

Penyampai : DATO SERI DR SITI HASMAH BINTI HAJI MOHD ALI
Tajuk : MAJLIS PELANCARAN KEMPEN CARA HIDUP SIHAT 2001
Lokasi : HOTEL ISTANA, KUALA LUMPUR
Tarikh : 22-03-2001

Saya bersyukur ke-hadrat Ilahi kerana dengan limpah kurnia dan izin-Nya dapat kita berkumpul di sini pada pagi yang mulia ini bagi menyaksikan majlis pelancaran Kempen Cara Hidup Sihat 2001. Saya juga ingin mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan terima kasih kepada Y.B. Dato' Chua Jui Meng, Menteri Kesihatan Malaysia di atas jemputan untuk merasmikan majlis yang penuh bermakna dan penting bagi diri saya dan juga seluruh rakyat Malaysia.

2. Saya berasa amat sukacita kerana dapat bersama tuan-tuan dan puan-puan pada pagi ini. Sebagai seorang bekas Pegawai Kesihatan yang pernah berkhidmat di Kementerian Kesihatan pada satu ketika dahulu, saya menganggap jemputan ini sebagai satu penghormatan dan pengiktirafan yang amat besar. Lagipun, saya sentiasa mementingkan keluarga-keluarga di negara ini kerana bagi saya, keluarga adalah institusi yang paling penting bagi menjamin kehidupan yang bermakna, penuh dengan kasih sayang dan kebahagiaan. Menghadiri majlis Kementerian Kesihatan di mana saya diberi peluang mengulang kaji ilmu kesihatan dan bersama pula dengan anggota kesihatan adalah seperti seorang yang berdagang pulang kembali ke keluarga dan rumahnya sendiri.

3. Saya difahamkan bahawa tema yang dipilih untuk Kempen Cara Hidup Sihat tahun ini ialah "Promosi Keluarga Sihat". Saya berpendapat bahawa tema ini adalah wajar sekali bagi masyarakat Malaysia pada ketika ini untuk kita menghadapi cabaran dan dugaan di alaf baru. Tema ini menggariskan langkah-langkah yang boleh diambil oleh semua keluarga supaya mereka mencapai kesihatan dan kesejahteraan yang kita semua idamkan. Langkah-langkah yang dimaksudkan ini merangkumi amalan-amalan cara hidup sihat seperti makan secara sihat, bersenam selalu, mengamalkan kesihatan pergigian yang baik, menjauhi daripada merokok, mengamalkan kesihatan mental yang baik, mengamalkan kesihatan reproduktif dan seksual yang optima, memastikan rumah yang selamat, mengamalkan nilai agama dan moral dan memupuk sokongan sosial.

4. Kempen Cara Hidup Sihat dilancar pada tahun 1991, dan sejak itu kebanyakan aktiviti kempen telah ditumpukan kepada individu seperti orang dewasa, remaja, pekerja, kaum wanita dan murid-murid sekolah. Saya fikir masanya sudah tiba untuk kita memberi fokus kepada keluarga. Di negara kita, yang masih berpegang kuat kepada nilai-nilai tradisi dan adat resam timur, keluarga dan bukan individu merupakan unit asas yang terpenting dalam masyarakat. Masyarakat kita masih dan perlu bergantung kepada keluarga sebagai batu asas atau "cornerstone" untuk kesejahteraan sosial, punca sistem-sistem nilai dan tempat untuk penyebaran ajaran agama dan moral. Setiap ahli keluarga, tanpa membezakan tua atau muda, mempunyai peranan masing-masing untuk mengasihi, menjaga, melindungi dan memenuhi keperluan hidup ahli-ahli lain dari segi fizikal, mental, sosial dan kerohanian. Saya ingin menegaskan bahawa keluarga bukan hanya satu kombinasi individu, tetapi lebih merupakan satu entiti bersepadu dan utuh yang membolehkan ahli-ahlinya mengamalkan cara hidup sihat ke arah peningkatan kesihatan, kesejahteraan dan kualiti hidup.

