



KESEJAHTERAAN MENTAL DAN FIZIKAL



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

© KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Diterbitkan pada tahun 2021 oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan

Semua hak cipta terpelihara. Tiada mana-mana bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula atau disimpan di dalam bentuk yang boleh diperolehi semula atau disiarkan dalam sebarang bentuk dengan apa juga cara elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman dan/ atau sebaliknya tanpa mendapat izin daripada Kementerian Kesihatan Malaysia

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 1-3, Blok E10, Kompleks E, Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62590 Putrajaya

KANDUNGAN

PENGENALAN	1
KESEJAHTERAAN MENTAL DAPAT MENINGKATKAN KEUPAYAAN INDIVIDU	2
KESAN MASALAH KESIHATAN FIZIKAL KE ATAS KESIHATAN MENTAL	3
KESAN MASALAH KESIHATAN MENTAL KE ATAS KESIHATAN FIZIKAL	4
BAGAIMANA BUDAYA HIDUP SIHAT DAPAT MEMBANTU MENCAPAI KESEJAHTERAAN MENTAL DAN FIZIKAL	
1. PUPUK MINDA SIHAT	5
• SARANAN <i>TAKE 5</i>	6
• TEKNIK PERNAFASAN UNTUK RELAKSASI	7
• AKTIVITI FIZIKAL DAN MINDA SIHAT DALAM KONTEKS NORMA BAHARU	8
2. LAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL	9
• AKTIVITI FIZIKAL UNTUK KANAK-KANAK DAN REMAJA (5-17 TAHUN)	10
• AKTIVITI FIZIKAL UNTUK DEWASA DAN WARGA EMAS (18-64 TAHUN KE ATAS)	11
3. TIDAK MEROKOK	12
• KEBAIKAN TIDAK MEROKOK	13
• TIPS TIDAK MULA MEROKOK	14
• TIPS BERHENTI MEROKOK	15
4. MAKAN SECARA SIHAT : “SUKU SUKU SEPARUH”	16
• KELEBIHAN MAKAN SECARA SIHAT	17
• TIPS PENGAMBILAN MAKANAN SECARA SIHAT DAN SELAMAT	18
SENARAI BANTUAN DAN PERKHIDMATAN	19

"Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity" (World Health Organisation)

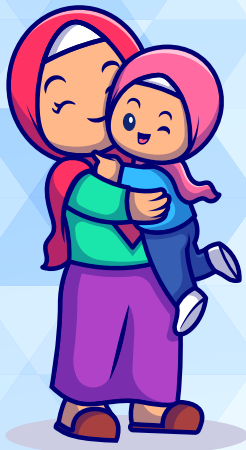


PENGENALAN

Kesejahteraan merupakan gabungan antara aspek kesihatan mental & fizikal (CDC, 2018).

Aspek yang saling berkaitan ini amat penting bagi seseorang individu menjalani kehidupan yang berkualiti.

»» Kesejahteraan Mental



Kesejahteraan mental adalah satu keadaan yang harmoni di mana individu merasa selesa dengan dirinya, menyedari kemampuannya, dapat mengatasi tekanan yang normal, produktif dan mampu membuat sumbangan kepada orang lain.

»» Kesejahteraan Fizikal



Kesejahteraan fizikal adalah keadaan di mana anggota dan fungsi badan dikekalkan pada tahap optimum dan mencapai prestasi yang baik untuk menguruskan kehidupan harian.

Kesejahteraan Mental dan Fizikal dapat dicapai melalui pembudayaan hidup sihat meliputi pupuk minda sihat, hidup aktif, tidak merokok dan makan secara sihat dan selamat.

KESEJAHTERAAN MENTAL DAPAT **MENINGKATKAN KEUPAYAAN INDIVIDU :**



Mengurangkan keraguan terhadap masa depan (contoh: pekerjaan, perkahwinan, tempat tinggal)



Mencari makna kehidupan



Mengawal diri



Menghargai diri dan orang lain



Mengurangkan stigma



Berasa tenang



Berfikiran positif



Berkongsi masalah dan perasaan dengan orang yang dipercayai



Mengurangkan kebimbangan untuk menerima rawatan



Berfikir tentang kehidupan yang bermakna



Mengurangkan keresahan dan kemurungan



Mudah memberi tumpuan



Membentuk personaliti diri yang baik

KESAN MASALAH **KESIHATAN** **FIZIKAL** KE ATAS **KESIHATAN** **MENTAL**



Rasa rendah diri



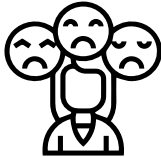
Kecenderungan
mengasingkan
diri daripada
hubungan sosial



