



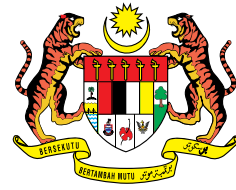
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

# GERONTOLOGI ASAS DAN GERIATRIK

TINGKATAN

4 DAN 5





## RUKUN NEGARA

Bahawasanya Negara Kita Malaysia  
mendukung cita-cita hendak;

Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan  
seluruh masyarakatnya;

Memelihara satu cara hidup demokrasi;

Mencipta satu masyarakat yang adil di mana kemakmuran negara  
akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama;

Menjamin satu cara yang liberal terhadap  
tradisi-tradisi kebudayaannya yang kaya dan pelbagai corak;

Membina satu masyarakat progresif yang akan menggunakan  
sains dan teknologi moden;

MAKA KAMI, rakyat Malaysia,  
berikrar akan menumpukan  
seluruh tenaga dan usaha kami untuk mencapai cita-cita tersebut  
berdasarkan prinsip-prinsip yang berikut:

**KEPERCAYAAN KEPADA TUHAN  
KESETIAAN KEPADA RAJA DAN NEGARA  
KELUHURAN PERLEMBAGAAN  
KEDAULATAN UNDANG-UNDANG  
KESOPANAN DAN KESUSILAAN**

(Sumber: Jabatan Penerangan, Kementerian Komunikasi dan Multimedia Malaysia)

# GERONTOLOGI ASAS DAN GERIATRIK

TINGKATAN  
4 DAN 5



### PENULIS

Halimatus Sakdiah binti Minhat  
Norliza binti Ahmad  
Hakimah binti Mohammad Sallehuddin  
Rahimah binti Ibrahim

### ILUSTRATOR

Aqilah binti Zainuddin

### EDITOR

Nur Anis Amirah binti Ahmad Shukri

### PEREKA BENTUK

Fara Ilyani binti Zohri  
Al Fatma binti Ibrahim





KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No. Siri Buku: 0191

KPM2020 eISBN 978-967-2448-66-2

Cetakan Pertama 2020

© Kementerian Pendidikan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Mana-mana bahan dalam buku ini tidak dibenarkan diterbitkan semula, disimpan dalam cara yang boleh dipergunakan lagi, ataupun dipindahkan dalam sebarang bentuk atau cara, baik dengan cara elektronik, mekanik, penggambaran semula mahupun dengan cara perakaman tanpa kebenaran terlebih dahulu daripada Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia, Kementerian Pendidikan Malaysia. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

Diterbitkan untuk Kementerian Pendidikan Malaysia oleh:

Aras Mega (M) Sdn. Bhd. (164242-W)  
No. 18 & 20, Jalan Damai 2,  
Taman Desa Damai, Sungai Merab,  
43000 Kajang, Selangor Darul Ehsan.  
No. Telefon: 03-89258975  
No. Faksimile: 03-89258985  
Laman Web: [www.arasmega.com](http://www.arasmega.com)

Reka Letak dan Atur Huruf:  
Aras Mega (M) Sdn. Bhd.

Muka Taip Teks: Arial  
Saiz Muka Taip Teks: 11 poin

## PENGHARGAAN

Penghasilan buku ini melibatkan kerjasama banyak pihak. Sekalung penghargaan dan terima kasih ditujukan kepada semua pihak yang terlibat:

- Jawatankuasa Penambahbaikan Pruf Muka Surat, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Pruf Muka Surat, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia
- Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia
- Pegawai-pegawai Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Bahagian Pendidikan dan Latihan Teknikal Vokasional dan Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Peningkatan Mutu, Aras Mega (M) Sdn. Bhd.
- Hasanah binti Ahmad
- Semua pihak yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam usaha menjayakan penerbitan buku ini.

# KANDUNGAN

Pendahuluan	v
Pengenalan Ikon	vi

## MODUL 1: PENGENALAN KEPADA GERONTOLOGI ASAS DAN GERIATRIK

Unit 1.1: Penuaan di Malaysia	4
Unit 1.2: Nilai dan Etika Profesional	16
Unit 1.3: Keselamatan di Tempat Kerja	28
Unit 1.4: Pemeliharaan Alam Sekitar dalam Bidang Penjagaan Sosial dan Kesihatan Warga Emas	39

## MODUL 2: PROSES PENUAAN

Unit 2.1: Kitaran Kehidupan dan Proses Penuaan	52
Unit 2.2: Perubahan Fizikal dan Fisiologi	60
Unit 2.3: Perubahan Psikososial	72

## MODUL 3: PERSEKITARAN MESRA DAN SELAMAT WARGA EMAS

Unit 3.1: Persekitaran Mesra dan Selamat Warga Emas di Tempat Kediaman	90
--	----

## MODUL 4: KEPERLUAN ASAS FIZIKAL WARGA EMAS

Unit 4.1: Kebersihan Diri	116
Unit 4.2: Pemakanan Warga Emas	151
Unit 4.3: Eliminasi	193
Unit 4.4: Kesihatan Tidur ( <i>Sleep Hygiene</i> )	226

## MODUL 5: PERKHIDMATAN WARGA EMAS

Unit 5.1: Perkhidmatan Kesihatan	246
Unit 5.2: Perkhidmatan Sosial Warga Emas	255
Unit 5.3: Perkhidmatan Penjagaan Jangka Panjang	265

## MODUL 6: SARINGAN DAN PENILAIAN ASAS WARGA EMAS

Unit 6.1: Saringan dan Penilaian Kesihatan Fizikal	280
Unit 6.2: Saringan dan Penilaian Kesihatan Mental	305
Unit 6.3: Hubungan Sosial	314

## MODUL 7: PENGURUSAN GERIATRIK

Unit 7.1: Mobiliti	334
Unit 7.2: Insiden Jatuh	357
Unit 7.3: Demensia	369

## MODUL 8: PROJEK KEUSAHAWANAN

Unit 8.1: Pengenalan Keusahawanan	382
Unit 8.2: Pemasaran	400
Unit 8.3: Rancangan Perniagaan	407
Unit 8.4: Projek Keusahawanan	420

Rujukan	432
Indeks	434

# PENDAHULUAN

Buku Teks **Gerontologi Asas dan Geriatrik Tingkatan 4 dan 5** merupakan satu daripada mata pelajaran elektif dalam kelompok Mata Pelajaran Vokasional (MPV). Kandungan buku ini ditulis berpandukan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) yang telah digubal berlandaskan kerangka Kurikulum Standard Sekolah Menengah (KSSM). Mata pelajaran ini memfokuskan bidang penjagaan sosial dan kesihatan warga emas yang merangkumi aspek pengetahuan teknikal, kemahiran kebolehkerjaan serta nilai dan etika profesional.

Buku Teks Gerontologi Asas dan Geriatrik Tingkatan 4 dan 5 mengandungi lapan modul utama yang telah disusun untuk proses pembelajaran. Lapan modul tersebut ialah:

1. Pengenalan kepada Gerontologi Asas dan Geriatrik
2. Proses Penuaan
3. Persekitaran Mesra dan Selamat Warga Emas
4. Keperluan Asas Fizikal Warga Emas
5. Perkhidmatan Warga Emas
6. Saringan dan Penilaian Asas Warga Emas
7. Pengurusan Geriatrik
8. Projek Keusahawanan

Setiap modul dimulakan dengan halaman rangsangan yang mengandungi foto dan ilustrasi, standard kandungan dan pengenalan bagi memberi gambaran awal serta menjana idea sebelum proses pembelajaran. Kandungan setiap modul juga disertakan Elemen Merentas Kurikulum (EMK), Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT), informasi tambahan dan aktiviti yang pelbagai untuk diterokai. Latihan pengukuhan disediakan di akhir setiap unit untuk menguji kefahaman murid terhadap topik yang telah dipelajari. Setiap akhir modul juga disediakan glosari, rumusan dan refleksi pencapaian murid.

Berikut merupakan panduan menggunakan aplikasi AR:

### Cara-cara menggunakan aplikasi AR

- 1 Memuat turun aplikasi AR dengan mengimbas kod QR di sebelah.
- 2 Cari halaman yang mempunyai ikon AR.
- 3 Imbas imej pada halaman tersebut dengan menggunakan telefon pintar atau tablet untuk menikmati pengalaman pembelajaran yang menyeronokkan.





# PENERANGAN IKON



## JOM TEROKA

Proses pembelajaran melalui pelbagai aktiviti menarik dan simulasi bagi mengukuhkan kefahaman.




## TAHUKAH ANDA


Fakta-fakta menarik dan maklumat tambahan yang relevan dengan topik pembelajaran.




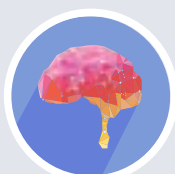
## CABAR MINDA

Latihan atau penilaian di akhir setiap unit bagi menguji kefahaman murid.

 Merujuk kepada aktiviti yang perlu dilakukan oleh murid secara individu.

 Merujuk kepada aktiviti yang perlu dilakukan oleh murid secara berpasangan.

 Merujuk kepada aktiviti yang perlu dilakukan oleh murid secara berkumpulan.



## KBAT

Soalan-soalan kemahiran berfikir aras tinggi yang dapat menguji minda murid.



## TIPS

Kaedah atau petua bagi membantu kefahaman murid.



## RUMUSAN

Ringkasan kandungan pembelajaran yang telah dipelajari.



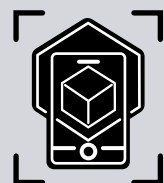
## CELIK BAHASA

Memaparkan istilah dwibahasa dan glosari.



## IMBAS QR

Maklumat dalam bentuk kod QR yang boleh diimbas melalui aplikasi khas telefon pintar.



## AR

Imbas halaman yang mempunyai ikon ini.



## REFLEKSI

Senarai semak Standard Pembelajaran yang perlu dicapai oleh murid di akhir modul.



## PAK 21

Memberi fokus kepada proses pembelajaran yang berpusatkan kepada murid serta menerapkan elemen komunikasi, kolaboratif, pemikiran kreatif dan kritis, kreativiti serta amalan nilai murni.

# TINGKATAN 4

## MODUL 1

PENGENALAN KEPADA GERONTOLOGI ASAS DAN GERIATRIK

## MODUL 2

PROSES PENUAAN

## MODUL 3

PERSEKITARAN MESRA DAN SELAMAT WARGA EMAS

## MODUL 4

KEPERLUAN ASAS FIZIKAL WARGA EMAS

## MODUL 5

PERKHIDMATAN WARGA EMAS

## MODUL 1

# PENGENALAN KEPADA GERONTOLOGI ASAS DAN GERIATRIK



### *Kata Kunci*

- Gerontologi
- Geriatrik
- Penuaan penduduk
- Implikasi penuaan penduduk
- Penjagaan warga emas
- Nilai dan etika
- Stigma dan diskriminasi

### STANDARD KANDUNGAN

Modul ini memberikan kefahaman asas kepada murid tentang pengenalan Gerontologi Asas dan Geriatrik yang merangkumi aspek maksud dan penuaan di Malaysia, nilai dan etika profesional, keselamatan di tempat kerja serta pemeliharaan persekitaran melalui pengurusan sisa klinikal dalam bidang penjagaan warga emas.

- Unit 1.1 Penuaan di Malaysia
- Unit 1.2 Nilai dan Etika Profesional
- Unit 1.3 Keselamatan di Tempat Kerja
- Unit 1.4 Pemeliharaan Alam Sekitar dalam Bidang Penjagaan Sosial dan Kesihatan Warga Emas



**UNIT 1.1** **PENUAAN DI MALAYSIA**

**1.1.1** **Maksud Gerontologi dan Geriatrik**

**Gerontologi** berasal daripada perkataan Latin, iaitu “**Geros**” dan “**Logos**” yang masing-masing bermaksud lanjut usia dan ilmu. Gerontologi merujuk kepada pengetahuan tentang masalah, faktor dan kajian berkaitan penuaan warga emas.

Geriatrik pula merupakan cabang perubatan yang mengkhusus kepada penyakit dan rawatan serta penjagaan kesihatan untuk warga emas.

Oleh yang demikian, Gerontologi Asas dan Geriatrik merujuk kepada semua aspek dan kajian berkaitan penuaan, penjagaan kesihatan dan sosial warga emas secara menyeluruh. Hal ini bertujuan untuk menjamin kesejahteraan dan kualiti hidup yang baik dalam kalangan warga emas.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
1.1.1 Mengenal pasti maksud Gerontologi dan Geriatrik.

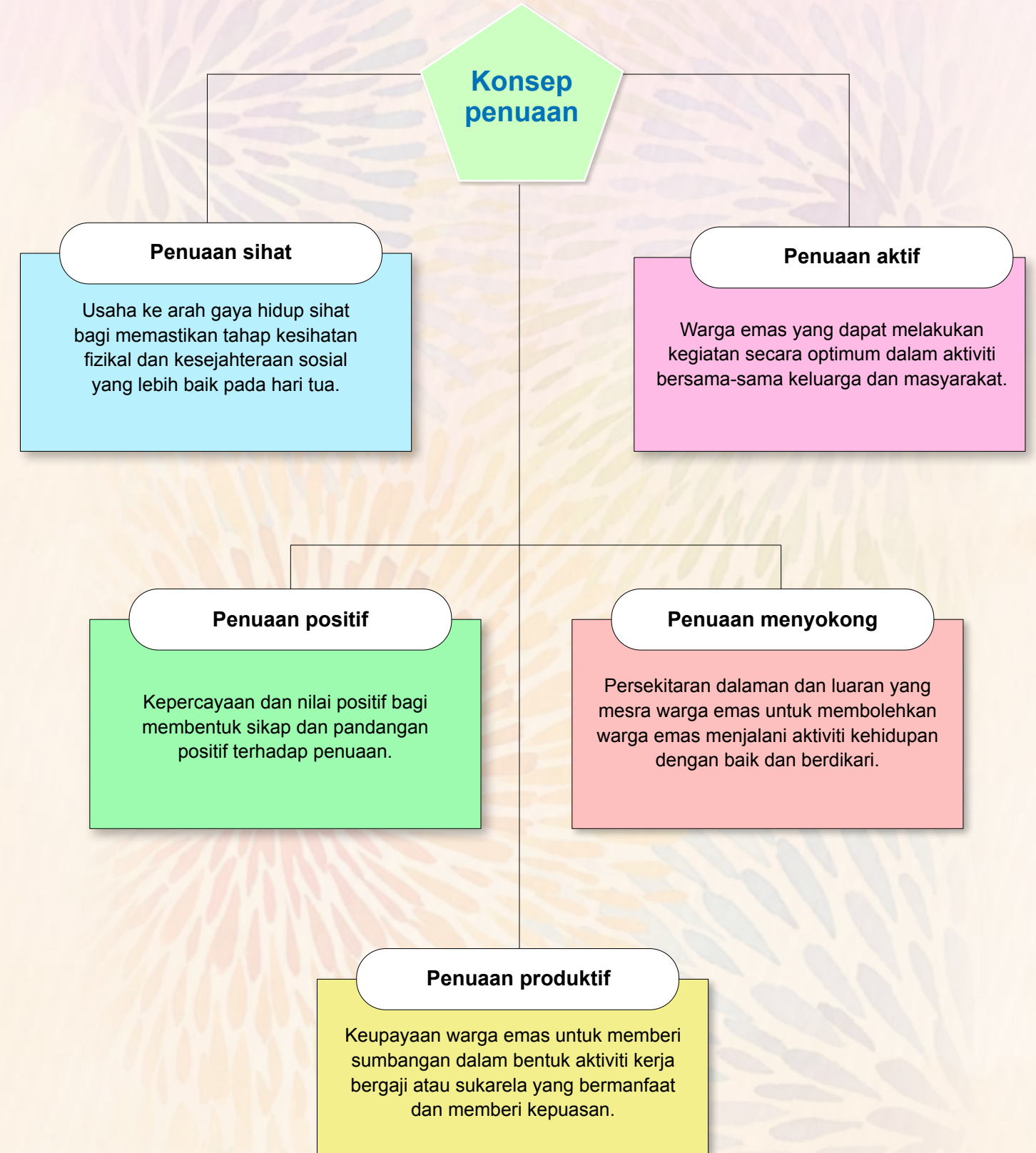
**1.1.2** **Penuaan di Malaysia**

Malaysia sedang menuju ke arah negara tua akibat daripada penurunan kadar kelahiran dan peningkatan jangka hayat penduduknya. Sebagai sebuah negara membangun, warga emas di Malaysia merujuk kepada individu yang berumur 60 tahun dan ke atas berbanding 65 tahun dan ke atas bagi negara-negara maju. Peningkatan jumlah warga emas ini telah menyebabkan keperluan dan permintaan terhadap bidang penjagaan dan pengurusan Geriatrik (kesihatan) dan Gerontologi (sosial) warga emas semakin meningkat.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
1.1.2 Menjelaskan penuaan di Malaysia.

Malaysia merupakan sebuah negara membangun yang mengalami penuaan penduduk. Terdapat lima jenis konsep penuaan yang perlu diamalkan untuk memastikan penuaan yang sejahtera dalam kalangan warga emas, iaitu:



Rajah 1.1 Konsep penuaan

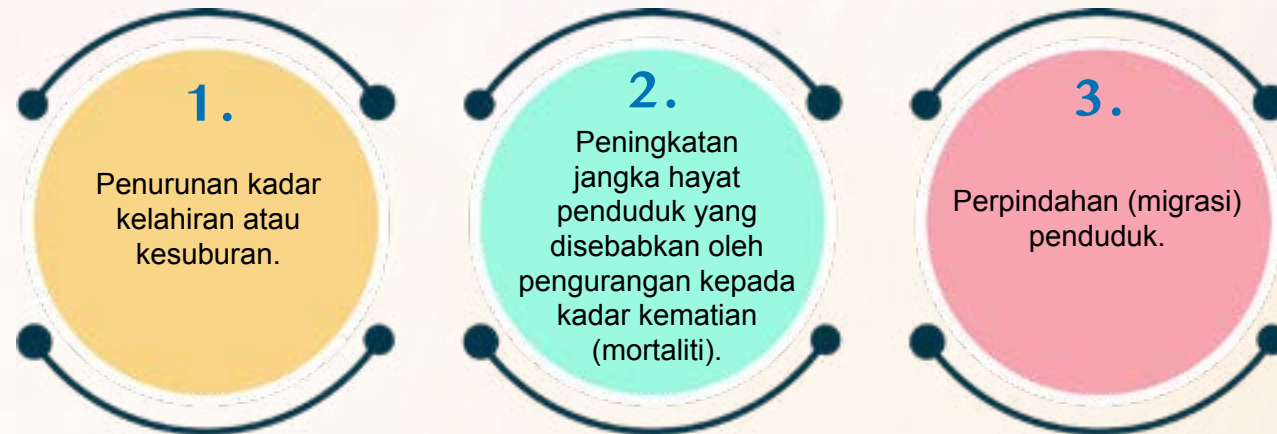




**1.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Peningkatan Populasi Warga Emas**

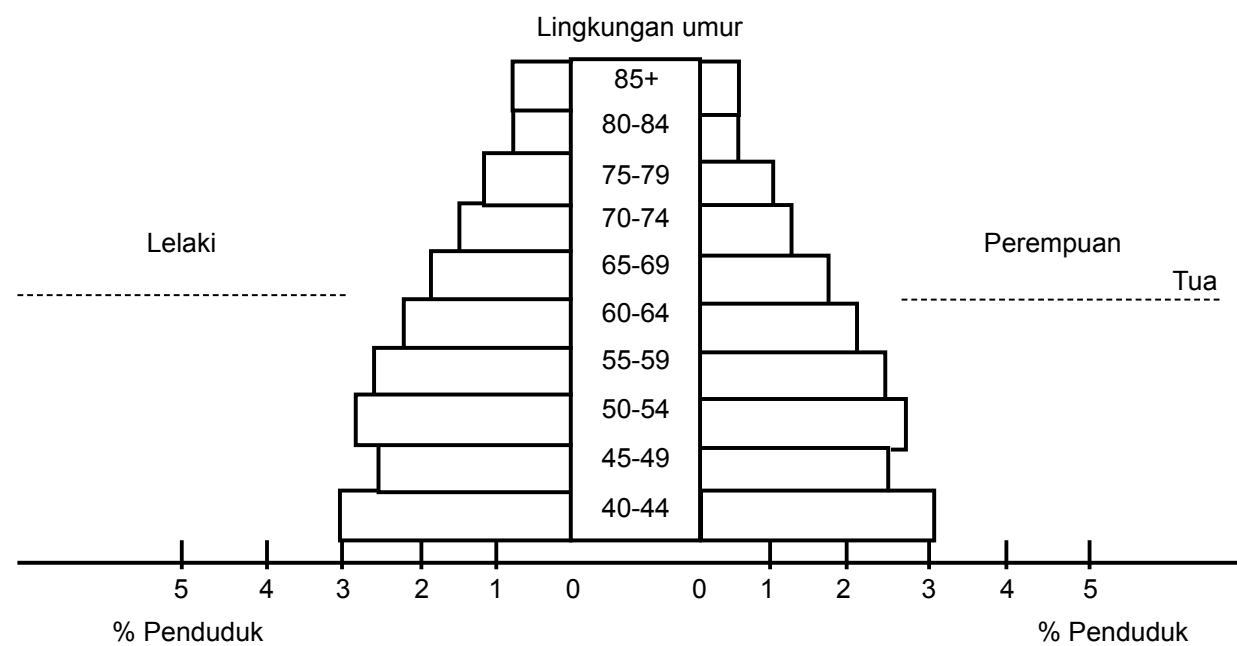
Sebagai sebuah negara membangun, Malaysia mengalami kadar penuaan penduduk yang lebih pesat berbanding negara maju. Berikut ialah tiga faktor utama yang mempengaruhi peningkatan populasi warga emas di Malaysia, iaitu:

**Standard Pembelajaran**  
 Murid boleh:  
 1.1.3 Menerangkan faktor yang mempengaruhi peningkatan populasi warga emas.



**Rajah 1.2** Faktor utama yang mempengaruhi peningkatan populasi warga emas di Malaysia

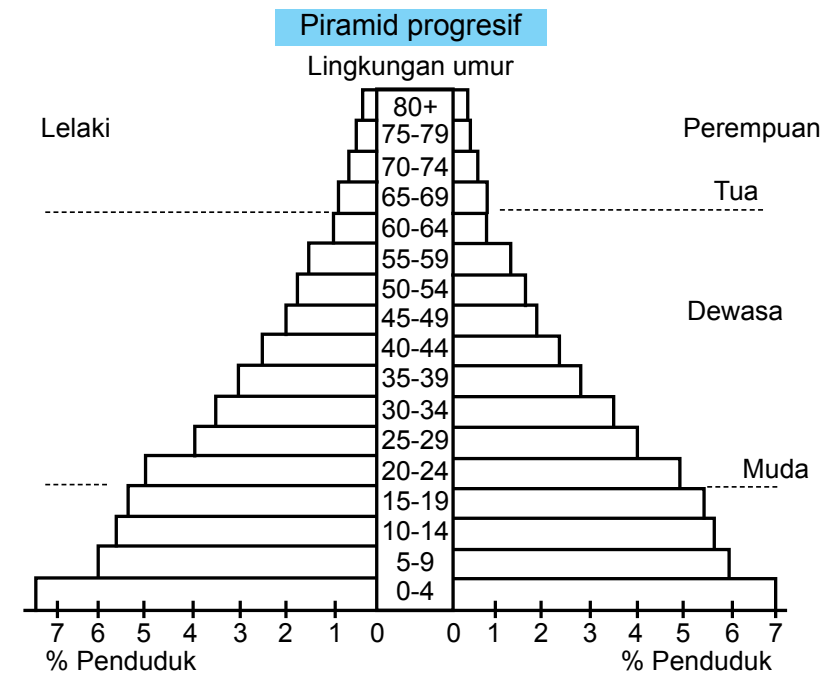
Perubahan kepada pola kependudukan biasanya dijelaskan dengan menggunakan bentuk piramid penduduk. Piramid penduduk merupakan ilustrasi berbentuk graf taburan penduduk mengikut umur. Pertambahan jumlah warga emas akan menyebabkan bahagian atas piramid semakin melebar dan bahagian bawah semakin mengecil.



**Rajah 1.3** Contoh piramid penduduk

Terdapat dua jenis piramid yang utama, iaitu:

a. Piramid progresif

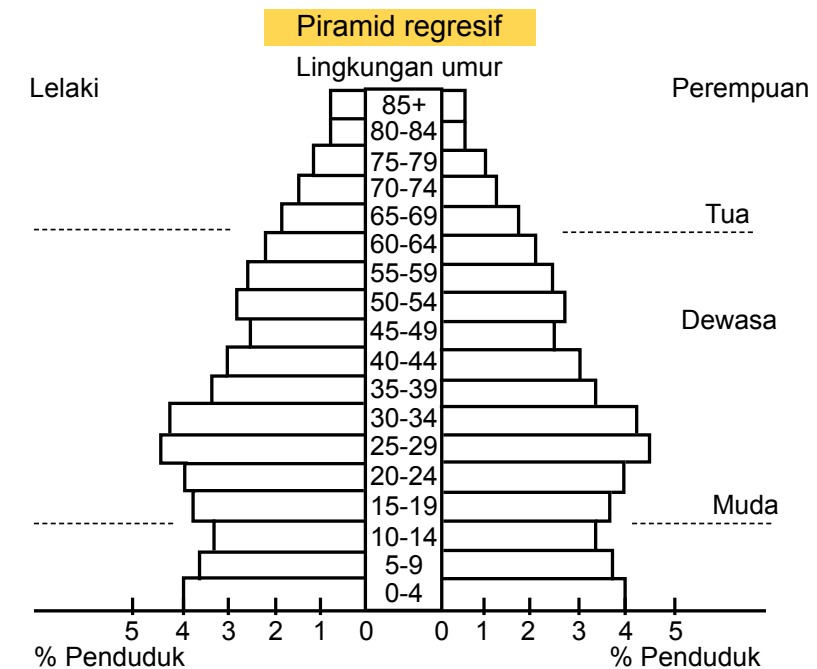


**Rajah 1.4** Piramid progresif

**Ciri-ciri:**

1. Bilangan penduduk muda yang ramai.
2. Kadar kelahiran yang tinggi.
3. Jangka hayat penduduk yang rendah.

b. Piramid regresif atau peralihan



**Rajah 1.5** Piramid regresif atau peralihan

**Ciri-ciri:**

1. Peningkatan jangka hayat penduduk.
2. Kadar kelahiran yang semakin menurun.



### Penurunan kadar kelahiran atau kesuburan

Penurunan kadar kelahiran disebabkan oleh:

- a. Amalan perancangan keluarga untuk menghadkan bilangan anak.
- b. Keutamaan yang diberikan kepada pendidikan dan kerjaya menyebabkan wanita berkahwin pada usia lewat.
- c. Memperoleh anak pada usia yang lewat telah menyukarkan wanita untuk memiliki anak yang lebih ramai. Hal ini disebabkan oleh tahap kesuburan yang semakin menurun dengan peningkatan umur.
- d. Kos hidup yang tinggi untuk pendidikan dan penjagaan anak-anak menyebabkan ibu bapa mengambil langkah menghadkan bilangan anak.
- e. Kepadatan penduduk menyebabkan sesebuah negara mewujudkan polisi yang menghadkan bilangan anak dalam setiap isi rumah.

### ? Tahukah Anda?

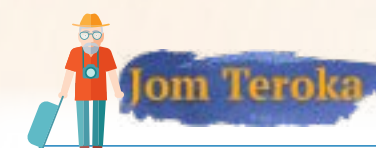
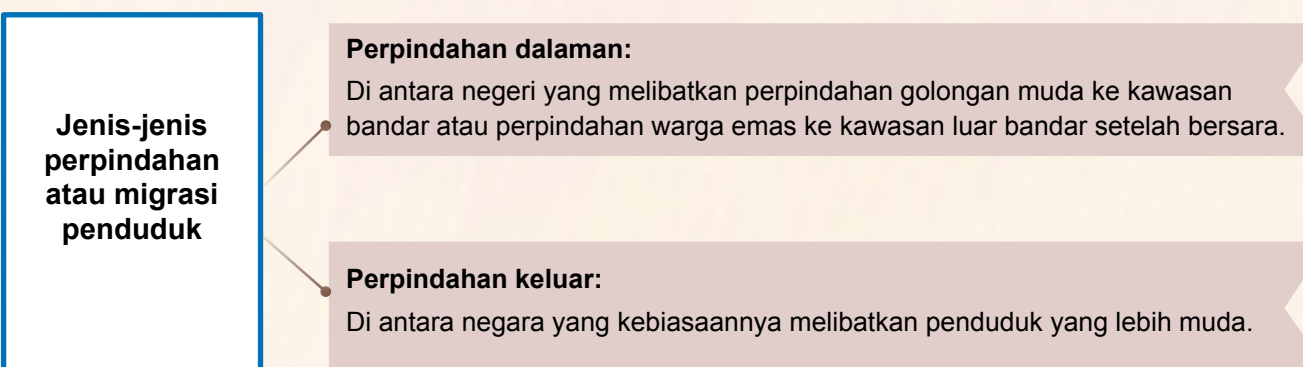
Sebanyak 168,168 kematian direkodkan pada tahun 2017, di mana 96,522 kematian, bersamaan 57.4% daripadanya adalah lelaki.

*Jabatan Perangkaan Malaysia, (2019).*

### Perpindahan atau migrasi penduduk

Perpindahan atau migrasi penduduk antara negeri mahupun negara boleh menyebabkan berlakunya perubahan kepada pola kependudukan. Sebagai contoh, peluang pekerjaan dan pendidikan yang lebih banyak di kawasan bandar telah menyebabkan perpindahan golongan muda ke kawasan bandar. Hal ini secara langsung menyebabkan peningkatan penduduk lebih muda di kawasan bandar dan penduduk yang lebih berusia di kawasan luar bandar.

Terdapat dua jenis perpindahan atau migrasi penduduk, iaitu:



Berdasarkan dua jenis piramid penduduk yang telah dipelajari, murid dikehendaki memberikan contoh negara yang bersesuaian untuk kedua-dua jenis piramid. Murid juga dikehendaki membincangkan faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan kepada piramid penduduk tersebut dan bentangkan hasil perbincangan di hadapan kelas.

### ? Tahukah Anda?

Kadar kelahiran di Malaysia mencatatkan penurunan daripada 4.9 bayi pada tahun 1970 kepada 1.8 bayi pada tahun 2018.

*Jabatan Perangkaan Malaysia, (2019).*



### Peningkatan jangka hayat dan pengurangan kadar kematian penduduk

Peningkatan jangka hayat dan pengurangan kadar kematian penduduk adalah disebabkan oleh:

- a. Peningkatan taraf hidup dan akses kepada pemakanan yang berkhasiat dan seimbang.
- b. Pengurangan kematian melalui pelaksanaan program kesihatan seperti program imunisasi kepada masyarakat.
- c. Kemajuan bidang perubatan yang mampu merawat penyakit-penyakit berbahaya.
- d. Peningkatan tahap kesedaran dan pengetahuan berkenaan dengan cara hidup dan pemakanan sihat melalui pelaksanaan modul pendidikan kesihatan di sekolah.

**1.1.4 Implikasi Peningkatan Populasi Warga Emas**

**Standard Pembelajaran**

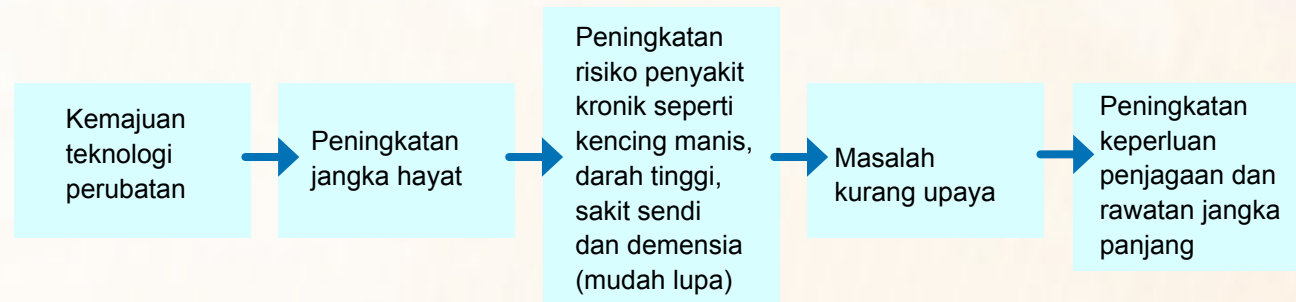
Murid boleh:  
 1.1.4 Meramalkan implikasi peningkatan populasi warga emas.

Implikasi peningkatan populasi warga emas terbahagi kepada tiga aspek utama, iaitu:

**1. Kesihatan**

Peningkatan jangka hayat dalam kalangan warga emas menyebabkan mereka lebih berisiko menghadapi penyakit kronik.

Kaitan di antara peningkatan populasi warga emas yang disebabkan oleh kemajuan teknologi perubatan dan implikasi kesihatan boleh dijelaskan seperti gambar rajah di bawah:



**Rajah 1.6** Implikasi peningkatan populasi warga emas dari aspek kesihatan

**2. Sosial**

Selain masalah kesihatan, warga emas juga berisiko kepada implikasi sosial. Peningkatan populasi warga emas boleh memberi kesan kepada:

**a. Keperluan penjagaan sosial jangka panjang**

- i. Penjagaan sosial merujuk kepada bantuan asas yang diperlukan oleh warga emas untuk menjalankan tugas atau aktiviti harian bagi meneruskan hidup dengan selesa.
- ii. Secara tradisinya, kebanyakan warga emas dijaga oleh ahli keluarga sendiri terutamanya anak. Namun, nilai ini semakin berkurangan disebabkan oleh penurunan kadar kelahiran, pengecilan saiz isi rumah, peningkatan warga emas yang tidak pernah berkahwin dan tidak mempunyai anak.
- iii. Perubahan kepada institusi kekeluargaan ini menyebabkan peningkatan kepada permintaan penjagaan di institusi sama ada di pusat jagaan harian atau jangka panjang.

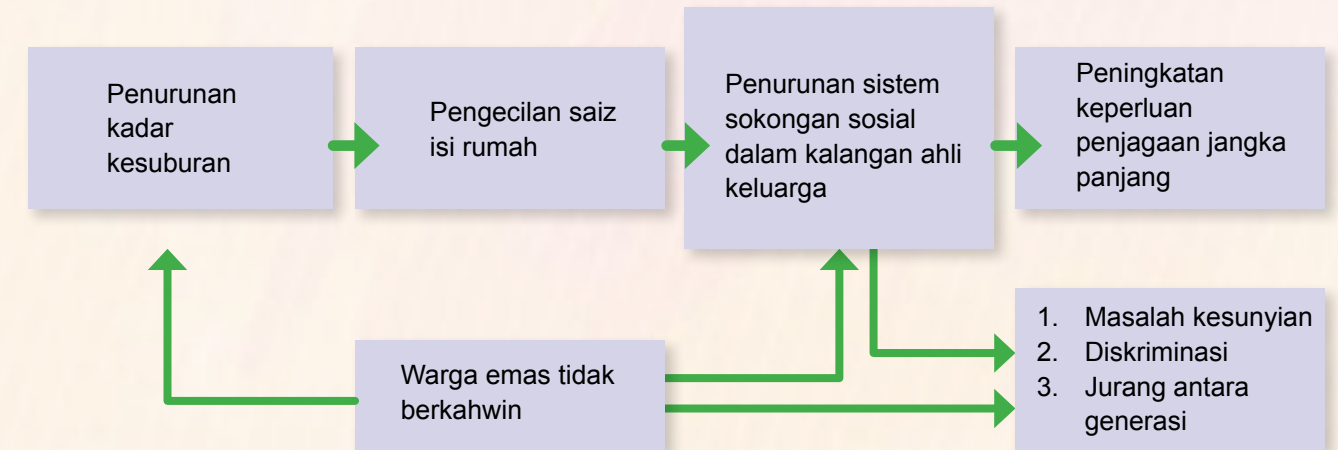
**b. Masalah kesunyian**

- i. Warga emas yang telah bersara dan tinggal bersendirian berisiko untuk menghadapi masalah kesunyian.
- ii. Kesunyian boleh menyebabkan masalah mental dalam kalangan warga emas seperti masalah kemurungan.
- iii. Warga emas wanita lebih berisiko disebabkan oleh jangka hayat yang lebih tinggi berbanding warga emas lelaki.

**c. Masalah jurang antara generasi**

- i. Jurang antara generasi merujuk kepada kurangnya persefahaman dan keserasian antara golongan tua dengan muda.
- ii. Jurang antara generasi boleh menyebabkan masalah diskriminasi dan stereotaip.

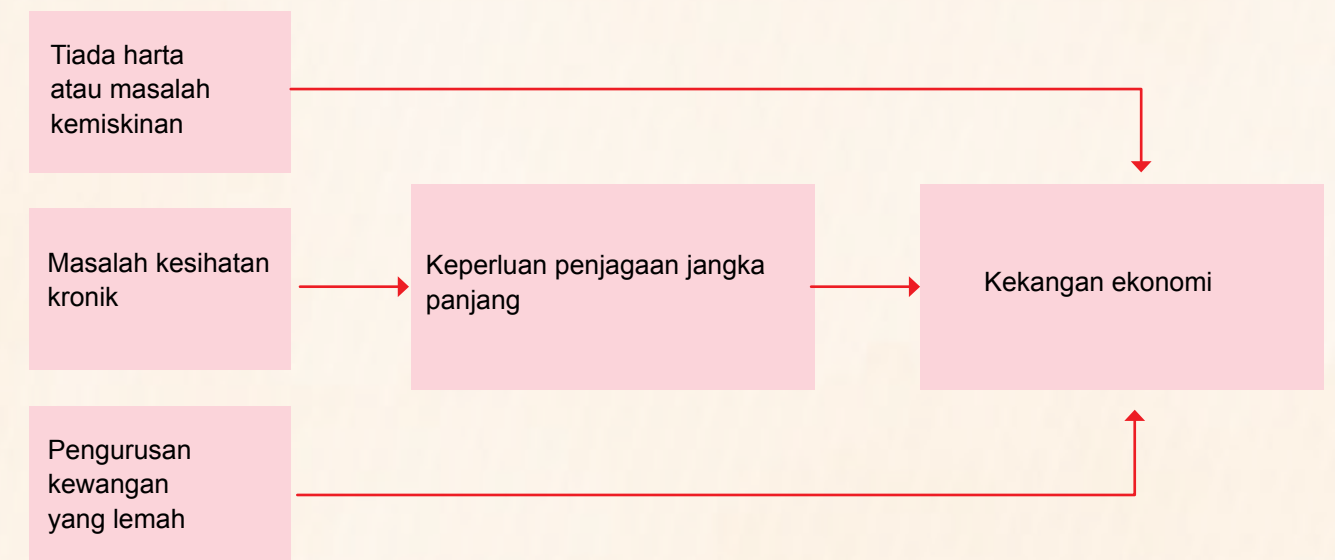
Rajah di bawah menunjukkan perkaitan di antara peningkatan populasi warga emas dan implikasi sokongan sosial seperti keperluan kepada penjagaan jangka panjang dan halangan hubungan sosial yang boleh menyebabkan masalah kesunyian serta diskriminasi terhadap warga emas yang disebabkan oleh jurang antara generasi.



**Rajah 1.7** Implikasi peningkatan populasi warga emas dari aspek sosial

**3. Ekonomi**

Status ekonomi sering dikaitkan dengan kestabilan dan kesejahteraan kewangan. Peningkatan populasi warga emas dan peningkatan jangka hayat telah menyebabkan implikasi ekonomi seperti masalah kemiskinan. Implikasi ekonomi juga berkait rapat dengan masalah kesihatan kronik yang melibatkan kos rawatan dan penjagaan yang tinggi serta pengurusan kewangan yang lemah dalam kalangan warga emas seperti yang dijelaskan dalam rajah di bawah.



**Rajah 1.8** Implikasi peningkatan populasi warga emas dari aspek ekonomi



### 1.1.5 Inisiatif Negara ke arah Negara Tua

Malaysia dijangka akan menjadi sebuah negara tua menjelang tahun 2030. Sehubungan dengan itu, Malaysia memerlukan persediaan daripada pelbagai aspek untuk memastikan setiap perancangan nasional memenuhi keperluan. Inisiatif negara ke arah negara tua bertujuan untuk menyediakan masyarakat terhadap kesan peningkatan populasi warga emas melalui:

1. Penggubalan polisi dan program yang bersesuaian contohnya, Dasar Warga Emas Negara.
2. Meningkatkan kefahaman dan pengetahuan yang mencukupi berkenaan penuaan serta kesannya.

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:

- 1.1.5 Menghasilkan brosur tentang inisiatif negara ke arah negara tua berdasarkan peningkatan populasi warga emas.

### Inisiatif kerajaan dalam menangani isu berkaitan peningkatan populasi warga emas

1. Meningkatkan peluang pekerjaan bagi memastikan warga emas terus menyumbang kepada ekonomi negara di samping memberi peluang kepada mereka menjana pendapatan.
2. Menubuhkan pusat aktiviti harian seperti Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) oleh Jabatan Kebajikan Masyarakat.
3. Menubuhkan pusat jagaan jangka panjang untuk menempatkan warga emas yang tiada waris seperti Rumah Seri Kenangan.
4. Menyediakan persekitaran yang mesra warga emas seperti tempat rekreasi yang bersesuaian untuk membolehkan warga emas kekal aktif.
5. Menjalankan program kesedaran pengurusan dan bantuan kewangan untuk mengurangkan masalah kewangan.
6. Mengajukan program atau kelab warga emas di klinik kesihatan untuk menggalakkan pergaulan sosial dan memastikan warga emas kekal aktif.

### Penghasilan brosur info kesihatan

Brosur merupakan terbitan bukan berkala yang terdiri daripada satu hingga sejumlah kecil muka surat, tidak mempunyai perkaitan dengan terbitan lain dan kebiasaannya selesai dalam sekali terbit sahaja. Brosur yang dihasilkan perlu mengandungi tajuk yang jelas, maklumat, data statistik berkaitan, grafik yang menarik dan bersesuaian.