5. Kita semua tahu bahawa Kerajaan amat peka dan prihatin terhadap kesihatan dan kesejahteraan keluarga. Pelbagai kementerian dan agensi Kerajaan bertanggungjawab untuk memberi perkhidmatan ke arah mencapai matlamat-matlamat yang murni ini. Antara agensi-agensi ini, Kementerian Kesihatan memainkan peranan utama dalam mempromosi dan mempertingkatkan kesihatan keluarga dari segi fizikal, mental dan sosial.

6. Usaha-usaha Kementerian Kesihatan ke arah pembangunan kesihatan keluarga diterajui oleh Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga. Bahagian ini menyediakan pelbagai perkhidmatan dan menjalankan pelbagai aktiviti untuk mempromosi dan mempertingkatkan kesihatan semua ahli keluarga seperti ibu mengandung dan ibu selepas bersalin, bayi, kanak-kanak, murid-murid sekolah, remaja, orang dewasa dan warga tua. Bahagian ini menguruskan program-program yang komprehensif, berterusan ("continuous"), bersepadu ("integrated") dan "person-centred" berpandu kepada konsep "womb to tomb". Perkhidmatan yang diberi oleh Bahagian ini disambut baik oleh masyarakat kita.

7. Sebagai contoh, liputan untuk kehadiran ibu mengandung (ante-natal) di kemudahan-kemudahan kesihatan Kementerian Kesihatan mencatat 62.8 peratus pada tahun 1998 dan ini menunjukkan bahawa Kementerian Kesihatan adalah pembekal yang utama bagi perkhidmatan ante-natal di negara ini. Di samping itu, anggota Kementerian Kesihatan Malaysia mengendalikan 76.6 peratus dari semua kelahiran di Semenanjung Malaysia, 89.8 peratus dari semua kelahiran di Sarawak dan 72.6 peratus di Sabah pada tahun 1998.

Perkhidmatan imunisasi bagi bayi yang disediakan oleh Kementerian Kesihatan telah mencapai liputan yang disasarkan. Pada tahun 1998, liputan untuk imunisasi BCG ialah 100.3 peratus, DPT dos ketiga ialah 94.1 peratus, oral polio dos ketiga ialah 93.4 peratus dan Hepatitis B dos ketiga ialah 91.1 peratus.

Perkhidmatan penjagaan kesihatan untuk wargatua telah diadakan di 153 klinik kesihatan di seluruh negara pada tahun 1998. Banyak program kesihatan baru sedang dirancang untuk masyarakat dan keluarga kita dan akan dilaksanakan dalam tempoh Rancangan Malaysia ke 8 bermula tahun ini.

8. Walaupun merupakan sebuah agensi Kerajaan yang besar, cekap dan berkesan, dengan sendirinya Kementerian Kesihatan agak sukar mencapai matlamat peningkatan taraf kesihatan keluarga yang diinginkan. Apa yang perlu ialah masyarakat kita, khususnya keluarga-keluarga bertindak dan memainkan peranan secara aktif dalam usaha meningkatkan taraf kesihatan mereka. Keluarga-keluarga boleh dan perlu melibatkan diri dalam usaha mempromosi dan menyelenggara kesihatan mereka. Selaras dengan tema kempen ini, ahli-ahli keluarga harus mengamalkan cara hidup sihat yang merangkumi pelbagai amalan yang diberi tumpuan dalam kempen ini.

Saya merayu kepada semua keluarga supaya mereka mempunyai sikap yang positif dan menganggap kesihatan sebagai satu aset dan sumber untuk kehidupan, demi mencapai kesejahteraan, produktiviti yang lebih tinggi dan peningkatan kualiti hidup.

