juga boleh digunakan oleh ibu bapa untuk mengetahui perkembangan pembelajaran anak-anak dan menyusuli aktiviti-aktiviti mereka.

#### 5.1.4 Memberi faedah dari segi pengambilan makanan

Ibu bapa boleh mengambil peluang ketika makan bersama untuk mendidik anak-anak mereka tentang amalan makan secara sihat. Dengan makan bersama juga, ibu bapa dapat memastikan yang anak-anak mereka mengambil makanan yang berkhasiat dan mencukupi. Semasa makan bersama, ibu bapa perlu menunjukkan contoh dan teladan yang baik kepada anak-anak. Ini kerana amalan dan persepsi yang baik ibu bapa terhadap makanan akan mempengaruhi amalan dan persepsi anak-anak.

Anak-anak juga perlu digalakkan untuk membantu ibu bapa di dapur. Dengan membantu ibu bapa menyediakan makanan, anak-anak boleh didedahkan dengan makanan-makanan baru yang berkhasiat.

## 5.2 Merancang waktu makan bersama keluarga

Siapakah yang merancang supaya ahli keluarga dapat makan bersama?

Setiap keluarga digalakkan menikmati makanan bersama-sama pada setiap waktu makan. Walau bagaimanapun jika ini tidak dapat dilakukan, keluarga tersebut perlu berusaha untuk makan bersama sekerap yang mungkin. Waktu makan keluarga yang dirancang dengan baik boleh menggemirakan semua ahli keluarga. Panduan berikut mungkin dapat membantu anda:

- a) Cuba tetapkan matlamat yang realistik untuk keluarga anda makan bersama-sama seperti sekali sehari atau beberapa kali dalam seminggu.
- b) Tujuan anda adalah untuk mengumpulkan semua ahli keluarga pada waktu makan. Walau bagaimanapun, jika ini tidak dapat dilakukan, galakkan sesiapa sahaja yang berada di rumah pada waktu tersebut untuk sama-sama menyediakan makanan dan seterusnya mereka bolehlah makan bersama-sama.
- c) Sekiranya anda mempunyai anak-anak kecil, jadilah lebih fleksibel dan kreatif untuk mengumpulkan ahli-ahli keluarga anda. Salah satu cara ialah dengan duduk bersama-sama anak-anak kecil anda pada waktu makan mereka dan berilah mereka makanan yang

utama dahulu. Mereka boleh diberi makan snek yang berkhasiat atau sebahagian daripada makanan tadi ketika makan bersama-sama ahli keluarga yang lain.

- d) Untuk menggalakkan ahli keluarga makan bersama, cuba pelbagaikan makanan dalam seminggu atau sekali sekala makan di luar bersama-sama untuk mengubah selera.
- e) Makan bersama juga boleh dirancang pada waktu-waktu tertentu seperti ketika menziarahi ahli keluarga yang lain, berkelah, atau mengadakan sambutan hari ulang tahun seperti ulang tahun kelahiran, perkahwinan dan sebagainya.

### **5.3 Memupuk dan membentuk amalan makan secara sihat**

#### **5.3.1 Pengenalan**

Amalan makan secara sihat dapat membantu ahli keluarga memperolehi kesemua nutrien yang diperlukan oleh badan dan dapat mencegah kekurangan zat makanan. Selain itu, amalan makan secara sihat juga dapat melindungi anda dan keluarga daripada penyakit-penyakit kronik seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes dan beberapa jenis kanser. Amalan makan secara sihat merupakan asas bagi keluarga yang bahagia dan sihat.

#### **5.3.2 Amalan makan secara sihat boleh dipupuk di rumah**

Rumah merupakan tempat yang paling baik untuk memupuk amalan makan secara sihat. Setiap ahli keluarga perlu saling bantu membantu dalam memberi kesedaran tentang kebaikan amalan makan secara sihat. Sikap ibu bapa terhadap pengambilan makanan adalah pengaruh yang penting dalam membentuk tabiat dan pilihan makanan anak-anak.

Sebagai ibu atau bapa, ada beberapa perkara yang dapat anda lakukan untuk menyemai amalan makan secara sihat.

- Mulakan hari anda dengan bersarapan pagi. Ia membekalkan tenaga dan khasiat untuk waktu pagi yang produktif di tempat kerja, sekolah atau tempat bermain.
- Makanlah pada waktu yang tetap. Jika anda tertinggal satu waktu makan, kemungkinan besar anda akan makan secara berlebihan pada waktu makan seterusnya.

- Amalkan makan di meja makan atau di tempat yang dikhaskan sahaja. Anda mungkin lupa berapa banyak makanan yang anda telah makan jika perhatian ditumpukan kepada perkara yang lain.
- Beri susu, jus buah-buahan atau air kosong kepada anak-anak anda bagi menggantikan minuman manis yang berperisa.
- Makan makanan segera sekali sekala sahaja. Makanan ini tidak dapat menggantikan makanan yang lebih berkhasiat yang disediakan di rumah.
- Beri anak-anak buah-buahan sebagai pencuci mulut dan snek. Ianya kaya dengan vitamin, garam galian dan serat.
- Didik anak anda tentang amalan makan secara sihat. Beri peluang untuk anak membantu di dapur kerana ini merupakan cara yang baik untuk mereka belajar.
- Jadilah contoh yang baik untuk anak-anak anda. Lakukan perkara yang sama yang anda telah ajarkan kepada mereka.
- Lakukan senaman secara tetap dan berkala untuk membakar lemak-lemak yang berlebihan. Ini dapat mengekalkan kesihatan dan kecergasan ahli keluarga.

### 5.3.3 Prinsip-prinsip makan secara sihat

Cara terbaik untuk memastikan ahli keluarga anda mendapat kesemua nutrien yang diperlukan oleh badan keperluan makanan adalah dengan mengambil pelbagai jenis makanan dan mengamalkan prinsip-prinsip makan secara sihat seperti berikut:

- **Makan pelbagai jenis makanan**

Makanlah secara sederhana jenis-jenis makanan dari semua kumpulan makanan, tetapi tidak terlalu banyak daripada satu-satu jenis makanan. Gunakan Piramid Makanan sebagai panduan untuk memilih makanan. (*Sila rujuk Manual Mesej Utama dan Sokongan Kempen Cara Hidup Sihat 1997 – Makan Untuk Kesihatan, muka surat 17*).

- **Imbangkan pengambilan makanan dengan aktiviti fizikal.**

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

- **Banyakkan makan bijirin dan kekacang**

Jadikan makanan dari sumber bijirin sebagai sumber tenaga yang utama. Disamping itu, makan juga banyak makanan dari sumber kekacang kerana kedua-dua makanan ini kaya dengan serat. Pengambilan makanan yang tinggi kandungan serat adalah penting untuk melawaskan pembuangan najis dan dapat mencegah penyakit sembelit yang kronik. Serat juga dapat membantu mencegah penyakit buasir dan penyakit usus (diverticular disease) serta dapat mengurangkan risiko penyakit jantung, diabetes dan beberapa jenis kanser.

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

Buah-buahan dan sayur-sayuran kaya dengan vitamin vitamin A, vitamin C dan asid folik, dan juga mineral seperti zat besi dan kalsium. Buah-buahan dan sayur-sayuran juga kaya dengan serat dan rendah kandungan lemak.

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

Lemak adalah sumber tenaga yang baik dan diperlukan untuk menyerap vitamin-vitamin larut lemak. Ia juga melazatkan makanan dan dapat memperbaiki tekstur makanan. Walau bagaimanapun, lemak yang berlebihan meningkatkan risiko penyakit jantung koronari, strok, obesiti dan masalah-masalah kesihatan yang lain. Lemak yang berlebihan daripada makanan akan disimpan di dalam badan sebagai lemak badan, dan ini akan menyebabkan berat badan bertambah.

- **Kurangkan pengambilan garam dan gula**

Kebanyakan makanan yang diawet dan diproses mempunyai kandungan garam dan gula yang tinggi. Pilih

resipi dan hidangan yang kurang garam dan gula, dan lebihkan makanan segar. Kurangkan juga penggunaan gula ketika menyediakan minuman dan kuih muih. Ketika memasak pula, garam tidak perlu ditambah bagi masakan yang telah ditambah kicap atau sos. Untuk mengelakkan penambahan garam yang berlebihan dalam masakan, rasa makanan terlebih dahulu sebelum menambah garam.

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

Air adalah penting untuk fungsi fisiologi di dalam badan, mengawal suhu badan dan pengeluaran bahan sisa dari badan. Air juga diperlukan untuk menggantikan cecair yang hilang dari badan, terutama jika kita melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. Seorang dewasa perlu minum sebanyak enam hingga lapan gelas air sehari.

- **Makan makanan yang bersih dan selamat**

Makanan yang selamat adalah makanan yang bebas daripada pencemaran yang boleh memudaratkan kesihatan, samada pencemaran biologi, fizikal dan kimia. Makanan perlulah disimpan, disediakan dan dihidang dengan betul untuk mengelakkan kejadian penyakit bawaan makanan (food-borne diseases). Ketika makan diluar, hendaklah dipastikan bahawa kedai makan atau restoren yang dipilih adalah bersih dan terhindar daripada pencemaran seperti habuk atau asap dan haiwan perosak seperti lalat, lipas dan tikus.

- **Amalkan penyusuan susu ibu**

Ibu-ibu digalakkan memberikan bayi mereka susu ibu secara eksklusif semasa bayi berumur empat hingga enam bulan, dan penyusuan ibu sebaiknya diteruskan sehingga anak berumur dua tahun. Susu ibu mengandungi semua nutrien yang diperlukan oleh bayi, disamping antibodi yang dapat melindungi bayi daripada jangkitan seperti selsema dan batuk.

Penyusuan ibu juga memberi faedah kepada ibu kerana dapat membantu mempercepatkan pengecutan rahim dan menghentikan pengaliran darah. Disamping itu, penyusuan ibu yang kerap dan tetap juga dapat melambatkan

kedatangan haid, dan ini merupakan satu kaedah perancang keluarga yang baik.

## **5.4 Merancang menu sihat untuk keluarga.**

### 5.4.1 Pengenalan

Lapangkan sedikit masa anda untuk merancang hidangan untuk seisi keluarga, dari segi jenis makanan dan cara memasak. Yang pentingnya hidangan hendaklah lazat dan berkhasiat. Jadikan waktu makan di rumah sebagai satu masa yang ditunggu-tunggu oleh semua ahli keluarga.

### 5.4.2 Prinsip merancang menu

Setiap kali menyediakan hidangan untuk keluarga, keperluan setiap ahli keluarga mestilah diambil kira. Walaupun masakannya ringkas, makanannya perlulah digemari oleh semua dan dihidangkan dengan cara yang menyelerakan. Makanan yang berkhasiat tidak semestinya rumit untuk disediakan. Sekiranya masa terhad, tidak perlulah bersusah payah untuk menyediakan makanan yang terlalu rumit untuk disediakan, sebaliknya utamakan makan bersama. Ini boleh dilakukan dengan memastikan bahan-bahan makanan yang mudah disediakan seperti ikan bilis, telur, buah-buahan segar, sayur-sayuran, roti dan mi atau mihun sentiasa disimpan di rumah.

Untuk menjimatkan masa, sediakan hidangan utama lebih awal. Sebagai contoh, juadah yang berkuah seperti kari atau bubur (sekiranya anda mempunyai anak kecil) boleh disediakan untuk dua tiga hari dan disimpan di dalam bekas-bekas makanan yang berasingan untuk sekali makan.

### 5.4.3 Merancang hidangan harian

#### **Sarapan pagi**

- Hidangkan sarapan yang berkhasiat.
- Sebaik-baiknya mulakan dengan buah-buahan segar atau jus buah-buahan. Ini merupakan pembuka selera dan pembekal serat.



- Sajikan makanan berasaskan bijirin seperti nasi, bubur, mi, roti dan bijirin sarapan. Jika memilih roti, sebaik-baiknya pilihlah roti penuh mil. Hidangkan makanan ini dengan sedikit daging tanpa lemak atau ikan atau telur. Roti boleh dimakan dengan keju rendah lemak, mentega kacang atau susu.
- Susuli dengan minuman berasaskan susu.

### **Makan tengahari**

- Sediakan hidangan yang ringkas.
- Jika makan di luar, pelbagaikan pilihan anda setiap hari. Dapatkan alternatif yang lebih sihat dan berkhasiat.
- Pilihlah hidangan yang mengandungi makanan dari kesemua kumpulan makanan.
- Jangan lupa buah-buahan dan air kosong.

### **Makan malam**

- Makan malam merupakan masa yang terbaik untuk melengkapkan pengambilan makanan dalam sehari. Contohnya, sekiranya terdapat kekurangan jenis-jenis makanan yang diambil pada siang hari, makanan tersebut boleh diambil pada waktu ini.
- Sebaik-baiknya sediakan dua hidangan sayur-sayuran, dan salah satu daripadanya ialah sayur-sayuran berdaun hijau.
- Elakkan daripada makan terlalu hampir dengan waktu tidur. Makanlah sekurang-kurangnya dua jam sebelum tidur.

### **Snek**

- Jika perlu makanlah dengan sedikit. Pilihlah snek yang berkhasiat dan yang kurang kandungan lemak dan gula, contohnya buah-buahan, sandwic, kacang rebus, jagung rebus dan biskut.

**Contoh Menu Keluarga 1**

<b>Sarapan Pagi</b>	<b>Minum Pagi</b>	<b>Makan Tengahari</b>	<b>Minum Petang</b>	<b>Makan Malam</b>	<b>Minum Malam</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi lemak (dihidangkan bersama telur rebus, ikan bilis, timun dan sambal).</li> <li>▪ Minuman bersusu</li> <li>▪ Buah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kuih, biskut atau roti</li> <li>▪ Jus buah-buahan atau teh/kopi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mi bandung (disediakan dengan ayam atau daging, udang, sawi, kobis dan tomato)</li> <li>▪ Air kosong</li> <li>▪ Buah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kuih, biskut atau roti</li> <li>▪ Jus buah-buahan atau teh/kopi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi atau bubur</li> <li>▪ Ikan atau daging bakar (dihidang bersama air asam)</li> <li>▪ Sup sayur</li> <li>▪ Tauhu sambal</li> <li>▪ Ulam dan sambal</li> <li>▪ Buah</li> <li>▪ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kuih, biskut atau roti</li> <li>▪ Minuman bersusu</li> </ul>

**Contoh Menu Keluarga 2**

<b>Sarapan Pagi</b>	<b>Minum Pagi</b>	<b>Makan Tengahari</b>	<b>Minum Petang</b>	<b>Makan Malam</b>	<b>Minum Malam</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Roti bakar</li> <li>▪ Telur rebus</li> <li>▪ Bijirin sarapan</li> <li>▪ Minuman bersusu</li> <li>▪ Buah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kuih, biskut atau roti</li> <li>▪ Jus buah-buahan atau teh/kopi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi atau bubur</li> <li>▪ Kari ayam (disediakan dengan kentang, karot dan tomato)</li> <li>▪ Sayur campur</li> <li>▪ Ikan masin</li> <li>▪ Ulam dan sambal</li> <li>▪ Buah</li> <li>▪ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kuih, biskut atau roti</li> <li>▪ Jus buah-buahan atau teh/kopi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mihun atau kuetiau sup (disediakan dengan ayam atau daging, bebola ikan, sawi, kobis dan tomato)</li> <li>▪ Buah</li> <li>▪ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kuih, biskut atau roti</li> <li>▪ Minuman bersusu</li> </ul>

## 5.5 Memilih dan menyediakan makanan

### 5.5.1 Pengenalan

Setiap ahli keluarga memerlukan makanan yang berkhasiat dan seimbang setiap hari. Penyediaan dan cara memasak makanan yang betul boleh menjadikan sesuatu hidangan itu lebih berkhasiat. Walaupun setiap makanan mengandungi khasiatnya yang tersendiri, tetapi pilihlah makanan yang mengandungi lebih khasiat daripada yang lain.

### 5.5.2 Panduan menyediakan makanan yang berkhasiat dan seimbang untuk keluarga.

- a) Sediakan pelbagai jenis makanan dalam setiap hidangan.
- b) Utamakan makanan yang kaya dengan karbohidrat sebagai sumber tenaga seperti nasi, roti, mee dan ubi.
- c) Juga pentingkan makanan yang membekalkan vitamin, mineral dan serat seperti buah-buahan dan sayur-sayuran.
- d) Biasakan memilih buah-buahan yang segar dan berwarna serta sayur-sayuran berdaun hijau yang mengandungi banyak vitamin dan mineral.
- e) Pilih makanan yang membekalkan protein seperti ikan, ayam, daging dan kekacang.
- f) Pilih makanan yang kaya dengan kalsium contohnya susu, keju, dadih. Ikan yang dimakan bersama dengan tulang seperti ikan bilis, ikan tamban dan ikan sardin juga kaya dengan kalsium. Sumber kalsium yang lain adalah tauhu dan sayur-sayuran berdaun hijau.
- g) Kurangkan penggunaan lemak, minyak, santan dan gula dalam masakan. Kurangkan juga pengambilan makanan yang tinggi kandungan lemak, minyak, gula dan garam seperti snek dan makanan segera.
- h) Gunakan santan yang cair atau gantikan santan dengan susu rendah lemak atau susu skim dalam masakan anda. Masukkan kentang, tomato atau bawang yang dikisar untuk memekatkan kuah. (Sila rujuk contoh resipi Kari Ayam

yang disediakan tanpa menggunakan santan seperti pada Lampiran 1).

- i) Guna kaedah memasak yang dapat mengekalkan warna dan rasa asal makanan.
- j) Selalulah menghidangkan makanan yang baru dimasak.
- k) Apabila membeli makanan bertin, bacalah label bagi membantu anda membeli makanan yang berkhasiat dan menjimatkan. (*Untuk keterangan lanjut tentang pelabelan makanan, sila rujuk Manual Mesej Utama dan Sokongan Kempen Cara Hidup Sihat 1997 – Makan Untuk Kesihatan, muka surat 115 –125*).

## **5.6 Memastikan keluarga menikmati makanan yang bersih dan selamat**

### 5.6.1 Pengenalan

Kuman hidup di merata-rata tempat dan boleh mencemari makanan. Persekitaran yang kotor pula mengundang makhluk perosak seperti tikus, lipas dan semut. Keadaan ini mendedahkan makanan kepada pencemaran dan menyebabkan keracunan makanan. Makanan yang mentah, separuh masak dan yang telah dimasak adalah terdedah kepada risiko pencemaran sekiranya tidak dikendalikan dengan betul.

### 5.6.2 Panduan menyediakan dan menghidang makanan secara bersih.

- Basuh tangan dengan sabun setiap kali sebelum menyediakan makanan, walaupun ianya kelihatan bersih. Kebiasaannya, tangan kita akan mengumpul kotoran dan habuk, termasuk kuman (bakteria dan virus), yis dan kulat.
- Amalkan kebersihan diri yang baik. Rambut, hidung atau mulut janganlah disentuh semasa menyediakan makanan. Luka-luka kecil dan kudis di muka, tangan dan lengan perlulah dibalut dengan plaster. Tanggalkan cincin, gelang dan jam kerana barang-barang tersebut mudah dilekati kotoran yang membolehkan bakteria mencemari makanan.
- Jangan bersin atau batuk ke dalam makanan.

- Sentiasa gunakan tuala yang bersih. Gunakan tuala yang berasingan untuk mengelap pinggan mangkuk, mengelap tangan atau mengelap meja bagi mengelakkan pencemaran silang.
- Cuci peralatan memasak yang digunakan dengan sebersih-bersihnya terutamanya papan landas dan pisau.
- Pastikan dapur dan sinki bersih dan kering.
- Pastikan peralatan menghidang makanan seperti pinggan, mangkuk, sudu, garpu dan gelas bersih sebelum digunakan.
- Tudung dan simpan semua makanan yang dimasak dengan sempurna.
- Jangan biarkan makanan yang telah dimasak pada suhu bilik selama lebih dari empat jam.
- Ahli keluarga yang demam, batuk, selsema atau cirit birit tidak digalakkan menyediakan makanan, kerana ia boleh menyebarkan kuman ke dalam makanan.

### 5.6.3 Panduan menyimpan makanan bagi mengelakkan pencemaran.

Kebersihan tempat menyimpan makanan adalah sangat penting. Almari tempat menyimpan makanan hendaklah sentiasa ditutup dengan rapat bagi mengelakkan daripada dimasuki tikus dan serangga seperti lalat dan lipas. Almari tersebut juga perlulah mempunyai pengudaraan yang cukup untuk menyalurkan haba yang berlebihan dan bau. Cara penyimpanan makanan yang betul dapat mengurangkan kerosakan, pencemaran dan pembaziran bahan-bahan makanan.

Makanan perlu disimpan pada suhu yang betul bagi menjaga mutu dan khasiatnya. Makanan yang telah dimasak hendaklah dimakan secepat mungkin, sebaik-baiknya ketika masih lagi panas.

Bahagian bawah peti sejuk (refrigerator) sangat sesuai untuk menyimpan makanan yang mudah rosak yang tidak perlu dibekukan. Suhunya perlu dikekalkan pada 4°C atau kurang.

Panduan di bawah perlu diikuti untuk menyimpan makanan di bahagian bawah peti sejuk (refrigerator):

- Letakkan makanan yang disediakan di dalam bekas yang cetek, untuk menyejukkannya dengan cepat.
- Jarakkan bekas-bekas di dalam peti sejuk supaya peredaran udara sejuk lebih sempurna.
- Tutup semua makanan untuk mengelakkan pencemaran daripada makanan lain.
- Amalkan prinsip “mula-masuk, mula-keluar” untuk memastikan makanan yang disimpan dahulu digunakan dahulu, mengikut giliran.
- Daging, ikan, susu, hasil tenusu, krim dan lauk-lauk perlu ditutup dan disimpan pada bahagian yang paling sejuk.
- Pastikan sebarang tumpahan terutamanya susu atau krim dilapkan dengan kain bersih seberapa segera.
- Makanan yang dimasak dan tidak dimasak mesti disimpan berasingan bagi mengelakkan pencemaran silang.
- Peti sejuk perlu dibersihkan selalu dan diselenggara supaya dapat berfungsi dengan baik.

**6. Panduan Latihan:**

Sila rujuk Lampiran 2

**7. Penilaian:**

Sila rujuk Lampiran 2 dan 3

## Resipi Kari Ayam

### Bahan-bahan:

1	ekor ayam (dibuang kulit dan lemak) dipotong lapan		
2	biji ubi kentang		
2 ½	sudu besar serbuk kari ayam		
2	labu bawang besar	}	
1	inci halia	}	
10	ulas bawang merah	}	
2	biji tomato	}	ditumbuk / dikisar halus
1	butir bunga cengkih	}	
1	biji buah pelaga	}	
1	inci kulit kayu manis	}	
1	butir bunga lawang	}	
1	labu bawang besar – dicincang	}	
1	butir bunga cengkih	}	
1	sudu teh biji sawi	}	Bahan A
1	inci kulit kayu manis	}	
2	butir bunga lawang	}	
1 – 2	tangkai daun kari	}	
¼	cawan daun ketumbar – dicincang	}	Bahan B
¼	cawan daun bawang – dicincang	}	
3	sudu besar minyak masak		

### Cara Memasak:

1. Gaulkan ayam dengan bahan-bahan yang ditumbuk/ dikisar dan serbuk kari.
2. Masukkan ayam ke dalam periuk, masukkan kentang diikuti dengan air sehingga tenggelam semuanya.
3. Masak di atas api kecil sehingga masak dan kuahnya separuh pekat. Tutup api.
4. Panaskan minyak di dalam kuali, tumis biji sawi diikuti dengan Bahan A sehingga wangi. Goreng sehingga kekuningan.
5. Masukkan Bahan B dan kacau selama 2 minit.
6. Tuang bahan-bahan yang ditumis ke dalam periuk berisi ayam. Kacau rata dan hidangkan panas-panas.



