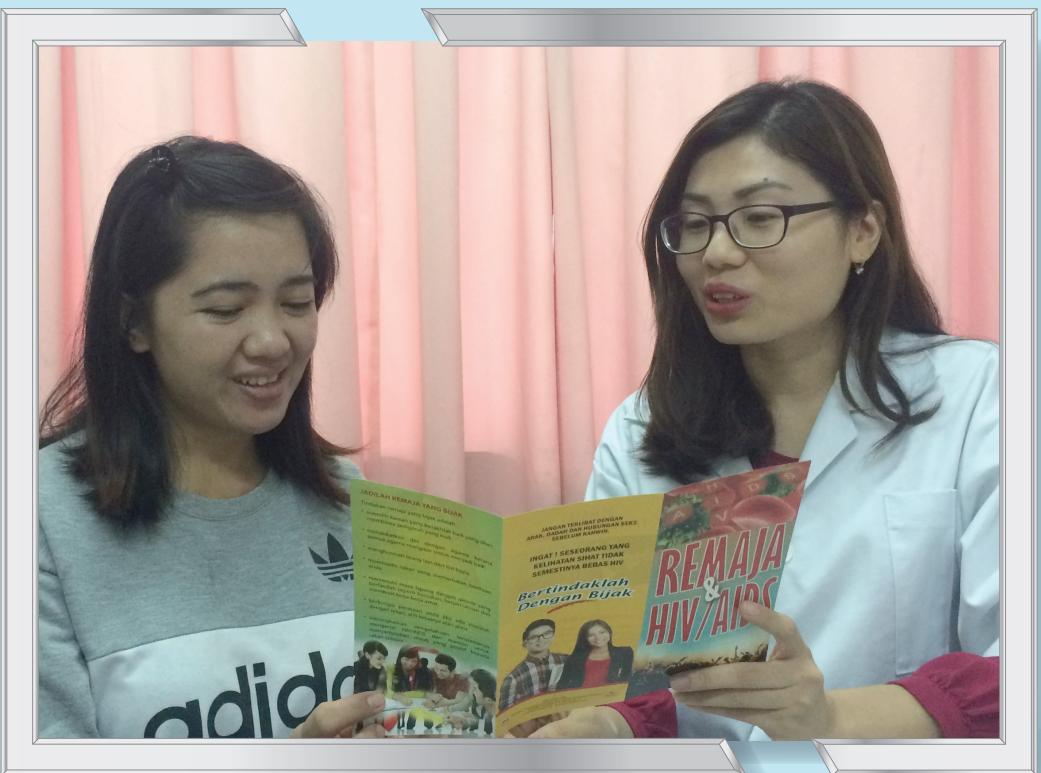


# Alat Penilaian Bahan Pendidikan Pesakit, PEMAT(M) dan Panduan Pengguna

Instrumen untuk Menilai Kebolehfasamanan dan Kebolehtindakan Bahan Pendidikan Pesakit Bercetak dan Pandang-Dengar (Versi 1.0)

Diterjemah dan diadaptasi dengan kelulusan *United States Agency for Healthcare Research and Quality* (Agensi Penyelidikan Penjagaan Kesihatan dan Kualiti, Amerika Syarikat)



- Wong Siong Ting ● Norkhafizah Saddki ● Wan Nor Arifin
- Noraini Mohamad ● Nurhanis Syazni Roslan



## **ALAT PENILAIAN BAHAN PENDIDIKAN PESAKIT, PEMAT(M) DAN PANDUAN PENGGUNA**

**Instrumen untuk Menilai Kebolehfahaman dan Kebolehtindakan  
Bahan Pendidikan Pesakit Bercetak dan Pandang-Dengar (Versi 1.0)**

Diterjemah dan diadaptasi dengan kelulusan *United States Agency for Healthcare Research and Quality*

**Wong Siong Ting  
Norkhafizah Saddki  
Wan Nor Arifin  
Noraini Mohamad  
Nurhanis Syazni Roslan**

## **Cetakan Pertama 2018**

Terbitan asal oleh *United States Agency for Healthcare Research and Quality* pada  
November 2013 and dikemaskini pada Ogos 2014

## **Hak Cipta 2018**

WONG SIONG TING (stwong\_84@yahoo.com)  
NORKHAFIZAH SADDKI (fizah@usm.my)  
WAN NOR ARIFIN (wnarifin@usm.my)  
NORAINI MOHAMAD  
NURHANIS SYAZNI ROSLAN

Diterjemah, diadaptasi dan diterbit dengan kelulusan bertulis oleh *United States Agency for Healthcare Research and Quality* dari:

Shoemaker SJ, Wolf MS, Brach C. The Patient Education Materials Assessment Tool (PEMAT) and User's Guide. (Prepared by Abt Associates, Inc. under Contract No. HHS-A290200900012I, TO 4). Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality; November 2013. AHRQ Publication No. 14-0002-EF.  
<https://www.ahrq.gov/professionals/prevention-chronic-care/improve/self-mgmt/index.html>

Hakcipta terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluar ulang mana-mana bahagian-bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dengan apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Penerbit. Perundingan tertakluk perkiraan royalti atau honorarium.

ISBN 978-967-492-000-5

## **Diterbitkan oleh**

USM-Pusat Pengajian Sains Pergigian  
Universiti Sains Malaysia  
16150 Kubang Kerian, Kota Bharu, Kelantan, Malaysia

# ISI KANDUNGAN

Muka Surat

<b>Definisi Istilah PEMAT(M) .....</b>	1
<b>Pengenalan kepada Alat Penilaian Bahan Pendidikan Pesakit PEMAT(M) dan Panduan Pengguna.....</b>	2
Apa itu PEMAT(M)? .....	2
Siapa yang Sepatuunya Menggunakan PEMAT(M)? .....	2
Bolehkah PEMAT(M) Digunakan untuk Menilai Semua Jenis Bahan Pendidikan Pesakit? .....	3
Adakah Semua Bahan dengan Markah PEMAT(M) yang Tinggi Berkualiti Tinggi? .....	3
Bagaimana PEMAT(M) Dihasilkan? .....	4
Apakah Istilah yang Digunakan dalam Panduan Pengguna Ini? .....	4
<b>Bagaimana Menggunakan PEMAT(M) untuk Menilai Bahan?.....</b>	12
<b>DOMAIN: KEBOLEHFAHAMAN .....</b>	15
<b>TOPIK: ISI KANDUNGAN .....</b>	17
Item 1: Bahan tersebut memaparkan tujuannya dengan sangat jelas .....	17
Item 2: Bahan tersebut tidak mengandungi maklumat atau isi kandungan yang tersasar daripada tujuannya .....	18
<b>TOPIK: PEMILIHAN PERKATAAN &amp; GAYA BAHASA .....</b>	19
Item 3: Bahan tersebut menggunakan bahasa seharian yang biasa digunakan .....	19
Item 4: Istilah perubatan tidak digunakan atau hanya digunakan untuk membiasakan pembaca dengan istilah tersebut. Apabila digunakan, istilah perubatan tersebut diberikan maksudnya .....	20
Item 5: Bahan tersebut menggunakan ayat aktif .....	21
<b>TOPIK: PENGGUNAAN NOMBOR .....</b>	22
Item 6: Nombor yang digunakan dalam bahan tersebut adalah jelas dan mudah difahami .....	22
Item 7: Bahan tersebut tidak memerlukan pengguna untuk melakukan pengiraan	23
<b>TOPIK: SUSUNAN .....</b>	25
Item 8: Bahan tersebut membahagikan maklumat kepada bahagian-bahagian kecil .....	25
Item 9: Bahagian-bahagian bahan tersebut mempunyai tajuk yang bermaklumat	28
Item 10: Bahan tersebut memaparkan maklumat dalam urutan yang sesuai .....	29
Item 11: Bahan tersebut menyediakan rumusan .....	30
<b>TOPIK: SUSUN ATUR &amp; REKA BENTUK .....</b>	32
Item 12: Bahan tersebut menggunakan penanda visual (contoh: anak panah, kotak, <i>bullet</i> , huruf tebal, huruf bersaiz lebih besar, <i>highlight</i> ) untuk menarik perhatian terhadap isi utama .....	32
Item 13: Tulisan yang dipaparkan pada skrin mudah untuk dibaca .....	34

Item 14: Bahan tersebut membolehkan pengguna mendengar perkataan dengan jelas (contoh: tidak terlalu pantas, tidak bercelaru) .....	35
<hr/>	
<b>TOPIK: PENGGUNAAN ELEMEN BANTU PANDANG .....</b>	<b>36</b>
Item 15: Bahan tersebut menggunakan elemen bantu pandang apabila elemen tersebut boleh menjadikan isi kandungan lebih mudah difahami (contoh: ilustrasi saiz hidangan sihat) .....	36
Item 16: Elemen bantu pandang dalam bahan tersebut mengukuhkan dan bukan menyasarkan tumpuan terhadap isi kandungan .....	38
Item 17: Elemen bantu pandang dalam bahan tersebut mempunyai tajuk atau kapsyen yang jelas .....	40
Item 18: Bahan tersebut menggunakan ilustrasi dan gambar yang jelas dan tidak berserabut .....	42
Item 19: Bahan tersebut menggunakan jadual yang ringkas dengan tajuk yang pendek dan jelas untuk baris dan lajur .....	44
<hr/>	
<b>DOMAIN: KEBOLEHTINDAKAN .....</b>	<b>45</b>
Item 20: Bahan tersebut dengan jelas mengenalpasti sekurang-kurangnya satu tindakan yang boleh diambil oleh pengguna .....	47
Item 21: Bahan tersebut merujuk kepada pengguna secara terus apabila menggambarkan tindakan .....	48
Item 22: Bahan tersebut membahagikan tindakan kepada langkah-langkah yang dapat diuruskan dan jelas .....	49
Item 23: Bahan tersebut menyediakan elemen praktikal (contoh: perancang menu, senarai semak) apabila elemen tersebut boleh membantu pengguna mengambil tindakan .....	51
Item 24: Bahan tersebut memberikan arahan atau contoh yang ringkas tentang cara melakukan pengiraan .....	52
Item 25: Bahan tersebut menerangkan cara menggunakan carta, graf, jadual atau rajah untuk mengambil tindakan .....	54
Item 26: Bahan tersebut menggunakan elemen bantu pandang apabila elemen tersebut boleh memudahkan pengguna untuk bertindak berdasarkan arahan .....	59
<b>Alat Penilaian Bahan Pendidikan Pesakit Bagi Jenis Boleh Cetak, PEMAT-P(M) .....</b>	<b>62</b>
<b>Alat Penilaian Bahan Pendidikan Pesakit Bagi Jenis Pandang-Dengar, PEMAT-A/V(M) .....</b>	<b>66</b>
<hr/>	

# PENGHARGAAN

Kami ingin merakamkan penghargaan dan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Profesor Dr. Adam Husein, Dekan Pusat Pengajian Sains Pergigian
2. Penterjemah-penterjemah: Dr. Muhammad Zulkefli bin Ramlay, Cik Siti Aishah Meor Zul Kefli'Auni, En. Wong Siong Siang dan Cik Wong Siew Ying
3. Semua peserta ujian pengesahsahihan PEMAT(M) yang terdiri daripada warga kesihatan dan pesakit dewasa di fasiliti kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) di negeri Sarawak
4. Semua ketua jabatan fasiliti kesihatan, KKM di negeri Sarawak yang memberi kebenaran untuk kutipan data bagi ujian pengesahsahihan PEMAT(M)
5. Staf dari Bahagian Pendidikan Kesihatan, KKM yang membekalkan gambar rajah yang mempunyai resolusi tinggi sebagai contoh dalam Panduan Pengguna PEMAT(M)
6. Geran Universiti Penyelidikan USM (No rujukan 1001 / PPSG / 812155)
7. Semua pihak yang terlibat secara langsung dan tidak langsung dalam penghasilan PEMAT(M)

# KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang.

Selawat dan salam ke atas junjungan mulia Nabi Muhammad S.A.W serta keluarga dan sahabat-sahabat baginda.

Setinggi-tinggi tahniah saya ucapkan kepada semua penulis yang terlibat dalam penghasilan PEMAT(M) dan Panduan Pengguna ini yang merupakan satu instrumen untuk menilai kebolehfahaman dan kebolehtindakan bahan pendidikan pesakit bercetak dan pandang-dengar.

Bahan pendidikan bercetak dan pandang-dengar merupakan bahan utama digunakan dalam aktiviti pendidikan kesihatan pesakit. Oleh itu, maklumat yang disampaikan melalui bahan tersebut perlulah boleh difahami dan diikuti dengan baik oleh pesakit supaya manfaat sepenuhnya dapat diperolehi. Dengan terhasilnya PEMAT(M) dan Panduan Pengguna versi Bahasa Malaysia ini, kualiti bahan pendidikan kesihatan pesakit yang dihasilkan di negara kita kini boleh dinilai secara sistematik menggunakan instrumen yang sahih dan boleh dipercayai.

Semoga instrumen PEMAT(M) dan Panduan Pengguna ini dapat membantu dalam penghasilan bahan pendidikan kesihatan yang berkualiti untuk rakyat Malaysia.

**PROF. DR. ADAM HUSEIN**

Dekan Pusat Pengajian Sains Pergigian

## Definisi Istilah PEMAT(M)

Berikut merupakan definisi istilah yang akan anda temui dengan kerap semasa menggunakan Panduan Pengguna PEMAT(M).

1. **Kebolehfahaman:** Bahan pendidikan pesakit boleh difahami apabila pengguna daripada pelbagai latar belakang dan tahap kecelikan kesihatan boleh memproses dan menerangkan mesej utama.
2. **Kebolehtindakan:** Bahan pendidikan pesakit boleh diambil tindakan apabila pengguna daripada pelbagai latar belakang dan tahap kecelikan kesihatan boleh mengenalpasti apa yang mereka boleh lakukan berdasarkan maklumat yang dipaparkan.
3. **Bahan Boleh Cetak (P):** Termasuk buku kecil, brosur, dan bahan yang boleh dicetak dari laman web (contoh: PDF atau teks html).
4. **Bahan Pandang-Dengar (A/V):** Termasuk komponen visual yang mungkin disertakan dengan komponen bunyi, seperti video atau bahan multimedia tetapi bukan *podcast*.
5. **Bahan Multimedia:** Termasuk kombinasi teks, audio, gambar pegun, animasi, video, atau isi kandungan interaktif.
6. **Video:** Bahan multimedia tanpa teks atau tulisan.
7. **Bahan Boleh Cetak (P) yang Sangat Pendek:** Bahan dengan dua perenggan atau kurang dan tidak melebihi 1 muka surat.
8. **Bahan Pandang-Dengar (A/V) yang Sangat Pendek:** Video atau persembahan multimedia berdurasi kurang dari 1 minit, atau bahan multimedia yang mempunyai 6 slaid/*screenshot* atau kurang.
9. **Penanda Visual:** Anak panah, kotak, *bullet*, huruf tebal, huruf bersaiz lebih besar, dan *highlight* yang membantu menarik perhatian pengguna terhadap kata kunci utama dalam bahan.
10. **Elemen Bantu Pandang:** Graf, jadual, carta, rajah, dan gambar.
11. **Elemen Praktikal:** Perancang menu, senarai semak yang boleh membantu pengguna mengambil tindakan.

# **Pengenalan kepada Alat Penilaian Bahan Pendidikan Pesakit, PEMAT(M) dan Panduan Pengguna**

## **Apa itu PEMAT(M)?**

Alat Penilaian Bahan Pendidikan Pesakit, PEMAT(M) merupakan kaedah sistematik untuk menilai dan membandingkan kebolehfahaman dan kebolehtindakan bahan pendidikan pesakit. Berikut merupakan definisi bagi kebolehfahaman dan kebolehtindakan:

- **Kbolehfahaman:** Bahan pendidikan pesakit boleh difahami apabila pengguna daripada pelbagai latar belakang dan tahap kecelikan kesihatan boleh memproses dan menerangkan mesej utama.
- **Kbolehtindakan:** Bahan pendidikan pesakit boleh diambil tindakan apabila pengguna daripada pelbagai latar belakang dan tahap kecelikan kesihatan boleh mengenalpasti apa yang mereka boleh lakukan berdasarkan maklumat yang dipaparkan.