Foto 1.1 Contoh brosur



Murid dikehendaki menghasilkan satu brosur info kesihatan berkenaan kepentingan bersenam dalam kalangan warga emas. Brosur yang dihasilkan hendaklah mempunyai tajuk, statistik berkaitan (jika perlu) dan mengguna pakai grafik yang bersesuaian.

**CABAR MINDA**

1. Kenyataan berikut adalah **benar** mengenai penuaan penduduk di Malaysia, **kecuali** \_\_\_\_\_.
- A. warga emas di Malaysia merujuk kepada individu yang berumur 60 tahun dan ke atas
  - B. warga emas wanita mempunyai jangka hayat yang lebih panjang berbanding warga emas lelaki
  - C. peningkatan jangka hayat dan kadar kesuburan telah menyebabkan meningkatnya populasi warga emas di Malaysia
  - D. peningkatan populasi warga emas telah menyebabkan peningkatan kepada keperluan penjagaan untuk warga emas

2. Peningkatan jangka hayat adalah disebabkan oleh \_\_\_\_\_.

- A. penurunan kadar kematian
- B. penurunan kadar kelahiran
- C. penurunan kadar kesuburan
- D. kemajuan bidang perubatan tradisional

3. Nyatakan tiga perkara yang telah menyumbang kepada penurunan kadar kelahiran atau kesuburan di Malaysia.

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

4. Senaraikan tiga inisiatif negara dalam menghadapi masalah penuaan penduduk.

5. Bincangkan hubung kait antara migrasi dan peningkatan populasi warga emas.

---

---

---

---

---

---


---

6. Bincangkan secara ringkas implikasi peningkatan populasi warga emas dari sudut kesihatan, sosial dan ekonomi.

---

---

---

7. Pada pendapat anda, apakah yang menyebabkan golongan warga emas berisiko untuk mendapat masalah kesunyian? 

---

---

---

8. Kemurungan dan kesunyian merupakan antara masalah kesihatan yang kerap berlaku dalam kalangan warga emas. Bincangkan faktor-faktor yang menyumbang kepada masalah kemurungan dan kesunyian dalam kalangan warga emas.

---

---

---

9. Pengendalian aktiviti yang bersesuaian sama ada secara bersendirian atau berkumpulan boleh membantu mengatasi masalah kesunyian dalam kalangan warga emas. Cadangkan aktiviti-aktiviti yang boleh dilakukan (sama ada di rumah atau di pusat jagaan) untuk mencegah masalah kesunyian dalam kalangan warga emas.

Bil.	Aktiviti
i.	
ii.	



# UNIT 1.2 NILAI DAN ETIKA PROFESIONAL

## 1.2.1 Nilai dan Etika Profesional dalam Penjagaan Warga Emas

**Standard Pembelajaran**  
Murid boleh:  
1.2.1 Mengenal pasti nilai dan etika profesional dalam bidang penjagaan sosial dan kesihatan warga emas.

Nilai merujuk kepada prinsip yang digunakan untuk mengukur sesuatu perlakuan sama ada baik atau buruk. Etika pula berasal daripada perkataan “Ethos” (Greek) yang membawa maksud perangai atau keperibadian.

Berdasarkan konteks penjagaan warga emas, nilai ditakrifkan sebagai kepercayaan yang mendorong sesebuah institusi penjagaan untuk memastikan tindakan yang diambil mengikut nilai-nilai utama masyarakat bagi memastikan kesejahteraan warga emas terjaga. Etika profesional pula merujuk kepada rasa tanggungjawab dan tingkah laku profesional dalam penjagaan warga emas.

### Nilai dan etika profesional dalam bidang penjagaan sosial dan kesihatan warga emas

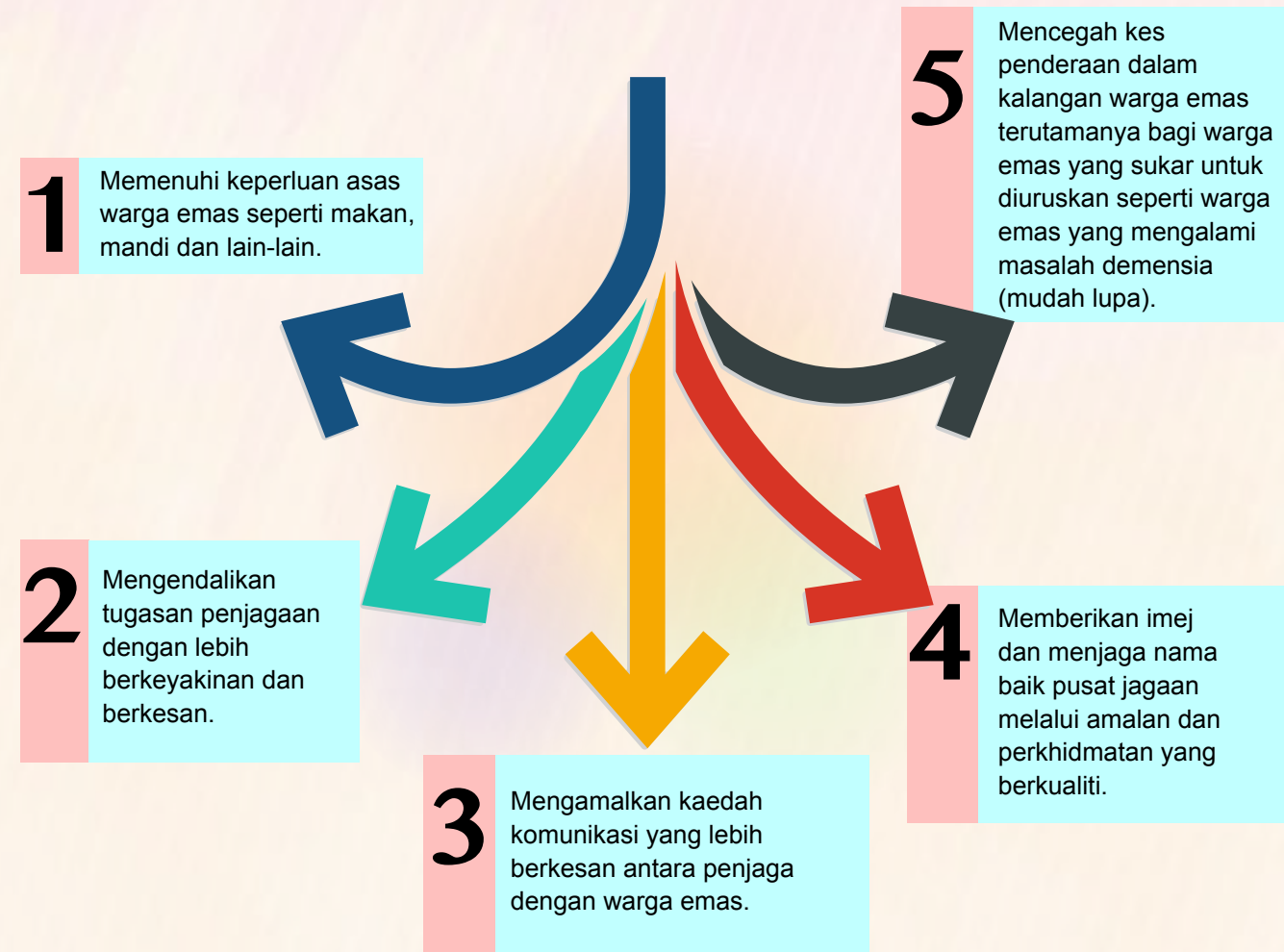


Nilai	Etika profesional
1. Baik hati	1. Berkomunikasi dengan baik.
2. Berdikari	2. Menjaga aib dan maruah warga emas.
3. Keadilan	3. Amanah dan menjaga kerahsiaan.
4. Rasional	4. Bertanggungjawab tanpa mengetepikan amalan sesebuah organisasi.
5. Kerajinan	5. Menyiapkan tugas berkualiti dalam tempoh masa yang ditetapkan.
6. Kejujuran	
7. Kerjasama	
8. Kebebasan	
9. Keberanian	
10. Kesyukuran	
11. Kasih sayang	
12. Kesederhanaan	
13. Berhemah tinggi	
14. Hormat-menghormati	
15. Semangat bermasyarakat	
16. Kebersihan fizikal dan mental	

## Kepentingan nilai dan etika profesional dalam penjagaan warga emas

Kefahaman tentang nilai dan etika profesional dalam kerjaya penjagaan warga emas adalah penting untuk memupuk sikap yang positif, meningkatkan jati diri dan bersedia dari segi fizikal dan mental serta ilmu pengetahuan dalam bidang Gerontologi Asas dan Geriatrik.

Antara kepentingan nilai dan etika profesional dalam bidang Gerontologi Asas dan Geriatrik ialah:



Rajah 1.9 Kepentingan nilai dan etika profesional dalam bidang Gerontologi Asas dan Geriatrik

**? Tahukah Anda?**  
Seorang daripada enam orang warga emas mengalami masalah penderaan dalam pelbagai bentuk.  
*Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO, 2019).*

**1.2.2 Nilai dan Etika Profesional dalam Prospek Kerjaya Bidang Penjagaan Sosial dan Kesihatan Warga Emas**

Nilai dan etika profesional merupakan satu dasar yang diperkenalkan untuk menjamin kualiti perkhidmatan yang disediakan. Nilai dan etika profesional amat perlu bagi memelihara hubungan keluarga, sosial dan menjamin kesejahteraan sesebuah negara. Dengan adanya penghayatan nilai dan etika profesional, perkhidmatan yang disediakan akan lebih berkualiti.

Terdapat tiga prospek kerjaya yang berkait rapat dengan penjagaan sosial dan kesihatan warga emas yang memerlukan penekanan nilai dan etika profesional, iaitu melibatkan bidang kesihatan, pendidikan dan perkhidmatan. Nilai dan etika profesional dalam prospek kerjaya bagi bidang tugas yang dinyatakan adalah seperti berikut:

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
1.2.2 Menjelaskan nilai dan etika profesional dalam prospek kerjaya bidang penjagaan sosial dan kesihatan warga emas:  
i. Kesihatan  
ii. Pendidikan  
iii. Perkhidmatan

**Perincian tanggungjawab dalam bidang tugas**

**Kesihatan**

**Bidang tugas:**

1. Bertanggungjawab dalam memberikan perkhidmatan rawatan kepada warga emas.
2. Memberi khidmat rehabilitasi.
3. Bertanggungjawab memberi latihan dan menganjurkan program kesihatan bagi meningkatkan kesihatan masyarakat.

**Contoh kerjaya:**

1. Doktor perubatan
2. Jururawat
3. Ahli Terapi Cara Kerja
4. Ahli Fisioterapi

**Pendidikan**

**Bidang tugas:**

Menyampaikan pengetahuan dan kemahiran berkaitan bidang Gerontologi Asas dan Geriatrik di institusi pendidikan.

**Contoh kerjaya:**

1. Guru
2. Tutor
3. Pensyarah

**Perkhidmatan**

**Bidang tugas:**

1. Mengurus operasi pusat jagaan warga emas.
2. Mengendalikan kerja-kerja penjagaan warga emas di pusat jagaan harian atau jangka panjang.

**Contoh kerjaya:**

1. Penyedia pusat jagaan warga emas.
2. Pengurus, penyelia dan penjaga di pusat jagaan warga emas.
3. Pekerja khidmat masyarakat.

**Contoh nilai dan etika profesional menurut prospek kerjaya penjagaan Gerontologi Asas dan Geriatrik**

Bil.	Kerjaya	Contoh nilai dan etika profesional
1.	Jururawat (Kesihatan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mementingkan kebersihan.</li> <li>2. Sabar dalam melakukan kerja dan melayan kerenah pesakit.</li> <li>3. Bertimbang rasa dalam melakukan kerja.</li> <li>4. Berdedikasi dan bertanggungjawab dalam mengendalikan setiap tugas yang diberikan.</li> <li>5. Menghormati pesakit.</li> </ol>
2.	Tenaga pengajar (Pendidikan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sabar dan ikhlas dalam mencurahkan ilmu kepada murid.</li> <li>2. Mempunyai rasa tanggungjawab dalam menyampaikan ilmu dengan berkesan kepada murid.</li> <li>3. Berdisiplin, berdedikasi dan menepati masa ketika mengajar.</li> </ol>
3.	Penjaga di pusat jagaan warga emas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mementingkan dan mengamalkan kebersihan ketika menjalankan tugas.</li> <li>2. Mempunyai rasa tanggungjawab ketika mengendalikan setiap pelanggan warga emas.</li> <li>3. Sentiasa menjaga aib warga emas ketika mengendalikan aktiviti penjagaan kebersihan.</li> <li>4. Saling hormat-menghormati antara penjaga dengan warga emas.</li> </ol>



Sila layari URL <http://arasmega.com/qr-link/cara-pengiraan-markah/> untuk melihat cara pengiraan markah.



Secara berpasangan murid dikehendaki:

- i. Memilih satu kerjaya dalam bidang berkaitan dan menyenaraikan nilai dan etika untuk kerjaya yang dipilih.
- ii. Melengkapkan ujian psikometrik berkenaan nilai dan etika profesional berdasarkan pilihan jawapan yang disediakan.

Bil.	Kenyataan	Tidak pasti	Tidak	Ya
1.	Saya peka kepada perubahan persekitaran.			
2.	Saya tidak peduli jika kawan saya gagal.			
3.	Saya lebih banyak mendengar daripada berkata-kata.			
4.	Saya berasa terganggu apabila orang lain mengganggu kerja saya.			
5.	Saya cepat berpuas hati dengan hasil titik peluh.			
6.	Saya akan bertanya sekiranya saya tidak pasti berkenaan sesuatu.			
7.	Saya menggunakan helah dalam permainan semata-mata untuk menang.			
8.	Saya merasakan berbaris untuk membayar bil menjadi suatu perkara yang menyusahkan.			
9.	Saya masih boleh berjenaka semasa membincangkan sesuatu yang serius.			
10.	Saya akan memandangi wajah individu semasa berbicara dengannya.			
<b>Jumlah skor</b>				



**1.2.3 Etika Perilaku Komunikasi Lisan dan Bukan Lisan**

Komunikasi ialah proses penerimaan dan pertukaran maklumat, pendapat atau idea daripada satu pihak (penghantar) kepada pihak yang lain (penerima) yang berlaku secara lisan dan bukan lisan. Komunikasi berkesan amat penting supaya maklumat yang ingin disampaikan dapat difahami.

Terdapat dua jenis kaedah komunikasi, iaitu:

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:

1.2.3 Mengaplikasi etika perilaku komunikasi lisan dan bukan lisan ketika berinteraksi dengan warga emas.

**Komunikasi lisan**

- a. Pertuturan atau penggunaan bahasa seperti perbincangan, perdebatan, forum, pidato, syarahan, kuliah dan pembentangan kertas kerja.

**Komunikasi bukan lisan**

- a. Secara bertulis, iaitu dalam bentuk cetakan, dokumen, e-mel, memo, nota ringkas dan laporan.
- b. Melibatkan postur badan, mimik muka, sentuhan dan pandangan.

Komunikasi yang terbatas boleh disebabkan oleh beberapa perubahan fizikal dan emosi yang dialami oleh warga emas. Antaranya adalah seperti berikut:

**1**

Kurang pendengaran.

**3**

Penglihatan terhad.

**5**

Pertuturan yang kurang jelas disebabkan oleh ketiadaan gigi dan juga warga emas yang mengalami strok.

**2**

Kesukaran untuk meluahkan perasaan dan kurangnya minat untuk berbual terutamanya dalam kalangan warga emas yang mengalami kemurungan.

**4**

Kurang pemahaman dalam komunikasi yang disebabkan oleh kemerosotan fungsi kognitif atau ingatan seperti demensia (mudah lupa) atau masalah kecelaruan minda (*delirium*).

**6**

Suara semakin kasar yang disebabkan oleh perubahan fisiologi pada peti suara.

Perubahan di atas merupakan isu komunikasi yang perlu diatasi untuk meningkatkan kualiti hidup warga emas.

**Etika perilaku komunikasi lisan ketika berinteraksi dengan warga emas**

1. Duduk bersemuka dengan warga emas.
2. Memastikan mata penjaga dan warga emas berada pada aras yang sama.
3. Memilih tempat yang tiada gangguan persekitaran seperti bunyi bising atau objek yang bergerak kerana boleh mengganggu tumpuan warga emas.
4. Memastikan persekitaran mempunyai pencahayaan yang cukup dan selesa.
5. Elakkan bercakap semasa muka anda dalam keadaan gelap atau terkena silau matahari.
6. Mulakan komunikasi dengan mendapatkan perhatian warga emas seperti memanggil namanya.
7. Memandang mata warga emas ketika bercakap.
8. Menyebut perkataan dengan terang dan nada suara yang normal.
9. Memberi masa yang mencukupi kepada warga emas untuk menjawab, bertanya atau memberikan pendapatnya.
10. Memberi satu arahan pada satu masa dengan menggunakan ayat yang pendek, tepat dan jelas.
11. Mengulang ayat beberapa kali sekiranya perlu sehingga warga emas faham.
12. Jangan menutup mulut semasa bercakap dan elakkan bercakap sambil makan atau mengunyah.
13. Sentiasa memastikan alat pendengaran warga emas berfungsi dan digunakan dengan betul bagi warga emas yang memakai alat pendengaran.







- Dua orang murid dikehendaki memainkan peranan sebagai warga emas dan penjaga serta melakukan etika perilaku komunikasi secara lisan. Peranan sebagai warga emas harus mengambil kira watak-watak berikut:
  - Warga emas yang murung dan tidak berminat untuk berkomunikasi.
  - Warga emas yang kurang fungsi kognitif atau mengalami demensia (mudah lupa).



Murid dikehendaki melakukan simulasi berkomunikasi lisan dengan warga emas yang murung dan tidak berminat untuk berkomunikasi serta kurang fungsi kognitif atau mengalami demensia (mudah lupa). Tandakan (✓) atau (X) pada senarai semak etika perilaku komunikasi lisan yang telah disediakan. Cadangkan penambahbaikan kepada perilaku komunikasi yang telah dilakukan.

Etika perilaku komunikasi lisan		
Bil.	Aktiviti	Senarai semak
1.	Duduk bersemuka dengan warga emas dan pastikan mata penjaga dan warga emas berada pada aras mata yang sama.	
2.	Mulakan dengan mendapatkan perhatian warga emas seperti memanggil namanya dan berikan masa yang mencukupi kepada warga emas untuk memberikan tindak balas dan menumpukan perhatian kepada penjaga.	
3.	Cakap perlahan-lahan dengan nada suara yang jelas tanpa meninggikan suara.	
4.	Sebut perkataan dengan terang dan nada suara yang normal.	
5.	Berikan satu arahan pada satu masa dengan menggunakan ayat yang pendek, tepat dan jelas.	
6.	Pilih tempat yang tiada gangguan persekitaran seperti bunyi atau objek bergerak kerana boleh mengganggu tumpuan warga emas.	
7.	Pastikan penjaga dan warga emas duduk di tempat yang cukup pencahayaan dan selesa.	
8.	Elakkan bercakap semasa muka penjaga dalam keadaan gelap atau terkena silau matahari.	
9.	Pandang mata warga emas ketika bercakap.	
10.	Ulang ayat beberapa kali sekiranya perlu sehingga warga emas faham.	
11.	Jangan menutup mulut semasa bercakap dan elakkan bercakap sambil makan atau mengunyah.	
12.	Bincang satu tajuk pada satu masa. Tanya satu soalan pada satu masa.	
13.	Beri masa yang mencukupi kepada warga emas untuk menjawab, bertanya atau memberikan pendapat.	
14.	Sentiasa memastikan alat pendengaran warga emas berfungsi dan digunakan dengan betul.	

### Etika perilaku komunikasi bukan lisan ketika berinteraksi dengan warga emas

1. Pastikan wujudnya hubungan mata dengan warga emas.

4. Isyarat tangan boleh digunakan sekiranya warga emas memahaminya.

2. Komunikasi bukan lisan juga boleh dilakukan dengan menggunakan sentuhan.

5. Penjaga dan warga emas hendaklah mempunyai pemahaman yang sama terhadap pergerakan badan yang digunakan seperti menggeleng kepala dan bahasa badan.

3. Menggunakan pendekatan mesra dan lemah lembut.

6. Memahami makna mimik muka.



#### Tips Berbual dengan warga emas kurang pendengaran

- Tarik perhatian warga emas sebelum memulakan perbualan.
- Bercakap dengan nada yang perlahan dan jelas.
- Pastikan persekitaran jauh daripada bunyi bising.
- Dapatkan maklum balas.



#### Tahukah Anda?

Seorang daripada tiga orang warga emas yang berumur 65 tahun dan ke atas memerlukan rawatan pendengaran.

*Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO, 2019).*

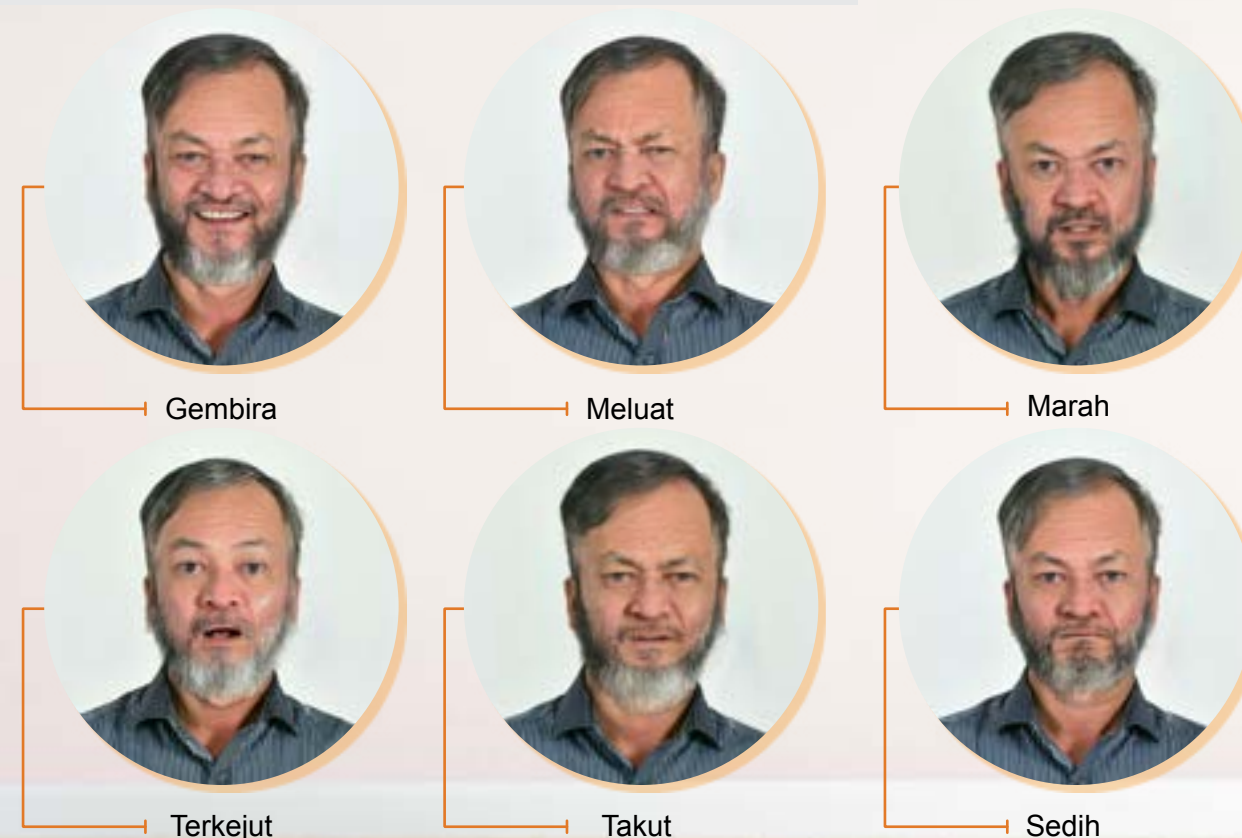


Foto 1.2 Contoh mimik muka



Komunikasi yang berkesan dapat memastikan maklumat yang disampaikan diterima dengan jelas, mudah difahami dan tidak menimbulkan salah faham sehingga mencetuskan perbuatan yang tidak beretika.



Murid dikehendaki melakukan simulasi komunikasi bukan lisan dengan warga emas kurang pendengaran. Tandakan (✓) atau (X) pada senarai semak etika perilaku komunikasi bukan lisan yang telah disediakan. Cadangkan penambahbaikan kepada perilaku komunikasi yang telah dilakoonkan.

Etika perilaku komunikasi bukan lisan		
Bil.	Aktiviti	Senarai semak
1.	Duduk bersemuka dengan warga emas.	
2.	Aras mata berada pada kedudukan yang sama.	
3.	Dapatkan perhatian warga emas dengan menggunakan sentuhan yang bersesuaian secara berhemah.	
4.	Kedua-dua penjaga dan warga emas mempunyai pemahaman yang setara terhadap pergerakan badan yang digunakan seperti menggeleng kepala dan lain-lain.	
5.	Kedua-dua penjaga dan warga emas mempunyai pemahaman yang sama terhadap mimik muka yang digunakan.	
6.	Pergerakan badan yang tertentu diulang untuk memastikan maklumat yang cuba disampaikan difahami oleh penerima.	
7.	Berikan masa yang mencukupi kepada warga emas untuk bertindak balas.	

**1.2.4 Kesan Stigma dan Diskriminasi Terhadap Warga Emas**

Stigma bermaksud tanggapan negatif yang menjatuhkan maruah seseorang.

Diskriminasi pula ditakrifkan sebagai perlakuan membezakan sesuatu hal seperti keturunan, warna kulit dan sebagainya. Diskriminasi juga berkait rapat dengan sikap dan tanggapan yang negatif terhadap individu tertentu termasuklah warga emas.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:

1.2.4 Menilai kesan stigma dan diskriminasi terhadap warga emas.

**Stigma masyarakat yang menyebabkan diskriminasi terhadap warga emas**

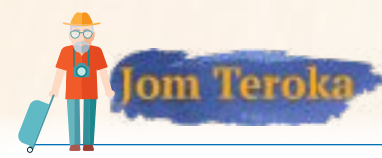
- 1. Emosi yang tidak stabil
- 2. Sensitif
- 3. Demensia (mudah lupa)
- 4. Memerlukan lebih perhatian
- 5. Berpenyakit kronik
- 6. Tidak produktif
- 7. Bersikap cerewet

**Kesan stigma dan diskriminasi terhadap warga emas**

- a. Kurang keyakinan diri dan sering menyendiri.
- b. Susah meluahkan perasaan.
- c. Berasa kecewa, sedih dan sunyi.
- d. Tahap kesihatan semakin merosot (fizikal dan mental yang disebabkan oleh pengasingan diri daripada masyarakat).
- e. Kemurungan yang disebabkan oleh kesunyian dan kesedihan yang berpanjangan.
- f. Penderaan terutamanya dalam kalangan warga emas kurang upaya yang kerap dianggap membebankan.

**? Tahukah Anda?**

Kadar kemurungan dalam kalangan warga emas di Malaysia ialah 6.3% hingga 30.1%.  
 Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM, 2019).



Berdasarkan kefahaman tentang jurang antara generasi yang telah dipelajari sebelum ini, murid dikehendaki mencadangkan aktiviti atau program yang boleh dilakukan oleh kerajaan untuk mengurangkan stigma dalam kalangan warga emas.



CABAR MINDA

1. Berikut ialah nilai dan etika profesional dalam penjagaan warga emas, **kecuali** \_\_\_\_\_.

- A. bekerjasama
- B. kecekalan dan kesabaran
- C. menjaga aib warga emas
- D. emosi yang kurang stabil

2. Etika perilaku komunikasi lisan melibatkan perkara-perkara berikut, **kecuali** \_\_\_\_\_.

- A. duduk bersemuka
- B. tinggikan suara apabila perlu
- C. pandang mata warga emas ketika bercakap
- D. bercakap dengan terang dan nada yang jelas

3. Berikut ialah contoh komunikasi bukan lisan, **kecuali** \_\_\_\_\_.

- A. sentuhan
- B. mimik muka
- C. pergerakan badan
- D. meninggikan suara

4. Nyatakan dua kepentingan etika perilaku komunikasi yang berkesan.

---



---

5. Apakah yang dimaksudkan dengan stigma dan diskriminasi?

Stigma	
Diskriminasi	

6. Nyatakan dua jenis komunikasi berserta contoh.

i.

ii.

7. Nyatakan lima tanggapan negatif masyarakat yang menyumbang kepada stigma dan diskriminasi dalam kalangan warga emas.

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

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

iii. \_\_\_\_\_

iv. \_\_\_\_\_

v. \_\_\_\_\_

8. Bincangkan etika perilaku komunikasi lisan yang berkesan ketika berinteraksi dengan warga emas.

---

9. Nyatakan lima faktor yang menyumbang kepada komunikasi yang kurang berkesan atau terbatas dengan warga emas.

i.	iii.
ii.	iv.
v.	



## UNIT 1.3 KESELAMATAN DI TEMPAT KERJA

### 1.3.1 Peraturan Keselamatan Diri, Alat Kelengkapan dan Tempat Kerja

#### Peraturan keselamatan diri

Keselamatan diri merupakan perkara yang perlu diberikan perhatian bagi mengelakkan perkara yang tidak diinginkan berlaku. Peraturan keselamatan perlu dipatuhi dan diamalkan sepenuhnya supaya keselamatan penjaga dan warga emas terjaga. Berikut ialah peraturan keselamatan diri yang perlu diamalkan:

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:

1.3.1 Mengenal pasti peraturan keselamatan diri, alat kelengkapan dan tempat kerja.

- a. Memakai pakaian yang selesa dan kasut yang sesuai semasa bekerja.
- b. Memahami pelan lantai tempat bekerja termasuklah pintu keluar.
- c. Membuat latihan kebakaran di tempat kerja secara berkala untuk memastikan penjaga arif tentang langkah-langkah keselamatan yang perlu diambil sekiranya berlaku kebakaran.
- d. Menutup luka di tangan atau anggota penjaga yang terdedah dengan menggunakan plaster kalis air. Hal ini untuk mengelakkan jangkitan kuman.
- e. Menyimpan barangan tajam seperti pisau, gunting, jarum dan picagari di tempat yang sesuai dan tertutup.
- f. Menggunakan pakaian kalis air ketika memandikan warga emas.
- g. Memakai sarung tangan getah ketika mencuci luka atau membersihkan warga emas.
- h. Meminta pertolongan rakan sekerja untuk mengawal situasi bersama-sama sekiranya warga emas menunjukkan tingkah laku agresif dan tidak dapat ditenangkan.
- i. Tidak merokok di kawasan bekerja.

#### Peraturan keselamatan alat kelengkapan

Penjagaan warga emas banyak menggunakan alat kelengkapan seperti kerusi roda, tongkat, katil, kelengkapan saringan kesihatan serta peralatan adaptasi.

Peralatan elektrik seperti mesin basuh, peti sejuk, radio dan pemanas air perlulah dikendalikan dengan teknik yang betul untuk mengelakkan kemalangan. Penggunaan alat kelengkapan dengan betul dapat memastikan keselamatan diri penjaga dan warga emas.

- a. Mengendalikan semua bahan dan peralatan dengan berhati-hati serta menyimpan di tempat yang selamat.
- b. Memastikan alat kelengkapan sentiasa berada dalam keadaan yang baik dan berfungsi.
- c. Memastikan peralatan dan bahan hendaklah dilabel dan disertakan dengan manual penggunaan.

#### Bahan dan peralatan kelengkapan yang digunakan untuk menjaga keselamatan diri penjaga dan warga emas



a. Sarung tangan

Digunakan untuk melindungi diri daripada kuman, darah dan cecair badan warga emas. Saiz yang digunakan perlu sesuai.



b. Hoist

Digunakan untuk memindahkan warga emas terlantar dari satu tempat ke tempat yang lain.



c. Katil mandi

Digunakan untuk memandikan warga emas yang terlanjar.



e. Papan gelangsar (*Transfer board*)

Digunakan untuk warga emas yang mampu mengesot tanpa perlu berdiri tegak. Contohnya, dari kerusi roda ke katil dan sebaliknya.



d. Kerusi komod

Digunakan untuk warga emas yang mempunyai masalah inkontinens kefungsihan untuk mengelakkan penggunaan lampin pakai buang.



f. Kerusi roda

Digunakan untuk membantu warga emas yang mempunyai masalah mobiliti untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain.



Senaraikan peralatan lain yang digunakan di rumah jagaan. Nyatakan peraturan keselamatan semasa menggunakan alatan tersebut.

### Peraturan keselamatan di tempat kerja

- Memastikan tempat kerja bersih, tersusun dan luas untuk pergerakan warga emas yang menggunakan alat bantuan seperti kerusi roda, *walking frame* dan *rollator*.
- Meletakkan pelan lantai di ruang yang senang dilihat, jelas dan mudah difahami.
- Menyediakan alat pemadam api mengikut garis panduan pihak bomba dan mestilah diselenggara secara berkala.
- Menyimpan ubat-ubatan dengan rapi mengikut arahan penyimpanan yang disediakan.
- Memeriksa tarikh luput ubat-ubatan sebelum memberikannya kepada warga emas.
- Menyimpan bahan kimia seperti pencuci lantai, penyembur serangga atau cat di tempat yang tersorok atau di dalam almari yang tertutup.
- Memastikan lantai kering, tidak licin dan tidak mempunyai pelapik lantai yang mudah tertanggal kerana ini akan meningkatkan risiko terjatuh.
- Meletakkan papan tanda amaran sekiranya lantai baru dimop atau dibersihkan.
- Memastikan ruang pengudaraan yang baik dan pencahayaan yang cukup. Pencahayaan yang baik amat perlu kerana warga emas mempunyai keupayaan melihat yang terhad dan berisiko untuk jatuh.



### ? Tahukah Anda?

Satu daripada lima orang warga emas yang terjatuh mengalami kecederaan seperti tulang pinggul patah, lebam atau kecederaan kepala.

*Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO, 2018).*



**1.3.2 Budaya Kerja Selamat di Tempat Kerja dalam Bidang Penjagaan Sosial dan Kesihatan Warga Emas**

Budaya kerja selamat ialah sistem kerja yang mengintegrasikan pekerjaan dalam satu persekitaran tempat kerja yang menghasilkan dan mengekalkan standard keselamatan yang disarankan oleh Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994.

**Standard Pembelajaran**

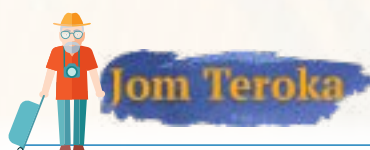
Murid boleh:  
1.3.2 Menerangkan budaya kerja selamat di tempat kerja dalam bidang penjagaan sosial dan kesihatan warga emas.

1. Sentiasa berwaspada dan rancang langkah kerja pemindahan warga emas atau penggunaan peralatan sebelum memulakan tugas.
2. Bersikap profesional dalam pekerjaan tidak kira apa jua situasi.
3. Mendapatkan rehat yang cukup bagi mengelakkan tekanan disebabkan pekerjaan.
4. Mengamalkan gaya hidup sihat dengan bersenam dan mengambil makanan berkhasiat untuk mengurangkan risiko tekanan disebabkan pekerjaan.
5. Majikan menyediakan suasana kerja yang kondusif supaya penjaga mempunyai motivasi yang tinggi.
6. Mengenal pasti dan mengambil tindakan terhadap perlakuan buli di tempat kerja.
7. Mengambil berat sekiranya terdapat rakan setugas yang mengalami kemurungan atau masalah dan cuba berbincang serta mencari jalan penyelesaian.
8. Menjaga kebersihan diri dan persekitaran tempat bekerja, mencuci tangan dan menggunakan *Personal Protective Equipment (PPE)* yang sesuai.
9. Mematuhi undang-undang dan peraturan keselamatan termasuklah papan tanda keselamatan.

**? Tahukah Anda?**

Stres penjaga atau *carer stress* bermaksud penjaga warga emas berasa tertekan kerana tugas penjagaan itu sendiri dan boleh mengakibatkan kesan jangka panjang yang tidak baik kepada diri sendiri dan juga warga emas yang dijaga.

*Help for caregivers, Alzheimer's Disease International and World Health Organization, (1994).*



Murid dikehendaki membincangkan langkah-langkah yang perlu diambil untuk mengelakkan kecederaan kepada diri penjaga dan warga emas yang terlanjar semasa proses mengalihkkan badan warga emas.

**1.3.3 Amalan Keselamatan dan Kesihatan di Tempat Kerja Berdasarkan Situasi**

Amalan keselamatan dan kesihatan di tempat kerja perlu diamalkan untuk mengelakkan daripada berlakunya kecederaan atau jangkitan penyakit berjangkit.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
1.3.3 Menilai amalan keselamatan dan kesihatan di tempat kerja berdasarkan situasi.



**Rajah 1.10** Risiko keselamatan dan kesihatan yang perlu dititikberatkan

**Amalan keselamatan diri dan kesihatan untuk mengatasi risiko di tempat kerja**

1. Mengetahui potensi bahaya di tempat kerja dan aktiviti yang dilakukan oleh penjaga.
2. Mempelajari cara-cara mengangkat yang selamat untuk mengelakkan kecederaan kepada penjaga dan warga emas.
3. Mencuci tangan dengan kerap bagi mengelakkan jangkitan.
4. Memakai *Personal Protective Equipment* (PPE) untuk tugas tertentu.
5. Memakai kasut yang sesuai dan mempunyai tapak yang tidak licin.
6. Mengetahui nombor telefon kecemasan dan letakkannya di tempat yang mudah untuk dilihat.
7. Mengamalkan sifat profesional dan kerja berpasukan yang baik untuk mengelakkan keganasan atau perkara yang tidak diingini.
8. Mempelajari cara mengendalikan bahan kimia yang digunakan di tempat kerja.
9. Mengetahui asas pertolongan cemas (*first aid*).
10. Mematuhi arahan keselamatan tempat bekerja dan mengetahui cara untuk melaporkan risiko bahaya.



Berdasarkan gambar di bawah, bincangkan amalan keselamatan dan kesihatan diri yang perlu diamalkan mengikut senarai semak yang disediakan.



**Senarai semak amalan keselamatan dan kesihatan diri di tempat kerja**

Bil.	Perkara	Ya	Tidak
1.	Menutup luka yang terdedah menggunakan plaster kalis air.		
2.	Memastikan persekitaran bersih dan teratur.		
3.	Memastikan lantai kering untuk mengelakkan warga emas atau penjaga jatuh.		
4.	Menyimpan bahan kimia di tempat selamat dan tutup botol dengan rapat.		
5.	Memakai kasut yang tidak licin ketika bertugas di kawasan basah.		
6.	Menyimpan atau melupuskan alatan tajam di tempat yang sesuai.		
7.	Meletakkan papan tanda lantai licin di tempat yang mudah dilihat.		
8.	Memakai peralatan yang sesuai seperti pakaian kalis air, sarung tangan dan kasut bertutup ketika mengendalikan cecair badan atau bahan kimia.		



1.3.4 Menghasilkan Bahan Promosi Amalan Keselamatan dan Kesihatan di Tempat Kerja Menggunakan Teknologi Maklumat dan Komunikasi (TMK)

Bahan promosi merupakan satu cara untuk mempromosikan sesuatu maklumat dalam bentuk poster, brosur, artikel, buletin secara manual atau menggunakan teknologi. Berpandukan maklumat tentang brosur dan tips reka bentuk brosur yang telah anda pelajari, hasilkan satu bahan promosi amalan keselamatan dan kesihatan di tempat kerja dengan menggunakan TMK. Anda boleh menggunakan sebarang aplikasi atau kaedah mengikut kreativiti.

Standard Pembelajaran

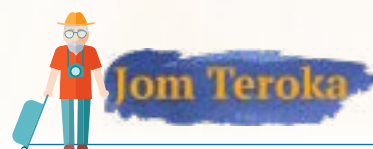
Murid boleh:

1.3.4 Menghasilkan bahan promosi amalan keselamatan dan kesihatan di tempat kerja menggunakan TMK.

Anda dikehendaki menggunakan senarai semak untuk menghasilkan bahan promosi yang menarik. Anda digalakkan melayari Internet untuk membuat bahan promosi.

Senarai semak penghasilan bahan promosi

Bil.	Bahan Promosi	Ya	Tidak	Catatan
1.	Penggunaan warna yang terang dan menarik.			
2.	Penggunaan gambar yang jelas, menarik dan berfungsi.			
3.	Tajuk yang digunakan dapat menarik perhatian, unik, luar biasa dan mudah diingati.			
4.	Jenis dan saiz huruf yang digunakan mudah dibaca dan menarik.			
5.	Tulisan dan persembahan grafik tersusun kemas dan mudah dibaca.			
6.	Maklumat yang disampaikan jelas, ringkas dan mesejnya mudah difahami.			
7.	Bahasa yang digunakan sesuai dengan golongan sasaran.			
8.	Semak persembahan keseluruhan brosur.			



Murid dikehendaki membentuk kumpulan untuk menghasilkan bahan promosi amalan keselamatan dan kesihatan di tempat kerja secara kreatif.

CABAR MINDA

- Berikut merupakan peraturan keselamatan yang perlu dipatuhi oleh petugas yang bekerja di pusat jagaan warga emas, **kecuali** \_\_\_\_\_ .
  - meletakkan barangan tajam di tempat yang terbuka
  - memastikan tempat kerja bersih, tersusun dan luas untuk pergerakan warga emas
  - menyelenggara alat pemadam api mengikut garis panduan pihak bomba
  - memastikan lantai kering dan tidak mempunyai pelapik lantai yang mudah tertanggal
- Pilih kenyataan yang **betul** tentang keselamatan di tempat kerja.
  - Bahan kimia hendaklah disimpan di tempat terbuka dan mudah dicapai.
  - Penjaga boleh menggunakan selipar terbuka di tempat kerja untuk keselesaan.
  - Penjaga hendaklah meninggikan suara sekiranya berdepan dengan pesakit yang agresif.
  - Penjaga perlu belajar cara mengangkat yang selamat untuk mengurangkan risiko kecederaan.
- Antara cara pengendalian bahan kimia adalah seperti berikut, **kecuali** \_\_\_\_\_ .
  - simpan di tempat yang sesuai dan tertutup
  - bahan kimia hendaklah dilabel dengan jelas
  - memakai sarung tangan yang sesuai ketika mencuci lantai atau permukaan alatan
  - menggunakan sinki yang sama untuk mencuci mop lantai dan cucian tangan warga emas
- Senaraikan lima risiko keselamatan dan kesihatan yang perlu dititikberatkan ketika menjalankan tugas di pusat jagaan warga emas.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- Nyatakan empat amalan keselamatan dan kesihatan untuk mengatasi risiko di tempat kerja.