**PELAN LATIHAN**

**Objektif Latihan 1: Peserta dapat meningkatkan pengetahuan tentang faedah makan bersama keluarga dan cara-cara memupuk dan membentuk amalan makan secara sihat.**

Tajuk	Masa	Kaedah	Bahan/sumber	Pengajar	Penilaian
1. Faedah makan bersama keluarga	15 minit	Perbincangan	Transparensi, Manual Mesej Utama dan Sokongan	PZM, PHN	Kaedah: Ujian bertulis dan MCQ Kriteria: Peserta boleh menjelaskan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sekurang-kurangnya tiga faedah makan bersama keluarga</li> <li>• langkah-langkah yang boleh diambil bagi merancang waktu makan bersama keluarga</li> </ul>
2. Cara-cara memupuk dan membentuk amalan makan secara sihat	15 minit	Perbincangan	Transparensi, Nota Manual Mesej Utama dan Sokongan	PZM, PHN	Kaedah: Ujian bertulis dan MCQ Kriteria: Peserta boleh menjelaskan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sekurang-kurangnya tiga cara untuk memupuk dan membentuk amalan makan secara sihat</li> </ul>
3. Prinsip-prinsip makan secara sihat	15 minit	Ceramah dan perbincangan	Transparensi, Nota Manual Mesej Utama dan Sokongan, Buku Panduan Diet Malaysia, Poster Piramid Makanan	PZM, PHN	Kaedah: Ujian bertulis dan MCQ Kriteria: Peserta boleh menjelaskan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• lapan prinsip makan secara sihat</li> </ul>

**Objektif Latihan 2. Peserta boleh meningkatkan kemahiran tentang perancangan menu sihat dan pemilihan juga penyediaan makanan yang sihat dan selamat untuk seisi keluarga**

Tajuk	Masa	Kaedah	Bahan/sumber	Pengajar	Penilaian
1. Perancangan menu sihat untuk keluarga	30 minit	Perbincangan dan latihan	Transparensi, Nota Manual Mesej Utama dan Sokongan	PZM, PHN	Kaedah: Hasil kerja kumpulan kecil Kriteria: Peserta boleh menghasilkan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• satu contoh menu sihat untuk keluarga dalam sehari</li> </ul>
2. Cara-cara memilih dan menyedia makanan secara sihat untuk keluarga	30 minit	Perbincangan	Transparensi, Nota Manual Mesej Utama dan Sokongan, contoh label makanan, Modul Latihan Makanan Untuk Kesihatan	PZM, PHN	Kaedah: Soal jawab Kriteria: Peserta boleh: <ul style="list-style-type: none"> <li>• menjelaskan cara-cara memilih dan menyedia makanan secara sihat</li> <li>• mengenalpasti sekurang-kurangnya tiga maklumat yang boleh diperolehi melalui label makanan</li> </ul>
3. Cara-cara menyedia, menghidang dan menyimpan makanan secara bersih dan selamat	20 minit	Perbincangan	Transparensi, Nota Manual Mesej Utama dan Sokongan, gambar yang menunjukkan penyimpanan makanan yang betul di dalam peti sejuk	PTM, PHN, IK	Kaedah: Ujian bertulis Kriteria: Peserta boleh menjelaskan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• cara-cara menyedia dan menghidang makanan secara bersih</li> </ul>



### Soalan Pra Ujian dan Pos Ujian

1. Jelaskan tiga faedah makan bersama keluarga (*Secara perbincangan maklum balas*).
2. Jelaskan tiga cara untuk memupuk dan membentuk tabiat pemakanan sihat (*Secara perbincangan dan maklum balas*).
3. Jelaskan lapan prinsip-prinsip pemakanan sihat (*Secara bertulis*).
4. Peserta akan dibahagikan kepada kumpulan kecil. Setiap kumpulan diarah berbincang dan membuat contoh menu sihat untuk satu hari, untuk keluarga seramai lima orang, dua orang dewasa dan tiga orang kanak-kanak.
  - a. Sarapan pagi
  - b. Minum pagi
  - c. Makan tengahari
  - d. Minum petang
  - e. Makan malam
5. Apakah maklumat yang boleh anda dapati dari label makanan?
6. Tandakan (✓) pada pernyataan yang betul, dan ( ) pada pernyataan yang salah.

Makanan yang disimpan di dalam peti sejuk  
perlu disimpan rapat-rapat untuk menjimatkan ruang

Makanan yang disimpan di dalam peti sejuk  
perlu ditutup

Prinsip “mula-masuk, mula-keluar”  
perlu diamalkan untuk memastikan makanan  
yang disimpan dahulu digunakan dahulu, mengikut giliran

Daging, ikan, susu, hasil tenusu, krim  
dan makanan yang bermasak perlu ditutup  
dan disimpan pada bahagian yang paling sejuk  
di dalam peti sejuk (refrigerator)

Makanan yang dimasak dan tidak dimasak  
boleh disimpan bersama-sama dalam peti sejuk

Peti sejuk perlu dibersihkan selalu dan  
diselenggara supaya dapat berfungsi dengan baik

Makanan yang hendak disimpan di dalam peti sejuk  
perlu diletakkan di dalam bekas yang cetek  
untuk memudahkan penyejukan

## PROMOSI SENAMAN UNTUK KELUARGA

### 1. PENGENALAN :

Kehidupan yang aktif dari segi fizikal adalah penting untuk meningkatkan taraf kesihatan individu dan kesihatan keluarga. Amalan senaman yang berkala, akan meningkatkan tahap kecergasan dan seterusnya boleh menjauhkan individu daripada beberapa penyakit kronik seperti penyakit jantung koronari, darah tinggi, diabetes, penyakit tulang dan sendi dan beberapa jenis kanser tertentu.

Dengan melakukan senaman yang betul dan berkala, seseorang itu akan merasa lebih sihat dan cergas di samping kelihatan lebih tampan dan berketrampilan. Senaman adalah sesuai dilakukan secara berkeluarga mengikut keupayaan, minat dan kemampuan masing-masing. Yang lebih penting ianya haruslah menyeronokkan dan dapat disesuaikan dengan jadual harian keluarga. Ada pelbagai jenis senaman yang boleh dipilih dan dilakukan oleh ahli-ahli keluarga secara berkumpulan, antaranya adalah seperti berjalan kaki, berbasikal, bersukan, berenang dan melakukan kerja-kerja rumah dan lain-lain.

Mengikut **Kajian Kesihatan dan Morbiditi 2 (1996)**, hanya 30.9% daripada penduduk negara ini yang berumur 18 ke atas didapati pernah bersenam dan cuma 19.6% sahaja yang bersenam dengan secukupnya. Seramai 70.0% daripada rakyat Malaysia tidak pernah bersenam terutama sekali di kalangan wanita.

Tujuan penyediaan modul latihan ini adalah untuk dijadikan panduan kepada anggota kesihatan bagi mempromosikan senaman di kalangan ahli keluarga yang merupakan salah satu skop dalam promosi kesihatan keluarga, Kementerian Kesihatan Malaysia.

### 2. OBJEKTIF LATIHAN :

#### 2.1 Untuk meningkatkan pengetahuan di kalangan peserta mengenai :

- a) Faedah-faedah senaman kepada individu dan keluarga.
- b) Cara-cara bersenam yang betul, berkesan dan selamat.
- c) Jenis-jenis senaman yang biasa dan mampu dilakukan oleh individu dan ahli keluarga.
- d) Langkah-langkah yang perlu diambil sebelum dan semasa bersenam.

#### 2.2 Untuk meningkatkan kemahiran di kalangan peserta melakukan senaman dengan betul berkesan dan selamat dari segi:

- a) Cara-cara memanas dan menyejukkan badan .
- b) Cara-cara melakukan regangan.
- c) Cara-cara melakukan senaman yang betul, berkesan dan selamat.
- d) Cara-cara mudah untuk menilai tahap kecergasan.

**3. PELATIH YANG DIKENALPASTI :**

- a) M&HO /HEO/ Pegawai Dietetik, PZM, MLT
- b) PHN
- c) MA
- d) IK
- e) PKA
- f) JM

**4. KANDUNGAN TOPIK LATIHAN**

**a. Faedah-faedah senaman kepada individu dan keluarga.**

- i- Senaman membentuk keluarga yang sihat.
  - Senaman meningkatkan taraf kesihatan.
  - Amalan bersenam menyumbang ke arah kecergasan fizikal dan mental.
  - Senaman boleh dijadikan budaya hidup sekeluarga.
- ii- Senaman memberi banyak faedah terhadap kesihatan keluarga.

Faedah senaman dari segi fizikal:

- Meningkatkan kecergasan jantung, paru-paru dan saluran darah.
  - otot jantung yang lebih kuat
  - mengurangkan tekanan darah tinggi
  - mengurangkan risiko serangan jantung atau angin ahmar dari berlaku
  - meningkatkan edaran darah
  - meningkatkan kecekapan penggunaan oksigen
- Menambah kecekapan pergerakan dan kelembutan.
  - Mengurangkan kecederaan otot dan sendi dan masalah sakit belakang/pinggang
  - Meningkatkan prestasi dalam sukan



- Meningkatkan tonus dan postur :
  - Menambahkan ketrampilan diri dari segi fizikal
  - Mewujudkan kesejahteraan diri (kelihatan lebih ceria dan merasa hebat)
  - Mengurangkan risiko sakit belakang/pinggang
  
- Menambah kekuatan dan daya tahan otot
  - Dapat mengawal berat badan lebih baik dan mencegah kegemukan.
  - Senaman dengan tetap di samping amalan pemakanan secara sihat dapat membantu mengawal berat badan dan mencegah kegemukan.
  - Membantu membakar lemak badan dan membina otot
  - Membantu pesakit diabetes mengawal paras glukosa darah kepada paras yang betul.
  
- Melewatkan proses penuaan
  - Membantu seseorang itu awet muda.
  - Melewatkan proses perubahan semulajadi badan dan ini menghindarkan kejadian osteoporosis di kalangan wanita yang putus haid.
  
- Faedah senaman daripada segi psikologi:
  - Mereka yang bersenam akan dapat memperbaiki perwatakan diri dengan kelihatan lebih tampan dan langsing.
  - Aktiviti bersenam amat mudah dan boleh dilakukan di mana-mana.
  - Amalan bersenam dapat mengurangkan tekanan.
  - Amalan bersenam seisi keluarga boleh dilakukan tanpa mengira tempat dan masa. Contohnya :
    - ❖ Bermain dengan ahli keluarga
    - ❖ Bersiar-siar bersama keluarga pada waktu petang
    - ❖ Meluangkan masa dalam aktiviti riadah bersama keluarga, seperti berjoging, berbasikal, dan senaman aerobik.

iii- Senaman meningkatkan kesejahteraan keluarga dan kualiti hidup.

- Senaman sebagai satu cara interaksi dalam keluarga.
- Beriadahlah seisi keluarga untuk mengisi masa lapang.
- Persefahaman antara keluarga dapat dipertingkatkan dengan bersenam.

iv- Senaman meningkatkan produktiviti keluarga.

**b. Cara-cara bersenam yang betul dan selamat.**

- i- Senaman dengan teliti adalah sangat penting.
- ii- Bersenamlah dengan tetap.
- iii- Bersenamlah sehingga mencapai Kadar Nadi Latihan masing-masing.
- iv- Pakailah pakaian yang sesuai.
- v- Bertekadlah untuk bersenam.
- vi- Akur pada prinsip latihan senaman.

**c. Jenis-jenis senaman yang biasa dan mampu dilakukan oleh individu dan ahli keluarga.**

- i. Aerobik
- ii. Anaerobik

**d. Langkah-langkah keselamatan yang perlu diambil ketika bersenam.**

**e. Cara-cara memanaskan dan menyejukkan badan**

**f. Cara-cara melakukan regangan**

**g. Cara-cara mudah untuk menilai tahap kecergasan.**

**5. Teks Penatar :**

**5.1 Senaman membentuk keluarga yang sihat.**

Bersenam adalah di antara komponen cara hidup sihat yang penting di samping pengamalan pemakanan yang seimbang. Senaman adalah satu aktiviti kecergasan fizikal yang dapat dilakukan bersama keluarga. Di antara aktiviti-aktiviti senaman yang boleh dilakukan oleh seisi keluarga adalah seperti berjoging, berlari, berbasikal, berenang bersama ahli-ahli keluarga.

5.1.1 Senaman meningkatkan taraf kesihatan.

Amalan senaman secara tetap dan berkala akan menghindarkan diri kita daripada pelbagai jenis penyakit. Bagi mereka yang berpenyakit aktiviti senaman mempunyai kesan dalam memperbaiki dan meningkatkan taraf kesihatan.

5.1.2 Amalan bersenam menyumbang ke arah kecergasan fizikal dan mental.

Keluarga yang bersenam secara berkala adalah lebih cergas dari segi fizikal dan mental. Mereka lebih bertenaga dalam melakukan kerja seharian, sama ada di rumah atau di tempat kerja. Sekiranya mereka terus mengamalkan aktiviti bersenam kehidupan mereka akan menjadi lebih berkualiti walaupun usia telah lanjut.

5.1.3 Senaman hendaklah dijadikan budaya hidup keluarga.

Senaman perlu diselaraskan dalam aktiviti-aktiviti seharian keluarga supaya ia dapat diamalkan secara berterusan. Kehidupan moden menjadikan seseorang itu sedentari yang kurang menggunakan pergerakan fizikal dan tenaga yang banyak. Oleh yang demikian senaman amat perlu dijadikan budaya hidup keluarga.

**5.2 Senaman memberi banyak faedah terhadap kesihatan keluarga.**

Terdapat banyak faedah yang akan diperolehi oleh keluarga yang bersenam. Faedah senaman ini dapat dibahagikan kepada 2 kategori, iaitu faedah fizikal dan psikososial.

5.2.1 Ketahui faedah senaman dari aspek fizikal.

- i. Peningkatan kecergasan jantung, paru-paru dan saluran darah.
  - otot jantung yang lebih kuat
  - mengurangkan tekanan darah tinggi
  - mengurangkan risiko serangan jantung atau angin ahmar
  - meningkatkan edaran darah
  - meningkatkan kecekapan penggunaan oksigen

- ii. Menambah kecekapan pergerakan dan kelembutan.
  - Mengurangkan kecederaan otot dan sendi dan masalah sakit belakang/pinggang
  - Meningkatkan prestasi dalam sukan
- iii. Meningkatkan tonus dan postur :
  - Menambahkan ketrampilan diri dari segi fizikal
  - Mewujudkan kesejahteraan diri (kelihatan lebih ceria dan merasa hebat)
  - Mengurangkan risiko sakit belakang/pinggang

- Menambah kekuatan dan daya tahan otot

Otot kita menjadi lebih kuat dan dapat melakukan sesuatu dengan lebih baik dan lebih lama, seperti mengangkat barang yang berat, dapat bangun dan duduk tanpa masalah terutama di kalangan wargatua.

- Dapat mengawal berat badan lebih baik dan mencegah kegemukan.
  - Senaman dengan tetap di samping amalan permakanan yang sihat dapat membantu mengawal berat badan dan mencegah kegemukan.
  - Membantu membakar lemak badan dan membina otot
  - Membantu pesakit diabetes mengawal paras glukosa darah kepada paras yang betul.
- Melewatkan proses penuaan
  - Membantu seseorang itu awet muda.
  - Melewatkan proses perubahan semulajadi badan dan ini menghindarkan kejadian osteoporosis di kalangan wanita yang putus haid.

#### 5.2.2 Sedarilah faedah senaman daripada segi psikologi.

- Senaman dapat mengurangkan tekanan perasaan dan meningkatkan ketenangan jiwa batin. Di samping itu, mereka dapat menumpukan perhatian sepenuhnya terhadap aktiviti yang dilaksanakan.
- Mereka yang bersenam akan dapat memperbaiki perwatakan diri dengan kelihatan lebih tampan dan langsing.

5.2.3 Aktiviti bersenam amat mudah dan boleh dilakukan di mana-mana.

Amalan bersenam seisi keluarga boleh dilakukan tanpa mengira tempat dan masa. Contohnya :

- Bermain dengan ahli keluarga
- Bersiar-siar bersama keluarga pada waktu petang
- Meluangkan masa dalam aktiviti riadah bersama keluarga, seperti berjoging, berbasikal, dan senaman aerobik.

### **5.3 Senaman meningkatkan kesejahteraan keluarga dan kualiti hidup.**

Kesejahteraan hidup sesebuah keluarga dapat diwujudkan dengan bersenam secara tetap dan berkala, di samping dapat mengurangkan masalah kesihatan.

5.3.1 Senaman sebagai satu cara interaksi keluarga

Dengan bersenam bersama keluarga, setiap ahli keluarga berpeluang untuk lebih mengenali ahli keluarga yang lain secara lebih dekat.

5.3.2 Beriadahlah seisi keluarga untuk mengisi masa lapang.

Masa yang terluang yang selalunya diisi dengan menonton tv, atau aktiviti-aktiviti yang kurang memerlukan pergerakan fizikal, adalah lebih baik digunakan untuk bersenam bersama-sama keluarga.

5.3.3 Persefahaman antara keluarga dapat dipertingkatkan dengan bersenam.

Hubungan kekeluargaan dapat dipereratkan lagi melalui aktiviti bersenam bersama keluarga. Ini secara tidak langsung akan mewujudkan suasana yang lebih ceria di kalangan keluarga.

5.3.4 Senaman meningkatkan produktiviti keluarga.

Keluarga yang mengamalkan senaman akan menikmati hidup yang lebih cergas, yang seterusnya dapat menyumbangkan kepada peningkatan produktiviti keluarga. Ini disebabkan, mereka terhindar daripada menghidap penyakit yang menghalang mereka daripada melakukan pekerjaan yang sempurna.

**B) Cara-cara bersenam yang betul, berkesan dan selamat.**

**Senaman dengan teliti adalah sangat penting**

Pelan senaman yang baik mengandungi 3 fasa. Pertama, senaman harus dimulakan dengan memanaskan badan untuk meningkatkan pernafasan, edaran darah, suhu badan dan meregangkan otot, tendon dan tisu.. Prosedur ini akan mengurangkan risiko kecederaan semasa melakukan senaman aerobik nanti.

Fasa memanaskan badan ini mengambil masa selama 3 – 5 minit. Ia boleh dilakukan dalam bentuk gerakan kalistenik seperti gerak kerja, tai chi, mendagu dan bangun tubi.

**Bersenamlah dengan tetap.**

Senaman hendaklah dilakukan dengan lasak (pada tahap Kadar Nadi Latihan seseorang) dan berterusan selama 20 – 30 minit, setiap kali melakukannya untuk 3 – 5 kali seminggu dan jarakkannya dengan baik. Faedah kecergasan sesuatu senaman mulai berkurangan selepas 48 jam. Bersenam secara tidak tetap tidak akan memberi faedah kepada kecergasan dan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot dan program pengurusan berat badan anda. Adalah disyorkan supaya anda membina paras kecergasan anda secara perlahan-lahan sedikit demi sedikit berdasarkan keupayaan, kebolehan dan tahap kecergasan anda.

**Bersenam sehingga ke Kadar Nadi Latihan (KNL)**

Mulakan program anda secara perlahan-lahan. Mula dengan aktiviti-aktiviti senaman yang ringan dan tingkatkan intensiti anda sedikit demi sedikit.

Setiap senaman mesti meningkatkan denyutan nadi anda kepada 120 – 150 denyutan seminit iaitu bersamaan 60% - 80% dari **Kadar Nadi Maksima** anda. Ini adalah sasaran **Kadar Nadi Latihan** anda.

Untuk mengira **Kadar Nadi Maksima (KNM)** gunakan formula : **220 – umur**. Bagi mereka yang baru hendak memulakan senaman **Kadar Nadi Maksima** ialah dalam lingkungan 60% dan bagi mereka yang cergas yang telah lama terlibat dan aktif dalam aktiviti fizikal kadarnya ialah lebih kurang 85% dari **Kadar Nadi Maksima**.

Nadi perlu diambil dari arteri radial dekat pergelangan tangan atau arteri cardia. Biasanya ia diambil selama 10 saat bermula dengan kiraan 0.

### **Pakailah pakaian yang sesuai.**

Pakai kasut yang selesa dan betul-betul padan. Ia mestilah ringan dengan lengkung yang betul, diampu oleh pad yang anjal pada tapak dan sokongan tumit yang baik. Memakai kasut yang baik adalah sangat mustahak. Jika kaki sakit semasa bersenam, ia akan mematikan minat seseorang, walaupun ia seorang peminat senaman yang setia. Belanja sedikit wang untuk sesuatu yang dapat memberi banyak faedah dan melindungi anda dari beberapa masalah untuk jangka panjang.

Pakai pakaian yang nipis, longgar dan selesa sesuai untuk senaman. Jangan terlalu tebal, kerana cuaca di negara kita tidak sesuai dengan pakaian sedemikian. Elak dari memakai jeket, pakaian getah atau baju “*wind breaker*”.

### **Bertekadlah untuk bersenam.**

Tetapkan tarikh dan masa untuk anda memulakan senaman. Mulakan dengan segera. Jadi, jangan lagi menangguhkannya. Selagi anda terus menangguh anda tidak akan bergerak melakukannya.

Buatlah satu resolusi dan beriltizam untuk memulakan program senaman anda sama ada dengan satu aktiviti baru atau melakukan sesuatu yang anda selalu lakukan tetapi dengan cara yang lebih aktif. Ajaklah kawan-kawan atau seseorang yang rapat dengan anda atau ahli keluarga anda untuk bersenam bersama-sama. Bersenam secara berkumpulan, beramai-ramai atau dengan seseorang yang rapat dengan kita akan menambahkan lagi keseronokan serta boleh memberi sokongan social kepada kita.

### **Akur pada prinsip latihan senaman.**

Mematuhi prinsip latihan akan menentukan tahap kecergasan seseorang. Untuk menjadikan senaman itu berkesan ianya hendaklah dilakukan dengan kekerapan, intensity serta masa yang cukup dan dilaksanakan mengikut jenis latihan. Prinsip ini dikenali sebagai formula *FITT* iaitu **Frequency, Intensity, Time** dan **Type of Exercise**.

#### ***Frequency*** (kekerapan senaman):

Untuk mendapatkan kesan yang baik, senaman hendaklah dilakukan dengan tetap (*regularly*). Jumlah hari seseorang itu melakukan senaman digunakan sebagai cara menentukan kekerapan atau *frequency* sesuatu senaman. Walau bagaimanapun, kebanyakan komponen kecergasan memerlukan aktiviti sekurang-kurangnya 3 hari dan sehingga 6 hari seminggu.

**Intensity** (kekuatan senaman):

Senaman hendaklah cukup lasak, yang memerlukan kadar keupayaan melakukannya (*exertion*) melebihi kadar biasa untuk mencapai kecergasan sebenar. Kaedahnya berbeza bergantung kepada jenis kecergasan yang dikehendaki. Contohnya, kecergasan jantung memerlukan senaman yang dapat meningkatkan kadar nadi melampaui kadar normal.

**Time** (lama sesuatu senaman):

Untuk mencapai kekesanan, sesuatu senaman itu hendaklah dilakukan untuk beberapa lama. Pada amnya, sesuatu senaman perlu dilakukan sekurang-kurangnya 20 minit setiap sesi (tidak termasuk sesi memanaskan dan menyejukkan badan). Walau bagaimana pun, jika masa ditingkatkan intensity senaman hendaklah dikurangkan.

**Type** (jenis senaman):

Terdapat pelbagai jenis latihan untuk meningkatkan kecergasan seperti berjogging, berbasikal, berenang, lompat tali, naik tangga-turun tangga, berjalan dengan cepat, bermain bola, badminton, mengangkat berat dan sebagainya. Pilihlah senaman yang anda suka, mampu dilakukan dan ada kemudahan peralatan.

**C) Terdapat 2 jenis senaman yang utama**

Apapun bentuk senaman yang dilakukan ianya boleh digolongkan kepada 2 kategori utama :

- senaman aerobik
- senaman anaerobik

**Senaman aerobik menggunakan oksigen dan boleh mengekalkannya untuk beberapa waktu.**

Senaman aerobik menggunakan oksigen. Ianya merupakan sebarang aktiviti yang menggunakan kumpulan otot-otot utama secara berterusan pada intensiti yang sederhana yang cukup untuk membawa perubahan dalam badan dan ianya dikekalkan untuk sekurang-kurangnya selama 20 minit.

Senaman aerobik adalah kunci kepada keseluruhan kesihatan yang baik. Ia menjana tenaga untuk menjalan dan meningkatkan kehidupan harian di samping membantu mengurangkan tekanan perasaan. Ia membantu mengawal berat badan dan mengurangkan paras lemak di badan dan juga mengurangkan risiko penyakit jantung.

Contoh senaman aerobik ialah jogging, berjalan dengan cepat, berbasikal, berenang, menaiki tangga, menari, melompat tali dan sebagainya. Senaman



aerobik ini boleh dilakukan berterusan untuk selama 20 minit setiap sesi atau dihentikan 10 minit setiap kali, 3 kali sehari untuk sekurang-kurangnya 5 hari seminggu.