Dengan menggunakan inventori ciri-ciri bahan pendidikan pesakit yang diingini dan tidak diingini, PEMAT(M) menghasilkan markah bernombor untuk kebolehfahaman dan kebolehtindakan.

Terdapat 2 versi PEMAT(M):

1. **PEMAT-P(M)** untuk bahan boleh cetak (contoh: brosur, pamphlet, PDF) yang mengandungi 17 item untuk mengukur kebolehfahaman dan 7 item untuk mengukur kebolehtindakan.
2. **PEMAT-A/V(M)** untuk bahan pandang-dengar (contoh: video, bahan multimedia) yang mengandungi 13 item untuk mengukur kebolehfahaman dan 4 item untuk mengukur kebolehtindakan.

Walaupun kebanyakan item adalah berkaitan dengan bahan boleh cetak dan pandang-dengar, sesetengah item hanya boleh digunakan untuk satu jenis bahan. Panduan Pengguna ini menerangkan kesemua 19 item yang mengukur kebolehfahaman dan 7 item yang menilai kebolehtindakan. Item yang ditanda (P) menunjukkan ciri-ciri berkaitan dengan bahan boleh cetak dan (A/V) menunjukkan ciri-ciri berkaitan dengan bahan pandang-dengar.

Penomboran item dalam PEMAT-P(M) dan PEMAT-A/V(M) adalah tidak mengikut urutan kerana setiap versi tidak mengambil kira item-item yang tidak relevan. PEMAT-P(M) mengandungi item 1-12 dan 15-19 untuk kebolehfahaman dan item 20-26 untuk kebolehtindakan. PEMAT-A/V(M) mengandungi item 1, 3-5, 8-14, dan 18-19 untuk kebolehfahaman dan item 20-22 dan 25 untuk kebolehtindakan. Anda boleh menjumpai PEMAT-P(M) pada muka surat 62 dalam Panduan Pengguna ini dan PEMAT-A/V(M) pada muka surat 66.

## **Siapa yang Sepatuinya Menggunakan PEMAT(M)?**

PEMAT(M) direkabentuk untuk dilengkapkan oleh profesional termasuk penyedia perkhidmatan penjagaan kesihatan, pustakawan kesihatan dan lain-lain individu yang diberi tanggungjawab dalam menyediakan bahan berkualiti tinggi untuk pesakit atau pengguna. PEMAT(M) membantu anda membuat pilihan daripada bahan-bahan pendidikan pesakit yang telah disediakan untuk menentukan bahan yang lebih mudah difahami dan diambil tindakan.

Bahan yang mendapat markah PEMAT(M) yang lebih tinggi boleh diagihkan kepada pesakit dan pengguna dalam bentuk salinan bercetak, diletakkan dalam sistem rekod kesihatan elektronik (EHR) untuk diakses oleh penyedia pada masa penjagaan, atau diletakkan ke dalam laman web pesakit.

Jika lebih daripada seorang individu akan menilai bahan, anda boleh memaksimumkan konsistensi antara penilai dengan proses berikut:

1. Setiap penilai menilai dua bahan yang sama secara berasingan.
2. Kenalpasti item yang paling banyak perselisihan.
3. Bincangkan rasional setiap penilai untuk penilaian yang diberikan.
4. Rujuk Panduan Pengguna untuk mendapatkan penjelasan bagaimana setiap item seharusnya dinilai.
5. Capai persetujuan bagaimana panduan dalam Panduan Pengguna tersebut sepatutnya digunakan.
6. Ulangi proses ini dengan bahan tambahan sehingga terdapat persetujuan bagi kebanyakan item.

### ***Bolehkah PEMAT(M) Digunakan untuk Menilai Semua Jenis Bahan Pendidikan Pesakit?***

Tidak. PEMAT(M) hanya boleh digunakan untuk bahan boleh cetak dan pandang-dengar. (Lihat definisi di muka surat 4 hingga 11). Sebagai contoh, PEMAT(M) tidak boleh digunakan untuk podcast atau menilai sama ada laman web adalah mesra pengguna atau tidak (hanya bahan yang boleh dicetak atau dipandang dari laman web).

### ***Adakah Semua Bahan dengan Markah PEMAT(M) yang Tinggi Berkualiti Tinggi?***

Tidak semestinya. PEMAT(M) tidak menilai ketepatan atau setakat mana bahan tersebut komprehensif atau menjalankan ujian kebolehbacaan. Sebagai contoh, sesuatu bahan mungkin sangat mudah difahami, tetapi mengandungi maklumat yang tidak tepat. Anda mungkin ingin menggunakan alat penilaian lain untuk menilai bahan tersebut sebagai tambahan kepada PEMAT(M).

Di samping penilaian menggunakan PEMAT(M), penilaian kebolehbacaan untuk bahan bercetak turut dicadangkan. Walau bagaimanapun, penilaian kebolehbacaan adalah bukan pengganti untuk PEMAT(M). Formula kebolehbacaan mengabaikan banyak faktor yang menyumbang kepada pemahaman dan boleh mengelirukan.

Walaupun PEMAT(M) telah diuji dengan pelbagai penilaian, tiada jaminan bahawa bahan yang mendapat markah PEMAT(M) yang baik adalah efektif kepada pesakit anda. Untuk memastikan bahan tersebut sesuai, bahan ini seharusnya dicuba pada pesakit anda.

## **Bagaimana PEMAT(M) Dihasilkan?**

PEMAT(M) dihasilkan dan diterbitkan dengan kebenaran bertulis daripada pemilik PEMAT asal iaitu, *Agency for Healthcare Research and Quality* di Amerika Syarikat. Rujukan penerbitan PEMAT asal adalah seperti berikut:

Shoemaker SJ, Wolf MS, Brach C. The Patient Education Materials Assessment Tool (PEMAT) and User's Guide. (Prepared by Abt Associates, Inc. under Contract No. HHS-A290200900012I, TO 4). Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality; November 2013. AHRQ Publication No. 14-0002-EF.

<https://www.ahrq.gov/professionals/prevention-chronic-care/improve/self-mgmt/index.html>

Proses penghasilan PEMAT(M) mempunyai dua fasa. Fasa pertama melibatkan proses penterjemahan PEMAT asal daripada Bahasa Inggeris kepada Bahasa Malaysia menggunakan kaedah terjemahan ke hadapan dan ke belakang beserta sintesis dan penilaian oleh panel pakar.

Fasa kedua melibatkan kajian rentas untuk menguji ciri-ciri psikometrik PEMAT(M) iaitu kebolehpercayaan (*reliability*), kesahan gagasan (*construct validity*) dan kesahan serentak (*concurrent validity*). Hasil ujian menunjukkan PEMAT(M) adalah instrumen yang sah dan boleh dipercayai untuk mengukur kebolehfahaman dan kebolehtindakan bahan pendidikan pesakit bercetak dan pandang-dengar di Malaysia.

## **Apakah Istilah yang Digunakan dalam Panduan Pengguna Ini?**

Berikut merupakan beberapa istilah spesifik yang digunakan dalam Panduan Pengguna ini. Beberapa contoh visual telah disediakan. Sila ambil perhatian bahawa maklumat kesihatan yang dipaparkan dalam Panduan Pengguna ini tidak sepatutnya diambil sebagai nasihat perubatan atau ditaksirkan sebagai terkini atau maklumat perubatan yang tepat. Maklumat, graf, jadual, dan elemen bantu pandang dalam Panduan Pengguna ini adalah hanya untuk tujuan ilustrasi.

**Tindakan:** Tindakan ialah tingkah laku atau arahan yang dicadangkan.

**Bahan Pandang-Dengar (A/V)** termasuk komponen visual yang mungkin disertakan dengan komponen bunyi, seperti video atau bahan multimedia tetapi bukan *podcast*. Bahan multimedia termasuk kombinasi teks, audio, gambar pegun, animasi, video, atau isi kandungan interaktif. Video ialah bahan multimedia tanpa teks atau tulisan. Berikut merupakan contoh pelbagai jenis bahan pandang-dengar.

## Contoh Video

Video - 

Tajuk : Bijak Memilih Minuman dan Makanan  
Saiz : 9.13 MB  
Masa : 00:00:29  
Terbitan : Kementerian Kesihatan Malaysia  
Bahasa : Malaysia | English | Cina | Tamil

Kembali



KP 1350/2010

00:00 00:29

Muat Turun Video 

847

Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Bijak Memilih Minuman dan Makanan, Januari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/video/B/bijak\\_memilih/bijak\\_memilih\\_bm.php](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/video/B/bijak_memilih/bijak_memilih_bm.php)

## Contoh Multimedia dengan Penceritaan

The screenshot shows a video player interface. On the left, there's a thumbnail of a person wearing a face mask. Below it, the video details are listed:

- Tajuk : Penutup Mulut dan Hidung dengan betul
- Saiz : 1.26 MB
- Masa : 00:03:23
- Terbitan : Bahagian Pendidikan Kesihatan, KKM
- Bahasa : Bahasa Melayu

At the bottom left is a 'Kembali' button. On the right, the video frame shows a person wearing a blue surgical mask. The title 'Cara-cara pemakaian Penutup Mulut dan Hidung Jenis N95' is displayed at the bottom of the frame.

Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Penutup Mulut dan Hidung dengan Betul, Januari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/video/P/Video%20Penutup%20Mulut/PenutupMulut\\_BM.php](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/video/P/Video%20Penutup%20Mulut/PenutupMulut_BM.php)

## Contoh Multimedia Tanpa Penceritaan

The screenshot shows a video player interface. On the left, there's a thumbnail of a person wearing a face mask. Below it, the video details are listed:

- Tajuk : Virus Zika - Pengenalan
- Saiz : 13.2 MB
- Masa : 00:01:08
- Terbitan : TV1
- Bahasa : Bahasa Melayu

At the bottom left is a 'Kembali' button. On the right, the video frame is dark with white text. It features the title 'APA ITU VIRUS ZIKA ?' and the subtitle 'VIRUS YANG DISEBABAKAN OLEH NYAMUK AEDES'. Below that, it says 'VEKTOR SAMA UNTUK PENYAKIT DEMAM DENGKI DAN CHIKUNGUNYA'.

Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Apa itu Virus Zika? Januari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/video/V/virus\\_zika/virus\\_zika\\_intro.php](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/video/V/virus_zika/virus_zika_intro.php)

**Bahan bercetak atau boleh cetak** termasuk buku kecil, brosur, dan bahan yang boleh dicetak dari laman web (contoh: PDF atau teks html). Contoh-contohnya adalah seperti berikut.

### Contoh Brosur



Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Anda Mampu Lakukan, 10 Minit Je, Februari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/A/pdf/60\\_10minit\\_aedes.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/A/pdf/60_10minit_aedes.pdf)

### Contoh Bahan Laman Web Boleh Cetak

The screenshot shows the Oral Health FAQs page from the Malaysian Ministry of Health. The page includes the Malaysian coat of arms, the ministry's logo, and contact information. The main content area is titled "Oral Health FAQs" and lists several questions about dental health.

**Oral Health FAQs**

1. **Penyakit Mulut dan Keadaan-keadaannya**

**Pereputan Gigi**  
Apakah pereputan gigi?

Pereputan gigi atau karies gigi merupakan penyakit berjangkit berkait dengan pemakanan yang sering melibatkan gigi.

**Apakah penyebab karies gigi?**

Karies gigi dipengaruhi oleh bersos kemp gula diambil bukan pada jumlah amatan gula, yang diambil. Bakteria yang hadir di dalam mulut merunturkan gula dan karai di dalam makanan kepada asid yang menyebabkan karies gigi.

**Apakah yang boleh saya lakukan untuk mencegah karies gigi?**

Kawal pengambilan gula

Makanan bersugoi secara keteknya berisya perlu dimakan bersama hidangan utama, jika ia diambil sebagai snek ia meningkatkan masi asid terdedah di dalam mulut. Di samping itu, kadar sian air fluor adalah lebih tinggi pada waktu hidangan utama. Air fluor membantu dalam membersihkan gula di dalam mulut kerana ia dapat mengurangkan penghasilan asid. Sosetengah minuman

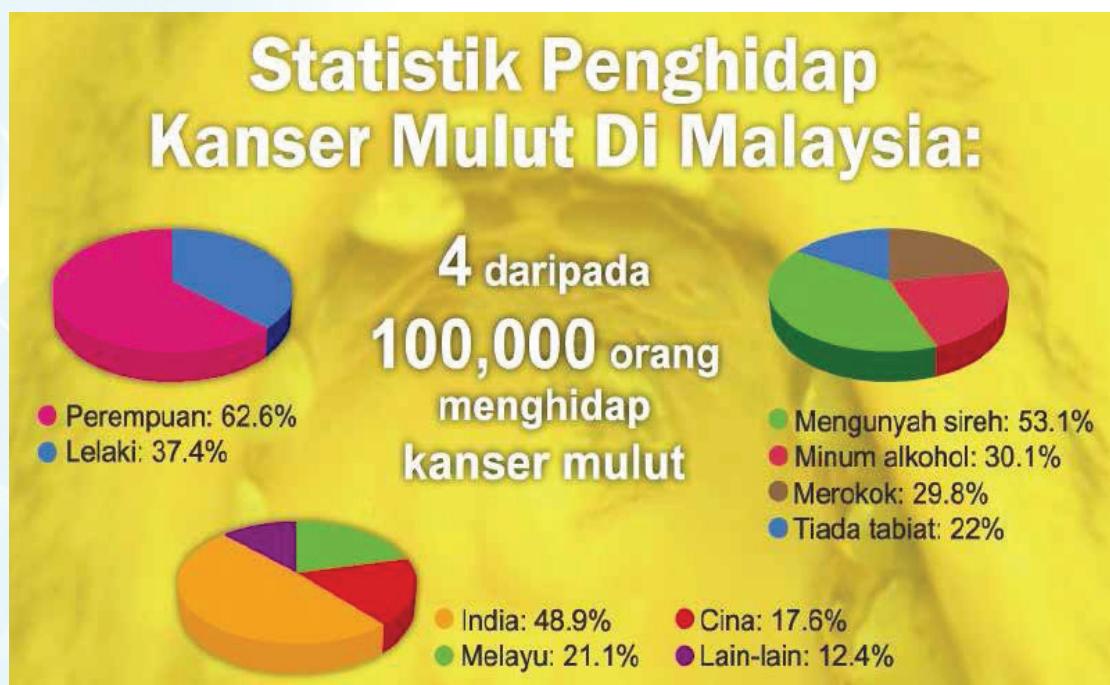
Dipetik daripada Bahagian Kesihatan Pergigian, Kementerian Kesihatan Malaysia, Oral Health FAQs, Januari 2017.  
<http://ohd.moh.gov.my/v3/index.php/ms/faq/oral-health-faqs12>

**Bahan yang Sangat Pendek:** Bahan yang sangat pendek boleh didefinisikan sebagai:

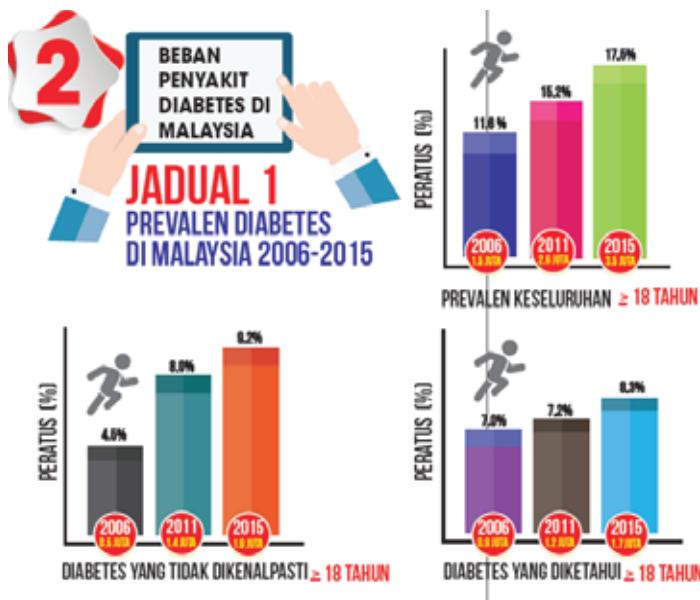
- **Boleh Cetak (P):** Bahan dengan dua perenggan atau kurang dan tidak melebihi 1 muka surat.
- **Pandang-Dengar (A/V):** Video atau persembahan multimedia berdurasi kurang dari 1 minit, atau bahan multimedia yang mempunyai 6 slaid/*screenshot* atau kurang.

