



# PENGURUSAN KESIHATAN KELUARGA

Berpanduan MBKPI



# ISI KANDUNGAN

**1**

**Definisi Kesihatan  
dan Gaya Hidup Sihat**

**2**

**Faktor mempengaruhi  
Kesihatan Kerohanian,  
Mental dan Fizikal**

**3**

**Saringan Kesihatan  
Berkala**

**4**

**Merokok, arak dan  
dadah**

**9**

**Rumusan**

**Kesihatan  
Seksual/ Reproduksiif**

**5**

**Kesihatan Pra -Kehamilan,  
kehamilan & kelahiran**

**6**

**Susu Ibu**

**7**

**Penjagaan  
Kesihatan Bayi**

**8**



# KEBAIKAN PENGURUSAN KESIHATAN KELUARGA

01

Menjamin kesejahteraan & keharmonian keluarga

02

Mengalakkan daripada berlaku penceraian berpunca daripada masalah kesihatan

03

Dapat melaksanakan tanggungjawab dengan sempurna



# TAKRIF KESIHATAN

## PERTUBUHAN KESIHATAN DUNIA (WHO,1948)

Suatu keadaan kesejahteraan fizikal, mental dan sosial yang sempurna, bukan hanya ketiadaan penyakit atau kecacatan

## PERSPEKTIF ISLAM

Suatu kesejahteraan dan kesempurnaan fizikal, mental, sosial, rohani serta jasmani

العَقْلُ السَّلِيمُ فِي الْجِسْمِ السَّلِيمِ

*Maksudnya: "Akal yang sihat hanya terdapat pada orang yang memiliki tubuh badan yang sihat."*

# ELEMEN KESIHATAN

**01**

**KESIHATAN  
FIZIKAL**

**02**

**KESIHATAN  
MENTAL**

**03**

**KESIHATAN  
SOSIAL**

**04**

**KESIHATAN  
ROHANI**



# FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIHATAN FIZIKAL



# FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIHATAN MENTAL

Daya  
pemikiran  
dan  
sikap yang  
positif

Bahagikan  
masa dengan  
bijak untuk  
keluarga

Amalkan  
nilai - nilai  
agama  
dalam  
keluarga

Beri perhatian  
terhadap pergaulan  
anak -anak serta  
kenali  
kawan – kawan  
mereka

Ambil  
bahagian  
dalam aktiviti  
anak

Saling  
Menghormati  
dan memahami  
sesama ahli  
keluarga dan  
masyarakat

Ada rasa  
penerima,  
Penghargaan  
dan  
bersyukur



# FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIHATAN SOSIAL

**HUBUNGAN YANG BAIK  
DENGAN KELUARGA**

**1**

**HUBUNGAN YANG BAIK  
DENGAN RAKAN SEBAYA**

**2**

**3**

**HUBUNGAN YANG  
BAIK DENGAN JIRAN  
TETANGGA**

**4**

**HUBUNGAN YANG BAIK  
DENGAN MASYARAKAT**





# FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIHATAN KEROHANIAN



# GAYA HIDUP



**PEMAKANAN  
SEIMBANG**



**PERGAULAN  
SOSIAL MENGIKUT  
SYARIAT**



**RIADAH**



**TABIAT HARIAN  
YANG BAIK**



# KELEBIHAN RIADAH

**Mencegah  
Penyakit Kronik  
(Darah Tinggi,  
Diabetes, Kanser,  
Penyakit Jantung)**

**Menjaga Berat  
Badan Unggul**



**Mengekalkan  
Kecergasan**

**Mengamalkan Aktiviti Fizikal**  
Senaman sederhana minima 150  
minit seminggu (30 minit, 5 kali  
seminggu)

# PEMAKANAN SEIMBANG

## PIRAMID MAKANAN MALAYSIA

### Mengamalkan Pemakanan Secara Sihat

- Pemakanan seimbang
- Seimbangkan pengambilan makanan dengan aktiviti fizikal
- Berpandukan Konsep Pinggan Sihat