**Senaman anaerobik menggunakan tenaga yang tinggi dari badan dan tidak bergantung kepada keupayaan badan untuk membekalkan oksigen.**

Senaman anaerobik memerlukan penggunaan tenaga yang tinggi dari badan. Senaman jenis ini hanya boleh kekal untuk waktu yang singkat sahaja tanpa rehat dan tidak bergantung kepada keupayaan badan untuk membekalkan oksigen. Contoh senaman jenis ini ialah seperti melonjak untuk berlari, melompat lari pecut dan melontar.

**D) Beberapa langkah beringat yang perlu diambil semasa bersenam:**

- Dapatkan nasihat doktor sebelum memulakan program senaman anda.
- Sebelum memulakan apa-apa bentuk senaman dapatkan nasihat doktor terlebih dahulu demi keselamatan anda, terutama jika anda :
  - Berumur 35 tahun ke atas.
  - tidak mengetahui keadaan atau taraf kesihatan anda.
  - Tidak pernah bersenam dengan tetap.
  - Mempunyai masalah kesihatan.
  - Berlebihan berat badan sebanyak 20% atau lebih.
- Bersenam dengan betul untuk mengelakkan kecederaan.
  - Selalu mulakan senaman anda secara sedikit demi sedikit dan tingkatannya perlahan-lahan untuk beberapa minggu sehingga anda menjadi cergas. Jika anda baru sahaja memulakan senaman, mulakan dahulu dengan senaman yang berintensiti rendah untuk selama 4-6 minggu.
  - Tingkatkan jumlah aktiviti anda tidak melebihi 10% dari sebelumnya setiap minggu.
  - Selalu mulakan senaman anda dengan memanaskan badan untuk mengelak kesakitan dan kecederaan kemudian nanti.
  - Sejukkan badan selepas senaman dengan berjalan atau melakukan regangan kerja untuk mengelak dari pening atau merasa sakit. Jangan sekali-kali berhenti serta merta dan duduk selepas bersenam.

- Lakukan ujian cakap (*Talk test*) semasa bersenam. Jika anda menghadapi kesukaran untuk bernafas atau semput untuk bercakap, perlahan-lahan senaman anda.
- Hentikan senaman jika anda merasa sakit dada, leher atau lengan, merasa tersangat letih, semput atau pening. Berehat, tetapi jika berbuat demikian tidak juga baik, berjumpalah doktor.
- Pakailah pakaian yang sesuai dan selesa. Gunakan kasut khas yang berlapik pad yang digunakan khas untuk senaman.
- Hari ini pelbagai jenis kasut senaman dan kasut sukan boleh didapati dalam pasaran. Ianya dibuat khas untuk sesuatu jenis aktiviti fizikal. Terdapat 6 kategori kasut yang ada dalam pasaran iaitu untuk berlari/berjogging, berjalan kaki, tennis, gelanggang (*court*), aerobik/kecergasan dan *cross trainers*. Di antara kategori ini pun ada lagi jenis-jenis yang khusus untuk setiap sukan. Contohnya kasut untuk bola keranjang berbeza dengan kasut untuk bola tampar dan sebagainya.
- Bagi mereka yang tidak spesifik dalam apa-apa aktiviti, kasut jogging sudah memadai yang juga boleh digunakan untuk berjalan kaki. Walau bagaimana pun, apabila memilih kasut ciri-ciri berikut perlu diberi perhatian:
  - o **Sokongan:** Pengampu tumit atau *heel stabilizer* dapat menstabil dan mengawal pergerakan kaki. Alas tumit akan mengampu tendon *achilles* dari kecederaan. Tumit kasut yang lebar pada kasut yang digunakan untuk berlari akan memberi kestabilan dan melindungi pergelangan kaki dari terseluh bila berlari.
  - o **Pengalas (*cushioning*):** Pengalas untuk mengampu kaki adalah mustahak untuk sesuatu jenis kasut senaman/sukan terutama di bahagian tumit dan telapak kaki (*midsole*). Walau bagaimanapun, terlalu banyak pengalas adalah tidak digalakkan kerana ia boleh mencederakan kaki kerana ia membataskan tindakan refleks (*reflexes*) yang membantu badan melindunginya dari gegaran atau hentakan kaki. Bahagian hadapan kasut yang mengalas bahagian bahagian telapak kaki luar (*outsole*) hendaklah lembut dan boleh dilentur. Ini akan membantu memudahkan pergerakan bahagian tersebut.
  - o **Prestasi:** Kasut yang ringan memerlukan tenaga yang sedikit/kurang. Ini sangat mustahak terutama apabila kita melakukan senaman yang lama. Bagi mereka yang melakukan

prestasi fizikal yang lama memerlukan kasut yang diperbuat dari bahan yang boleh “*bernafas*” seperti nylon.

- **Padan:** Ruang ibu jari kaki (*toebox*) hendaklah secukup luas yang dapat memudahkan pergerakan ibu jari. Biar apa pun jenis kasut yang anada pakai, saiznya hendaklah 1½ kali ganda besarnya dari saiz biasa. Adalah disyorkan supaya anda mencubanya dan berjalan sekeliling sebelum membuat keputusan membelinya. Pastikan anda merasa selesa bila memakainya.
- Lain-lain: Sarung kaki yang digunakan untuk bersenam hendaklah diperbuat dari bahan kapas yang dapat menyerapkan peluh. Ini untuk mengelak dari berlakunya penyakit kulit pada kaki. Kasut yang telah lusuh tapaknya hendaklah diganti. Kegagalan menukarnya adalah satu kesilapan besar kerana ia sudah tidak sesuai lagi dan boleh mencederakan kaki.
- Bersenamlah dengan selamat dan ingatlah beberapa larangan dalam senaman.
  - Jangan bersenam jika anda sakit, merasa tidak sihat, merasa sakit sendi atau kaki.
  - Jangan bersenam dalam masa 2 jam selepas makan.
  - Jangan bersenam jika cuaca terlalu panas. Pilihlah ketika waktu teduh sedikit.
  - Jangan melakukan senaman yang lasak dalam masa 2 minggu setelah diserang jangkitan virus.
  - Jangan mandi dengan air panas atau sauna selepas sahaja bersenam. Tunggu sekejap dan mandilah.
  - Jangan meneruskan senaman jika anda semput dan sukar bernafas, merasa letih teramat sangat atau merasa sakit. Berhenti segera dan berehatlah.
  - Jangan bersenam sesuka hati. Senaman memerlukan disiplin yang kuat. Ia perlu dilakukan mengikut peraturan sekurang-kurangnya 3 kali seminggu dan selama 20-30 minit setiap kali. Dapatkan nasihat instruktur kecergasan fizikal yang terlatih tentang melakukan senaman yang betul.
- Penggantian cecair adalah mustahak .
  - Minumlah air secukupnya bila-bila masa sahaja, sama ada sebelum atau selepas melakukan senaman bagi menggantikan cecair yang hilang semasa bersenam. Ini penting terutama di waktu cuaca panas, untuk mengelak dari terkena ‘*heat stroke*’ dan kekejangan otot.

**E) Cara-cara memanas dan menyejukkan badan:**

Pakar-pakar senaman menyarankan supaya kita memulakan aktiviti memanaskan badan dengan meningkatkan edaran darah. Ada 2 sebab utama kenapa proses memanaskan badan ini perlu dilakukan. Pertama ia menyediakan otot jantung untuk bersenam dan keduanya ialah untuk meregangkan otot rangka. Dengan berbuat demikian kita boleh mengelakkan dari kecederaan yang boleh berlaku kemudiannya, terutama semasa bersenam.

Untuk memanaskan jantung kita boleh berjalan atau berlari setempat untuk beberapa minit, kemudian diikuti dengan memanaskan badan dengan melakukan regangan. Ini akan memanas dan meregangkan otot-otot tulang dan menyediakannya untuk senaman yang lebih lasak. Proses memanaskan badan ini dilakukan selama 5 – 10 minit.

**F) Cara-cara melakukan regangan**

Proses ini dilakukan sebelum dan selepas sahaja bersenam. Senaman tidak boleh dimula dan dihentikan dengan serta merta kerana ini akan mendatangkan mudarat kepada otot dan badan keseluruhan. Regangan sebelum bersenam perlu dilakukan bagi memanaskan badan sebagai persediaan otot-otot untuk melakukan aktiviti senaman yang lebih lasak. Manakala regangan selepas bersenam perlu bagi menyejukkan badan untuk menurunkan kadar nadi kembali kepada keadaan biasa dan mengembalikan otot kepada keadaan rehat.

Semasa senaman, jantung mengepam sejumlah darah kepada otot-otot yang sedang berkerja untuk membekalkan oksigen bagi membolehkan kita bergerak menggunakan tenaga. Selagi pergerakan atau senaman itu diteruskan, darah akan bergerak dari otot mengalir ke jantung, di mana ia akan mengepamkannya semula keseluruh badan. Jika senaman diberhentikan serentak, darah akan terperangkap dalam otot yang sedang berkerja dan tidak berkeupayaan untuk balik ke jantung. Dengan demikian darah akan terkumpul dalam otot. Oleh kerana jantung kekurangan darah untuk mengepam, tekanan darah akan menurun. Ini akan menyebabkan seseorang itu merasa pening.

Selain itu ia juga boleh menyebabkan kesakitan pada otot disebabkan oleh asid laktik yang terkumpul dalam otot disebabkan senaman yang dihentikan secara serta merta. Ia terperangkap di dalam otot dan tidak sempat dilarutkan oleh kerana pergerakan dihentikan. Oleh yang demikian, proses menyejukkan badan adalah penting dan ia dilakukan untuk antara 5 hingga 10 minit dengan memberikan tumpuan kepada regangan setempat yang lebih relaks.

## G) Penilaian Tahap Kecergasan

Ada 2 cara mudah yang boleh dilakukan oleh individu untuk menilai tahap kecergasan:

- i. Ujian Bercakap (*talk-test*)
- ii. Ujian naik-turun bangku

### i. Ujian Bercakap

Ujian ini dilakukan ketika seseorang itu sedang menjalankan senaman, seperti ketika berjalan kaki ataupun berjoging/berlari. Seorang ahli keluarga boleh bercakap dengan ahli keluarga yang lain ketika bersenam. Sekiranya ia menghadapi masalah untuk bercakap dengan baik atau menghadapi kesukaran untuk bercakap, ini bermakna ia tidak cergas. Tahap kecergasannya adalah rendah. Bila ini terjadi perlahankan senaman.

Ujian ini tidak menentukan tahap kecergasan seseorang individu itu secara jelas. Ia sekadar menyatakan bahawa individu berkenaan tidak cergas. Walau bagaimanapun dengan melakukan senaman secara berkala mengikut prinsip dan cara yang betul tahap kecergasan ini akan meningkat dan ia tidak lagi mengalami masalah untuk bercakap ketika bersenam. Setelah itu ia bolehlah menggunakan ujian naik-turun bangku.

### ii. Ujian naik-turun bangku

Ujian ini mudah dilakukan oleh ahli-ahli keluarga. Gunakan bangku yang tingginya 12 inci. Lakukan ujian ini seperti berikut :

- Panaskan badan sebelum memulakan kegiatan ini dan jangan lupa menyejukannya selepas itu.
- Pijak naik dan turun bangku tersebut untuk selama 3 minit pada kelajuan 24 kali naik seminit. Sekali naik mengandungi 4 rentak: naik dengan kaki kiri, diikuti dengan kaki kanan. Kemudian turun dengan kaki kiri diikuti dengan kaki kanan. Ulangi aktiviti ini berturut-turut mengikut kemampuan masing-masing.

- Selepas sahaja selesai melakukan senaman tersebut duduk di atas bangku dan rehat (*relax*). Jangan bercakap.
- Ambil nadi anda kemudian minta ahli keluarga yang lain ambikan sekali lagi untuk anda.
- Mula mengira nadi anda selepas 5 saat berhenti senaman. Kira nadi anda untuk selama 60 saat.
- Skor anda adalah merupakan kadar nadi anda untuk 60 saat. Dapatkan keputusan anda dengan merujuk kepada carta di bawah.

<b>Carta Perkadaran Ujian Naik-Turun</b>	
<b>Klasifikasi</b>	<b>Kadar Nadi Untuk 60 Saat</b>
Zon Prestasi Tinggi	84 atau kurang
Zon Kecergasan Yang Baik	85 – 95
Zon Sederhana	96 – 119
Zon Rendah	120 ke atas

Apabila umur anda meningkat tua anda mungkin ingin melihat keputusan yang cemerlang ini kekal. Ini kerana Kadar Nadi Maksima anda akan menurun apabila umur anda meningkat. Anda sepatutnya boleh mengekalkan keputusan ini jika anda terus bersenam dengan tetap.

**PELAN LATIHAN**

**Objektif Latihan: Promosi Senaman Untuk Keluarga**

<b>Topik</b>	<b>Masa</b>	<b>Kaedah</b>	<b>Bahan/Sumber</b>	<b>Pengajar</b>	<b>Penilaian</b>
<b>A. Untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai:</b>					
1. Faedah-faedah senaman	10 minit	Ceramah	Nota ceramah, LCD	Instruktur	Pre & Post-test
2. Cara-cara bersenam yang betul, berkesan dan selamat	15 minit	sama	Sama	sama	Sama
3. Jenis-jenis senaman	10 minit	sama	Sama	sama	Sama
4. Langkah-langkah yang perlu diambil sebelum dan semasa bersenam.	5 minit	sama	Sama	sama	sama
	<b>40 minit</b>				

Topik	Masa	Kaedah	Bahan/Sumber	Pengajar	Penilaian
<p><b>B. Untuk meningkatkan kemahiran peserta melakukan senaman dengan betul, berkesan dan selamat:</b></p> <p>1. Cara-cara memanas dan menyejukkan badan.</p> <p>2. Cara-cara melakukan regangan.</p> <p>3. Cara-cara melakukan senaman yang betul, berkesan dan selamat.</p> <p>4. Cara-cara mudah untuk menilai tahap kecergasan.</p>	10 minit	Taklimat dan demonstrasi	Muzik, Video “Betulkah Senaman Anda” Risalah Manual “Mesej Utama dan Sokongan KCHS 1998”	Instruktur	Demonstrasi semula
	5 minit	Sama	Sama	Sama	Sama
	20 minit	Taklimat dan latihan	sama	Instruktur	Demonstrasi semula
	15 minit	Taklimat, simulasi dan latihan	Nota taklimat dan Modul Latihan	Instruktur	Sama
	<b>50 minit</b>				



## PROMOSI KESIHATAN PERGIGIAN.

### 1. PENGENALAN :

Promosi kesihatan pergigian bertujuan mewujudkan kesedaran di kalangan masyarakat tentang kepentingan penjagaan kesihatan pergigian dalam konteks promosi kesihatan keluarga untuk mengekalkan gigi sepanjang hayat. Kesihatan pergigian merupakan sebahagian penting kesihatan seseorang individu yang menyumbangkan kepada kehidupan berkualiti seisi keluarga.

Gigi yang sihat dapat berfungsi dengan baik untuk mengunyah makanan dengan sempurna, membantu proses pertuturan supaya jelas dan menyerikan senyuman. Gigi sihat dan bersih menonjolkan perwatakan dan seterusnya meningkatkan keyakinan seseorang individu.

Kajiselidik kesihatan pergigian di kalangan murid-murid sekolah 1997, menunjukkan bahawa prevalen karies gigi masih tinggi walaupun terdapat tren yang menurun semenjak 1970. Prevalen karies gigi di kalangan kanak-kanak berumur enam tahun adalah 80.6%, 60.9% di kalangan kanak-kanak berumur 12 tahun dan 75.5% di kalangan mereka yang berumur 16 tahun. Memandangkan status tersebut, adalah penting promosi kesihatan pergigian dijadikan satu strategi promosi keluarga sihat.

Tujuan penyediaan modul latihan ini adalah untuk dijadikan panduan latihan bagi anggota kesihatan, guru-guru berkaitan dan pihak NGO dalam menjalankan aktiviti pendidikan dan latihan Promosi Kesihatan Pergigian.

### 2. OBJEKTIF LATIHAN :

2.1 Untuk meningkatkan pengetahuan di kalangan peserta mengenai :

- Definasi kesihatan pergigian.
- Kepentingan kesihatan pergigian.
- Masalah – masalah pergigian.
- Rawatan pergigian
- Cara-cara mengekalkan kesihatan pergigian.
  - i- Penjagaan kebersihan gigi dan mulut
  - ii- Amalan pemakanan untuk kesihatan pergigian.
  - iii- Pemeriksaan pergigian secara berkala.
  - iv- Penjagaan dentur
- Kanser mulut.
- Pencegahan kecederaan mulut

2.2 Untuk meningkatkan kemahiran tentang cara-cara penjagaan kesihatan pergigian.

- Cara memberus gigi yang berkesan.
- Memflos dengan cara yang berkesan.
- Cara memakai pelindung mulut

#### OBJEKTIF PEMBELAJARAN

Diakhir sesi latihan ini peserta boleh:.

1. Menyenaraikan empat fungsi gigi
2. Menghuraikan 3 masalah pergigian yang sering berlaku
3. Menulis 3 langkah utama untuk mengekalkan kesihatan pergigian
4. Melakukan langkah-langkah memberus gigi dengan berkesan

### 3. PELATIH YANG DIKENALPASTI :

- 3.1 M&HO / HO / HEO / PZM / Pegawai Dietetik.
- 3.2 PHN
- 3.3 MA
- 3.4 JM
- 3.5 Guru ( Guru Kesihatan / Tadika / Taska )
- 3.6 Pihak NGO's

### 4. KANDUNGAN / TOPIK LATIHAN ( Objektif 1).

#### a- Definisi kesihatan pergigian.

- Kesihatan pergigian merupakan sebahagian penting kesihatan seseorang individu yang menyumbangkan kepada kehidupan berkualiti seisi keluarga. Kesihatan badan merangkumi kesihatan gigi, mulut dan struktur-struktur mulut.

#### b- Kepentingan kesihatan pergigian.

Kesihatan pergigian yang memuaskan mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia.

- Set gigi yang berfungsi adalah penting untuk;
  - mengunyah makanan dengan sempurna
  - bertutur dengan jelas
  - menyerikan senyuman dan paras rupa

- Gigi susu juga memainkan peranan penting untuk kesihatan pergigian kanak-kanak

**c- Masalah pergigian**

- Karies gigi ( gigi susu dan gigi kekal )
- Penyakit Gusi – Gingivitis dan Penyakit Periodontal.
- Gigi tidak teratur ( Maloklusi )

**d- Jenis-jenis rawatan pergigian**

**e- Cara-cara penjagaan kesihatan pergigian.**

- Penjagaan kebersihan gigi dan mulut.
  - Memberus gigi :
    - Ke kerap an
    - Masa
    - Jenis berus / ubat gigi
      - Memflos gigi
    - Masa
    - Ke kerap an
    - Jenis Flos
  - Amalan pemakanan untuk kesihatan pergigian
    - Amalkan makanan yang seimbang.
    - Mengelakkan makanan yang merosakkan gigi.
  - Pemeriksaan pergigian secara berkala.
    - Kepentingan pemeriksaan berkala
    - Ke kerap an mengikut peringkat umur.

**f- Penjagaan dentur**

**g- Kanser mulut**

- Definasi kanser mulut
- Tanda-tanda
- Faktor-faktor risiko
- Langkah-langkah pencegahan

**h- Kepentingan alat pelindung mulut**

- Definasi alat pelindung mulut.
- Cara penggunaan.
- Jenis-jenis sukan lasak yang memerlukan penggunaannya.

5. **TEKS PENATAR (Objektif 1)**

a. **Definisi kesihatan pergigian.**

Kesihatan pergigian merupakan sebahagian penting kesihatan seseorang individu yang menyumbangkan kepada kehidupan berkualiti seisi keluarga. Kesihatan pergigian merangkumi kesihatan gigi, mulut dan struktur-struktur mulut.

b. **Kepentingan kesihatan pergigian**

i) **Mengunyah makanan dengan sempurna supaya memudahkan penghadaman untuk kesihatan fizikal dan mental.**

Untuk mengunyah makanan dengan sempurna gigi mestilah berada dalam keadaan oklusi yang baik. Jika makanan tidak dikunyah dengan sempurna, proses penghancuran makanan tidak dapat dijalankan dengan berkesan. Ini akan menjejaskan penghadaman dan penyerapan nutien oleh sel-sel badan yang boleh mengakibatkan kemudaharatan kesihatan.

ii) **Pertuturan dengan jelas.**

Set gigi yang lengkap dapat membantu sebutan dan pertuturan yang jelas. Kehilangan gigi hadapan boleh mengakibatkan sebutan sesuatu abjad seperti “S” dan “F” tidak betul. (“lispings”).

iii) **Menyerikan senyuman dan paras rupa untuk keyakinan diri.**

Susunan gigi yang teratur menyerikan senyuman dan paras rupa. Ini akan meningkatkan keyakinan diri seseorang individu.

iv) **Gigi susu penting untuk kesihatan pergigian kanak-kanak.**

Gigi susu memainkan peranan sebagai panduan kepada pertumbuhan gigi kekal. Kerosakan gigi susu akan memberi kesan buruk kepada pembinaan gigi kekal dalam tulang rahang.

c. **Masalah-masalah pergigian**

i) **Karies gigi**

Karies gigi biasa dikenali sebagai gigi berlubang. Pada umumnya karies gigi adalah akibat dari interaksi empat faktor seperti digambarajah;

Faktor-faktor yang menyebabkan karies gigi ialah gigi, bakteria, makanan yang mengandungi gula dalam satu jangka masa. Bakteria bertindak dengan makanan bergula dipemukaan gigi menghasilkan asid. Asid yang dihasilkan akan melembutkan lapisan enamel dan membolehkan bacteria masuk ke lapisan dentin. Jika keadaan ini tidak dikawal proses kerosakan akan merebak hingga ke lapisan dalam (pulpa).

Kejadian karies gigi ini bergantung kepada taraf kebersihan mulut dan amalan pemakanan .

Bahagian permukaan gigi yang sering terdedah kepada karies ialah rekahan gigi yang dalam dan celah-celah gigi.

Karies gigi yang sampai dentin akan mengakibatkan kesakitan semasa mengunyah makanan dan juga ketidakselesaan. Apabila kerosakan tersebut merebak ke pulpa kesakitannya akan lebih ketara. Diperingkat ini bakteria masuk kepulpa menyebabkan infeksi pada gigi dan akibatnya nanah terjadi diumbi gigi menyebabkan gusi menjadi bengkak.

Botol susu perlu dikeluarkan dari mulutnya apabila bayi tersebut tidur. Susu boleh terkumpul didalam mulut dan ini akan menyebabkan bakteria membiak dan menghasilkan asid. Asid tersebut akan menyebabkan “baby bottle tooth decay” atau karies rampan.

**ii) Penyakit gusi ( Gingivitis dan penyakit periodontal)**

Gingivitis adalah satu keadaan keradangan gusi.

Bakteria dalam plak mengeluarkan toksin yang akan menyerang gigi. Proses ini menyebabkan gusi menjadi merah, bengkak dan mudah berdarah. Jika gingivitis tidak dikawal pada peringkat awal keadaan ini akan merebak ke peringkat penyakit periodontal.

Penyakit periodontal adalah punca utama kehilangan gigi dikalangan orang dewasa. Penyakit periodontal melibatkan keradangan gusi dan tisu-tisu penyokong.

Tanda-tanda penyakit periodontal:

- Gusi bengkak dan mudah berdarah
- Kehilangan tulang penyokong gigi
- Resesi gusi / penurunan gusi

**iii) Maloklusi**

Maloklusi atau gigi yang tidak teratur disebabkan oleh faktor-faktor berikut;

- Faktor keturunan seperti saiz tulang rahang dan gigi (besar atau kecil)
- Bilangan gigi yang lebih atau kurang
- Tabiat yang tidak baik seperti menghisap jari
- Kehilangan gigi susu sebelum masanya

Gigi yang tidak teratur akan menjejaskan fungsi dan paras rupa, menyulitkan pembersihan gigi dengan sempurna. Gigi yang tidak teratur boleh juga menyebabkan sakit sendi temporo-mandibel.

Keadaan gigi yang tidak teratur ini boleh dibetulkan dengan rawatan ortodontik untuk mengekalkan fungsi gigi, kebersihan mulut dan menyerikan paras rupa.

**d. Jenis-jenis rawatan pergigian**

Jenis-jenis rawatan pergigian yang kerap diberikan kepada pesakit ialah, tampalan, penskaleran, pengantian gigi yang hilang dan rawatan ortodontik.

*Tampalan*

Rawatan tampalan bertujuan untuk membetulkan kecacatan gigi supaya tisu sekitarnya dapat dikekalkan dalam keadaan yang sihat dan boleh berfungsi dengan sempurna. Kecacatan gigi boleh terjadi disebabkan oleh karies gigi, cara memberus gigi yang salah serta kecederaan gigi.