**Elemen Bantu Pandang:** Berikut merupakan contoh pelbagai jenis elemen bantu pandang yang mungkin anda jumpai dalam bahan pendidikan pesakit dan diminta menilai: graf, jadual, carta, rajah, dan gambar.

#### Contoh Graf



## Contoh Graf



Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Diabetes, Januari 2017.[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Bahan\\_Pameran/H/pdf/3\\_hari\\_kesihatan\\_sedunia\\_2016/3\\_1\\_diabetes.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Bahan_Pameran/H/pdf/3_hari_kesihatan_sedunia_2016/3_1_diabetes.pdf)

## Contoh Jadual

Apa berlaku bila 10 sudu teh gula diambil sehari secara berterusan ?

Tempoh	Tenaga (kkal)	Aktiviti yang perlu dilakukan	Jika tiada aktiviti dilakukan, lemak yang terkumpul (g)
Sehari	200	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjoging selama 30 minit</li> <li>• Bersenamrobik selama 45 minit</li> <li>• Berbasikal selama 1 jam</li> </ul>	28
Sebulan	6000	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjoging selama 15 jam</li> <li>• Bersenamrobik selama 23 jam</li> <li>• Berbasikal selama 30 jam</li> </ul>	840
Setahun	72,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjoging selama 180 jam</li> <li>• Bersenamrobik selama 270 jam</li> <li>• Berbasikal selama 360 jam</li> </ul>	10,080

Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Pameran Kempen Kurangkan Pengambilan Gula, Januari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Bahan\\_Pameran/K/pdf/09\\_KempenKrgGula/pdf/09\\_Popup1cukup.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Bahan_Pameran/K/pdf/09_KempenKrgGula/pdf/09_Popup1cukup.pdf)

## Contoh Carta



## Contoh Rajah



Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Demam Denggi, Januari 2017.  
[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Bahan\\_Pameran/D/pdf/02\\_Pameran%20Demam%20Denggi\\_BM/Denggi%20\(0\).pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Bahan_Pameran/D/pdf/02_Pameran%20Demam%20Denggi_BM/Denggi%20(0).pdf)

## Contoh Gambar



Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Tanda dan Gejala Penyakit Tibi, Januari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/T/pdf/33\\_tibi.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/T/pdf/33_tibi.pdf)

# **BAGAIMANA MENGGUNAKAN PEMAT(M) UNTUK MENILAI BAHAN**

Terdapat tujuh langkah untuk menggunakan PEMAT(M) dalam menilai bahan pendidikan pesakit. Arahan di bawah mengandaikan anda akan memberi skor PEMAT(M) dengan kertas dan pen.

**Langkah 1: Baca PEMAT(M) dan Panduan Pengguna.** Sebelum menggunakan PEMAT(M), baca keseluruhan Panduan Pengguna dan instrumen untuk membiasakan diri anda dengan semua item. Sila rujuk kepada definisi istilah PEMAT(M) pada muka surat 1. Dalam Panduan Pengguna ini, (P) dan (A/V) sudah disenaraikan selepas item untuk menunjukkan jika item adalah sesuai untuk bahan boleh cetak atau bahan pandang-dengar.

**Langkah 2: Baca atau lihat bahan pendidikan pesakit.** Baca atau lihat bahan pendidikan pesakit yang akan anda nilai secara keseluruhan.

**Langkah 3: Tentukan jenis PEMAT(M) yang akan digunakan.** Pilih PEMAT-P(M) untuk bahan boleh cetak atau PEMAT-A/V(M) untuk bahan pandang-dengar.

**Langkah 4: Baca semua item PEMAT(M) satu per satu.** Kesemua item akan mempunyai respon pilihan “Tidak setuju” atau “Setuju”. Sesetengahnya (bukan semua item) akan mempunyai pilihan “Tidak Berkenaan”. Lihat setiap item satu per satu. Terdapat 24 item untuk bahan boleh cetak dan 17 item untuk bahan pandang-dengar. Nyatakan jika anda setuju atau tidak setuju dengan bahan yang memenuhi kriteria spesifik. Atau, apabila bersesuaian, pilih “Tidak Berkenaan”.

Anda boleh merujuk kepada bahan pada bila-bila masa semasa melengkapkan borang ini. Anda tidak seharusnya bergantung kepada memori anda. Pertimbangkan setiap item dari perspektif pesakit. Contohnya, untuk “Item 1: Bahan tersebut memaparkan tujuannya dengan sangat jelas,” tanyakan diri anda, “Jika saya ialah pesakit yang tidak biasa dengan subjek tersebut, adakah saya akan mengetahui tujuan bahan tersebut?”

**Langkah 5: Semasa anda membaca item tersebut, beri penilaian terhadap bahan.** Selepas anda menentukan penilaian terhadap sesuatu item spesifik, masukkan nombor (atau T/B) yang sesuai dengan jawapan anda pada lajur “Skor” dalam PEMAT-P(M) atau PEMAT-A/V(M). Jangan beri skor item sebagai “Tidak Berkenaan” kecuali terdapat pilihan “Tidak Berkenaan”. Beri skor setiap item seperti berikut:

Jika Tidak setuju	Tulis 0
Jika Setuju	Tulis 1
Jika Tidak Berkenaan	Tulis T/B

## **Panduan Tambahan bagi Menilai Bahan untuk Setiap Item (Langkah 5)**

- Beri skor “Setuju” bagi item apabila ciri yang dinyatakan terdapat pada keseluruhan bahan, maksudnya, hampir kesemua (80% sehingga 100%). Prinsip yang memandu anda adalah apabila secara jelas terdapat bahagian dalam bahan tersebut yang boleh diperbaiki atau ditambahbaik, maka item itu sepatutnya dinilai sebagai “Tidak setuju.” Panduan Pengguna memberikan panduan tambahan untuk menilai setiap item.
- Jangan langkau mana-mana item. Jika tiada pilihan “Tidak Berkenaan”, anda mesti beri skor 0 (Tidak setuju) atau 1 (Setuju).

- Jangan guna pengetahuan sedia ada tentang subjek dalam bahan pendidikan pesakit sebelum anda membaca atau melihat bahan tersebut. Skor yang anda beri HANYA bergantung kepada apa yang terdapat dalam bahan yang anda sedang nilai.
- Jangan biarkan penilaian anda terhadap satu item mempengaruhi penilaian anda terhadap item lain. Sila buat penilaian secara berhati-hati dengan menilai setiap item secara berasingan dan berbeza daripada cara anda menilai item lain.
- Jika anda menilai lebih daripada satu bahan, fokus hanya kepada bahan yang sedang anda nilai dan jangan bandingkan dengan bahan terdahulu yang telah anda lihat.

**Langkah 6: Kira markah bahan.** PEMAT(M) menyediakan dua markah untuk setiap bahan, satu markah untuk kebolehfahaman dan markah yang berasingan untuk kebolehtindakan. Pastikan anda telah memberi skor bagi bahan untuk setiap item, termasuk menandakan item yang “Tidak Berkenaan” (T/B). Melainkan untuk item Tidak Berkenaan (T/B), anda perlu memberi setiap item skor 1 (Setuju) atau skor 0 (Tidak setuju). Untuk memberi markah kepada bahan, lakukan seperti yang berikut:

- **Jumlahkan skor untuk bahan** untuk item kebolehfahaman sahaja.
- **Bahagi jumlah skor yang diperolehi dengan jumlah skor maksimum**, iaitu jumlah item yang diberi skor, dengan mengecualikan item yang diberi skor “Tidak Berkenaan” (T/B).
- **Darab keputusan tersebut dengan 100** dan anda akan mendapat peratus (%). Skor peratus ini ialah markah kebolehfahaman bagi PEMAT(M).
  - **Contoh:** Jika bahan boleh cetak dinilai Setuju (Skor 1) kepada 12 item kebolehfahaman, Tidak setuju (Skor 0) kepada 3 item kebolehfahaman, dan T/B kepada 1 item kebolehfahaman, jumlahnya akan menjadi 12 daripada 15 skor maksimum ( $12+3$ , kecuali item T/B). Markah kebolehfahaman PEMAT(M) ialah 0.8 (12 bahagi 15) darab dengan  $100 = 80\%$ .

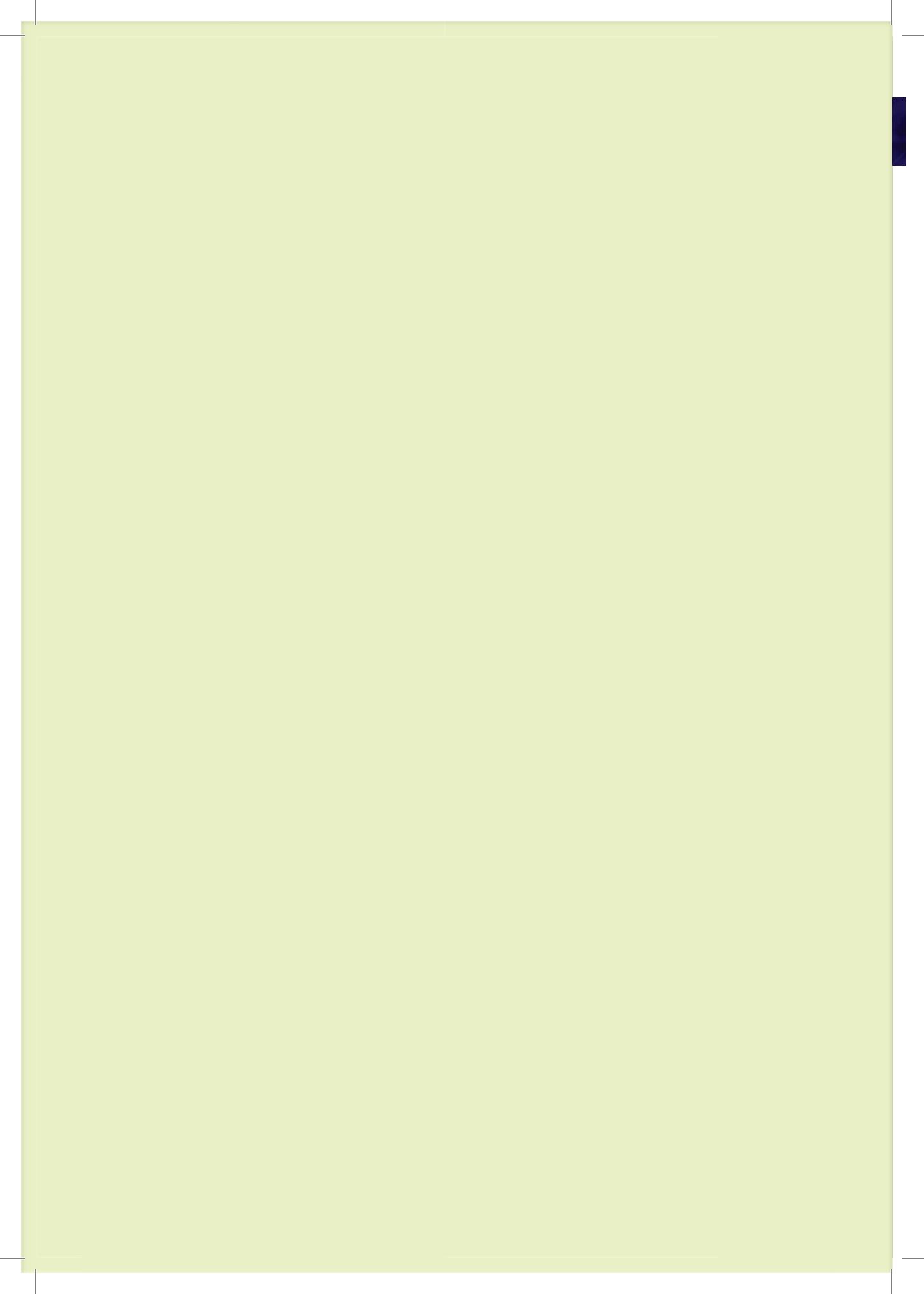
Untuk memberi markah kepada kebolehtindakan, ulangi Langkah 6 untuk item kebolehtindakan.

**Langkah 7: Menerangkan markah PEMAT(M).** Semakin tinggi markah, semakin mudah bahan itu difahami atau diambil tindakan. Sebagai contoh, bahan yang mendapat markah kebolehfahaman 90% lebih mudah difahami daripada bahan yang mendapat markah kebolehfahaman 60%, dan begitu juga dengan kebolehtindakan. Semakin banyak anda menggunakan PEMAT(M), anda akan mendapat gambaran yang lebih jelas tentang markah bahan yang sangat baik atau sangat lemah.





# **DOMAIN: KEBOLEHFAHAMAN**



## DOMAIN: KEBOLEHFAHAMAN

### TOPIK: ISI KANDUNGAN

**Item 1: Bahan tersebut memaparkan tujuannya dengan sangat jelas  
(P dan A/V)**

*Bahan tersebut memaparkan tujuannya dengan sangat jelas*

*Tidak setuju = 0*

*Setuju = 1*

#### PENJELASAN

**Bahan boleh cetak:** Bahan tersebut menggunakan tajuk atau teks muka depan yang jelas memberitahu anda secara sepantas lalu mengenai bahan. Jika bahan menggunakan kenyataan umum (contoh: bahan ini membantu anda mengetahui keadaan anda) dan bukan kenyataan yang memamerkan tujuan spesifik bahan, anda sepatutnya pilih “Tidak setuju.”

**Bahan pandang-dengar:** Tajuk bahan pandang-dengar tersebut menjelaskan isi kandungan bahan, atau isi kandungan dijelaskan oleh pencerita atau teks pada permulaan bahan.

#### CONTOH

##### Tajuk Bahan

**PILIH “SETUJU” - Tujuan sangat jelas daripada tajuk:** Apa yang akan berlaku sepanjang sesi mammogram anda

**PILIH “TIDAK SETUJU” - Tujuan sangat tidak jelas daripada tajuk:** Mammogram dan Anda

##### Kenyataan dalam Bahan Boleh Cetak atau Pandang-Dengar

Kenyataan tersebut mungkin merupakan teks dalam bahan boleh cetak, atau teks di atas skrin/slaid atau lisan dalam bahan pandang-dengar.

**PILIH “SETUJU” - Tujuan sangat jelas daripada kenyataan (bertulis atau lisan) pada permulaan bahan:** Bahan ini akan membantu anda memahami apa itu pradiabetes dan bagaimana anda boleh mengawalnya dengan pemakanan dan senaman.

**PILIH “TIDAK SETUJU” - Tujuan sangat tidak jelas daripada kenyataan (bertulis atau lisan) pada permulaan bahan:** Bahan ini akan membantu anda kekal sihat.

**Item 2:** Bahan tersebut tidak mengandungi maklumat atau isi kandungan yang tersasar daripada tujuannya (P)

*Bahan tersebut tidak mengandungi maklumat atau isi kandungan yang tersasar daripada tujuannya*

*Tidak setuju = 0*      *Setuju = 1*

## PENJELASAN

Isi kandungan bahan tersebut adalah berfokus dan relevan dengan tujuannya, dan tiada maklumat yang tersasar daripada tujuan bahan. Hanya maklumat penting yang dimasukkan; maklumat tambahan dibuang supaya tidak menyerabutkan pembaca dengan isi kandungan yang terlalu banyak atau tidak perlu.