**Halalan Toyyiban**



# PERGAULAN SOSIAL MENGIKUT SYARIAT

**Jauhi  
Seks  
Rambang**



**Kesan:**  
Syphilis  
Gonorrhoea  
Hepatitis B  
Hepatitis C  
HIV  
HPV

# TABIAT HARIAN YANG BAIK



## **Elak Stress/Konflik**

Elakkan daripada perkara yang boleh menyebabkan stres atau konflik



## **Cukup Rehat**

Memastikan rehat yang cukup



## **Jaga Persekitaran**

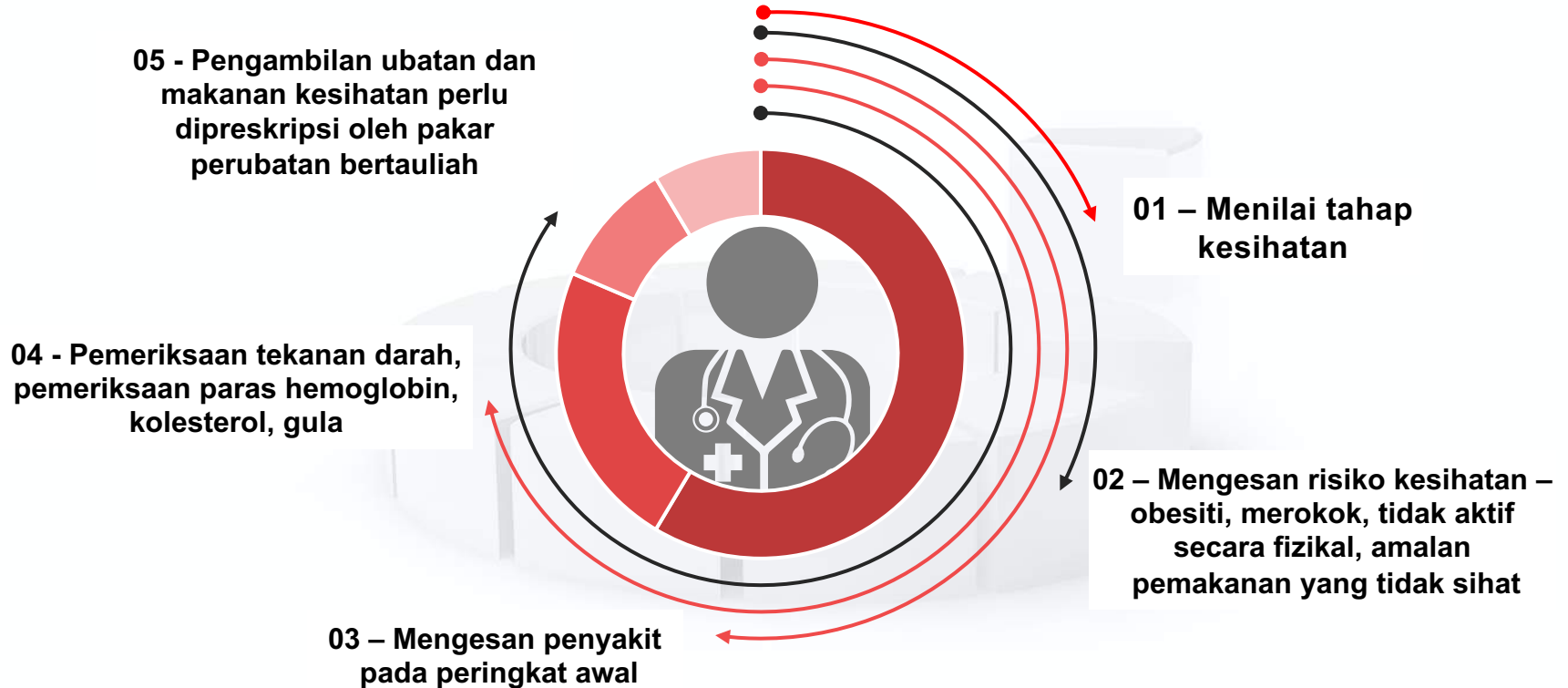
Menjaga persekitaan tempat tinggal dan tempat kerja



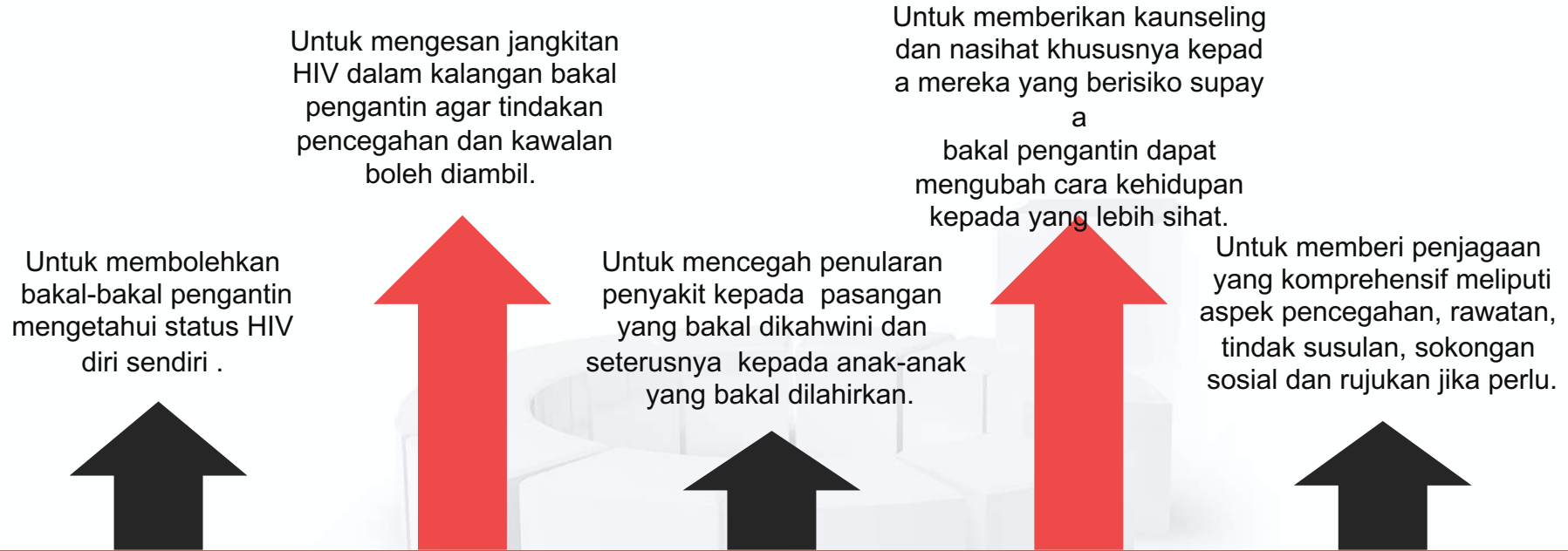
## **Jauhi Bahan Ketagihan**

Substance abuse dadah, rokok, arak, gam, pil ecstasy. Hati-hati dengan edaran gula-gula mengandungi dadah terutama kepada kanak-kanak.

# SARINGAN KESIHATAN SECARA BERKALA



## SARINGAN HIV TIDAK MENGHALANG RANCANGAN PERKAHWINAN ANDA.



### OBJEKTIF UMUM

# UJIAN SARINGAN HIV PRA PERKAHWINAN



# PEMERIKSAAN KESIHATAN

## UNTUK SUAMI DAN ISTERI

- Ujian darah: mengesan jangkitan Hepatitis B, pembawa talasemia, jangkitan HIV
- Dapatkan imunisasi Hepatitis B (bagi yang lahir sebelum tahun 1989 di klinik swasta berbayar).

## KEMENTERIAN KESIHATAN

Menyediakan khidmat kaunseling bagi saringan HIV pra perkahwinan (sekiranya positif – dirujuk kepada Pakar Perubatan Keluarga).

## LPPKN

(Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga & Masyarakat) menyediakan perkhidmatan ujian mamogram (secara subsidi), pap smear & perancang keluarga (secara berbayar).