Ada terdapat dua jenis tampalan iaitu tampalan amalgam dan tampalan sewarna gigi. Tampalan amalgam (logam) untuk menampal gigi di bahagian belakang kerana ia lebih tahan menerima tekanan semasa mengunyah sementara tampalan sewarna gigi digunakan untuk menampal gigi hadapan.

*Penskaleran*

Penskaleran bermaksud pembuangan plak dan kalkulus dari permukaan gigi. Tujuan pembuangan plak dan kalkulus ialah untuk menghindarkan iritasi dari toksin yang oleh bakteria dari plak dan kalkulus pada tisu periodontal bagi memelihara kesihatan tisu periodontal.

*Rehabilitasi pergigian*

Rehabilitasi pergigian bertujuan untuk menggantikan gigi yang telah dicabut dengan aplians pergigian yang kekal atau boleh ditanggal. Aplians pergigian kekal adalah seperti crown, bridges dan inplan. Aplians yang boleh ditanggal adalah dentur. Dentur adalah alat pergigian yang boleh

ditanggalkan oleh pemakainya. Dentur yang menggantikan semua gigi yang dicabut dipanggil dentur penuh sementara dentur untuk menggantikan sebahagian dari gigi yang dicabut dipanggil dentur separa. Dentur boleh dibuat samaada dari bahan plastik atau logam.

**e. Cara-cara menjaga kesihatan pergigian**

**i) Penjagaan kebersihan pergigian**

Umur 0 hingga 6 tahun

Gigi susu pertama yang erup ialah gigi kacip rahang bawah semasa bayi berumur 6 bulan. Pada masa erupsi bayi akan mengalami ketidakselesaan dan menangis berikutan gejala demam, selsema dan lain-lain.

Proses pengeruptan gigi boleh menyebabkan gusi bengkak dan merah. Ketidakselesaan yang dialami oleh bayi semasa proses pengeruptan gigi boleh dikurangkan dengan penggunaan “teething toys” dan “teething ring”.

Pembersihkan mulut dan gusi bermula dari peringkat bayi lagi. Kain basah yang lembut boleh digunakan untuk membersihkan mulut setiap kali selepas menyusu. Apabila beberapa batang gigi susu sudah tumbuh, biasanya bayi bermain dengan berus gigi yang lembut. Ibu bapa berperanan membersihkan gigi anak sehingga mereka mampu membersihkan gigi sendiri. Kesemua 20 batang gigi susu akan erup apabila kanak-kanak itu berumur dalam lingkungan 2-3 tahun.

Ubat gigi boleh digunakan semasa memberus gigi apabila kanak-kanak tersebut sudah boleh meludah. Penggunaan ubat gigi berfluorida khas untuk kanak-kanak disyorkan bagi mereka yang berumur 6 tahun kebawah. Ubat gigi berfluorida yang digunakan mestilah tidak lebih dari saiz sebiji kacang bagi mengelakkan ubat gigi ditelan dengan berlebihan. Walaupun anak-anak mampu memberus gigi sendiri ibu bapa perlu terus mengawasi pemberusan gigi mereka.

Umur 6 hingga 12 tahun

Gigi kekal pertama yang tumbuh apabila kanak-kanak berumur 6 tahun ialah gigi molar pertama. Ini diikuti oleh gigi insisor, pramolar dan gigi kanin. Kesemua gigi kekal melainkan gigi molar ketiga, akan tumbuh apabila seseorang itu berumur dalam lingkungan 17 tahun.

Diantara lingkungan umur 6 hingga 12 tahun terdapat campuran gigi susu dan gigi kekal didalam mulut kanak-kanak. Pada masa ini penggantian gigi susu kepada gigi kekal sedang berlaku secara berperingkat. Semasa peringkat kegigian campuran kanak-kanak mungkin mengalami kesukaran semasa memberus gigi kerana keradangan gusi akibat proses pengeruptan gigi kekal. Berus gigi yang lembut dan saiz bersesuaian dengan mulut kanak-kanak haruslah digunakan. Ubat gigi berfluorida perlu digunakan bagi memberi perlindungan pada gigi. Kuantiti yang disyorkan adalah saiz sebiji kekacang dan mereka dilatih berkumur dengan berkesan.

#### Umur 12 keatas tahun

Menjaga kebersihan gigi dan mulut dapat memastikan plak dihapuskan dengan cara berkesan. Ini boleh dilakukan dengan

- memberus gigi dengan berkesan menggunakan berus gigi yang sesuai dan ubat gigi berfluorida.
- Berkumur-kumur setiap kali selepas makan.
- Memflos.

Flos adalah benang nilon yang mempunyai beberapa saiz, samaada berlilin atau tidak berlilin. Kegunaan utama flos gigi ialah untuk mengeluarkan plak gigi yang berada dicelah-celah gigi yang tidak boleh dikeluarkan dengan memberus gigi sahaja.

#### **ii) Amalan Pemakanan untuk Kesihatan Pergigian**

Amalkan makanan seimbang

Pembinaan gigi bermula sejak janin berusia 6 minggu dalam kandungan . Makanan seimbang memberi manfaat kepada pembentukan gigi, tisu sokongan gigi dan tulang janin

Protin, kalsium, fosforus dan fluorida sangat penting untuk pembinaan gigi,tisu sokongan dan tulang yang kuat. Nutrien ini boleh didapati dalam makanan seperti ikan bilis, keju, susu, kekacang, sayur sayuran dan buah buahan.

Gula diperlukan sebagai sumber tenaga. Walau bagaimanapun gula yang berlebihan dalam makanan juga adalah punca kejadian karies dan kegemukan. Dengan itu ibu bertanggungjawab mengawal dan mengurangkan kandungan gula dalam penyediaan makanan/ minuman seisi keluarga. Gula boleh didapati dalam makanan harian seperti karbohidrat, buah buahan dan sayur sayuran. Ia tidak



sepatutnya dicampurkan ke dalam sebarang penyediaan susu atau makanan bayi.

Untuk mencegah kejadian karies dalam ahli keluarga, ibu-ibu perlulah mengikut nasihat berikut :-

- Elakkan mencampur gula dalam penyediaan susu bayi.
- Jangan biarkan bayi tertidur dengan botol susu di mulut.
- Jangan mencampur gula ke dalam penyediaan makanan anak.
- Hadkan kekerapan dan kuantiti makanan bergula kepada anak.
- Pilih buah-buahan dan makanan berkhasiat sebagai snek jika perlu.
- Amalkan penggunaan susu segar atau susu rendah lemak bagi menggantikan susu pekat manis untuk seisi keluarga.

Kandungan gula perlu dikurangkan seberapa yang boleh dalam penyediaan makanan atau minuman di rumah. Biasanya gula ditambah pada makanan semasa pemprosesan. Gula yang dicampur dalam makanan tersebut dikenali sebagai **gula tersembunyi**. Elakkan minuman ringan dan minuman bergas yang mengandungi kandung gula yang tinggi semasa pemprosesan.

### iii) **Pemeriksaan pergigian secara berkala**

Lawatan ke klinik pergigian perlu dimulakan semenjak anak-anak masih di peringkat bayi lagi. Ini dapat dilakukan dengan membawa anak bersama-sama semasa ibu/bapa mendapatkan rawatan di klinik pergigian. Tujuan membawa anak bersama-sama ke klinik pergigian adalah untuk membiasakan anak tersebut dengan keadaan di klinik pergigian dan doktor pergigian.

Pada peringkat umur 2½ atau 3 tahun, seorang kanak-kanak sudah boleh mendapatkan pemeriksaan dari doktor atau jururawat pergigian. Apabila umurnya meningkat, prosedur pergigian seperti rawatan pencegahan pergigian, boleh di perkenalkan dan diberikan pada kanak-kanak tersebut. Apabila rawatan tampalan diperlukan keatas kanak-kanak tersebut, mereka telah bersedia dan boleh menerimanya dengan mudah.

Pada umumnya seseorang itu perlu mendapatkan pemeriksaan pergigian setiap enam bulan sekali. Walau bagaimanapun jika kebersihan mulutnya baik lawatan boleh dilakukan setahun sekali, bergantung atas nasihat doktor.

Mengapa perlu membuat lawatan secara berkala ke klinik pergigian?

- Program pencegahan dapat diberikan pada peringkat awal
- Dapat mengenalpasti dan mengawal masalah pergigian sebelum masalah tersebut menjadi parah.
- Rawatan dapat dijalankan pada peringkat awal kejadian penyakit untuk mengelakan rawatan yang lebih kompleks.
- Dapat menilai program pencegahan serta rawatan yang telah diberi.

**f. Penjagaan dentur**

Dentur perlu ditanggalkan semasa tidur. Jika tidak ditanggalkan ia akan menimbulkan masalah pada tisu mulut dimana tisu akan menjadi merah, bengkak dan kemungkinan infeksi akan berlaku.

Jika dentur tidak dipakai contohnya semasa tidur, dentur tersebut perlulah disimpan dalam air. Jika dentur tersebut tidak direndam dalam air ia akan mengecut dan menyebabkan tidak boleh dipakai lagi.

Dentur hendaklah ditanggalkan setiap kali selepas makan dan basuh menggunakan berus gigi, sabun dan air biasa. Elakkan menggunakan air panas.

Dentur juga perlu diperiksa secara berkala untuk memastikan ia berada dalam keadaan yang baik. Dengan pemeriksaan berkala juga doktor dapat mengenal pasti keadaan dentur tersebut dan jika perlu dibaiki ia boleh dilakukan oleh doktor sebelum kerosakan yang lebih teruk pada dentur tisu mulut. Sebaiknya dentur perlu digantikan setiap 3 hingga 5 tahun.

**g. Kanser mulut**

Kanser mulut boleh dicegah dengan amalan cara hidup sihat dan keprihatinan setiap ahli keluarga. Kanser mulut berpunca dari tabiat seperti makan sirih, sogel tembakau, minum alkohol dan merokok. Keadaan kanser di peringkat pra-kanser boleh di pulihkan dengan menghentikan tabiat makan sirih, sogel tembakau, minum alkohol dan merokok. Gejala kanser mulut pada peringkat awal, seperti ulser mulut yang tidak sembuh lebih dari 2 minggu, tompok-tompok putih/merah pada bahagian lelangit, lidah, mukosa mulut boleh dikesan semasa pemeriksaan mulut berkala. Kanser mulut yang dikesan awal melalui pemeriksaan mulut boleh dirawat dengan prognosis yang tinggi..

**h. Kepentingan alat pelindung mulut**

**Pelindung mulut adalah salah satu alat sukan yang digunakan untuk melindungi gigi dan bahagian mulut dari kecederaan semasa bersukan. Adalah penting bagi kesemua gigi rahang atas ditutup dengan pelindung mulut semasa memakainya.**

**Disyorkan memakai pelindung mulut bagi sukan lasak dan rekreasi seperti:**

- **Kasut beroda (roller-blades)**
- **Taekwando**
- **Lumba basikal**
- **Hoki**
- **Rugbi**
- **Tinju**

Pelindung mulut boleh didapati klinik pergigian atau farmasi

6. **PELAN LATIHAN**

<b>Topik</b>	<b>Masa</b>	<b>Kaedah</b>	<b>Bahan</b>	<b>Pengajar</b>	<b>Penilaian</b>
1. Definasi dan kepentingan kesihatan pergigian	15 minit	Ceramah	Tranparensi dan slaid	Pegawai Pergigian	Soalselidik
2. Masalah-masalah pergigian	30 minit	Ceramah	Tranparensi dan slaid	Pegawai Pergigian	Soalselidik
3. Jenis-jenis rawatan pergigian	30 minit	Ceramah	Tranparensi dan slaid	Pegawai Pergigian	Soalselidik
4. Cara-cara menjaga kesihatan pergigian	2 jam	Ceramah, demonstrasi	Tranparensi dan slaid, tyodont, berus gigi dan flos	Pegawai Pergigian	Soalselidik

7. **PENILAIAN**

Peserta mestilah boleh menjawab sekurang-kurangnya 80% dari soalan soalselidik yang diberikan.

**BORANG SOAL SELIDIK – (PRA/PASCA)**

**1. Senaraikan semua fungsi gigi**

- i) .....
- ii) .....
- iii) .....
- iv) .....

**2. Senaraikan 3 masalah pergigian yang sering berlaku**

- i) .....
- ii) .....
- iii) .....

**3. Senaraikan 3 langkah utama untuk mengekalkan kesihatan pergigian**

- i) .....
- ii) .....
- iii) .....

**CHECK-LIST UNTUK LATIHAN MEMBERUS GIGI**

**Lakukan langkah-langkah memberus gigi dengan berkesan,**

- Cara memegang berus gigi
- Memberus semua permukaan luar gigi
- Memberus semua permukaan dalam gigi
- Memberus semua permukaan mengunyah
- Hala pergerakan berus (dari gusi ke gigi)

## KESIHATAN REPRODUKTIF

### 1. OBJEKTIF LATIHAN

- 1.1 Untuk meningkatkan pengetahuan para peserta mengenai Kesihatan Reproduksi
- 1.2 Untuk membolehkan para peserta mengendalikan latihan Kesihatan Reproduksi

### 2. OBJEKTIF PEMBELAJARAN

- 2.1 Para peserta akan dapat memahami dan menerangkan kepentingan kesihatan reproduktif untuk kesejahteraan keluarga.
  - Memberi definisi kesihatan reproduktif.
  - Menyenaraikan fasa-fasa perkembangan dalam kesihatan reproduktif.
  - Mengenal-pasti peranan dan tanggungjawab setiap ahli keluarga.
- 2.2 Para peserta dapat menghuraikan kesihatan seksual sebagai komponen penting dalam kesihatan reproduktif.
  - Menerangkan kesihatan seksual.
  - Menjelaskan nilai-nilai murni dalam perlakuan seks (fokus utama di kalangan golongan remaja).
  - Menghuraikan beberapa pendekatan pendidikan seksual mengikut keperluan kumpulan sasaran.
- 2.3 Para peserta dapat menjelaskan bahawa setiap perlakuan seks boleh bebas dari jangkitan.
  - Menghuraikan amalan seks yang berisiko.
  - Menyenaraikan penyakit-penyakit jangkitan seksual (STI).
  - Mengetahui/menjelaskan implikasi kesihatan akibat jangkitan seksual.
  - Boleh menerangkan langkah-langkah pencegahan.
- 2.4 Para peserta perlu menekankan kepentingan kehamilan yang dirancang dan selamat.
  - Mengetahui kepentingan kehamilan terancang ke arah kesejahteraan keluarga.

- Mengetahui kaedah-kaedah perancangan keluarga dan keberkesanannya.
- Mengetahui kepentingan penjagaan sebelum, semasa dan selepas kelahiran.
- Mengenalpasti faktor-faktor risiko kehamilan dan kelahiran.

### 3. PELATIH YANG DIKENALPASTI

#### 3.1 Peringkat Kebangsaan

##### Anggota Kesihatan

- Pakar Perbidanan dan sakit puan
- Pakar Psikiatrik/ pakar psikologi
- Pakar Pediatrik
- Pegawai Kesihatan Keluarga
- Pakar Perubatan Keluarga
- Penyelia Jururawat
- Pengajar sekolah kejururawatan
- Pegawai Pendidikan Kesihatan

##### Agensi Kerajaan Lain

- Pendidikan (guru kaunseling)
- Jabatan Kemajuan Islam Malaysia
- Jabatan Kebajikan Masyarakat
- Jabatan Hal Ehwal Orang Asli

Dan lain-lain jabatan yang berkaitan

#### 3.2 Peringkat Negeri

##### Anggota Kesihatan

- Pegawai Pendidikan Kesihatan
- Pegawai Kesihatan keluarga
- Pakar Perbidanan dan sakit puan
- Pakar Pediatrik
- Pakar Perubatan Keluarga
- Pegawai Kesihatan
- Penyelia Jururawat / Ketua Jururawat
- Pembantu Perubatan
- Jururawat
- dan lain-lain anggota kesihatan yang berkaitan



Agensi Kerajaan Lain

- Pendidikan (guru kaunseling)
- Jabatan Agama Negeri
- Jabatan Kebajikan Masyarakat
- Jabatan Hal Ehwal Orang Asli
- Dan lain-lain jabatan yang berkaitan

Pertubuhan-pertubuhan bukan kerajaan (NGOs seperti Persatuan Perancangan Keluarga, Pertubuhan Belia dan lain-lain )

### 3.3 Peringkat Daerah

Anggota kesihatan terlibat

- Pegawai Pendidikan Kesihatan
- Pegawai Perubatan & Kesihatan
- Ketua Jururawat
- Pembantu Perubatan
- Jururawat

dan lain-lain anggota kesihatan yang berkaitan

Agensi Kerajaan Lain

- Pendidikan (guru kaunseling)
- Jabatan Agama Daerah
- Jabatan Kebajikan Masyarakat
- Jabatan Hal Ehwal Orang Asli
- Dan lain-lain jabatan yang berkaitan

Pertubuhan-pertubuhan bukan kerajaan (NGOs seperti Persatuan Perancangan Keluarga, Pertubuhan Belia dan lain-lain )

## 4. KANDUNGAN/TOPIK LATIHAN

4.1 Pengenalan

4.2 Kesihatan Reproduktif

4.3 Seks bebas dari jangkitan

4.4 Kehamilan Terancang dan selamat

## 5. TEKS PENATAR

### 5.1 PENGENALAN

Keluarga merupakan hubungan antara individu dan masyarakat. Keluarga juga adalah unit asas produktif dan reproduktif dalam masyarakat. Keluarga memainkan peranan utama dalam mempromosikan kesihatan reproduktif. Kesihatan reproduktif mestilah menjurus kepada sudut kesihatan ibu dan anak serta mestilah merangkumi ahli keluarga lain termasuklah anak yang sedang membesar, anak remaja, ibu bapa dan ahli keluarga lain yang terkandung di dalam unit keluarga tersebut.

### 5.2 KESIHATAN REPRODUKTIF

Kesihatan reproduktif adalah penting bagi kesejahteraan keluarga.

Kesihatan Reproductif boleh didefinisikan sebagai:

*Kesejahteraan fizikal, mental serta sosial dan bukan hanya ketiadaan penyakit berkaitan sistem reproduktif. Kesihatan Reproductif juga merangkumi keupayaan menjalinkan kehidupan seksual yang memuaskan, selamat dan bebas membuat pilihan yang bertanggungjawab.*

#### 5.2.1 Fasa-Fasa Perkembangan Reproductif

Setiap orang akan melalui proses semula jadi pertumbuhan dan perkembangan diri sejak dari janin sehingga akhir hayat. Perubahan utama yang dilalui yang ingin ditekan adalah:

- Baligh
- Fasa Reproductif
- Fasa Klimetrik/Menopos

#### 5.2.2 Peranan Dan Tanggungjawab Setiap Ahli Keluarga Dalam Mempromosikan Kesihatan Reproductif:

##### A. Peranan Keluarga

Keluarga merupakan unit asas di dalam masyarakat untuk membina ketahanan emosi dan kesejahteraan ahli-ahlinya. Setiap ahli mempunyai fungsi dan tanggungjawab dalam membina kesejahteraan keluarga.

Keluarga mempunyai peranan yang penting untuk:

- Melahirkan individu yang sihat dan bertanggungjawab
- Memenuhi dan menyediakan keperluan asas setiap ahli – makan dan minum, pakaian, perlindungan dan kasih sayang.
- Membentuk dan memupuk konsep diri yang baik
- Menanam nilai-nilai murni dan tata susila hidup
- Mengamalkan cara hidup sihat dan menyalurkan nilai-nilai positif kepada generasi muda
- Mempertahankan keperluan mengamalkan tingkahlaku seksual yang sihat dan bertanggungjawab untuk menghindari dari penyakit jangkitan melalui hubungan seks (STI) dan masalah-masalah berkaitan

#### **B. Peranan Iubapa**

- Iubapa adalah bertanggungjawab membimbing dan memupuk harga diri dan nilai-nilai murni anak dengan kasih sayang khususnya berhubung dengan tanggungjawab perilaku seksual.
- Menjadi contoh/ teladan yang baik khususnya dalam perilaku seksual.
- Sanggup mendengar dan memberi nasihat berkaitan dengan kesihatan reproduktif.
- Menjalinkan perhubungan yang mesra dengan anak-anak bagi meningkatkan keyakinan dan rasa hormat.
- Melindungi anak-anak daripada penderaan seks yang merangkumi:
  - Mendidik anak mengenali sentuhan baik dan buruk
  - Melapurkan sebarang pencabulan
  - Mengesan tingkahlaku dan gejala luar biasa dan mengambil tindakan sewajarnya
  - Mengajar batasan dalam pergaulan

### C. Peranan Pasangan Suami-isteri

- Hubungan seksual dalam perkahwinan mestilah berdasarkan rasa hormat, persefahaman dan persetujuan.
- Pasangan seharusnya saling membantu satu sama lain dalam menikmati seks dan mendapatkan pertolongan profesional sekiranya timbul sesuatu masalah.
- Memupuk dan mengeratkan hubungan kasih sayang, saling mempercayai, bertolak ansur dan prihatin terhadap keperluan emosi, fizikal dan kesihatan pasangan.
- Pasangan mesti saling menyokong dan mendorong secara aktif perkembangan kesihatan seksual dan aspirasi pasangan.
- Menjadi contoh/ teladan yang baik kepada generasi muda khususnya dalam kesihatan seksual.

Setiap ahli keluarga mempunyai peranan dan tanggungjawab masing-masing di dalam memupuk kesejahteraan keluarga. Oleh itu, dengan memahami dan melaksanakan fungsi tersebut unit keluarga akan menjadi lebih utuh dan harmoni.

## 5.3 KESIHATAN SEKSUAL

Kesihatan seksual adalah salah satu komponen dalam Kesihatan Reproduktif. Ia merupakan keupayaan lelaki dan wanita melakukan aktiviti seks dengan bertanggungjawab dan selamat sama ada kehamilan diingini atau tidak.

### 5.3.1 Nilai-nilai murni dalam perlakuan seks:

- a. Hubungan seks mesti berlaku dalam konteks perkahwinan.
- b. Hubungan seksual dalam perkahwinan mestilah berdasarkan persefahaman, penghormatan dan persetujuan.

- c. Pasangan seharusnya saling membantu sama satu lain dalam menikmati seks dan mendapatkan pertolongan profesional sekiranya perlu atau sekiranya timbul sesuatu masalah.
- d. Setiap perlakuan seks mestilah sihat, selamat dan bertanggungjawab.
- e. Hubungan seksual suami isteri adalah sulit dan peribadi.

### 5.3.2 Pendidikan Seks

Pendidikan seksual adalah penting atas sebab berikut:

- a. Trend kehamilan di kalangan remaja yang meningkat menunjukkan peningkatan aktiviti seks di kalangan remaja.
- b. Kajian menunjukkan hampir 1.8% remaja yang masih bersekolah terlibat dengan aktiviti seks secara aktif.
- c. Tekanan rakan sebaya dan maklumat seksual yang tidak tepat merupakan antara faktor-faktor yang menyebabkan remaja kini terjebak dalam aktiviti seks.
- d. Aktiviti seks rambang di kalangan remaja dan belia tidak selamat dan boleh menjurus kepada risiko yang memungkinkan mereka mendapat penyakit jangkitan kelamin dan kanser serviks.
- e. Remaja dan belia kurang terdedah kepada maklumat dan kemahiran untuk melindungi diri daripada tingkahlaku seks yang berisiko.
- f. Kajian menunjukkan pendidikan seks tidak menggalakkan remaja memulakan aktiviti seks sebaliknya remaja yang berpengetahuan selalunya tidak terjebak di dalam aktiviti seks.

### 5.3.3 Topik pendidikan seksual.

#### a. Mengenal Badan Anda

Setiap individu perlu mengenali badan sendiri. Tujuan kita mengetahui badan sendiri adalah untuk mengenali dan menerima keadaan fizikal tubuh serta perubahan yang berlaku. Bentuk fizikal dan fungsi tubuh lelaki adalah berbeza daripada wanita bersesuaian dengan peranan seksual.

#### b. Baligh (Puberty)

Baligh adalah perubahan yang normal kearah kematangan fizikal, hormonal dan fungsi seksual yang dialami oleh setiap individu sama ada lelaki atau wanita. Ia biasanya berlaku antara umur 9- 16 tahun. Kadar perubahan adalah berbeza antara individu. Perubahan fizikal biasanya berlaku dengan perubahan emosi.