## CONTOH

Berikut ialah contoh maklumat atau isi kandungan yang mungkin mengganggu:

- Butiran berlebihan mengenai peralatan yang digunakan untuk prosedur yang tersasar daripada tujuan bahan.
  - Butiran berlebihan mengenai prosedur atau rawatan lain yang tidak berkaitan dengan tujuan bahan.
  - Huraian berlebihan mengenai latar belakang atau epidemiologi penyakit atau keadaan kronik yang pada akhirnya mengganggu tujuan bahan.

## **TOPIK: PEMILIHAN PERKATAAN & GAYA BAHASA**

**Item 3: Bahan tersebut menggunakan bahasa sehari-hari yang biasa digunakan  
(P dan A/V)**

***Bahan tersebut menggunakan bahasa sehari-hari yang biasa digunakan***

***Tidak setuju = 0***

***Setuju = 1***

### **PENJELASAN**

Bahan tersebut sepatutnya menggunakan bahasa sehari-hari yang biasanya senang difahami oleh kebanyakan pengguna atau pesakit. Jargon (bahasa teknikal) tidak sepatutnya digunakan.

Sebarang singkatan yang digunakan sepatutnya dieja atau didefinisikan apabila digunakan pada kali pertama (contoh: KKM untuk Kementerian Kesihatan Malaysia). Jika bahan tersebut menggunakan lebih daripada satu singkatan, walaupun dieja, bahan itu dianggap masih sukar difahami dan anda sepatutnya tidak setuju dengan item ini. Walau bagaimanapun, jika mengeja singkatan tidak membantu, seperti ujian perubatan atau teknologi pengimajian tertentu seperti imbasan CT (*Computerized Tomography/tomografi berkomputer*) atau imbasan CAT (*Computerized Axial Tomography/tomografi aksial berkomputer*), anda sepatutnya bersetuju bagi penggunaan singkatan seperti ini.

### **CONTOH**

Berikut ialah contoh-contoh bahasa sehari-hari:

- Ubat tahan sakit (bukan analgesik)
- Bengkak (bukan keradangan)
- Resdung (bukan rhinitis alahan)
- Penyakit kencing tikus (bukan Leptospirosis)
- Demam kepialu (bukan Tifoid)
- Tekanan darah tinggi (bukan hipertensi)
- Penyakit gusi (bukan gingivitis)
- Gigi berlubang (bukan karies gigi)

**Item 4:** Istilah perubatan tidak digunakan atau hanya digunakan untuk membiasakan pembaca dengan istilah tersebut. Apabila digunakan, istilah perubatan tersebut diberikan maksudnya (P dan A/V)

*Istilah perubatan tidak digunakan atau hanya digunakan untuk membiasakan pembaca dengan istilah tersebut. Apabila digunakan, istilah perubatan tersebut diberikan maksudnya*

*Tidak setuju = 0*      *Setuju = 1*

## PENJELASAN

Bahan tersebut tidak sepatahnya menggunakan istilah perubatan kecuali untuk mendidik pengguna tentang istilah perubatan tersebut. Apabila istilah perubatan digunakan, istilah perubatan tersebut mesti dijelaskan. Penjelasan istilah perubatan juga sepatahnya mudah difahami. Definisi hiperteks (teks yang dipaparkan pada skrin komputer atau laman web dengan hiperpautan kepada teks lain supaya boleh diakses oleh pembaca dengan satu klik tetikus atau dengan menyentuh skrin) adalah tidak mencukupi sebagai satu-satunya cara yang memberi penjelasan. Pengguna mungkin keliru dan tidak dapat mengikuti hiperpautan. Walau bagaimanapun, jika hiperteks atau hiperpautan adalah salah satu teknik yang digunakan daripada teknik lain untuk menjadikan istilah boleh difahami, hiperteks atau hiperpautan tersebut boleh diterima.

Walaupun tidak terdapat istilah biasa untuk menggantikan istilah perubatan, bahan yang menggunakan istilah perubatan tetap tidak dapat difahami dengan mudah. Anda sepatutnya tidak setuju jika item ini menggunakan istilah perubatan selain daripada untuk memperkenalkannya.

## CONTOH

## Istilah Perubatan

- Prosedur perubatan (contoh: kolonoskopi, endoskopi, mammogram)
  - Peralatan perubatan (contoh: nebulizer, glukometer)
  - Jenis ubat (contoh: benzodiazepine, bronkodilator)
  - Keadaan (contoh: hipertensi, aterosklerosis, infarksi miokardium)

**PILIH “SETUJU”** - Anda mungkin menghadapi tekanan darah tinggi (hipertensi) selama beberapa tahun tanpa sebarang gejala. Tekanan darah tinggi yang tidak terkawal boleh meningkatkan kemungkinan anda mengalami masalah kesihatan yang serius, termasuk serangan jantung dan strok.

**PILIH “SETUJU”** - Serangan jantung berlaku apabila aliran darah ke sebahagian jantung disekat untuk masa yang lama dan sebahagian daripada otot jantung telah rosak atau mati. Istilah perubatan bagi keadaan ini ialah infarksi miokardium.

**Item 5: Bahan tersebut menggunakan ayat aktif (P dan A/V)**

***Bahan tersebut menggunakan ayat aktif***

**Tidak setuju = 0**

**Setuju = 1**

## **PENJELASAN**

Bahan tersebut sepatutnya sentiasa menggunakan ayat aktif. Jika bahan tersebut menggunakan ayat pasif pada suatu keadaan, tetapi secara keseluruhannya menggunakan ayat aktif, anda sepatutnya setuju dengan item ini.

Ayat aktif lebih menjadi pilihan daripada ayat pasif kerana ayat aktif lebih mudah difahami. Ayat aktif adalah apabila subjek melakukan tindakan yang subjek nyatakan (contoh: jururawat akan memberikan anda ubat). Ayat pasif adalah apabila subjek diambil tindakan oleh kata kerja (contoh: anda akan diberikan ubat oleh jururawat).

## **CONTOH**

**PILIH “SETUJU” - Ayat aktif:** Makan ubat anda dengan segelas air.

**PILIH “TIDAK SETUJU” - Ayat pasif:** Ubat ini mesti dimakan dengan segelas air.

## TOPIK: PENGGUNAAN NOMBOR

**Item 6: Nombor yang digunakan dalam bahan tersebut adalah jelas dan mudah difahami (P)**

*Nombor yang digunakan dalam bahan tersebut adalah jelas dan mudah difahami*

*Tidak setuju = 0   Setuju = 1   Tiada nombor = T/B*

### **TIDAK BERKENAAN**

Pilih T/B jika bahan tidak mempunyai nombor.

### **PENJELASAN**

Sebagai syarat umum, sesuatu bahan sepatutnya menggunakan nombor hanya apabila diperlukan. Apabila nombor digunakan, nombor tersebut sepatutnya jelas dan mudah difahami. Tiada peraturan tetap tentang apa yang perlu dielakkan (contoh: pecahan, peratus), tetapi secara umumnya, apabila menyatakan kebarangkalian sebagai kekerapan (contoh: 1 daripada 10,000) adalah lebih mudah difahami berbanding peratusan (contoh: 0.01%).

Begini juga, adalah lebih baik jika nombor diterangkan secara kualitatif bersama nombor (contoh: beberapa orang - 1 daripada 10,000 orang yang mengalami keadaan ini - akan mengalami gejala ini), tetapi secara amnya ini sepatutnya tidak digunakan untuk menggantikan nombor.

Nota: Masa dan tarikh tidak sepatutnya dianggap sebagai nombor untuk item ini.

### **CONTOH**

**PILIH “SETUJU” - Mudah difahami:** Terdapat kemungkinan yang sangat kecil untuk anda mengalami serangan jantung kerana anda mengambil ubat ini. Daripada 10,000 orang yang mengambil ubat ini, tidak lebih daripada 3 orang akan mengalami serangan jantung.

**PILIH “TIDAK SETUJU” - Sukar difahami:** Risiko mengalami serangan jantung kerana anda mengambil ubat ini ialah 0.029%.

**PILIH “SETUJU” - Mudah difahami:** Makan 1 pil pada waktu pagi dan 1 pil pada waktu malam.

**PILIH “TIDAK SETUJU” - Sukar difahami:** Makan 2 kali sehari.

**Item 7: Bahan tersebut tidak memerlukan pengguna untuk melakukan pengiraan (P)**

***Bahan tersebut tidak memerlukan pengguna untuk melakukan pengiraan***

***Tidak setuju = 0***

***Setuju = 1***

### **PENJELASAN**

Pengiraan adalah apabila bahan tersebut meminta pengguna menambah, menolak, mendarab atau membahagi, atau melakukan pengiraan matematik yang lain. Namun begitu, pengiraan seperti berikut boleh dipertimbangkan: pengiraan mudah (contoh: kira 2 pil, tahan nafas dengan menghitung sehingga 10), rujukan ringkas masa (contoh: tunggu 24 jam, berus gigi anda selama 2 minit), atau maklumat berdasarkan kalender (contoh: dalam 1 minggu).

### **CONTOH**

**PILIH “SETUJU”** - Bahan tersebut tidak memerlukan pengguna untuk membuat pengiraan bagi menentukan indeks jisim badan (BMI).

## Berat Badan Yang Unggul Akan Membuat Anda:-

- Kelihatan segak
- Rasa sihat dan berteranga
- Aktif dan langsing

*Berat badan yang melebihi had akan menambah risiko mendapat penyakit diabetes.*

### Tahu Berat Badan Anda

Pakar-Pakar Kesihatan menggunakan pengukuran saintifik yang dikenali "Body Mass Index" (BMI) (Indeks Jisim Badan) untuk mengukur sama ada berat badan anda unggul / ideal atau tidak. Untuk memudahkan pengiraan ini, satu carta telah dirangka bagi mengukur tahap BMI dengan mengikut 4 langkah yang mudah.

- Tandakan X pada Skala A untuk tahap tinggi anda,
- Tandakan X pada Skala B untuk berat badan anda,
- Sambungkan kedua-dua X tersebut untuk membentuk satu garisan lurus.
- Apabila satu garisan telah terbentuk, panjangkan lagi garisan lurus tersebut kepada Skala C. Garisan yang bertemu di Skala C ini adalah tahap BMI anda.

**Anda boleh juga mengira tahap BMI anda dengan menggunakan formula ini:**

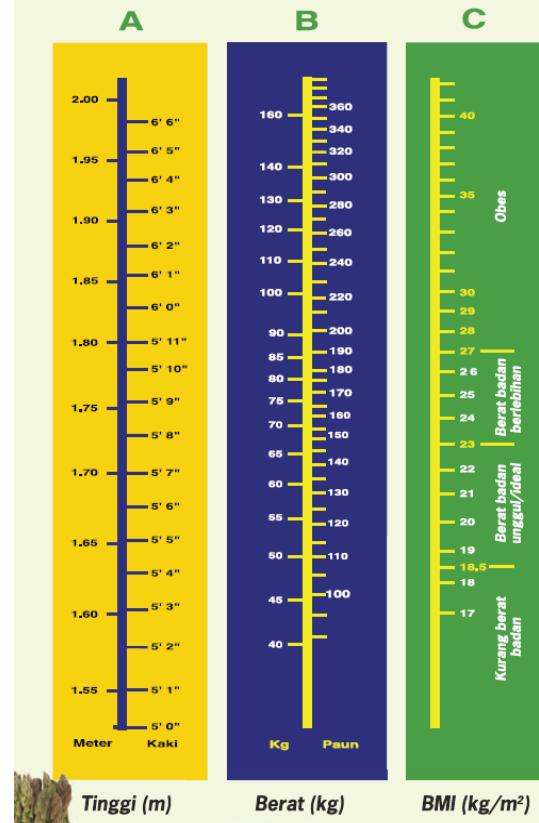
$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

Tahap BMI yang sihat ialah antara 18.5 hingga kurang daripada 23.

Sekiranya BMI anda berada pada tahap	Apakah kedudukan berat badan anda ?
Kurang dari 18.5	Kurang berat badan
18.5 hingga kurang daripada 23	Berat badan unggul/ideal
23 hingga kurang daripada 27.5	Berat badan berlebihan
27.5 atau lebih	Obes

BMI hanya boleh digunakan untuk orang dewasa yang berumur 16-64 tahun. Ini adalah kerana golongan dewasa mempunyai saiz dan komposisi yang lebih stabil.

## Indeks Jisim Badan



Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Kawal Berat Badan, Hidup Sihat, Cegah Diabetes, April 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/B/pdf/11\\_berat\\_badan\\_unggul\\_BM.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/B/pdf/11_berat_badan_unggul_BM.pdf)

**PILIH “TIDAK SETUJU”** – Bahan itu memerlukan anda melakukan pengiraan untuk menentukan BMI.

- Untuk BMI anda, bagi berat badan dalam kilogram (kg) anda dengan kuasa dua ketinggian anda dalam meter (m).
- Jumpa doktor jika berat badan anda meningkat 1 kg dalam masa 2 hari atau 3 kg dalam masa seminggu.
- Tambahkan jumlah kalori dalam makanan.

## TOPIK: SUSUNAN

**Item 8:** Bahan tersebut membahagikan maklumat kepada bahagian-bahagian kecil (P dan A/V)

***Bahan tersebut membahagikan maklumat kepada bahagian-bahagian kecil***

**Tidak setuju = 0   Setuju = 1   Bahan yang sangat pendek = T/B**

## TIDAK BERKENAAN

Pilih T/B jika bahan tersebut bersesuaian dengan definisi bahan yang sangat pendek:

- **Boleh Cetak (P):** Bahan yang sangat pendek didefinisikan sebagai bahan dengan dua perenggan atau kurang dan tidak melebihi 1 muka surat.
- **Pandang-Dengar (A/V):** Bahan yang sangat pendek didefinisikan sebagai video atau persembahan multimedia berdurasi kurang dari 1 minit, atau bahan multimedia yang mempunyai 6 slaid/*screenshot* atau kurang.

## PENJELASAN

Bahan tersebut sepatutnya membahagikan maklumat kepada bahagian-bahagian kecil yang agak pendek untuk mengelakkan lebihan maklumat dan menjadikan isi kandungan lebih mudah difahami. Begitu juga, senarai yang panjang juga perlu dibahagikan kepada bahagian-bahagian kecil.

Bahan pandang-dengar perlu dibahagikan kepada bahagian-bahagian kecil di mana pencerita memperkenalkan seksyen baru (contoh: sekarang kami akan bercakap mengenai X), atau teks atau *screenshot* untuk membahagikan maklumat yang dipaparkan.

## CONTOH

### Pilih “SETUJU” - Bahagian-bahagian kecil

Kandungan gula dalam darah yang sentiasa tinggi akan menyebabkan kerrosakan jangka panjang seperti:

- |                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Mata</b>          | ● Katarak, pendarahan dalam mata dan menyebabkan buta.                                   |
| <b>Saraf</b>         | ● Kebas atau kehilangan deria rasa pada tangan dan kaki, luka dan gangren atau amputasi. |
| <b>Otak</b>          | ● Angin ahmar ( strok).  |
| <b>Buah pinggang</b> | ● Kegagalan buah pinggang.   |
| <b>Jantung</b>       | ● Sakit jantung.   |

### Pilih “TIDAK SETUJU” - Tiada bahagian-bahagian kecil

#### APAKAH DIABETES?

Satu keadaan di mana kandungan gula dalam darah seseorang melebihi paras normal untuk jangkamasa yang panjang. Diabetes terjadi apabila pankreas gagal menghasilkan insulin yang mencukupi atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan dengan berkesan. Jika dibiarkan, diabetes akan menyebabkan komplikasi yang serius.

Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Diabetes - Panduan Untuk Pesakit & Keluarga, Februari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/buku%20kecil/D/pdf/09\\_diabetes\\_panduan.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/buku%20kecil/D/pdf/09_diabetes_panduan.pdf)

Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Cegah Diabetes, Februari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/C/pdf/08\\_Ris\\_CegahDIABETES\\_BM.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/C/pdf/08_Ris_CegahDIABETES_BM.pdf)

**Pilih “SETUJU” - Senarai yang dibahagikan kepada bahagian-bahagian kecil**

### JENIS-JENIS DIABETES YANG UTAMA

#### Jenis I

- Biasanya terjadi di kalangan kanak-kanak atau remaja
- Hanya boleh dikawal dengan suntikan Insulin, kawalan pemakanan dan senaman

#### Jenis II

- selalu berlaku di kalangan orang dewasa berusia 40 tahun ke atas dan individu yang mempunyai berat badan berlebihan
- biasanya boleh dikawal hanya dengan kawalan pemakanan dan senaman atau gabungan pemakanan, senaman dan ubat
- mempunyai sejarah keluarga yang mengidap diabetes

#### Jenis III

- Keadaan ini adalah sementara
- Berlaku disebabkan perubahan hormon semasa mengandung

**Pilih “TIDAK SETUJU” - Senarai yang panjang**

### SENARAI MAKANAN YANG MEMERLUKAN PENANDAAN TARIKH

- **Biskut, roti.**
- **Makanan berkaling untuk bayi dan kanak-kanak**
- **Makanan berasaskan bijirin untuk bayi dan kanak-kanak.**
- **Coklat, coklat putih dan coklat susu.**
- **Krim kelapa, santan kelapa, pes kelapa, serbuk krim kelapa dan kelapa parut.**
- **Lemak makan dan minyak makanan selain daripada marjerin dalam bekas kedap udara.**
- **Aditif makanan yang mempunyai tempoh penggunaan kurang dari 18 bulan.**
- **Rumusan bayi.**
- **Telur cecair, kuning telur cecair, putih telur cecair, telur kering, kuning telur kering dan putih telur kering.**
- **Makanan tenaga rendah bagi mana-mana makanan yang memerlukan penandaan tarikh seperti yang terdapat di dalam senarai ini.**
- **Hasil daging dalam bekas tidak kedap udara.**
- **Susu dan hasil susu kecuali keju keras.**
- **Minuman ringan pasteur tak berkarbonat dan minuman ringan U.H.T. tak berkarbonat.**
- **Tambahan zat makanan atau sediaan tambahan zat makanan yang dijual sebagai makanan.**
- **Jus buah pasteur.**
- **Mentega kacang.**
- **Seri kaya.**
- **Sos.**
- **Makanan bertujuan khas.**

Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Cegah Diabetes, Februari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/C/pdf/08\\_Ris\\_CegahDIABETES\\_BM.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/C/pdf/08_Ris_CegahDIABETES_BM.pdf)

Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Fahami Label Makanan dan Kepentingannya, Februari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/A/pdf/59\\_label\\_makanan.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/A/pdf/59_label_makanan.pdf)

**Item 9: Bahagian-bahagian bahan tersebut mempunyai tajuk yang bermaklumat (P dan A/V)**

***Bahagian-bahagian bahan tersebut mempunyai tajuk yang bermaklumat***

**Tidak setuju = 0   Setuju = 1   Bahan yang sangat pendek = T/B**

### **TIDAK BERKENAAN**

Pilih T/B jika bahan tersebut bersesuaian dengan definisi bahan yang sangat pendek:

- **Boleh Cetak (P):** Bahan yang sangat pendek didefinisikan sebagai bahan dengan dua perenggan atau kurang dan tidak melebihi 1 muka surat.
- **Pandang-Dengar (A/V):** Bahan yang sangat pendek didefinisikan sebagai video atau persembahan multimedia berdurasi kurang dari 1 minit, atau bahan multimedia yang mempunyai 6 slaid/*screenshot* atau kurang.

### **PENJELASAN**

Tajuk sepatutnya spesifik dan memberitahu pengguna apa yang perlu diketahui dalam bahagian tersebut.

### **CONTOH**

**PILIH “SETUJU” - Tajuk yang bermaklumat:** Kenapa anda perlu memakai tali pinggang keledar.

**PILIH “TIDAK SETUJU” - Tajuk yang lemah:** Tali pinggang keledar

**PILIH “SETUJU” - Tajuk yang bermaklumat:** Ubat untuk diabetes anda

**PILIH “TIDAK SETUJU” - Tajuk yang lemah:** Ubat

**PILIH “SETUJU” - Tajuk yang bermaklumat:** Suhu memasak yang selamat

**PILIH “TIDAK SETUJU” - Tajuk yang lemah:** Suhu

**Item 10:** Bahan tersebut memaparkan maklumat dalam urutan yang sesuai (P dan A/V)

*Bahan tersebut memaparkan maklumat dalam urutan yang sesuai*

*Tidak setuju = 0*                    *Setuju = 1*

## PENJELASAN

Maklumat dalam bahan tersebut sepatutnya dipaparkan dalam urutan yang mudah difahami oleh pengguna. Maklumat tersebut sepatutnya dibina dengan bersahaja. Urutan yang sesuai tidak semestinya mengikuti kronologi atau tidak bermaksud anda perlu bermula dengan bahagian latar belakang. Mesej utama atau maklumat yang paling penting sepatutnya berada pada permulaan bahagian atau senarai kerana pengguna lebih memberi perhatian kepada perkara yang disebut terlebih dulu.

**Item 11: Bahan tersebut menyediakan rumusan (P dan A/V)**

***Bahan tersebut menyediakan rumusan***

***Tidak setuju = 0   Setuju = 1   Bahan yang sangat pendek = T/B***

## **TIDAK BERKENAAN**

Pilih T/B jika bahan tersebut bersesuaian dengan definisi bahan yang sangat pendek:

- **Boleh Cetak (P):** Bahan yang sangat pendek didefinisikan sebagai bahan dengan dua perenggan atau kurang dan tidak melebihi 1 muka surat.
- **Pandang-Dengar (A/V):** Bahan yang sangat pendek didefinisikan sebagai video atau persembahan multimedia berdurasi kurang dari 1 minit, atau bahan multimedia yang mempunyai 6 slaid/*screenshot* atau kurang.

## **PENJELASAN**

Bahan sepatutnya mempunyai rumusan bagi kata kunci utama atau ulasan kata kunci utama secara bertulis atau lisan pada akhir bahan tersebut. Rumusan selalunya terdapat pada bahagian akhir bahan, tetapi untuk bahan boleh cetak, rumusan (contoh: kotak rumusan) juga sesuai diletakkan pada bahagian permulaan bahan. Senarai semak bagi kata kunci utama (atau langkah-langkah) juga boleh dianggap sebagai rumusan.

## **CONTOH**

Berikut ialah contoh baik untuk bahan yang menyediakan rumusan, manakala bagi bahan yang kurang baik tidak menyediakan rumusan.

### **Pilih “SETUJU” - Bahan multimedia dengan rumusan**



Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Diabetes, Mengurangkan Gula, Februari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/video/D/Video%20Diabetes/Diabetes\\_BM.php](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/video/D/Video%20Diabetes/Diabetes_BM.php)

### **Pilih “SETUJU” - Bahan boleh cetak dengan rumusan**

## **Nasihat Kepada Pengguna**

- Jangan minum susu mentah.
- Minum atau beli susu yang telah dipasteur/ disteril (UHT).
- Baca label untuk mengetahui suhu penyimpanan dan tarikh luput.
- Jika membeli susu mentah, pastikan susu tersebut dimasak atau dididih sebelum diminum.
- Sekiranya pengguna mengalami simptom (tanda dan gejala) yang dikaitkan dengan pengambilan susu mentah, SEGERA dapatkan rawatan.

Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Adakah Selamat untuk Minum Susu Mentah? Februari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/A/pdf/55\\_susu\\_mentah.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/A/pdf/55_susu_mentah.pdf)

## TOPIK: SUSUN ATUR & REKA BENTUK

- Item 12:** Bahan tersebut menggunakan penanda visual (contoh: anak panah, kotak, bullet, huruf tebal, huruf bersaiz lebih besar, *highlight*) untuk menarik perhatian terhadap isi utama (P dan A/V)

*Bahan tersebut menggunakan penanda visual (contoh: anak panah, kotak, bullet, huruf tebal, huruf bersaiz lebih besar, *highlight*) untuk menarik perhatian terhadap isi utama*

*Tidak setuju = 0      Setuju = 1      Video = T/B*

### TIDAK BERKENAAN

Pilih T/B jika bahan ialah video. Video ialah bahan multimedia tanpa teks atau tulisan. Buat penilaian untuk bahan pandang-dengar lain.

### PENJELASAN

Penanda visual (contoh: anak panah, kotak, *bullet*, huruf tebal, huruf bersaiz lebih besar, dan *highlight*) membantu menarik perhatian pengguna terhadap kata kunci utama dalam bahan. Penanda visual sepatutnya hanya digunakan untuk kata kunci utama. Jika bahan menggunakan penanda visual secara berlebihan (seperti menggunakan secara tanpa had), pilih “Tidak setuju”.

### CONTOH

Berikut merupakan contoh penanda visual

#### Anak Panah



Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Miliki Semua ini dengan Hanya Berhenti Merokok, Februari 2017.

<http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Poster/H/index.php>

## Kotak

Wanita hamil yang dijangkiti virus Zika boleh memindahkan virus tersebut kepada **bayi dalam kandungannya.**

Ia boleh mengganggu **perkembangan otak janin** dan mengakibatkan **bayi dilahirkan dengan kepala kecil (Microcephaly).**

Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Zika & Kehamilan, Februari 2017.  
[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Poster/Z/pdf/zika\\_dan\\_kehamilan.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Poster/Z/pdf/zika_dan_kehamilan.pdf)



- **AMALAN PEMAKANAN SIHAT, SENAMAN FIZIKAL, kekal BERAT BADAN UNGGUL, BERHENTI MEROKOK** dan lindungi diri dari menjadi **PEROKOK PASIF** boleh **MENCEGAH Diabetes.**

Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Diabetes, Januari 2017.  
[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Bahan\\_Pameran/H/pdf/3\\_hari\\_kesihatan\\_sedunia\\_2016/3\\_1\\_diabetes.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Bahan_Pameran/H/pdf/3_hari_kesihatan_sedunia_2016/3_1_diabetes.pdf)

## Bullet dengan Huruf Tebal



**SYABAS** kerana anak gadis anda telah mengambil suntikan pertama pelalian HPV.



Pastikan anak anda melengkapkan ketiga-tiga suntikan untuk perlindungan terbaik.

Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Lengkapkan Ketiga-tiganya - Pelalian HPV yang Lengkap Mencegah Anak Gadis Anda dari Kanser Servik, Februari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Poster/H/pdf/08\\_Pos HPV Lengkapkan parent\\_BM.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Poster/H/pdf/08_Pos HPV Lengkapkan parent_BM.pdf)

**Item 13: Tulisan yang dipaparkan pada skrin mudah untuk dibaca (A/V)**

***Tulisan yang dipaparkan pada skrin mudah untuk dibaca***

***Tidak setuju = 0 Setuju = 1 Tiada teks atau semua teks diceritakan = T/B***

### **TIDAK BERKENAAN**

Pilih T/B jika bahan tersebut tidak mempunyai teks atau semua teks adalah diceritakan.

### **PENJELASAN**

Bahan pandang-dengar yang berserabut dengan banyak perkataan atau mempunyai teks yang berkelip pada skrin adalah susah untuk dibaca dan difahami. Anda sepatutnya memilih “Setuju” jika tidak banyak teks pada skrin dan perkataan dipaparkan cukup lama untuk pembaca yang lambat membaca.

Item ini adalah tidak berkenaan (T/B) jika tiada teks muncul pada bahan tersebut atau pencerita membacakan semuanya dengan kuat, kerana bahan tersebut tidak bergantung kepada penonton untuk membaca teks tersebut.

**Item 14:** Bahan tersebut membolehkan pengguna mendengar perkataan dengan jelas (contoh: tidak terlalu pantas, tidak bercelaru) (A/V)

***Bahan tersebut membolehkan pengguna mendengar perkataan dengan jelas (contoh: tidak terlalu pantas, tidak bercelaru)***

***Tidak setuju = 0   Setuju = 1   Tiada penceritaan = T/B***

#### **TIDAK BERKENAAN**

---

Pilih T/B jika bahan tersebut tidak mempunyai penceritaan.

#### **PENJELASAN**

---

Bahan pandang-dengar, sama ada video atau bahan multimedia dengan penceritaan, sepatutnya membolehkan penonton mendengar perkataan dengan jelas. Pencerita atau suara latar tidak sepatutnya bercakap dengan terlalu pantas atau bercelaru atau susah untuk difahami dalam sebarang cara.

Nota: Pastikan item ini tidak dinilai berdasarkan sambungan atau kelajuan internet yang lemah.

## **TOPIK: PENGGUNAAN ELEMEN BANTU PANDANG**

**Item 15:** Bahan tersebut menggunakan elemen bantu pandang apabila elemen tersebut boleh menjadikan isi kandungan lebih mudah difahami (contoh: ilustrasi saiz hidangan sihat) (P)

*Bahan tersebut menggunakan elemen bantu pandang apabila elemen tersebut boleh menjadikan isi kandungan lebih mudah difahami (contoh: ilustrasi saiz hidangan sihat)*

*Tidak setuju = 0*      *Setuju = 1*

## PENJELASAN

Bahan tersebut sepatutnya menggunakan elemen bantu pandang apabila elemen tersebut menjadikan isi kandungannya lebih mudah difahami. Sebagai contoh, ilustrasi saiz hidangan sihat akan menambahkan pemahaman berbanding dengan hanya menggunakan teks yang menggambarkan saiz hidangan sihat. Ini juga termasuk menggunakan paparan grafik untuk menjadikan maklumat bernombor lebih mudah difahami. Jika anda boleh memikirkan elemen bantu pandang yang bermakna yang sepatutnya ditambah bagi menjelaskan makna teks, anda sepatutnya tidak setuju dengan item ini.

## CONTOH

Pilih “SETUJU” - Contoh kandungan lemak dalam makanan

Satu keping roti canai = 10 gram lemak	
Sekeping roti naan = 7.6 gram lemak	
Sekeping roti telur = 13.5 gram lemak	
Satu keping karipap = 10 gram lemak	
Satu burger daging = 30 gram lemak	
Satu ketul ayam goreng = 20 gram lemak	

Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Siri Makan Secara Sihat - Kurangkan Lemak, Februari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/L/pdf/07\\_kurangkan\\_lemak.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/L/pdf/07_kurangkan_lemak.pdf)

**Item 16: Elemen bantu pandang dalam bahan tersebut mengukuhkan dan bukan menyasarkan tumpuan terhadap isi kandungan (P)**

***Elemen bantu pandang dalam bahan tersebut mengukuhkan dan bukan menyasarkan tumpuan terhadap isi kandungan***

**Tidak setuju = 0      Setuju = 1      Tiada elemen bantu pandang = T/B**

## **TIDAK BERKENAAN**

Pilih T/B jika bahan tersebut tidak mempunyai elemen bantu pandang.

## **PENJELASAN**

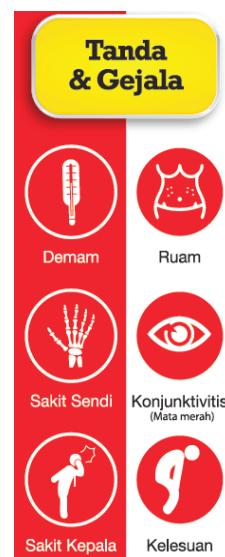
Bahan tersebut sepatutnya hanya menggunakan elemen bantu pandang yang mengukuhkan atau berkaitan dengan isi kandungan yang dipersembahkan, atau elemen bantu pandang boleh memberi contoh atau menjelaskan maklumat. Walaupun sesetengah bahan mungkin menggunakan banyak elemen bantu pandang untuk membahagikan teks dan mengekalkan visual yang menarik, ini tidak semestinya membantu kebolehfahaman.

Tanya diri anda sama ada elemen itu mengukuhkan dan berkaitan dengan isi kandungan. Jika elemen itu tidak mengukuhkan isi kandungan, terutamanya tersasar daripada isi kandungan, pilih “Tidak setuju”. Begitu juga dengan gambar secara umum yang tidak menghuraikan isi kandungan atau memberi penjelasan lanjut, pilih “Tidak setuju”.