# PEMERIKSAAN KESIHATAN

## UNTUK ISTERI

- ☐ Pemeriksaan sendiri payudara (PSP)
- ☐ Pemeriksaan klinikal payudara (PKP)
- ☐ Pemeriksaan *pap smear* (umur 30-65 tahun, setiap 3 tahun selepas keputusan normal 2 tahun berturut-turut)

## UNTUK SUAMI

- ☐ Pemeriksaan sendiri testis (PST).
- ☐ Dapatkan rawatan jika mengidap jangkitan pada alat kelamin



# PROSEDUR SARINGAN UJIAN HIV

Keputusan ujian saringan HIV:

- **Keputusan Reaktif**
- **Keputusan Tak Reaktif**
  - **Berisiko**
  - **Tidak Berisiko**

Ujian saringan  
HIV menggunakan  
kaedah **ujian**  
**pantas @ 30 minit.**

Bakal pengantin perlu  
diberi pendidikan  
kesihatan/ kaunseling  
secara individu atau  
berkumpulan sebelum  
ujian dijalankan.

**Tiada bayaran untuk**  
**ujian**, bayaran pendaftara  
n sebanyak RM1.00 bagi  
warganegara Malaysia  
sahaja.

## PERINGATAN!

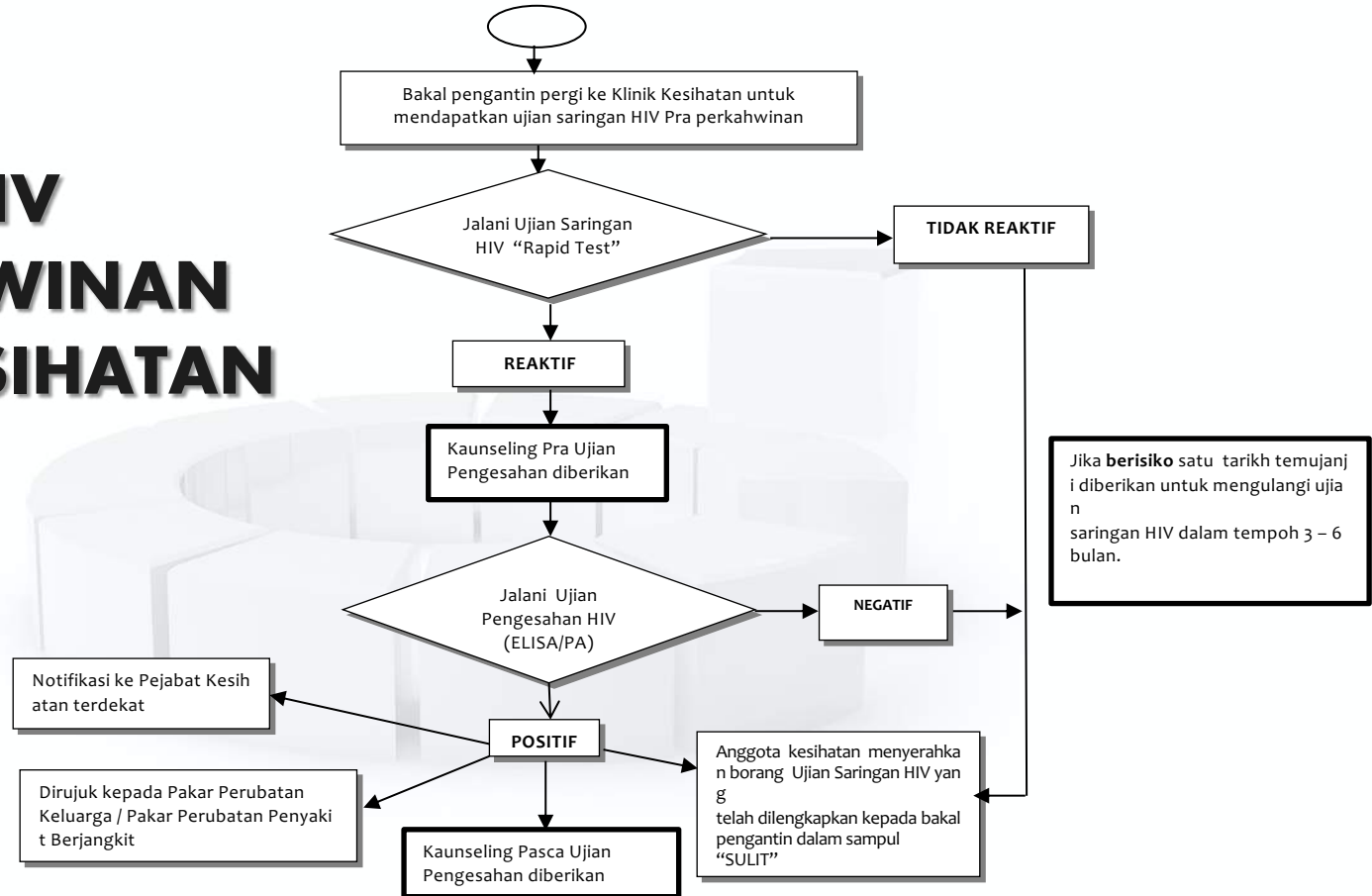
- ❖ Hanya sah dijalankan di Klinik Kesihatan Kerajaan seluruh Malaysia.
- ❖ Selewat-lewatnya ujian saringan dijalankan **3 bulan** sebelum tarikh perkahwinan.
- ❖ Keputusan ujian adalah sah digunakan untuk tempoh **6 bulan**.

Kehadiran dicatat  
di dalam **buku**  
**daftar klinik.**

Bakal pengantin  
melengkapkan borang  
**UJIAN SARINGAN HI**  
**V PRA PERKAHWINA**  
**N**  
**(KKM/HIV/SPP/1/09).**

**Kerahsiaan**  
dikekalkan  
sepanjang masa.

# CARTA ALIR SARINGAN HIV PRA-PERKAHWINAN DI KLINIK KESIHATAN



# **MEROKOK, ARAK(ALKOHOL) DAN DADAH**



# ROKOK

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ



*“Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan.”*

**Muzakarah Jawatankuasa Fatwa Majlis Kebangsaan Bagi Hal Ehwal Ugama Islam Malaysia kali ke-37 pada 23 Mac 1995 telah memutuskan**