Perubahan yang berlaku pada kanak-kanak lelaki dan perempuan;

- Tumbuh menjadi lebih tinggi dan besar (Growth spurt)
- Keinginan seks meningkat
- Timbul kecenderungan terhadap seks yang berlawanan
- Kulit menjadi lebih berminyak dan tumbuh jerawat
- Berpeluh lebih
- Perubahan bau badan
- Perubahan emosi

Perubahan yang berlaku pada kanak-kanak lelaki ialah ;

- Tumbuh bulu ketiak, dada dan ari-ari
- Tumbuh janggut dan misai
- Zakar dan testes membesar ( zakar boleh menjadi tegang dan keras bila terangsang)
- Bertambah kuat dan stamina meningkat
- Suara menjadi garau
- 'Wet dream'
- Testes menghasilkan sperma

Perubahan yang berlaku pada kanak-kanak perempuan ialah;

- Payudara membesar
- Pinggul bertambah lebar
- Tumbuh bulu ketiak dan ari-ari
- Rahim dan faraj membesar
- Telur mula matang
- Datang haid

Perkembangan semasa baligh dipengaruhi oleh hormon 'testosteron' bagi lelaki dan 'estrogen' bagi perempuan. Lelaki yang telah mencapai baligh berupaya mengeluarkan sperma, manakala perempuan yang baligh berupaya menghasilkan telur yang di panggil ovum.

**c. 'Wet Dream'**

'Wet dream' adalah keadaan dimana seseorang lelaki bermimpi melakukan perhubungan seks dan apabila terjaga dia mendapati telah memancutkan air mani. (Air mani adalah cecair yang keluar dari zakar). Kejadian ini adalah normal dan biasa berlaku di kalangan lelaki samada tua atau muda.

**d. Haid**

Haid adalah perdarahan yang berlaku setiap bulan akibat perubahan pusingan hormon wanita setelah baligh. Pusingan haid wanita berbeza antara individu dengan julat antara 21 – 40 hari. Kedatangan haid adalah sesuatu yang normal, sihat dan positif.

Semasa ovulasi wanita akan mengalami sakit belakang atau perut dan haid akan datang 2 minggu kemudian.

Tanda-tanda yang mungkin timbul sebelum haid;

- Payudara membengkak dan tegang
- Sakit kepala dan belakang
- Sukar tidur
- Tumbuh jerawat
- Rasa tertekan

**e. Harga diri dan Menghormati Pasangan**

Setiap individu perlu mempunyai harga diri. Harga diri meningkatkan keyakinan dan ketrampilan yang positif. Antara elemen elemen harga diri adalah;

- Menghormati pasangan

Setiap pasangan suami isteri perlu saling hormat menghormati. Hubungan seks mesti dilakukan dalam keharmonian.

- Memelihara kehormatan diri

Setiap suami isteri perlu setia kepada pasangan  
Remaja perlu menjaga nilai nilai seksual sehingga berkahwin

- Pertuturan sopan

Setiap suami isteri hendaklah sentiasa bertutur secara sopan  
Remaja adalah dilarang mengeluarkan kata kata kesat/lucah

- Memelihara kerahsiaan

Setiap pasangan hendaklah sentiasa menjaga kerahsiaan rumah tangga

- Boleh mengawal emosi keghairahan seks

Suami isteri perlu boleh mengawal keghairahan seks masing-masing bagi mengelakkan terjadinya keganasan seksual.

**f. Persediaan Perkahwinan**

Sebelum perkahwinan setiap pasangan perlulah membuat persediaan seperti;

- Mengetahui dan mengenalpasti fizikal dan fungsi organ seks
- Memastikan diri mereka sihat dan bebas dari penyakit STI
- Mengetahui teknik perhubungan seks



**g. Seks Selamat**

Hubungan seks yang sihat antara pasangan suami isteri yang sah adalah direstui Tuhan dan ia bertujuan untuk mengeratkan perhubungan suami isteri dan pembinaan keluarga bahagia. Sekiranya dilakukan diluar nikah selalunya akan membawa kepada implikasi yang negatif dari segi fizikal, emosi, mental dan social. Kesannya, bukan sahaja kepada pasangan suami isteri tersebut malahan juga kepada anak-anak mereka.

**h. Persediaan Membina Keluarga**

Pasangan perlu membuat persediaan untuk membina keluarga dengan membuat perancangan untuk menentukan bilangan anak dan jarak kelahiran.

**i. Persediaan Menghadapi Fasa Klimaterik**

Fasa klimaterik boleh berlaku pada wanita dan lelaki, tetapi ia lebih ketara pada wanita. Fasa klimaterik pada wanita berlaku akibat penurunan paras hormon 'estrogen' yang pada akhir menyebabkan putus haid (menopos). Antara gejala yang mungkin timbul semasa menopos adalah:

- `hot flush`,
- berpeluh malam,
- jangkitan dan kekeringan faraj
- gejala salur kencing
- keletihan
- cepat marah dan resah
- insomnia.

Menopos biasanya berlaku antara umur 48- 52 tahun. Sebagai persediaan setiap wanita perlu faham bahawa menopos adalah satu proses yang normal. Dengan itu seseorang wanita akan dapat menerimanya dengan terbuka.

Jika gejala yang timbul menyebabkan gangguan yang teruk seseorang itu perlu mendapat rawatan dan mungkin memerlukan rawatan penggantian hormon.

**j. Penderaan Seks**

Penderaan seks adalah segala bentuk perlakuan seks yang di lakukan tanpa persetujuan pasangan samaada melibatkan keganasan atau tidak. Perhubungan seks dengan kanak kanak atau remaja dibawah 18 tahun juga merupakan penderaan seks.

Bagi mengelakkan penderaan seks kanak kanak dididik bahawa tubuh mereka sepatutnya tidak di eksploitasikan kerana mencabul norma budaya.

Oleh itu nilai nilai murni dalam perlakuan seks perlu diterap kepada setiap individu.

Penderaan seks adalah sesuatu yang traumatik dan akan meninggalkan kesan sepanjang hidup. Ia juga boleh mendorong kepada masalah seksual dan tingkahlaku seks yang berisiko.

**k. Melancap**

Melancap merupakan perbuatan meraba atau menggosok perlahan lahan bahagian kemaluan dengan menggunakan tangan atau benda benda tertentu sehingga seseorang itu mencapai perasaan seronok, ghairah dan puncak syahwat (ogasma).

Setiap individu mungkin mempunyai keinginan untuk melancap tetapi bagi umat Islam perkara ini adalah di tegah

**5.4 SEKS BEBAS DARIPADA JANGKITAN**

**5.4.1 Setiap ahli keluarga seharusnya tahu bahawa tingkahlaku seks yang berisiko boleh menyebabkan penyakit jangkitan melalui seks (STI).**

- a. STI selalunya disebabkan oleh tingkahlaku seks yang berisiko. Ini termasuk:
- Memulakan aktiviti seks pada usia awal
  - Hubungan seks dengan berbilang pasangan
  - Memperdagangkan seks / pelacuran

- b. Pasangan mempunyai peranan penting dalam melindungi satu sama lain daripada jangkitan dengan tidak terlibat di dalam tingkahlaku seks yang berisiko.

#### 5.4.2 STI menyebabkan implikasi kesihatan yang buruk.

- a. Penyakit HIV dan AIDS adalah berkaitan dengan tingkahlaku seks yang berisiko.
- b. Peningkatan STI yang lain meningkatkan kemungkinan risiko transmisi HIV / AIDS.
- c. Beberapa STI menyebabkan infertiliti:
  - Chlamydia dan gonorrhoea adalah berkaitan dengan penyakit keradangan pelvik dan kerosakan tubal.
  - Jangkitan ini juga boleh menyebabkan kerosakan kepada testis dan menurunkan bilangan sperma.
- d. Penyakit jangkitan kelamin meningkatkan risiko kehamilan ektopik.
- e. STI juga meningkatkan risiko penyakit kanser serviks.
- f. STI boleh menjejaskan perkembangan fetus dan boleh menyebabkan:
  - Kematian dalam kandungan
  - Kelahiran tidak cukup bulan
  - Perkembangan tidak normal janin contohnya:
  - Fizikal yang tidak normal
  - **Kecacatan mental**
  - Buta dan pekak
- g. Penyakit ini boleh ditransmisikan terus kepada janin dan menyebabkan penyakit pada bayi. Ini terutamanya jangkitan HIV, gonorrhoea dan sifilis.

**5.4.3 Pendidikan dan perubahan tingkahlaku boleh menghindari STI dan adalah tanggungjawab keluarga untuk menjayakan perubahan tingkah laku ini.**

- a. Adalah penting untuk golongan muda menerima pendidikan mengenai STI. Pengetahuan ini membolehkan mereka melindungi diri dari penyakit-penyakit ini.
- b. STI boleh dihindari melalui penggunaan kondom.
- c. Setiap ahli keluarga bertanggungjawab untuk mengadakan sesi kaunseling dan pendidikan kepada mereka yang terlibat dengan tingkahlaku seksual yang berisiko dan menasihatkan mereka untuk mendapatkan rawatan awal.
- d. Rawatan awal STI akan mengurangkan risiko transmisi penyakit serta implikasi kesihatan jangka masa panjang.

**5.5 KEHAMILAN TERANCANG DAN SELAMAT**

**5.5.1 Kehamilan yang tidak dikehendaki boleh dihindari melalui pendidikan dan pencegahan kehamilan.**

- a. Selalunya tindakan yang diambil ke atas kehamilan yang tidak dikehendaki adalah dengan menamatkan kehamilan tersebut.
- b. Ini adalah juga penyebab kepada pembuangan dan pembunuhan bayi.
- c. Pengguguran yang tidak selamat mendedahkan wanita kepada risiko jangkitan, pendarahan, dan kematian.
- d. Menggunakan kontraseptif yang betul adalah paling berkesan dalam menghindari kehamilan yang tidak dikehendaki. Jenis kontraseptif yang boleh didapati dan tahap keberkesannya adalah seperti berikut:

- |  |         |
|--|---------|
| • Kontraseptif Oral                        | > 99.0% |
| • <i>Intrauterine Contraceptive Device</i> | > 98.0% |
| • Kondom                                   | > 88.0% |
| • <i>Norplant</i>                          | > 99.0% |
| • <i>Tubal Ligation</i>                    | 99.9%   |
| • <i>Male Sterilisation</i>                | 99.9%   |

**5.5.2 Kehamilan yang dirancang menyumbang kepada kebahagiaan keluarga.**

- a. Perkahwinan dan pembentukan keluarga membawa implikasi dan tanggungjawab sepanjang hayat. Merancang keluarga adalah tanggung jawab yang penting.
- b. Keibubapaan yang bertanggungjawab (contoh: keupayaan untuk membesarkan anak-anak dan memenuhi tanggungjawab sosial keluarga) diperlukan daripada pasangan suami dan isteri. Oleh itu pasangan seharusnya berbincang dan merancang bilangan, masa dan jarak kelahiran berdasarkan kemampuan mereka.
- c. Apabila jarak kelahiran di antara anak-anak tidak dirancang dengan baik, masa yang diperuntukkan untuk penyusuan susu ibu dan penjagaan setiap anak akan terjejas. Ini boleh mengganggu tumbesaran dan perkembangan anak dan menghalang mereka daripada mencapai potensi optima.

**5.5.3 Perancangan jarak kehamilan yang sesuai boleh mengurangkan risiko kepada ibu dan bayi.**

- a. Kehamilan pada 'usia terlalu muda', 'usia terlalu tua', 'terlalu rapat' atau 'terlalu kerap' adalah antara penyebab kematian ibu atau bayi.
- b. Kehamilan yang rapat dan sewaktu remaja berkaitan dengan kelahiran kurang berat dan kelahiran pramasa.
- c. Mortaliti dan morbiditi daripada penyakit sewaktu kehamilan seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung berkait dengan ibu yang telah lanjut usia.
- d. Ibu yang telah lanjut usia juga berisiko tinggi mendapat janin yang mempunyai bilangan kromosom yang kurang normal.
- e. Ibu yang mempunyai lebih daripada 5 orang anak berisiko untuk:
  - Postpartum haemorrhage (3 kali lebih tinggi risiko berbanding dengan ibu yang mempunyai kurang daripada 5 anak)
  - Antepartum haemorrhage (insiden placenta previa adalah tinggi)

- Pelbagai komplikasi berkaitan dengan kehamilan dan kelahiran.

**5.5.4 Setiap kehamilan membawa risiko. Oleh itu ibu sepatutnya mendapat pemeriksaan awal dan berkala daripada anggota kesihatan yang terlatih.**

- a. Setiap tahun terdapat sebanyak 200 kematian ibu yang dilaporkan di negara ini.
- b. Penyebab yang paling utama adalah:
  - Postpartum haemorrhage
  - Tekanan darah tinggi semasa kehamilan
  - Penyakit jantung semasa kehamilan
  - Embolisma obstetrik
  - Infeksi
- c. Kebanyakan risiko yang berkaitan dengan situasi yang berbahaya ini boleh dikenalpasti atau dikesan pada pemeriksaan awal atau semasa rawatan berkala yang dijalankan oleh anggota kesihatan yang terlatih.
- d. Sekiranya faktor risiko ini dikenalpasti, tindakan yang berkesan boleh diambil untuk melindungi ibu dan bayi.

**5.5.5 Setiap kelahiran perlu dikendalikan oleh anggota kesihatan terlatih.**

- a. Dianggarkan bahawa 25% kematian ibu disebabkan oleh pendarahan postpartum .
- b. Risiko pendarahan postpartum meningkat apabila kelahiran tersebut dikendalikan oleh mereka yang tidak terlatih.
- c. Infeksi postpartum (*puerperial sepsis*) adalah berkaitan dengan kelahiran yang disambut oleh mereka yang tidak terlatih.
- d. Di negara ini masih terdapat lebih daripada 6000 kelahiran yang dikendalikan oleh mereka yang tidak terlatih setiap tahun.

- e. Di samping mengendalikan kelahiran. Anggota kesihatan profesional yang terlatih juga memberikan penjagaan postpartum kepada ibu dan bayi. Ini membolehkan kebanyakan masalah postpartum dikenalpasti dan dirawat dengan lebih awal.

**5.5.6 Ahli keluarga seharusnya memastikan ibu menerima penjagaan yang sempurna sewaktu kehamilan dan melahirkan.**

- a. Kehamilan dan kelahiran sepatutnya menjadi peristiwa yang menggembirakan untuk sesebuah keluarga.
- b. Setiap ahli keluarga terutamanya suami mesti memastikan isteri yang mengandung mendapat penjagaan yang sempurna dan mencukupi.
- c. Keluarga mesti menggalakkan ibu untuk:
- Mendapatkan tempahan awal
  - Mendapatkan pemeriksaan antenatal berkala oleh anggota kesihatan profesional terlatih dan menemani mereka.
  - Bekerjasama sewaktu sesi kaunseling dan kelas antenatal
  - Menggalakkan ibu supaya mendapat diet yang seimbang dan pemakanan yang mencukupi
  - Menggalakkan ibu supaya mendapat senaman yang mencukupi dan sempurna
  - Menggalakkan ibu mendapat rehat yang mencukupi
  - Menggalakkan ibu mematuhi nasihat yang diberikan oleh anggota kesihatan profesional terlatih
- d. Ibu bapa mesti memastikan anak-anak yang lain di dalam keluarga bersedia dan teruja untuk menerima ahli keluarga yang baru.

## MODUL LATIHAN KESIHATAN REPRODUKTIF

### Soal-selidik pra-ujian

1.1 Kesihatan reproduktif boleh didefinasikan sebagai:

---

---

---

1.2 Huraikan fasa-fasa perkembangan dalam kesihatan reproduktif:

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_

1.3 Senaraikan peranan dan tanggungjawab setiap ahli keluarga:

1.3.1 Peranan Keluarga

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_
- iv. \_\_\_\_\_
- v. \_\_\_\_\_

1.3.2 Peranan Iubapa

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_
- iv. \_\_\_\_\_
- v. \_\_\_\_\_

1.3.3 Peranan pasangan suami-isteri

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_
- iv. \_\_\_\_\_
- v. \_\_\_\_\_

2.1 Terangkan apa itu Kesihatan Seksual:

---

---

---



2.2 Jelaskan nilai-nilai murni dalam perlakuan seks:

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_

2.3 Senaraikan beberapa topik penting dalam pendidikan seksual:

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_
- iv. \_\_\_\_\_
- v. \_\_\_\_\_

3.1 Jelaskan amalan-amalan seks yang berisiko:

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_

3.2 Senaraikan penyakit-penyakit jangkitan melalui hubungan seksual (STI):

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_
- iv. \_\_\_\_\_
- v. \_\_\_\_\_

3.3 Apakah implikasi jangkitan STI?

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_
- iv. \_\_\_\_\_
- v. \_\_\_\_\_

3.4 Terangkan langkah-langkah pencegahan STI:

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_

4.1 Apakah kepentingan kehamilan yang terancang?

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_
- iv. \_\_\_\_\_
- v. \_\_\_\_\_

4.2 Senaraikan kaedah perancangan keluarga yang berkesan :

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_
- iv. \_\_\_\_\_
- v. \_\_\_\_\_

4.3 Jelaskan kepentingan penjagaan sebelum, semasa dan selepas kelahiran:

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_

4.4 Huraikan faktor-faktor risiko kehamilan dan kelahiran

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_

## MODUL LATIHAN KESIHATAN REPRODUKTIF

### MAIN PERANAN

#### Kesihatan Reproduksi

##### Kes1

Mimi merupakan seorang kanak-kanak tahun 4 yang aktif. Sejak kebelakangan, dia merasa tidak selesa dan menyedari pembesaran di bahagian dadanya. Kawan-kawan di sekolah mula berbincang mengenai kedatangan haid. Mimi berasa hairan dengan perubahan-perubahan ganjil yang berlaku pada dirinya dan cuba bertanya kepada ibunya. Apakah yang patut diterangkan oleh ibu kepada Mimi ?

#### **Kesihatan Seksual**

##### Kes 2

Cik Rita pulang dari kolej dan menceritakan kepada bapanya tentang teman lelakinya yang sering mendesaknyanya membuktikan cinta melalui perhubungan seksual. Bagaimanakah bapa Rita patut bertindakbalas atas maklumat tersebut?

#### **Penyakit jangkitan melalui hubungan seks (STI)**

##### Kes 3

Encik Johan telah menjalani pemeriksaan darah dan disahkan pembawa Hepatitis B. Isterinya pula mengandung lima bulan. Sebagai anggota kesihatan, bagaimanakah anda akan memberi khidmat nasihat kepada pasangan tersebut mengenai seks selamat?

#### Kehamilan yang terancang dan selamat

##### Kes 4

Puan Leela berusia 35 tahun dan mempunyai 7 orang anak. Suaminya tidak membenarkan dia mengambil pil perancangan keluarga. Namun demikian, suami puan Leela tidak mengamalkan penggunaan kondom yang konsisten. Puan Leela tidak mahu mengandung lagi kerana anak bonsunya baru 6 bulan. Bagaimanakah puan Leela harus berunding dan meyakinkan tentang keperluan menjarakkan kehamilan?

## PELAN LATIHAN

**Objektif Latihan :**

1. Para peserta dapat memahami dan menghuraikan kepentingan Kesihatan Reproduksi untuk kesejahteraan keluarga.
2. Para peserta dapat mengendalikan latihan dalam Kesihatan Reproduksi kepada kumpulan sasar.

<b>Topik</b>	<b>Masa</b>	<b>Kaedah</b>	<b>Bahan/ Sumber</b>	<b>Pengajar</b>	<b>Penilaian</b>
Pengenalan	15 min	Ceramah	Slide / Transparensi	MCH Officer / Pakar O&G / Perubatan Keluarga	Pre & Post Test
Pre Test	30 min				
Kesihatan Reproduktif	75 min	Ceramah  Kajian Kes	Slide / Transparensi	MCH Officer / Pakar O&G / Perubatan Keluarga	Pre & Post Test
Kesihatan Seksual	90 min	Ceramah  Kajian Kes Role Play	Slide / Transparensi	MCH Officer / Pakar O&G / Perubatan Keluarga	Pre & Post Test
Seks bebas jangkitan (STI)	75 min	Ceramah  Kajian Kes	Slide / Transparensi	MCH Officer / Pakar O&G / Perubatan Keluarga Peg. Epid.	Pre & Post Test
Kehamilan terancang dan selamat	75 min	Ceramah  Kajian Kes	Slide / Transparensi	MCH Officer / Pakar O&G / Perubatan Keluarga	Pre & Post Test
Post Test	30 min				
<b>Jumlah</b>	<b>6½ jam</b>				

## KESIHATAN MENTAL

### 1. PENGENALAN

Kesejahteraan mental amat penting ke arah pembentukan keluarga yang sihat. Mempelajari dan meningkatkan pengetahuan, kemahiran dan perubahan sikap adalah perlu bagi setiap ahli keluarga untuk mencapai kesejahteraan keluarga. Dua skop utama yang di tekankan bagi mencapai kesejahteraan mental keluarga adalah berkaitan dengan peranan dan tanggungjawab ahli keluarga serta kesejahteraan emosi ahli keluarga.

Keluarga yang mempunyai kesihatan mental yang baik mempunyai ahli-ahli yang dapat menerima sesama sendiri, memenuhi tuntutan hidup berkeluarga dan berasa selesa dengan orang lain.

Setiap keluarga perlu berusaha :

- Mengeratkan perhubungan antara satu sama lain
- Menggerakkan fungsi kekeluargaan melalui peranan dan tanggungjawab masing-masing.
- Memupuk kebahagiaan dan kesejahteraan emosi keluarga
- Memberi dan menerima pertolongan dari orang lain.

Untuk memudahkan penatar menjalankan latihan kepada kumpulan sasar, modul ini menggariskan beberapa panduan untuk meningkatkan pengetahuan, kemahiran dan perubahan sikap yang diperlukan bagi mempertingkatkan kesihatan mental keluarga.

### 2. OBJEKTIF LATIHAN

#### UNIT 1

##### 2.1 Peranan dan Tanggungjawab

Pada akhir latihan ini penatar akan dapat

- i. menjelaskan peranan dan tanggungjawab setiap ahli keluarga.
- ii. mengenalpasti amalan-amalan yang diperlukan untuk membentuk kesejahteraan keluarga.
- iii. menyatakan kemahiran yang diperlukan dalam melaksanakan peranan dan tanggungjawab sebagai ahli keluarga.

## **UNIT 2**

### **2.2 Kesejahteraan Emosi**

Pada akhir latihan ini penatar akan dapat:

- i. menjelaskan konsep kesejahteraan emosi sesebuah keluarga.
- ii. mengenalpasti ciri-ciri yang diperlukan untuk membentuk kesejahteraan emosi keluarga.
- iii. menyatakan kemahiran yang perlu ada dalam memupuk kesejahteraan emosi keluarga.

## **3. PENATAR**

### **3.1 Peringkat Kebangsaan**

- Pegawai Kesihatan
- Pegawai Pergigian
- Pegawai Pendidikan Kesihatan Negeri
- Penyelia Jururawat Kesihatan
- Pakar Perubatan Keluarga
- Pegawai Kesihatan Keluarga
- Pegawai Kebajikan Masyarakat
- JAKIM
- LPPKN
- Badan Bukan Kerajaan
- Tenaga pengajar Universiti
- Jabatan Pendidikan
- Dewan Bandaraya Kuala Lumpur

### **3.2 Peringkat Negeri**

- Pakar Perubatan Keluarga
- Pakar Kesihatan Awam
- Pegawai Perubatan Dan Kesihatan
- Pegawai Pergigian
- Pegawai Pendidikan Kesihatan
- Penyelia Jururawat
- Ketua Jururawat Kesihatan
- LPPKN
- Badan Bukan Kerajaan
- Jabatan Pendidikan Negeri (kaunselor)
- Kaunselor hospital

### 3.3 Peringkat Daerah

- Pegawai Perubatan dan Kesihatan
- Pegawai Pergigian
- Jururawat Kesihatan
- Jururawat Masyarakat
- Pembantu Perubatan
- Jabatan Kebajikan Masyarakat
- KEMAS
- Pejabat Pendidikan Daerah

## 4. KANDUNGAN / TOPIK LATIHAN

**UNIT 1 :** Peranan dan Tanggungjawab Keluarga Di dalam Memupuk Kesejahteraan Mental Keluarga

### Pengenalan

Sebuah keluarga bahagia memerlukan setiap ahli keluarga memainkan peranan dan tanggungjawab masing-masing. Peranan dan tanggungjawab keluarga bergantung kepada peringkat perkembangan sesebuah keluarga. Setiap ahli keluarga perlu menyedari status diri di dalam keluarga dan dapat melaksanakan tanggungjawab mengikut norma masyarakat berlandaskan agama, adat resam dan budaya.