Sukar untuk kekal
fokus



Rasa diri tidak berguna



Rasa diri
menyusahkan ahli
keluarga atau orang
lain



Berhasia



Bimbang



Fikir tentang kematian



Resah dan murung



Kecelaruan fikiran



Berfikiran negatif

KESAN MASALAH **KESIHATAN MENTAL** KE ATAS **KESIHATAN FIZIKAL**



Gangguan sistem ketahanan tubuh



Gangguan keseimbangan sistem peredaran darah



Kurang fokus, sukar kawal emosi dan sering lupa



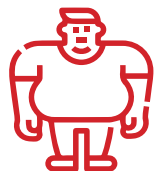
Peningkatan risiko serangan jantung atau strok



Tekanan darah tidak stabil



Paras gula dalam darah tidak terkawal



Mengabaikan penjagaan kesihatan diri



Mengabaikan kebersihan diri dan persekitaran



Mengabaikan rawatan atau pengambilan ubatan

BAGAIMANA BUDAYA HIDUP SIHAT DAPAT MEMBANTU **MENCAPAI** **KESEJAHTERAAN MENTAL DAN** **FIZIKAL**

1. Pupuk Minda Sihat

Kesihatan mental merupakan satu keadaan di mana seseorang individu boleh menyedari kebolehpayaan diri, menangani stres yang normal, produktif dan boleh menyumbang kepada komuniti. (WHO, 2001)



Pengurusan stres yang baik



Berkeyakinan diri



Pemikiran yang jelas



Berfikiran positif dan yakin terhadap diri sendiri



Melegakan tekanan



Meningkatkan fokus dan tahap memori



Meningkatkan kualiti tidur



Menstabilkan emosi



Mengeratkan hubungan keluarga, sahabat, rakan kerja dan jiran



Meningkatkan produktiviti

SARANAN TAKE 5



TEKNIK PERNAFASAN UNTUK RELAKSASI

Relaksasi Progresif

Dalam teknik ini, anda perlu menegangkan satu kumpulan otot sambil menarik nafas dalam dan mengendurkannya sambil menghembus nafas. Relaksasi otot membantu anda relaks secara fizikal dan mental.



AKTIVITI FIZIKAL DAN MINDA SIHAT DALAM KONTEKS NORMA BAHARU

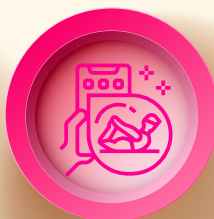
AKTIVITI FIZIKAL



Beriadah atau bersenam di rumah dengan pematuhan SOP semasa



Perbanyakkan permainan yang melibatkan pergerakan fizikal



Sertai sesi atau kelas senaman atas talian



Hadkan masa skrin lebihkan aktif secara fizikal

AKTIVITI MINDA SIHAT



Luangkan masa berhubung dengan keluarga, sahabat, rakan sekerja dan jiran



Sentiasa menghargai dan hulurkan bantuan kepada yang memerlukan



Pelajari ilmu baharu dan teroka kemahiran yang diminati seperti melukis, memasak, fotografi dan sebagainya



Libatkan diri dalam aktiviti sosial secara online seperti *virtual movie night* dan perjumpaan kejiranan

2. Lakukan Aktiviti Fizikal

Aktiviti fizikal bermaksud semua jenis pergerakan anggota tubuh badan yang disebabkan oleh kontraksi otot. Aktiviti fizikal meningkatkan penggunaan tenaga. Aktiviti fizikal merangkumi semua jenis aktiviti tidak berstruktur seperti berjalan ke pasar, berjalan di pusat membeli belah, mengemas rumah, mencuci pinggan, berkebun dan lain-lain.



Mengurangkan tekanan

Berpeluh membantu mengawal tekanan fizikal dan mental. Aktiviti fizikal juga meningkatkan tahap norepinephrine, yang dapat menyeimbangkan tindak balas otak terhadap tekanan.



Meningkatkan hormon gembira dalam badan

Hormon gembira merangsang pemikiran positif yang merangkumi perasaan gembira, bahagia dan tenang yang mana ia dapat mengawal simptom kemurungan dan keresahan seseorang.



Meningkatkan keyakinan diri

Kekal aktif secara fizikal membantu mengawal emosi serta meningkatkan keterampilan dan keyakinan diri.



Mencegah kemerosotan tahap kognitif

Aktiviti fizikal menghalang kemerosotan bahagian penting otak (hippocampus) yang berfungsi untuk tahap pemikiran, ingatan dan pembelajaran.



Mengawal ketagihan

Aktiviti fizikal merangsang dopamin yang mampu mengawal ketagihan dan kebergantungan kepada ubat-ubatan atau alkohol.



Meningkatkan kualiti tidur

Aktif sepanjang hari membantu menstabilkan emosi dan menenangkan pemikiran seterusnya membantu untuk tidur lebih nyenyak dan berkualiti.