- 
- 
- 
-

UNIT  
1.4


PEMELIHARAAN ALAM SEKITAR DALAM  
BIDANG PENJAGAAN SOSIAL DAN  
KESIHATAN WARGA EMAS

6. Apakah penyakit yang boleh berjangkit melalui cecair badan dan nyatakan cara mengurangkan risiko jangkitan?

---




---

7. Pada pendapat anda, apakah ciri-ciri suasana kerja kondusif yang perlu disediakan oleh majikan? 

---



---

8. Apakah langkah-langkah yang perlu diambil sekiranya anda terkena jarum suntikan setelah menyuntik pesakit atau anda mempunyai luka yang terdedah? 

---



---

9. Terangkan tiga cara untuk mengurangkan risiko tekanan kepada penjaga. 

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

1.4.1

Prosedur Pengurusan Sisa Klinikal oleh Institusi Penjagaan  
Warga Emas

Sisa klinikal adalah sisa yang dihasilkan daripada bidang perubatan, kejururawatan, pergigian, veterinar, farmasi ataupun amalan-amalan yang berkaitan penyelidikan, rawatan, pengajaran dan pemindahan darah yang menyebabkan jangkitan dan kesan toksik. Sisa klinikal juga merangkumi sel tisu badan manusia atau haiwan, darah atau cecair badan, ubat-ubatan dan bahan farmasi, pembalut luka, jarum suntikan atau benda-benda tajam yang mungkin berbahaya apabila tersentuh. Sumber dipetik daripada Dasar dan Garis Panduan Pengurusan Sisa Klinikal di Hospital.

Standard Pembelajaran

Murid boleh:

- 1.4.1 Mengenal pasti prosedur pengurusan sisa klinikal oleh institusi penjagaan warga emas.

? *Tahukah Anda?*

Semasa pandemik COVID-19 pada tahun 2020, pembuangan sisa klinikal negara meliputi sarung tangan, pelitup mulut dan hidung serta pakaian dari pusat kesihatan dan klinik meningkat sehingga 27% berbanding tahun 2019.

*Berita Harian, (4 April 2020).*





**Sisa klinikal terbahagi kepada lima kumpulan**

Kumpulan	Jenis sisa
A	 <p>Sisa daripada tempat perawatan yang terkena luka atau darah. Sisa yang mungkin terdapat kes penyakit berjangkit.</p> <p>Contoh: Plaster, kapas, balutan, darah, najis dan tisu badan.</p>
B	 <p>Alatan dan bahan tajam.</p> <p>Contoh: Jarum, <i>scalpel</i>, kaca atau barangan yang boleh mencederakan kulit.</p>
C	 <p>Barangan dari makmal patologi, hematologi, mikrobiologi atau forensik.</p> <p>Contoh: Sel tisu badan atau piring petri yang telah digunakan untuk mengkaji kuman.</p>
D	 <p>Barangan klinikal, ubat-ubatan, bahan dan vaksin yang telah tamat tempoh.</p> <p>Contoh: Tiub makanan (<i>nasogastrik</i>).</p>
E	 <p>Bahan pakai buang.</p> <p>Contoh: Lampin pakai buang, beg air kencing dan beg stoma.</p>

**Prosedur pengurusan sisa klinikal oleh institusi penjagaan warga emas**

Pelupusan sisa klinikal yang betul dapat menjaga alam sekitar dan mengelakkan penjaga daripada terkena jangkitan penyakit berjangkit yang berbahaya. Pelupusan sisa klinikal di institusi penjagaan warga emas mestilah mengikut Dasar dan Garis Panduan Pengurusan Sisa Klinikal di Hospital (1993).

**1. Pengasingan (Segregation)**

Proses pengasingan adalah tanggungjawab petugas di pusat jagaan warga emas. Jenis-jenis tong dan beg plastik mengikut sisa klinikal yang betul adalah seperti berikut:



**Foto 1.3** Tong alatan tajam (*sharp bin*) untuk buangan sisa tajam.



**Foto 1.4** Tong sisa klinikal untuk memegang beg plastik kuning atau biru.



**Foto 1.5** Beg plastik kuning untuk sisa klinikal.



**Foto 1.6** Beg plastik hitam untuk sisa buangan am.



**Foto 1.7** Beg plastik biru untuk sisa penyakit berjangkit.

**2. Penstoran (Storage)**

Pastikan terdapat bilik khas untuk penstoran sementara sisa klinikal sebelum pengutipan berjadual dilakukan.

**3. Pengutipan (Collection)**

- Pengesahan aktiviti kutipan mesti ditandatangani dan direkodkan.
- Sisa klinikal akan diangkut keluar ke stor pusat sisa klinikal oleh syarikat pengangkut yang berdaftar dengan Jabatan Alam Sekitar.
- Laluan membawa keluar sisa klinikal mestilah bebas daripada halangan dan laluan orang awam.

**4. Penstoran Pusat (Central Store)**

- a. Mempunyai kemudahan basuhan tong.
- b. Mestilah selamat daripada orang awam.
- c. Tempat untuk menimbang dan menyimpan sisa klinikal.
- d. Mempunyai fasiliti bersuhu kurang 6°C sekiranya diperlukan.
- e. Borang khas mestilah ditandatangani ketika proses menimbang dan verifikasi.

**5. Pengangkutan (Transportation)**

- a. Tong pengangkut dimasukkan ke dalam lori pengangkut.
- b. Syarikat pengangkutan mengikut spesifikasi tertentu dan berdaftar dengan Jabatan Alam Sekitar.
- c. Lori pengangkut sisa klinikal mestilah mempunyai ruang pemandu dan ruang sisa klinikal yang berasingan, bertutup, permukaan mudah dibersihkan, mempunyai simbol *biohazard*, nama, alamat dan nombor telefon pengangkut.
- d. Lori pengangkut perlu mempunyai penyejuk sekiranya sisa klinikal disimpan lebih dari 24 jam.

**6. Pelupusan (Disposal)**

Sisa klinikal akan dihantar ke pusat pembakaran untuk dilupuskan.

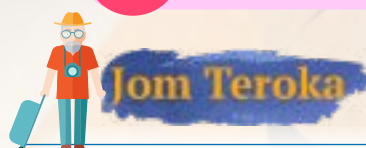
**1.4.2 Kesan Pengabaian Pengurusan Sisa Klinikal Terhadap Alam Sekitar**

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
1.4.2 Menilai kesan pengabaian pengurusan sisa klinikal terhadap alam sekitar.

**Kesan pengabaian pengurusan sisa klinikal terhadap alam sekitar**

1. Pencemaran air sekiranya ubat-ubatan atau bahan kimia dibuang ke sungai.
2. Pencemaran udara sekiranya sisa tisu patologi atau lampin pakai buang yang telah digunakan dibuang ke dalam tong sisa bukan klinikal.
3. Manusia terdedah kepada penyakit seperti tuberkulosis (di dalam sampel kahak) sekiranya bahan makmal mikrobiologi itu tidak dilupus dengan baik.
4. Manusia atau haiwan terdedah kepada kecederaan sekiranya sisa klinikal tajam dibuang merata-rata.



Murid dikehendaki menghasilkan video secara berkumpulan mengenai kepentingan pengurusan sisa klinikal yang baik dan kesannya kepada amalan kesihatan dan keselamatan. Video yang telah dihasilkan hendaklah dimuat naik dalam media sosial.  
Cadangan: Gunakan bahan promosi yang telah dihasilkan dalam unit 1.3.4.

**1.4.3 Langkah Penambahbaikan Prosedur Pengurusan Sisa Klinikal Bagi Institusi Penjagaan Warga Emas**

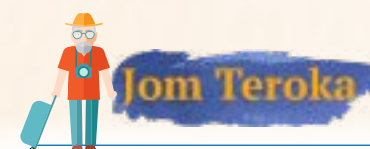
**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
1.4.3 Mencadangkan langkah penambahbaikan prosedur pengurusan sisa klinikal bagi institusi penjagaan warga emas.

Prosedur operasi standard pengurusan sisa klinikal yang telah ditetapkan perlu dipatuhi oleh semua institusi penjagaan warga emas.

Antara langkah penambahbaikan prosedur pengurusan sisa klinikal bagi institusi penjagaan warga emas ialah:

1. Memastikan institusi penjagaan berdaftar dengan badan bertanggungjawab untuk pengumpulan, penstoran, pengangkutan dan pelupusan sisa klinikal. Jabatan Alam Sekitar bekerjasama dengan syarikat swasta yang menguruskan pelupusan sisa klinikal.
2. Memastikan petugas dan pelawat di tempat kerja mengetahui tentang sisa klinikal serta menggunakan tong dan plastik yang betul semasa pengasingan.
3. Memastikan tong barangan tajam sentiasa ditutup dan diganti dengan tong baharu sekiranya 3/4 penuh.
4. Melabelkan sisa klinikal dan menandatangani dokumen pengesahan apabila sisa klinikal dikutip dan dibawa ke stor sisa klinikal.
5. Memastikan laluan membawa keluar sisa klinikal bebas daripada halangan dan laluan orang awam.
6. Mengurangkan risiko kepada kakitangan klinik, pesakit dan pelawat. Pastikan pesakit demensia (mudah lupa) tidak berjalan-jalan di kawasan sisa klinikal atau tong barangan tajam (*sharp bin*) untuk mengelakkan kecederaan dan jangkitan penyakit.
7. Menentukan masa dan laluan kutipan yang sesuai.
8. Memastikan petugas memakai peralatan keselamatan yang sesuai seperti sarung tangan, apron, pelitup muka dan sebagainya.
9. Melaporkan kecederaan tusukan jarum kepada pegawai atasan dan kemudiannya perlu mendapatkan konsultasi doktor bagi mengurangkan risiko penyakit berjangkit seperti HIV, Hepatitis B dan Hepatitis C.
10. Memastikan buku log dikemas kini dan ditandatangani setiap kali pengumpulan dan pembuangan sisa klinikal dilakukan.

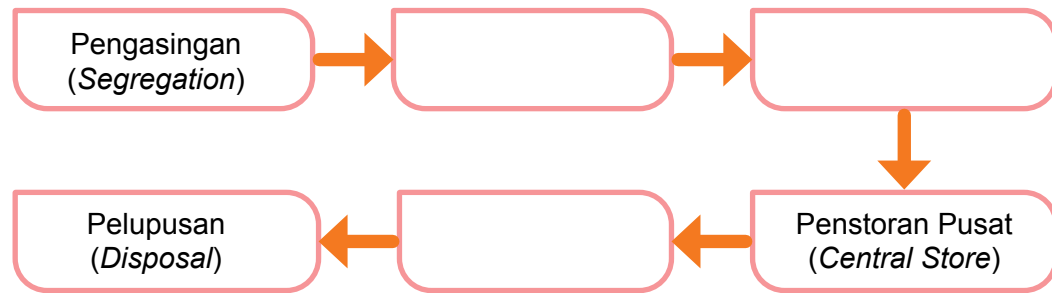


1. Murid dikehendaki membentuk beberapa kumpulan dan menghasilkan dokumentasi dasar serta perundangan berkaitan dengan pengurusan sisa klinikal yang sedang berkuat kuasa di Malaysia.
2. Murid dikehendaki memberi penerangan tentang keselamatan dan perlindungan alam sekitar semasa pameran mata pelajaran MPV sekolah.



**CABAR MINDA**

- Pilih pernyataan yang **salah** tentang prosedur pengurusan sisa klinikal.
  - Penjaga mestilah membuang jarum suntikan ke dalam tong alatan tajam.
  - Syarikat pengangkut sisa klinikal mestilah berdaftar dengan Kementerian Kesihatan Malaysia.
  - Proses penstoran sementara dilakukan di bilik khas yang tertutup di pusat jagaan warga emas.
  - Proses pengutipan sisa klinikal mestilah dilakukan secara berjadual dan direkodkan dengan baik.
- Peralatan keselamatan berikut adalah penting semasa mengendalikan sisa klinikal, **kecuali** \_\_\_\_\_.
  - apron
  - cermin mata
  - sarung tangan (*gloves*)
  - pelitup muka (*mask*)
- Senaraikan jenis sisa klinikal berdasarkan kumpulan di bawah:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Isikan jawapan yang **betul** bagi langkah-langkah pelupusan sisa klinikal di bawah.



5. Pada pendapat anda, apakah kesan yang berlaku sekiranya institusi penjagaan warga emas tidak berdaftar dengan badan bertanggungjawab?




---



---

6. Selaku pengurus sebuah pusat jagaan warga emas di negara ini, berikan dua cadangan penambahbaikan supaya pengurusan sisa klinikal dikendalikan secara sistematik.




---



---

7. Padankan sisa dengan warna beg yang sesuai:

Biru

Sisa klinikal

Kuning

Sisa buangan am

Hitam

Sisa penyakit berjangkit

8. Berdasarkan poster di bawah, senaraikan sisa yang dibuang ke dalam setiap beg plastik.

Beg plastik hitam	Beg plastik kuning

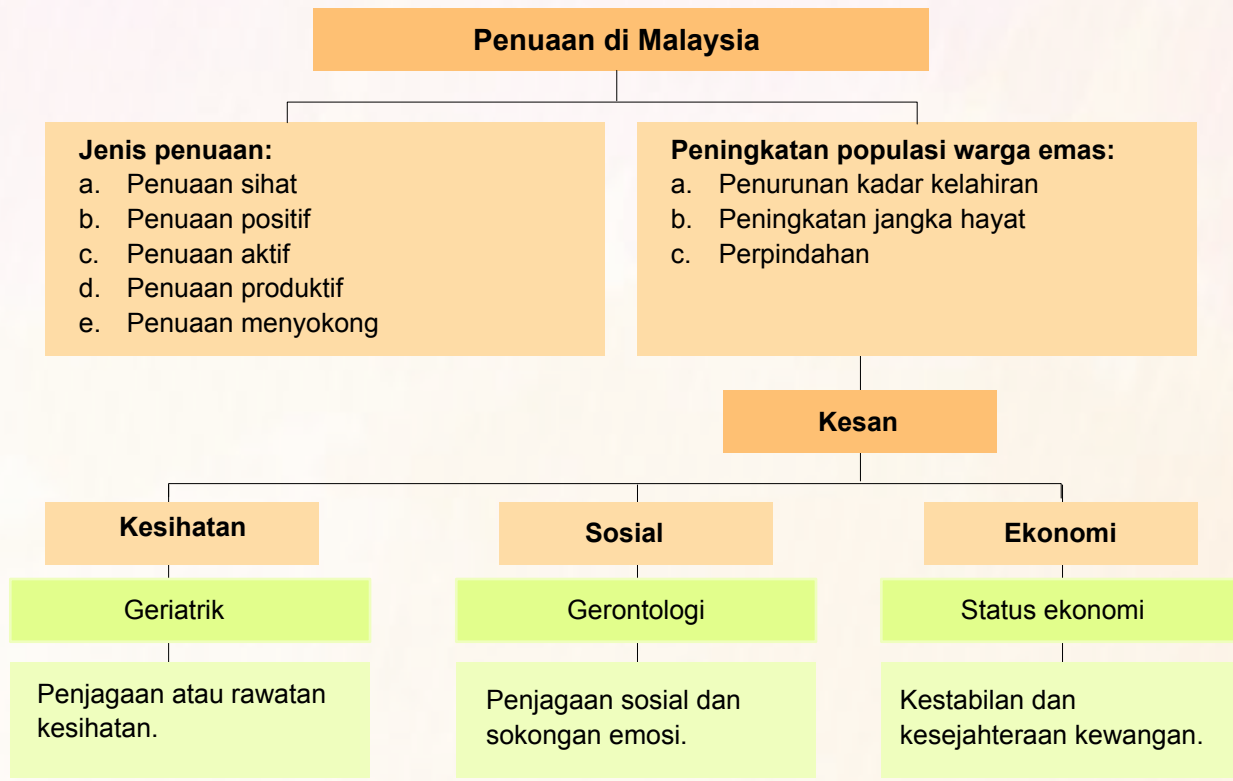


9. Nyatakan tiga ciri yang terdapat di stor pusat sisa klinikal.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**RUMUSAN**

**Rumusan 1.1**



**Rumusan 1.2**



**Rumusan 1.3**



**Rumusan 1.4**





 **CELIK BAHASA**

<b>Demensia</b>	Penyakit nyanyuk atau lupa.
<b>Diskriminasi</b>	Perlakuan membeza-bezakan antara satu sama lain.
<b>Ergonomik</b>	Berkenaan keselesaan dan keselamatan seseorang dengan mengubah suai peralatan, ruang dan proses dalam melakukan sesuatu aktiviti.
<b>Forensik</b>	Kajian perubatan yang diperlukan dalam pengadilan seperti menentukan sebab kematian.
<b>Hematologi</b>	Kajian darah.
<b>Inkontinens kefungsi</b>	Ketidakupayaan mengawal pengeluaran air kencing dan tinja.
<b>Kognitif</b>	Keupayaan otak yang mengawal kefungsi individu.
<b>Kontaminasi</b>	Pencemaran.
<b>Latex</b>	Getah.
<b>Migrasi</b>	Perpindahan.
<b>Mortaliti</b>	Kematian.
<b>Mobiliti</b>	Perihal mudah bergerak dari satu tempat ke tempat lain.
<b>Patologi</b>	Kajian penyakit.
<b>Perubahan fisiologi</b>	Perubahan sistem atau fungsi dalaman badan.
<b>Piramid progresif</b>	Berbentuk kon, iaitu puncak yang tajam dan tapak yang lebar.
<b>Piramid regresif</b>	Saiz tapak piramid yang sempit dan puncak yang tirus.
<b>Populasi</b>	Penduduk.
<b>Radioaktif</b>	Sinar radiasi yang boleh menembusi benda legap (contohnya, badan manusia) dan memberi kesan kepada kesihatan.
<b>Tuberkulosis</b>	Penyakit batuk kering.
<b>Veterinar</b>	Berkaitan haiwan.

 **REFLEKSI**

Selepas mempelajari modul ini, saya mampu:

Bil.	Perkara		
1.	Mengenal pasti maksud Gerontologi dan Geriatrik.		
2.	Menjelaskan penuaan di Malaysia.		
3.	Menerangkan faktor yang mempengaruhi peningkatan populasi warga emas.		
4.	Meramalkan implikasi peningkatan populasi warga emas.		
5.	Menghasilkan brosur tentang inisiatif negara ke arah negara tua berdasarkan peningkatan populasi warga emas.		
6.	Mengenal pasti nilai dan etika profesional dalam bidang penjagaan sosial dan kesihatan warga emas.		
7.	Menjelaskan nilai dan etika profesional dalam prospek kerjaya bidang penjagaan sosial dan kesihatan warga emas: (i) Kesihatan (ii) Pendidikan (iii) Perkhidmatan		
8.	Mengaplikasi etika perilaku komunikasi lisan dan bukan lisan ketika berinteraksi dengan warga emas.		
9.	Menilai kesan stigma dan diskriminasi terhadap warga emas.		
10.	Mengenal pasti peraturan keselamatan diri, alat kelengkapan dan tempat kerja.		
11.	Menerangkan budaya kerja selamat di tempat kerja dalam bidang penjagaan sosial dan kesihatan warga emas.		
12.	Menilai amalan keselamatan dan kesihatan di tempat kerja berdasarkan situasi.		
13.	Menghasilkan bahan promosi amalan keselamatan dan kesihatan di tempat kerja menggunakan TMK.		
14.	Mengenal pasti prosedur pengurusan sisa klinikal oleh institusi penjagaan warga emas.		
15.	Menilai kesan pengabaian pengurusan sisa klinikal terhadap alam sekitar.		
16.	Mencadangkan langkah penambahbaikan prosedur pengurusan sisa klinikal bagi institusi penjagaan warga emas.		



## MODUL 2

# PROSES PENUAAN



### *Kata Kunci*

- Kitaran kehidupan
- Perubahan fizikal
- Simulasi penuaan
- Kognitif
- Hubungan sosial

### STANDARD KANDUNGAN

Modul ini memperkenalkan murid kepada proses penuaan. Proses ini merangkumi kitaran hidup dan proses penuaan berdasarkan perubahan biologi, psikologi dan sosial. Perubahan yang berlaku kepada individu melalui proses penuaan perlu difahami dan disimulasikan secara kreatif supaya dapat membentuk empati dan sikap profesional kepada penjaga.

- Unit 2.1 Kitaran Kehidupan dan Proses Penuaan
- Unit 2.2 Perubahan Fizikal dan Fisiologi
- Unit 2.3 Perubahan Psikososial



# UNIT 2.1 KITARAN KEHIDUPAN DAN PROSES PENUAAN

## 2.1.1 Maksud Warga Emas dan Tahap Perkembangan Warga Emas

Warga emas ialah ungkapan yang sopan untuk orang tua. Mengikut Dasar Warga Emas Negara (DWEN), warga emas ialah individu yang berusia 60 tahun dan ke atas seperti yang diterima pakai dalam *United Nations World Assembly on Ageing* di Vienna (1982) dan dalam kalangan negara-negara ASEAN. Usia 60 tahun juga merupakan usia persaraan bagi individu yang bekerja di Malaysia.

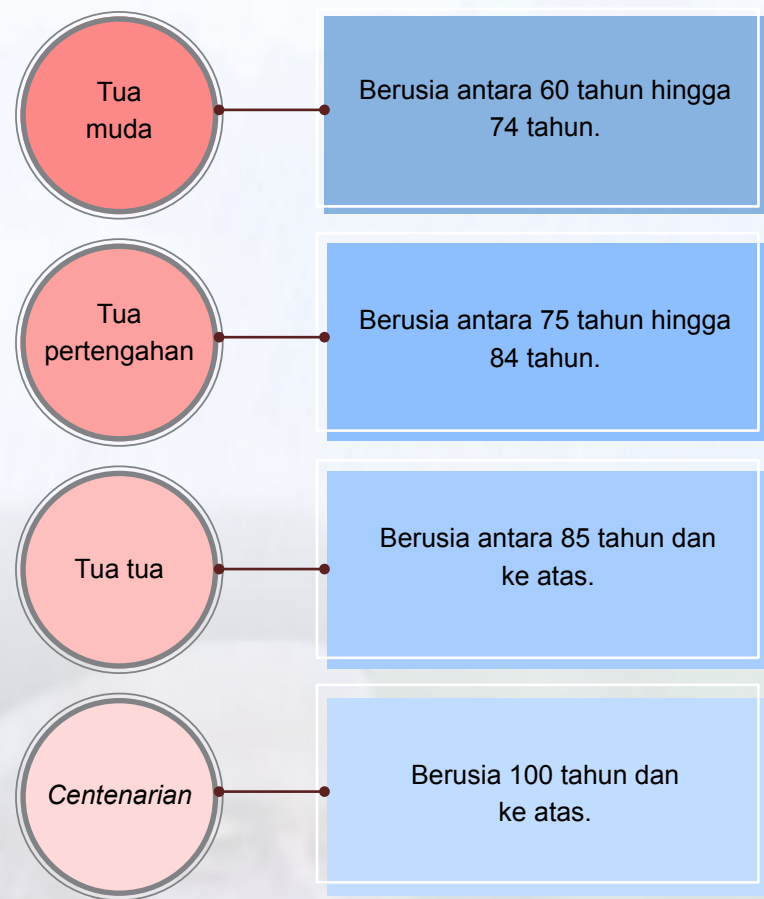
**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:

2.1.1 Menyatakan maksud warga emas dan tahap perkembangan warga emas berdasarkan:

- Tua muda
- Tua pertengahan
- Tua tua
- Centenarian

### Tahap perkembangan warga emas



Rajah 2.1 Tahap perkembangan warga emas

**? Tahukah Anda?**

Negara Jepun mempunyai bilangan penduduk *centenarian* yang paling ramai di dunia, iaitu seramai lebih daripada 67 ribu orang pada tahun 2017.

*Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO, 2019).*



Murid dikehendaki membuat pemerhatian terhadap individu di sekeliling mereka termasuklah jiran tetangga. Catat maklumat individu yang dikenali oleh mereka dan hasilkan dokumentasi mengenai individu tersebut mengikut tahap usia. Klasifikasikan mereka mengikut tahap perkembangan warga emas.

## 2.1.2 Kitaran Kehidupan dan Proses Penuaan

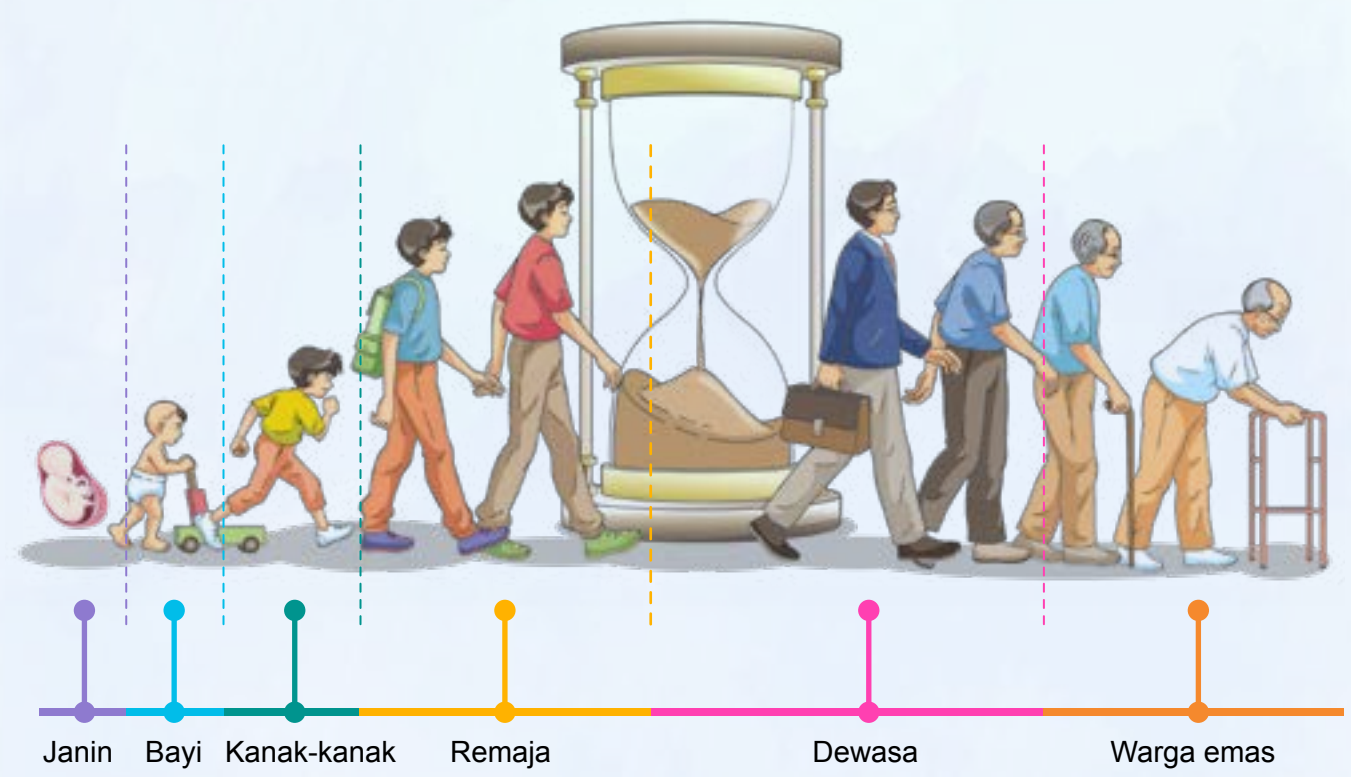
### Kitaran kehidupan

Kitaran kehidupan manusia bermula daripada persenyawaan hingga kematian. Peringkat utama dalam kitaran kehidupan manusia termasuklah janin, bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa dan warga emas. Berikut ialah kitaran tersebut:

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:

2.1.2 Menerangkan kitaran kehidupan dan proses penuaan.



Rajah 2.2 Kitaran kehidupan manusia

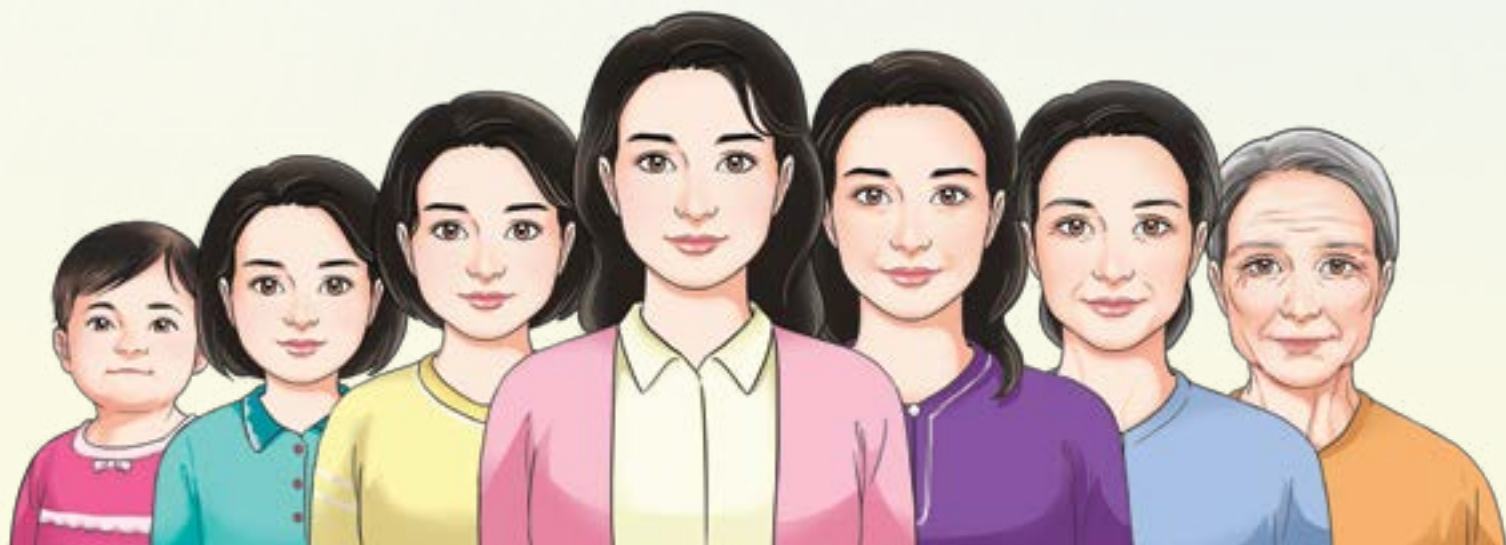
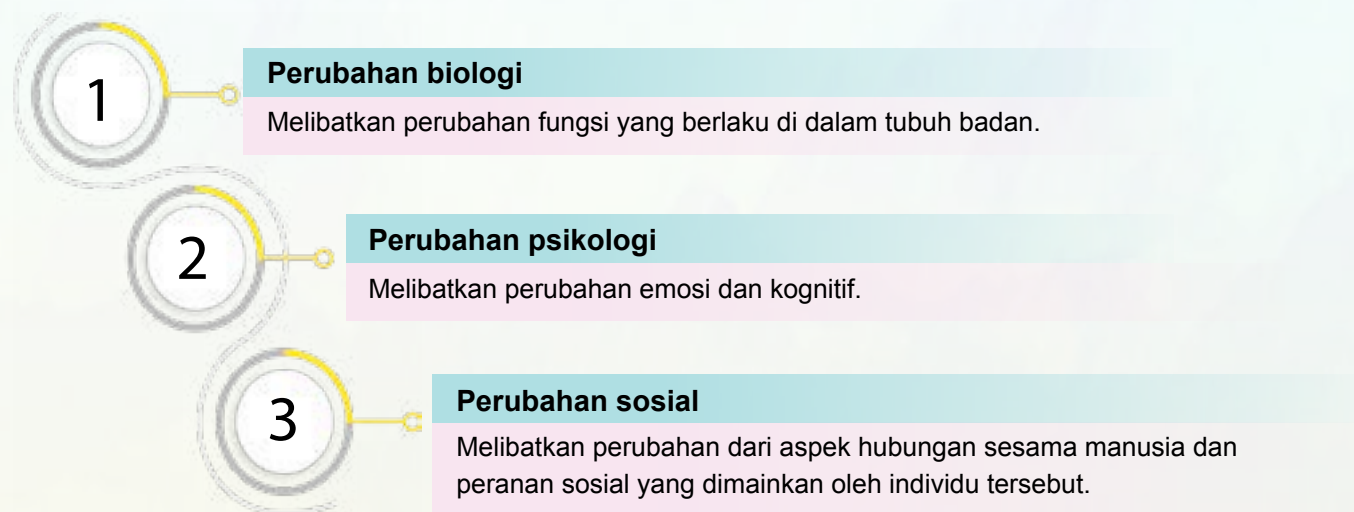
Semasa melalui kitaran kehidupan, tahap kebergantungan dan berdikari boleh berubah. Semasa bayi, mereka bergantung kepada orang lain untuk menjaga mereka. Apabila bayi ini semakin meningkat usia kepada kanak-kanak dan remaja, tahap kebergantungan telah menurun. Mereka semakin berdikari. Pada peringkat usia dewasa, mereka bertanggungjawab kepada diri sendiri dan sangat sibuk dengan tuntutan kerja serta pengurusan keluarga.

Pada usia tua, warga emas sudah tidak lagi sibuk dengan tuntutan kerja dan pengurusan keluarga. Keadaan kewangan akan mula mencabar kehidupan kerana warga emas tidak lagi mempunyai pendapatan yang tetap kecuali jika mereka telah membuat perancangan kewangan sebaiknya pada usia dewasa. Selain itu, tenaga dan keupayaan mereka juga semakin berkurangan apabila berada pada usia tua. Perkara ini mungkin mengakibatkan warga emas mula bergantung kepada orang di sekelilingnya.

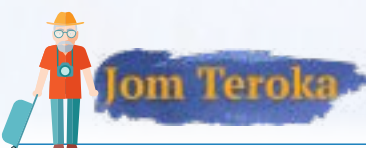


**Proses penuaan**

Proses penuaan ialah proses seseorang individu meningkat usia yang bermula daripada peringkat janin hingga peringkat tua. Proses ini merupakan satu proses semula jadi yang dialami oleh setiap individu. Namun begitu, proses penuaan yang dialami oleh setiap individu adalah berbeza-beza bergantung kepada faktor persekitaran, gaya hidup, genetik dan budaya setempat. Proses penuaan ini melibatkan perubahan kepada biologi, psikologi dan sosial.



Ilustrasi 2.1 Proses penuaan



Secara berkumpulan, murid dikehendaki membuat carian dalam Internet berkaitan proses kitaran kehidupan. Bandingkan perubahan yang berlaku semasa peringkat janin, bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa dan warga emas. Bentangkan hasil perbincangan kumpulan di hadapan kelas.

**2.1.3 Konsep Usia Warga Emas**


Usia atau umur bukan sahaja bermaksud lama masa sejak dilahirkan malahan mempunyai pelbagai takrifan yang berbeza-beza. Berikut merupakan lima aspek konsep usia warga emas, iaitu:


**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:


2.1.3 Menjelaskan konsep usia warga emas dari aspek:

- Kronologi
- Biologi
- Psikologi
- Sosial
- Kefungsian


1. Kronologi	Penerangan	Contoh situasi
 Merujuk kepada bilangan tahun sejak individu dilahirkan.	a. Menjadi petanda proses perubahan mengikut masa yang mempengaruhi tingkah laku.	Puan Anjali menyambut ulang tahun kelahirannya yang ke-88 bersama-sama ahli keluarganya.
	b. Tidak menggambarkan perkembangan psikologi yang dilalui mahupun tahap fungsi individu.	
	c. Diukur dengan jumlah tahun kalendar dan digunakan dalam urusan rasmi seperti borang permohonan dan syarat kelayakan.	

2. Biologi	Penerangan	Contoh situasi
 Merujuk kepada keadaan fizikal dan fungsi sistem organ utama berbanding dengan orang lain yang mempunyai umur kronologi yang sama.	a. Mengukur tahap fizikal dan kesihatan individu.	Keadaan fizikal Encik Hasan yang berusia 70 tahun jauh lebih baik berbanding rakan sebayanya. Dia kelihatan masih muda dan cergas seperti orang berumur 40 tahun.
	b. Individu dipengaruhi oleh gaya hidup, pemakanan dan persekitaran.	
	c. Pengukuran seperti tahap kolesterol, tekanan darah dan kandungan gula dalam darah selalunya dibandingkan dengan julat normal bagi kumpulan umur tertentu.	



3. Psikologi	Penerangan	Contoh situasi
 <p>Merujuk kepada perasaan dan persepsi individu terhadap umurnya serta keupayaan individu untuk menyesuaikan diri.</p>	<p>a. Ada individu yang berasa lebih muda atau lebih tua berbanding umur kronologinya.</p>	<p>Walaupun telah mencecah usia 60 tahun, Encik Johan tetap mengekalkan penampilan sebagaimana zaman mudanya. Dia seorang yang periang dan jarang mengalami tekanan. Dia juga sering mengambil tahu trend terkini golongan muda dan sangat rapat dengan cucunya. Encik Johan boleh dianggap lebih muda dari segi umur psikologi berbanding rakan sebayanya.</p>
	<p>b. Perubahan psikologi berlaku disebabkan oleh kehilangan peranan dan kuasa, kekurangan pendapatan, kehilangan upaya kerana penyakit serta kehilangan kasih sayang. Perubahan ini memerlukan warga emas menyesuaikan diri, membina set minda dan sikap positif.</p>	
	<p>c. Umur psikologi boleh diukur menggunakan kaedah psikometrik, iaitu pengukuran aspek psikologi seperti harga diri, kecerdasan, memori dan sikap.</p>	

4. Sosial	Penerangan	Contoh situasi
 <p>Merujuk kepada perubahan peranan dan hubungan dalam kedudukan sosial individu.</p>	<p>a. Perubahan hubungan dan peranan telah menyebabkan individu berasa kehilangan kedudukan sosial dan sumbangannya kepada keluarga dan masyarakat.</p>	<p>Encik Lim dan Puan Irene menyambut ulang tahun kelahiran yang ke-5 untuk cucu mereka. Cucu mereka gembira melihat datuk dan nenek lalu memeluk Encik Lim dan Puan Irene dengan penuh kasih sayang.</p>
	<p>b. Umur sosial dipengaruhi oleh peranan yang diperoleh daripada peristiwa hidup tertentu seperti menjadi datuk atau nenek.</p>	
	<p>c. Selain itu, keuzuran dan kehilangan upaya mempengaruhi peranan serta penglibatan warga emas. Peralihan peranan seperti yang dialami semasa persaraan turut mempengaruhi kedudukan sosial warga emas.</p>	

5. Kefungsian	Penerangan	Contoh situasi
 <p>Merujuk kepada kebolehan dan prestasi sebenar individu dalam melakukan sesuatu dari aspek fizikal dan mental.</p>	<p>a. Umur kefungsian diukur melalui ciri-ciri tertentu supaya individu dapat dikategorikan mengikut peringkat umur.</p>	<p>Encik Lee telah bersara pada usia 65 tahun daripada dunia korporat. Pada usia 70 tahun, dia masih bergiat aktif dalam perniagaan dan aktiviti kemasyarakatan. Kecekapan dan pengalaman Encik Lee dalam mengendalikan organisasi terserlah kerana pemikirannya yang sangat tajam.</p>
	<p>b. Contoh aspek kefungsian yang boleh diukur, iaitu ciri fizikal seperti rupa paras, koordinasi pergerakan dan keupayaan bergerak (mobiliti) serta keupayaan mental.</p>	
	<p>c. Sekiranya individu yang berusia 60 tahun berupaya melakukan aktiviti yang setanding dengan individu berusia 20-an, ini menunjukkan kefungsian individu itu boleh dikategorikan berumur antara 20 hingga 30 tahun.</p>	



CABAR MINDA

- Seorang warga emas yang berumur 70 tahun berada pada tahap perkembangan \_\_\_\_\_.
  - tua
  - tua muda
  - centenarian
  - tua pertengahan
- Kitaran hidup manusia bermula daripada \_\_\_\_\_ dan berakhir dengan \_\_\_\_\_.
  - hidup; mati
  - kelahiran; kematian
  - persenyawaan; kematian
  - perkahwinan; penceraian
- \_\_\_\_\_ merujuk kepada tahap fizikal dan tahap kesihatan warga emas.
  - Umur sosial
  - Umur biologi
  - Umur psikologi
  - Umur kronologi
- Encik Ridhuan yang berusia 60 tahun masih boleh berlari selaju orang muda berusia 30 tahun. Hal ini menunjukkan \_\_\_\_\_nya ialah 30 tahun.
  - umur biologi
  - umur psikologi
  - umur kronologi
  - umur kefungisian
- Puan Ayu menyambut ulang tahun kelahirannya yang ke-75 di sebuah hotel terkemuka di Kuala Lumpur. Dia menari dengan rancak bersama-sama anak lelakinya yang pulang dari luar negara untuk meraikan majlis ibunya. Dalam situasi ini, apakah yang boleh anda rumuskan mengenai umur Puan Ayu?
  - Umur sosial Puan Ayu ialah 75 tahun.
  - Umur kronologi Puan Ayu sama dengan umur psikologinya.
  - Umur biologi Puan Ayu adalah lebih muda daripada umur kronologinya.
  - Umur kefungisian Puan Ayu adalah lebih tua daripada umur kronologinya.