9. Saya difahamkan bahawa amalan-amalan cara hidup sihat yang dipromosikan dalam kempen ini dipilih dengan teliti, berdasarkan konsep kesihatan yang holistik iaitu merangkumi aspek fizikal, mental, sosial dan kerohanian. Bagi aspek kesihatan fizikal, amalan-amalan yang digalakkan dan diajukan dalam kempen ini adalah makan secara sihat, bersenam selalu, mengamalkan kesihatan pergigian yang baik, menjauhi daripada merokok, memastikan rumah yang selamat dan mengamalkan kesihatan reproduktif dan seksual yang optima.

10. Dalam kempen ini, masyarakat kita digalakkan untuk memupuk amalan makan secara sihat bersama keluarga. Ini adalah kerana makan bersama keluarga mendatangkan banyak faedah. Waktu makan boleh digunakan untuk mengeratkan hubungan kekeluargaan dan mendidik ahli keluarga tentang amalan pengambilan makanan yang baik dan sihat. Pakar-pakar berpendapat bahawa sekiranya ahli-ahli keluarga dapat berkumpul bersama di meja makan dengan lebih kerap, anak-anak akan mendapat faedah dari segi peningkatan prestasi akademik dan harga diri. Penyelidikan juga mendapati bahawa perbualan pada waktu makan dapat memperkayakan perbendaharaan kata anak-anak. Ibu bapa boleh mengambil kesempatan semasa waktu makan untuk berbual dengan anak-anak untuk mengetahui perkembangan semasa dan menyusuli aktiviti harian anak-anak mereka.

11. Ketika makan bersama, ibu bapa boleh menunjukkan teladan yang baik kepada anak-anak. Anak-anak akan meniru tingkahlaku ibu bapa mereka yang mengamalkan pengambilan makanan secara sihat dan amalan ini lazimnya akan diteruskan sehingga mereka dewasa. Anak-anak juga harus digalakkan membantu ibu bapa menyediakan makanan yang pelbagai kerana dengan cara ini, mereka boleh didedahkan dengan makanan-makanan baru yang berkhasiat.

12. Satu lagi perkara yang amat penting ialah ketika menyediakan hidangan keluarga, perhatian harus diberi kepada keperluan pemakanan semua ahli keluarga, terutama yang muda, yang tua dan juga mereka yang mempunyai keperluan pemakanan khas.

13. Satu lagi amalan kesihatan yang baik untuk keluarga ialah bersenam. Walaupun bersenam secara

tetap merupakan satu amalan penting bagi meningkatkan taraf kesihatan dan kualiti kehidupan seseorang di samping mencegah penyakit, Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (1996) yang dijalankan oleh Kementerian Kesihatan menunjukkan bahawa prevalens bersenam di kalangan rakyat Malaysia adalah rendah, iaitu hanya 30.9 peratus. Tambahan pula, hanya 11.6 peratus penduduk Malaysia bersenam dengan mencukupi. Satu lagi penemuan penting dalam kajian ini ialah kaum lelaki bersenam lebih banyak daripada kaum wanita (37.8 peratus berbanding 25 peratus). Suri rumahtangga didapati mempunyai prevalens bersenam yang lebih rendah (21.8 peratus) berbanding dengan golongan yang lain, dan hanya 7.6 peratus daripada suri rumahtangga bersenam secara tetap dan berkala.

14. Kajian ini juga mendapati bahawa prevalens senaman menurun dengan umur, dan orang-orang bujang bersenam lebih daripada orang yang sudah kahwin atau bercerai.

Kesemua penemuan kajian ini menunjukkan bahawa amalan senaman perlu dipromosikan di kalangan ahli-ahli keluarga. Senaman memberi banyak faedah terhadap kesihatan dan kesejahteraan keluarga dan harus dijadikan budaya hidup sekeluarga. Keluarga boleh melakukan pelbagai jenis senaman, permainan dan sukan bersama-sama, dan mereka digalakkan untuk memilih jenis yang digemari dan boleh mengembirakan semua ahli keluarga. Saya harap semua ahli keluarga akan mengikut petua senaman ini demi kebaikan mereka, iaitu bersenamlah secara tetap sekurang-kurangnya tiga kali seminggu untuk 20 - 30 minit setiap kali.