**“Merokok adalah haram dari pandangan Islam kerana padanya terdapat kemudahan.”**

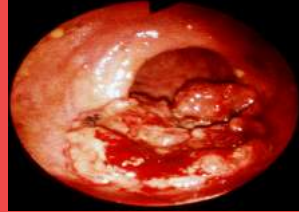
# ROKOK



**KANSER  
TEKAK**



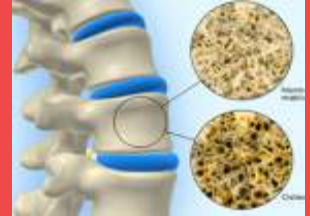
**KANSER  
PARU**



**KANSER  
PERUT**



**KANSER  
USUS**

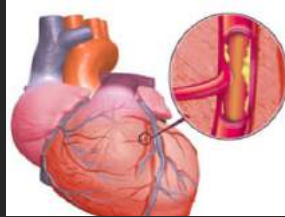


**REPUT  
TULANG**

# ROKOK



**ANGIN  
AHMAR**



**PENYAKIT  
JANTUNG  
ISKEMIA**



**KANSER  
PANGKAL  
RAHIM  
(WANITA)**



**KANSER  
PAYUDARA**



**KANSER  
MULUT**



# MEROKOK DAN REPRODUKSI



01

Merokok dapat menyebabkan kehamilan di luar kandungan, yang mengancam nyawa ibu

02

Komplikasi lain:

- Kelahiran prematur
- Berat bayi lahir kurang
- Tumbesaran bayi di dalam kandungan terencat