6. Padankan pernyataan di bawah dengan konsep umur yang sesuai.

Tekanan darah yang tinggi daripada normal.	Umur kronologi
Tidak lagi dapat ke surau untuk beribadat kerana sukar bergerak setelah terjatuh.	Umur psikologi
Sambutan hari lahir yang ke- 65 tahun.	Umur biologi
Suka belajar dan mencuba sesuatu yang baharu.	Umur sosial
Bersara dan menjaga cucu di rumah.	Umur kefungisian

7. Bincangkan proses penuaan dari aspek biologi, psikologi dan sosial.

---



---

8. Nyatakan tahap perkembangan warga emas mengikut usia.

---



---

9. Terangkan mengenai umur psikologi dan berikan contoh.

---



---



UNIT  
2.2

PERUBAHAN FIZIKAL DAN FISILOGI

2.2.1 Perubahan Fizikal Warga Emas

Apabila seseorang meningkat usia, terdapat pelbagai perubahan yang berlaku termasuklah perubahan fizikal. Perubahan fizikal ialah perubahan pada tubuh badan seperti kedutan pada kulit, rambut beruban, mata rabun, pendengaran menjadi kurang, otot mengecut dan pergerakan sendi menjadi terhad.

Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
2.2.1 Mengenal pasti perubahan fizikal warga emas.



Kulit berkedut

Kurang deria sentuh

Rambut semakin menipis dan beruban

Kurang deria rasa dan bau

Pergerakan sendi menjadi terhad

Mata rabun

Otot mengecut

Kurang keseimbangan

Kurang pendengaran

Postur badan membongkok

Ilustrasi 2.2 Perubahan fizikal warga emas

Terdapat warga emas yang sama usia tetapi perubahan fizikal yang berlaku adalah berbeza. Perubahan fizikal ini dipengaruhi oleh pelbagai faktor seperti faktor pemakanan, gaya hidup, tingkah laku dan persekitaran.



Murid dikehendaki mengenal pasti warga emas di sekeliling mereka dan membuat catatan tentang ciri-ciri fizikal warga emas tersebut. Murid berbincang dengan guru mengenai ciri-ciri tersebut.

2.2.2 Perubahan Fisiologi dan Kesan ke atas Warga Emas

Perubahan fisiologi yang berlaku dalam kalangan warga emas ialah perubahan kepada sensori, perkumuhan, penghadaman dan muskuloskeletal. Perubahan yang berlaku kepada warga emas ini memberi kesan kepada fungsi dan keupayaan mereka dalam menjalani kehidupan seharian.

Standard Pembelajaran


Murid boleh:  
2.2.2 Menerangkan perubahan fisiologi dan kesan ke atas warga emas:  
i. Sensori  
ii. Perkumuhan  
iii. Penghadaman  
iv. Muskuloskeletal

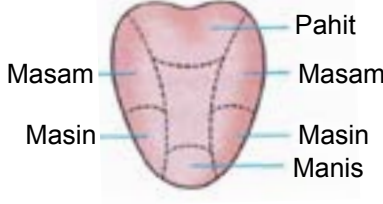
Sensori

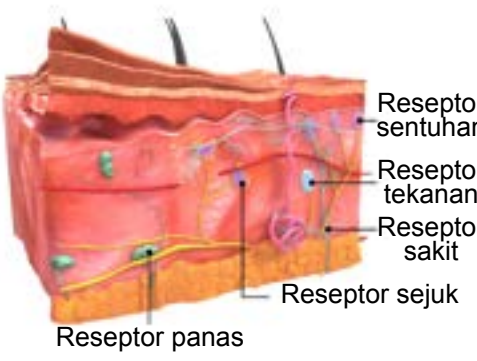
Sensori merujuk kepada deria. Manusia mempunyai lima deria utama, iaitu melihat dengan mata, mendengar dengan telinga, menghidu dengan hidung, merasa dengan lidah dan menyentuh dengan kulit. Warga emas mengalami perubahan sensori yang melibatkan perubahan kepada penglihatan, pendengaran, bau, rasa dan sentuhan

Penglihatan	Perubahan fisiologi	Kesan
	Kanta mata semakin hilang kekenyalannya untuk berubah bentuk.	• Sukar untuk fokus atau melihat objek yang dekat seperti membaca tulisan yang kecil ( <i>presbiopia</i> ).
	Kanta mata yang pada asalnya berwarna jernih juga akan berubah menjadi keruh.	• Penglihatan menjadi kabur.
	Otot yang mengawal saiz anak mata juga menjadi lemah. Saiz pupil menjadi kecil dan kurang tindak balas kepada perubahan cahaya persekitaran.	• Perlu cahaya yang lebih ketika membaca. • Mata mudah silau apabila tindak balas kepada perubahan cahaya persekitaran. • Sukar menganggar kedalaman lantai semasa berjalan.
	Air mata kurang dihasilkan.	• Mata mudah menjadi kering.
	Penglihatan sisi turut hilang.	• Medan penglihatan warga emas mengecil. • Mudah terlibat dengan kemalangan.
	Mata kurang sensitif terhadap warna.	• Warna akan kelihatan pudar. • Perbezaan antara warna menjadi kurang ketara.

Pendengaran	Perubahan fisiologi	Kesan
	<p>Perubahan kepada struktur telinga yang menyebabkan sukar mendengar bunyi yang kuat. Tahi telinga juga mudah berkumpul.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta diulang perkataan yang diucap berkali-kali atau salah faham tentang perkataan yang diucap.</li> <li>• Sukar untuk mendengar apabila berada dalam ruang yang sesak.</li> <li>• Deringan dalam telinga.</li> <li>• Bunyi di dalam telinga seperti bunyi berdering atau berdentung (tinitus)</li> </ul>

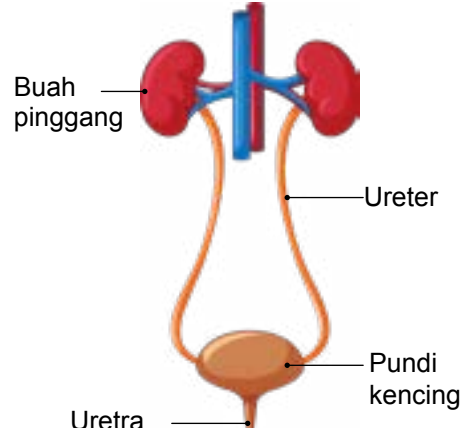
Deria bau dan rasa	Perubahan fisiologi	Kesan
	<p>Hujung saraf dan penghasilan mukus di dalam hidung semakin berkurang.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keupayaan untuk mengenal pasti bau berkurang. Sebagai contoh, tidak dapat mengenal bau asap. Hal ini boleh membahayakan warga emas.</li> </ul>

	<p>Deria rasa pada lidah mengecil dan berkurang.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensitiviti kepada lima deria rasa, iaitu manis, masin, masam, pahit dan rasa <i>umami</i> berkurang.</li> <li>• Akan menambah lebih garam dan gula dalam makanan dan minuman.</li> <li>• Mulut menjadi kering dan boleh mempengaruhi deria rasa.</li> </ul>
---	--	---

Deria sentuhan	Perubahan fisiologi	Kesan
	<p>Fungsi saraf periferi yang mengawal deria sentuhan berkurang.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keupayaan untuk merasai rangsangan yang menyakitkan berkurang.</li> <li>• Masa tindak balas terhadap rangsangan yang menyakitkan adalah lambat.</li> <li>• Contohnya, apabila jari menyentuh air panas, warga emas akan lambat menarik jari daripada air panas dan ini boleh menyebabkan jarinya melecur.</li> </ul>

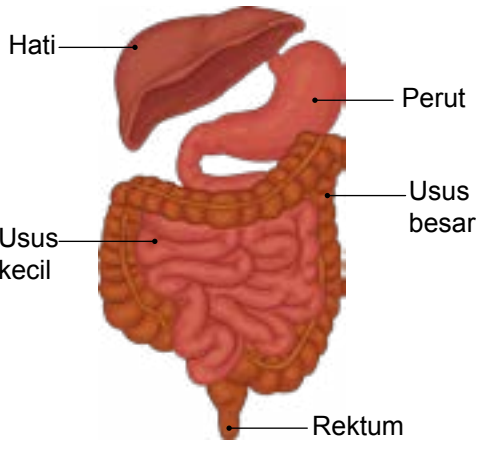
**Perkumuhan**

Perkumuhan merupakan proses menyingkirkan bahan kumuh atau bahan buangan dari badan.

	Perubahan fisiologi	Kesan
	<p>Pundi kencing akan menjadi kurang elastik.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuang air kencing dengan kerap.</li> </ul>
	<p>Otot pundi kencing dan otot pada rantai pelvis turut menjadi lemah.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Air kencing keluar tanpa dapat dikawal (inkontinens).</li> </ul>

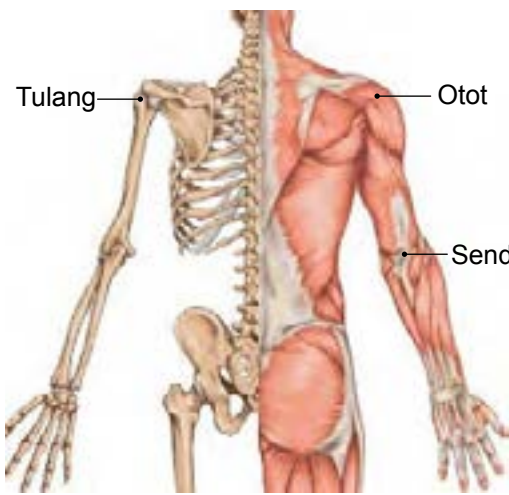
**Penghadaman**

Penghadaman ialah proses pencernaan makanan yang digunakan oleh tubuh badan.

	Perubahan fisiologi	Kesan
	<p>Perubahan kepada struktur usus besar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sukar membuang air besar.</li> <li>• Kurang membuang air besar.</li> <li>• Najis yang keras dan kering.</li> </ul>

**Muskuloskeletal**

Muskuloskeletal terdiri daripada tulang, sendi dan otot.

	Perubahan fisiologi	Kesan
	<p>Saiz dan ketumpatan tulang berkurang.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tulang menjadi lemah, rapuh dan mudah patah.</li> <li>• Tulang belakang memendek dan menjadikan ketinggian menurun.</li> <li>• Postur kelihatan membongkok.</li> </ul>
	<p>Kekuatan, kekenyalan dan ketahanan otot berkurang.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurang koordinasi, kestabilan dan keseimbangan.</li> </ul>
	<p>Cecair di dalam sendi berkurang.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sendi menjadi kaku dan pergerakan menjadi terhad.</li> <li>• Mudah sakit sendi apabila bergerak.</li> </ul>



2.2.3 Simulasi Perubahan Fizikal dan Fisiologi Warga Emas

**Simulasi** bermaksud mengajuk atau meniru sesuatu keadaan seolah-olah keadaan yang sebenar.

Bagi simulasi ini, murid perlu mendapatkan bahan-bahan yang disenaraikan. Bahan lain yang bersesuaian juga boleh digunakan. Langkah-langkah yang perlu dilakukan adalah seperti jadual di bawah bagi mewujudkan simulasi perubahan fizikal dan fisiologi warga emas.

Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
2.2.3 Melaksanakan simulasi perubahan fizikal dan fisiologi warga emas.

Jadual 2.1 Simulasi perubahan fizikal dan fisiologi warga emas

Perubahan fizikal dan fisiologi	Bahan-bahan	Langkah-langkah	Simulasi penuaan
Rabun	1. Goggle 2. Plastik berwarna kuning 3. Kertas hitam	 Plastik berwarna kuning diletakkan sebagai lapisan dalam goggle. Kertas hitam diletakkan di bahagian sisi goggle.	Murid membaca tulisan yang kecil. 1. Adakah murid dapat membaca dengan mudah atau sukar? 2. Adakah warna mudah dikenali? 3. Adakah penglihatan sisi mudah dilihat?
Kurang pendengaran	1. Penyumbat telinga 2. Kapas	 Menyumbat lubang telinga dengan penyumbat telinga atau kapas.	Murid berbual dengan rakan. 1. Adakah murid dapat mendengar dengan jelas atau sebaliknya?

Perubahan fizikal dan fisiologi	Bahan-bahan	Langkah-langkah	Simulasi penuaan
Kurang deria rasa dan bau	1. Sehelai kain hitam 2. Air limau 3. Garam 4. Bunga ros 5. Herba	 Menutup hidung dan mata menggunakan kain hitam.	Murid cuba merasa air limau. 1. Adakah murid dapat meneka rasa tersebut? 2. Ulang eksperimen ini dengan bahan lain.
Kurang deria sentuh	1. Sarung tangan 2. Bekas berisi air suam	 Memakai sarung tangan.	Murid memakai sarung tangan pada tangan kiri dan tidak memakai sarung tangan pada tangan kanan. Murid memegang bekas berisi air suam. 1. Adakah tangan kiri merasa air suam sama seperti tangan kanan?
Kurang pergerakan sendi dan lemah otot	1. Pembalut 2. Pemberat	 Semua sendi, iaitu siku, pergelangan tangan, lutut dan buku lali diletakkan pemberat dan dibalut dengan pembalut.	Murid cuba menggerakkan sendi pada tangan dan kaki. 1. Adakah pergerakan sendi menjadi kurang? 2. Adakah otot terasa lemah untuk menggerakkan sendi?

Perubahan fizikal dan fisiologi	Bahan-bahan	Langkah-langkah	Simulasi penuaan
Tulang belakang membongkok dan pergerakan terhad	1. Vest 2. Pemberat	 <p>Memakai vest yang diletakkan pemberat untuk menjadikan postur tubuh membongkok.</p>	<p>Murid menaiki dan menuruni tangga dan duduk serta bangun dari kerusi.</p> <p>1. Adakah pergerakan tersebut mudah atau sebaliknya?</p>
Kurang kestabilan dan keseimbangan	1. Tongkat 2. Kasut 3. Kotak	 <p>Memegang kotak yang berat dan memakai kasut secara terbalik, iaitu kasut kanan di kaki kiri dan sebaliknya sambil memegang tongkat.</p>	<p>Adakah murid dapat berjalan dengan mudah dan cepat?</p>

### 2.2.4 Adaptasi Terhadap Perubahan Fizikal dan Fisiologi Warga Emas

Perubahan fizikal menyebabkan warga emas memerlukan bantuan untuk membolehkan mereka menjalani kehidupan seharian yang lebih baik. Terdapat beberapa penyakit yang boleh menyebabkan perubahan kepada fizikal dan fisiologi warga emas seperti penyakit kencing manis, angin ahmar atau strok. Berikut ialah cadangan adaptasi terhadap perubahan fizikal dan fisiologi tersebut.

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:

- 2.2.4 Mencadangkan adaptasi terhadap perubahan fizikal dan fisiologi warga emas.

Jadual 2.2 Cadangan adaptasi terhadap perubahan fizikal dan fisiologi

Perubahan fizikal dan fisiologi	Kesan kepada warga emas	Cadangan adaptasi
Penglihatan	Sukar untuk membaca tulisan yang kecil	• Memakai cermin mata.
	Silau	• Memberikan masa untuk menyesuaikan mata antara persekitaran gelap dengan cerah.
	Mata kering	• Menggunakan cecair mata buatan.
	Medan penglihatan mengecil	• Meletakkan objek di tempat yang sama.
	Penglihatan warna berkurangan	• Memastikan cukup pencahayaan.
	Sukar menganggar aras permukaan lantai semasa berjalan	• Meletakkan pita pada penjuru tangga untuk memberi kontras.
Pendengaran	Kurang pendengaran	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memandang wajah semasa bertutur dengan warga emas.</li> <li>• Jangan tutup mulut.</li> <li>• Jangan menjerit.</li> <li>• Bercakap dengan perlahan-lahan, guna perkataan yang mudah dan ayat yang pendek.</li> <li>• Menggunakan alat bantuan pendengaran.</li> </ul>
Deria bau dan rasa	Kurang deria bau dan rasa	• Menggunakan bahan seperti halia, rempah dan bawang putih dalam makanan.
Perkumuhan	Inkontinens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyediakan jadual untuk ke tandas.</li> <li>• Menggunakan lampin pakai buang.</li> </ul>
Penghadaman	Sukar membuang air besar	• Meningkatkan pengambilan air dan makanan yang mengandungi fiber.
Muskuloskeletal	Pergerakan terhad, tulang rapuh dan senang patah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggunakan tongkat.</li> <li>• Bersenam.</li> </ul>



2.2.5 Set Simulasi Penuaan

Set simulasi penuaan adalah alat yang memberikan pengalaman tentang perubahan fizikal yang dialami oleh warga emas. Set ini bertujuan supaya mereka dapat memahami dan menghayati perubahan fizikal yang berlaku dalam kalangan warga emas, iaitu masalah penglihatan, kurang penderaan, sakit sendi, lemah otot dan bongkok.

Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
2.2.5 Mereka cipta set simulasi penuaan.

Berdasarkan jadual set simulasi pada topik sebelum ini, murid diminta untuk mereka cipta set simulasi penuaan. Bahan-bahan yang disenaraikan dalam jadual tersebut hanyalah contoh. Murid boleh menggunakan bahan lain yang bersesuaian. Murid digalakkan melayari Internet untuk mencari bahan yang sesuai bagi mereka cipta set simulasi penuaan. Berikut ialah contoh hasil akhir set simulasi penuaan tersebut.



Foto 2.1 Contoh hasil akhir set simulasi penuaan



Murid dikehendaki untuk menggunakan set simulasi yang dihasilkan dengan melakukan aktiviti seperti berikut:

- i. Membaca tulisan kecil.
- ii. Duduk dan bangun dari kerusi.
- iii. Menaiki dan menuruni tangga.
- iv. Membuka bekas makanan.

Murid dikehendaki berbincang dengan guru mengenai pengalaman mereka menggunakan set simulasi yang dihasilkan.







## CABAR MINDA

- Berikut ialah perubahan fizikal yang berlaku dalam kalangan warga emas, **kecuali** \_\_\_\_\_.
  - sakit sendi
  - kurang pendengaran
  - kurang keseimbangan
  - daya fikir yang merosot
- Perubahan fisiologi yang berlaku kepada mata warga emas termasuklah \_\_\_\_\_.
  - kanta mata semakin jernih
  - penglihatan sisi menjadi luas
  - mata kurang sensitif kepada warna
  - saiz pupil responsif kepada cahaya
- Perubahan fisiologi yang berlaku kepada sistem penghadaman warga emas memberi kesan berikut, **kecuali** \_\_\_\_\_.
  - cirit-birit
  - najis menjadi keras
  - sukar membuang air besar
  - kurang membuang air besar
- Berikut ialah kesan perubahan kepada deria sentuhan warga emas, **kecuali** \_\_\_\_\_.
  - kurang berasa sakit
  - mudah berasa panas di jari
  - mudah berasa kebas di kaki
  - lambat bertindak balas terhadap stimulus
- Nenek Sue sering meletakkan garam yang berlebihan dalam makanannya. Mengapakah hal ini berlaku?
  - Nenek Sue gemar makanan yang masin.
  - Penglihatan nenek Sue kabur.
  - Deria rasa nenek Sue berkurangan.
  - Pergerakan jari nenek Sue terhad.
  - i dan ii
  - ii dan iii
  - ii dan iv
  - iii dan iv

- Kesan perubahan fisiologi yang boleh berlaku pada telinga datuk Masri ialah \_\_\_\_\_.
  - tahi telinga menjadi cair
  - sering mendengar bunyi yang nyaring
  - sering meminta mengulang percakapan
  - sukar mendengar di ruang yang sesak
  - i dan ii
  - i dan iii
  - ii dan iii
  - iii dan iv
- Barang yang dipegang oleh Encik Chong kerap terjatuh. Hal ini mungkin disebabkan oleh \_\_\_\_\_.
  - otot menjadi lemah
  - kurang keseimbangan badan
  - pergerakan sendi yang terhad
  - deria sentuh yang berkurangan
  - i dan ii
  - ii dan iii
  - iii dan iv
  - i dan iv
- Penglihatan mata nenek Rabiah menjadi rabun sejak kebelakangan ini. Cadangkan adaptasi kepada masalah nenek Rabiah.
  - Memakai cermin mata.
  - Membuat pemeriksaan mata.
  - Menggunakan air mata buatan.
  - Tambahkan pencahayaan di rumahnya.
  - i dan iv
  - i dan ii
  - ii dan iii
  - iii dan iv
- Nyatakan tujuan penggunaan set simulasi penuaan.
 

---



---



# UNIT 2.3 PERUBAHAN PSIKOSOSIAL

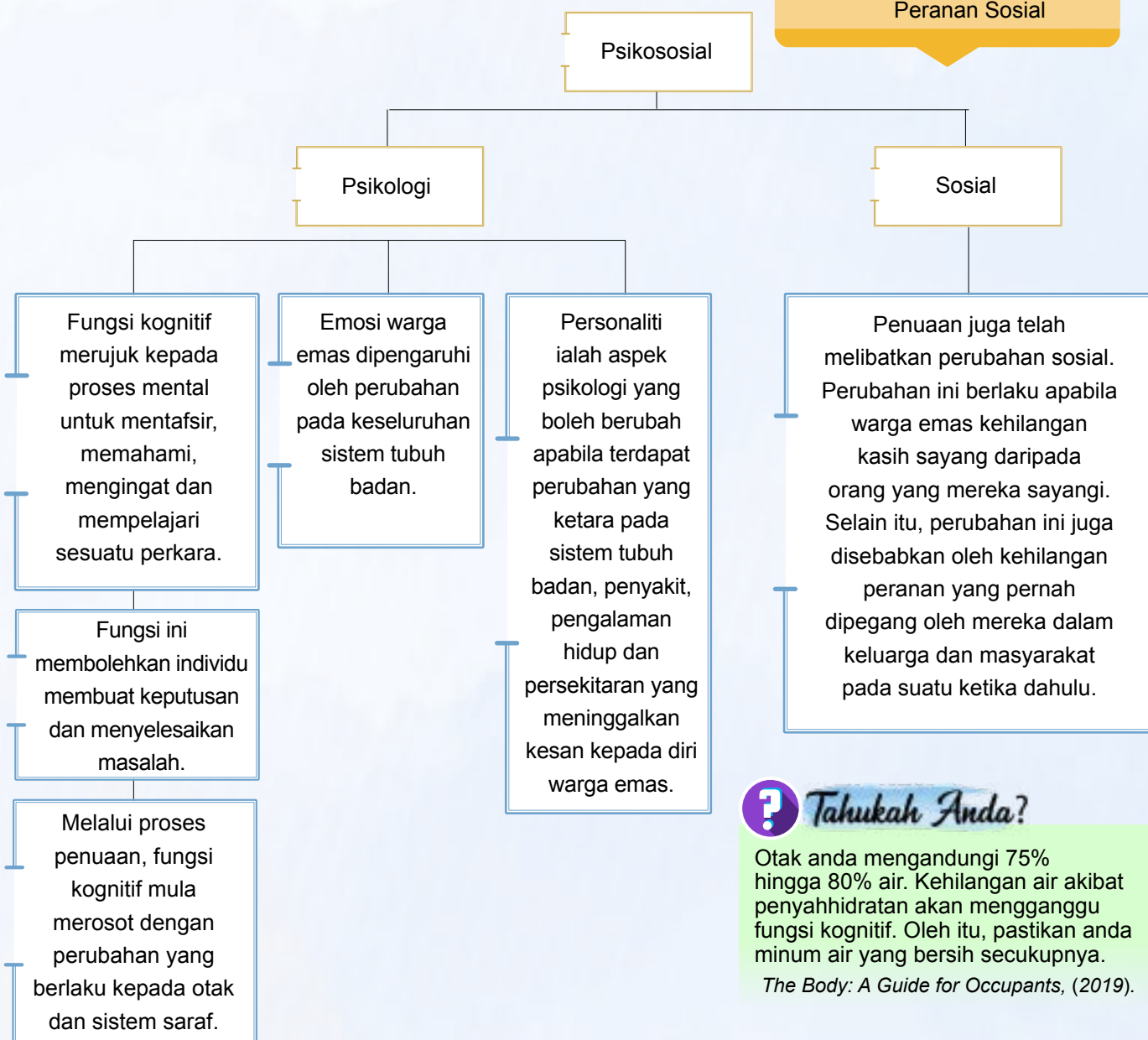
## 2.3.1 Perubahan Psikososial Warga Emas

Setiap individu menghadapi penuaan dengan cara yang berbeza. Sebahagian warga emas mempunyai cara yang berkesan untuk mengatasi perubahan pada masa akan datang. Sebahagian yang lain pula akan berasa kecewa dan tertekan.

Selain perubahan fizikal, warga emas turut mengalami perubahan psikososial. Psikososial merangkumi konsep psikologi dan konsep sosial.

### Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
2.3.1 Menerangkan perubahan psikososial warga emas dari aspek:  
i. Kognitif  
ii. Emosi  
iii. Personaliti  
iv. Hubungan dan Peranan Sosial



**Tahukah Anda?**  
Otak anda mengandungi 75% hingga 80% air. Kehilangan air akibat penyahhidratan akan mengganggu fungsi kognitif. Oleh itu, pastikan anda minum air yang bersih secukupnya.  
*The Body: A Guide for Occupants, (2019).*

Rajah 2.3 Psikososial merangkumi konsep psikologi dan sosial

## Perubahan kognitif



### a. Tumpuan

- i. Keupayaan untuk memberi tumpuan ke atas sesuatu aktiviti seperti membaca surat khabar, menonton televisyen, memasak atau berbual di telefon biasanya dapat dikekalkan pada usia tua.
- ii. Namun begitu, warga emas mudah hilang tumpuan dan menghadapi kesukaran sekiranya mereka perlu melakukan beberapa aktiviti secara serentak.



### b. Ketangkasan memproses maklumat dan masa tindak balas

- i. Peningkatan umur akan menyebabkan keupayaan otak untuk memproses dan menghantar maklumat menjadi lambat dan kurang berkesan. Perubahan ini mempengaruhi kawalan pergerakan dan masa tindak balas warga emas.
- ii. Warga emas memerlukan lebih masa untuk melaksanakan perkara tersebut.



### c. Ingatan

- i. Antara perkara yang sering dilaporkan oleh individu yang meningkat usia adalah masalah ingatan apabila mereka sering lupa perkara yang baharu berlaku.
- ii. Contohnya, kehilangan kunci rumah kerana lupa tempat disimpan.
- iii. Ingatan silam biasanya tidak terjejas dengan usia.



### d. Kecerdasan dan kebijaksanaan

- i. Kecerdasan yang dibina daripada pengetahuan dan pengalaman kekal dengan usia. Sebaliknya keupayaan untuk berfikir dengan pantas akan terjejas dengan usia.
- ii. Warga emas juga dikaitkan dengan kebijaksanaan kerana pengalaman hidup mereka yang luas.





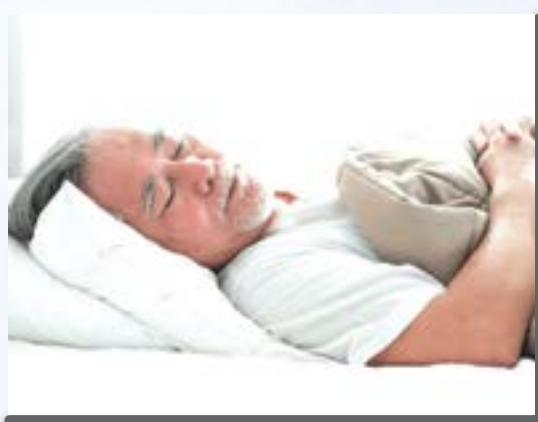
**e. Penaakulan dan membuat keputusan**

- i. Warga emas biasanya menyelesaikan masalah dan membuat keputusan berdasarkan kebiasaan dan pengalaman.
- ii. Cabaran baharu yang kompleks seperti menggunakan telefon pintar ataupun alat bantu yang canggih memerlukan masa untuk mereka belajar.



**f. Penggunaan bahasa**

- i. Penggunaan bahasa seperti perbendaharaan kata biasanya kekal dengan usia. Namun, bagi mempelajari bahasa yang baharu agar sukar kepada warga emas.
- ii. Masalah terlupa nama seseorang atau perkataan tertentu semasa berbual dengan orang lain mula timbul sejak pertengahan umur dan boleh mendatangkan rasa malu dan kurang selesa.



**g. Pola tidur**

- i. Perubahan pada pola tidur berlaku pada usia tua, iaitu tempoh masa tidur waktu malam adalah lebih singkat berbanding usia muda.
- ii. Warga emas sukar lelap dan sering terjaga pada waktu malam. Penyakit tertentu dan tindak balas ubat boleh mempengaruhi kualiti tidur.
- iii. Hal yang sedemikian boleh menyebabkan warga emas lebih kerap tidur pada waktu siang.



Secara berkumpulan, cari kaedah untuk meningkatkan daya ingatan daripada sumber Internet. Senaraikan kaedah tersebut dan bincangkan di dalam kelas. Buat rumusan tentang kaedah yang telah disenaraikan.

**Perubahan emosi**

Penuaan adalah proses yang memerlukan individu untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan. Perubahan emosi juga membantu dalam proses penyesuaian diri. Kebolehan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan pada diri dan persekitaran sosial boleh mempengaruhi kesihatan fizikal dan mental warga emas.

**? Tahukah Anda?**

Kemurungan adalah masalah kesihatan mental yang lazim dialami oleh warga emas. Sebanyak 11.2% warga emas mengalami simptom kemurungan.

*(National Health & Morbidity Survey, 2018 Elderly Health)*



Foto 2.2 Kesejahteraan emosi adalah penting bagi warga emas

Emosi terdiri daripada tiga perkara:

**a. Pengalaman subjektif**

Pengalaman berbeza-beza dengan realiti dan persepsi masing-masing.

**b. Tindak balas fisiologi**

Emosi yang melampau akan mencetuskan tindak balas fisiologi.

**c. Respons tingkah laku**

Cara individu meluahkan emosi dikawal oleh otak, didikan dan juga norma budaya.







**Mengenali emosi diri**

Murid dikehendaki menjawab soalan bagi setiap situasi di bawah secara individu. Murid dibenarkan menggunakan kertas yang lain sekiranya ruangan tidak mencukupi. Kemudian, bandingkan jawapan anda dengan rakan-rakan dalam kumpulan kecil.

**Situasi 1:** Fikirkan satu situasi ketika anda berasa marah.

**Situasi 2:** Fikirkan satu situasi ketika anda berasa sedih atau tersinggung.

**Situasi 3:** Fikirkan satu situasi ketika anda berasa cemas atau takut.

**Situasi 1:** Fikirkan satu situasi di mana anda berasa marah.

Emosi	Fikiran	Tindak balas fisiologi	Tingkah laku
Gambarkan perasaan anda dan bentuk emosi tersebut.	Apakah yang anda fikirkan?	Bagaimanakah tubuh anda bertindak balas?	Apakah yang anda lakukan?

**Situasi 2:** Fikirkan satu situasi di mana anda berasa sedih atau tersinggung.

Emosi	Fikiran	Tindak balas fisiologi	Tingkah laku
Gambarkan perasaan anda dan bentuk emosi tersebut.	Apakah yang anda fikirkan?	Bagaimanakah tubuh anda bertindak balas?	Apakah yang anda lakukan?

**Situasi 3:** Fikirkan satu situasi di mana anda berasa cemas atau takut.

Emosi	Fikiran	Tindak balas fisiologi	Tingkah laku
Gambarkan perasaan anda dan bentuk emosi tersebut.	Apakah yang anda fikirkan?	Bagaimanakah tubuh anda bertindak balas?	Apakah yang anda lakukan?

Situasi yang mencetuskan emosi seperti marah, sedih atau takut juga dilalui oleh warga emas. Kehidupan lewat usia seperti ini akan mempengaruhi emosi, estim sendiri, spiritual dan stereotaip.

**1. Emosi**

- a. Merujuk kepada keadaan perasaan individu yang tidak dikaitkan dengan peristiwa tertentu.
- b. Contoh: Naik angin atau ragam seseorang boleh mempengaruhi emosi.

**2. Estim sendiri**

- a. Merujuk kepada sikap terhadap diri sendiri.
- b. Bagaimana seseorang menilai diri sendiri.
- c. Contoh: Keyakinan diri warga emas banyak dipengaruhi oleh perubahan fizikal dan psikososial.

**3. Spiritual**

- a. Merujuk kepada pegangan agama dan kepercayaan.
- b. Dapat membantu warga emas menghadapi penuaan dengan rasa tenang dan penuh harapan.
- c. Perubahan spiritual warga emas dari segi makna kehidupan dan kurangnya fokus kepada aspek kebendaan serta keduniaan.

**4. Stereotaip**

- a. Merujuk kepada imej, idea atau pernyataan umum tentang sekumpulan orang atau perkara tetapi sering kali tidak benar di dalam realiti.
- b. Stereotaip negatif menghalang warga emas daripada mencapai potensi diri, mendapat hak dan peluang secara saksama.



## Perubahan personaliti

Personaliti merujuk kepada keperibadian atau perwatakan diri seseorang yang terbentuk daripada sifat, sikap dan tingkah laku yang kekal pada seseorang. Perubahan besar yang berlaku sepanjang hayat seseorang seperti penuaan fisiologi, penyakit, peristiwa hidup yang penting dan tuntutan persekitaran boleh menyebabkan struktur personaliti berubah. Penyakit seperti demensia (mudah lupa) biasanya menyebabkan perubahan personaliti.

Adaptasi personaliti merujuk kepada bagaimana warga emas menyesuaikan diri terhadap perubahan hidup, tekanan dan kehilangan atau kematian. Individu dapat mencapai penuaan yang sejahtera dengan perubahan tertentu pada aspek personaliti adalah seperti berikut:

1. Mempunyai harga diri yang tinggi dan pandangan serta sikap yang positif.

5. Mengekalkan keupayaan untuk menjalani kehidupan seharian dengan pemuliharaan atau penyesuaian fungsi fizikal.

2. Mempunyai pegangan agama, kepercayaan atau keharmonian.

6. Menjalinkan hubungan yang baharu disebabkan oleh kematian, penceraihan atau perpindahan.

3. Menyedari dan menerima hakikat kehidupan yang tidak kekal.

7. Membina peranan baharu dalam keluarga dan masyarakat.

4. Mengawal dan mengurus emosi dengan baik.

8. Membangunkan keupayaan menyelesaikan masalah sama ada secara peribadi ataupun melalui bantuan orang lain.

## Perubahan hubungan dan peranan sosial

Fitrah manusia untuk berinteraksi dan mewujudkan hubungan dengan orang lain. Hubungan juga memberi manfaat yang besar dari segi emosi, kebendaan dan kesihatan fizikal. Hubungan boleh dikategorikan kepada dua jenis, iaitu hubungan personal dan hubungan sosial.

### Hubungan personal

- a. Hubungan intim, rapat dan saling bergantung antara satu sama lain seperti dengan pasangan, ahli keluarga terdekat dan kawan baik.
- b. Memenuhi beberapa bentuk keperluan personal seperti:
  - i. Keperluan emosi
    - Rasa dihargai, dihormati, diperlukan, disayangi dan sebagainya.
  - ii. Keperluan hubungan
    - Sahabat, teman setia, melakukan aktiviti santai dan keluar daripada tekanan hidup.
  - iii. Keperluan aktiviti seharian
    - Keperluan yang praktikal dalam kehidupan seharian. Contohnya, memasak, membeli-belah dan mengemas rumah.

### Hubungan sosial

- a. Hubungan sosial adalah hubungan dengan kenalan biasa, rakan sekerja dan saudara-mara.
- b. Peranan sosial, iaitu:
  - i. Menentukan pengalaman individu dalam konteks masyarakat.
  - ii. Dikaitkan dengan keluarga, tempat kerja dan dalam komuniti.



**Contoh peranan:**

- a. Dalam keluarga – ibu, bapa, datuk, nenek, anak, cucu, pakcik, makcik, ibu saudara dan bapa saudara.
- b. Di tempat kerja – pekerja, majikan, pengarah, pegawai dan staf sokongan.
- c. Dalam komuniti – ketua kampung, ketua agama dan ketua perkumpulan.

Apabila individu memegang suatu peranan, secara tidak langsung disertai juga dengan tanggungjawab. Oleh itu, jika individu memegang terlalu banyak peranan akan menyebabkan tekanan ke atasnya. Sebaliknya, jika individu tidak mempunyai peranan tertentu, individu tersebut juga akan kehilangan pengiktirafan dan status dalam masyarakat.

Perubahan kehidupan yang dialami oleh individu dengan peningkatan usia boleh menyebabkan perubahan peranan. Perubahan peranan memerlukan individu menyesuaikan diri dengan peranan baharu supaya dapat menghadapi penuaan dengan lebih baik.

**Jadual 2.3** Contoh peristiwa kehidupan yang berkait dengan penuaan dan kesannya

Peristiwa kehidupan	Kesan ke atas individu
Perubahan fizikal dan kefungsiian	Perubahan peranan daripada individu yang boleh berdikari kepada individu yang terpaksa bergantung pada orang lain.
Menjadi datuk atau nenek	Perubahan peranan daripada ibu bapa kepada datuk dan nenek.
Penceraian	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Perubahan peranan kepada janda atau duda.</li> <li>b. Hilang teman hidup.</li> <li>c. Hilang tempat bergantung terutamanya wanita.</li> <li>d. Tinggal bersendirian atau dengan anak-anak.</li> </ul>
Kematian pasangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Perubahan peranan kepada balu atau duda.</li> <li>b. Pemergian pasangan boleh menyebabkan individu berasa sunyi.</li> <li>c. Hilang tempat bergantung terutamanya wanita.</li> <li>d. Tinggal bersendirian atau dengan anak-anak.</li> </ul>
Persaraan atau berhenti kerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Hilang peranan di tempat kerja.</li> <li>b. Hilang kuasa atau pengaruh kerana tiada lagi pangkat yang pernah dipegang di tempat kerja boleh menyebabkan rasa rendah diri dan hilang keyakinan untuk membuat keputusan.</li> <li>c. Hilang punca pendapatan yang tetap boleh menimbulkan masalah kewangan.</li> <li>d. Hubungan dengan rakan sekerja semakin renggang. Aktiviti sosial dengan rakan sekerja berkurangan.</li> <li>e. Rutin harian berubah kerana tidak lagi perlu ke tempat kerja.</li> </ul>

Perubahan peranan memerlukan individu beradaptasi kepada peranan baharu supaya dapat menghadapi penuaan dengan lebih baik.

2.3.2

**Implikasi Perubahan Psikososial ke atas Kesihatan Mental Warga Emas**

Perubahan fizikal dan peristiwa hidup pada lewat usia boleh menyebabkan warga emas mengalami emosi yang boleh memberi kesan ke atas tahap kesihatan mental, contohnya:

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
2.3.2 Menjelaskan implikasi perubahan psikososial ke atas kesihatan mental warga emas.

1. Perubahan pada deria dan tahap kesihatan kadangkala sukar diterima oleh individu dan boleh menyebabkan rasa kurang yakin pada diri sendiri.
2. Apabila badan menjadi semakin uzur dan perkara yang lazim dalam kehidupan seharian tidak lagi dapat dilakukan. Hal ini akan mempengaruhi penjagaan diri dan persekitaran rumah warga emas.
3. Apabila warga emas kehilangan keupayaan, hal ini boleh mempengaruhi kemampuan untuk mendapatkan nutrien pemakanan yang lengkap kerana tidak dapat melaksanakan rutin harian seperti membeli barang keperluan dan memasak.
4. Kehilangan fungsi tubuh badan juga menyebabkan warga emas hilang keupayaan berdikari dan terpaksa bergantung kepada orang lain. Perubahan ini boleh menyebabkan mereka berasa hidup tidak berguna dan hal ini mempengaruhi keyakinan diri serta autonomi warga emas.
5. Serangan penyakit kronik memerlukan rawatan dan penjagaan berterusan daripada ahli keluarga serta masyarakat.
6. Perubahan gaya hidup disebabkan penurunan keupayaan dan persaraan boleh menyebabkan individu berasa tersisih dan sunyi. Isu kemampuan kewangan juga boleh timbul jika tidak menyimpan untuk hari tua.
7. Kehilangan orang tersayang, kawan-kawan dan jiran disebabkan kematian dan perpindahan adalah situasi yang boleh menyebabkan tekanan yang tinggi.

**? Tahukah Anda?**

Situasi pandemik Covid-19 boleh meningkatkan risiko pengasingan dan kesunyian dalam kalangan warga emas. Semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) berkuat kuasa, warga emas digesa untuk menjalani pengasingan diri terutamanya daripada orang lain yang boleh menjangkiti mereka. Di samping itu, pusat-pusat jagaan juga mengamalkan tatacara untuk melindungi warga emas dengan mengehendak kehadiran pihak luar.

*Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM 2020).*

Jadual 2.4 Perubahan psikososial ke atas kesihatan mental warga emas

Perubahan psikososial	Keterangan	Simptom kesihatan mental
Perubahan tahap kognitif	a. Warga emas akan mengalami kemerosotan keupayaan kognitif disebabkan daripada pengurangan sel otak yang menjejaskan keupayaan mengingat, memberi tumpuan dan kawalan emosi.	• Kemerosotan keupayaan mengingat dan memberi tumpuan
Perubahan status sosial	a. Warga emas dilihat sebagai beban apabila badan menjadi semakin uzur dan perkara yang lazim dalam kehidupan seharian tidak lagi dapat dilakukan tanpa bantuan orang lain.	• Tertekan dan mudah marah
	b. Pesara akan mengalami perubahan rutin harian daripada bekerja kepada tidak bekerja. Masa terluang yang tidak diisi dengan aktiviti akan menyebabkan mereka berasa bosan berada di rumah.	• Bosan • Kerisauan
	c. Warga emas akan mengalami kerisauan berkaitan tanggapan atau penerimaan masyarakat sekeliling ekoran kehilangan status dan menjadi beban kewangan kepada anak-anak, ahli keluarga atau penjaga.	• Sensitif • Kurang keyakinan diri
Pengasingan sosial	a. Kebanyakan pasangan warga emas akan mengalami kesunyian apabila anak-anak sudah dewasa. Mereka mula berpindah dan tidak tinggal bersama ibu bapa disebabkan keperluan untuk melanjutkan pengajian, bekerja atau berkahwin.	• Kesedihan • Kemurungan • Kecewa • Kerisauan atau keresahan
	b. Warga emas yang kehilangan pasangan disebabkan kematian perlu meneruskan kehidupan bersendirian. Warga emas akan berasa kesunyian kerana tiada insan untuk didampingi, berbual dan berkongsi masalah.	
	c. Warga emas kerap berasa risau dan takut dianggap sebagai beban kepada pasangan atau ahli keluarga disebabkan kemerosotan tahap kesihatan dan juga keupayaan fizikal.	