## **CONTOH**

### **PILIH “SETUJU” - Elemen bantu pandang yang mengukuhkan**

Elemen bantu pandang ini mengukuhkan isi kandungan dengan mengilustrasikan tanda dan gejala Zika.



Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Zika, Februari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Poster/Z/pdf/01\\_zika\\_depan.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Poster/Z/pdf/01_zika_depan.pdf)

## **PILIH “TIDAK SETUJU” - Elemen bantu pandang yang tidak mengukuhkan tetapi menyasarkan tumpuan terhadap isi kandungan.**

Elemen bantu pandang berkenaan tidak berkaitan dengan teks dan menyasarkan tumpuan terhadap tujuan bahan.

### **FAKTOR-FAKTOR RISIKO**

Jika anda mempunyai faktor-faktor risiko berikut, peluang anda mendapat penyakit angin ahmar adalah tinggi.

- Tekanan darah tinggi yang tidak dikawal
- Merokok
- Menghidap penyakit jantung
- Paras kolesterol yang tinggi
- Meminum minuman beralkohol berlebihan
- Menghidap penyakit diabetes (*kencing manis*) yang tidak dikawal
- Pernah mendapat angin ahmar atau Serangan Iskemia Sementara (TIA)
- Tidak bersenam
- Tekanan mental

*Kebanyakan faktor risiko ini saling berkaitan.*



Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Angin Ahmar, Februari 2017.  
[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/A/pdf/10\\_Ris\\_Angin%20Ahmar\\_web.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/A/pdf/10_Ris_Angin%20Ahmar_web.pdf)

**Item 17: Elemen bantu pandang dalam bahan tersebut mempunyai tajuk atau kapsyen yang jelas (P)**

***Elemen bantu pandang dalam bahan tersebut mempunyai tajuk atau kapsyen yang jelas***

**Tidak setuju = 0   Setuju = 1   Tiada elemen bantu pandang = T/B**

### **TIDAK BERKENAAN**

Pilih T/B jika bahan tersebut tidak mempunyai elemen bantu pandang.

### **PENJELASAN**

Kapsyen dan tajuk untuk elemen bantu pandang adalah penting untuk membantu pengguna mengetahui tentang grafik atau isi kandungan yang dipaparkan. Elemen bantu pandang adalah untuk menyokong teks dan boleh dijadikan satu cara untuk menjelaskan isi kandungan bahan. Jika bahan mengandungi imej yang tidak mempunyai kapsyen atau tajuk, atau kapsyen atau tajuk tidak jelas atau tidak berkaitan dengan elemen bantu pandang, anda sepatutnya pilih “Tidak setuju”.

### **CONTOH**

Pilih “SETUJU” - Kapsyen yang jelas berkaitan dengan elemen bantu pandang



**Bersihkan gigi bayi anda dengan menggunakan kain bersih dan lembut atau berus gigi bayi.**

**Pilih “TIDAK SETUJU” - Kapsyen yang tidak jelas**



**Bersihkan gigi bayi anda apabila gigi tumbuh.**

**Pilih “TIDAK SETUJU” - Kapsyen yang tidak berkaitan**



**Memastikan gigi sihat.**

**Item 18: Bahan tersebut menggunakan ilustrasi dan gambar yang jelas dan tidak berserabut (P and A/V)**

***Bahan tersebut menggunakan ilustrasi dan gambar yang jelas dan tidak berserabut***

**Tidak setuju = 0   Setuju = 1   Tiada elemen bantu pandang = T/B**

### **TIDAK BERKENAAN**

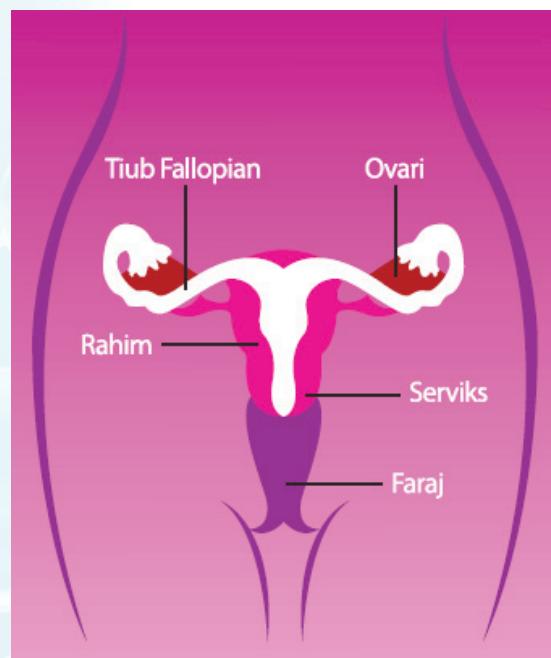
Pilih T/B jika bahan tersebut tidak mempunyai elemen bantu pandang.

### **PENJELASAN**

Untuk pengguna memahami isi kandungan yang dijelaskan oleh ilustrasi atau gambar, imej mesti jelas dan tidak berserabut. Jika bahan adalah tidak jelas dan berserabut, anda sepatutnya memilih “Tidak setuju”.

### **CONTOH**

#### **PILIH “SETUJU” - Ilustrasi yang jelas dan tidak berserabut**



Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Panduan Untuk Ibubapa/Penjaga - Soalan Lazim Mengenai Pelalian HPV Lindungi Anak Gadis Anda, Februari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/H/pdf/04\\_HPV\\_FAQ.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/H/pdf/04_HPV_FAQ.pdf)

## Pilih “TIDAK SETUJU” - Ilustrasi yang berserbut



TENTUKAN PUNCA SAKIT BELAKANG. DAPATKAN RAWATAN DAN NASIHAT DARIPADA DOKTOR

Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Pencegahan Sakit Belakang, Februari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/S/pdf/05\\_Ris\\_Sakit%20Belakang.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/S/pdf/05_Ris_Sakit%20Belakang.pdf)

## Pilih “TIDAK SETUJU” - Foto yang tidak jelas



Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Sakit Jantung - Elakkan Serangan Sakit Jantung dengan Cara Hidup yang Sihat, Februari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/S/pdf/03\\_Ris\\_sakit%20jantung.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/S/pdf/03_Ris_sakit%20jantung.pdf)

**Item 19:** Bahan tersebut menggunakan jadual yang ringkas dengan tajuk yang pendek dan jelas untuk baris dan lajur (P and A/V)

*Bahan tersebut menggunakan jadual yang ringkas dengan tajuk yang pendek dan jelas untuk baris dan lajur*

*Tidak setuju = 0      Setuju = 1      Tiada jadual = T/B*

## **TIDAK BERKENAAN**

Pilih T/B jika bahan tersebut tidak mempunyai jadual.

## **CONTOH**

**Pilih “SETUJU” - Tajuk baris dan lajur yang jelas**

Bilangan langkah	Tahap aktiviti fizikal
Kurang daripada 5,000	Sedentari
5,000 - 7,499	Kurang aktif
7,500 - 9,999	Sederhana aktif
Lebih daripada 10,000	Aktif
Lebih daripada 12,000	Sangat aktif

Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Sasarkan 10,000 Langkah Sehari untuk Hidup Aktif, Februari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/S/pdf/30\\_10000\\_langkah.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/S/pdf/30_10000_langkah.pdf)

**Pilih “TIDAK SETUJU” - Tajuk baris dan lajur yang tidak lengkap atau tidak jelas**

*Klasifikasi Tekanan Darah*

Klasifikasi Tekanan Darah	Tekanan Sistolik (mmHg)		Tekanan Diastolik (mmHg)	Tindakan
Optimal	< 120	dan	< 90	Teruskan amalan gaya hidup sihat
Pra Hipertensi	120-139	dan/atau	80-89	Intervensi
Hipertensi Tahap 1	140-159	dan/atau	90-99	Rujuk ke klinik
Hipertensi Tahap 2	160-179	dan/atau	100-109	Rujuk ke klinik
Hipertensi Tahap 3	≥180	dan/atau	≥110	Rujuk ke klinik

Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Komuniti Sihat Perkasa Negara (KOSPEN) - Intervensi Faktor Risiko NCD dalam Komuniti, Februari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/lain\\_lain/pdf/22\\_flipchart\\_kospen.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/lain_lain/pdf/22_flipchart_kospen.pdf)



# **DOMAIN: KEBOLEHTINDAKAN**



## DOMAIN: KEBOLEHTINDAKAN

**Item 20:** Bahan tersebut dengan jelas mengenalpasti sekurang-kurangnya satu tindakan yang boleh diambil oleh pengguna (P and A/V)

*Bahan tersebut dengan jelas mengenalpasti sekurang-kurangnya satu tindakan yang boleh diambil oleh pengguna*

*Tidak setuju = 0*

*Setuju = 1*

### PENJELASAN

Untuk pengguna mengambil tindakan, bahan tersebut perlu mengenalpasti sekurang-kurangnya satu tindakan dengan jelas.

### CONTOH

**PILIH “SETUJU” - Tindakan yang dikenalpasti dengan jelas:** Pastikan anak anda memakai topi keledar setiap kali mereka menaiki basikal.

**PILIH “TIDAK SETUJU” - Tiada tindakan dikenalpasti:** Sembilan puluh satu peratus penunggang basikal terbunuh pada tahun 2009 kerana tidak memakai topi keledar.

**PILIH “SETUJU” - Tindakan yang dikenalpasti dengan jelas:** Jadi aktif lebih lama setiap sesi. Jika anda berjalan kaki 3 hari seminggu selama 30 minit, cuba tambah 10 minit atau lebih setiap hari

**PILIH “TIDAK SETUJU” - Tiada tindakan dikenalpasti:** Aktiviti fizikal meningkatkan peluang untuk hidup lebih lama dan sihat.

**Item 21: Bahan tersebut merujuk kepada pengguna secara terus apabila menggambarkan tindakan (P and A/V)**

*Bahan tersebut merujuk kepada pengguna secara terus apabila menggambarkan tindakan*

*Tidak setuju = 0*

*Setuju = 1*

## **PENJELASAN**

Untuk membantu pengguna mengetahui tindakan yang perlu diambil, bahan tersebut sepatutnya merujuk kepada pengguna secara terus. Pilih “Tidak setuju” jika tiada tindakan yang diterangkan.

## **CONTOH**

**PILIH “SETUJU” - Terus:** Anda boleh membelinya di kedai ubat.

**PILIH “TIDAK SETUJU” - Tidak terus:** Pesakit boleh membelinya di kedai ubat.

**PILIH “SETUJU” - Terus:** Aturkan perjalanan pulang selepas prosedur.

**PILIH “TIDAK SETUJU” - Tidak terus:** Pesakit sepatutnya mengatur perjalanan pulang ke rumah selepas prosedur.

**PILIH “SETUJU” - Terus:** Anda boleh membeli ubat selesema di farmasi.

**PILIH “TIDAK SETUJU” - Tidak terus:** Ubat selesema ada terdapat di farmasi.

**PILIH “SETUJU” - Terus:** Makan ubat semasa waktu makan anda.

**PILIH “TIDAK SETUJU” - Tidak terus:** Ubat mesti dimakan pada waktu makan.

**Item 22: Bahan tersebut membahagikan tindakan kepada langkah-langkah yang dapat diuruskan dan jelas (P and A/V)**

*Bahan tersebut membahagikan tindakan kepada langkah-langkah yang dapat diuruskan dan jelas*

*Tidak setuju = 0*

*Setuju = 1*

### **PENJELASAN**

Bagi mana-mana tindakan dalam bahan, tindakan itu sepatutnya dibahagikan kepada langkah-langkah yang mudah diuruskan dan jelas. Bahan tersebut sepatutnya memberitahu pengguna bagaimana mengambil tindakan, terutamanya jika tindakan itu adalah umum, seperti meningkatkan senaman atau menurunkan berat badan. Bahan tersebut tidak sepatutnya menggunakan istilah yang subjektif (contoh: kerap, selalu, mendalam, kuat, lemah). Jika bahan itu menggunakan istilah yang kurang jelas, atau mencadangkan sasaran kesihatan tanpa nasihat bagaimana untuk mencapainya, pilih “Tidak setuju”.

### **CONTOH**

#### **PILIH “SETUJU” - Langkah-langkah yang mudah diuruskan dan jelas:**

- Bersenam dengan kerap
  - Mula dengan sekurang-kurangnya 10 minit aktiviti fizikal, sekurang-kurangnya 3 kali seminggu. Sebagai contoh, anda boleh berjalan selepas waktu tengahari, turun dari bas satu perhentian lebih awal dan berjalan, atau guna tangga dan bukan lif.
  - Tingkatkan jumlah minit dan kekerapan anda melakukan aktiviti fizikal. Secara beransur-ansur tingkatkan sehingga anda bersenam  $2\frac{1}{2}$  jam dalam masa seminggu.
  - Semasa anda meningkatkan jumlah masa untuk bersenam, mula dengan aktiviti yang lebih mencabar, contohnya, tarian aerobik, berbasikal atau jogging.

#### **PILIH “TIDAK SETUJU” - Langkah-langkah yang tidak dapat diuruskan dan kurang jelas:**

- Melakukan senaman yang sederhana dengan kerap.

**PILIH “SETUJU” - Langkah-langkah yang mudah diuruskan dan jelas:** Kurangkan garam, yang juga dikenali sebagai sodium. Jangan makan lebih daripada 1 sudu kecil sehari (2,300mg sodium). Makanan segera selalunya mempunyai kandungan garam yang tinggi, oleh itu, semak label nutrisi dan semasa makan di restoran, minta kurangkan garam.

#### **PILIH “TIDAK SETUJU” - Langkah-langkah yang tidak dapat diuruskan dan kurang jelas:**

- Kurangkan garam

**PILIH “SETUJU” - Langkah-langkah yang mudah diuruskan dan jelas:**

- Periksa tahap gula dalam darah anda:
  - Masukkan strip ujian yang baharu ke dalam meter
  - Basuh tangan anda.
  - Cucuk sisi jari anda dengan jarum secara berhati-hati untuk mengeluarkan setitis darah.
  - Sentuh strip ujian ke titisan darah.

**PILIH “TIDAK SETUJU” - Langkah-langkah yang tidak dapat diuruskan dan kurang jelas:**

- Periksa tahap gula dalam darah anda.

**Item 23:** Bahan tersebut menyediakan elemen praktikal (contoh: perancang menu, senarai semak) apabila elemen tersebut boleh membantu pengguna mengambil tindakan (P)

***Bahan tersebut menyediakan elemen praktikal (contoh: perancang menu, senarai semak) apabila elemen tersebut boleh membantu pengguna mengambil tindakan***

**Tidak setuju = 0**

**Setuju = 1**

## **PENJELASAN**

Apabila elemen boleh memudahkan pengguna mengambil tindakan, elemen disediakan. Jika anda boleh fikirkan elemen yang boleh membantu pengguna mengambil tindakan dan bahan tersebut tidak menyediakan elemen itu, anda sepatutnya pilih “Tidak setuju”.

## **CONTOH**

Berikut merupakan contoh elemen yang dapat membantu pengguna mengambil tindakan.

### **Pilih “SETUJU” - Contoh menu sarapan (~ 400 kcal)**

Menu	Hidangan	Sukatan	Kalori
ISNIN	Bihun putih	2 senduk (120 g)	200
	Kuih cara berlauk	2 keping (60 g)	150
	Buah belimbing manis	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Kopi/ Teh	1 cawan (+ 1 sudu teh gula + 1/4 cawan susu rendah lemak)	50
	Air kosong		0
Jumlah			430
SELASA	Nasi lemak	1 set (200 g) (1 senduk nasi lemak + 1 sudu makan sambal ikan bilis + 1/4 biji telur rebus + 3 hiris timun)	340
	Belimbing	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Kopi/ Teh	1 cawan (+ 1 sudu teh gula + 1/4 cawan susu rendah lemak)	50
	Air kosong		0
	Jumlah		420
RABU	Bihun sup	1 mangkuk (320 g)	190
	Popiah basah	2 keping (80 g)	140
	Buah betik	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Kopi/ Teh	1 cawan (+ 1 sudu teh gula + 1/4 cawan susu rendah lemak)	50
	Air kosong		0
Jumlah			410

Dipetik daripada Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Panduan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat, Februari 2017.