15. Satu lagi amalan kesihatan yang diliputi oleh kempen ini yang ingin saya ketengahkan di sini ialah amalan kesihatan pergigian. Mungkin ramai antara kita tidak sedar atau memberi perhatian terhadap kesihatan pergigian selagi kita tidak mengalami sakit gigi. Pada hakikatnya, kesihatan pergigian adalah penting kerana banyak fungsi kehidupan harian kita bergantung kepada gigi dan gusi yang sihat. Ini termasuk mengunyah makanan dengan sempurna, bercakap dengan jelas, memberi senyuman yang manis dan mempunyai paras rupa menawan yang dapat meningkatkan keyakinan diri.

16. Oleh itu setiap ahli keluarga dinasihatkan supaya mengamalkan kesihatan pergigian yang baik dari usia yang muda. Amalan-amalan ini termasuk memberus gigi secara berkesan dengan menggunakan berus gigi yang sesuai dan ubat gigi berfluorida, memflos gigi selalu, berkumur setiap kali selepas makan dan mengurangkan gula dalam makanan dan minuman. Ibu bapa hendaklah membantu anak-anak kecil memberus gigi sehingga mereka boleh memberus sendiri untuk memastikan kebersihan gigi dan mulut. Bagi anak-anak yang sudah mula memberus gigi sendiri, ibu bapa perlu terus mengawasi cara mereka memberus gigi.

17. Merokok merupakan satu tabiat buruk yang perlu dibanteras oleh semua keluarga. Tabiat ini bukan sahaja membazirkan wang dan menjejaskan kesihatan, tetapi boleh juga membawa kepada masalah penggunaan dadah dan barah paru-paru (lung cancer).

18. Tabiat merokok sudah menjadi satu wabak di negara kita. Mengikut Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan, Kementerian Kesihatan, satu perempat (24.8 peratus) daripada semua orang dewasa di negara ini adalah perokok (current smokers), dan pada puratanya sebanyak 13.3 batang rokok dihisap setiap hari oleh setiap perokok dewasa. Prevalens merokok adalah jauh lebih tinggi di kalangan kaum lelaki (49.2 peratus) berbanding dengan kaum wanita (3.5 peratus) tetapi tren merokok di kalangan wanita sedang meningkat dari tahun ke tahun. Kajian ini juga menunjukkan bahawa prevalens merokok di kalangan remaja adalah tinggi (16.7 peratus) dan ini adalah satu perkara yang membimbangkan.

19. Maka mesej-mesej yang disampaikan dalam kempen ini, iaitu "jauhi daripada merokok", "jadilah seorang yang tidak merokok" dan "belum terlewat untuk berhenti merokok" adalah tepat dan sesuai sekali. Saya merayu kepada semua ibu bapa untuk tidak merokok dan menjadi teladan yang baik kepada anak-anak mereka. Ibu bapa perlu melindungi ahli-ahli keluarga daripada bahaya kandungan asap rokok dengan menjadikan rumah sebagai kawasan larangan merokok.

20. Keselamatan di rumah perlu diberi perhatian kerana kemalangan kerap berlaku di dalam rumah seperti di ruang dapur, bilik air dan ruang tamu. Kemalangan di rumah biasanya melibatkan kanak-kanak dan orang tua. Satu kajian mengenai kecederaan di kalangan kanak-kanak dan remaja (0 - 18 tahun)

yang dijalankan di Hospital Kuala Lumpur pada tahun 1995 mendapati kebanyakan kes kecederaan berlaku di rumah (51.7 peratus) berbanding tempat lain seperti jalan raya (24.6 peratus) dan tempat kerja (1.9 peratus). Kajian ini juga mendapati bahawa kebanyakan kes kecederaan di rumah melibatkan kanak-kanak di antara umur 1 hingga 4 tahun (37 peratus) dan 5 hingga 9 tahun (31.4 peratus). Saya harap semua keluarga mengambil iktibar daripada hasil kajian ini dan berusaha untuk menjadikan rumah mereka selamat daripada bahaya-bahaya yang boleh mengancam nyawa mereka.