### 1.0 Rasional kepentingan melaksanakan peranan dan tanggungjawab

- 1.1 kesedaran tentang peranan membolehkan sesebuah keluarga berfungsi secara berkesan untuk kesejahteraan keluarga.
- 1.2 mempengaruhi fungsi keluarga dari segi peranan, tugas dan tanggungjawab.
- 1.3 supaya ahli keluarga merasa selesa, selamat dan tidak tergugat apabila berhadapan dengan orang lain dan ahli keluarga sendiri.
- 1.4 memberi dan menerima sokongan dan kerjasama ahli keluarga dan masyarakat.

### 2.0 Tuntutan hidup untuk mencapai kesejahteraan keluarga

Setiap ahli keluarga yang berfungsi mempunyai peranan dan tanggungjawab masing-masing untuk memenuhi tuntutan hidup berkeluarga. Tuntutan hidup yang perlu dipenuhi adalah :

- 2.1 Tuntutan biologi seperti makan, minum, tidur, kemesraan seksual, dan melahirkan zuriat.

- 2.2 Tuntutan fizikal seperti menyediakan makanan, pakaian, tempat tinggal, perbelanjaan dan rawatan perubatan.
- 2.3 Tuntutan sosial seperti menjalin hubungan mesra dengan ahli keluarga, saudara mara, kawan- kawan, jiran tetangga dan anggota masyarakat; menerapkan dan menghayati nilai-nilai moral, etika dan agama yang baik serta menanamkan kesedaran sivik di kalangan ahli keluarga.
- 2.4 Tuntutan psikologi iaitu mengekalkan kestabilan emosi keluarga. Antara amalan-amalan yang boleh dipraktikkan dalam keluarga untuk memenuhi tuntutan psikologi adalah :
- menerima setiap ahli keluarga tanpa syarat
  - menanam semangat kesepakatan antara ahli keluarga
  - sentiasa sedia berkongsi emosi susah dan senang
  - belajar dan mempraktikkan kemahiran yang diperlukan
  - akur dengan peraturan yang telah dipersetujui bersama
  - melibatkan diri dalam aktiviti masyarakat
  - memberi sokongan kepada dan menerima sokongan daripada orang lain



### 3.0 Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan di dalam sesebuah keluarga

Setiap perubahan yang berlaku di dalam sesebuah keluarga akan menjejaskan keseimbangan dan kesejahteraan keluarga. Setiap perubahan itu ada yang boleh dijangka dan yang tidak boleh dijangka.

<u>Perubahan dijangka</u>	<u>Perubahan tidak dijangka</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Peringkat perkembangan diri<ul style="list-style-type: none"><li>○ Bayi</li><li>○ Kanak-kanak</li><li>○ Remaja</li><li>○ Dewasa</li><li>○ Usia emas</li></ul></li><li>✓ Peringkat perkembangan kerjaya<ul style="list-style-type: none"><li>○ Sekolah</li><li>○ Bekerja</li><li>○ Bersara</li></ul></li><li>✓ Peringkat perkembangan berkeluarga<ul style="list-style-type: none"><li>○ Bujang</li><li>○ Berkahwin</li><li>○ Berzuriat</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Peringkat perkembangan diri<ul style="list-style-type: none"><li>○ Kematian bayi</li><li>○ Kecacatan</li><li>○ Penyakit kronik</li><li>○ Kemalangan</li></ul></li><li>✓ Peringkat perkembangan kerjaya<ul style="list-style-type: none"><li>○ Gagal dalam peperiksaan</li><li>○ Kelas lompat</li><li>○ Kolej dan asrama</li><li>○ Buang kerja</li><li>○ Pertukaran</li></ul></li><li>✓ Peringkat perkembangan berkeluarga<ul style="list-style-type: none"><li>○ Kematian pasangan hidup</li><li>○ Sakit</li><li>○ Perceraian</li><li>○ Bermadu</li></ul></li></ul>

### 4.0 Persediaan menghadapi perubahan yang dihadapi di dalam sesebuah keluarga

Setiap perubahan dalam keluarga perlu ditangani dengan sebaik mungkin untuk mengekalkan keseimbangan dan kesejahteraan keluarga. Di antara persediaan yang boleh dilakukan ialah melengkapkan diri dengan pengetahuan dan kemahiran :

- 4.1 lengkapkan diri dengan pengetahuan melalui :
- pembacaan
  - perbincangan dengan orang yang berpengalaman
  - berkongsi pengalaman
  - mendapatkan khidmat nasihat
  - menghadiri majlis ilmu
- 4.2 lengkapkan diri dengan kemahiran
- berkomunikasi secara berkesan
  - keibubapaan
  - menyelesaikan masalah
  - kemahiran rumahtangga
  - daya tindak (coping skill)

**Aktiviti 1 : Latihan dan perbincangan**

**Peralatan :Transparensi/OHP/flipchart stand/ kertas mahjong**  
**Masa :30 minit**

Encik Osman, seorang pemandu bas yang mempunyai seorang isteri yang tidak bekerja dan 5 orang anak. Anaknya berusia di antara 1 hingga 13 tahun. Anak sulungnya telah ditawarkan memasuki sekolah berasrama penuh, manakala anak bongsunya baru disahkan mengalami kecacatan akal.

**Bincangkan senario di atas**

- a) **Senaraikan faktor-faktor perubahan yang terdapat dalam keluarga En. Osman dan emosi yang berkaitan dengan perubahan tersebut.**
- b) **Siapakah yang perlu memainkan peranan dalam menghadapi situasi ini?**
- c) **Apakah peranan yang boleh dilakukan oleh ahli keluarga En. Osman berdasarkan tuntutan hidup yang dihadapi oleh keluarganya.**
- d) **Cadangkan langkah-langkah persediaan yang perlu diambil untuk menghadapi perubahan tersebut.**

## Unit 2 : Kesejahteraan Emosi

### Pengenalan

Kesejahteraan emosi merupakan keupayaan untuk yakin pada diri, cekal dan berdikari. Keluarga yang bahagia berpuas hati dengan apa yang mereka ada, berasa seronok menjalankan aktiviti bersama serta dapat berkongsi nilai dan matlamat bersama.

#### 1.0 Kepentingan kesejahteraan emosi di dalam sesebuah keluarga.

- 1.1 Kesejahteraan emosi membolehkan perkembangan potensi ahli keluarga ke tahap optimum.
- 1.2 Keluarga yang mempunyai kesejahteraan emosi akan lebih fleksibel dan mudah menerima perubahan.
- 1.3 Keluarga yang mempunyai kesejahteraan emosi akan berbincang, berunding dan bertolak ansur sesama sendiri untuk mengurangkan konflik.
- 1.4 Ahli keluarga dapat berasa selesa dengan orang lain dan tidak merasa tergugat apabila berhadapan dengan sebarang situasi.
- 1.5 Ahli keluarga dapat menerapkan sikap saling menghormati dan faham memahami.
- 1.6 Ahli keluarga dapat menanam dan mempraktikkan nilai-nilai moral dan keagamaan yang murni.

#### 2.0 Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan emosi

Kesejahteraan emosi boleh dipengaruhi oleh faktor dalaman dan luaran.

- 2.1 Faktor dalaman termasuk :-
  - perubahan emosi (penyakit, peringkat umur)
  - kemesraan
  - kerelaan
- 2.2 Faktor luaran merangkumi :-
  - saiz rumah berdasarkan bilangan ahli
  - penyediaan kemudahan-kemudahan asas
  - keadaan sekeliling yang damai

#### 3.0 Keluarga yang sejahtera mempunyai ciri-cirinya sendiri, antara ciri-ciri tersebut adalah :

- perhubungan erat antara ahli keluarga
- memberi dan menerima kasih sayang, pertolongan dan sokongan

- mengekalkan kemesraan
- mewujudkan keadaan tenang dan terkawal
- peka dan prihatin sesama ahli keluarga
- mempunyai kestabilan emosi

**4.0 Terdapat beberapa langkah yang boleh meningkatkan kesejahteraan emosi, di antaranya adalah :**

4.1 menunjuk minat seperti :-

- bertanya tentang keadaan ahli keluarga
- ambil bahagian dalam aktiviti yang melibatkan ahli keluarga
- prihatin terhadap sesuatu peristiwa yang melibatkan ahli keluarga

4.2 memberi belaian fizikal seperti :-

- sentuhan
- tepukan
- pelukan

4.3 melahirkan perasaan secara lisan\* yang bersesuaian dengan situasi, seperti:-

- memberi pujian atas pencapaian
- mengatakan maaf sekiranya bersalah
- menegur kesilapan
- mententeramkan perasaan

4.4 melahirkan perasaan secara bukan lisan\* yang bersesuaian dengan situasi seperti :-

- tenungan mata
- memberi senyuman
- anggukkan kepala

\* apa yang dilahirkan secara lisan dan bukan lisan hendaklah sejajar dengan perasaan sebenar

4.5 menghormati ruang peribadi dan hak menyendiri seperti :-

- ketuk pintu sebelum masuk ke bilik ahli keluarga
- menghormati keperluan untuk bersendirian
- meminta izin untuk menggunakan barang ahli keluarga

- 4.6 memberi ruang untuk membangun potensi diri setiap ahli keluarga seperti:-
- tidak terlalu mengongkong
  - belajar daripada kesilapan
  - menerima ide-ide baru
  - bertoleransi terhadap kelemahan
  - memberi galakan kearah peningkatan potensi diri
  - elakkan mengkritik ahli keluarga di hadapan orang lain
- 4.7 meluangkan masa bersama-sama ahli keluarga seperti :
- makan bersama
  - riadah bersama
  - bercuti bersama
  - beribadah bersama
- 4.8 boleh mengenalpasti konflik/masalah yang berlaku di dalam keluarga
- 4.9 mengenalpasti emosi ahli keluarga semasa konflik dan berusaha untuk mengembalikan kesejahteraan emosi dalam keluarga

Aktiviti latihan dan perbincangan 2:

- Senario 1 : Langkah-langkah kesejahteraan emosi  
Kaedah : Memainkan peranan  
Keperluan : Flipchart stand/ kertas mahjong  
Masa : 40 minit  
Watak : 1. En Hendry  
2. Pn. Hendry  
3. Susan ( anak )

*Fasilitator akan memilih/mempelawa/mengarahkan 3 orang penatar untuk 'main peranan' ( role play)*

En. Hendry dan isteri mempunyai seorang anak gadis, Susan yang berusia 15 tahun yang akan menghadapi peperiksaan PMR tidak lama lagi. Beliau gemar menghabiskan masa bersama kawan-kawan di kompleks membeli-belah. Adakalanya Susan pulang lewat malam dan mengambil mudah persediaan untuk menghadapi peperiksaan.

Satu ketika En. Hendry tidak membenarkan Susan untuk keluar dan menggesanya mengulangkaji pelajaran. Susan memprotes dan mengambil keputusan untuk mengurung diri seharian di dalam bilik.

*Fasilitator akan memudahcarakan perbincangan mengenai main peranan di atas. Tanya kepada penatar tentang komen mereka tentang ketiga-tiga peranan.*

Rumusan fasilitator ( sila rujuk lampiran )

**PELAN LATIHAN**

- Objektif Latihan:**
1. menjelaskan peranan dan tanggungjawab setiap ahli keluarga
  2. mengenalpasti sikap positif yang perlu ada pada setiap ahli keluarga
  3. menyatakan kemahiran yang diperlukan dalam melaksanakan peranan dan tanggungjawab sebagai ahli keluarga

Topik	Masa	Kaedah	Bahan/Sumber	Pengajar	Penilaian
<b>UNIT 1 : PERANAN DAN TANGGUNGJAWAB KELUARGA DI DALAM MEMUPUK KESEJAHTERAAN MENTAL KELUARGA</b>					
1. Pengenalan dan Rasional kepentingan	15 min	Ceramah dan perbincangan	Transparensi dan slaid	Pengajar peringkat kebangsaan: - Pakar Psikologi - Pakar Psikiatri	Soalan pra dan pasca
2. Tuntutan hidup	15 min	Ceramah dan perbincangan	Transparensi dan slaid	- Pakar Perubatan Keluarga - Pakar Kesihatan Awam	
3. Factor-faktor yang mempengaruhi perubahan di dalam sesebuah keluarga	10 min	Ceramah dan perbincangan	Transparensi dan slaid	- Pegawai Pendidikan Kesihatan - Tenaga Pengajar IKU	
4. Persediaan menghadapi perubahan	10 min	Ceramah dan perbincangan	Transparensi dan slaid	- Pegawai Perubatan dan Kesihatan	
5. Aktiviti, latihan dan perbincangan	30 min	Aktiviti latihan dan perbincangan	Transparensi Pen Flipchart stand Kertas mahjong		

**PELAN LATIHAN**

- Objektif Latihan :
1. Menjelaskan konsep kesejahteraan emosi sesebuah keluarga
  2. Mengenalpasti sikap positif yang diperlukan untuk membentuk kesejahteraan keluarga
  3. Menyatakan kemahiran yang diperlukan dalam memupuk kesejahteraan mental keluarga

Topik	Masa	Kaedah	Bahan/Sumber	Pengajar	Penilaian
<b>UNIT 2 : KESEJAHTERAAN EMOSI</b>					
1. Pengenalan dan kepentingan kesejahteraan emosi di dalam sesebuah keluarga	10 min	Ceramah	Transparensi dan slaid	Pengajar Peringkat Negeri (Penatar dari peringkat kebangsaan): - Pakar Perubatan Keluarga - Pakar Kesihatan Awam - Pegawai Perubatan dan Kesihatan - Pegawai Pergigian - Pegawai Pendidikan Kesihatan - Penyelia Jururawat - Ketua Jururawat Kesihatan - LPPKN - Badan Bukan Kerajaan	
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan emosi	15 min	Ceramah dan perbincangan	Transparensi dan slaid		
3. Ciri-ciri keluarga yang mempunyai kesejahteraan emosi	10 min	Ceramah dan perbincangan	Transparensi dan slaid		
4. Langkah-langkah meningkatkan kesejahteraan emosi	25 min	Ceramah dan perbincangan	Transparensi dan slaid		
5. Aktiviti, latihan dan perbincangan	45 min	Main peranan (role play)	Transparensi Pen Flipchart stand Kertas mahjong		



Topik	Masa	Kaedah	Bahan/Sumber	Pengajar	Penilaian
				Pengajar Peringkat Daerah (Penatar dari peringkat Negeri): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pegawai Perubatan dan Kesihatan</li> <li>- Pegawai Pergigian</li> <li>- Jururawat Kesihatan</li> <li>- Jururawat Masyarakat</li> <li>- Pembantu Perubatan</li> <li>- Jabatan Kebajikan Masyarakat</li> <li>- KEMAS</li> <li>- Pejabat Pendidikan Daerah</li> </ul>	

**PANDUAN FASILITATOR**

**AKTIVITI 1 : LATIHAN DAN PERBINCANGAN**

**TAJUK : PERANAN DAN TANGGUNGJAWAB AHLI KELUARGA**

**LANGKAH**

1. Edarkan/ tayangkan senario aktiviti 1 kepada peserta. (2 minit)
2. Pilih seorang pencatat daripada kalangan peserta
3. Minta peserta mengenalpasti siapakah yang perlu memainkan peranan dalam situasi tersebut dan apakah yang patut dilakukannya.(10 minit)
4. Minta peserta menyenaraikan faktor-faktor yang membawa perubahan dalam keluarga tersebut .(10 minit)
5. Minta peserta mencadangkan langkah-langkah persediaan yang perlu diambil bagi menghadapi situasi sedemikian.(8 minit)

**Masa : 30 minit**  
**Kaedah : perbincangan**  
**Bahan/peralatan : whiteboard/ kertas mahjong /pen maker/ transparensi/OHP**  
**Tempat : bilik**  
**Aturan : kedudukan bulat**

**PERINGATAN:**

PASTIKAN SEMUA PENATAR MENGAMBIL BAHAGIAN DAN BERPELUANG MEMBERIKAN PANDANGAN. SAIZ KUMPULAN – 7 HINGGA 15 ORANG

**Panduan Jawapan untuk fasilitator 1**

1. Senaraikan faktor-faktor perubahan yang terdapat dalam keluarga Encik Osman dan emosi yang berkaitan dengan perubahan tersebut.

Kenalpasti perubahan:

- a. anak ke asrama
- b. anak disahkan mengalami kecacatan akal



Ibu:

- i. Memberi sokongan kepada keputusan yang telah dipersetujui dalam perbincangan keluarga

Selain itu ibu juga mempunyai tugas khusus untuk memenuhi keperluan emosi dan fizikal anak:

- emosi - nasihat dan tenteramkan anak untuk menyesuaikan diri di persekitaran baru
- fizikal - mengajar anak untuk mengurus diri sendiri
  - menyediakan keperluan untuk ke sekolah berasrama

Anak yang akan ke asrama :

- i. memberi sokongan kepada ibu bapa
  - tumpukan perhatian kepada pelajaran
  - kemaskan keperluan untuk ke sekolah berasrama
- ii. emosi
  - bersedia untuk berpisah dengan keluarga
  - cuba menyesuaikan diri dengan persekitaran baru
- iii. fizikal
  - belajar untuk mengurus diri sendiri seperti mencuci pakaian sendiri serta mengurus masa

Anak-anak yang lain :

- i. memberi sokongan kepada ibu bapa, kakak dan adik
- ii. emosi
  - bersedia untuk berpisah dengan kakak
  - menerima keadaan adik yang cacat

iii. fizikal

- membantu ibu bapa menguruskan aktiviti harian rumah mengikut kemampuan mereka

Fasilitator akan mengendalikan perbincangan mengenai peranan setiap ahli keluarga mengikut kefahaman peserta.

4. Cadangkan langkah-langkah persediaan yang perlu di ambil untuk menghadapi perubahan
  - i. lengkapkan diri dengan pengetahuan )
  - ii. lengkapkan diri dengan kemahiran ) rujuk 4.1 - 4.2

AKTIVITI 2 : MAIN PERANAN

**TAJUK : KESEJAHTERAAN EMOSI**

<b>Masa</b>	<b>: 35 - 40 minit</b>
<b>Kaedah</b>	<b>: Main peranan dan perbincangan</b>
<b>Bahan/peralatan</b>	<b>: whiteboard/ kertas mahjong /pen maker/ transparenasi/OHP</b>
<b>Tempat</b>	<b>: bilik</b>
<b>Aturan</b>	<b>: kedudukan bulat</b>

**LANGKAH**

1. Edarkan/ tayangkan senario aktiviti 2 kepada penatar - 2 minit
2. Pilih 3 penatar untuk melakonkan watak En. Hendry (suami), Pn. Hendry (isteri) dan Susan (anak perempuan)
3. Perbincangan bersama peserta berkenaan senario yang dilakonan (10 minit)
4. Peserta dibahagi kepada kumpulan kecil (3 orang) untuk melakonkan semula senario tersebut (10 minit).
5. Fasilitator akan membuat pemerhatian terhadap main peranan yang dijalankan oleh peserta dengan menggunakan senarai semak.
6. Rumusan fasilitator (5 minit).

**PERINGATAN:**

1. Pilih pelakon watak secara sukarela. Sekiranya tiada, fasilitator menggunakan budi bicara untuk memilih pelakon.
2. Pelakon watak diingatkan mengenai peranan sementara yang mereka lakonkan dan tidak terbawa-bawa dengan watak tersebut (melalui proses “role” dan “de role”) \*.
3. Pastikan pemerhati mengambil bahagian dengan perbincangan.

**Panduan perbincangan untuk fasilitator.**

1. Kenalpasti konflik
  - antara ayah dan anak iaitu anak mencabar hak kuasa ayah dalam mengawal tingkah laku anak (menyekat kebebasan)
2. Kenalpasti emosi yang berkaitan dengan konflik
  - Bapa
    - marah kerana anak mencabar hak kuasanya (tidak mendengar kata)
    - sedih dan kecewa kerana gagal memainkan peranan dalam keluarga
    - risau anak tidak bersedia untuk menghadapi peperiksaan
  - Anak
    - marah kerana bapa telah menyekat kebebasan
  - Ibu
    - sedih dan kecewa
    - risau
3. Langkah yang perlu dilakukan untuk mengembalikan kesejahteraan emosi dalam keluarga
  - Bapa
    - perlu memahami perasaan marah anak
    - beri masa untuk emosi marah anak reda
    - pada masa yang sama bapa perlu cuba meredakan emosi marah dengan cara:
      - i. luahan perasaan dengan isteri
      - ii. teknik relaksasi (senaman penafasan) / mengalihkan perhatian kepada aktiviti lain

- berbincang dengan isteri langkah-langkah seterusnya:
  - i. cuba menerangkan kepada anak dalam keadaan yang tenang kenapa anak tidak dibenarkan keluar (risau tentang keselamatan anak, risau peperiksaan sudah hampir, ibu bapa sayang dan ambil berat tentang diri anak)
  - ii. cuba berunding/berbincang bersama anak tentang apa yang diharapkan daripada anak:
    - memberi perhatian sepenuhnya kepada pelajaran
    - perlu menetapkan peraturan untuk diikuti oleh anak iaitu seperti ingin mengetahui siapa rakan-rakan, ke mana anak pergi, pukul berapa harus pulang, perlu hubungi ibu bapa jika pulang lewat
- o Ibu
  - perlu memberi sokongan kepada anak dan suami
- o Anak
  - perlu meminta maaf kerana tidak menghormati bapa
  - menjelaskan kenapa dia marah
  - perlu berunding bersama ibu bapa
    - tentang keinginan untuk kebebasan
    - berbincang masalah berkaitan pelajaran (peperiksaan PMR)

### **Rumusan Fasilitator**

Fasilitator akan mengulas semula mengenai kesejahteraan emosi dari aspek kepentingan, faktor yang mempengaruhi, ciri-ciri dan langkah-langkah di dalam meningkatkan kesejahteraan emosi keluarga.

- \* “role” – penatar melakonkan watak sementara
- “de role” – penatar kembali kepada diri asalnya

**SENARAI SEMAK MAIN PERANAN**

**Kesejahteraan Emosi**

Sila tandakan “Ya” atau “Tidak” tentang pernyataan-pernyataan berikut.

	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>
1. Kenalpasti konflik yang dihadapi oleh Encik Hendry Susan.		
○ Susan mencabar hak kuasa Encik Hendry kerana melarangnya keluar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Kenalpasti emosi yang dihadapi oleh Encik Hendry, Susan dan Puan Hendry.		
○ Encik Hendry marahkan Susan kerana tidak mendengar kata.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
○ Encik Hendry sedih dan kecewa kerana gagal memainkan peranannya sebagai bapa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
○ Encik Hendry berasa risau Susan belum lagi membuat persediaan untuk menghadapi peperiksaan PMR.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
○ Susan marahkan Encik Hendry kerana cuba menyekat kebebasannya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
○ Puan Hendry berasa sedih, kecewa dan risau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kenalpasti langkah-langkah yang perlu diambil untuk mengembalikan kesejahteraan emosi Encik Hendry dan Susan.		
○ Encik Hendry memahami perasaan marah Susan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
○ Encik Hendry memberi masa untuk perasaan marah Susan menjadi reda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
○ Encik Hendry meluahkan perasaannya tentang tingkahlaku Susan kepada Puan Hendry.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



- Encik Hendry berbincang dengan Puan Hendry tindakan yang seharusnya diambil dalam menangani masalah Susan.
- Encik Hendry cuba mengalihkan perhatiannya kepada melakukan aktiviti lain.
- Puan Hendry memberikan sokongan kepada Encik Hendry dan Susan.
- Susan meminta maaf kepada Encik Hendry.
- Susan menjelaskan sebab dia marah kepada Encik Hendry.
- Encik Hendry, Puan Hendry dan Susan berunding tentang cara-cara untuk menangani konflik.





## SOSIAL DAN KEROHANIAN

### 1. PENGENALAN

#### Latarbelakang

Institusi keluarga memainkan peranan yang penting kerana ia merupakan tapak semaian bagi sesebuah masyarakat. Institusi keluarga juga merupakan asas kepada pembangunan insan yang bahagia dan pembentukan sesebuah negara yang maju, bermaruah dan dihormati. Walaupun Malaysia kini telah mencapai tahap kemajuan dan taraf hidup yang boleh dibanggakan, namun kesan daripada pembangunan tersebut secara langsung dan tidak langsung telah menggugat dan mengancam kestabilan institusi keluarga kita.