# ARAK(ALKOHOL)

## TANDA- TANDA KETAGIH

Pertuturan tidak jelas, tidak teratur

Tidak seimbang tubuh badan

Tindakan lambat

Mengalami sakit perut, muntah, loya

Kurang sedar

Mudah marah

Sukar tidur

## BAHAYA ALKOHOL

Kerosakan otak, ketagihan dan strok

Kabur penglihatan

Pendarahan kerongkong

Gangguan pernafasan

Dengupan jantung tidak berkala

Luka di dalam perut

Kanser Usus Kecil

Kerosakkan hati

Luka dalam usus kecil

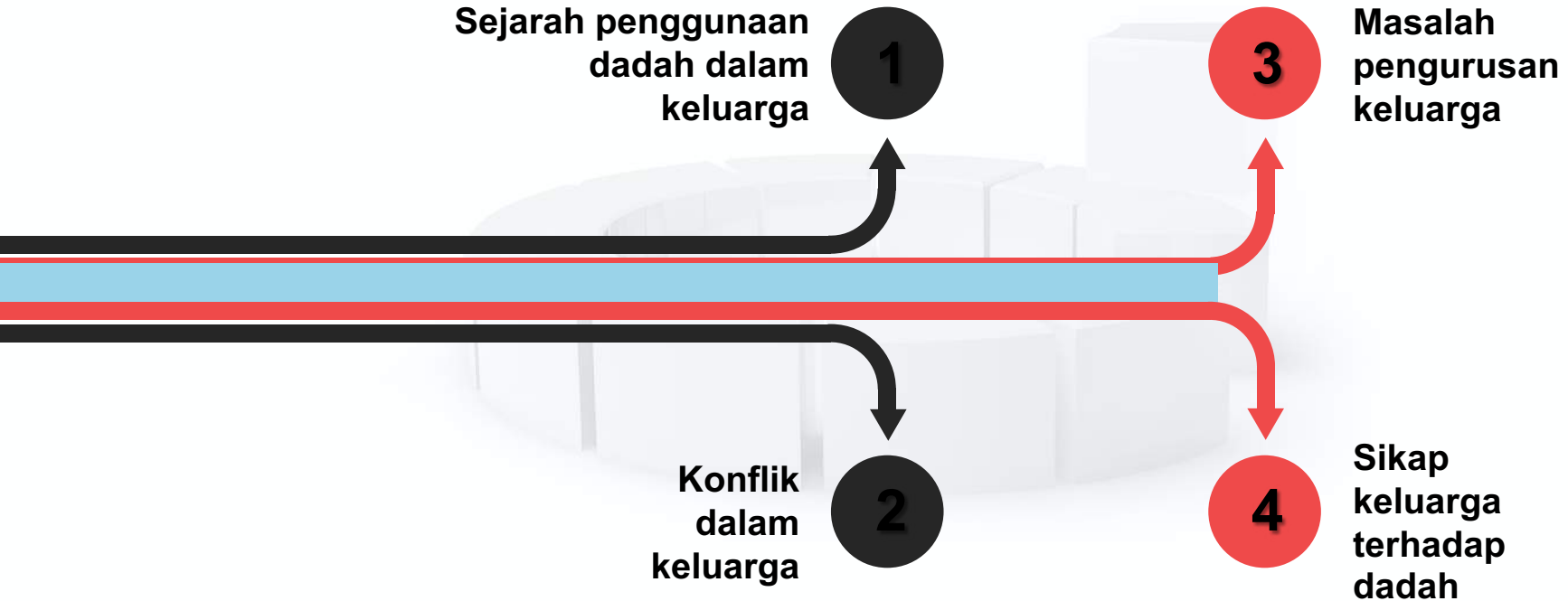
Kelemahan otot

Mati pucuk

Osteoporosis

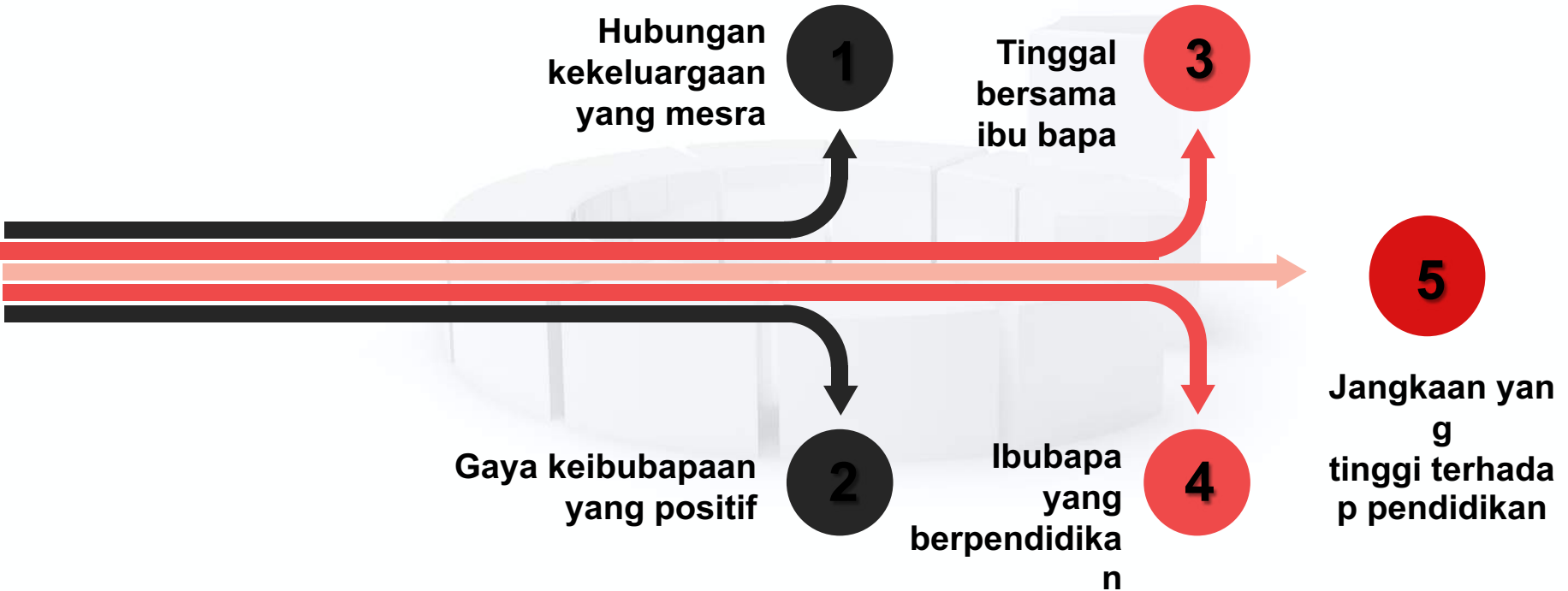
# FAKTOR MEMPENGARUHI PENGAMBILAN DADAH

## FAKTOR RISIKO



# FAKTOR MEMPENGARUHI PENGAMBILAN DADAH

## FAKTOR PERLINDUNGAN



# KESAN PENYALAHGUNAAN DADAH

## PERUBAHAN FIZIKAL

Mata merah/Anak mata mengecil  
Kesan terbakar dimulut atau jari

Anggota badan menggeletar

Hidung kerap berdarah

Pernafasan berbau

Berat badan menurun atau meningkat  
secara mendadak

Penampilan fizikal merosot

Percakapan tidak lancar/Kordinasi  
badan tidak stabil

Hukum  
menagih  
dadah adalah  
**HARAM**  
Disepakati oleh  
para ulama dan  
melanggar  
peraturan  
dunia

## PERUBAHAN TINGKAHLAKU

Menggunakan wang berlebihan setiap hari  
Agresif, panas baran, tidak dapat kawal emosi

Merahsiakan aktiviti/  
suka bersendirian

Selalu berbohong

Ponteng kerja

Bergaul bersama individu yang mempunyai  
masalah tingkahlaku

Hilang minat terhadap aktiviti rutin dan hobi

# PERANAN ANDA?

...dan mencari maklumat tentang ubat-ubat yang sering disalahguna dan tanda-tanda penyalahgunaan.

1

**TINGKATKAN PENGETAHUAN**

2

...terhadap permasalahan yang dihadapinya.

**MENJADI PENDENGAR YANG BAIK**

**PEKA TERHADAP PERUBAHAN**

...kesihatan dan tingkahlaku dan sosial pasangan/individu tersebut yang cenderung ke arah penyalahgunaan dadah

3

4

**MERUJUK PASANGAN/INDIVIDU TERSEBUT UNTUK MENDAPATKAN RAWATAN DAN PEMULIHAN**

...tentang permasalahan dadah secara sukarela, tanpa prasyarat dan tanpa ikatan perundangan di mana-mana Klinik Cure&Care (C&C) atau Cure&Care Service Centre (CCSC) di seluruh Malaysia.

# JENIS JENIS DADAH

## 1 Opioid

Candu



Morphine



Heroin



Kodien



## 2 Marijuana

Pokok Ketum



Ganja



Hashish/Hash



Minyak Hash



## 3 Depresen

Barbiturates



Methaqualone



Tranquilizer



Alkohol



# JENIS JENIS DADAH

4

Stimulan/  
Perangsang

Amphetamine



Methamphetamine



Kokain



MDMA



5

Halusinogen

Ketamin



Psilocybin



Mescaline



Phencyclidine



6

Bahan Yang  
Disalahguna

Steroid



Gam, Petrol, Inhalan



Daun Ketum



Ubat-Ubatan





# HUBUNGAN SEKS YANG SIHAT



# SEKS DAN KESIHATAN

Kesan Positif:

Kedamaian Hati

Untuk kepuasan maksimum diasaskan atas kasih sayang dan kemesraan

Awet Muda

Penting komunikasi 2 hala, kemesraan, saling memahami, keterbukaan dan tolak ansur

Kesihatan Jantung

Ibn Qaiyim Al-Jauziyah berkata,

*“Tabib-tabib yang mahir berpandangan jimak adalah antara cara yang terbaik memelihara kesihatan. Air mani tidak harus dikeluarkan melainkan sekiranya ia bertujuan mendapatkan zuriat ataupun disebabkan air mani sudah lama tidak dikeluarkan. Sekiranya dibiarakan akan mendatangkan penyakit yang keji seperti was-was.”*

# MASALAH SEKSUAL

Tiada  
Keinginan  
Terhadap  
Seks  
(*Lack Of  
Desire*)

Tidak  
Sampai  
Ke Tahap  
Kemuncak  
(*Lack Of  
Orgasm*)

Sakit Semasa  
Persetubuhan  
(*Dyspareunia*)

Kegagalan  
Wanita  
Bertindakbalas  
Dengan  
Stimulus  
Seks  
(*Frigidity*)

Fobia  
Terhadap  
Seks  
(*Sexual  
Aversion  
Disorder*)

Kontraksi  
Vagina  
(*Vaginismus*)

Disfungsi  
Ereksi

# KETIDAKSUBURAN (INFERTILITY)

1

Masalah mendapatkan anak selepas setahun  
Menjalinkan hubungan kelamin.