21. Kesihatan reproduktif yang baik juga diberi tumpuan dalam kempen ini. Kesihatan reproduktif yang baik sangat penting dalam keluarga dan tidak harus diabaikan demi perkembangan keluarga sihat dan sejahtera, untuk memastikan perhubungan seksual yang bertanggungjawab dan bermakna di antara suami/ isteri, dan untuk mencegah kehamilan yang tidak dikehendaki, penyakit kelamin dan penderaan seks.

22. Untuk mencegah masalah-masalah rumahtangga yang berpunca daripada kesihatan reproduktif yang tidak sihat, suami/isteri mesti berusaha untuk meningkatkan tahap kesihatan masing-masing, saling hormat menghormati dan menjalin persefahaman untuk mencapai kepuasan hubungan seksual. Ibu bapa seharusnya membimbing dan memupuk harga diri anak-anak serta menanam nilai-nilai murni khususnya berhubung dengan tingkahlaku seks. Anak-anak perlu dididik supaya mereka faham bahawa tingkahlaku seksual yang berisiko boleh menyebabkan penyakit kelamin dan AIDS.

23. Saya difahamkan bahawa dimensi kesihatan mental juga disentuh dalam kempen ini, bagi memperkukuhkan kempen cara hidup sihat tahun lepas yang bertema "Amalkan Kesihatan Mental Yang Baik". Kesihatan mental perlu dipertingkatkan di kalangan keluarga demi kesejahteraan keluarga dan untuk mencegah masalah-masalah seperti penderaan anak dan keganasan domestik. Ahli-ahli keluarga perlu dididik supaya mereka boleh mengambil langkah-langkah bagi mewujudkan dan mengekalkan kesihatan mental yang baik dan memupuk keselamatan emosi dalam keluarga.

24. Mereka perlu mengenali ciri-ciri kesihatan mental yang baik dalam keluarga seperti menerima satu sama lain, berasa selesa dengan ahli-ahli keluarga yang lain dan mampu menghadapi cabaran hidup sebagai satu keluarga. Keluarga juga merupakan tempat utama untuk memupuk keselamatan dan kestabilan emosi. Untuk tujuan ini, ahli-ahli keluarga khususnya ibu bapa perlu memainkan peranan supaya anak-anak mereka mempercayai diri sendiri, berdikari, boleh mengawal diri dan dapat menjalin hubungan baik dengan orang lain.

25. Aspek-aspek sosial dan kerohanian jarang diberi penekanan dalam kebanyakan kempen kesihatan. Oleh itu, saya berasa amat gembira apabila diberitahu bahawa dimensi ini akan juga diliputi dalam kempen ini. Aspek- aspek sosial dan kerohanian merupakan komponen penting dalam konsep kesihatan keluarga yang komprehensif.

Melalui pengamalan aspek-aspek sosial dan kerohanian, keluarga boleh menghindari gejala-gejala sosial seperti penagihan dadah, penggunaan pil ekstasi, penagihan arak, penderaan seks, pelacuran dan juga penyakit-penyakit yang timbul akibat daripada masalah-masalah sosial ini. Ini termasuk penyakit kelamin, AIDS, penyakit mental, hepatitis dan kerosakan kepada organ seperti hati dan otak.

26. Saya difahamkan bahawa banyak mesej yang menyentuh aspek-aspek sosial dan kerohanian akan disebar dalam kempen ini. Mesej-mesej ini dibentuk dengan input daripada pakar-pakar agama dan ahli sosiologi. Nilai-nilai agama dan moral perlu ditegaskan kerana penting untuk kehidupan berkeluarga yang sejahtera. Di samping menegaskan kesejahteraan dalam keluarga, kesejahteraan dalam masyarakat juga harus dipupuk.