#### Cabaran Keluarga

Cabaran yang semakin menyerlah dihadapi oleh institusi keluarga ialah seperti perubahan dalam sistem dan struktur kekeluargaan. Peranan keluarga sebagai agen sosialisasi dan agen kawalan semakin lemah, keperluan kepada penjagaan anak dan wargatua semakin meningkat. Manakala golongan remaja semakin terdedah kepada budaya hidup bebas.

Disamping itu, perubahan dalam peranan dan hubungan kekeluargaan menjadikan hubungan dan interaksi dalam keluarga semakin longgar. Keupayaan ibu bapa mengendalikan jagaan, mendidik dan membimbing anak-anak dalam menangani konflik dan krisis kekeluargaan semakin lemah. Kesan daripada ini, gejala-gejala keretakan keluarga, keganasan rumah tangga, penderaan, lari dari rumah dan penceraian terus meningkat.

Kesan dari sistem kekeluargaan yang lemah, tahap pengetahuan keibubapaan yang rendah di kalangan ibu bapa dan keadaan rumah yang tidak selesa, serta pengaruh dari rakan sebaya dan media massa, telah mengakibatkan keruntuhan nilai-nilai moral semakin menyerlah.

#### Tujuan Modul

Bagi memantapkan usaha memeperkukuhkan institusi keluarga dan menyumbang ke arah membangunkan potensi keluarga supaya dapat berfungsi dengan berkesan dalam mewujudkan keluarga malaysia yang stabil, sihat dan berdaya tahan, modul ini akan menekankan dua skop yang utama iaitu:-

- i) mempraktikkan agama dan nilai moral
- ii) menyemarakkan/ mempertingkatkan sokongan sosial

Tujuan penyediaan modul latihan ini ialah untuk dijadikan panduan kepada anggota kesihatan dan agensi yang berkaitan dalam menjalankan/ menguruskan aktiviti latihan Promosi Keluarga Sihat.

## 2. OBJEKTIF PEMBELAJARAN

*Di akhir sesi latihan ini semua para peserta akan boleh:-*

- a. menyenaraikan sekurang-kurangnya 5 ciri rumah sebagai syurga.
- b. menyatakan semua kaedah melakukan perubahan dalam keluarga dengan bijaksana.
- c. menghuraikan sekurang-kurangnya 10 nilai murni dalam keluarga.
- d. mengamalkan sekurang-kurangnya 2 nilai-nilai murni dalam keluarga iaitu:-
  - i) doa kesejahteraan keluarga
  - ii) pertuturan yang mulia.
- e. menyenaraikan semua cara memperolehi restu ibubapa.
- f. menyenaraikan sekurang-kurangnya 5 tuntutan-tuntutan agama dalam kehidupan berkeluarga.
- g. boleh membaca bacaan wajib dalam ibadat.
- h. menunjuk cara-cara menjalin silaturrahim dengan jiran.
- i. menyatakan semua tanggungjawab keluarga kepada masyarakatnya.
- j. menyebutkan semua kaedah bagi mengawasi ahli keluarga dari pengaruh media massa yang negatif.
- k. menghuraikan 2 peranan masyarakat dalam mempengaruhi media ke arah yang lebih positif.

## 3. PESERTA KURSUS

Peringkat Kebangsaan:-

- a. Ibu Pejabat:
  - JAKIM

- Badan Agama
- Dewanbandaraya Kuala Lumpur
- KEMAS
- JKM
- LPPKN
- BTN
- Kem. Pendidikan
- Pihak Berkuasa Tanah Rancangan (FELDA, FELCRA dll.)
- Organasasi bukan Kerajaan (NGO's)

b. Wakil Negeri:

- KKM
  - PK(Kes .Keluarga)
  - HEO
  - Matron
- Badan Agama Negeri
- Jabatan Agama Islam Negeri
  - Peg. Bhg Dakwah Negeri
- KEMAS
  - Pengarah Negeri
  - Pengarah Latihan
- LPPKN
  - Peg. Penerangan Negeri
- JKM
  - Timb. Pengarah (Negeri)
- Jabatan Pendidikan
  - Peg. Bahagian Sekolah

Peringkat Negeri:-

a. Wakil daerah:

- KKM
  - Pakar Perubatan Keluarga
  - Peg. Perubatan dan Kesihatan
  - Ketua Jururawat Kesihatan
  - Inspektor Kesihatan Kanan
  - Pembantu Perubatan

- Jabatan Agama Islam
  - Penyelaras Masjid
  - Penyelia KAFA
  - Pen. Pegawai Dakwah
- Badan Agama
- KEMAS
  - Penyelia Kanan
  - Penyelia Bina Insan
- LPPKN
  - Peg. Luar
- JKM
  - Peg. Kebajikan Masyarakat Daerah
  - Peg. Akhlak
- Jabatan Pendidikan
  - Peg. Pendidikan Daerah

Peringkat Bahagian/ Daerah:-

a. Wakil:

- KKM (Klinik)
  - Peg. Perubatan dan Kesihatan
  - KJK/ PKA
  - SN/ AN/ JD/ JM/ Bidan Terlatih
  - MA
- Badan Agama
- Jabatan Agama Islam
  - Guru Takmir
  - Guru KAFA
  - Imam
- KEMAS
  - Pemaju Masyarakat
- LPPKN
  - Peg. Luar

- JKM
  - Pembantu KM
- Jabatan Pendidikan
  - Guru Sekolah

#### 4. KANDUNGAN/ TOPIK LATIHAN

- a. Rumahku Syurgaku.
- b. Bijaksana melakukan perubahan dalam keluarga.
- c. Nilai-nilai murni dalam keluarga.
- d. Restu ibu bapa.
- e. Penghayatan ajaran agama.
- f. Semangat kejiranan.
- g. Tanggungjawab keluarga terhadap masyarakat.
- h. Mengawasi pengaruh media massa yang negatif.

#### 5. TEKS PENATAR

##### 5.1 Rumahku Syurgaku

###### **Pengenalan**

Rumah sebagai syurga yang penuh dengan kedamaian dan ketenangan untuk menjamin kebahagiaan rumahtangga dan membentuk nilai-nilai murni. Aspek kerohanian pula penting untuk kebahagiaan rumahtangga.

###### **Isi Kandungan**

- Pastikan supaya rumah anda bersih, selesa dan selamat.
  - Suci daripada segala jenis najis dan bersih dari kekotoran.
  - Selesa bagi menjamin ketenangan dalam rumahtangga.
  - Selamat dari bahaya dan bala bencana, serta persekitaran yang bebas dari punca penyakit.
- Kebendaan hanyalah alat dan bukannya sebagai matlamat kebahagiaan.
  - Kebendaan dapat ditakrifkan sebagai harta dunia contohnya, wang ringgit, rumah, kereta, hiasan dan tanah.
  - Kebendaan semata-mata tidak dapat menjamin pencapaian kebahagiaan.
  - Faktor-faktor kebahagiaan yang lain seperti keharmonian keluarga, kemesraan berjiran tetangga dan kemuafakatan bermasyarakat.
  - Kurang kebendaan tidak beerti tiada kebahagiaan.



- Wujudkan kasih sayang dan hormat-menghormati di kalangan ahli keluarga.
  - Lahirkan perasaan cinta kasih dan sayang secara mendalam dan ikhlas.
  - Hormat-menghormati pada setiap individu.
  - Mengekalkan nilai kasih sayang dan hormat-menghormati berdasarkan kepada tuntutan-tuntutan agama.
  - Tanpa nilai tersebut rumahtangga dan masyarakat akan porak peranda.
  
- Memahami dan menyedari tanggungjawab dan amanah dalam rumahtangga.
  - Bapa bertanggungjawab sebagai ketua keluarga untuk memberi nafkah untuk ahli keluarganya.
  - Ibu bertanggungjawab menjaga anak dan mengurus keluarganya (makan, minum, pakaian, dll) .
  - Anak-anak bertanggungjawab menghormati, mentaati, serta berbuat baik kepada ibu bapa.
  - Seisi keluarga bertanggungjawab menjaga nama baik keluarga, dan saling bantu membantu antara satu sama lain.
  
- Tentukan keutamaan keluarga anda.
  - Keperluan keutamaan hendaklah diberi kepada sara hidup (seperti makanan, minuman, pakaian, tempat tinggal, rawatan, ibadah, kemudahan dan keselesaan), pelajaran dan agama.
  
- Manfaatkan masa bersama keluarga anda.
  - Luangkan masa.
  - Aktiviti penting seperti makan dan berekreasi hendaklah di lakukan bersama bagi meningkatkan kemesraan.
  
- Berlaku adil dalam berkeluarga dan jangan sesekali mengambil kesempatan di atas kelemahan ahli keluarga yang lain.
  - Berlaku adil dalam bentuk kasih sayang, pembahagian nafkah dan kebendaan seperti hadiah dan meluangkan masa.
  
- Pembinaan keluarga atas asas-asas agama yang kukuh.
  - Lengkapkan diri dengan ilmu agama (fardhu ain dan fardhu kifayah).
  - Persediaan untuk kehidupan berkeluarga adalah lebih mustahak daripada persediaan untuk majlis perkahwinan.
  - Amalkan membaca ayat-ayat suci sepanjang waktu mengandung.

- Pengajaran agama kepada anak sepatutnya dimulakan sewaktu kecil.
- Bapa boleh memartabatkan diri sebagai pemimpin keluarga dalam melakukan ibadah.
- Mewujudkan suasana yang membina intelek dan meningkatkan ilmu pengetahuan.
  - Suasana yang memudahkan proses pembelajaran.
  - Ibu bapa perlu mengambil berat dari segi mendapatkan bahan-bahan yang baik dan sesuai.
  - Ibu bapa perlu memantau proses pembelajaran.

### **Penutup**

Kebanyakan masalah sosial berpunca daripada keretakan rumahtangga. Oleh demikian, untuk menjamin kebahagiaan, perlu diingat bahawa kebendaan hanyalah alat dan bukannya matlamat.

## 5.2 Bijaksana melakukan perubahan dalam keluarga.

### **Pengenalan**

Peningkatan kesejahteraan bergantung kepada keupayaan ahli keluarga untuk berubah ke arah kebaikan dalam aspek-aspek ibu bapa sebagai 'role-model' yang baik, mengenali dan mendidik anak serta persekitaran anak.

### **Isi Kandungan**

- Jadikan diri anda sebagai contoh yang baik kepada ahli keluarga anda.
  - Rajin dan teguh mendirikan sembahyang.
  - Bertutur dengan perkataan yang mulia dan bersopan santun.
  - Berpakaian secara sopan dan bersih.
  - Tunjukkan sikap suka membaca dan tahu memanfaatkan masa.
  - Mengamalkan sikap bekerja dengan tekun dan bersungguh-sungguh.
  - Menjaga keperibadian mulia dan terpuji di dalam dan di luar rumah.
  - Berlemah lembut, penuh kasih sayang serta bijaksana bila bertindak menangani masalah anak.
  - Meninggalkan nama, perangai dan amalan yang mulia sebelum mati agar menjadi ikutan dan kebanggaan ahli keluarga.

- Kenalilah peribadi anak anda.
  - Mengenalni keperibadian, perangai, minat, tingkah laku serta kelebihan dan kelemahan yang ada pada anak-anak.
  - Perlu mengambil berat untuk mengetahui dimana anak-anak berada.
  - Memberi sokongan positif terhadap potensi yang ada pada anak serta membantu terhadap kelemahan yang ada pada anak..
  
- Kenalilah sahabat anak-anak anda.
  - Ibu bapa yang prihatin akan sanggup meluangkan masa lapangnya untuk bermesra dengan sahabat-sahabat anak. Ianya perlu menghormati sahabat-sahabat anak mereka.
  - Ibu bapa perlu mengenalni sahabat anak-anaknya seperti nama, keluarga, tempat tinggal, pekerjaan dan amalan.
  - Ibu bapa harus menganggap sahabat anaknya seperti sahabat mereka sendiri.
  - Menggalakkan sahabat anak datang ke rumah.
  - Didiklah anak dari awal seperti pepatah melentur buluh dari rebungunya.
  
- Didiklah anak anda mengikut zamannya.
  - Secara dunia/ jasmani (seperti akademik dan kemahiran) dan akhirat/ kerohanian (ilmu agama seperti akidah dan ibadah).
  - Didikan merupakan agenda penting yang wajib dilaksanakan dalam sesebuah keluarga kerana ia merupakan penentuan corak atau bentuk keluarga yang bakal dihasilkan.
  - Ibu bapa sendiri perlu melengkapkan diri dengan ilmu-ilmu yang diperlukan untuk mendidik anak. Jika tidak mampu, dapatkan bantuan luar seperti kelas bimbingan. Contohnya, bagi pengetahuan tentang penggunaan internet.

### **Penutup**

Bagi menjamin persekitaran yang positif, ibu bapa mestilah berusaha mengubah diri mereka terlebih dahulu untuk menjadi contoh kepada anak-anak.

5.3 Nilai-nilai murni dalam keluarga.

**Pengenalan**

Nilai-nilai murni perlu dihayati dan diamalkan dalam kehidupan seharian.

**Isi kandungan**

- Saling bekerjasama dalam keluarga.
  - Untuk memupuk kembali dan mengerat serta memekarkan kasih sayang dan hormat-menghormati.
  - Kerjasama hendaklah dilakukan untuk membuat kebaikan dan bukannya untuk tujuan kemungkar.
- Tolong-menolong di antara satu sama lain.
  - Harus wujud dan amat perlu dalam kehidupan berkeluarga.
  - Memberi atau menghulurkan bantuan kepada ahli keluarga yang memerlukan bagi meringankan beban mereka. Bantuan di sini boleh berbentuk fizikal, ekonomi dan juga sosial.  
Contoh:-
    - a) Sosial – memberi tunjuk ajar dalam pelajaran.
    - b) Ekonomi – memberi atau meminjamkan wang atau harta benda.
    - c) Fizikal – membantu melakukan kerja-kerja rumah (mengemas, memasak, mencuci dsbnya).
- Sentiasa bersabar dan tabah dalam menghadapi cabaran hidup berkeluarga.
  - Seperti cabaran menangani masalah keluarga, cabaran menghadapi kerenah suami isteri, cabaran mendidik anak-anak sehingga cemerlang, cabaran melengkap keperluan keluarga dengan sempurna dan cabaran menghadapi tekanan luar dan masyarakat.
  - Cabaran hendaklah ditangani dengan bijaksana.
- Bersifat jujur dan setia.
  - Seisi keluarga sentiasa bersikap jujur dan setia di antara satu sama lain.
  - Dipupuk dari zaman kanak-kanak boleh menjamin kedamaian keluarga.
  - Tunaikan janji terhadap ahli keluarga.
- Memupuk kasih dengan nasihat-menasihati.
  - Saling memberi nasihat pada ahli keluarga.
  - Sentiasa memberi semangat/ perangsang dalam kehidupan.

- Memberi peringatan dan teguran di atas kesalahan dengan kasih sayang dan ehsan.
- Menjalin sayang melalui pengorbanan.
  - Seisi keluarga sama-sama berkorban untuk membina keluarga bahagia.
  - Berkorban dengan penuh ikhlas dan redha untuk memberi nafkah kepada keluarga.
  - Sama-sama menghargai pengorbanan ahli keluarga.
  - Seisi keluarga berkongsi kesukaran dan penderitaan ahli keluarga.
  - Sifat sayang dilihat dari kesanggupan berkorban apa saja demi keselamatan dan kesejahteraan anak dan keluarga. Sanggup bersusah payah menggerakkan usaha dan tenaga untuk kebahagiaan anak dan keluarga.
- Menyemarak cinta dengan menggembirakan.
  - Setiap ahli keluarga perlu berusaha melahirkan perkara atau amalan yang boleh menggembirakan atau menyenangkan ahli keluarga yang lain.
  - Biasakan sikap memberi pujian dengan ikhlas atas kejayaan dan amalan yang baik.
  - Budayakan memberi hadiah tanda penghargaan terhadap ahli keluarga seperti cemerlang dalam pelajaran, ingatan harijadi atau ulang tahun perkahwinan.
  - Jangan sesekali cuba menimbulkan isu yang negatif (konflik atau percanggahan), sebaliknya lahirkan perkara yang positif dalam keluarga.
  - Gunakan belaian, sentuhan dan ucapan yang menghiburkan.
- Saling mendoakan sesama ahli keluarga.
  - Doa seisi keluarga untuk kebahagiaan, kesihatan dan kesejahteraan dunia dan akhirat.
  - Mendoakan untuk kebaikan sesama manusia adalah sesuatu amalan yang terpuji.
  - Suami mendoakan isteri dan juga sebaliknya.
  - Ibu bapa mendoakan untuk anak-anak.
  - Anak-anak mendoakan kepada kedua ibu bapa.
- Bersifat ehsan.
  - Ehsan bererti bersifat belas kasihan.
  - Membentuk masyarakat yang bertanggungjawab dan penuh dengan rasa simpati dan empati.
  - Lahirkan perasaan belas kasihan kepada ahli keluarga yang menderita seperti ketika isteri yang mengandung.

- Membantu ahli keluarga yang kurang bernasib baik.
- Bersikap hormat-menghormati dan tawadhu' (rendah diri).
  - Anak perlu menghormati ibu bapa sebagai orang yang lebih tua.
  - Ibu bapa juga perlu menghormati anak-anak dengan ucapan dan tingkah laku.
  - Setiap ahli keluarga hendaklah merendah diri (tawadhu') terhadap ahli yang lain dan tidak bersikap angkuh sesama sendiri.
  - Saling menghormati daripada segi perkataan dan perbuatan.
  - Warga yang muda perlu menghormati dan memuliakan warga yang lebih tua.
- Kesederhanaan dalam kehidupan seharian.
  - Dalam aspek akhlak, perilaku dan harta benda.
  - Menyediakan keperluan dan kemudahan yang sederhana tanpa membazir.
  - Tidak keterlaluan dalam tindakan dan mengikut hawa nafsu.
- Bertolak-ansur di antara satu sama lain.
  - Amalan bertolak-ansur harus dipupuk serta disuburkan dalam kehidupan berkeluarga demi untuk mengekalkan keharmonian sesebuah keluarga.
  - Dalam erti kata lain toleransi membawa maksud setiap ahli keluarga hendaklah mengalah, memberi laluan ataupun memberi peluang kepada sesama ahli keluarga ke arah kebaikan.
  - Amalan ini juga dapat membantu ahli keluarga supaya tidak merasa tertekan dengan adanya sedikit kebebasan atau kelonggaran. Contohnya, seorang bapa yang mengamalkan tolak-ansur dengan membenarkan anak-anak menonton televisyen melebihi waktu biasa pada malam minggu.
- Amanah dan bertanggungjawab.
  - Nilai murni yang menyumbangkan kepada keharmonian dan kesejahteraan keluarga.
  - Setiap ahli keluarga perlu bertanggungjawab melaksana dengan sempurna segala perkara yang diamanahkan.
  - Sikap amanah setiap ahli keluarga akan menyumbang kepada masyarakat yang sentiasa adil dan saksama dalam tindak- tanduknya.

- Mengamalkan kebebasan yang terkawal.
  - Pastikan kebebasan yang diberi tidak melampaui batasan.
  - Beritahu ahli keluarga had kebebasan yang dibenarkan.
  - Kawal kebebasan sebelum mendatangkan musibah.
  
- Menjaga kehormatan diri dan keluarga.
  - Menjaga kehormatan diri sebagai suami dan isteri di dalam dan di luar rumah.
  - Seisi keluarga hendaklah memelihara nama baik ahli keluarga dan seisi keluarga.
  - Suami isteri perlu saling menjaga keperibadian masing-masing.
  
- Menjauhi amalan dan sifat yang boleh merosakkan kebahagiaan keluarga seperti maki hamun, angkuh, panas baran, penderaan, mengabaikan nafkah, mementingkan diri dan tamak haloba.
  - Perbuatan-perbuatan ini telah didapati menjadi faktor yang terlibat dalam merosakkan rumahtangga.
  - Setiap ahli keluarga hendaklah melatih diri untuk mengawal perasaan.
  - Bertuturlah dengan lemah-lembut supaya tidak melukakan hati ahli keluarga yang lain.
  - Penderaan sesama ahli keluarga adalah sifat kebinatangan yang tidak boleh dilakukan sama sekali.
  - Mengabaikan nafkah adalah amalan orang yang tidak beramanah dan bertanggungjawab.
  - Elakkan sikap mementingkan diri kerana ia akan menyebabkan seseorang itu berasa terseksa pada satu masa kelak.
  - Sifat tamak haloba hendaklah dikikis supaya kepuasan dalam hidup dapat dinikmati.
  - Setiap ahli keluarga berhak mendapat perlindungan.

### **Penutup**

Untuk mengutuhkan rumahtangga yang bahagia, nilai kasih sayang, cinta, hormat-menghormati serta bertanggungjawab adalah kunci utama.

#### 5.4 Restu ibu bapa.

##### **Pengenalan**

Untuk menjamin kebahagiaan hidup dunia dan akhirat, restu ibu bapa mestilah diperolehi. Keredhaan Tuhan adalah di atas keredhaan ibu bapa.

##### **Isi Kandungan**

- Jadikan ibu bapa sebagai guru dan sahabat.
  - Ibubapa berperanan mengajar, mendidik dan membimbing anak-anak daripada dalam kandungan sehingga dewasa samada berkaitan ilmu dunia ataupun akhirat.
  - Ibubapa juga berperanan sebagai sahabat dan teman kepada anak-anak setiap masa.
  - Luahkan kasih, sayang yang tulus serta bijaksana menangani kerenah anak-anak.
  - Jadikan diri ibubapa sebagai contoh teladan daripada segi amalan dan tingkahlaku seharian.
  - Dampingi, beri sokongan dan dorongan serta pengorbanan jiwa dan raga sebagai motivasi kepada anak-anak.
  
- Prihatinlah anda terhadap ibu bapa, nescaya anak anda akan prihatin kepada anda.
  - Jangan abaikan ibu bapa anda.
  - Hendaklah berkorban jiwa dan raga kepada kedua ibu bapa, lebih-lebih lagi dalam keadaan daif.
  - Doakan kesejahteraan mereka dunia dan akhirat.
  - Buat amal untuk kedua ibu bapa yang telah meninggal.
  
- Berbuat baik kepada ibu bapa sebagaimana mereka telah berbuat baik kepada anda.
  - Memberi layanan yang baik dan lemah lembut kepada kedua ibu bapa.
  - Ibu bapa merupakan individu yang paling berjasa kepada anak-anak. Oleh itu, sudah semestinya anak-anak berbuat baik kepada kedua ibu bapanya seperti berlemah-lembut bila berkomunikasi dengan ibu bapa dan menjaga ibu bapa di masa tua.
  - Amalan ini perlu dilaksanakan bagi menjadi contoh kepada anak-anak (generasi masa depan), untuk membalas jasa ibu bapa mereka.



- Anak-anak wajib menghormati, memuliakan dan mentaati kedua ibu bapa.
  - Anak-anak memainkan peranan yang begitu penting dalam sesebuah keluarga.
  - Anak wajib menghormati, memuliakan dan mentaati kepada kedua ibu bapanya dengan penuh ikhlas dan kasih sayang.
  - Setiap agama memerintahkan anak-anak supaya menghormati kedua ibu bapa.

### **Penutup**

Bagi mendapatkan keberkatan hidup dunia dan akhirat, berbuat baiklah kepada ibu bapa.

## 5.5 Penghayatan ajaran agama.

### **Pengenalan**

Manusia tidak boleh hidup seorang diri, ia memerlukan keluarga, jiran dan masyarakat.

### **Isi Kandungan**

- Pembinaan keluarga atas asas-asas agama yang kukuh.
  - Perkahwinan yang sempurna direstui ibu bapa.
  - Melaksanakan kewajipan agama dalam keluarga.
  - Menjauhi perkara yang dilarang atau haram dalam keluarga.
- Mempelajari ajaran agama yang betul.
  - Mempelajari ajaran agama adalah wajib dan dituntut oleh setiap penganutnya.
  - Ajaran agama yang dipelajari hendaklah betul iaitu tidak terkeluar daripada landasan yang sebenar untuk mengelakkan fikiran, tingkah laku dan amalan yang sesat.
  - Ajaran agama yang betul akan menyeru kepada kebaikan kepada penganutnya dan bukannya kejahatan.
  - Ajaran agama yang betul dapat dipelajari daripada sumber-sumber yang sah.

- Melaksanakan tuntutan-tuntutan agama dengan sempurna.
  - Segala tuntutan yang diwajibkan oleh agama perlu dilaksanakan dengan kerelaan hati setiap ahli keluarga.
  - Memahami syarat-syarat dan kaedah sesuatu ibadah.
  - Tidak mengabaikan tuntutan melakukan sesuatu ibadah.
  