1. Murid dikehendaki membincangkan isu-isu kesihatan mental yang berlaku dalam kalangan warga emas yang disebabkan oleh perubahan psikososial yang dialami.
2. Puan Aminah telah kehilangan suaminya dua minggu yang lalu. Semenjak itu, Puan Aminah sering menangis, kerap menyendiri dan mengabaikan aktiviti seharian. Puan Aminah kelihatan lemah dan tidak mempunyai selera makan. Anaknya Kartini yang tinggal bersama Puan Aminah cuba untuk memujuknya menerima kehilangan tersebut. Lakonkan situasi Kartini memujuk ibunya dan tingkah laku yang mungkin ditunjukkan oleh Puan Aminah.

**CABAR MINDA**

1. Perubahan otak dan sistem saraf yang berlaku dengan penuaan adalah seperti berikut, **kecuali** \_\_\_\_\_ .
  - A. kecederaan di kepala
  - B. kemerosotan fungsi otak
  - C. sel otak sukar berhubung
  - D. pengurangan *neurotransmitter*
2. Estim sendiri bermaksud \_\_\_\_\_ .
  - A. suasana ceria dan positif
  - B. warga emas yang kesunyian
  - C. pengalaman hidup yang negatif
  - D. cara individu menilai dirinya sendiri
3. Apakah faktor perubahan psikososial kepada warga emas?
  - i. Pengasingan sosial.
  - ii. Kehilangan status sosial.
  - iii. Peningkatan jangka hayat.
  - iv. Kemerosotan keupayaan kognitif.
  - A. i, ii dan iii
  - B. i, ii dan iv
  - C. i, iii dan iv
  - D. ii, iii dan iv
4. Apakah simptom kesihatan mental dalam kalangan warga emas?
  - i. Hilang status sosial.
  - ii. Kerisauan atau keresahan.
  - iii. Tertekan dan mudah marah.
  - iv. Banyak bercakap dan berinteraksi.
  - A. i dan ii
  - B. i dan iv
  - C. ii dan iii
  - D. iii dan iv



6. Bezakan antara hubungan personal dengan hubungan sosial.

Hubungan personal	Hubungan sosial

7. Nyatakan tiga kesan perubahan psikososial ke atas warga emas.

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

8. Senaraikan empat perubahan kognitif warga emas.

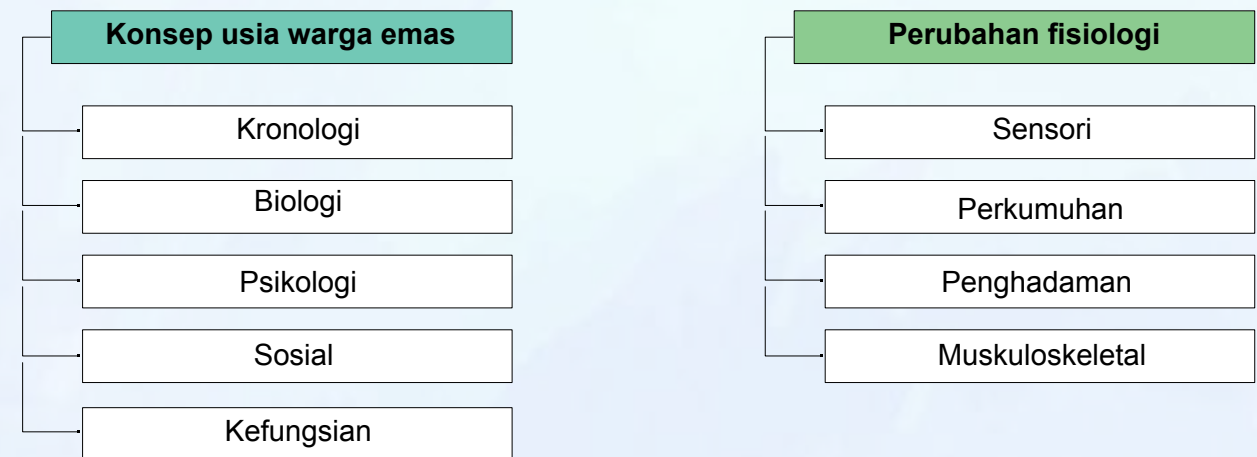
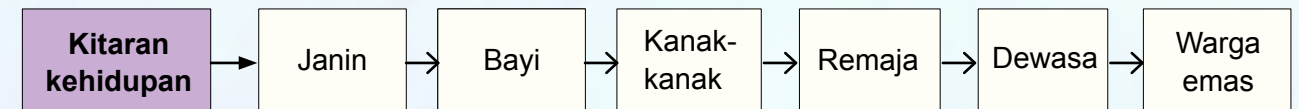
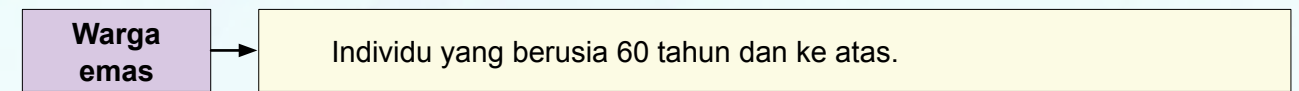
- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_
- iv. \_\_\_\_\_

9. Senaraikan dua perubahan emosi warga emas.

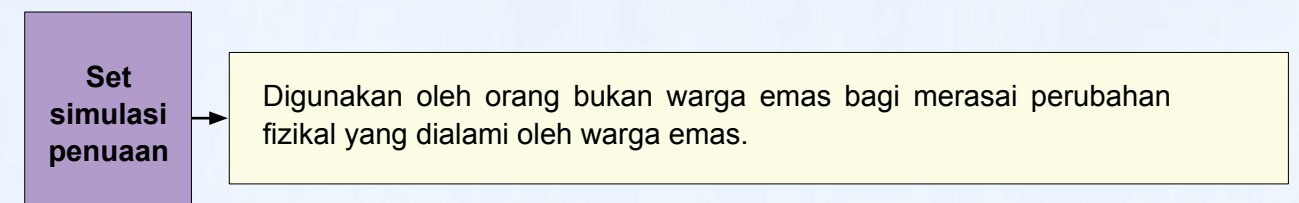
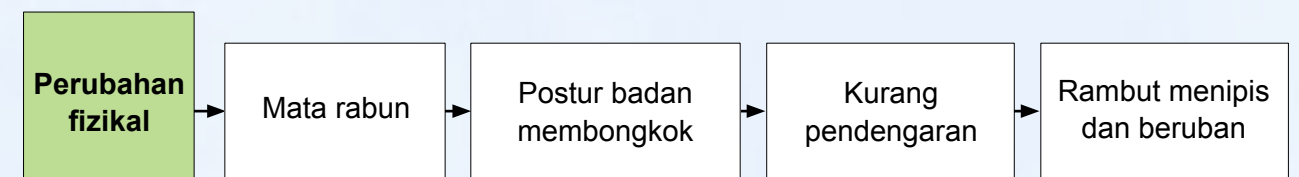
- i.
- ii.

**RUMUSAN**

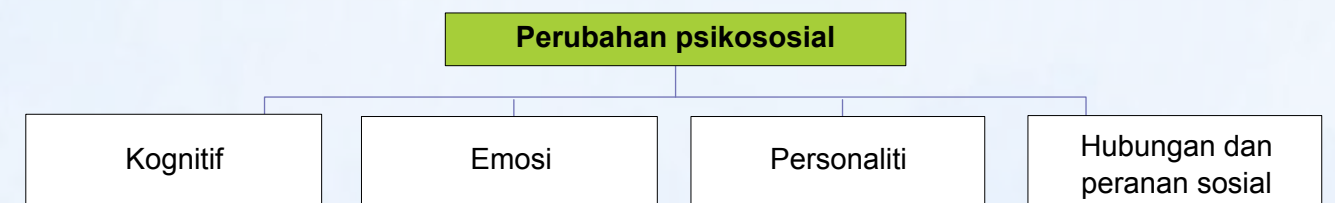
**Rumusan 2.1**



**Rumusan 2.2**



**Rumusan 2.3**





**CELIK BAHASA**

<b>Adaptasi</b>	Penyesuaian dengan keadaan baharu atau berbeza.
<b>Emosi</b>	Perasaan jiwa yang kuat seperti sedih, gembira, takut dan lain-lain.
<b>Fisiologi</b>	Kajian tentang fungsi organisma dan bahagian-bahagiannya.
<b>Ingatan</b>	Menyimpan dan memperoleh kembali maklumat.
<b>Inkontinens</b>	Kurang kawalan untuk membuang air kecil atau air besar.
<b>Jaringan sosial</b>	Rangkaian sosial yang terdiri daripada individu yang rapat dan boleh diharapkan untuk membantu.
<b>Katarak</b>	Kanta mata yang jernih menjadi keruh dan membawa kepada kurang daya penglihatan.
<b>Kitaran kehidupan</b>	Tahap perkembangan manusia daripada persenyawaan hingga kematian.
<b>Kognitif</b>	Melibatkan proses mental.
<b>Mukus</b>	Bahan cecair yang licin.
<b>Muskuloskeletal</b>	Otot dan tulang.
<b>Neuron</b>	Sel saraf otak.
<b>Neurotransmitter</b>	Bahan biokimia yang menghantar maklumat daripada neuron melepasi sinaps.
<b>Pandemik</b>	Kejadian wabak secara pantas dan besar-besaran.
<b>Personaliti</b>	Keperibadian atau perwatakan diri seseorang.
<b>Perkumuhan</b>	Penyingkiran bahan kumuh.
<b>Penghadaman</b>	Proses hadam atau menghadamkan (makanan di dalam perut), pencernaan.
<b>Perubahan fisiologi</b>	Perubahan pada sistem tubuh badan manusia.
<b>Perubahan fizikal</b>	Perubahan pada tubuh badan.
<b>Presbiopia</b>	Rabun dekat yang dikaitkan dengan penuaan.
<b>Psikososial</b>	Merangkumi aspek psikologi dan sosial.
<b>Reseptor</b>	Hujung saraf yang bertindak balas terhadap ransangan.
<b>Sensori</b>	Deria.
<b>Simulasi penuaan</b>	Pengalaman menjadi tua dengan menggunakan peralatan.
<b>Tinitus</b>	Masalah deringan dalam telinga.
<b>Tumpuan</b>	Memproses maklumat tertentu daripada persekitaran.
<b>Umami</b>	Rasa yang berkaitan dengan makanan yang mengandungi glutamat seperti monosodium glutamat (MSG).



**REFLEKSI**

Selepas mempelajari modul ini, saya mampu:

Bil.	Perkara		
1.	Menyatakan maksud warga emas dan tahap perkembangan warga emas berdasarkan: i. Tua muda ii. Tua pertengahan iii. Tua tua iv. <i>Centenarian</i>		
2.	Menerangkan kitaran kehidupan dan proses penuaan.		
3.	Menjelaskan konsep usia warga emas dari aspek: i. Kronologi ii. Biologi iii. Psikologi iv. Sosial v. Kefungsian		
4.	Mengenal pasti perubahan fizikal warga emas.		
5.	Menerangkan perubahan fisiologi dan kesan ke atas warga emas: i. Sensori ii. Perkumuhan iii. Penghadaman iv. Muskuloskeletal		
6.	Melaksanakan simulasi perubahan fizikal dan fisiologi warga emas.		
7.	Mencadangkan adaptasi terhadap perubahan fizikal dan fisiologi warga emas.		
8.	Mereka cipta set simulasi penuaan.		
9.	Menerangkan perubahan psikososial warga emas dari aspek: i. Kognitif ii. Emosi iii. Personaliti iv. Hubungan dan peranan sosial		
10.	Menjelaskan implikasi perubahan psikososial ke atas kesihatan mental warga emas.		



## MODUL 3

# PERSEKITARAN MESRA DAN SELAMAT WARGA EMAS



### Kata Kunci

- Ergonomik
- Pengudaraan
- Pencahayaan
- Persekitaran mesra dan selamat

## STANDARD KANDUNGAN

Modul ini memperkenalkan murid kepada persekitaran mesra dan selamat untuk warga emas di tempat kediaman mereka. Murid didedahkan dengan instrumen penilaian tempat kediaman yang selamat daripada berlakunya jatuh dan kemalangan dalam kalangan warga emas. Murid juga akan dapat menzahirkan idea menerusi rekaan lakaran pelan ruang lantai mesra dan selamat warga emas.

Unit 3.1 Persekitaran Mesra dan Selamat Warga Emas di Tempat Kediaman



UNIT 3.1

PERSEKITARAN MESRA DAN SELAMAT WARGA EMAS DI TEMPAT KEDIAMAN

3.1.1 Maksud Mesra dan Selamat Warga Emas

Maksud mesra dan selamat warga emas adalah mudah, selesa dan selamat digunakan oleh warga emas. Persekitaran mesra dan selamat warga emas ialah persekitaran di mana warga emas boleh hidup sihat, bergerak dan menggunakan kemudahan dengan mudah, selesa serta berdikari tanpa mengalami sebarang masalah.

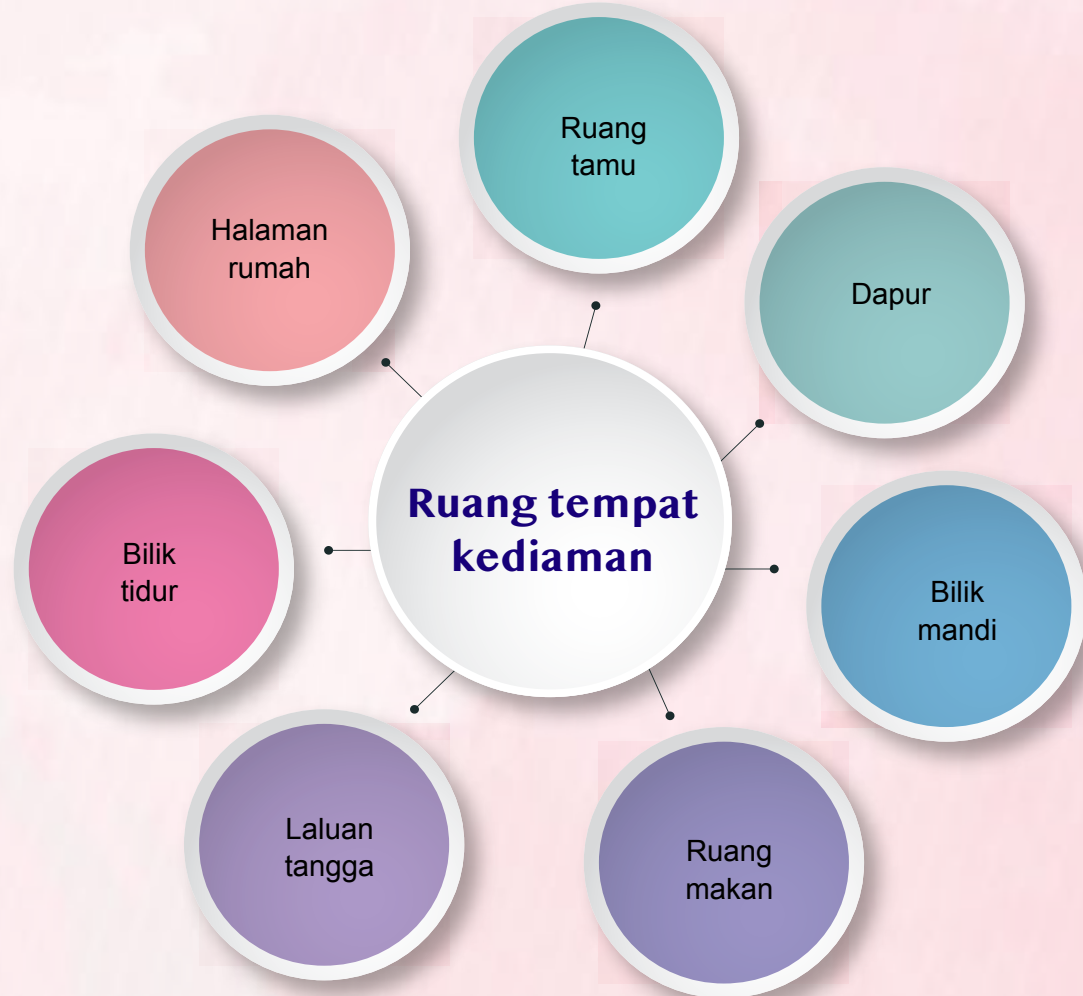
Terdapat beberapa masalah yang akan dialami oleh warga emas sekiranya persekitaran tidak mesra dan selamat seperti warga emas boleh terjatuh dan mengalami kemalangan.

Berikut merupakan ruang tempat kediaman di mana warga emas boleh hidup sihat, bergerak dan menggunakan kemudahan dengan mudah, selesa serta berdikari tanpa sebarang masalah.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:

3.1.1 Menyatakan maksud mesra dan selamat warga emas.



Rajah 3.1 Ruang tempat kediaman

**? Tahukah Anda?**

Tiga daripada 10 orang warga emas yang tinggal di rumah akan jatuh. Jatuh akan mengakibatkan kecederaan serius seperti patah tulang.

*Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO, 2018).*

3.1.2 Ciri-ciri Persekitaran Mesra dan Selamat Warga Emas

Secara umumnya, ciri-ciri persekitaran yang mesra dan selamat warga emas meliputi pencahayaan, pengudaraan dan ergonomik. Ciri persekitaran ini penting bagi memastikan warga emas tidak mengalami kemalangan atau kecederaan selain daripada menghindari penyakit dan ketidakselesaan.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:

3.1.2 Menjelaskan ciri persekitaran mesra dan selamat warga emas berdasarkan ruang di tempat kediaman:

- i. Dapur
- ii. Bilik mandi
- iii. Ruang tamu
- iv. Ruang makan
- v. Lalan tangga

Jadual 3.1 Ciri-ciri persekitaran yang mesra dan selamat warga emas

Ciri-ciri	Penerangan	Rasional
Pencahayaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pencahayaan yang mencukupi, iaitu dua hingga tiga kali lebih terang daripada kegunaan orang muda.</li> <li>b. Pencahayaan hendaklah daripada sumber semula jadi dan lampu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Penglihatan warga emas adalah kabur.</li> <li>b. Mata warga emas memerlukan cahaya yang lebih untuk melihat dengan jelas.</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Elakkan silau secara langsung dengan menyaring sumber cahaya seperti menggunakan tingkap.</li> <li>b. Kurangkan pantulan silau dengan mengurangkan permukaan reflektif pada lantai dan dinding.</li> <li>c. Elakkan meletak cermin berhampiran sumber cahaya.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mata warga emas mudah silau apabila keluar daripada tempat gelap ke tempat yang terang.</li> </ol>
Pengudaraan	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pengaliran udara keluar dan masuk dengan baik.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menyingkirkan pencemaran udara di dalam rumah, asap, bau masakan, kelembapan dan mikroorganisma.</li> </ol>
Ergonomik	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peralatan atau proses yang digunakan untuk melakukan sesuatu aktiviti itu adalah sesuai atau serasi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Penggunaan peralatan boleh dilakukan dengan selesa dan selamat tanpa mengakibatkan kemalangan atau kecederaan fizikal.</li> </ol>

**? Tahukah Anda?**

Menambah baik struktur atau peralatan rumah dapat mengurangkan kejadian jatuh dalam kalangan warga emas.

*Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO, 2018).*



**Prinsip ergonomik**



**Rajah 3.2** Prinsip ergonomik

Contoh ergonomik, iaitu penggunaan pemegang pintu yang bertangkai adalah lebih mudah digunakan berbanding tombol pintu.



**Foto 3.1** Pemegang pintu bertangkai



**Foto 3.2** Tombol pintu agak sukar digunakan oleh warga emas

Berikut ialah ciri-ciri persekitaran yang mesra dan selamat bagi warga emas mengikut ruang yang terdapat dalam tempat kediaman.

**Ruang tamu**

Bil.	Item	Rasional
1.	Pencahayaan yang mencukupi.	Untuk memudahkan warga emas melihat keadaan sekeliling.
2.	Pengudaraan yang baik.	Untuk menyingkirkan pencemaran udara dalam rumah, bau, asap dan mikroorganisma.
3.	Ruang pintu yang luas.	Untuk memberi cukup ruang bagi warga emas bergerak terutama jika berkerusi roda.
4.	Perabot tidak berbucu tajam.	Untuk mengelakkan kecederaan kepada warga emas.
5.	Perabot ergonomik.	Untuk memberi keselesaan kepada warga emas semasa menggunakannya.
6.	Perabot yang tidak perlu boleh dikeluarkan.	Untuk memudahkan pergerakan warga emas.
7.	Jika menggunakan permaidani, pastikan permaidani tidak mudah bergulung atau berlipat di bucuinya.	Untuk mengelakkan warga emas tersadung dan terjatuh.
8.	Jangan biarkan wayar berselirat di atas lantai. Peralatan yang tiada wayar adalah lebih baik.	Untuk mengelakkan warga emas tersadung dan terjatuh.



Berdasarkan gambar di bawah, adakah ruang tamu tersebut mempunyai ciri-ciri persekitaran yang mesra dan selamat warga emas? Bincangkan.



**Foto 3.3** Ruang tamu

**Dapur**

Bil.	Item	Rasional
1.	Pencahayaan yang mencukupi.	Untuk mudah melihat dengan jelas.
2.	Pengudaraan yang baik.	Untuk menyingkirkan asap, bau masakan dan pencemaran udara yang lain.
<b>Lantai</b>		
3.	Memastikan permukaan lantai tidak licin dan gunakan jubin tidak licin.	Untuk mengurangkan risiko jatuh.
4.	Lantai hendaklah rata dan tidak bertingkat.	Untuk mengurangkan risiko jatuh.
5.	Mengelakkan penggunaan permaidani. Sebaliknya gunakan kasut yang sesuai semasa berada di dapur.	Untuk mengurangkan risiko jatuh.
<b>Perabot</b>		
6.	Bucu perabot tidak tajam.	Untuk mengelakkan warga emas daripada cedera.
7.	Kaunter dapur adalah sesuai dengan ketinggian warga emas yang akan menggunakannya.	Untuk memudahkan warga emas menggunakannya.
8.	Memastikan kaunter dapur tidak berselerak.	Untuk mengelakkan barangan terjatuh dan mencederakan warga emas.
9.	Pemegang kabinet yang mudah digunakan seperti pemegang yang berbentuk C atau D.	Untuk memudahkan warga emas menggunakannya.
<b>Peralatan</b>		
10.	Elakkan penggunaan peralatan kaca atau mudah pecah.	Untuk mengelakkan kecederaan akibat peralatan pecah.
11.	Simpan peralatan yang selalu digunakan di tempat yang mudah dicapai.	Untuk memudahkan peralatan dicapai.
12.	Menyimpan peralatan yang tajam di dalam laci atau rak bertutup.	Untuk mengelakkan pisau terjatuh dan mencederakan warga emas.
13.	Wayar peralatan elektrik dilindungi penebat.	Untuk mengelakkan warga emas terkena renjatan elektrik.
14.	Peralatan elektrik tidak diletakkan berhampiran dengan sinki.	Untuk mengelakkan warga emas terkena renjatan elektrik.
15.	Pastikan tong sampah bersaiz sederhana.	Untuk mudah diangkat semasa pembuangan sampah.

<b>Peralatan memasak</b>		
16.	Peralatan memasak atau pemanas mempunyai petunjuk seperti lampu merah akan menyala apabila dipasang.	Untuk memberi petunjuk kepada warga emas bahawa peralatan sedang dipasang.
17.	Bebas daripada bahan mudah terbakar seperti kain.	Untuk mengelakkan kebakaran.
18.	Saiz ketinggian yang bersesuaian.	Supaya warga emas mudah menggunakannya.
19.	Gunakan ketuhar gelombang mikro.	Lebih selamat berbanding dapur gas.
<b>Makanan atau minuman</b>		
20.	Simpan bahan ramuan masakan yang selalu digunakan di tempat yang mudah dicapai.	Untuk memudahkan warga emas menggunakannya.
21.	Selalu memeriksa tarikh luput makanan yang disimpan di dapur atau di dalam peti sejuk.	Untuk mengelakkan keracunan makanan.
<b>Keselamatan</b>		
22.	Pastikan alat pemadam api berada di tempat yang mudah dicapai dan boleh berfungsi apabila diperlukan.	Untuk memadam kebakaran (jika berlaku).



Berdasarkan gambar di bawah, adakah dapur tersebut mempunyai ciri-ciri persekitaran yang mesra dan selamat warga emas? Bincangkan.



Foto 3.4 Dapur



**Bilik mandi dan tandas**

Bil.	Item	Rasional
1.	Pencahayaan yang mencukupi.	Untuk memudahkan warga emas melihat keadaan sekeliling dengan lebih jelas.
2.	Pengudaraan yang baik.	Untuk memberi keselesaan kepada warga emas.
3.	Ruang pintu yang luas.	Untuk memudahkan warga emas keluar dan masuk terutama mereka yang menggunakan kerusi roda.
4.	Tandas duduk dengan ketinggian yang sesuai.	Supaya warga emas mudah untuk duduk dan bangun.
5.	Tempat pemegang di dinding bilik mandi dan tandas.	Supaya warga emas mudah untuk bangun.
6.	Lantai yang tidak licin.	Untuk mengurangkan risiko jatuh.
7.	Kunci pintu yang boleh dibuka di kedua-dua belah.	Supaya pintu boleh dibuka semasa kecemasan.
8.	Susun peralatan peribadi.	Supaya mudah dicapai oleh warga emas.
8.	Pemegang pintu bertangkai.	Memudahkan warga emas membuka pintu bilik mandi dan tandas.

**Ruang makan**

Bil.	Item	Rasional
1.	Pastikan pencahayaan yang mencukupi.	Untuk memudahkan warga emas melihat makanan yang disediakan.
2.	Saiz ruang makan yang sesuai.	Untuk memberi ruang yang mencukupi bagi warga emas bergerak.
3.	Hanya letak perabot yang diperlukan sahaja.	Untuk mengelakkan ruang menjadi sempit.
4.	Pilih meja dengan ketinggian yang sesuai jika warga emas menggunakan kerusi roda.	Untuk memudahkan warga emas makan di meja walaupun menggunakan kerusi roda.
5.	Pilih meja yang tidak mempunyai bucu yang tajam.	Untuk mengelakkan kecederaan kepada warga emas.
6.	Elakkan meletak permaidani di bawah meja makan.	Untuk mengelakkan warga emas tersadung.



Berdasarkan gambar di bawah, adakah ruang makan tersebut mempunyai ciri-ciri persekitaran yang mesra dan selamat warga emas? Bincangkan.



Berdasarkan gambar di bawah, adakah bilik mandi tersebut mempunyai ciri-ciri persekitaran yang mesra dan selamat warga emas? Bincangkan.



Foto 3.5 Bilik air dan tandas



Foto 3.6 Ruang makan

**Laluan tangga**

Bil.	Item	Rasional
1.	Pastikan pencahayaan yang mencukupi.	Untuk memudahkan warga emas melihat anak tangga.
2.	Ruang tangga yang luas.	Untuk memberi ruang yang cukup bagi warga emas menaiki dan menuruni tangga.
3.	Setiap anak tangga mestilah pada jarak yang sama.	Warga emas sukar menganggar kedalaman lantai.
4.	Pemegang pada sisi tangga.	Untuk memudahkan warga emas berpaut semasa naik dan turun tangga.
5.	Tempat untuk berehat antara tingkat jika sesuai.	Supaya warga emas boleh berehat untuk menarik nafas semasa naik dan turun tangga.
6.	Laluan tangga bersih dan tidak menggunakan sebarang perhiasan seperti bunga.	Untuk mengelakkan warga emas daripada tersadung atau terjatuh.

**Bilik tidur**

Bil.	Item	Rasional
1.	Pencahayaan yang sesuai.	Dapat melihat sekeliling dengan jelas.
2.	Ketinggian katil yang sesuai.	Memudahkan warga emas naik dan turun dari katil.
3.	Lantai yang tidak licin.	Untuk mengelakkan warga emas daripada tergelincir dan terjatuh.
4.	Barangan elektrik yang boleh dikawal secara jarak jauh.	Untuk memasang atau mematikan peralatan elektrik dengan mudah tanpa perlu bangun dari katil.
5.	Perabot yang tidak perlu boleh dikeluarkan.	Untuk memudahkan pergerakan warga emas.
6.	Pemegang pintu yang mudah digunakan. Elakkan penggunaan jenis pemegang seperti tombol pintu.	Supaya mudah digunakan terutamanya kepada warga emas yang mempunyai masalah sendi.
7.	Warna yang lembut seperti warna pastel.	Membantu warga emas untuk merehatkan minda.



Berdasarkan gambar di bawah, adakah laluan tangga tersebut mempunyai ciri-ciri persekitaran yang mesra dan selamat warga emas? Bincangkan.



Berdasarkan gambar di bawah, adakah bilik tidur tersebut mempunyai ciri-ciri persekitaran yang mesra dan selamat warga emas? Bincangkan.



Foto 3.7 Laluan tangga



Foto 3.8 Bilik tidur



### 3.1.3 Faktor Persekitaran Mesra dan Selamat Warga Emas di Tempat Kediaman

Terdapat beberapa faktor penting yang perlu diambil kira dalam menyediakan persekitaran mesra dan selamat kepada warga emas.

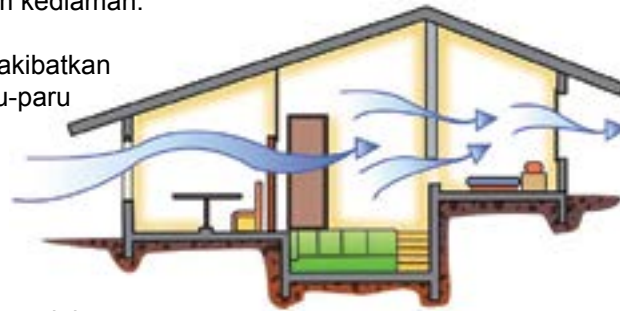
Faktor ini diuraikan seperti berikut:

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
3.1.3 Menghuraikan faktor persekitaran mesra dan selamat warga emas di tempat kediaman.

#### Pengudaraan

- Pengudaraan yang baik boleh:
  - Membantu udara untuk keluar dan masuk di dalam rumah.
  - Meningkatkan kualiti udara di dalam rumah.
  - Mengurangkan pencemaran udara dari dalam kediaman.
- Pencemaran udara di dalam rumah boleh mengakibatkan masalah pernafasan seperti asma, penyakit paru-paru dan sebagainya.
- Pencemaran juga boleh datang daripada pelbagai sumber antaranya termasuklah hama, debu, haiwan kesayangan dan asap rokok.
- Pengudaraan semula jadi melalui tingkap dan pintu, lubang udara atau kekisi pada dinding.
- Kipas angin, kipas ekzos dan alat penyaman udara perlu diselenggara bagi mengekalkan udara yang bersih.



Ilustrasi 3.1 Pengudaraan

#### Pencahayaan

- Pencahayaan adalah penting kerana:
  - Medan penglihatan warga emas mengecil dan kabur.
  - Memudahkan warga emas melihat persekitaran dengan lebih jelas.
- Oleh itu, setiap ruang dalam tempat kediaman warga emas perlu pencahayaan yang secukupnya terutamanya pencahayaan semula jadi daripada matahari.



Ilustrasi 3.2 Pencahayaan

#### Peralatan dan kelengkapan

- Perabot dan kelengkapan tempat kediaman perlulah tidak keras dan tidak mempunyai bucu yang tajam. Rasionalnya adalah untuk mengelakkan warga emas cedera sekiranya terjatuh.
- Sebaiknya perabot di kediaman warga emas mempunyai tempat pemegang tambahan yang membolehkan mereka berpaut pada pemegang tersebut apabila diperlukan.
- Pemegang tambahan ini boleh membantu mereka semasa berjalan atau untuk berdiri dengan mencapai pemegang berkenaan sebagai sokongan tambahan.



Foto 3.9 Peralatan dan kelengkapan

#### Warna

- Warna yang terang membolehkan warga emas membezakan antara satu objek dengan objek yang lain.
- Pilihlah warna yang kontras bagi objek-objek yang terdapat di tempat kediaman warga emas.



Foto 3.10 Warna

#### Lantai

- Warga emas kerap terjatuh berpunca daripada keadaan lantai yang licin terutama di bilik air dan di dapur. Pastikan bahan yang digunakan untuk lantai adalah daripada bahan yang tidak licin.



**Pelapik lantai**

- Sebagai langkah berjaga-jaga, gunakan pelapik tidak licin yang diperbuat daripada getah pada lantai bilik air.
- Penggunaan permaidani lembut di lantai dan ruang tamu boleh mengelakkan risiko terjatuh. Namun begitu, pastikan permaidani yang digunakan diletakkan pita perekat agar tidak terlipat pada bucunya dan tidak mudah bergerak.



Foto 3.11 Pelapik tidak licin di lantai bilik air



Foto 3.12 Permaidani yang terlipat boleh menjadi punca warga emas terjatuh



Foto 3.13 Meletakkan pita perekat boleh mengelakkan permaidani terlipat



Berdasarkan gambar di bawah, adakah ruang kediaman ini mempunyai faktor-faktor berikut. Bincangkan.

- Pengudaraan yang baik.
- Pencahayaan yang mencukupi.
- Lantai yang tidak licin.
- Penutup lantai yang sesuai dan tidak mudah tersadung.
- Peralatan dan kelengkapan yang tidak mempunyai bucu yang tajam.



Foto 3.14 Ruang kediaman

**3.1.4 Ruang Persekitaran Mesra dan Selamat Warga Emas di Tempat Kediaman**

Terdapat beberapa ujian saringan yang boleh digunakan untuk menilai sama ada ruang persekitaran selamat atau sebaliknya. Satu daripadanya ialah Program Penilaian Jatuh dan Kemalangan di Rumah (*Home Falls and Accidents Screening Program – HOME FAST*). HOME FAST mempunyai 25 soalan yang perlu dijawab. Setiap satu soalan yang dijawab “Tidak” membawa nilai satu markah. Kirakan jumlah jawapan “Tidak”, semakin banyak jawapan “Tidak” bermaksud semakin bahaya tempat kediaman tersebut. Sekiranya jumlah markah yang diperolehi adalah sebanyak sembilan dan ke atas, maka tempat kediaman tersebut mempunyai risiko yang tinggi untuk warga emas jatuh. Tindakan pencegahan untuk mengelakkan kecederaan perlu dilakukan. Berikut ialah ujian saringan HOME FAST.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:

3.1.4 Menilai ruang persekitaran mesra dan selamat warga emas di tempat kediaman.

**Arahan:** Tandakan (✓) dalam satu daripada pilihan sama ada “Ya”, “Tidak” atau “Tidak Berkaitan”.

Bil.	Item	Ya	Tidak	Tidak berkaitan
<b>Lantai</b>				
1.	Adakah laluan jalan kaki bebas daripada wayar berpenebat dan berselerak?			
2.	Adakah pelapik lantai berada dalam keadaan yang baik?			
3.	Adakah permukaan lantai tidak licin?			
4.	Adakah tikar-tikar yang longgar telah dilekatkan dengan selamat pada lantai?			
<b>Perabot</b>				
5.	Bolehkah seseorang itu menaiki dan menuruni katil dengan mudah dan selamat?			
6.	Bolehkah seseorang itu bangun dari kerusi rehat dengan mudah dan selamat?			
<b>Pencahayaan</b>				
7.	Adakah semua lampu cukup terang untuk seseorang itu melihat dengan jelas?			
8.	Bolehkah seseorang itu menyalakan lampu dengan mudah dari katil mereka?			
9.	Adakah laluan tangga dan pintu masuk di luar rumah mempunyai pencahayaan yang baik pada waktu malam?			



Bilik mandi				
10.	Adakah seseorang itu mampu duduk dan bangun dari tandas dengan mudah serta selamat?			
11.	Adakah seseorang itu mampu keluar serta masuk dari tab mandi dengan mudah serta selamat?			
12.	Adakah seseorang itu mampu masuk serta keluar dari ruang pancuran air dengan mudah serta selamat?			
13.	Adakah terdapat palang pemegang yang kukuh atau mudah dicapai di dalam bilik pancuran air atau di tepi tab mandi?			
14.	Adakah tikar atau alas tidak licin digunakan di dalam tab mandi, bilik air atau pancuran air?			
15.	Adakah tandas berdekatan dengan bilik tidur?			
Ruang penyimpanan				
16.	Bolehkah seseorang itu mencapai barang yang selalu digunakan di dapur dengan mudah tanpa perlu memanjat, membongkok atau mengganggu keseimbangan seseorang itu?			
17.	Bolehkah seseorang itu membawa hidangan dengan mudah dan selamat dari dapur ke ruang makan?			
Tangga				
18.	Adakah tangga di dalam rumah mempunyai palang pemegang yang kukuh atau mudah dicapai dan berterusan di sepanjang tangga?			
19.	Bolehkah tangga di luar rumah mempunyai palang pemegang yang kukuh atau mudah dicapai dan berterusan di sepanjang tangga?			
20.	Bolehkah seseorang itu menaiki dan menuruni tangga di dalam dan di luar rumah dengan mudah serta selamat?			
21.	Adakah bucu anak-anak tangga atau tangga (di dalam dan di luar rumah) mudah dikenal pasti?			
22.	Bolehkah seseorang itu menggunakan pintu masuk dengan selamat dan mudah?			
Mobiliti				
23.	Adakah laluan di sekeliling halaman rumah dibaiki sebaiknya dan bebas daripada barangan yang berselerak?			
24.	Adakah seseorang itu memakai selipar atau kasut yang muat dan sempurna?			
25.	Jika ada haiwan peliharaan, bolehkah seseorang itu menjaganya tanpa perlu membongkok atau mengalami risiko jatuh?			
<b>Jumlah skor</b>				

Petikan dipetik dan disesuaikan daripada *Journal of Evaluation in Clinical Practice*

### 3.1.5 Susun Atur Peralatan yang Mesra dan Selamat Warga Emas

Penyusunan peralatan yang betul dapat menjimatkan masa dan tenaga warga emas serta memudahkan pergerakan. Penyusunan peralatan juga dapat melancarkan kerja dan mengelakkan daripada berlakunya kemalangan. Oleh itu, susun atur peralatan hendaklah bersesuaian dengan keperluan warga emas agar keselamatan warga emas terjamin.

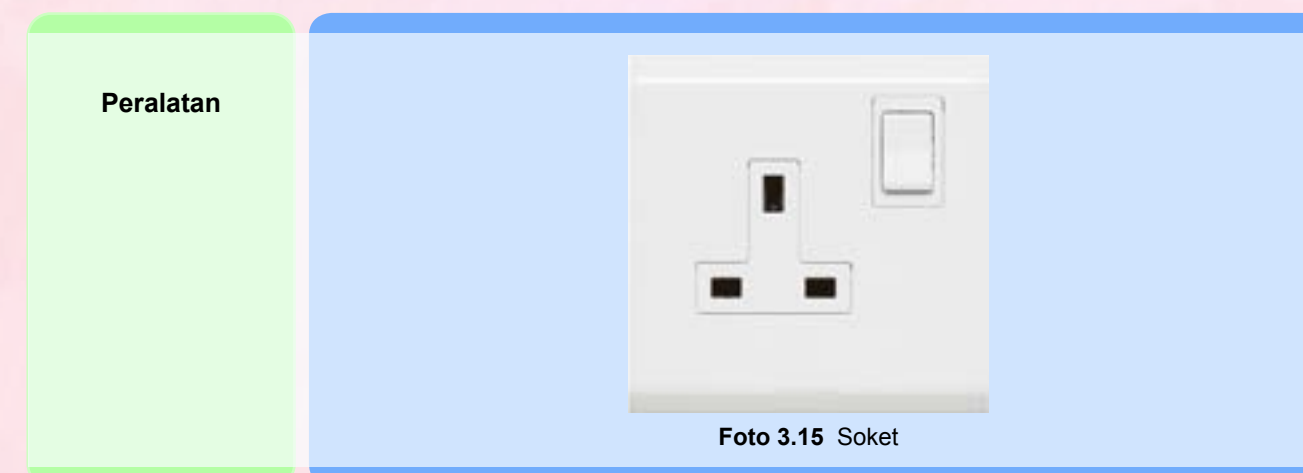
Masalah kesihatan warga emas boleh menyebabkan warga emas sukar untuk melihat, membongkok bagi mengambil barang dan sebagainya. Keadaan kesihatan semasa dan akan datang bagi warga emas perlu dikenal pasti bagi menilai sama ada warga emas boleh berdikari, menggunakan tongkat, menggunakan kerusi roda atau memerlukan bantuan penjaga.

Berikut merupakan contoh perubahan kedudukan susun atur peralatan yang boleh membantu warga emas selesa dalam tempat kediaman mereka. Contoh kedudukan susun atur soket.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:

3.1.5 Membuat justifikasi susun atur peralatan yang mesra dan selamat warga emas.



**Masalah**

a. Kedudukan soket kebanyakannya di bawah, di mana memerlukan warga emas untuk membongkok dan ini tidak ergonomik kerana menyukarkan mereka untuk bangun semula setelah membongkok.

**Ubah suai**

a. Hasilkan soket mengikut kesesuaian warga emas untuk mencapainya. Soket boleh diletakkan pada ketinggian meja.

b. Hasilkan soket tambahan untuk mengelakkan penggunaan wayar sambungan.

**Justifikasi**

a. Warga emas tidak perlu membongkok semasa menggunakan soket tersebut.

b. Penggunaan wayar sambungan di lantai boleh menyebabkan warga emas tersadung dan terjatuh.