[http://www.moh.gov.my/images/gallery/publications/makan/Panduan\\_Penyajian.pdf](http://www.moh.gov.my/images/gallery/publications/makan/Panduan_Penyajian.pdf)

**Item 24: Bahan tersebut memberikan arahan atau contoh yang ringkas tentang cara melakukan pengiraan (P)**

*Bahan tersebut memberikan arahan atau contoh yang ringkas tentang cara melakukan pengiraan*

*Tidak setuju = 0      Setuju = 1      Tiada pengiraan = T/B*

### **TIDAK BERKENAAN**

Pilih T/B jika bahan tersebut tidak mempunyai pengiraan.

### **PENJELASAN**

Pengiraan adalah apabila bahan meminta pengguna menambah, menolak, mendarab atau membahagi atau, melakukan pengiraan matematik yang lain. Sepatutnya, bahan tidak memerlukan pengguna melakukan pengiraan (lihat Item 7). Apabila pengiraan diperlukan, bahan tersebut sepatutnya menyediakan arahan atau contoh ringkas bagaimana melakukan pengiraan supaya boleh diambil tindakan.

### **CONTOH**

#### **PILIH “SETUJU”: Arahān ringkas dengan contoh**

##### **Berapa lama inhaler anda boleh bertahan?**

Anda boleh menghitung berapa lama inhaler anda akan bertahan dengan penggunaan yang tetap.

- Pertama, anggarkan berapa kali sehari anda mengambil ubat dan darab dengan berapa kali anda sedut setiap kali. Ini adalah bilangan sedutan yang anda ambil setiap hari.
- Kedua, lihat inhaler untuk melihat berapa banyak sedutan yang ada di dalamnya.
- Akhir sekali, bahagikan bilangan sedutan dalam inhaler dengan jumlah sedutan yang anda gunakan setiap hari. Ini akan memberikan anda jumlah bilangan hari inhaler anda boleh bertahan untuk membantu anda mengetahui bila inhaler tersebut perlu diisi semula.

Sebagai contoh, jika anda menggunakan 2 sedutan setiap kali anda menggunakan inhaler dan menggunakan 4 kali sehari, dan inhaler anda ada 200 sedutan di dalamnya, jadi inhaler anda boleh bertahan selama 25 hari. Ini ialah pengiraannya:

$$\begin{aligned}2 \text{ sedutan} \times 4 \text{ kali sehari} &= 8 \text{ sedutan sehari} \\200 \text{ sedutan dalam inhaler} \div 8 \text{ sedutan sehari} &= 25 \text{ hari}\end{aligned}$$

## **PILIH “TIDAK SETUJU”: Arahan kurang jelas tanpa contoh**

### **Berapa lama inhaler anda dapat bertahan?**

Anda boleh menghitung berapa lama inhaler anda akan bertahan dengan penggunaan tetap dengan menentukan jumlah sedutan dalam inhaler anda (contoh: 200 sedutan) dibahagikan dengan berapa sedutan yang anda guna setiap hari. Ini akan memberikan anda jumlah hari inhaler anda sepatutnya bertahan untuk membantu anda mengetahui bila inhaler tersebut perlu diisi semula.

**Item 25:** Bahan tersebut menerangkan cara menggunakan carta, graf, jadual atau rajah untuk mengambil tindakan (P dan A/V)

***Bahan tersebut menerangkan cara menggunakan carta, graf, jadual atau rajah untuk mengambil tindakan***

**Tidak setuju = 0      Setuju = 1      Tiada carta, graf, jadual atau rajah = T/B**

### **TIDAK BERKENAAN**

Pilih T/B jika bahan tersebut tidak mempunyai carta, graf, jadual atau rajah. Carta dan jadual mengandungi set fakta atau angka yang dipaparkan secara sistematik, dan selalunya dalam lajur. Graf menunjukkan hubungan antara dua perkara. Rajah menunjukkan bahagian yang berlainan pada sesuatu dan bagaimana bahagian tersebut berkait. Sila lihat contoh carta, graf, jadual dan rajah di bawah dan muka surat 8 ke 11 dalam Panduan Pengguna ini.

### **PENJELASAN**

Jika pengguna perlu menggunakan carta, graf, jadual atau rajah untuk mengambil tindakan, bahan tersebut sepatutnya menjelaskan cara menggunakan carta, graf, jadual atau rajah.

## CONTOH

Pilih “SETUJU” - Bahau menjelaskan bagaimana menggunakan carta.



Dipetik daripada Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Fahami Label Makanan dan Kepentingannya, April 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/A/pdf/59\\_label\\_makanan.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/A/pdf/59_label_makanan.pdf)

Pilih "TIDAK SETUJU" - Bahan tidak menjelaskan bagaimana menggunakan carta



Dipetik dan diubahsuai daripada Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Fahami Label Makanan dan Kepentingannya, April 2017.

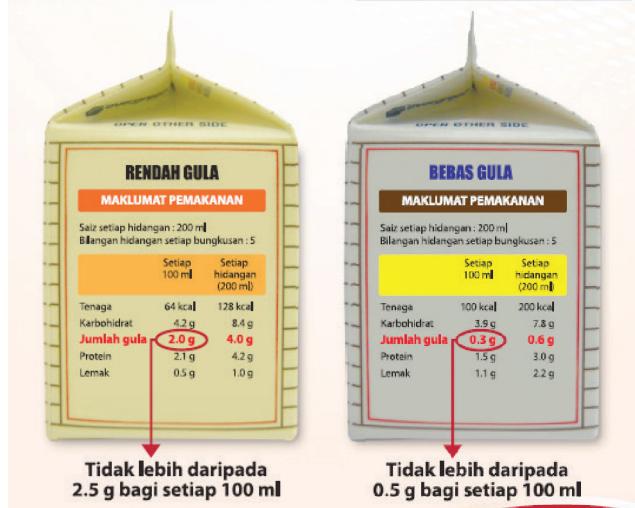
[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/A/pdf/59\\_label\\_makanan.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/A/pdf/59_label_makanan.pdf)

Pilih “SETUJU” - Bahan menjelaskan bagaimana menggunakan jadual.

## Akuan Kandungan GULA

Peraturan-peraturan makanan 1985, membenarkan label sesuatu makanan membuat akuan bahawa makanan tersebut adalah “rendah” atau “bebas” gula jika mematuhi syarat seperti berikut :

Komponen	Akuan	Syarat-syarat
		Tidak Lebih Daripada
Gula	Rendah	5 g bagi setiap 100 g (pepejal) 2.5 g bagi setiap 100 ml (cecair)
	Bebas	0.5 g bagi setiap 100 g (pepejal) 0.5 g bagi setiap 100 ml (cecair)



Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Kurangkan Pengambilan Gula - Akuan Kandungan Gula, April 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Bahan\\_Pameran/K/pdf/09\\_KempenKrgGula/pdf/12\\_Bunting5.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Bahan_Pameran/K/pdf/09_KempenKrgGula/pdf/12_Bunting5.pdf)

Pilih “TIDAK SETUJU” - Bahan tidak menjelaskan bagaimana menggunakan jadual.

Komponen	Akuan	Syarat-syarat
		Tidak Lebih Daripada
Gula	Rendah	5 g bagi setiap 100 g (pepejal) 2.5 g bagi setiap 100 ml (cecair)
	Bebas	0.5 g bagi setiap 100 g (pepejal) 0.5 g bagi setiap 100 ml (cecair)

Dipetik dan diubahsuai daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Kurangkan Pengambilan Gula - Akuan Kandungan Gula, April 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Bahan\\_Pameran/K/pdf/09\\_KempenKrgGula/pdf/12\\_Bunting5.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Bahan_Pameran/K/pdf/09_KempenKrgGula/pdf/12_Bunting5.pdf)

**Item 26:** Bahan tersebut menggunakan elemen bantu pandang apabila elemen tersebut boleh memudahkan pengguna untuk bertindak berdasarkan arahan (P)

***Bahan tersebut menggunakan elemen bantu pandang apabila elemen tersebut boleh memudahkan pengguna untuk bertindak berdasarkan arahan***

**Tidak setuju = 0**

**Setuju = 1**

## **PENJELASAN**

Bahan tersebut sepatutnya menyertakan elemen bantu pandang jika elemen tersebut boleh memudahkan tindakan ke atas arahan atau maklumat yang dipersembahkan. Jika anda boleh fikirkan elemen bantu pandang yang bermakna yang boleh ditambah untuk menjadikan arahan lebih mudah diikuti, anda sepatutnya tidak setuju dengan item ini.

## **CONTOH**

Berikut ialah elemen bantu pandang yang memudahkan tindakan ke atas arahan.

**Gambar menunjukkan makanan yang perlu diperbanyakkan dan dikurangkan**



Dipetik daripada MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia, Garis Panduan Diet Malaysia - 14 Mesej Utama, Februari 2017.

<http://www.myhealth.gov.my/garis-panduan-diet-malaysia-14-mesej-utama/>

## Jadual menunjukkan perbandingan berjalan dengan penggunaan kalori

MASA (Minit)	JARAK (KM)	JUMLAH KALORI	CONTOH MAKANAN
10	0.8	44	
20	1.6	88	
30	2.4	132	
40	3.2	176	
50	4	219	
60	4.8	263	 
70	5.6	307	

Dipetik daripada MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia, Berjalan 10,000 Langkah Sehari, Februari 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Poster/S/pdf/35\\_berjalan\\_10000\\_langkah.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Poster/S/pdf/35_berjalan_10000_langkah.pdf)

## Gambar menunjukkan cara membasuh tangan dengan betul



Dipetik daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Etika Batuk - Hentikan Penyebaran Kuman-kuman yang Membuat Anda dan Orang Lain Sakit, April 2017.

[http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/E/pdf/07\\_etika\\_batuk\\_BM.pdf](http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/Risalah/E/pdf/07_etika_batuk_BM.pdf)

# **ALAT PENILAIAN BAHAN PENDIDIKAN PESAKIT BAGI JENIS BOLEH CETAK, PEMAT-P(M)**

## **Bagaimana Menggunakan PEMAT(M) untuk Menilai Bahan**

Terdapat tujuh langkah untuk menggunakan PEMAT(M) dalam menilai bahan pendidikan pesakit. Arahan di bawah mengandaikan anda akan memberi skor PEMAT(M) dengan kertas dan pen.

**Langkah 1: Baca PEMAT(M) dan Panduan Pengguna.** Sebelum menggunakan PEMAT(M), baca keseluruhan Panduan Pengguna dan instrumen untuk membiasakan diri anda dengan semua item. Sila rujuk kepada definisi istilah PEMAT(M) pada muka surat 1. Dalam Panduan Pengguna ini, (P) dan (A/V) sudah disenaraikan selepas item untuk menunjukkan jika item adalah sesuai untuk bahan boleh cetak atau bahan pandang-dengar.

**Langkah 2: Baca atau lihat bahan pendidikan pesakit.** Baca atau lihat bahan pendidikan pesakit yang akan anda nilai secara keseluruhan.

**Langkah 3: Tentukan jenis PEMAT(M) yang akan digunakan.** Pilih PEMAT-P(M) untuk bahan boleh cetak atau PEMAT-A/V(M) untuk bahan pandang-dengar.

**Langkah 4: Baca semua item PEMAT(M) satu per satu.** Kesemua item akan mempunyai respon pilihan “Tidak setuju” atau “Setuju”. Sesetengahnya (bukan semua item) akan mempunyai pilihan “Tidak Berkenaan”. Lihat setiap item satu per satu. Terdapat 24 item untuk bahan boleh cetak dan 17 item untuk bahan pandang-dengar. Nyatakan jika anda setuju atau tidak setuju dengan bahan yang memenuhi kriteria spesifik. Atau, apabila bersesuaian, pilih “Tidak Berkenaan”.

Anda boleh merujuk kepada bahan pada bila-bila masa semasa melengkapkan borang ini. Anda tidak seharusnya bergantung kepada memori anda. Pertimbangkan setiap item dari perspektif pesakit. Contohnya, untuk “Item 1: Bahan tersebut memaparkan tujuannya dengan sangat jelas,” tanyakan diri anda, “Jika saya ialah pesakit yang tidak biasa dengan subjek tersebut, adakah saya akan mengetahui tujuan bahan tersebut?”

**Langkah 5: Semasa anda membaca item tersebut, beri penilaian terhadap bahan.** Selepas anda menentukan penilaian terhadap sesuatu item spesifik, masukkan nombor (atau T/B) yang sesuai dengan jawapan anda pada lajur “Skor” dalam PEMAT-P(M) atau PEMAT-A/V(M). Jangan beri skor item sebagai “Tidak Berkenaan” kecuali terdapat pilihan “Tidak Berkenaan”. Beri skor setiap item seperti berikut:

Jika Tidak setuju	Tulis 0
Jika Setuju	Tulis 1
Jika Tidak Berkenaan	Tulis T/B

## **Panduan Tambahan bagi Menilai Bahan untuk Setiap Item (Langkah 5)**

- Beri skor “Setuju” bagi item apabila ciri yang dinyatakan terdapat pada keseluruhan bahan, maksudnya, hampir kesemua (80% sehingga 100%). Prinsip yang memandu anda adalah apabila secara jelas terdapat bahagian dalam bahan tersebut yang boleh diperbaiki atau ditambahbaik, maka item itu sepatutnya dinilai sebagai “Tidak setuju.” Panduan Pengguna memberikan panduan tambahan untuk menilai setiap item.

- Jangan langkau mana-mana item. Jika tiada pilihan “Tidak Berkenaan”, anda mesti beri skor 0 (Tidak setuju) atau 1 (Setuju).
- Jangan guna pengetahuan sedia ada tentang subjek dalam bahan pendidikan pesakit sebelum anda membaca atau melihat bahan tersebut. Skor yang anda beri HANYA bergantung kepada apa yang terdapat dalam bahan yang anda sedang nilai.
- Jangan biarkan penilaian anda terhadap satu item mempengaruhi penilaian anda terhadap item lain. Sila buat penilaian secara berhati-hati dengan menilai setiap item secara berasingan dan berbeza daripada cara anda menilai item lain.
- Jika anda menilai lebih daripada satu bahan, fokus hanya kepada bahan yang sedang anda nilai dan jangan bandingkan dengan bahan terdahulu yang telah anda lihat.

**Langkah 6: Kira markah bahan.** PEMAT(M) menyediakan dua markah untuk setiap bahan, satu markah untuk kebolehfahaman dan markah yang berasingan untuk kebolehtindakan. Pastikan anda telah memberi skor bagi bahan untuk setiap item, termasuk menandakan item yang “Tidak Berkenaan” (T/B). Melainkan untuk item Tidak Berkenaan (T/B), anda perlu memberi setiap item skor 1 (Setuju) atau skor 0 (Tidak setuju). Untuk memberi markah kepada bahan, lakukan seperti yang berikut:

- **Jumlahkan skor untuk bahan** untuk item kebolehfahaman sahaja.
- **Bahagi jumlah skor yang diperolehi dengan jumlah skor maksimum**, iaitu jumlah item yang diberi skor, dengan mengecualikan item yang diberi skor “Tidak Berkenaan” (T/B).
- **Darab keputusan tersebut dengan 100** dan anda akan mendapat peratus (%). Skor peratus ini ialah markah kebolehfahaman bagi PEMAT(M).
  - **Contoh:** Jika bahan boleh cetak dinilai Setuju (Skor 1) kepada 12 item kebolehfahaman, Tidak setuju (Skor 0) kepada 3 item kebolehfahaman, dan T/B kepada 1 item kebolehfahaman, jumlahnya akan menjadi 12 daripada 15 skor maksimum ( $12+3$ , kecuali item T/B). Markah kebolehfahaman PEMAT(M) ialah  $0.8$  ( $12$  bahagi  $15$ ) darab dengan  $100 = 80\%$ .

Untuk memberi markah kepada kebolehtindakan, ulangi Langkah 6 untuk item kebolehtindakan.