- Mengutamakan orang yang mengamalkan ajaran agama sebagai pasangan hidup.
  - Pasangan yang mengamalkan ajaran agama lebih sabar, tenang dan tabah menghadapi dugaan hidup.
  - Hidup bersama pasangan yang mengamalkan ajaran agama mudah mendapat rahmat Tuhan.
  - Pilihlah orang yang kuat pegangan agamanya untuk kebahagiaan dunia dan akhirat.
  - Orang yang mengamalkan ajaran agama dapat membimbing keluarga kepada kebaikan.
  
- Perkahwinan harus berdasarkan matlamat yang jelas.
  - Sebagai ibadat
  - Fitrah manusia.
  - Melahirkan zuriat.
  - Mengeratkan hubungan silaturrahim.
  - Melalui perkahwinan masyarakat sempurna.
  
- Mengamalkan konsep berjemaah dan bermusyawarah.
  - Sembahyang berjemaah bersama ahli keluarga dapat mewujudkan hubungan silaturrahim, melahirkan perhubungan kasih sayang dan semangat kekitaan serta juga dapat menghindarkan perasaan mementingkan diri sendiri.
  - Sembahyang berjemaah juga dapat dilakukan di tempat-tempat ibadat atau pun di rumah.
  - Amalan ini akan dapat mendidik anak-anak menghayati agama dengan sebenar dan membentuk akhlak yang baik.
  - Bermusyawarah memberi peluang aktiviti komunikasi dua hala untuk membincangkan isu yang berkaitan dengan semua ahli keluarga.
  
- Memberi nafkah yang halal untuk menjamin keberkatan keluarga.
  - Berikanlah nafkah kepada anak-anak anda, nescaya Tuhan akan membalas anda yang lebih baik.
  - Berikan keperluan sara hidup kepada ahli keluarga dari sumber dan benda yang halal lagi suci sepanjang hayat.
  - Daripada pemberian makanan yang halal akan diberikan 4 keberkatan dalam hidup:

- a. tubuh badan akan sentiasa sihat dan kuat untuk beribadah,
  - b. hati akan melahirkan ehsan dan tabah menhadapi ujian hidup,
  - c. akal akan menjadi tenteram dan kuat ingatan,
  - d. menambah keyakinan dan keimanan kepada Tuhan.
- Berusaha memberi nafkah yang halal dengan apa cara sekalipun merupakan ibadah yang akan diberi ganjaran pahala oleh Tuhan samada di dunia mahupun akhirat.
- Melakukan ibadat dengan konsisten dan khusyuk untuk menikmati kelazatan imam.
    - Amalan yang berterusan walaupun sedikit disukai Tuhan.
    - Melaksanakan ibadah dengan bersungguh-sungguh.
    - Niat yang ikhlas dan suci kerana Tuhan, merupakan kewajipan dalam melakukan sesuatu ibadah.

### **Penutup**

Melalui amal ibadah yang betul dan berterusan dapat menjamin anugerah Tuhan, kenikmatan dan kelazatan iman.

### 5.6 Semangat kejiranan.

#### **Pengenalan**

Manusia tidak boleh hidup seorang diri, ia memerlukan keluarga, jiran dan masyarakat.

#### **Isi Kandungan**

- Kenali jiran anda.
  - Jiran merupakan orang yang tinggal berhampiran sekali dengan rumah anda dan menjadi tempat yang terdekat untuk mendapatkan bantuan.
  - Selain daripada nama, anda boleh mengenali jiran dari segi pekerjaan, keturunan/agama supaya kita akan lebih peka dengan ajaran dan larangan agama mereka seperti makanan dan kepercayaan dan mengenali ahli keluarganya misalnya adakah mereka mempunyai anak kecil atau ahli keluarga yang beruasa lanjut memerlukan keadaan tenang untuk berehat dan sebagainya.

- Jika kita tidak mengenali jiran anda, jiran tidak akan menghormati keperluan kita serta sukar untuk membantu jika kita di dalam kesusahan.
- Ketahui hak jiran anda.
  - Keluarga yang ingin hidup dengan gaya hidup sihat perlu mendapat sokongan daripada jirannya.
  - Sesebuah keluarga perlu saling faham memahami hak-hak jirannya.
  - Antara hak jiran ialah:
    - a. saling hormat menghormati
    - b. saling mengenali
    - c. memenuhi undangan jiran
    - d. menziarahi jiran yang sakit
    - e. mengucapkan tahniah atas kejayaan jiran dan takziah atas musibah yang ditempuhi.
    - f. Prihatin terhadap keperluan jiran.
- Muliakan jiran anda.
  - Dengan ucapan dan tingkahlaku yang baik.
  - Tidak menjatuhkan maruah jiran.
  - Menjaga keaiban jiran.
  - Jangan menunjuk-nunjuk kemewahan kepada jiran.
  - Jangan jiran berada dalam keadaan lapar dan menderita.
- Amalkan sikap tolong-menolong sesama jiran.
  - Harus wujud dan amat perlu dalam kehidupan bermasyarakat
  - Memberi atau menghulurkan bantuan kepada jiran tetangga yang memerlukan bagi meringankan beban mereka. Bantuan di sini boleh berbentuk fizikal, ekonomi dan juga sosial.
  - Tolong-menolong jiran semasa kenduri-kendara, ziarah-menziarahi, menjaga rumah jiran semasa ketiadaan mereka, membantu jiran semasa kesusahan dan seumpamanya.
- Memupuk sifat kejiranan melalui kejernihan fikiran, kesopanan pertuturan dan kebijaksanaan tindakan.
  - Setiap keluarga perlu mengambil berat untuk menguatkan persefahaman dengan jiran mereka.
  - Setiap keluarga perlu mengelakkan syak wasangka terhadap jiran mereka.
  - Setiap keluarga harus berkomunikasi secara kerap, terbuka dan sopan dengan jiran mereka.

- Setiap keluarga harus berhati-hati dan bijak dalam melaksanakan apa jua tindakan yang melibatkan jiran mereka.

### **Penutup**

Untuk menjamin keharmonian keluarga dan masyarakat, kenalilah jiran anda.

## 5.7 Tanggungjawab keluarga terhadap masyarakat.

### **Pengenalan**

Setiap keluarga bertanggungjawab terhadap kesejahteraan masyarakatnya.

### **Isi Kandungan**

- Bersama menyeru kepada kebaikan.
  - Mengajak orang lain membuat kebaikan boleh membahagiakan orang berkenaan dan diri kita sendiri.
  - Setiap kali orang yang kita seru kepada kebaikan melakukannya, maka kita akan turut memperolehi pahala.
- Bersama mencegah kejahatan.
  - Memberteras perkara maksiat dan keji dalam masyarakat.
  - Segala maksiat ditangani seisi masyarakat. Berdasarkan kemampuan yang ada pada ahli masyarakat.
- Menghidupkan nilai-nilai kemasyarakatan yang positif.
  - Seperti menziarahi kematian atau orang yang sakit dan menderita, menghadiri kenduri kahwin, bergotong-royong dan lain-lain.
- Merujuk masalah sosial yang berlaku dalam masyarakat kepada pihak tertentu sekiranya tidak berkemampuan untuk bertindak.
  - Menggalakkan ahli masyarakat mengetahui fungsi dan keperluan agensi-agensi sosial yang berkenaan seperti Jabatan Kebajikan Masyarakat, Polis, Jabatan Agama dan Jabatan Belia.
  - Agensi-agensi sosial patut dilibatkan dan mewujudkan kemudahan rujukan seperti pusat kaunseling atau “one-stop crisis center” untuk masyarakat setempat.

- Anggota masyarakat perlulah dimotivasi agar tidak berasa malu atau takut untuk berhubung dengan agensi-agensi yang terlibat sekiranya berlaku kejadian yang memerlukan mereka menghubungi agensi berkenaan.
- Bersama menjaga harta awam
  - Harta awam disediakan untuk kemudahan masyarakat.
  - Kerosakan harta awam menyusahkan orang ramai.
  - Seisi masyarakat bertanggungjawab menjaga kemudahan dan keselamatan harta awam.

### **Penutup**

Masyarakat yang cemerlang bermula daripada keluarga yang menyumbang kepada nilai-nilai yang positif.

#### 5.8 Mengawasi pengaruh media massa yang negatif.

### **Pengenalan**

Setiap ahli keluarga wajib berperanan mengawasi ahli keluarga daripada pengaruh negatif media massa.

### **Isi Kandungan**

- Memantau ahli keluarga dari menonton program yang tidak sesuai.
  - Dalam zaman moden ini, tidak dapat dinafikan peranan televisyen dan media elektronik sangat berpengaruh terhadap sesebuah keluarga.
  - Bagi menjamin ahli keluarga mendapat manfaat dari program yang disajikan, ibu bapa hendaklah berperanan untuk memantau ahli keluarga dari menonton program yang tidak sesuai.
  - Tentukan program televisyen yang dapat membina keperibadian, akhlak, maklumat dan intelek ahli keluarga.
  - Rancangan hiburan yang tidak keterlaluan boleh ditonton dalam keadaan yang terkawal.
  - Ibu bapa yang bijak memilih program televisyen yang sesuai dapat membentuk ahli keluarga yang sejahtera.
- Mengawasi bahan-bahan bacaan untuk ahli keluarga.
  - Menjadi tanggungjawab ibu bapa untuk menyedari dan mengetahui bahan-bahan bacaan yang bagaimana sesuai

- untuk anak-anak dari segi hiburan, agama, pengetahuan am, akademik dsbg.
- Bahan bacaan di antaranya adalah buku, majalah, novel dan akhbar.
  - Tidak ada salahnya membenarkan anak-anak membaca majalah hiburan tetapi hendaklah ditapis. Misalnya, bukan berdasarkan hiburan semata-mata tetapi diselang-selikan dengan hiburan dan pengetahuan am.
- Menyediakan bahan-bahan bacaan yang sesuai untuk ahli keluarga.
    - Ahli keluarga yang sihat lahir daripada keluarga yang sihat daripada segi intelektual dan emosi.
    - Untuk membentuk intelektual yang sihat, ahli keluarga perlu didedahkan dengan bahan-bahan bacaan yang sesuai dan bermutu.
    - Ketua keluarga (ibu atau bapa) perlu memilih bahan-bahan bacaan yang sesuai untuk ahli-ahlinya untuk membentuk intelektual dan keperibadian keluarganya.
    - Bahan-bahan bacaan yang sesuai seperti buku-buku agama yang bertujuan membentuk rohani, buku-buku pengetahuan am, akhbar, majalah seperti Dewan Siswa, Dewan Masyarakat dan novel bolehlah dipilih sebagai bacaan keluarga.
  - Memberi bimbingan kepada ahli keluarga dalam mengikuti program melalui media elektronik dan cetak.
    - Maklumat yang dipaparkan melalui media mengandungi nilai-nilai positif dan negatif.
    - Ibu bapa harus memberi bimbingan kepada anak-anak mereka dengan menjelaskan tentang mesej yang cuba disampaikan secara positif.
    - Mesej yang cuba disampaikan oleh media tidak harus diterima bulat-bulat tanpa dianalisa untuk diterima oleh fikiran ahli keluarga. Hasilnya ahli keluarga mendapat ilmu, iktibar dan nilai-nilai positif daripada mesej tersebut.
  - Menggalakkan media mengenengahkan matlumat yang positif untuk membangunkan masyarakat.
    - Media merupakan alat yang digunakan untuk menyampai maklumat.
    - Maklumat tersebut boleh berbentuk positif serta negatif.
    - Penonton, pendengar atau pembacasebagai penerima akan mencernakan maklumat tersebut dalam fikiran mereka dan terjadilah percambahan fikiran. Maklumat ini kemudiannya mempengaruhi penerima untuk bertindak.

- Oleh itu, media haruslah digalakkan untuk mengenengahkan berita atau maklumat yang positif agar tindakan juga adalah positif.
- Peka terhadap elemen-elemen agama dan budaya murni yang dipaparkan melalui media.
  - Tontonilah rancangan televisyen yang berkaitan dengan agama dan kebudayaan bangsa untuk menerapkan nilai-nilai yang boleh dihayati.
  - Utamakan bahan-bahan yang boleh menambah ilmu yang memberi manfaat kepada diri dan masyarakat.
  - Pilihlah hiburan (seperti muzik) yang tidak keterlaluan.

### Penutup

Penjaga perlu memantau ahli-ahlinya daripada bahan-bahan bacaan/tontonan yang boleh mendorong tingkah laku yang negatif.

## 6. PANDUAN LATIHAN

- 6.1 Objektif: Diakhir sesi latihan ini, peserta boleh menyenaraikan sekurang-kurangnya 5 ciri rumah sebagai syurga.

Topik	Masa	Kaedah	Bahan	Pengajar	Penilaian
Rumahku Syurgaku.	60 min	Syarahan/ Perbincangan	OHP Transparensi Nota	KKM JAKIM Badan Agama	Soalan ujian pra dan pos. (Lampiran 1)



- 6.2 Objektif: Diakhir sesi latihan ini, peserta boleh menyatakan semua kaedah melakukan perubahan dalam keluarga dengan bijaksana.

Topik	Masa	Kaedah	Bahan	Pengajar	Penilaian
Bijaksana melakukan perubahan dalam keluarga.	30 min	Sarahan/ Perbincangan	OHP Transparensi Nota	KKM LPKKN	Soalan ujian pra dan pos. (Lampiran 1)

- 6.3 Objektif: Diakhir sesi latihan ini, peserta boleh
- a. menghuraikan sekurang-kurangnya 10 nilai murni dalam keluarga.
  - b. mengamalkan sekurang-kurangnya 2 nilai-nilai murni dalam keluarga iaitu:-
    1. doa kesejahteraan keluarga
    2. pertuturan yang mulia.

Topik	Masa	Kaedah	Bahan	Pengajar	Penilaian
Nilai-nilai murni dalam keluarga.	60 min	1. Sarahan/ Perbincangan 2. Senario 1 & Senario 2	OHP Transparensi Nota Panduan Aktiviti I & II (Lampiran 2)	KKM Jabatan Kebajikan Masyarakat	1. Soalan ujian pra dan pos. 2. Penyertaan yang aktif (Lampiran 1)

- 6.4 Objektif: Diakhir sesi latihan ini, peserta boleh menyenaraikan semua cara memperolehi restu ibubapa.

Topik	Masa	Kaedah	Bahan	Pengajar	Penilaian
Restu ibubapa.	30 min	Syarahan/ Perbincangan	OHP Transparensi Nota	KKM KEMAS	Soalan ujian pra dan pos. (Lampiran 1)

- 6.5 Objektif: Diakhir sesi latihan ini, peserta boleh
- menyenaraikan sekurang-kurangnya 5 tuntutan-tuntutan agama dalam kehidupan berkeluarga
  - membaca bacaan wajib dalam ibadat

Topik	Masa	Kaedah	Bahan	Pengajar	Penilaian
Penghayatan ajaran agama.	60 min	1. Syarahan/ Perbincangan 2. Demonstrasi	OHP Transparensi Nota Panduan Aktiviti III (Lampiran 2)	KKM JAKIM Badan Agama	1. Soalan ujian pra dan pos. 2. Penyertaan yang aktif (Lampiran 1)

- 6.6 Objektif: Diakhir sesi latihan ini, peserta boleh menunjuk cara-cara menjalin silaturrahim dengan jiran.

Topik	Masa	Kaedah	Bahan	Pengajar	Penilaian
Semangat kejiranan.	60 min	Senario 3	OHP Transparensi Nota Panduan Aktiviti IV (Lampiran 2)	KKM KEMAS	Penyertaan yang aktif

- 6.7 Objektif: Diakhir sesi latihan ini, peserta boleh menyatakan semua tanggungjawab keluarga kepada masyarakatnya

Topik	Masa	Kaedah	Bahan	Pengajar	Penilaian
Tanggungjawab keluarga terhadap masyarakat.	30 min	Syarahan/ Perbincangan	OHP Transparensi Nota	KKM Jabatan Kebajikan Masyarakat	Soalan ujian pra dan pos. (Lampiran 1)

- 6.8 Objektif: Diakhir sesi latihan ini, peserta boleh:
- a. menyebutkan semua kaedah bagi mengawasi ahli keluarga dari pengaruh media massa yang negatif.
  - b.. menghuraikan 2 peranan masyarakat dalam mempengaruhi media ke arah yang lebih positif

Topik	Masa	Kaedah	Bahan	Pengajar	Penilaian
Mengawasi pengaruh media massa yang negatif.	60 min	Syarahan/ Perbincangan	OHP Transparensi Poster Nota	KKM LPPKN	Soalan ujian pra dan pos. (Lampiran 1)

**LAMPIRAN 1**

Borang ujian pra dan pos

a. Senaraikan ciri-ciri rumah sebagai syurga

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_
- iv. \_\_\_\_\_
- v. \_\_\_\_\_
- vi. \_\_\_\_\_
- vii. \_\_\_\_\_
- viii. \_\_\_\_\_
- ix. \_\_\_\_\_

b. Nyatakan kaedah-kaedah melakukan perubahan dalam keluarga dengan bijaksana

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_
- iv. \_\_\_\_\_

c. Huraikan sepuluh nilai-nilai murni dalam keluarga

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_
- iv. \_\_\_\_\_
- v. \_\_\_\_\_
- vi. \_\_\_\_\_
- vii. \_\_\_\_\_
- viii. \_\_\_\_\_
- ix. \_\_\_\_\_
- x. \_\_\_\_\_

d. Bolehkah anda membaca doa kesejahteraan ibu bapa?

(      ) Ya

(      ) Tidak

e. Adakah anda bersalam dengan pasangan anda sebelum keluar rumah?

(        ) Ya

(        ) Tidak

f. Senaraikan empat cara memperolehi restu ibu bapa?

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_
- iv. \_\_\_\_\_

g. Senaraikan cara-cara mengamalkan tuntutan agama dalam kehidupan berkeluarga

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_
- iv. \_\_\_\_\_
- v. \_\_\_\_\_
- vi. \_\_\_\_\_
- vii. \_\_\_\_\_
- viii. \_\_\_\_\_

h. Nyatakan tanggungjawab keluarga terhadap masyarakat

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_
- iv. \_\_\_\_\_
- v. \_\_\_\_\_

i. Sebutkan kaedah-kaedah bagi mengawasi ahli keluarga dari pengaruh media massa yang negatif

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_
- v. \_\_\_\_\_

j. Huraikan dua peranan masyarakat dalam mempengaruhi media ke arah yang lebih positif

i. \_\_\_\_\_

ii. \_\_\_\_\_

## LAMPIRAN 2

### PANDUAN AKTIVITI

#### Aktiviti 1.

- Doa Kesejahteraan
  - Doa ibu/ bapa kepada anak
  - Doa anak kepada ibu bapa
  - Doa keluarga

#### Panduan Fasilitator:

- i. Fasilitator mengedarkan teks doa kepada peserta.
- ii. Fasilitator membaca doa dan diikuti beramai-ramai oleh peserta.
- iii. Fasilitator meminta beberapa peserta untuk mengulangi doa-doa tersebut.
- iv. Fasilitator merumuskan tentang keberkatan kehidupan dengan amalan doa harian.

#### Aktiviti II.

- Pertuturan yang mulia.

##### *Senario 1:*

Anda baru pulang dari tempat kerja. Sebaik sahaja melangkah masuk ke rumah, anda terdengar dua orang anak anda bertengkar dengan menggunakan perkataan-perkataan yang kesat dan mencarut. Apakah tindakan anda?

##### *Senario 2:*

Anak anda telah merosakkan barang kesayangan anda. Apakah reaksi spontan anda?

#### Panduan Fasilitator:

- i. Fasilitator menayangkan senario-senario tersebut di atas transparensi.
- ii. Peserta-peserta diminta memberi respon.
- iii. Fasilitator merumuskan tentang kepentingan pertuturan yang mulia dalam keluarga.

### Aktiviti III.

- Bacaan wajib.

#### **Panduan Fasilitator:**

- Fasilitator memperdengarkan/ membaca bacaan wajib (contoh: Al-Fatihah) dengan betul.
- Para peserta membaca bacaan tersebut beramai-ramai.
- Fasilitator meminta beberapa peserta untuk membacakan bacaan tersebut.
- Fasilitator memberi komen.

### Aktiviti IV.

- Semangat kejiranan
  - a. Senario 3:

Anak jiran anda sering membunyikan radio hi-fi dengan kuat sehingga mengganggu ketenteraman tetangga yang lain. Apakah tindakan anda?

#### **Panduan Fasilitator:**

- Fasilitator menayangkan senario tersebut di atas transparensi.
  - Peserta-peserta diminta memberi respon.
  - Fasilitator menerangkan tentang cara menegur jiran dengan bijaksana.
- b. Senaraikan nama jiran anda (jiran di sebelah kiri, kanan, depan, belakang, atas dan bawah).

#### **Panduan Fasilitator:**

- Peserta diminta menyenaraikan seramai mungkin nama-nama jiran mereka.
- Fasilitator menjelaskan konsep kejiranan yang betul.



# SENARAI PESERTA

**SENARAI PESERTA BENGKEL PENYEDIAAN MODUL LATIHAN KEMPEN  
CARA HIDUP SIHAT 2001 DI CERATING PAHANG DARUL MAKMUR**

---

1. Dr. Zubaidah Ahmad
2. Dr. Sharol Lail Sujak
3. Dr. Naseem Banu Sadruddin
4. Dr. Lena P. Bok
5. Dr. Rosnah Ramly
6. En. Che Mohd. Khalib Che Omar
7. Dr. Omar Mihat
8. En. Edmund Ewe
9. En. Md. Yusoff Mahmud
10. Dr. Zainuddin
11. Pn. Zalma Abd. Razak
12. Dr. Safiah Mohd. Yusof
13. Cik Zainab Tambi
14. En. Mohd. Nasir Mohd. Noor
15. Pn. Rebecca Soh
16. Dr. Soon Ruey
17. Dr. Safiah Bahrin
18. Dr. Siti Zubaidah Abd. Rahman
19. Cik Mae Tan
20. Pn. Foo
21. En. Musbah Berahim

22. Dr. Tg. Ramelah Tg. Senik
23. Dr. Fauzi Ismail
24. En. Hadi Hj. Bibi
25. Cik Hjh. Azizam Mohd. Ali
26. En. Mohd. Yusuf Pandak
27. Dr. Noorizah Mokhtar
28. Dr. Nor Hamidah Mohd. Salleh
29. En. Haslee Sharil Lim Abdullah
30. En. Nahendran Suppiah
31. Dr. Zulfa Vety Dol Bakri
32. Pn. Rahmah Ahmad Shapiai
33. Dr. Sharifah Rohani Syed Abu Bakar
34. Dr. Zasmani Shafiee
35. Dr. Mymoon Alias
36. Tn. Hj. Abdul Manan Mat Dahan
37. Ustaz Mohd. Radzuan Abdullah
38. En. Rosman Khan Zainul Abidin Khan
39. En. Wan Yusoff Wan Hassan
40. Ustaz Nahrawi Marzuki
41. En. Sarjit Singh
42. Matron Fadzilah Abd. Hamid
43. En. Aziman Hj. Mahdi
44. Cik Mahiran Abu Bakar

KUMPULAN KERJA KEBANGSAAN , KEMPEN CARA HIDUP SIHAT 2001  
"PROMOSI KELUARGA SIHAT"  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

- Penasihat : En. Sarjit Singh  
Pengarah  
Bahagian Pendidikan Kesihatan
- : Dr. Narimah Awin  
Pengarah  
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
- Pengerusi : En. Edmund Ewe  
Timbalan Pengarah  
Bahagian Pendidikan Kesihatan
- Pengerusi Bersama : Cik Chong Choon Yen  
Ketua Penolong Pengarah  
Bahagian Pendidikan Kesihatan
- Ahli-ahli : Dr. Mymoon Alias  
Ketua Penolong Pengarah  
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
- Dr. Safiah Bahrin  
Ketua Penolong Pengarah  
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
- Dr. Sharifah Rohani Syed Abu Bakar  
Ketua Penolong Pengarah  
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
- Dr. Zubaidah Ahmad  
Ketua Penolong Pengarah  
Bahagian Kesihatan Pergigian
- Pn. Zalma Abd. Razak  
Penolong Pengarah  
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
- Dr. Rosnah Ramly  
Penolong Pengarah  
Bahagian Kawalan Penyakit  
Setiausaha : Pn. Mahiran Abu Bakar  
Penolong Pengarah  
Bahagian Pendidikan Kesihatan