2

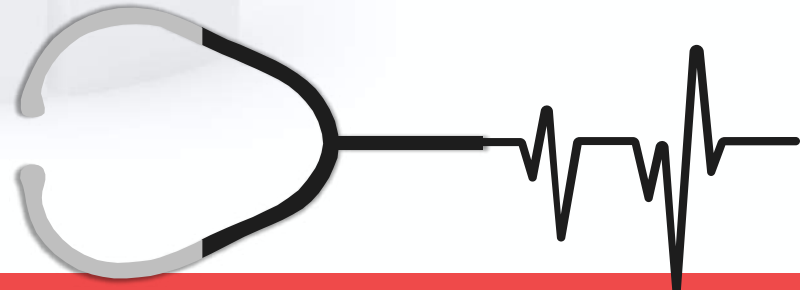
Semakin meningkat  
di negara - negara  
maju.

3

Dikaitkan dengan gaya  
hidup dan faktor  
persekitaran, selain  
masalah kesihatan.

4

Memerlukan pemeriksaa  
n kesihatan dan rawatan  
awal kedua-dua suami  
dan isteri rujuk kepada  
doktor.



# GENETIK (KETURUNAN)

ELAKKAN BERKAHWIN:

**01** Sesama Keluarga Terdekat

**02** Orang yang Mengidap Penyakit yang Boleh Diwarisi

Zuriat yang bakal dilahirkan boleh menghidap penyakit genetik yang sukar diubati seperti talasemia, epilepsi, dan skizofrenia (psikotik)



# KEHAMILAN

## Penjagaan Dan Pemeriksaan Kesihatan Semasa Hamil

Umur yang ideal untuk kehamilan 20-35 tahun.

Umur kurang daripada 18 tahun dan lebih 35 tahun risiko tinggi menghadapi komplikasi.



01

Tanda - tanda hamil

02

Pemeriksaan awal Kandungan sebelum 12 minggu

03

Jadual lawatan

04

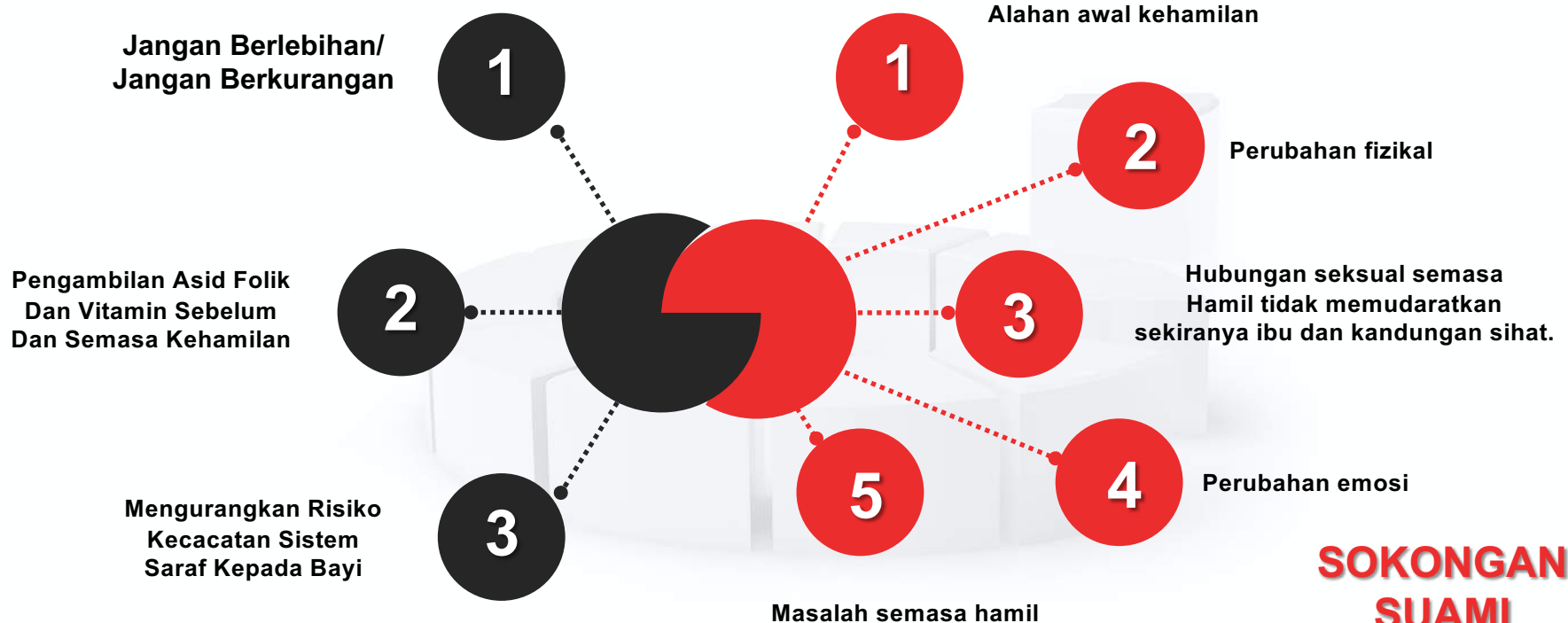
Masalah semasa hamil

05

Pemeriksaan gigi

# KEHAMILAN

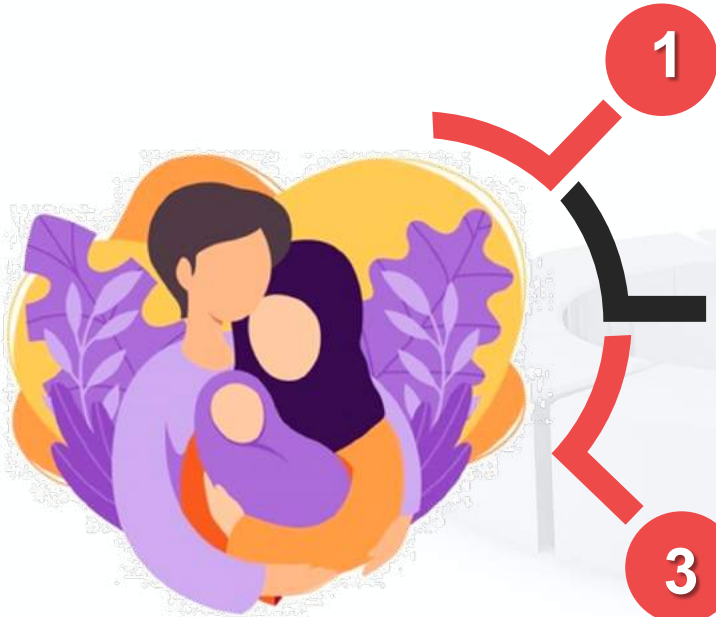
## PEMAKANAN



**SOKONGAN  
SUAMI  
SEMASA  
KEHAMILAN**

# KELAHIRAN

## KELAHIRAN YANG SELAMAT



1

Disambut oleh anggota kesihatan terlatih (Tidak terpengaruh dengan konsep *natural birth* termasuk *lotus birth* dan *doula* yang membawa kepada kelahiran tidak selamat)