Keluarga sihat sentiasa perihatin dan bertanggungjawab terhadap kesejahteraan masyarakat. Mereka mempunyai semangat kejiwaan dan sentiasa menolong dan memulihkan jiran mereka. Maka keluarga sihat dari segi sosial akan membentuk masyarakat dan negara yang sihat, harmonis dan bersatu-padu, satu fenomena yang diidamkan oleh semua rakyat Malaysia yang mencintai negara ini.

27. Kejayaan sesebuah kempen tidak hanya terletak dalam tangan perancang kempen sahaja. Bahkan,

kejayaan kempen banyak bergantung kepada pihak-pihak lain yang boleh disifatkan sebagai rakan kongsi atau "partners" dalam kempen ini. Saya percaya kempen ini memerlukan banyak rakan kongsi demi kejayaannya. Ini termasuk semua agensi Kerajaan terutamanya agensi-agensi yang berkhidmat untuk kebajikan dan kesejahteraan keluarga.

28. Pihak swasta juga perlu memainkan peranan mereka untuk menyokong aktiviti-aktiviti kempen ini. Mereka boleh menyumbang dalam pelbagai bentuk, termasuk idea-idea, tenaga manusia, bahan-bahan dan kewangan.

29. Satu lagi sektor yang mampu membantu kempen ini ialah badan-badan bukan Kerajaan atau NGOs. NGOs mempunyai ahli-ahli yang komited, perhubungan yang baik dengan peringkat akar umbi, serta "networking" atau rangkaian yang berkesan sesama mereka. Saya berharap agar pihak NGOs akan turut serta dan menyumbang dalam pelaksanaan kempen ini di semua peringkat, sama ada di peringkat kebangsaan, negeri, daerah atau di kawasan perumahan dan kampung.

30. Sesuatu kempen yang dilaksanakan tidak akan mencapai objektif yang diingini sekiranya maklumat atau mesej yang disediakan tidak kesampaian kepada kumpulan sasaran. Dalam konteks ini, pihak media massa seperti stesyen-stesyen TV dan radio, baik Kerajaan atau swasta, akhbar-akhbar dan media yang lain perlu membantu dalam menyalurkan mesej-mesej kempen kepada keluarga-keluarga.

31. Kesemua media yang saya sebutkan tadi mempunyai audiens yang luas di merata tempat dan oleh kerana liputan audiens yang besar ini, media-media boleh mendidik masyarakat kita mengenai aspek-aspek kesihatan keluarga. Saya merayu kepada organisasi-organisasi media untuk membantu menyebarkan mesej-mesej kempen ini sepanjang tahun dan menganggap ini sebagai satu khidmat kepada masyarakat. Saya percaya bakti mereka kepada negara akan dihargai.

32. Saya menyeru kepada semua keluarga supaya menerima mesej-mesej yang disampaikan melalui kempen ini dan bersungguh-sungguh mengamalkan semua amalan yang dipromosikan supaya negara kita menjadi sebuah negara yang terdiri daripada keluarga yang sihat dan sejahtera. Kita mahu melihat keluarga-keluarga yang sihat dalam ertikata sebenarnya, iaitu sihat dari segi fizikal, mental, sosial dan kerohanian.

33. Dengan adanya keluarga-keluarga yang sihat sempurna, masyarakat pun akan hidup dalam keadaan yang lebih mesra, harmonis dan ceria dan dengan itu negara yang tercinta akan terus berada dalam keadaan aman, bersatupadu, makmur dan jaya. Inilah harapan semua kita yang cintakan negara, insya-Allah.

34. Dengan kata-kata itu, saya dengan lafaz Bismillahir rahmanir rahim merasmikan Pelancaran Kempen Cara Hidup Sihat 2001 yang bertemakan "Promosi Keluarga Sihat".

35. Sekian, wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh dan terima kasih.