Berdasarkan masalah yang dikenal pasti semasa aktiviti lawatan ke pusat jagaan warga emas sebelum ini, isikan masalah, cadangan ubah suai dan justifikasi bagi peralatan di ruang-ruang dalam tempat kediaman warga emas berkenaan.

Ruang	Masalah	Ubah suai	Justifikasi
<b>Ruang tamu</b> a. Sofa b. Meja kopi c. Lampu d. Permaidani e. Hiasan			
<b>Ruang makan</b> a. Meja makan b. Kerusi makan c. Lampu d. Kabinet hiasan e. Permaidani			
<b>Dapur</b> a. Kabinet dapur b. Tempat memasak c. Peralatan memasak d. Peralatan menghidang e. Peralatan elektrik f. Sinki			
<b>Laluan tangga</b> a. Anak tangga b. Lampu c. Bar pemegang pada sisi tangga			
<b>Bilik air</b> a. Lantai b. Lampu c. Bar pemegang d. Paip air e. Mangkuk tandas			

**3.1.6**

**Pelan Lantai Ruang di Tempat Kediaman yang Mesra dan Selamat Warga Emas**

**Pengenalan kepada pelan lantai**

Pelan lantai merupakan suatu pelan yang merujuk kepada saiz ruang dalaman, susun atur ruang, jenis pintu dan tingkap yang ditunjukkan dengan menggunakan simbol piawaian lukisan.

Pelan lantai tempat kediaman ialah pelan yang menunjukkan:

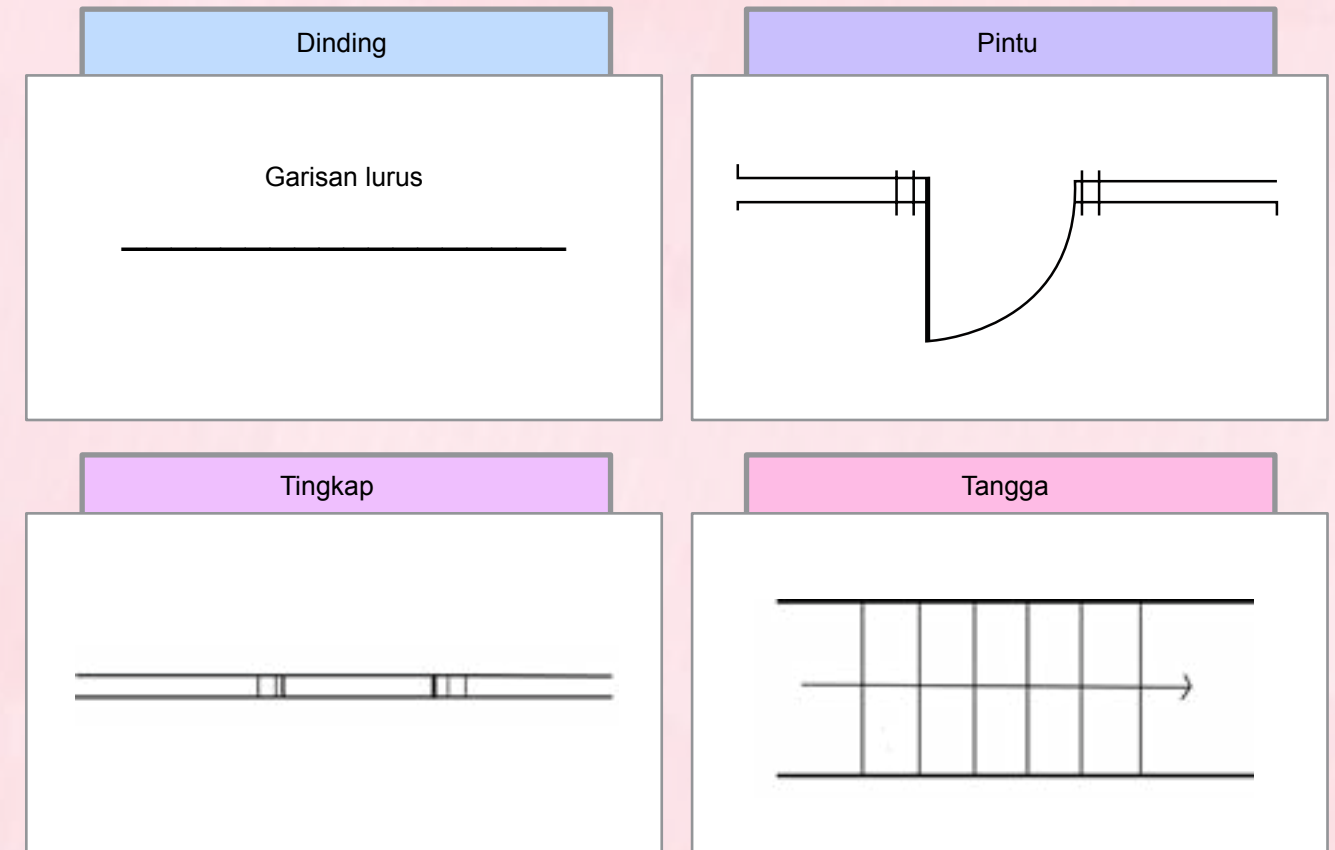
1. Kedudukan pintu dan tingkap.
2. Arah naik atau turun anak tangga.
3. Arah pintu atau tingkap.
4. Saiz ruang dalaman tempat kediaman.
5. Susun atur ruang dalaman tempat kediaman.
6. Bahan kemasan lantai.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
 3.1.6 Melakar pelan lantai ruang di tempat kediaman yang mesra dan selamat warga emas berdasarkan situasi.

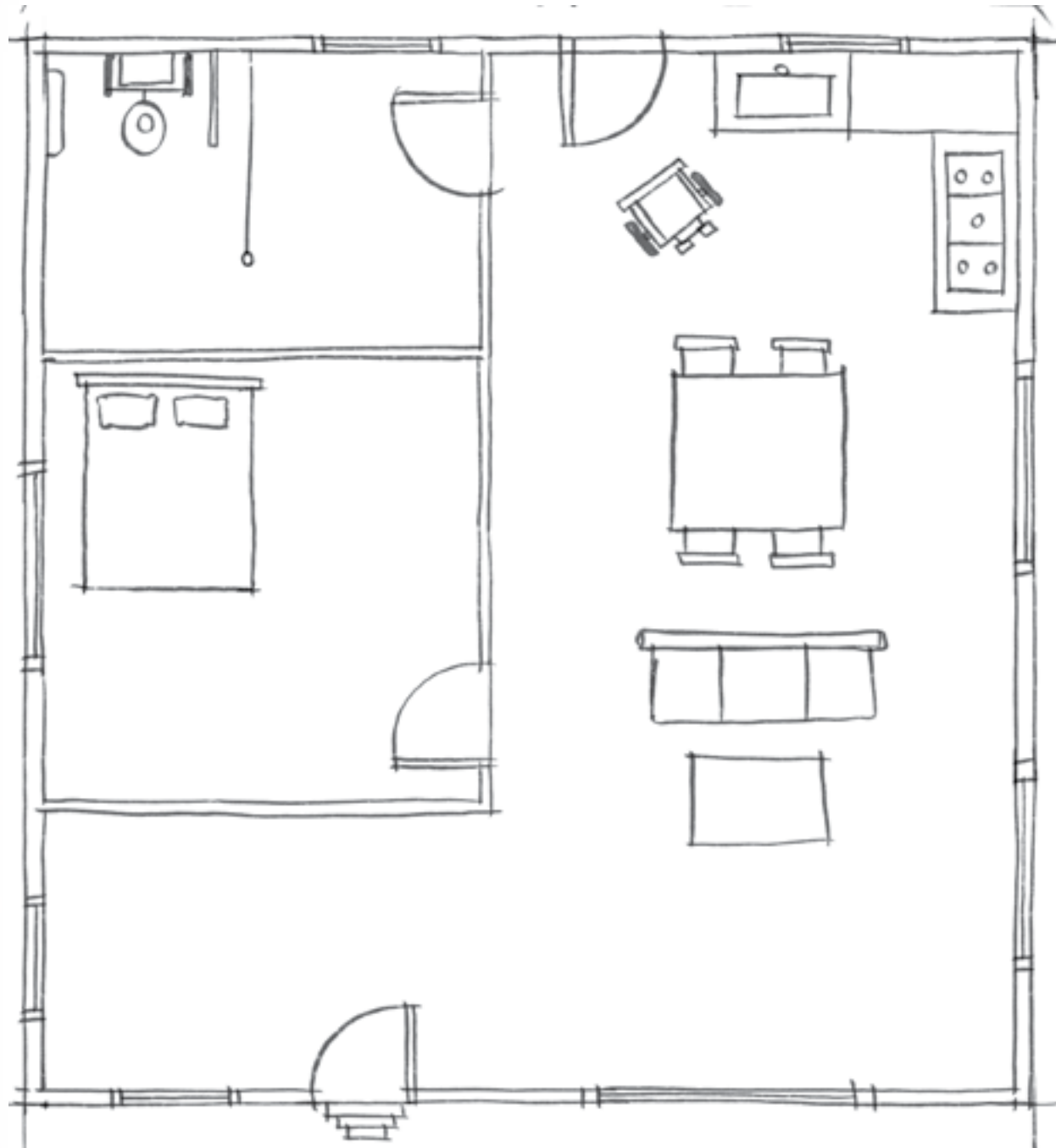
Ditunjukkan dengan menggunakan:  
 a. Simbol-simbol piawaian lukisan.  
 b. Garisan keratan.

**Contoh simbol-simbol yang digunakan dalam pelan lantai**





Contoh lakaran pelan lantai



Ilustrasi 3.1 Contoh lakaran pelan lantai

Contoh pelan lantai berbentuk 3D



Hasilkan lakaran pelan lantai yang mesra dan selamat untuk warga emas. Pelan lantai tersebut hendaklah merangkumi:

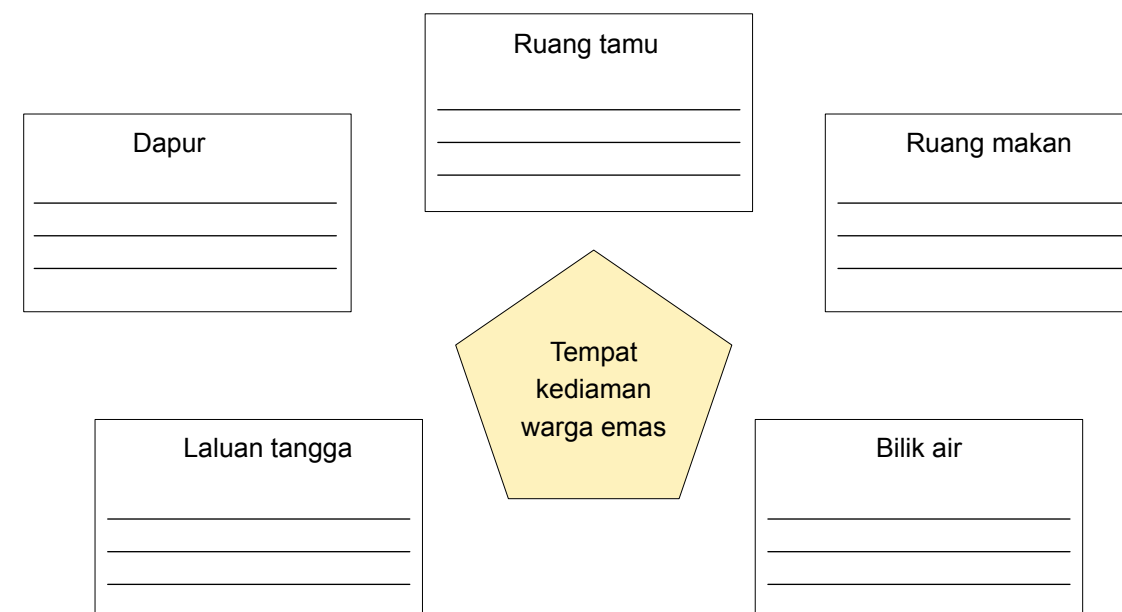
- i. Ruang tamu
- ii. Bilik air atau tandas
- iii. Ruang makan
- iv. Bilik tidur
- v. Dapur



**CABAR MINDA**

1. Persekitaran yang mesra dan selamat adalah penting kepada warga emas, **kecuali** \_\_\_\_\_.
  - A. mengelakkan kecederaan
  - B. meningkatkan keselesaan
  - C. mengurangkan risiko jatuh
  - D. meningkatkan hubungan sosial
  
2. Berikut ialah ciri-ciri persekitaran mesra dan selamat bagi warga emas, **kecuali** \_\_\_\_\_.
  - A. selesa
  - B. cahaya yang samar
  - C. warna yang terang
  - D. pengudaraan yang baik
  
3. Pengudaraan yang baik di dalam rumah dapat membantu, **kecuali** \_\_\_\_\_.
  - A. menyingkirkan bau
  - B. memberikan vitamin
  - C. meningkatkan kualiti udara
  - D. mengurangkan pencemaran
  
4. Pencahayaan bagi kediaman warga emas boleh dilakukan seperti berikut, **kecuali** \_\_\_\_\_.
  - A. menggunakan langsir yang nipis
  - B. menyediakan lampu yang mencukupi
  - C. meletakkan cermin berhampiran sumber cahaya
  - D. mengurangkan penggunaan bahan reflektif pada lantai dan dinding
  
5. Berikut ialah susun atur soket di rumah warga emas:
  - i. Letakkan soket pada ketinggian meja
  - ii. Letakkan soket di bawah meja
  - iii. Tambahkan bilangan soket
  - iv. Gunakan wayar sambung di lantai
  - A. i dan ii
  - B. i dan iii
  - C. ii dan iii
  - D. ii dan iv
  
6. Senaraikan lima prinsip ergonomik.
  - i. \_\_\_\_\_
  - ii. \_\_\_\_\_
  - iii. \_\_\_\_\_
  - iv. \_\_\_\_\_
  - v. \_\_\_\_\_

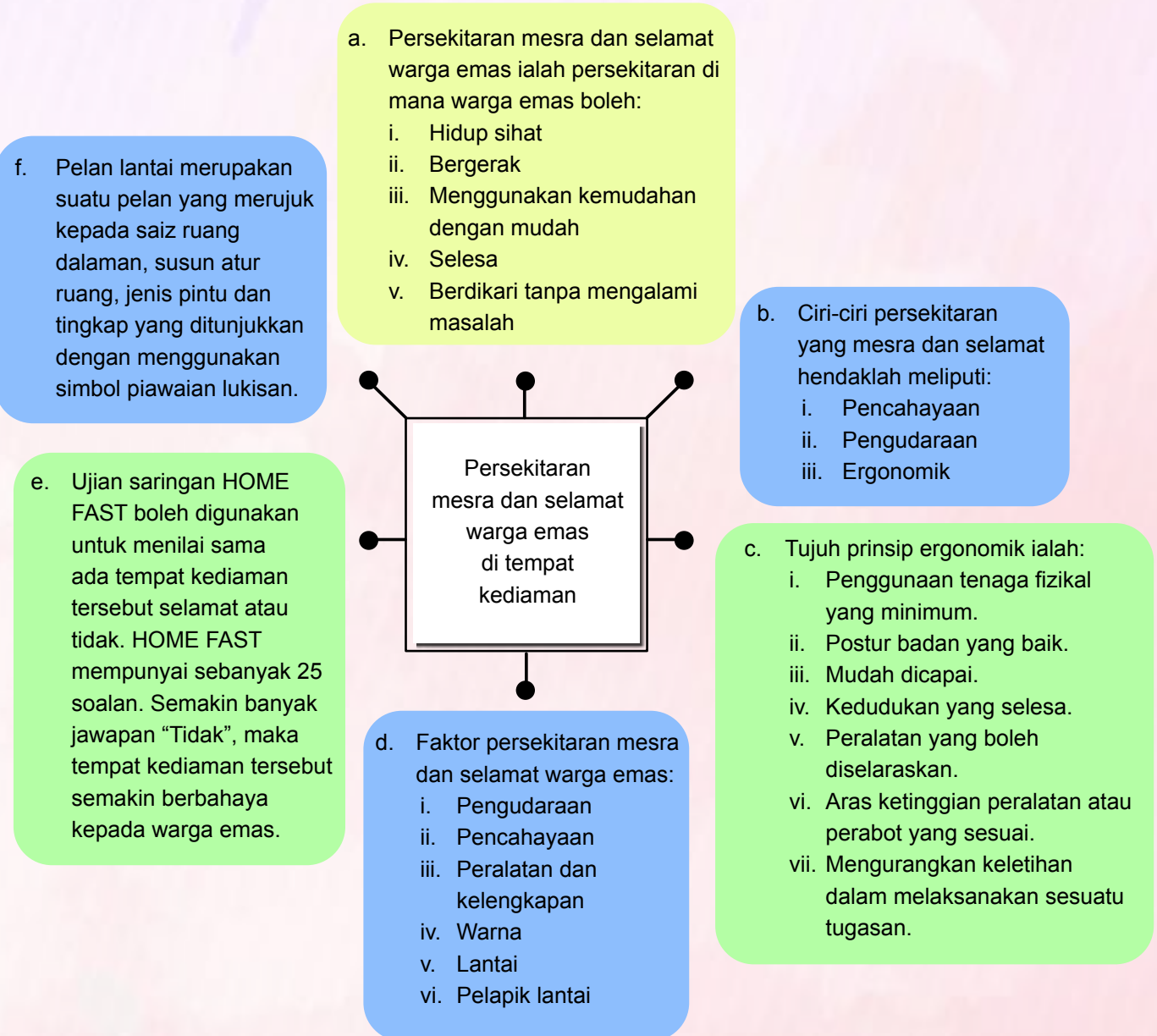
7. Senaraikan tiga ciri-ciri persekitaran yang mesra dan selamat bagi warga emas untuk ruang berikut:
  - i. Dapur
  - ii. Ruang tamu
  - iii. Ruang makan
  - iv. Laluan tangga
  - v. Tandas
  
8. Buatlah lakaran pelan lantai 2D yang mesra dan selamat bagi warga emas yang merangkumi perkara berikut:
  - i. Ruang tamu
  - ii. Ruang makan
  - iii. Dapur
  - iv. Tandas
  - v. Bilik tidur
  
9. Berikan cadangan bagaimana anda dapat menjadikan tempat kediaman warga emas mesra dan selamat. Isikan ruangan yang disediakan.





**RUMUSAN**

**Rumusan 3.1**



**CELIK BAHASA**

- Ergonomik** Berkenaan keselesaan dan keselamatan seseorang dengan mengubah suai peralatan, ruang dan proses dalam melakukan sesuatu aktiviti.
- Mikroorganisma** Organisma yang sangat kecil dan dapat dilihat hanya dengan menggunakan mikroskop.

**REFLEKSI**

Selepas mempelajari modul ini, saya mampu:

Bil.	Perkara	😊	😞
1.	Menyatakan maksud mesra dan selamat warga emas.		
2.	Menjelaskan ciri-ciri persekitaran mesra dan selamat warga emas berdasarkan ruang di tempat kediaman: <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Dapur</li> <li>ii. Bilik mandi</li> <li>iii. Ruang tamu</li> <li>iv. Ruang makan</li> <li>v. Laluan tangga</li> </ol>		
3.	Menghuraikan faktor persekitaran mesra dan selamat warga emas di tempat kediaman.		
4.	Menilai ruang persekitaran mesra dan selamat warga emas di tempat kediaman.		
5.	Membuat justifikasi susun atur peralatan yang mesra dan selamat warga emas.		
6.	Melakar pelan lantai ruang di tempat kediaman yang mesra dan selamat warga emas berdasarkan situasi.		



## MODUL 4

# KEPERLUAN ASAS FIZIKAL WARGA EMAS

### *Kata Kunci*

- Penjagaan kebersihan
- Adaptasi penjagaan
- Kos perkhidmatan

### STANDARD KANDUNGAN

Modul ini memberikan kefahaman dan kemahiran kepada murid berkenaan penyediaan keperluan asas warga emas yang merangkumi aspek kebersihan diri, pemakanan, pengurusan eliminasi dan kesihatan tidur.

- Unit 4.1 Kebersihan Diri
- Unit 4.2 Pemakanan Warga Emas
- Unit 4.3 Eliminasi
- Unit 4.4 Kesihatan Tidur (*Sleep Hygiene*)



# UNIT 4.1 KEBERSIHAN DIRI

## 4.1.1 Penjagaan Kebersihan dan Dandanan Diri

Kebersihan diri ialah tindakan yang diambil untuk membersihkan diri daripada sebarang kekotoran. Tubuh badan yang bersih dapat meningkatkan taraf kesihatan dan imej diri serta menjamin kesejahteraan hidup.

Penjagaan kebersihan dan dandanan diri merangkumi:



Rajah 4.1 Penjagaan kebersihan dan dandanan diri

### Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
4.1.1 Menyatakan tujuan penjagaan kebersihan dan dandanan diri.

### Tujuan penjagaan kebersihan dan dandanan diri

Memberi keselesaan, keselamatan dan meningkatkan imej diri.

Mencegah jangkitan penyakit terutamanya penyakit berjangkit seperti penyakit kulit (kudis buta).

Mencerminkan keperibadian yang positif.

Membersihkan badan daripada toksin, pencemaran mikroorganisma dan *allergen*.

Menggalakkan kesihatan fizikal, emosi, mental dan sosial.

Meningkatkan keyakinan diri untuk bersosial dengan keterampilan yang bersih.

Rajah 4.2 Tujuan penjagaan kebersihan dan dandanan diri

## 4.1.2 Langkah-langkah Mencuci Tangan oleh Penjaga Warga Emas

Teknik mencuci atau membasuh tangan yang betul amat penting dalam meningkatkan tahap kesihatan dan mengelakkan kita daripada terkena jangkitan penyakit berjangkit. Tangan merupakan anggota badan yang kerap bersentuhan dengan pelbagai jenis permukaan dan menjadi tempat persembunyian pelbagai jenis kuman yang boleh membawa kepada penyakit berbahaya.

### Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
4.1.2 Menjelaskan tujuh langkah mencuci tangan oleh penjaga warga emas.



### ? Tahukah Anda?

Membasuh tangan dengan cara yang betul terbukti dapat mengurangkan risiko cirit-birit sebanyak 20% dan risiko jangkitan saluran pernafasan sebanyak 24%.

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM, 2019).



### Bilakah kita perlu mencuci tangan?

Tiada masa yang spesifik untuk kita mencuci tangan. Lebih kerap kita mencuci tangan adalah lebih baik. Mencuci tangan dapat mengurangkan jumlah organisma halus berbahaya yang tidak kelihatan pada mata kasar. Tangan hendaklah dibasuh dengan betul dan sempurna menggunakan air dan sabun.

- Sebelum dan selepas mengendalikan makanan.
- Selepas menggunakan tandas.
- Selepas mengendalikan sisa makanan.
- Selepas menghembus hingus.
- Selepas mengendalikan bahan yang beracun dan berbahaya.

### Bahan atau peralatan yang diperlukan semasa mencuci tangan



Foto 4.1 Kain lap tangan atau tisu



Foto 4.2 Sabun cuci tangan



Foto 4.3 Air yang bersih



### Langkah kerja mencuci tangan yang betul

Berikut merupakan tujuh langkah yang perlu diikuti untuk memastikan tangan dicuci dengan betul.

1. Cuci tangan dengan sabun dan air yang bersih secukupnya.



2. Gosok tapak tangan.



3. Gosok setiap jari dan celah-celah jari.



4. Gosok kuku pada tapak tangan.



5. Gosok belakang tangan.



6. Bilas dengan air bersih yang mencukupi dengan sempurna.



7. Keringkan tangan dengan tuala yang kering dan bersih atau alat pengering tangan.



1. Tayangan video langkah membasuh tangan yang betul.
2. Secara berpasangan, tunjukkan tujuh langkah mencuci tangan dengan betul. Pasangan dikehendaki mengenal pasti kesilapan yang dilakukan (sekiranya ada) dan mencadangkan kaedah cuci tangan yang betul.



Sila layari URL <http://arasmega.com/qr-link/video-langkah-basuh-tangan-yang-betul/> untuk menonton langkah mencuci tangan yang betul.



4.1.3 Langkah Kerja Penjagaan Kebersihan dan Dandanannya Mengikut Keupayaan Warga Emas

Warga emas lebih berisiko kepada masalah kurang upaya. Masalah kurang upaya dalam kalangan warga emas ini disebabkan oleh kemerosotan jisim dan kekuatan otot terutamanya dalam kalangan warga emas yang kurang bergerak. Bantuan diperlukan sekiranya warga emas tidak berupaya untuk melakukan penjagaan kebersihan dan dandanannya secara berdikari.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:

4.1.3 Melaksana langkah kerja penjagaan kebersihan dan dandanannya mengikut keupayaan warga emas berkaitan:

- i. Penjagaan oral
- ii. Mandi
- iii. Mencuci rambut
- iv. Dandanannya

**Penjagaan oral**

Penjagaan oral atau mulut yang sihat sangat penting untuk kebersihan diri dan gusi yang sihat. Mulut yang sihat berkait rapat dengan perkara berikut:



Rajah 4.3 Penjagaan oral

Mulut perlu dicuci sebaik-baiknya setiap kali selepas makan untuk mengeluarkan sisa makanan di celah-celah gigi.

**Langkah kerja memberus gigi warga emas kurang upaya**

a. Bahan dan peralatan yang diperlukan

Bil.	Bahan dan peralatan
1.	Bekas yang diisi air bersih
2.	Bekas untuk membuang air selepas berkumur
3.	Berus gigi yang bersesuaian dan ubat gigi
4.	Kain lap untuk mengelap bibir selepas mencuci mulut





b. Tanggungjawab **SEBELUM** melakukan langkah kerja memberus gigi warga emas kurang upaya

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memberitahu warga emas mengenai langkah kerja yang akan dilakukan.	Untuk mendapatkan kerjasama daripada warga emas.
2.	Membawa peralatan yang diperlukan berdekatan dengan warga emas.	Untuk memudahkan warga emas mengambil peralatan.
3.	Mencuci tangan dengan berpandukan tujuh langkah yang telah dipelajari.	Untuk memastikan tangan bersih.

c. Tanggungjawab **SEMASA** mencuci gigi warga emas kurang upaya

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Mengambil bekas yang berisi air untuk berkumur.	Untuk membuang kotoran di dalam mulut.
2.	Memberus gigi atas (luar dan dalam) dari arah atas ke bawah.	Untuk membuang sisa makanan di celah-celah gigi.



Bil.	Aktiviti	Rasional	
3.	Memberus gigi bawah (luar dan dalam) dari arah bawah ke atas.		Untuk membuang sisa makanan di celah-celah gigi.
4.	Memberus permukaan gigi dalam arah ke depan dan ke belakang.		Untuk membersihkan permukaan gigi yang digunakan ketika mengunyah makanan.
5.	Memberus permukaan lidah dengan lemah lembut atau perlahan-lahan.		Untuk membersihkan permukaan lidah.
6.	Membilas mulut dengan berkumur menggunakan air yang bersih dan lap mulut hingga kering.		Untuk membersihkan dan mengeringkan mulut.

d. Tanggungjawab **SELEPAS** mencuci mulut warga emas kurang upaya

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memastikan warga emas berada dalam kedudukan berbaring atau posisi yang selesa.	Supaya dapat berehat dengan selesa dan selamat.
2.	Mencuci, mengeringkan dan menyimpan semua peralatan yang telah digunakan.	Supaya bersih, kemas dan mudah digunakan semula.

Bagi warga emas yang boleh menggosok gigi sendiri, galakkan mereka menggunakan berus gigi biasa atau yang telah diadaptasi untuk memudahkan mereka memegang batang berus dan memastikan gigi dapat digosok dengan bersih.



Secara berpasangan, murid dikehendaki melakukan simulasi menggosok gigi warga emas yang kurang upaya dan dinilai oleh guru.

**Penjagaan gigi palsu**

Pemakaian gigi palsu adalah bertujuan untuk memperbaiki paras rupa, boleh bertutur dengan lebih jelas dan dapat mengunyah makanan dengan lebih baik. Gigi palsu perlu dibersihkan dengan baik supaya nafas tidak berbau dan untuk mengekalkan kesihatan mulut. Tanggalkan gigi palsu setiap kali selepas makan dan berkumur untuk mengeluarkan semua sisa makanan.

**Langkah kerja mencuci gigi palsu**

a. Bahan dan peralatan yang diperlukan

Bil.	Bahan dan peralatan
1.	Bekas yang berisi air bersih
2.	Bekas untuk membuang air selepas berkumur
3.	Bekas yang berisi air bersih untuk merendam gigi palsu
4.	Kain lap untuk mengelap bibir selepas mencuci mulut
5.	Kain basah yang bersih untuk membersihkan lidah
6.	Berus gigi dan ubat gigi yang bersesuaian

b. Tanggungjawab **SEBELUM** melakukan langkah kerja mencuci gigi palsu

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memberitahu warga emas mengenai langkah kerja yang akan dilakukan.	Untuk mendapatkan kerjasama daripada warga emas.
2.	Mengeluarkan gigi palsu dan rendamkan ke dalam bekas berisi air dengan cermat.	Untuk mengelakkan kerosakan.
3.	Memberi air kepada warga emas untuk berkumur.	Untuk membuang sisa makanan yang berada di dalam mulut.
4.	Mencuci lidah dan bahagian dalam mulut warga emas menggunakan kain basah yang bersih.	Untuk membersihkan lidah dan mulut.
5.	Memberi air kepada warga emas untuk berkumur.	Untuk membuang sisa makanan yang masih tertinggal di dalam mulut.
6.	Mencuci tangan dengan berpanduan tujuh langkah yang telah dipelajari.	Untuk memastikan tangan sentiasa bersih.

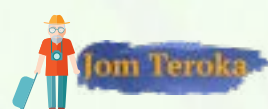


c. Tanggungjawab **SEMASA** melakukan langkah kerja mencuci gigi palsu

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Membawa gigi palsu yang telah direndam ke singki.	Untuk dicuci dengan bersih.
2.	Memberus gigi palsu menggunakan teknik yang sama seperti memberus gigi sendiri dengan menggunakan berus gigi dan ubat gigi. (Rujuk bahagian tanggungjawab SEMASA mencuci gigi warga emas kurang upaya).	Untuk membuang sisa makanan di celah-celah gigi.
3.	Meletakkan gigi palsu yang telah dibersihkan ke dalam bekas dan bawa kepada warga emas.	Untuk dipasang kembali kepada warga emas selepas dibersihkan.
4.	Memberitahu warga emas sebelum memasang semula gigi palsu kepadanya.	Untuk mendapatkan kerjasama daripada warga emas.
5.	Memberi air kepada warga emas untuk berkumur.	Untuk membuang sisa makanan yang masih tertinggal di dalam mulut.

d. Tanggungjawab **SELEPAS** melakukan langkah kerja mencuci gigi palsu

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memastikan warga emas berada dalam posisi yang selesa.	Supaya warga emas dapat berehat dengan selesa dan selamat.
2.	Mencuci, mengeringkan dan menyimpan semua peralatan yang telah digunakan ketika mencuci gigi palsu.	Supaya bersih, kemas dan mudah digunakan semula.
3.	Memastikan warga emas tidak memakai gigi palsu semasa tidur.	Untuk merehatkan tisu mulut.
4.	Rendamkan gigi palsu di dalam segelas air apabila tidak dipakai atau sebelum masuk tidur. Elakkan daripada menggunakan air panas kerana boleh mengubah bentuk asal gigi palsu tersebut.	Supaya gigi palsu tidak rosak.



1. Tayangan video mencuci gigi palsu.
2. Secara berpasangan, murid dikehendaki mencuci gigi palsu dengan langkah kerja yang betul menggunakan sampel gigi palsu yang disediakan dan dinilai oleh guru.

Sila layari URL <http://arasmega.com/qr-link/video-mencuci-gigi-palsu/> untuk menonton video mencuci gigi palsu.

### Mandi

Mandi ialah perkara yang perlu dilakukan setiap hari dengan teknik yang betul menggunakan sabun dan air yang bersih. Mandi bertujuan untuk membersihkan badan daripada peluh, kotoran dan kuman serta bau yang tidak menyenangkan. Gosok setiap bahagian badan untuk menanggalkan kotoran dan daki. Keringkan badan selepas mandi dengan menggunakan tuala yang bersih. Elakkan berkongsi tuala bagi mencegah jangkitan kulit dan basuh tuala sekurang-kurangnya seminggu sekali.

Bahan dan peralatan yang diperlukan semasa mandi ialah:



Rajah 4.4 Bahan dan peralatan mandi

**Tips** Memandikan warga emas yang kurang upaya

- Mandi sekurang-kurangnya sekali sehari.
- Warga emas yang terlalu uzur perlu dimandikan di atas katil.
- Warga emas yang lemah atau kurang upaya boleh dimandikan di dalam bilik air dengan menggunakan peralatan adaptasi serta bantuan daripada penjaga.
- Sabun mandi yang bersesuaian harus digunakan untuk memastikan kulit warga emas tidak terlalu kering.

**Langkah kerja memandikan warga emas yang kurang upaya atau uzur di atas katil**




a. Bahan dan peralatan yang diperlukan

Bil.	Bahan dan peralatan
1.	Dua besen air suam
2.	Dua helai tuala muka (untuk membersihkan warga emas)
3.	Sehelai tuala mandi (untuk mengeringkan warga emas)
4.	Sabun mandi dan krim pelembap muka
5.	Sikat
6.	Kain untuk menutup warga emas ketika dimandikan
7.	Kain cadar dan <i>draw sheet</i> yang bersih
8.	Pelapik pakai buang (untuk mengalaskat katil ketika proses mandian)


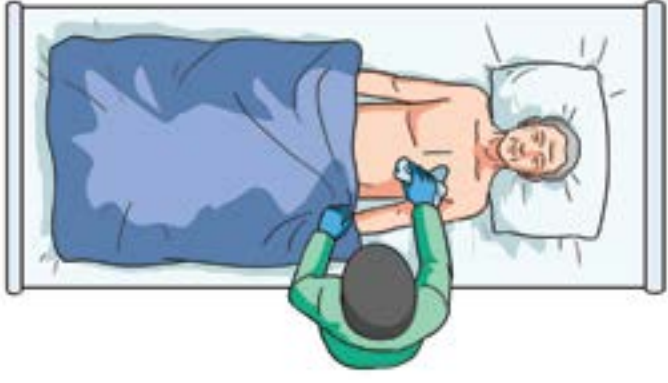

b. Tanggungjawab **SEBELUM** memandikan warga emas yang kurang upaya atau uzur di atas katil


Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memberitahu warga emas langkah kerja yang akan dilakukan.	Untuk mendapatkan kerjasama warga emas.
2.	Mencuci tangan sebelum memulakan proses mandian.	Untuk mengelakkan jangkitan kuman.
3.	Menghadang kawasan kerja daripada pandangan orang lain.	Untuk menjaga maruah warga emas.
4.	Mengalaskat warga emas dengan pelapik pakai buang.	Untuk mengelakkan tilam daripada basah.

c. Tanggungjawab **SEMASA** memandikan warga emas yang kurang upaya atau uzur di atas katil

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Melonggarkan dan membuka baju warga emas dari sisi ke sisi dengan lemah lembut. 	Supaya tidak mencederakan atau menyakiti warga emas.
2.	Menutup tubuh warga emas dengan kain sepanjang aktiviti memandikannya. 	Untuk mengelakkan daripada kesejukan dan menjaga maruah warga emas.
3.	a. Mengelap muka warga emas menggunakan tuala muka yang basah (tuala 1). b. Meletakkan sedikit pencuci muka di atas tuala yang basah dan lapkan semula muka warga emas. Elakkan daripada terkena mata. c. Membilas muka dengan menggunakan tuala muka yang bersih (tuala 2). d. Mengeringkan muka dengan menggunakan tuala mandi. 	Supaya kulit muka bersih.



Bil.	Aktiviti	Rasional
4.	<p>a. Mengelap tangan dengan menggunakan tuala basah (tuala muka 1). Mulakan dengan bahagian tangan yang jauh dahulu.</p> <p>b. Meletakkan sedikit sabun mandi di atas tuala basah dan lapkan pada bahagian tangan.</p> <p>c. Membilas dengan menggunakan tuala muka 2.</p> <p>d. Mengeringkan dengan menggunakan tuala mandi.</p> <p>e. Mengulang proses yang sama untuk tangan yang berdekatan dengan penjaga.</p> 	Supaya kulit tangan bersih.
5.	<p>Mengulang langkah empat dengan betul untuk mencuci bahagian dada dan abdomen.</p> 	Supaya kulit di bahagian dada dan abdomen bersih.
6.	<p>Mengulang langkah empat dengan betul untuk mencuci bahagian kaki.</p> 	Supaya kulit kaki bersih.

Bil.	Aktiviti	Rasional
7.	<p>Menggerakkan warga emas pada kedudukan sisi atau mengiring untuk mencuci bahagian belakang badan. Ulang langkah empat dengan betul.</p> 	Supaya kulit belakang warga emas bersih.
8.	<p>Memakaikan pakaian yang bersih dan kering dari sisi ke sisi dengan teliti dan lemah lembut.</p>	Supaya tidak menyakiti dan mencederakan warga emas.

d. Tanggungjawab **SELEPAS** memandikan warga emas yang kurang upaya atau uzur di atas katil

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Mengemas persekitaran tempat kerja.	Untuk menjaga kebersihan dan ruang persekitaran warga emas.
2.	Selesaikan warga emas dalam posisi baring yang sesuai.	Untuk keselesaan dan keselamatan warga emas.
3.	Mencuci semua peralatan yang telah digunakan dengan bersih, keringkan dan simpan dengan teratur.	Untuk mengekalkan kebersihan peralatan dan memudahkan inventori.

### Pemilihan sabun mandi

Penggunaan sabun yang tidak sesuai ketika memandikan warga emas boleh menyebabkan iritasi, kegatalan dan kekeringan kulit. Sabun yang digunakan hendaklah bersesuaian dengan jenis kulit, sama ada sensitif, kering atau berminyak. Warga emas lebih cenderung untuk mempunyai kulit yang sensitif dan kering. Warga emas yang mengalami kulit kering juga tidak digalakkan menggunakan air panas ketika mandi, manakala warga emas yang mengalami kulit sensitif pula harus menggunakan sabun dalam kuantiti yang sedikit.

#### 1. Pemilihan sabun untuk kulit kering

- Guna sabun yang bersifat ringan (*mild detergent*) dan mengandungi pelembap.
- Guna sabun yang tidak mengandungi pewangi dan alkohol.
- Elakkan daripada menggunakan sabun yang mengandungi kandungan detergen yang tinggi atau mengandungi antibakteria.

#### 2. Pemilihan sabun untuk kulit sensitif

- Guna sabun yang bersifat ringan (*mild detergent*), hipoalergenik dan mengandungi pelembap.
- Guna sabun yang tidak mengandungi pewangi dan alkohol.
- Guna sabun yang mengandungi nilai pH yang seimbang (*pH balanced*).
- Elakkan daripada menggunakan sabun yang mengandungi kandungan detergen yang tinggi atau mengandungi antibakteria.



Secara berpasangan, murid dikehendaki untuk melakukan simulasi memandikan warga emas yang uzur di atas katil dengan menggunakan manikin.

### Langkah kerja memandikan warga emas kurang upaya di dalam bilik mandi

a. Bahan dan peralatan yang diperlukan

Bil.	Bahan dan peralatan
1.	Kerusi roda komod
2.	Tiga helai tuala mandi: a. Mengelap bahagian hadapan badan b. Mengelap kaki c. Mengelap bahagian belakang badan
3.	Syampu
4.	Sabun mandi
5.	Paip pancuran (jika ada) atau gayung air



Foto 4.4 Kerusi roda komod



Foto 4.5 Paip pancuran

b. Tanggungjawab **SEBELUM** memandikan warga emas kurang upaya di dalam bilik mandi

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memberitahu warga emas tentang langkah kerja proses mandian.	Untuk mendapatkan kerjasama daripada warga emas.
2.	Membawa atau mengiringi warga emas ke bilik mandi dan seterusnya mendudukkannya di atas kerusi roda komod dengan tertib dan selamat.	Untuk mengelakkan kecederaan yang tidak diingini.
3.	Memastikan pintu bilik mandi ditutup.	Untuk menjaga maruah warga emas.
4.	Meletakkan peralatan yang diperlukan berdekatan dengan warga emas.	Supaya warga emas mudah untuk mengambilnya.
5.	Memberikan masa yang mencukupi untuk warga emas membuka pakaiannya sendiri.	Supaya dapat melakukannya dengan tenang dan tidak tergesa-gesa.



c. Tanggungjawab **SEMASA** memandikan warga emas kurang upaya di dalam bilik mandi

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memastikan air dalam keadaan suam.	Supaya tidak mencederakan warga emas.
2.	Menggalakkan warga emas untuk mandi secara sendiri sekiranya mampu.	Untuk menggalakkan warga emas berdikari.
3.	Membantu warga emas apabila perlu seperti mencuci bahagian belakang.	Untuk menggalakkan warga emas berdikari.
4.	Memberikan masa yang mencukupi.	Supaya warga emas tidak tergesa-gesa dan mandi dengan bersih.
5.	Menghulurkan tuala mandi selepas warga emas selesai mandi.	Untuk mengeringkan badan.
6.	Membantu warga emas untuk mengelap di bahagian yang sukar dilakukan dengan sendiri seperti di bahagian belakang dan kaki.	Untuk mengelakkan pertumbuhan kulat dan menyebabkan penyakit kulit.
7.	Memberikan pakaian yang bersih setelah selesai mandi dan bantu warga emas untuk memakai baju (jika perlu).	Untuk menggalakkan warga emas berdikari.

d. Tanggungjawab **SELEPAS** memandikan warga emas kurang upaya di dalam bilik mandi

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Membawa warga emas kembali ke bilik atau katil dalam keadaan yang selamat dan kemas.	Untuk memastikan keselesaan dan keselamatan warga emas.
2.	Mengemaskan bilik mandi dengan teratur dan simpan semula semua peralatan yang telah digunakan.	Untuk memastikan kawasan bersih, selamat dan peralatan tidak hilang.