**Langkah 7: Menerangkan markah PEMAT(M).** Semakin tinggi markah, semakin mudah bahan itu difahami atau diambil tindakan. Sebagai contoh, bahan yang mendapat markah kebolehfahaman 90% lebih mudah difahami daripada bahan yang mendapat markah kebolehfahaman 60%, dan begitu juga dengan kebolehtindakan. Semakin banyak anda menggunakan PEMAT(M), anda akan mendapat gambaran yang lebih jelas tentang markah bahan yang sangat baik atau sangat lemah.

Tajuk Bahan:

Nama Penilai:

Tarikh Penilaian:

Sila baca Panduan Pengguna PEMAT(M) sebelum menilai bahan-bahan.

## KEBOLEHFAHAMAN

Item#	Item	Respon Pilihan	Skor
<b>Topik: Isi Kandungan</b>			
1	Bahan tersebut memaparkan tujuannya dengan sangat jelas.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	
2	Bahan tersebut tidak mengandungi maklumat atau isi kandungan yang tersasar daripada tujuannya.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	
<b>Topik: Pemilihan Perkataan &amp; Gaya Bahasa</b>			
3	Bahan tersebut menggunakan bahasa sehari-hari yang biasa digunakan.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	
4	Istilah perubatan tidak digunakan atau hanya digunakan untuk membiasakan pembaca dengan istilah tersebut. Apabila digunakan, istilah perubatan tersebut diberikan maksudnya.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	
5	Bahan tersebut menggunakan ayat aktif.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	
<b>Topik: Penggunaan Nombor</b>			
6	Nombor yang digunakan dalam bahan tersebut adalah jelas dan mudah difahami.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1, Tiada nombor = T/B	
7	Bahan tersebut tidak memerlukan pengguna untuk melakukan pengiraan.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	
<b>Topik: Susunan</b>			
8	Bahan tersebut membahagikan maklumat kepada bahagian-bahagian kecil.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1, Bahan yang sangat pendek* = T/B	
9	Bahagian-bahagian bahan tersebut mempunyai tajuk yang bermaklumat.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1, Bahan yang sangat pendek* = T/B	
10	Bahan tersebut memaparkan maklumat dalam urutan yang sesuai.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	
11	Bahan tersebut menyediakan rumusan.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1, Bahan yang sangat pendek* = T/B	
<b>Topik: Susun Atur &amp; Reka Bentuk</b>			
12	Bahan tersebut menggunakan penanda visual (contoh: anak panah, kotak, <i>bullet</i> , huruf tebal, huruf bersaiz lebih besar, <i>highlight</i> ) untuk menarik perhatian terhadap isi utama.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	

\*Bahan bercetak yang sangat pendek bermaksud bahan dengan dua perenggan atau kurang dan tidak melebihi satu muka surat.

Item#	Item	Respon Pilihan	Skor
<b>Topik: Penggunaan Elemen Bantu Pandang</b>			
15	Bahan tersebut menggunakan elemen bantu pandang apabila elemen tersebut boleh menjadikan isi kandungan lebih mudah difahami (contoh: ilustrasi saiz hidangan sihat).	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	
16	Elemen bantu pandang dalam bahan tersebut mengukuhkan dan bukan menyasarkan tumpuan terhadap isi kandungan.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1, Tiada elemen bantu pandang = T/B	
17	Elemen bantu pandang dalam bahan tersebut mempunyai tajuk atau kapsyen yang jelas.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1, Tiada elemen bantu pandang = T/B	
18	Bahan tersebut menggunakan ilustrasi dan gambar yang jelas dan tidak berserbut.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1, Tiada elemen bantu pandang = T/B	
19	Bahan tersebut menggunakan jadual yang ringkas dengan tajuk yang pendek dan jelas untuk baris dan lajur.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1, Tiada jadual = T/B	

**Jumlah Markah:** \_\_\_\_\_

**Jumlah Markah Maksimum:** \_\_\_\_\_

**Markah Kebolehfahaman (%):** \_\_\_\_\_

(Jumlah Markah / Jumlah Markah Maksimum) X 100

## KEBOLEHTINDAKAN

Item#	Item	Respon Pilihan	Skor
20	Bahan tersebut dengan jelas mengenalpasti sekurang-kurangnya satu tindakan yang boleh diambil oleh pengguna.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	
21	Bahan tersebut merujuk kepada pengguna secara terus apabila menggambarkan tindakan.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	
22	Bahan tersebut membahagikan tindakan kepada langkah-langkah yang dapat diuruskan dan jelas.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	
23	Bahan tersebut menyediakan elemen praktikal (contoh: perancang menu, senarai semak) apabila elemen tersebut boleh membantu pengguna mengambil tindakan.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	
24	Bahan tersebut memberikan arahan atau contoh yang ringkas tentang cara melakukan pengiraan.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1, Tiada pengiraan = T/B	
25	Bahan tersebut menerangkan cara menggunakan carta, graf, jadual atau rajah untuk mengambil tindakan.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1, Tiada carta, graf, jadual atau rajah = T/B	
26	Bahan tersebut menggunakan elemen bantu pandang apabila elemen tersebut boleh memudahkan pengguna untuk bertindak berdasarkan arahan.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	

**Jumlah Markah:** \_\_\_\_\_

**Jumlah Markah Maksimum:** \_\_\_\_\_

**Markah Kebolehtindakan (%):** \_\_\_\_\_

(Jumlah Markah / Jumlah Markah Maksimum) X 100

# **ALAT PENILAIAN BAHAN PENDIDIKAN PESAKIT BAGI JENIS PANDANG-DENGAR, PEMAT-A/V(M)**

## **Bagaimana Menggunakan PEMAT(M) untuk Menilai Bahan**

Terdapat tujuh langkah untuk menggunakan PEMAT(M) dalam menilai bahan pendidikan pesakit. Arahan di bawah mengandaikan anda akan memberi skor PEMAT(M) dengan kertas dan pen.

**Langkah 1: Baca PEMAT(M) dan Panduan Pengguna.** Sebelum menggunakan PEMAT(M), baca keseluruhan Panduan Pengguna dan instrumen untuk membiasakan diri anda dengan semua item. Sila rujuk kepada definisi istilah PEMAT(M) pada muka surat 1. Dalam Panduan Pengguna ini, (P) dan (A/V) sudah disenaraikan selepas item untuk menunjukkan jika item adalah sesuai untuk bahan boleh cetak atau bahan pandang-dengar.

**Langkah 2: Baca atau lihat bahan pendidikan pesakit.** Baca atau lihat bahan pendidikan pesakit yang akan anda nilai secara keseluruhan.

**Langkah 3: Tentukan jenis PEMAT(M) yang akan digunakan.** Pilih PEMAT-P(M) untuk bahan boleh cetak atau PEMAT-A/V(M) untuk bahan pandang-dengar.

**Langkah 4: Baca semua item PEMAT(M) satu per satu.** Kesemua item akan mempunyai respon pilihan “Tidak setuju” atau “Setuju”. Sesetengahnya (bukan semua item) akan mempunyai pilihan “Tidak Berkenaan”. Lihat setiap item satu per satu. Terdapat 24 item untuk bahan boleh cetak dan 17 item untuk bahan pandang-dengar. Nyatakan jika anda setuju atau tidak setuju dengan bahan yang memenuhi kriteria spesifik. Atau, apabila bersesuaian, pilih “Tidak Berkenaan”.

Anda boleh merujuk kepada bahan pada bila-bila masa semasa melengkapkan borang ini. Anda tidak seharusnya bergantung kepada memori anda. Pertimbangkan setiap item dari perspektif pesakit. Contohnya, untuk “Item 1: Bahan tersebut memaparkan tujuannya dengan sangat jelas,” tanyakan diri anda, “Jika saya ialah pesakit yang tidak biasa dengan subjek tersebut, adakah saya akan mengetahui tujuan bahan tersebut?”

**Langkah 5: Semasa anda membaca item tersebut, beri penilaian terhadap bahan.** Selepas anda menentukan penilaian terhadap sesuatu item spesifik, masukkan nombor (atau T/B) yang sesuai dengan jawapan anda pada lajur “Skor” dalam PEMAT-P(M) atau PEMAT-A/V(M). Jangan beri skor item sebagai “Tidak Berkenaan” kecuali terdapat pilihan “Tidak Berkenaan”. Beri skor setiap item seperti berikut:

Jika Tidak setuju	Tulis 0
Jika Setuju	Tulis 1
Jika Tidak Berkenaan	Tulis T/B

## **Panduan Tambahan bagi Menilai Bahan untuk Setiap Item (Langkah 5)**

- Beri skor “Setuju” bagi item apabila ciri yang dinyatakan terdapat pada keseluruhan bahan, maksudnya, hampir kesemua (80% sehingga 100%). Prinsip yang memandu anda adalah apabila secara jelas terdapat bahagian dalam bahan tersebut yang boleh diperbaiki atau ditambahbaik, maka item itu sepatutnya dinilai sebagai “Tidak setuju.” Panduan Pengguna memberikan panduan tambahan untuk menilai setiap item.

- Jangan langkau mana-mana item. Jika tiada pilihan “Tidak Berkенаan”, anda mesti beri skor 0 (Tidak setuju) atau 1 (Setuju).
- Jangan guna pengetahuan sedia ada tentang subjek dalam bahan pendidikan pesakit sebelum anda membaca atau melihat bahan tersebut. Skor yang anda beri HANYA bergantung kepada apa yang terdapat dalam bahan yang anda sedang nilai.
- Jangan biarkan penilaian anda terhadap satu item mempengaruhi penilaian anda terhadap item lain. Sila buat penilaian secara berhati-hati dengan menilai setiap item secara berasingan dan berbeza daripada cara anda menilai item lain.
- Jika anda menilai lebih daripada satu bahan, fokus hanya kepada bahan yang sedang anda nilai dan jangan bandingkan dengan bahan terdahulu yang telah anda lihat.

**Langkah 6: Kira markah bahan.** PEMAT(M) menyediakan dua markah untuk setiap bahan, satu markah untuk kebolehfahaman dan markah yang berasingan untuk kebolehtindakan. Pastikan anda telah memberi skor bagi bahan untuk setiap item, termasuk menandakan item yang “Tidak Berkenaan” (T/B). Melainkan untuk item Tidak Berkenaan (T/B), anda perlu memberi setiap item skor 1 (Setuju) atau skor 0 (Tidak setuju). Untuk memberi markah kepada bahan, lakukan seperti yang berikut:

- **Jumlahkan skor untuk bahan** untuk item kebolehfahaman sahaja.
- **Bahagi jumlah skor yang diperolehi dengan jumlah skor maksimum**, iaitu jumlah item yang diberi skor, dengan mengecualikan item yang diberi skor “Tidak Berkenaan” (T/B).
- **Darab keputusan tersebut dengan 100** dan anda akan mendapat peratus (%). Skor peratus ini ialah markah kebolehfahaman bagi PEMAT(M).
  - **Contoh:** Jika bahan boleh cetak dinilai Setuju (Skor 1) kepada 12 item kebolehfahaman, Tidak setuju (Skor 0) kepada 3 item kebolehfahaman, dan T/B kepada 1 item kebolehfahaman, jumlahnya akan menjadi 12 daripada 15 skor maksimum ( $12+3$ , kecuali item T/B). Markah kebolehfahaman PEMAT(M) ialah 0.8 ( $12 \text{ bahagi } 15$ ) darab dengan  $100 = 80\%$ .

Untuk memberi markah kepada kebolehtindakan, ulangi Langkah 6 untuk item kebolehtindakan.

**Langkah 7: Menerangkan markah PEMAT(M).** Semakin tinggi markah, semakin mudah bahan itu difahami atau diambil tindakan. Sebagai contoh, bahan yang mendapat markah kebolehfahaman 90% lebih mudah difahami daripada bahan yang mendapat markah kebolehfahaman 60%, dan begitu juga dengan kebolehtindakan. Semakin banyak anda menggunakan PEMAT(M), anda akan mendapat gambaran yang lebih jelas tentang markah bahan yang sangat baik atau sangat lemah.

Tajuk Bahan:

Nama Penilai:

Tarikh Penilaian:

Sila baca Panduan Pengguna PEMAT(M) sebelum menilai bahan-bahan.

## KEBOLEHFAHAMAN

Item#	Item	Respon Pilihan	Skor
<b>Topik: Isi Kandungan</b>			
<b>1</b>	Bahan tersebut memaparkan tujuannya dengan sangat jelas.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	
<b>Topik: Pemilihan Perkataan &amp; Gaya Bahasa</b>			
<b>3</b>	Bahan tersebut menggunakan bahasa seharian yang biasa digunakan.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	
<b>4</b>	Istilah perubatan tidak digunakan atau hanya digunakan untuk membiasakan pembaca dengan istilah tersebut. Apabila digunakan, istilah perubatan tersebut diberikan maksudnya.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	
<b>5</b>	Bahan tersebut menggunakan ayat aktif.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	
<b>Topik: Susunan</b>			
<b>8</b>	Bahan tersebut membahagikan maklumat kepada bahagian-bahagian kecil.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1, Bahan yang sangat pendek* = T/B	
<b>9</b>	Bahagian-bahagian bahan tersebut mempunyai tajuk yang bermaklumat.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1, Bahan yang sangat pendek* = T/B	
<b>10</b>	Bahan tersebut memaparkan maklumat dalam urutan yang sesuai.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	
<b>11</b>	Bahan tersebut menyediakan rumusan.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1, Bahan yang sangat pendek* = T/B	
<b>Topik: Susun Atur &amp; Reka Bentuk</b>			
<b>12</b>	Bahan tersebut menggunakan penanda visual (contoh: anak panah, kotak, <i>bullet</i> , huruf tebal, huruf bersaiz lebih besar, <i>highlight</i> ) untuk menarik perhatian terhadap isi utama.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1, Video = T/B	
<b>13</b>	Tulisan yang dipaparkan pada skrin mudah untuk dibaca.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1, Tiada teks atau semua teks adalah diceritakan = T/B	
<b>14</b>	Bahan tersebut membolehkan pengguna mendengar perkataan dengan jelas (contoh: tidak terlalu pantas, tidak bercelaru).	Tidak setuju = 0, Setuju = 1, Tiada penceritaan = T/B	

\*Bahan pandang-dengar yang sangat pendek bermaksud video atau persembahan multimedia berdurasi kurang dari 1 minit, atau bahan multimedia yang mempunyai 6 slaid/*screenshot* atau kurang.

Item#	Item	Respon Pilihan	Skor
<b>Topik: Penggunaan Elemen Bantu Pandang</b>			
18	Bahan tersebut menggunakan ilustrasi dan gambar yang jelas dan tidak berserabut.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1, Tiada elemen bantu pandang = T/B	
19	Bahan tersebut menggunakan jadual yang ringkas dengan tajuk yang pendek dan jelas untuk baris dan lajur.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1, Tiada jadual = T/B	

**Jumlah Markah:** \_\_\_\_\_

**Jumlah Markah Maksimum:** \_\_\_\_\_

**Markah Kebolehfahaman (%):** \_\_\_\_\_

*(Jumlah Markah / Jumlah Markah Maksimum) X 100*

## KEBOLEHTINDAKAN

Item#	Item	Respon Pilihan	Skor
20	Bahan tersebut dengan jelas mengenalpasti sekurang-kurangnya satu tindakan yang boleh diambil oleh pengguna.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	
21	Bahan tersebut merujuk kepada pengguna secara terus apabila menggambarkan tindakan.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	
22	Bahan tersebut membahagikan tindakan kepada langkah-langkah yang dapat diuruskan dan jelas.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1	
25	Bahan tersebut menerangkan cara menggunakan carta, graf, jadual atau rajah untuk mengambil tindakan.	Tidak setuju = 0, Setuju = 1, Tiada carta, graf, jadual atau rajah = T/B	

**Jumlah Markah:** \_\_\_\_\_

**Jumlah Markah Maksimum:** \_\_\_\_\_

**Markah Kebolehtindakan (%):** \_\_\_\_\_

*(Jumlah Markah / Jumlah Markah Maksimum) X 100*