2

Bersalin di hospital bagi kelahiran yang pertama

3

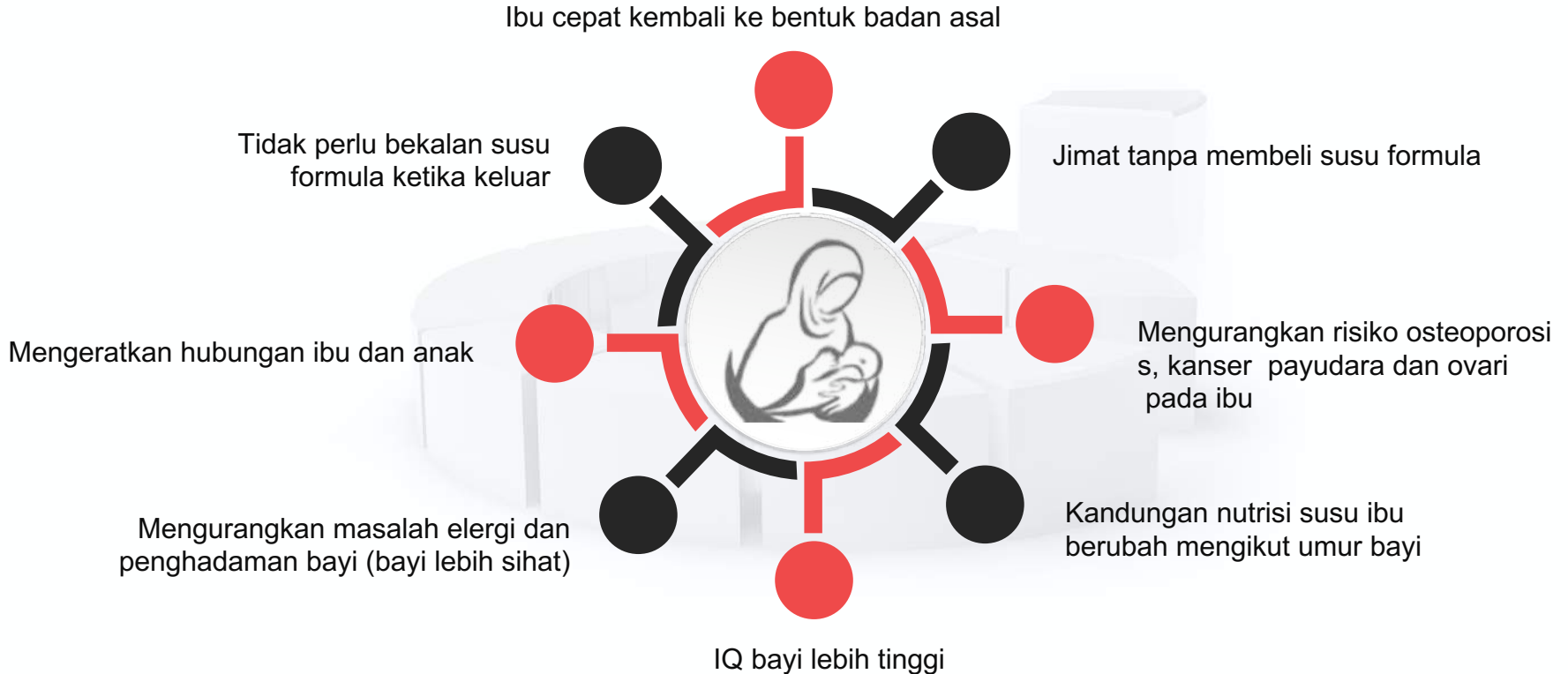
Bersalin di hospital yang mempunyai kelengkapan lengkap

**Sokongan suami sepanjang tempoh kelahiran, berpantang dan bersama-sama menjaga bayi baru lahir. Ini dapat mengelakkan isteri daripada mendapat *post-partum blues* (meroyan)**