Secara berpasangan, murid dikehendaki melakukan simulasi memandikan warga emas yang kurang upaya di bilik mandi dengan menggunakan manikin.



SILA IMBAS

Sila layari URL <http://arasmega.com/qr-link/tip-penjagaan-diri-selepas-mandi/> untuk mengetahui tips penjagaan diri selepas mandi.

## Mencuci rambut

Rambut perlu dicuci sekurang-kurangnya tiga kali seminggu supaya sihat dan tidak berbau busuk. Cucian rambut boleh dilakukan di atas katil untuk warga emas yang terlalu uzur. Warga emas yang masih sihat dan berupaya digalakkan untuk mencuci rambut sendiri ketika mandi dengan pemantauan atau pemerhatian daripada penjaga.

### Langkah kerja mencuci rambut di atas katil


a. Bahan dan peralatan yang diperlukan

Bil.	Bahan dan peralatan
1.	Tiga helai tuala mandi bersaiz sederhana untuk: a. Mengalask bahagian bawah kepala b. Mengalask bahagian dada atau badan c. Mengeringkan rambut
2.	Satu plastik pakai buang
3.	Syampu rambut
4.	Kapas untuk menutup lubang telinga
5.	Sehelai tuala muka
6.	Besen syampu
7.	Jag berisi air suam
8.	Besen untuk menadah air kotor

b. Tanggungjawab **SEBELUM** mencuci rambut di atas katil

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memberitahu warga emas mengenai langkah kerja yang akan dijalankan.	Untuk mendapatkan kerjasama.
2.	Mencuci tangan dengan betul dan bersih.	Untuk memastikan tangan bersih.
3.	Menyediakan peralatan dengan lengkap.	Supaya dapat menjalankan langkah kerja dengan lancar.
4.	Menghadang kawasan kerja daripada pandangan orang lain.	Untuk menjaga maruah warga emas.
5.	Mengalihkkan bantal ke bahagian bahu warga emas.	Untuk meletak besen syampu di bawah kepala.



Bil.	Aktiviti	Rasional
6.	Meletakkan satu tuala mandi di atas dada atau badan warga emas.	Supaya pakaian warga emas tidak basah.
7.	Mengalask bahagian bawah kepala dengan plastik pakai buang atau tuala mandi.	Supaya bantal yang digunakan oleh warga emas tidak basah.
8.	Meletakkan besen syampu di bawah kepala. Manakala besen untuk menadah air kotor diletakkan lebih rendah dari aras katil.	Supaya dapat menakung air dari besen syampu ketika membilas rambut.
		
9.	Menjalankan langkah kerja dengan lembut dan cermat.	Supaya tidak menyakitkan warga emas.

c. Tanggungjawab **SEMASA** mencuci rambut di atas katil

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memastikan telinga warga emas ditutup dengan kapas sepanjang aktiviti dijalankan.	Untuk mengelakkan air masuk ke dalam telinga.
2.	Menggunakan tuala muka untuk mengelap mata sekiranya terkena syampu rambut.	Untuk mengelakkan mata daripada pedih.
3.	Membasahkan dan mensyampu rambut, kemudian diikuti dengan membilas rambut dengan bersih.	Supaya tiada syampu yang tertinggal di kulit kepala.
4.	Mengeringkan rambut yang telah dibilas dengan menggunakan tuala mandi.	Untuk mengelakkan rambut berbau dan bantal tidak basah.

d. Tanggungjawab **SELEPAS** mencuci rambut di atas katil

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Membetulkan kedudukan kepala pada kedudukan asal di atas bantal dan pastikan warga emas berada pada posisi yang selesa.	Supaya tengkuk tidak sakit dan dapat berehat dengan selesa.
2.	Mencuci, mengeringkan dan menyimpan peralatan yang telah digunakan.	Supaya peralatan tidak rosak dan hilang serta tiada mikroorganisma membiak.



Secara berpasangan, murid dikehendaki memainkan peranan sebagai warga emas dan penjaga secara bergilir-gilir dengan melakukan simulasi mencuci rambut di atas katil.

**Dandan**

Dandan diri adalah perlu dan penting supaya diri sentiasa dalam keadaan bersih dan kemas. Antara peralatan dandan diri ialah tuala muka, losen badan, sikat, minyak rambut dan pewangi atau deodoran (jika perlu). Dandan diri juga merangkumi aspek memotong kuku dan pemakaian baju yang bersih serta kemas.



Sila layari URL <http://arasmega.com/qr-link/tips-dandan/> untuk mengetahui tentang tips dandan diri.

**Memotong kuku**

Kuku juga boleh terdedah kepada penyakit sekiranya tidak dijaga dengan bersih. Kuku perlu dibersihkan setiap minggu. Berikut merupakan ciri-ciri kuku yang sihat.

- 1.** Bersih.
- 2.** Mempunyai permukaan licin tanpa rabung atau alur.
- 3.** Mempunyai warna yang seragam. Kuku harus bebas daripada tompokan atau berubah warna serta menjadi pudar.



### Langkah kerja memotong kuku warga emas


#### a. Bahan dan peralatan yang diperlukan

Bil.	Bahan dan peralatan	
1.	Pemotong kuku	
2.	Pengikir kuku	
3.	Putik kapas	
4.	Losen untuk melembapkan kulit	
5.	Besen yang mengandungi air suam untuk merendam jari sekiranya kuku agak keras	

#### b. Tanggungjawab **SEBELUM** memotong kuku warga emas

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memberitahu warga emas mengenai langkah kerja atau aktiviti yang akan dijalankan.	Untuk mendapatkan kerjasama daripada warga emas.
2.	Menyediakan peralatan dengan lengkap.	Supaya dapat menjalankan langkah kerja dengan lancar.
3.	Meletakkan warga emas pada kedudukan atau posisi yang selesa.	Supaya dapat menjalankan langkah kerja dengan selesa dan warga emas tidak berasa letih atau kesakitan.
4.	Menilai keadaan atau tekstur kuku warga emas. Rendamkan dahulu ke dalam air suam selama 10 minit sekiranya agak keras.	Untuk melembutkan kuku.

#### c. Tanggungjawab **SEMASA** memotong kuku warga emas

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Mengeringkan tangan atau kaki termasuklah di celah-celah jari.	Untuk memudahkan proses memotong kuku dan kulit di celah-celah jari bersih.
2.	Memotong kuku secara lurus dan tidak terlalu pendek serta gunakan pengikir kuku untuk membentuk kuku. 	Untuk mengelakkan masalah kuku cengkam.
3.	Menyapukan losen sekiranya kulit terlalu kering.	Untuk mengekalkan kelembapan kulit.

#### d. Tanggungjawab **SELEPAS** memotong kuku warga emas

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memastikan warga emas berada pada posisi yang selesa.	Supaya warga emas dapat berehat dengan selesa.
2.	Mencuci, mengeringkan dan menyimpan peralatan yang telah digunakan.	Supaya peralatan bersih dan tidak hilang.



Secara berpasangan, murid dikehendaki melakukan simulasi memotong kuku warga emas secara bergilir-gilir.

### Membuka dan memakai pakaian warga emas

Warga emas kurang upaya yang mengalami kelemahan pada bahagian tubuh badan yang tertentu akan mengalami kesukaran untuk membuka dan memakai pakaian secara sendiri. Kaedah atau langkah kerja pemakaian dan membuka baju warga emas kurang upaya yang betul adalah penting untuk memastikan warga emas tidak berasa sakit atau cedera dan berada dalam keadaan yang selesa.

#### Langkah kerja membuka pakaian bagi warga emas yang kurang upaya

a. Bahan dan peralatan yang diperlukan



Bil.	Bahan dan peralatan
1.	Kemeja dan seluar untuk lelaki
2.	Baju, kain dan seluar untuk perempuan
3.	Alat adaptasi (jika perlu) seperti pencangkuk butang dan zip 

b. Tanggungjawab **SEBELUM** membuka pakaian bagi warga emas yang kurang upaya

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memberitahu warga emas mengenai langkah kerja yang akan dijalankan dan pastikan warga emas berada pada kedudukan atau posisi yang selesa.	Supaya warga emas bersedia.
2.	Menghadang kawasan kerja daripada pandangan orang lain.	Untuk menjaga maruah warga emas.
3.	Memberikan alat adaptasi seperti pencangkuk butang dan zip (jika perlu) untuk membuka butang baju.	Supaya warga emas dapat melakukannya sendiri.

c. Tanggungjawab **SEMASA** membuka pakaian bagi warga emas yang kurang upaya

Membuka baju		
Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memberikan penerangan yang jelas mengenai penggunaan alat adaptasi (jika perlu).	Untuk memudahkan warga emas menggunakan alat adaptasi.

Bi l.	Aktiviti	Rasional
2.	Memberikan masa yang mencukupi kepada warga emas membuka butang baju dengan menggunakan tangan yang kuat atau alat adaptasi pencangkuk butang dan zip (jika perlu). 	Untuk memudahkan warga emas yang kurang upaya membuka butang.
3.	Menggunakan tangan yang kuat, pegang bahagian tengah belakang baju dan tarik baju ke bawah. 	Supaya baju dapat ditanggalkan.
4.	Mengeluarkan lengan tangan yang kuat dahulu diikuti dengan tangan yang lemah.	Supaya baju dapat ditanggalkan.
5.	Memberikan masa yang mencukupi kepada warga emas.	Supaya warga emas berjaya melakukannya secara sendiri.
6.	Sentiasa memberikan semangat kepada warga emas sepanjang proses membuka baju dijalankan.	Untuk menggalakkan warga emas berdikari.




Membuka seluar		
Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memastikan warga emas berada pada kedudukan atau posisi berlutur.	Supaya mudah untuk membuka seluar.
2.	Membuka zip seluar dengan menggunakan tangan yang kuat atau menggunakan alat adaptasi (jika perlu).	Supaya mudah untuk membuka seluar.
3.	Menggunakan tangan yang kuat, tolak seluar ke bawah hingga ke bawah punggung. 	Supaya mudah untuk membuka seluar.
4.	Meletakkan tangan di bawah lutut pada sisi yang sama untuk meninggikan lutut dan tolak seluar keluar dengan menggunakan tangan yang bertentangan. 	Untuk menanggalkan seluar.
5.	Ulang langkah empat untuk kaki yang sebelah lagi.	Untuk menanggalkan seluar.
6.	Bagi warga emas yang boleh duduk di atas kerusi, tolak seluar hingga ke bawah punggung dan biarkan seluar jatuh ke bawah ketika mengalihkan kaki ke tepi katil.	Lebih mudah untuk menanggalkan seluar.

d. Tanggungjawab **SELEPAS** membuka pakaian bagi warga emas yang kurang upaya

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memakaikan baju dan seluar yang bersih.	Untuk kebersihan dan kesihatan warga emas.
2.	Membersih atau membasuh baju yang kotor dan disimpan apabila telah kering.	Supaya dapat digunakan semula.

### Langkah kerja memakai pakaian bagi warga emas yang kurang upaya



a. Bahan dan peralatan yang diperlukan


Bil.	Bahan dan peralatan
1.	Kemeja dan seluar untuk lelaki
2.	Baju dan kain untuk perempuan
3.	Alat adaptasi (jika perlu) seperti <i>dressing stick</i> , pencangkuk butang dan zip 

b. Tanggungjawab **SEBELUM** memakai pakaian bagi warga emas yang kurang upaya

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memberitahu warga emas mengenai langkah kerja yang akan dijalankan dan pastikan warga emas berada pada kedudukan atau posisi yang selesa.	Supaya warga emas bersedia.
2.	Menghadang kawasan kerja daripada pandangan orang lain.	Untuk menjaga maruah warga emas.
3.	Menyusun pakaian mengikut turutan yang hendak dipakai terlebih dahulu dan letakkan berdekatan dengan bahagian anggota badan warga emas.	Untuk memudahkan langkah kerja memakai baju.
4.	Meletakkan <i>dressing stick</i> berdekatan warga emas bersebelahan dengan tangan yang kuat.	Untuk memudahkan warga emas menggunakannya apabila perlu.

c. Tanggungjawab **SEMASA** memakai pakaian bagi warga emas yang kurang upaya

Memakai baju		
Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Masukkan tangan yang lemah ke dalam lengan baju. 	Untuk menyarung baju pada bahagian badan yang lemah.
2.	Menggunakan tangan yang kuat letakkan bahagian bahu baju di atas bahu tangan yang lemah.	Untuk menyarung baju pada bahagian badan yang lemah.
3.	Menggunakan <i>dressing stick</i> untuk menarik baju dan lengan baju ke bahu bersebelahan dari arah belakang. 	Untuk menyarungkan baju.
4.	Masukkan lengan yang kuat ke dalam lengan baju.	Untuk melengkapkan pemakaian baju di bahagian lengan.
5.	Memasangkan butang baju dengan menggunakan tangan yang kuat atau alat adaptasi pencangkuk butang dan zip (jika perlu).	Untuk memasang butang baju.
6.	Memberikan masa yang mencukupi kepada warga emas.	Supaya warga emas dapat berdikari.
7.	Sentiasa berikan semangat kepada warga emas sepanjang proses memakai baju dijalankan.	Untuk menggalakkan warga emas berdikari.

Memakai seluar		
Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memastikan warga emas berada pada kedudukan atau posisi duduk yang selesa.	Supaya mudah memakai seluar.
2.	Membongkokkan badan ke hadapan dan masukkan kedua-dua belah kaki ke dalam seluar. Mulakan dengan bahagian kaki yang lemah.	Untuk memasukkan kaki ke dalam seluar.
3.	Menarik seluar hingga ke bahagian atas punggung dengan kaedah mengiring dari sisi ke sisi. 	Untuk menyarung seluar.
4.	Zipkan seluar menggunakan tangan yang kuat atau alat adaptasi (jika perlu). 	Supaya seluar tidak terlucah.
5.	Memberikan warga emas masa yang mencukupi.	Supaya warga emas dapat berdikari.
6.	Sentiasa berikan semangat kepada warga emas sepanjang proses memakai baju dijalankan.	Untuk menggalakkan warga emas berdikari.

d. Tanggungjawab **SELEPAS** memakai pakaian bagi warga emas yang kurang upaya

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memastikan warga emas berada dalam keadaan yang selesa.	Supaya dapat berehat dengan selesa.
2.	Memperbetulkan pakaian warga emas sekiranya perlu.	Supaya warga emas kelihatan kemas dan terurus.



Secara berpasangan, murid dikehendaki memainkan peranan sebagai warga emas yang mengalami masalah lemah pada bahagian anggota kanan atau kiri badan. Lakukan simulasi berikut:

- Membuka pakaian tanpa alat bantuan.
- Memakai pakaian tanpa alat bantuan.



**4.1.4 Kesesuaian Peralatan Adaptasi Penjagaan Kebersihan dan Dandanan Diri Warga Emas**

Aktiviti kebersihan dan dandanan diri boleh menjadi sukar dan mencabar bagi sesetengah warga emas terutamanya bagi mereka yang mengalami masalah kurang upaya. Akibatnya mereka perlu bergantung kepada orang lain.

Peralatan adaptasi penjagaan kebersihan dan dandanan diri warga emas direka cipta untuk:

1. Menggalakkan sifat berdikari dan tidak bergantung kepada orang di sekeliling dalam mengendalikan aktiviti berkaitan kebersihan dan dandanan diri.
2. Meningkatkan kualiti kehidupan warga emas.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:

4.1.4 Menilai kesesuaian peralatan adaptasi penjagaan kebersihan dan dandanan diri warga emas.

Peralatan adaptasi diperlukan oleh sebahagian warga emas yang mengalami masalah berikut:


<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Mengalami ketidakupayaan fizikal.	Mengalami masalah sakit sendi.	Mempunyai masalah kefungsi tangan yang lemah seperti kesukaran untuk menggenggam.	Masalah tangan bergetar atau bergetar seperti yang dialami oleh pesakit Parkinson.

Berikut merupakan ciri-ciri yang terdapat pada peralatan adaptasi:

1. Ergonomik.
2. Penggunaan cangkuk.
3. Tempat pemegang yang panjang.
1. Tempat pemegang yang lebih besar.
2. Penggunaan wayar berbentuk penyepit.
3. Tempat pemegang yang mengikut lekuk jari atau tangan.
4. Membantu mencapai barang tanpa mengganggu keseimbangan tubuh atau memerlukan pergerakan tubuh yang banyak.


**Jenis peralatan adaptasi yang direka cipta bagi kegunaan warga emas dalam mengendalikan aktiviti penjagaan kebersihan dan dandanan diri**

Alat pemegang berus gigi



Alat pemegang berus gigi yang diperbuat daripada getah untuk memudahkan warga emas menggenggam berus gigi.

Alat pemegang berus gigi



Pemegang berus gigi mengikut bentuk genggaman tangan untuk memudahkan warga emas memegang dan menggenggam berus gigi.

Kerusi roda komod



Kerusi roda komod untuk memudahkan warga emas yang mengalami masalah mobiliti untuk melakukan eliminasi secara duduk.

Sikat rambut



Sikat rambut yang mempunyai pemegang yang panjang bagi memudahkan warga emas memegang dan menyikat rambut terutama untuk warga emas yang mengalami pergerakan tangan yang terhad.

Pencangkuk butang dan zip



Hujung alat yang diubah suai untuk menyepit butang pada pakaian bagi tujuan membuka atau memakai butang menggunakan satu tangan.

Hujung alat yang berbentuk cangkuk untuk memudahkan warga emas menarik kepala zip bagi tujuan menutup atau membuka zip pakaian.

Dressing stick



Hujung alat yang berbentuk cangkuk bagi memudahkan warga emas menarik bahagian belakang pakaian ke hadapan dan memakai baju menggunakan satu tangan.

Pemotong kuku kaki



Pemotong kuku kaki yang mempunyai pemegang mengikut lekuk jari dan bersaiz panjang. Tujuannya untuk memudahkan warga emas memegang dan mengurangkan pergerakan membongkok ketika memotong kuku.



Secara berkumpulan, murid dikehendaki mereka cipta satu alat adaptasi penjagaan kebersihan atau dandanan diri untuk warga emas yang mengalami masalah kurang upaya. Jelaskan rasional adaptasi yang dilakukan pada alat tersebut dan bentangkan di hadapan kelas.

**4.1.5 Anggaran Kos Perkhidmatan Penjagaan Kebersihan dan Dandanan Diri**

Pengiraan kos bertujuan untuk mengetahui jumlah kos sesuatu perkhidmatan atau produk yang diberikan dengan mengambil kira kos bahan yang digunakan, kos upah dan kos sampingan. Kos upah ialah kos bayaran tenaga kerja yang memberikan perkhidmatan yang diperlukan. Kos sampingan pula ialah perbelanjaan selain daripada kos bahan dan kos upah seperti bil elektrik, bil air dan sebagainya.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:

4.1.5 Menentukan anggaran kos perkhidmatan penjagaan kebersihan dan dandanan diri.

**Maklumat yang diperlukan sebelum melakukan anggaran kos perkhidmatan penjagaan**

- Bilangan warga emas yang memerlukan perkhidmatan.
- Senarai peralatan yang diperlukan dan kuantiti.
- Harga untuk setiap alat.
- Menentukan kos sampingan.
- Menentukan kos upah untuk setiap sesi perkhidmatan.

**Jadual 4.1** Contoh pengiraan kos perkhidmatan bagi penjagaan oral untuk seorang warga emas

Kos perkhidmatan	Kuantiti	Harga seunit (RM)	Jumlah (RM)
<b>(a) Kos bahan</b>			
Berus gigi	1	8.50	8.50
Ubat gigi	5 ml	1.00	1.00
Bekas plastik	1	2.00	2.00
Tisu	1 paket	0.50	0.50
<b>(b) Kos sampingan</b>			2.00
<b>(c) Kos upah</b>			5.00
<b>Jumlah</b>			19.00

**Formula pengiraan kos perkhidmatan:**

$$\begin{aligned} \text{Kos perkhidmatan} &= \text{Kos bahan} + \text{Kos sampingan} + \text{Kos upah} \\ &= \text{RM } 12.00 + \text{RM } 2.00 + \text{RM } 5.00 \\ &= \text{RM } 19.00 \end{aligned}$$



Murid dikehendaki menganggarkan kos bagi penyediaan perkhidmatan menggosok gigi dan memotong kuku seorang warga emas kurang upaya berdasarkan maklumat kos bahan berikut:

Kos perkhidmatan	Kuantiti	Harga seunit (RM)
<b>(a) Kos bahan</b>		
Berus gigi	1	8.50
Ubat gigi	5 ml	1.00
Bekas plastik	1	1.50
Tisu	1 paket	0.50
Ketip kuku	1	1.50
Pengikir kuku	1	1.00
Putik kapas	5	0.50
Losen	5 ml	2.00
Besen	1	2.50
<b>(b) Kos sampingan</b>		2.00
<b>(c) Kos upah</b>		5.00



### 4.1.6 Rekaan Pakaian dan Peralatan Adaptasi untuk Warga Emas

Pakaian melindungi badan manusia daripada cuaca, persekitaran atau keselamatan. Pemilihan pakaian yang betul untuk warga emas adalah penting untuk memastikan keselesaan kerana warga emas lebih sensitif terhadap deria sentuhan terutama geseran fabrik pada kulit. Alat adaptasi dapat membantu dan memudahkan proses membuka dan memakai pakaian warga emas. Penggunaan alat adaptasi untuk membuka dan memakai pakaian warga emas adalah digalakkan supaya warga emas lebih berdikari.

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:

- 4.1.6 Menghasilkan lakaran rekaan pakaian dan peralatan adaptasi yang sesuai untuk warga emas.

#### Tips Pemilihan pakaian untuk warga emas

- Mudah dibuka.
- Pemilihan butang yang bersesuaian seperti butang katup atau velkro.
- Butang, kancing atau zip terletak di hadapan.
- Menggunakan fabrik yang ringan dan menyerap peluh seperti fabrik kapas.
- Longgar atau tidak terlalu ketat.
- Tidak terlalu labuh.
- Tidak terlalu besar.



Foto 4.6 Butang hadapan baju



Foto 4.7 Butang katup

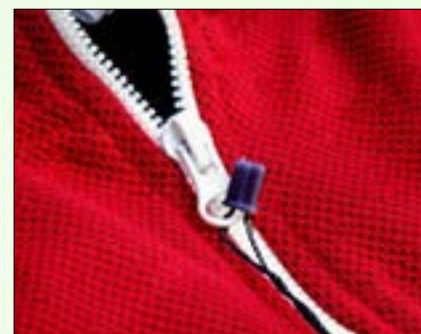


Foto 4.8 Zip baju hadapan



Secara berpasangan, murid diminta untuk membuat lakaran pakaian yang bersesuaian untuk warga emas yang mengalami masalah kurang upaya dengan mengambil kira penggunaan velkro, butang katup dan sebagainya.

#### CABAR MINDA

- Berikut ialah ciri-ciri mulut yang sihat, **kecuali** \_\_\_\_\_ .
  - bercakap dengan selesa
  - mengunyah atau makan dengan mudah
  - berasa kurang berkeyakinan dengan rupa paras diri sendiri
  - boleh berinteraksi secara sosial dan menghargai diri sendiri
- Berikut ialah fungsi pemakaian gigi palsu, **kecuali** \_\_\_\_\_ .
  - pertuturan yang jelas
  - mengunyah makanan
  - memperbaiki paras rupa
  - tidur yang lebih nyenyak
- Pilih pernyataan yang **benar** berkenaan penjagaan gigi palsu.
  - Dipakai ketika tidur
  - Tidak boleh diberus
  - Direndamkan ke dalam air panas
  - Tanggalkan gigi palsu setiap kali selepas makan dan berkumur untuk mengeluarkan semua sisa makanan
- Nyatakan tujuh langkah membasuh tangan yang betul.
- Senaraikan enam kepentingan menjaga kebersihan diri.
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

# UNIT 4.2 PEMAKANAN WARGA EMAS

## 4.2.1 Maksud Malnutrisi

**Standard Pembelajaran**  
Murid boleh:  
4.2.1 Menyatakan maksud malnutrisi.

### Malnutrisi

Malnutrisi ialah keadaan seseorang mengalami:

- a. Kekurangan nutrien (pengambilan nutrien tidak mencukupi).
- b. Berlebihan nutrien (pengambilan nutrien berlebihan).

### Nutrien

Nutrien atau zat makanan diperlukan oleh tubuh badan supaya tubuh badan dapat kekal berfungsi dengan baik. Nutrien terbahagi kepada dua jenis, iaitu:

- a. Makronutrien (nutrien diperlukan dalam jumlah yang banyak).
- b. Mikronutrien (nutrien diperlukan dalam jumlah yang sedikit).

Terdapat tujuh nutrien yang diperlukan oleh tubuh badan. Berikut merupakan jenis nutrien, fungsi dan sumber makanan.

**Jadual 4.2** Jenis nutrien, fungsi dan sumber makanan

Nutrien	Tujuan	Jenis nutrien	Sumber makanan	
Makronutrien	a. Membekalkan tenaga.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karbohidrat</li> <li>• Protein</li> <li>• Lemak</li> </ul>	<p><b>Contoh karbohidrat:</b> Nasi, roti, mihun, mi, spageti, ubi kentang.</p> <p><b>Contoh protein:</b> Ikan, ayam, daging, kekacang.</p> <p><b>Contoh lemak:</b> Minyak, marjerin, sos pencicah, mayonis.</p>	
	b. Pertumbuhan dan pembaikan sel tubuh badan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protein</li> </ul>	Ikan, ayam, daging, kekacang.	
	c. Perkembangan otak dan menghasilkan hormon.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lemak</li> </ul>	Susu berlemak, kekacang, minyak.	
	d. Melawaskan pembuangan air besar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiber</li> </ul>	Sayur-sayuran, buah-buahan, bijirin penuh, kekacang.	
	e. Keseimbangan bakteria dalam usus.			
	f. Untuk pelbagai proses penting dalam tubuh badan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Air</li> </ul>	Air putih atau air kosong.	
Mikronutrien	a. Mencegah penyakit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamin</li> <li>• Mineral</li> </ul>	Sayur-sayuran dan buah-buahan.	

6. Senaraikan empat aspek kebersihan dan dandanan diri selepas mandi.
- i. \_\_\_\_\_
  - ii. \_\_\_\_\_
  - iii. \_\_\_\_\_
  - iv. \_\_\_\_\_

7. Nyatakan tujuan penggunaan bagi alat adaptasi pemakaian baju warga emas kurang upaya di bawah.

Pencangkuk butang dan zip	Dressing stick

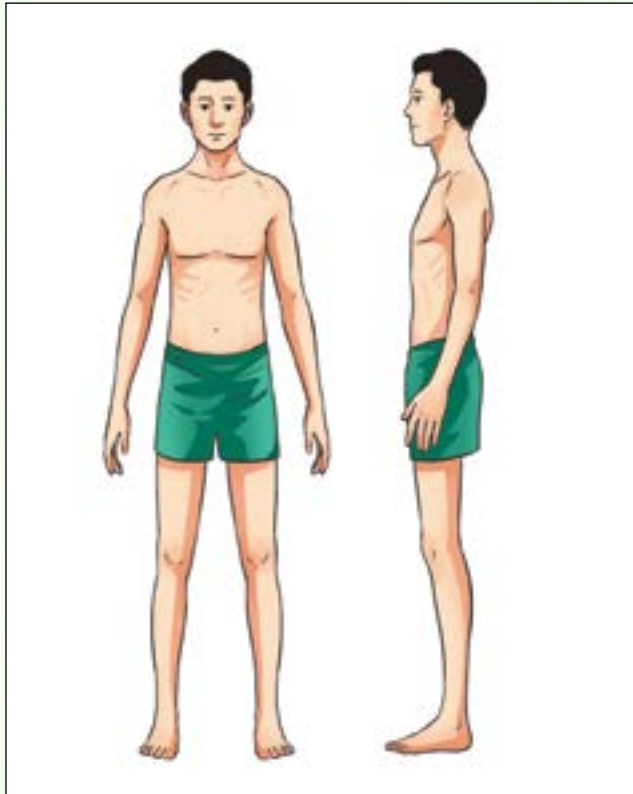
8. Senaraikan empat kelebihan penggunaan alat adaptasi pemakaian baju warga emas kurang upaya.
- i. \_\_\_\_\_
  - ii. \_\_\_\_\_
  - iii. \_\_\_\_\_
  - iv. \_\_\_\_\_

9. Bincangkan ciri-ciri pemilihan pakaian yang sesuai untuk warga emas yang terlantar serta rasional pemilihan ciri-ciri tersebut.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Malnutrisi lazim berlaku dalam kalangan warga emas. Sama ada kekurangan atau berlebihan nutrien. Hal ini boleh menyebabkan masalah kesihatan kepada warga emas. Malnutrisi boleh menyebabkan penurunan fungsi fizikal dan kualiti hidup termasuklah:

- a. Tahap kesihatan tubuh badan yang kurang memuaskan.
- b. Mudah mendapat penyakit dan membawa kepada kematian.
- c. Berada di hospital dalam tempoh yang lama.



**Illustrasi 4.1** Kekurangan nutrien



**Illustrasi 4.2** Berlebihan nutrien

Berikut merupakan akibat kekurangan dan berlebihan nutrien:

**Jadual 4.3** Akibat kekurangan dan berlebihan nutrien

Jenis nutrien	Akibat kekurangan nutrien	Akibat berlebihan nutrien
Karbohidrat	Tidak bertenaga.	Berat badan meningkat kerana karbohidrat yang berlebihan disimpan dalam bentuk lemak.
Protein	a. Jisim otot berkurang. b. Melemahkan tulang. c. Gangguan kepada sistem imun.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berat badan naik.</li> <li>• Kolesterol meningkat.</li> <li>• Gangguan fungsi ginjal.</li> </ul>
Lemak	Jarang berlaku.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obes (gemuk yang keterlaluan).</li> <li>• Sukar membuang air besar.</li> <li>• Kolesterol meningkat.</li> <li>• Berat badan naik.</li> <li>• Meningkatkan risiko kanser.</li> </ul>
Vitamin	a. Penyakit mata. b. Penyakit kurang sel darah merah. c. Tekanan darah tinggi. d. Tulang rapuh.	<p>Biasanya berlaku jika mengambil suplemen vitamin melebihi daripada yang disarankan oleh pengamal perubatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berasa hendak muntah.</li> <li>• Cirit-birit.</li> </ul>
Mineral	a. Proses metabolisme tubuh terganggu. b. Tulang rapuh. c. Kulit kering. d. Kurang sel darah merah.	<p>Biasanya berlaku jika mengambil suplemen mineral melebihi daripada yang disarankan oleh pengamal perubatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cirit-birit.</li> <li>• Muntah.</li> <li>• Sukar membuang air besar.</li> </ul>
Fiber	Sukar membuang air besar.	<p>Biasanya berlaku jika mengambil suplemen fiber yang berlebihan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kembung.</li> <li>• Angin.</li> </ul>
Air	a. Kurang air dalam badan (dehidrasi). b. Lemah. c. Sukar membuang air besar. d. Penyakit batu karang. e. Tekanan darah rendah.	<p>Biasanya berlaku jika minum air terlalu cepat dengan jumlah yang banyak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerap kencing.</li> <li>• Pening.</li> </ul>

Obes atau gemuk yang keterlaluan dikaitkan dengan nutrien berlebihan terutama karbohidrat dan lemak. Berikut merupakan masalah kesihatan yang dikaitkan dengan obes:



Murid membuat poster akibat kekurangan dan berlebihan nutrien dalam kalangan warga emas. Murid membuat pembentangan di dalam kelas.

**Tips Pengambilan nutrien**

Pengambilan nutrien dalam kadar yang seimbang dan sederhana.

**4.2.2 Keperluan Pemakanan Seimbang Warga Emas**

Warga emas perlu mengambil makanan seimbang untuk tenaga dan memelihara fungsi tubuh badan. Makanan yang seimbang terdiri daripada karbohidrat, protein, lemak, fiber, air, vitamin dan mineral perlu diambil dalam jumlah yang mencukupi setiap hari. Piramid makanan dan Pinggan Sihat Malaysia adalah sebagai panduan umum bagi jenis dan jumlah nutrien yang perlu diambil.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
4.2.2 Menerangkan keperluan pemakanan seimbang warga emas.

**Piramid makanan**

Rajah di bawah menunjukkan Piramid Makanan Malaysia. Piramid makanan memberi gambaran kuantiti makanan yang diperlukan mengikut jenis nutrien. Air perlu diambil enam hingga lapan gelas sehari.



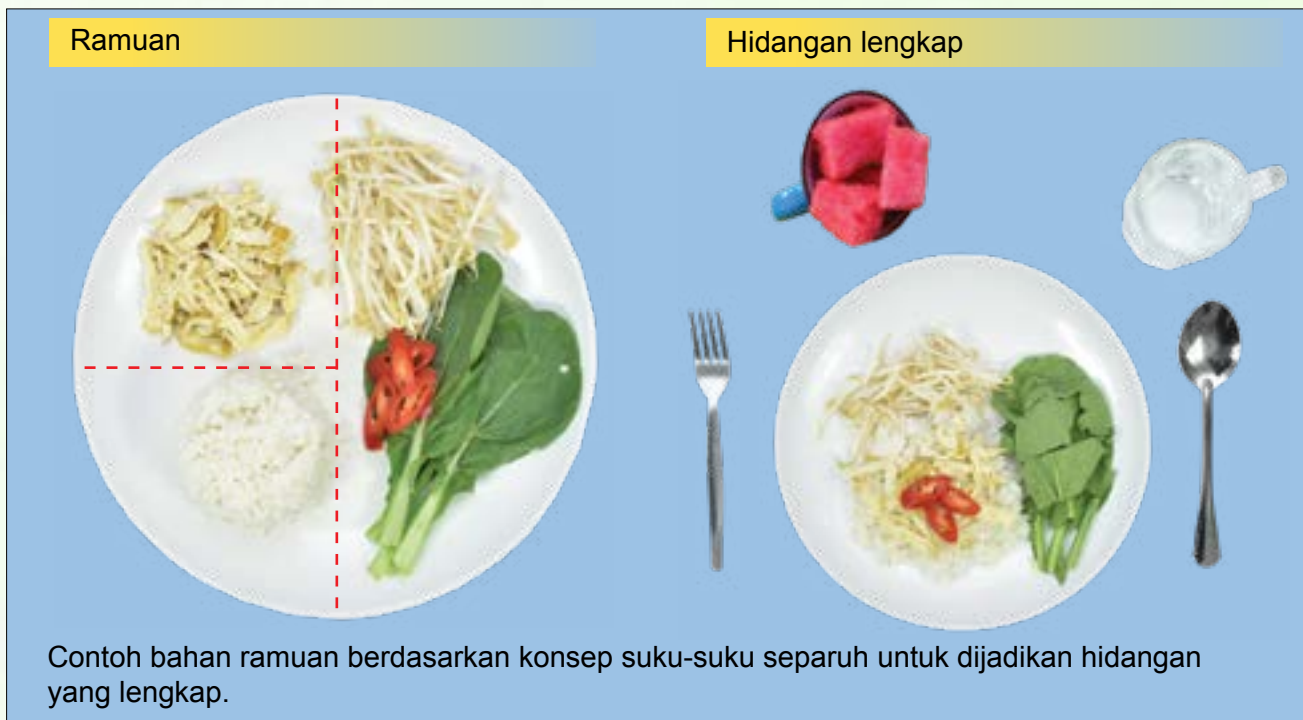
Rajah 4.4 Piramid Makanan Malaysia



### Pinggan Sihat Malaysia

Pinggan Sihat Malaysia ialah alat visual yang menunjukkan jumlah makanan bagi setiap kumpulan makanan yang harus dimakan dalam sesuatu hidangan agar mencapai diet yang seimbang. Pinggan berukuran 10 inci (25 cm) dibahagikan kepada tiga bahagian yang mengandungi dua bahagian suku dan satu bahagian separuh.

Bahagian suku pertama diisi sama ada dengan nasi, mi, roti, bijirin, hasil bijirin atau ubi-ubian. Bahagian suku kedua diisi sama ada dengan ikan, ayam, daging atau kekacang. Bahagian separuh pinggan diisi dengan sayur dan tambah satu sajian buah. Bagi melengkapkan hidangan, minum air kosong, minuman tanpa gula, susu atau produk susu.



Rajah 4.5 Pinggan Sihat Malaysia

Secara umumnya, warga emas mempunyai kadar metabolik yang rendah dan kurang bersenam. Oleh itu, mereka tidak memerlukan makanan yang mempunyai tenaga yang banyak seperti karbohidrat dan lemak. Mereka lebih memerlukan makanan yang mempunyai protein, vitamin, mineral dan air untuk kesihatan tubuh badan.

Jadual di bawah menunjukkan cadangan porsi makanan mengikut waktu sajian untuk warga emas yang tidak menghadapi masalah kesihatan kronik.

**Jadual 4.4** Cadangan porsi makanan mengikut waktu sajian untuk warga emas yang tidak menghadapi masalah kesihatan kronik

Waktu sajian	Hidangan makanan	Karbohidrat	Sayur	Buah	Protein	Susu dan produk tenusu
Sarapan pagi	2 keping roti 1 gelas susu	1 sajian				1 sajian
Minum pagi	1 biji ubi keledak rebus 1 cawan kopi tanpa gula	½ sajian				
Makan tengah hari	1 cawan nasi 1 cawan ulam 1 ekor ikan selar bakar 1 potong buah tembikai 1 gelas air kosong	1 sajian	1 sajian	1 sajian	1 sajian	
Minum petang	3 keping biskut 1 cawan teh tanpa gula	½ sajian				
Makan malam	2 cawan bubur nasi 1 ketul ayam 1 cawan sayur 1 biji ciku 1 gelas air kosong	1 sajian	1 sajian	1 sajian	1 sajian	
Minum malam	1 keping kuih 1 gelas susu	½ sajian				1 sajian
<b>Jumlah</b>		<b>4 ½ sajian</b>	<b>2 sajian</b>	<b>2 sajian</b>	<b>2 sajian</b>	<b>2 sajian</b>

Nota: i. Minuman bersusu dibancuh dengan menggunakan dua sudu makan susu tepung.  
ii. Warga emas perlu minum air kosong sebanyak enam hingga lapan gelas sehari.



### Kaedah mengekalkan kandungan nutrien atau zat makanan

Nutrien atau zat makanan boleh hilang jika kaedah penyediaan makanan tidak betul. Berikut merupakan panduan penyediaan untuk mengekalkan nutrien.

**Jadual 4.5** Panduan penyediaan untuk mengekalkan nutrien

Jenis makanan	Kaedah
Buah-buahan dan sayur-sayuran	<ol style="list-style-type: none"> <li>Basuh buah-buahan dan sayur-sayuran terlebih dahulu sebelum dibuang kulit atau dipotong. Memotong kemudian membasuhnya akan menyebabkan nutrien makanan hilang kerana nutrien makanan ini larut di dalam air.</li> <li>Elakkan merendam buah-buahan dan sayur-sayuran yang telah dipotong di dalam air.</li> <li>Elakkan masak sayur-sayuran terlalu lama. Keadaan ini akan menyebabkan nutrien makanan hilang. Tutup periuk atau kuili ketika memasak.</li> <li>Menggunakan api kecil ketika memasak. Haba tinggi akan memusnahkan nutrien.</li> </ol>
Makanan kering	Simpan makanan di dalam bekas kedap udara.
Makanan segar	Simpan makanan segar di dalam peti sejuk.



Murid dikehendaki melayari laman sesawang yang berkaitan dan mencari gambar makanan yang bersesuaian mengikut kategori makanan. Cetak, gunting dan letakkan jenis makanan tersebut di atas pinggan kertas. Pastikan kuantiti yang diperlukan dan kepelbagaian warna pada jenis makanan tersebut menepati. Sila ambil perhatian juga bahawa pelbagai warna makanan membantu memberikan pelbagai nutrien kepada warga emas. Bentangkan cadangan makanan seimbang bagi warga emas untuk sehari.

### 4.2.3 Kaedah Pengukuran Antropometri

Pengukuran antropometri ialah pengukuran tubuh badan yang sistematik bagi menentukan saiz, bentuk dan komposisi tubuh badan. Antara pengukuran yang lazim digunakan ialah indeks jisim tubuh atau *Body Mass Index* (BMI) dan nisbah ukur lilit pinggang serta pinggul. Pengukuran ini adalah penting kerana dapat menentukan sama ada tubuh badan seseorang dalam kategori normal, berlebihan berat badan, obes atau kurang berat badan.

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
4.2.3 Menjelaskan kaedah pengukuran antropometri:  
i. Indeks Jisim Tubuh (BMI)  
ii. Nisbah ukur lilit pinggang dan pinggul

#### Indeks jisim tubuh (BMI)

Bagi menentukan indeks jisim tubuh, ukuran berat dan tinggi dilakukan dan dimasukkan ukuran tersebut dalam formula berikut:

$$BMI = \text{Berat (kg)} / \text{tinggi} \times \text{tinggi (m)}^2$$

$$\frac{\text{Berat (kg)}}{(\text{Tinggi} \times \text{tinggi}) (\text{m})^2}$$

Berikut ialah interpretasi bagi indeks jisim tubuh:



#### Contoh pengiraan indeks jisim tubuh

Tinggi: 1.64 m Berat: 70 kg

BMI:

$$\begin{aligned} &\text{Berat (kg)} / \text{tinggi} \times \text{tinggi (m)}^2 \\ &= 70 / (1.64 \times 1.64) \\ &= 26 \text{ kg/m}^2. \end{aligned}$$

BMI ini adalah dalam kategori berlebihan berat badan.