Mengekalkan berat badan unggul

Aktiviti fizikal membantu pembakaran kalori dan meningkatkan tahap metabolisme dalam badan. Seterusnya mengekalkan berat badan unggul seseorang.

AKTIVITI FIZIKAL UNTUK KANAK-KANAK DAN REMAJA (5-17 TAHUN)



Meningkatkan koordinasi



Membina keyakinan dalam pergaulan sosial



Menguatkan otot dan tulang



Meningkatkan kesihatan dan kecergasan



Mencapai berat badan unggul



Tidur yang lebih berkualiti



Meningkatkan fokus dalam pembelajaran

AKTIF SECARA FIZIKAL

Saranan aktiviti



Bermain bersama rakan-rakan



Berjalan



Membantu melakukan kerja rumah



Naik dan turun tangga



Bermain bersama haiwan peliharaan



Bermain permainan interaktif

Minimum
60
minit
setiap hari

Aktiviti fizikal pada tahap sederhana termasuk 3 hari untuk aktiviti kekuatan otot dan tulang

Saranan aktiviti



Berenang



Berbasikal



Bersukan



Menari



Berlari



Lompat tali

LEBIH BERGERAK
AKTIF



LEBIH
SIHAT & CERGAS

Bantulah kanak-kanak dan remaja untuk lebih aktif dan mencapai sasaran minimum 60 minit setiap hari sepanjang minggu

(Garis Panduan Aktiviti Fizikal Malaysia, 2017)

AKTIVITI FIZIKAL UNTUK **DEWASA DAN WARGA EMAS (18-64 TAHUN KE ATAS)**

Faedah kepada kesihatan

**LEBIH AKTIF
LEBIH BAIK**



Tidur yang berkualiti



Berat badan unggul



Mengawal stres



Memperbaiki kualiti hidup

**SETIAP
LANGKAH
BERMAKNA**

Minimum
150minit

(30 minit x 5 hari)
INTENSITI SEDERHANA
UNTUK SEMINGGU



Berjalan



Berbasikal



Berenang



Naik tangga

**MINIMUMKAN
KEHIDUPAN SEDENTARI**



AKTIFKAN DIRI ANDA
@ kombinasi kedua-dua intensiti

**BINA
SENAMAN**
LAKUKAN MINIMUM



**2HARI
SEMINGGU**



Latihan bebanan



Latihan tanpa bebanan



Yoga

Minimum
75minit

INTENSITI TINGGI
UNTUK SEMINGGU



Berlari



Bersukan



Mendaki



Zumba

(Garis Panduan Aktiviti Fizikal Malaysia, 2017)

3: Tidak Merokok



Merokok meningkatkan risiko mendapat penyakit kronik seperti kanser, penyakit jantung dan strok. Rokok mengandungi lebih 4,000 jenis bahan beracun yang boleh memberi kesan buruk kepada hampir setiap organ dan tisu badan. Kesan buruk merokok bukan hanya kepada perokok, tetapi juga orang sekeliling yang turut menjadi mangsa asap rokok pasif.

Jika tidak merokok, jangan mulakan. Jika merokok, tindakan tepat adalah berhenti merokok.



01

Apabila seseorang itu stres, kebiasaannya akan lebih kerap merokok.



02

Alasan merokok boleh menghilangkan stres adalah tidak benar.



03

Mereka yang stres boleh juga mudah terpengaruh dengan rakan untuk merokok.

KEBAIKAN TIDAK MEROKOK



Tahap kesihatan yang baik



Meningkatkan tahap kecergasan



Meningkatkan produktiviti



Meningkatkan deria bau dan rasa



Penampilan yang menarik



Role model kepada keluarga, rakan dan masyarakat



Mengurangkan risiko mendapat pelbagai jenis penyakit termasuk kanser



Tidak mendedahkan asap rokok kepada orang di sekeliling



Tidak membazir wang

TIPS TIDAK MULA MEROKOK :



01

JANGAN mencuba menghisap rokok



02

JANGAN terikut kawan dan ahli keluarga yang merokok



03

JANGAN terpengaruh dengan promosi/ iklan rokok



04

Merokok bukan penyelesaian masalah



05

Dapatkan maklumat keburukan dan ketagihan merokok



06

Tidak membenarkan sesiapa merokok berhampiran dengan anda, pasangan atau anak-anak anda



07

Katakan **TIDAK** kepada sebarang bentuk amalan merokok

TIPS BERHENTI MEROKOK:



MELENGAH-LENGAHKAN

Tunggu 5 minut atau katakan sebentar



MENARIK NAFAS PANJANG

Tarik nafas 3 kali secara perlahan-lahan



MINUM AIR

Minum air masak. Elakkan minuman berkafein



MENYIBUKKAN DIRI

Buat sesuatu bagi mengalih fikiran



MENJAUHKAN DIRI

Daripada orang yang sedang merokok



MENGELAKKAN DIRI

Daripada suasana atau situasi yang mendorong kepada merokok



MENGUNYAH SESUATU

Seperti gula-gula getah dan buah-buahan



MEMBASUH TANGAN SELALU



MANDI DENGAN KERAP



MEREGANGKAN OTOT

Lakukan senaman ringkas apabila rasa mengantuk



MEDITASI ATAU BERSUKAN



MEMOHON DOA

4. Makan Secara Sihat : 'Suku Suku Separuh'

Amalan makan secara sihat sangat penting bagi memastikan kesejahteraan fizikal mahupun mental. Konsep "Suku Suku Separuh" menggalakkan rakyat Malaysia :

- Mengambil saiz sajian dan kumpulan makanan yang betul mengikut tiga (3) waktu makan utama
- Mengambil lebih sayur dan buah, meningkatkan pengambilan sumber bijirin penuh dan sumber protein yang mencukupi
- Memilih air kosong berbanding minuman manis yang lain

Fungsi protein:

Membina dan memulihkan tisu-tisu tubuh.



Fungsi karbohidrat:

Pembekal sumber tenaga yang utama selain serat, vitamin dan mineral.

* Dicadangkan mengambil bijirin penuh seperti beras/ roti/mi/pasta/ biskut/ capati bijirin penuh dan oat.



PINGGAN SIHAT MALAYSIA

Ikan, Ayam, Daging dan Kekacang



Buah-buahan

Nasi, Mi, Roti, Bijirin, Produk Bijirin dan Ubi



Sayur-sayuran

Fungsi air kosong:

Menggantikan minuman bergula bagi mengurangkan pengambilan kalori untuk mengawal berat badan serta karies gigi.

Fungsi susu:

Sumber penting kalsium untuk gigi dan tulang yang sihat.



Fungsi sayur dan buah-buahan:

Pembekal sumber utama serat, vitamin dan antioksidasi.

Serat membantu mengatasi sembelit, meningkatkan rasa kenyang bagi tujuan pengurusan berat badan selain mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular dan diabetes.

Vitamin dan antioksidasi membantu membina sistem pertahanan tubuh badan yang kuat.



KELEBIHAN MAKAN SECARA SIHAT

Individu yang mengamalkan pemakanan sihat dan melakukan aktiviti fizikal mempunyai bacaan stres yang lebih rendah berbanding individu yang mengamalkan pemakanan tidak sihat dan tidak melakukan aktiviti fizikal.

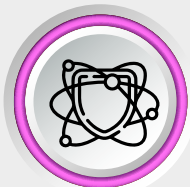
Apabila seseorang itu mengalami stres, mereka terdorong untuk mengambil makanan yang berlebihan dan tidak sihat. Amalan pemakanan yang tidak sihat boleh meningkatkan risiko pertambahan berat badan dan obes.



1 Kesihatan sepanjang hayat



2 Minda yang sihat dan fizikal yang aktif



3 Meningkatkan imuniti badan melawan penyakit



4 Memperbaiki imej dan keyakinan diri



TIPS PENGAMBILAN MAKANAN SECARA SIHAT DAN SELAMAT

PINGGAN SIHAT MALAYSIA



#SukuSukuSeparuh

Amalkan konsep 'Suku Suku Separuh'



Makan ikut waktu makan utama, ambil snek yang sihat jika perlu



Tingkatkan pengambilan air kosong
- kurangkan minuman berkafein
- elakkan minuman beralkohol



Berhenti dari pengambilan alkohol



Pilih makanan yang kurang garam, gula dan lemak



Masak sendiri makanan yang sihat di rumah

Pastikan makanan selamat
"LIHAT, HIDU, RASA"
Elakkan keracunan makanan

SENARAI BANTUAN DAN PERKHIDMATAN :

01

Quitline Berhenti Merokok
03-88834400

Isnin-Jumaat
(8.00 pagi-5.00 petang)
setiap hari

02

Perkhidmatan berhenti merokok di semua klinik kesihatan atau hospital terpilih di seluruh negara. Maklumat lanjut sila layari <https://www.infosihat.gov.my>

03

Befrienders Kuala Lumpur

SUICIDE HELPLINE
03-76272929

e-mail at
sam@befrienders.org.my

04

Talian Kasih

15999
(24 jam)

05

Talian Sokongan
Psikososial

03-29359935/
014-3223392/
011-63996482/
011-63994236

KKM-Mercy Malaysia
(8.00 pagi-5.00 petang)
setiap hari

06

www.mindasihatkkm.com

www.moh.gov.my/anms

07

Pusat Maklumat
Pemakanan

Kementerian Kesihatan
Malaysia, Aras 1, Blok
E3, Parcel E, Presint 1,
62590 Putrajaya

03-88924473





Agenda Nasional
Malaysia Sihat

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

www.moh.gov.my/anms