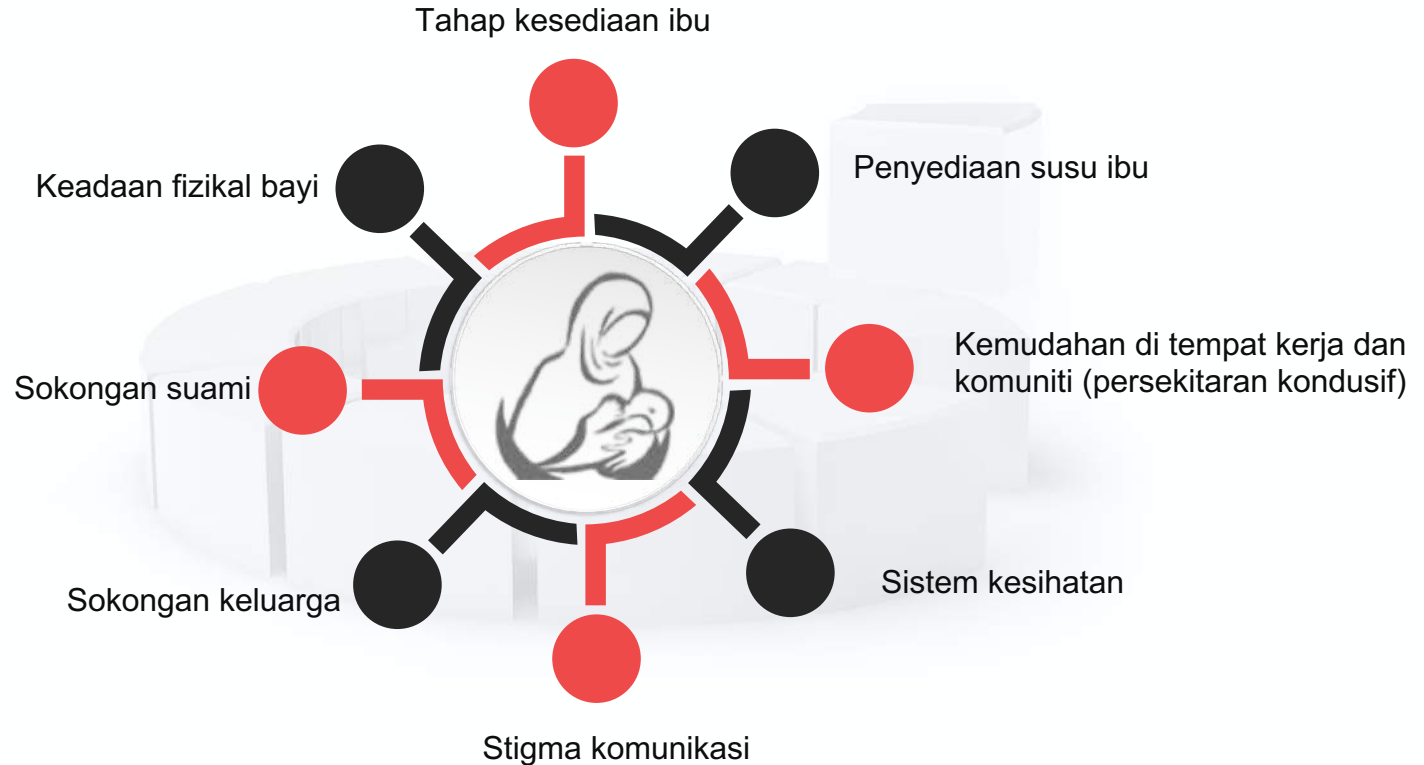
# PENYUSUAN IBU

## KELEBIHAN SUSU IBU



# PENYUSUAN IBU

## CABARAN PENYUSUAN IBU



# KAEDAH PENYUSUSAN SUSU IBU

1

## POSISI



Mendukung



Mendukung  
Bersilang



Mendakap



Berbaring

2

## PELEKAPAN YANG BETUL



3

## KEKERAPAN PENYUSUAN

- 8 – 12 kali sehari
- Susukan bayi dengan kedua-dua belah payudara

4

## SENDAWAKAN BAYI



Bayi di bahu ibu dan tepuk perlahan belakang bayi



Bayi di riba ibu dan tepuk perlahan belakang bayi

## MEMULAKAN MAKANAN PEPEJAL

- Umur yang sesuai - 6 bulan ke atas
- Pilihan makanan:
  - Bijirin
  - Sayuran & ubi – Lobak merah, keledak, labu
  - Buah – Pisang, betik, epal, pear
  - Tidak ditambah dengan gula, garam, bahan perisa.

# IMUNISASI ANAK

Penyakit-penyakit yang boleh dicegah dengan imunisasi

*Tuberculosis*  
(Batuk Kering)

*Difteria*

*Tetanus*  
(Kancing Gigi)

*Pertussis*  
(Batuk Kokol)

*Measles*  
(Campak)

*Mumps*  
(Beguk)

Rubella

Kanser Pangkal  
Rahim

# JADUAL IMUNISASI

[illegible]

# KELEBIHAN PERANCANGAN KELUARGA

Mengurangkan kadar kematian ibu  
dan kanak-kanak

Menjamin kesihatan ibu dan anak

Membolehkan Ibu Merancang Kelahiran  
Pada Peringkat Umur Yang Selamat



Anak memperoleh kasih sayang dan  
penyusuan ibu yang mencukupi

Mengelakkan Kelahiran Yang  
Tidak Diingini

Mencegah pengguguran

Mendapat Khidmat Kaunseling Untuk Ibu  
Bapa Yang Berpenyakit

# PERANCANGAN KELUARGA

Hukum adalah HARUS (dibolehkan)

Bagi tujuan merancang keluarga dengan cara  
menjarakkan anak

Bagi tujuan pengurusan ekonomi kerana  
berpendapatan rendah

Tetapi perlu disertakan dengan niat bahawa jika Allah berkehendakan pasangan itu anak, perlu redha & bertanggungjawab.

Hukum HARAM jika memandul lelaki & perempuan, mencegah & menghadkan bilangan anak tanpa sebab yang diharuskan syarak.

**MUZAKARAH  
JAWATANKUASA  
FATWA MAJLIS  
KEBANGSAAN BAGI  
HAL EHWAL UGAMA  
ISLAM MALAYSIA  
KALI KE 28  
(29 FEBRUARI 1991)**

# KAEDAH PERANCANGAN KELUARGA



PIL PERANCAN  
G



SUNTIKAN  
HORMON



IMPLAN



ALAT DALAM  
RAHIM



KONDOM

APRIL 2010

				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		
1	2	3	4	5	6	7	8

PETUNJUK

- warna merah hari
- warna biru hari
- warna hijau hari
- warna putih hari

KAEDAH  
SEMULAJADI

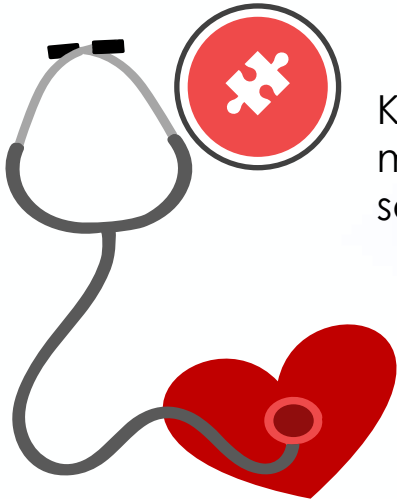
Ubatan/ alatan perancang keluarga dibekalkan secara percuma oleh Kementerian Kesihatan



# RUMUSAN



Suami isteri perlulah sentiasa berusaha untuk meningkatkan taraf kesihatan mereka dan keluarga kepada tahap yang optimum melalui pilihan yang bijak serta bertindak aktif untuk mengesan penyakit dan mendapatkan rawatan padaperingkat awal.



Keluarga yang sihat dan sejahtera akan dapat melahirkan ummah yang berkualiti dan bersahsiah tinggi selaras dengan tuntutan Islam.



**TERIMA  
KASIH**