#### Langkah kerja mengukur ketinggian

a. Bahan dan peralatan yang diperlukan

Bil.	Bahan dan peralatan
1.	Alat pengukur tinggi
2.	Borang rekod maklumat asas kesihatan



b. Tanggungjawab **SEBELUM** mengukur ketinggian

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memberitahu warga emas tentang langkah kerja yang akan dilakukan.	Untuk mendapatkan kerjasama warga emas.
2.	Memastikan warga emas mampu untuk berdiri tegak.	Supaya ukuran yang diperoleh merupakan ukuran yang sebenar.
3.	Meminta warga emas membuka kasut sebelum naik ke rod pengukur.	Untuk mengukur ketinggian sebenar warga emas.

c. Tanggungjawab **SEMASA** mengukur ketinggian

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Meminta warga emas berdiri tegak membelakangkan rod pengukur.	Untuk mengukur ketinggian dengan tepat.
2.	Memastikan warga emas merapatkan tumit dan memandang ke hadapan.	Untuk mengukur ketinggian dengan tepat.
3.	Menurunkan rod pengukur ke atas kepala warga emas dengan perlahan dan memastikan rod pengukur menyentuh kepala dengan lembut.	Untuk mendapatkan bacaan yang tepat.
4.	Membaca ukuran tinggi pada rod pengukur selaras dengan mata pemeriksa.	Untuk memastikan ukuran adalah tepat.
5.	Mengulangi ukuran sebanyak dua kali dan mengira purata.	Untuk mendapatkan ukuran yang lebih tepat.

d. Tanggungjawab **SELEPAS** mengukur ketinggian

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Merekodkan ketinggian dalam borang rekod maklumat asas kesihatan.	Untuk dokumentasi.
2.	Mengemas peralatan.	Supaya alat tidak rosak.

**Borang rekod maklumat asas kesihatan: Ketinggian**

Nama: Sara Chong						Nama Pegawai Perubatan: Dr. Mona binti Ali			
No KP: 550114-14-5442									
Umur: 65 tahun									
Tarikh	Masa	Suhu badan (°C)	Tekanan darah (mmHg)	Denyutan nadi (per minit)	Kadar penafasan (per minit)	Berat badan (kg)	Ketinggian (m)	Nisbah ukur lilit pinggang dan pinggul	Tandatangan
9 Disember 2020	8:00 pagi						1.60		

**Langkah kerja menimbang berat badan**

a. Bahan dan peralatan yang diperlukan

Bil.	Bahan dan peralatan
1.	Alat pengukur berat badan
2.	Borang rekod maklumat asas kesihatan

b. Tanggungjawab **SEBELUM** menimbang berat badan

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memberitahu warga emas tentang langkah kerja yang akan dilakukan.	Untuk mendapatkan kerjasama warga emas.
2.	Meminta warga emas untuk mengeluarkan barang daripada poket baju atau seluar.	Supaya bacaan lebih tepat.
3.	Meminta warga emas menanggalkan kasut.	Untuk mendapatkan bacaan berat badan sebenar.

c. Tanggungjawab **SEMASA** menimbang berat badan

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memastikan warga emas berdiri tegak dan memandang ke hadapan.	Supaya bacaan lebih tepat.
2.	Membaca bacaan pada alat penimbang.	Untuk mengetahui bacaan pertama.
3.	Mengulangi ukuran sekurang-kurangnya dua kali dan mengira purata bacaan.	Untuk mendapatkan ukuran yang lebih tepat.

d. Tanggungjawab **SELEPAS** menimbang berat badan

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Mencatat ukuran dalam borang rekod maklumat asas kesihatan.	Untuk dokumentasi.
2.	Mengemas peralatan.	Supaya alat tidak rosak.

**Borang rekod maklumat asas kesihatan: Berat badan**

Nama: Sara Chong						Nama Pegawai Perubatan: Dr. Mona binti Ali			
No KP: 550114-14-5442									
Umur: 65 tahun									
Tarikh	Masa	Suhu badan (°C)	Tekanan darah (mmHg)	Denyutan nadi (per minit)	Kadar penafasan (per minit)	Berat badan (kg)	Ketinggian (m)	Nisbah ukur lilit pinggang dan pinggul	Tandatangan
9 Disember 2020	8:00 pagi					70.2	1.60		



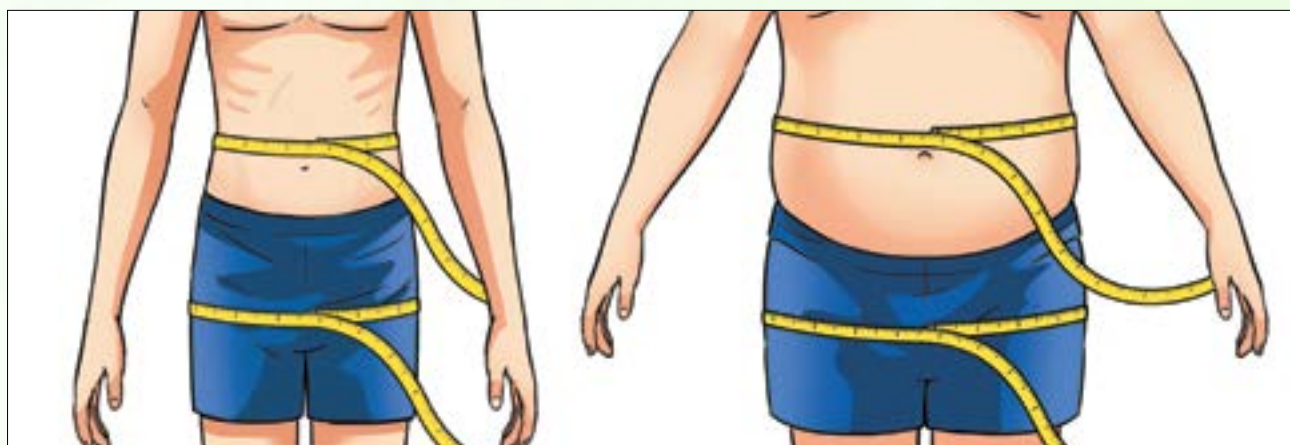
Setiap kumpulan mengambil ukuran tinggi dan berat rakan. Seterusnya mengira indeks jisim tubuh. Catatkan tinggi, berat dan indeks jisim tubuh dalam borang di bawah. Interpretasikan berat badan sama ada normal, berlebihan berat badan, obes atau kurang berat badan.

Nama	Tinggi (m)	Berat (kg)	Indeks jisim tubuh (kg/m <sup>2</sup> )	Kategori

### Nisbah ukur lilit pinggang dan pinggul

Bagi mengetahui nisbah ukur lilit pinggang dan pinggul, ukuran lilit pinggang dan lilit pinggul perlu ditentukan terlebih dahulu. Masukkan bacaan ukuran tersebut dalam formula berikut:

$$\text{Nisbah} = \text{Ukuran lilit pinggang (cm)} \div \text{Ukuran lilit pinggul (cm)}$$



Berikut ialah interpretasi bagi nisbah ukur lilit pinggang dan pinggul:

Risiko kesihatan	Wanita	Lelaki
Risiko rendah	Kurang < 0.80	Kurang < 0.90
Risiko sederhana	0.80-0.85	0.90-1.00
Risiko tinggi	Lebih > 0.85	Lebih > 1.00

### Langkah kerja mengukur nisbah ukur lilit pinggang

a. Bahan dan peralatan yang diperlukan

Bil.	Bahan dan peralatan
1.	Pita pengukur yang tidak meregang
2.	Borang rekod maklumat asas kesihatan

b. Tanggungjawab **SEBELUM** mengukur lilit pinggang

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memberitahu warga emas tentang langkah kerja yang akan dilakukan.	Untuk mendapatkan kerjasama warga emas.
2.	Meminta warga emas berdiri tegak.	Supaya bacaan lebih tepat.

c. Tanggungjawab **SEMASA** mengukur lilit pinggang

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Menentukan bahagian pinggang paling ramping atau atas pusat.	Untuk mendapatkan ukur lilit pinggang yang betul.
2.	Meminta warga emas untuk menarik dan menghembus nafas serta menentukan bacaan ukur lilit pinggang setelah nafas dihembus.	Untuk mendapatkan ukur lilit pinggang yang betul.
3.	Mengulangi ukuran kali kedua dan mengira purata bacaan.	Untuk mendapatkan ukuran yang lebih tepat.

d. Tanggungjawab **SELEPAS** mengukur lilit pinggang

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Mencatat ukuran dalam borang rekod maklumat asas kesihatan.	Untuk dokumentasi.

### Langkah kerja mengukur nisbah ukur lilit pinggul

a. Tanggungjawab **SEBELUM** mengukur lilit pinggul

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memberitahu warga emas tentang langkah kerja yang akan dilakukan.	Untuk mendapatkan kerjasama warga emas.
2.	Meminta warga emas berdiri tegak.	Supaya bacaan lebih tepat.

b. Tanggungjawab **SEMASA** mengukur lilit pinggul

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Menentukan bahagian pinggul yang paling lebar.	Untuk mendapatkan ukur lilit pinggul yang betul.
2.	Menentukan bacaan ukur lilit pinggul.	Untuk mendapatkan ukur lilit pinggul yang pertama.
3.	Mengulangi ukuran kali kedua dan mengira purata bacaan.	Untuk mendapatkan ukuran yang lebih tepat.



c. Tanggungjawab **SELEPAS** mengukur lilit pinggul

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Mencatat ukuran dalam borang rekod maklumat asas kesihatan.	Untuk dokumentasi.
2.	Menyimpan peralatan.	Supaya alat tidak mudah hilang.

**Borang rekod maklumat asas kesihatan: Nisbah ukur lilit pinggang dan pinggul**

Nama: Sara Chong						Nama Pegawai Perubatan: Dr. Mona binti Ali			
No KP: 550114-14-5442									
Umur: 65 tahun									
Tarikh	Masa	Suhu badan (°C)	Tekanan darah (mmHg)	Denyutan nadi (per minit)	Kadar penafasan (per minit)	Berat badan (kg)	Ketinggian (m)	Nisbah ukur lilit pinggang dan pinggul	Tandatangan
9 Disember 2020	8:00 pagi					70.2	1.60	0.86	



Setiap pasangan membuat ukuran lilit pinggang dan pinggul. Seterusnya, kira nisbah ukur lilit pinggang dan pinggul. Catatkan semua ukuran dalam borang di bawah. Tentukan sama ada rakan mempunyai risiko kesihatan yang rendah, sederhana atau tinggi.

Nama	Ukur lilit pinggang (cm)	Ukur lilit pinggul (cm)	Nisbah ukur lilit pinggang pinggul	Risiko kesihatan

### 4.2.4 Faktor Risiko Malnutrisi dalam Kalangan Warga Emas

Kekurangan nutrien dalam kalangan warga emas adalah dikaitkan dengan beberapa faktor seperti:

**Standard Pembelajaran**  
Murid boleh:  
4.2.4 Menerangkan faktor risiko malnutrisi dalam kalangan warga emas.

**1 Faktor ekonomi**

- Catuan makanan kerana sukar untuk mendapat bekalan makanan.
- Kekangan kewangan.

**4 Ubat-ubatan**

- Terdapat ubat yang mengurangkan selera makan.
- Terdapat ubat yang mempengaruhi rasa dan bau makanan.

**2 Gaya hidup**

- Pengambilan alkohol mengganggu sistem penghadaman dan penyerapan makanan.
- Pengambilan makanan berkurangan disebabkan pengambilan alkohol.
- Tinggal bersendirian menyebabkan warga emas makan bersendirian dan tidak memasak makanan yang seimbang untuk dirinya sendiri.
- Makan tidak mengikut jadual.
- Pemakanan tidak sihat. Contohnya, makanan segera.

**5 Masalah kesihatan**

- Gangguan fungsi organ menyebabkan kurang selera makan atau hilang selera makan.
- Kesukaran untuk menelan.
- Penyakit yang mengakibatkan peningkatan keperluan nutrien.
- Penyakit yang menjejaskan penyerapan zat makanan.
- Penyakit demensia (mudah lupa).
- Kemurungan yang menyebabkan hilang selera makan.

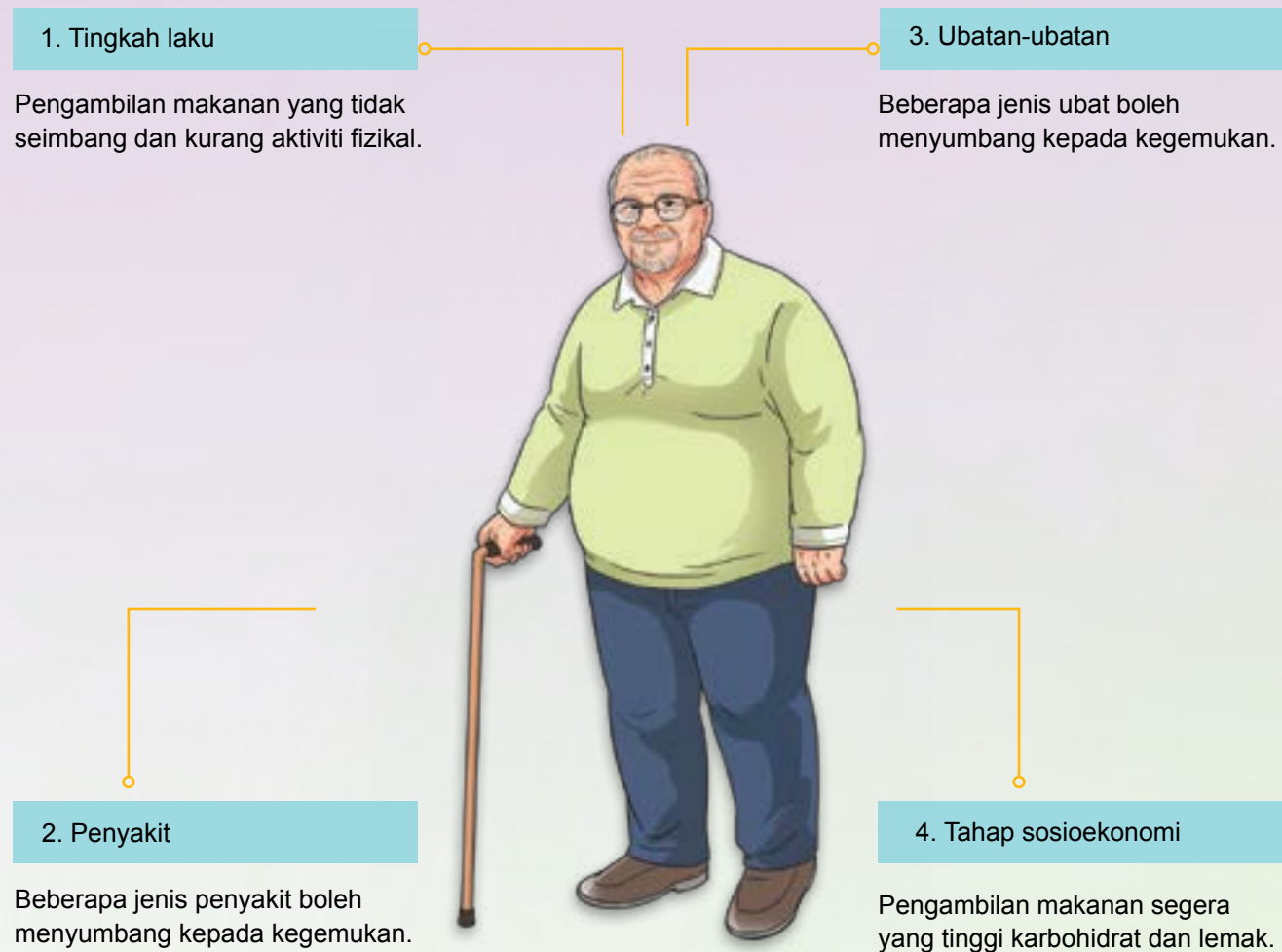
**3 Proses penuaan normal**

- Kehilangan gigi.
- Kekurangan deria rasa dan bau.
- Gangguan penyerapan zat makanan.

**6 Kurang keupayaan**

- Menghidap penyakit demensia (mudah lupa) atau masalah fizikal yang menyebabkan tidak mampu untuk menyediakan makanan.

### Masalah kegemukan atau obes dalam kalangan warga emas



Rajah 4.6 Masalah kegemukan atau obes dalam kalangan warga emas



Murid dikehendaki membuat poster mengenai malnutrisi. Bahagikan murid kepada dua kumpulan. Satu kumpulan membuat poster mengenai faktor kekurangan nutrien. Satu kumpulan lagi membuat poster mengenai faktor berlebihan nutrien.

### 4.2.5 Menu dan Panduan Penyediaan Diet Seimbang Mengikut Tahap Kesihatan Warga Emas

Penyediaan makanan bagi warga emas yang menghidap penyakit perlulah seimbang dan bersesuaian. Penyediaan makanan bergantung kepada kreativiti penyedia makanan. Sebaiknya makanan yang disediakan untuk mereka yang menghidap penyakit boleh juga dinikmati oleh seisi keluarga.

#### Penyedia makanan perlu tahu:

- Makanan yang boleh dimakan.
- Makanan yang dihadkan.
- Makanan yang perlu dielakkan.
- Tekstur, rasa, warna dan suhu mengikut jenis makanan.

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
4.2.5 Menentukan menu dan panduan penyediaan diet seimbang mengikut tahap kesihatan warga emas:  
i. Hipertensi  
ii. Diabetes Melitus

#### Hipertensi

Hipertensi adalah penyakit darah tinggi yang berpunca daripada gaya hidup yang tidak sihat dan memerlukan pengesanan dan rawatan awal. Berikut merupakan panduan jenis makanan yang perlu diketahui bagi warga emas yang menghidap hipertensi, iaitu:

Makanan yang boleh dimakan	Makanan yang dihadkan	Makanan yang perlu dielakkan
<p>a. Semua jenis sayur-sayuran dan buah-buahan yang tinggi serat, kaya dengan kalium, magnesium dan kalsium.</p> <p>b. Perisa makanan seperti rempah ratus, cili dan kunyit.</p>	<p>a. Makanan yang mempunyai lemak tepu (daging, ayam dan hasil tenusu).</p> <p>b. Lemak tak tepu boleh diambil untuk menggantikan lemak tepu (ikan, kacang, minyak daripada sumber tumbuhan seperti minyak zaitun dan minyak sawit).</p>	<p>a. Makanan masin yang mengandungi garam yang tinggi (ikan atau telur masin, pekasam, kicap, sos, makanan segera dan lain-lain).</p> <p>b. Mengandungi perisa tiruan <i>monosodium glutamate</i> (MSG), kiub dan serbuk perisa.</p>



**Contoh menu sehari untuk pesakit hipertensi**

<b>Sarapan pagi</b>	<b>Snek pagi</b>
1 mangkuk kecil mihun sup bersayur 1 gelas susu rendah lemak	2 keping roti bijirin penuh 1 cawan minuman bersusu
<b>Makan tengah hari</b>	<b>Snek petang</b>
1 cawan nasi 1 ekor ikan bakar 1 cawan labu kukus 1 biji pisang 1 gelas air kosong	1 keping lempeng 1 mangkuk kecil kuah dal 1 cawan minuman bersusu
<b>Makan malam</b>	<b>Snek malam</b>
2 cawan bubur nasi + kepingan ayam + lobak merah 1 cawan sup bayam 1 potong tembikai 1 gelas air kosong	3 keping biskut kering 1 gelas susu rendah lemak

**Alternatif bahan ramuan dalam makanan**

Bahan ramuan	Bahan alternatif
Puri atau sos tomato	Buah tomato segar yang dikisar
Sos cili	Cili kering atau cili segar yang dikisar
Belacan	Limau atau perahan asam jawa
Serbuk atau kiub perisa	Stok ayam atau stok daging segar
Mi segera atau pasta berperisa	Mi atau mihun
Ikan masin atau udang kering	Rempah ratus semula jadi

**? Tahukah Anda?**

Anda boleh menggantikan garam, gula dan perisa tiruan dengan perisa semula jadi dalam masakan. Perisa semula jadi tersebut adalah seperti jus lemon, halia, lada hitam, cuka epal, rempah dan daun ketumbar.

**Penyakit Diabetes Melitus (kencing manis)**

Penyakit Diabetes Melitus (kencing manis) ialah sejenis penyakit yang mempunyai kandungan gula dalam darah adalah tinggi disebabkan oleh kekurangan hormon insulin. Kandungan gula yang tinggi dalam darah (hiperglisemia) membahayakan kesihatan.

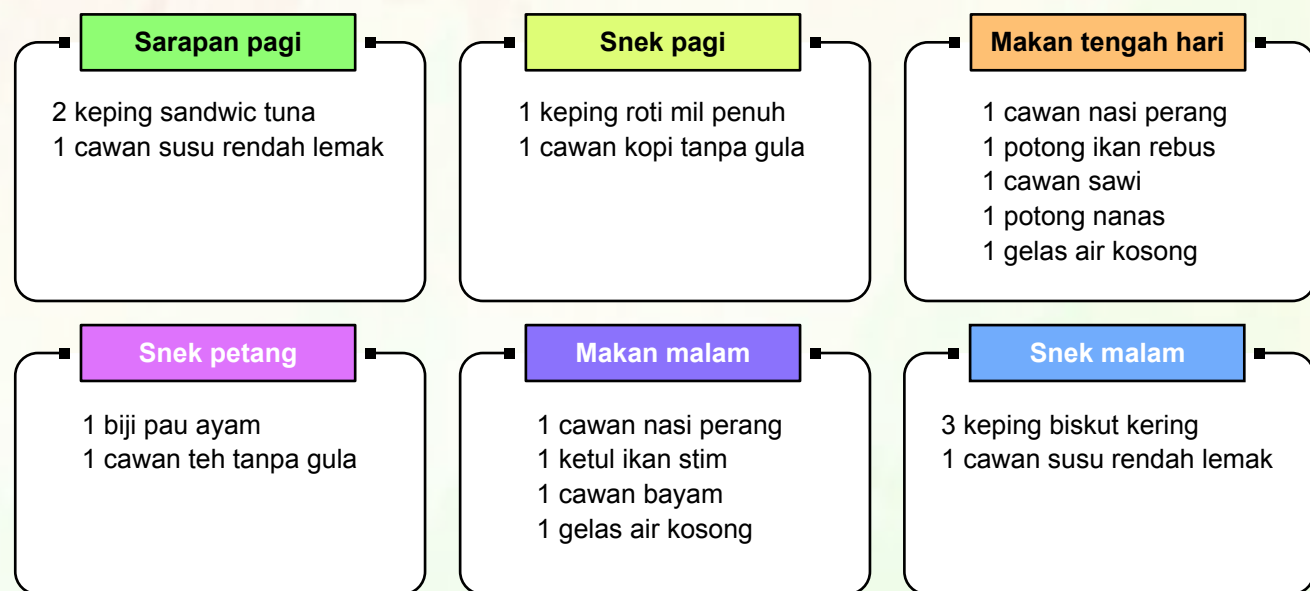
Pengambilan karbohidrat berlebihan akan meningkatkan paras gula dalam darah. Oleh itu, warga emas yang menghidap penyakit ini perlu mengawal pengambilan makanan supaya paras gula dalam darah adalah terkawal dan makan secara teratur. Berikut ialah panduan jenis makanan yang perlu diketahui oleh pesakit Diabetes Melitus (kencing manis).

Kategori makanan	Jenis makanan
Makanan yang boleh dimakan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Semua jenis sayur-sayuran kecuali ubi. Hal ini kerana ubi adalah dalam kategori karbohidrat.</li> <li>Minuman tanpa gula.</li> <li>Perisa makanan seperti rempah ratus, cili dan kunyit.</li> </ul>
Makanan yang dihadkan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bijirin.</li> <li>Susu dan produk tenusu.</li> <li>Kekacang</li> <li>Daging, ayam, telur dan ikan.</li> <li>Buah-buahan.</li> </ul>
Makanan yang perlu dielakkan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Semua makanan yang manis seperti kuih-muih, kek, coklat, aiskrim, minuman ringan, susu pekat manis, buah-buahan dalam tin dan sebagainya.</li> </ul>

Bagi warga emas yang menghidap Diabetes Melitus (kencing manis), disarankan makan pada tiga waktu utama dan pada masa yang sama setiap hari. Bagi warga emas yang mendapat suntikan insulin pula boleh mengambil snek (jika perlu). Jadual berikut menunjukkan waktu sajian dan masa untuk makan.

Sajian harian	Masa untuk makan utama	Masa untuk makan snek (jika perlu sahaja)
Sarapan	6:30 pagi - 8:00 pagi	
Snek pagi		10:30 pagi - 11:00 pagi
Makan tengah hari	12:00 tengah hari - 1:30 tengah hari	
Snek petang		4:00 petang - 4:30 petang
Makan malam	6:30 petang - 7:00 malam	
Snek malam		10:00 malam - 10:30 malam

**Contoh menu sehari untuk pesakit Diabetes Melitus (kencing manis)**



Pastikan buah-buahan tersebut tidak mempunyai kandungan gula semula jadi yang tinggi. Buah-buahan yang tinggi kandungan gula semula jadi seperti buah durian dan tembikai akan meningkatkan gula dalam darah. Contoh buah yang sesuai ialah buah epal hijau, pear dan oren. Sukatan makanan adalah seperti berikut:

Pilihan makanan	Kuantiti	Saranan
<b>Susu dan produk tenusu:</b> Susu segar Susu sejat Susu penuh krim Susu skim (susu tepung)	1 cawan (240 ml) ½ cawan (120 ml) 4 sudu makan penuh 4 sudu makan rata	2 kali sehari
<b>Bijirin dan hasil bijirin:</b> Roti Nasi Mi, mihun, kuetiau Capati, roti canai, tose	2 keping 1 cawan 1 cawan 1 keping	3-4 kali sehari
<b>Kekacang:</b> Kacang hijau/ merah/ dal/ soya (mentah)	1/3 cawan	1-2 kali sehari
<b>Buah-buahan:</b> Epal/ oren/ limau/ lai/ ciku Pisang (10 cm) Mangga/ belimbing Langsat/ longan/ anggur Rambutan/ laici Betik/ nanas/ tembikai Durian/ nangka/ cempedak	1 biji sederhana 1 biji kecil 1 biji sederhana 8 – 10 biji 5 biji sederhana 1 potong nipis 2 ulas sederhana	2 kali sehari

**Persediaan diri sebelum menyediakan makanan**

Persediaan diri sebelum menyediakan makanan adalah penting supaya makanan yang disediakan tidak tercemar dengan bendasing atau kekotoran. Makanan yang tercemar boleh memudaratkan kesihatan warga emas apabila memakan makanan tersebut.

Bil.	Perkara
1.	Memastikan tubuh badan sihat daripada sebarang jenis penyakit berjangkit.
2.	Memastikan kuku pendek dan bersih.
3.	Memakai pakaian yang bersih.
4.	Memakai apron dan penutup rambut.
5.	Memastikan semua peralatan yang digunakan bersih.
6.	Mencuci tangan dengan betul sebelum melakukan kerja.



**Ilustrasi 4.3** Pakaian yang bersih dengan penutup kepala dan apron



Elakkan perkara berikut semasa memasak atau menyediakan makanan agar makanan tidak tercemar.

- Merokok
- Menggaru
- Mengorek hidung
- Batuk ke arah makanan
- Merasa makanan dengan tangan
- Menyentuh makanan dengan tangan



**Tahukah Anda?**

Di Malaysia, suntikan tifoid adalah wajib diambil oleh pengendali makanan.

*Peraturan-Peraturan Kebersihan Makanan 2009 (Akta Makanan 1983).*

**Panduan memasak makanan**

Bagi mengekalkan nutrien di dalam makanan yang dimasak, berikut ialah panduan memasak makanan yang perlu diikuti:

Bil.	Perkara
1.	Memastikan bahan-bahan masakan dicuci terlebih dahulu sebelum dipotong.
2.	Memastikan makanan yang belum dimasak tidak direndam terlalu lama di dalam air.
3.	Memasak makanan mengikut tempoh yang diperuntukkan.
4.	Jangan memanaskan makanan berulang kali.
5.	Jangan memanaskan dan mencampurkan makanan lama dengan makanan yang baharu dimasak.
6.	Gunakan papan pemotong berbeza bagi sayuran dan daging untuk mengelakkan pencemaran silang.



### Panduan menghidang makanan

Berikut ialah panduan menghidang makanan bagi memastikan makanan tidak tercemar.

Bil.	Perkara
1.	Menghidangkan makanan di dalam bekas yang sesuai dan bersih.
2.	Menutup makanan dengan tudung makanan.
3.	Memastikan meja untuk menghidang makanan bersih daripada kekotoran.
4.	Jangan menghidang makanan secara bertindih.
5.	Jangan menyentuh makanan atau minuman yang dihidangkan dengan tangan.

### Amali memasak, menghias dan menghidang

Murid dikehendaki menyediakan menu lengkap sehari untuk warga emas.

Warga emas yang menghidap hipertensi

#### Sarapan pagi

### Bubur Nasi Ikan

#### ➔ Bahan-bahan

- ¼ cawan beras
- 200 g isi ikan *dory* – dipotong dadu
- 80 g lobak merah – dipotong dadu
- 2 cm halia muda – dihiris nipis dan potong halus memanjang
- 2 ulas bawang putih – dihiris halus
- 1 biji ubi kentang
- 1200 ml air
- ¼ sudu lada hitam
- Secubit garam



#### ➔ Peralatan

- Periuk nasi, senduk kayu, cawan, pisau, papan pemotong, mangkuk, alat penimbang.

#### ➔ Langkah penyediaan

- Basuh beras dan tuskan.
- Masukkan semua bahan ke dalam periuk kecuali isi ikan.
- Rebus sehingga beras menjadi bubur dan kentang empuk.
- Masukkan isi ikan.
- Tutup api apabila ikan telah masak.

#### ➔ Menghias dan menghidang

- Senduk bubur ke dalam mangkuk.
- Hias dengan bahan hiasan.
- Hidangkan bubur semasa masih panas.



### Susu

#### ➔ Bahan-bahan

- 1 gelas air suam
- 4 sudu makan susu tepung rendah lemak

#### ➔ Peralatan

- Gelas, sudu makan

#### ➔ Langkah penyediaan

- Masukkan susu ke dalam gelas berisi air suam.
- Kacau sehingga susu larut.

#### ➔ Menghias dan menghidang

- Hidangkan susu semasa masih suam.

#### Snek pagi

### Sandwic

#### ➔ Bahan-bahan

- 1 biji telur ayam – direbus
- 2 keping roti mil penuh
- ¼ sudu teh serbuk lada sulah
- ¼ sudu teh serbuk lada hitam
- ½ biji tomato
- ¼ biji bawang besar
- 1 helai daun salad
- 1 sudu minyak zaiton



#### ➔ Peralatan

- Sudu teh, pinggan, pisau.

#### ➔ Langkah penyediaan

- Hancurkan telur rebus.
- Masukkan minyak zaiton, lada sulah dan lada hitam. Gaul rata.
- Letakkan adunan telur tadi ke atas sekeping roti.
- Hiris nipis tomato dan bawang besar.
- Susun tomato dan bawang besar ke atas roti.
- Tekap kedua-dua keping roti.

#### ➔ Menghias dan menghidang

- Hiris dan buang bahagian tepi roti.
- Potong roti berbentuk segi tiga.



## Kopi Susu

### ➔ Bahan-bahan

- 1 cawan air panas
- 1 sudu teh kopi
- 2 sudu besar susu tepung rendah lemak

### ➔ Peralatan

Cawan, sudu teh, sudu besar

### ➔ Langkah penyediaan

- Masukkan kopi ke dalam air panas.
- Bancuh sehingga kopi larut.
- Masukkan susu dan kacau sehingga susu larut.

### ➔ Menghias dan menghidang

- Hidangkan kopi semasa masih panas.



## Makan tengah hari

## Nasi

### ➔ Bahan-bahan

- ½ cawan beras
- ½ cawan air

### ➔ Peralatan

- Periuk nasi, senduk nasi

### ➔ Langkah penyediaan

- Basuh beras dan tuskan.
- Masukkan ke dalam periuk nasi dan biarkan nasi masak.

### ➔ Menghias dan menghidang

- Senduk nasi ke dalam pinggan.
- Hidangkan nasi semasa masih panas.



## Kari Ikan

### ➔ Bahan-bahan

- 1 ketul ikan bawal
- 1 biji tomato – dipotong empat
- 3 tangkai kacang bendi – dibuang tangkai
- 2 biji bawang merah – dihiris halus
- 2 biji bawang putih – dihiris halus
- 1 inci halia – dihiris halus
- 2 sudu makan rempah kari ikan dijadikan pes
- 1 sudu teh halba campur
- 1 tangkai daun kari
- 1 sudu air asam jawa
- 2 sudu minyak masak
- 300 ml air
- Secubit garam

### ➔ Peralatan

- Periuk, senduk, sudu teh, sudu makan, cawan, mangkuk



### ➔ Langkah penyediaan

- Siang ikan dan basuh sehingga bersih.
- Tumis bawang, halia dan halba campur sehingga naik bau.
- Masukkan rempah kari dan masak sehingga pecah minyak.
- Masukkan ikan dan air.
- Masak sehingga mendidih.
- Masukkan kacang bendi, tomato, daun kari, secubit garam dan air asam jawa.
- Tutup api apabila kacang bendi agak lembut.

### ➔ Menghias dan menghidang

- Sendukkan ikan, tomato dan kacang bendi ke dalam mangkuk kari.
- Sendukkan kuah kari separas ikan.
- Hidangkan kari ikan bersama nasi.

## Snek petang

## Lepat Pisang

### ➔ Peralatan

- Pengukus, mangkuk, sudu makan, cawan

### ➔ Langkah penyediaan

- Masukkan pisang yang telah dilenyek ke dalam mangkuk.
- Gaul sebati pisang bersama susu, kelapa parut dan tepung.
- Masukkan sedikit air. Jadikan adunan agak likat.
- Ambil dua sudu makan adunan dan diletakkan di atas daun pisang.
- Gulung daun pisang menutupi adunan.
- Lipat kedua-dua hujung dan kukus dalam pengukus.

### ➔ Menghias dan menghidang

- Susun lepat di atas pinggan.
- Hias ikut kreativiti.



### ➔ Bahan-bahan

- 2 biji pisang emas – dilenyek
- 2 sudu makan susu rendah lemak
- ¼ cawan tepung gandum mil penuh
- 1 sudu makan kelapa parut
- Daun pisang – dilayur
- Sedikit air



## Kuetiau Sup Ayam

### ➔ Bahan-bahan

- 120 g kuetiau – bilas dan tuskan
- 50 g ayam – dihiris nipis
- 20 g sayur sawi – dipotong pendek
- 25 g sayur kubis – dipotong kecil
- 10 g lobak merah – dihiris nipis
- 1 sudu makan minyak bijan
- 1 sudu teh lada hitam – ditumbuk
- 1 biji bawang besar – dimayang
- 2 biji bawang putih – dihiris nipis
- 2 cm halia – dihiris nipis
- 500 ml air
- Secubit garam



### ➔ Peralatan

Periuk, senduk, pisau, papan pemotong, cawan, sudu teh, sudu makan, mangkuk, alat penimbang

### ➔ Langkah penyediaan

- Tumis bawang putih, bawang besar, halia, ayam dan lobak merah.
- Masukkan air dan biarkan seketika.
- Masukkan kuetiau, sayur sawi, kubis, lada sulah lada hitam dan secubit garam.
- Tutup api setelah air mendidih.

### ➔ Menghias dan menghidang

- Masukkan kuetiau sup ke dalam mangkuk.
- Hias dengan bahan hiasan.

## Capati dan Kuah Dal

### ➔ Bahan-bahan capati

- 40 g tepung atta
- 15 ml air sejuk

### ➔ Bahan-bahan kuah dal

- 50 g kacang dal – direndam semalaman
- ¼ biji terung – dibelah dua
- 1 biji tomato – dibelah empat
- 50 g lobak merah – dipotong kiub
- 1 biji cili kering – dipotong tiga
- 3 helai daun kari
- 1 sudu teh serbuk kunyit
- ½ sudu makan minyak masak
- 1 biji bawang kecil – dihiris halus
- 1 ulas bawang putih – dihiris halus
- 1 cm halia – dihiris nipis
- 150 ml air
- Secubit garam

### ➔ Peralatan

Kuali, periuk, senduk, mangkuk, piring, papan pencanai, alat penimbang, pisau, jag penyukat



### ➔ Langkah penyediaan membuat capati

- Masukkan tepung atta dan secubit garam ke dalam mangkuk.
- Uli tepung atta bersama air sedikit demi sedikit sehingga menjadi doh.
- Tutup doh dengan kain bersih yang lembap dan biarkan selama 30 minit.
- Taburkan sedikit tepung atta atas papan pencanai dan canai doh sehingga menjadi nipis.
- Masak atas kuali. Terbalikkan doh apabila bertukar warna dan menjadi kembung.
- Tekan perlahan bahagian capati yang kembung dan terbalikkan lagi.
- Apabila capati telah masak, angkat dan letak di dalam bekas tertutup.

### ➔ Langkah penyediaan membuat kuah dal

- Tumis bahan yang dihiris, daun kari dan cili kering di dalam periuk sehingga naik bau.
- Masukkan tomato, kacau sekejap dan tutup periuk sehingga tomato menjadi lembut.
- Masukkan kacang dal, terung, lobak merah, serbuk kunyit dan air.
- Tutup periuk. Kacau masakan dari semasa ke semasa supaya tidak hangus di bahagian bawah.
- Tutup api apabila masakan telah masak dan kuah menjadi pekat.

### ➔ Menghias dan menghidang

Hidang capati bersama-sama kuah dal.



Makan tengah hari

⇒ **Bahan-bahan**

- ½ cawan beras perang
- 1 ½ cawan air

⇒ **Peralatan**

- Periuk nasi, senduk nasi

⇒ **Langkah penyediaan**

- Basuh beras dan tuskan.
- Masukkan ke dalam periuk nasi dan biarkan nasi masak.

⇒ **Menghias dan menghidang**

- Senduk nasi ke dalam pinggan.
- Hidangkan nasi semasa masih panas.

*Nasi Perang*



⇒ **Bahan-bahan**

- 200 g ikan siakap
- 1 cm halia – dihiris nipis
- 1 biji bawang merah – ditumbuk
- 2 biji bawang putih – ditumbuk
- 1 batang serai – ditumbuk
- 1 sudu teh lada hitam – ditumbuk
- ½ biji limau nipis – diperah air
- ½ biji cili merah – dihiris
- ½ biji tomato – dipotong dadu
- 1 tangkai daun ketumbar
- Sedikit air
- Secubit garam

⇒ **Peralatan**

Pengukus, lesung batu, sudu teh, alat penimbang, pisau, pinggan

⇒ **Langkah penyediaan**

- Bersihkan ikan dengan sebiji limau untuk hilangkan bau dan hanyir ikan.
- Gaulkan ikan bersama semua bahan yang ditumbuk.
- Perap ikan selama 15 minit.
- Tabur cili merah, tomato, daun ketumbar dan halia di atas ikan.
- Letakkan sedikit air, garam dan kukus ikan siakap selama 15 minit.
- Siram air limau nipis di atas ikan 5 minit sebelum api ditutup.

⇒ **Menghias dan menghidang**

- Letakkan ikan di dalam pinggan.
- Tabur halia, tomato dan cili di atas ikan.
- Hidang ikan semasa masih panas.

*Sayur Campur*

⇒ **Bahan-bahan**

- 30 g lobak merah – dihiris nipis, dibentuk bunga
- 20 g pokok brokoli – dipotong mengikut bunga
- 30 g kobis bunga – dipotong mengikut bunga
- 20 g cendawan butang – dibelah dua
- 1 sudu teh minyak masak
- ½ biji bawang besar – dihiris halus
- 2 ulas bawang putih – dihiris halus
- Sedikit air
- Secubit garam

⇒ **Peralatan**

- Periuk, senduk, pisau, papan pemotong, cawan, sudu teh, alat penimbang



⇒ **Langkah penyediaan**

- Tumis bawang hingga naik bau.
- Masukkan sedikit air, secubit garam dan sayur-sayuran
- Masak antara 5 – 6 minit.

⇒ **Menghias dan menghidang**

- Senduk sayur ke dalam pinggan.

Makan malam

*Ayam Bakar*

⇒ **Bahan-bahan**

- 1 keping dada ayam – dibuang kulit dan lemak
- ¼ cawan susu rendah lemak
- 1 batang serai – ditumbuk halus
- 2 ulas bawang merah – ditumbuk halus
- 2 g lengkuas – ditumbuk halus
- 2 g halia – ditumbuk halus
- 2 g kunyit hidup – ditumbuk halus
- 1 helai daun kunyit
- ½ sudu makan serbuk cili
- 1 sudu makan air asam jawa
- 1 sudu makan minyak sayuran
- Secubit garam

⇒ **Langkah penyediaan**

- Bersihkan ayam yang telah dikelar tiga dan digaul dengan semua bahan yang telah ditumbuk halus, susu rendah lemak, serbuk cili dan secubit garam.
- Bungkus ayam dengan daun kunyit dan bakar di dalam kualiti pemanggang sehingga masak.
- Balik-balikkan ayam supaya ayam masak merata.
- Tutup api apabila ayam telah masak.



⇒ **Peralatan**

- Kualiti pemanggang, lesung batu, pisau, sudu makan, cawan

⇒ **Menghias dan menghidang**

- Susun daun salad, timun, limau nipis dan tomato di atas pinggan.
- Letakkan ayam di atasnya.



## Sayur Petola

### ➔ Bahan-bahan

- 50 g petola
- 50 g lobak merah – dihiris nipis
- 50 g sayur sawi – dipotong pendek
- 2 ulas bawang putih – ditumbuk
- 2 ulas bawang merah – ditumbuk
- Secubit garam
- ½ sudu makan lada hitam – ditumbuk
- ½ helai daun kunyit
- 20 g suun (direndam dahulu sehingga lembut)
- 20 g fucuk (direndam dahulu sehingga lembut)
- 150 ml air

### ➔ Peralatan

- Periuk, mangkuk, senduk, pisau, sudu makan, alat pemotong

### ➔ Langkah penyediaan

- Buang bahagian tepi petola dan potong kecil-kecil secara menyerong.
- Masukkan petola, lobak merah, semua bahan yang ditumbuk, air dan secubit garam ke dalam periuk.
- Masak sehingga air mendidih.
- Masukkan daun kunyit dan balik-balikkan sehingga layu.
- Tutup api.

### ➔ Menghias dan menghidang

- Sendukkan sayur ke dalam mangkuk.



## 4.2.6 Teknik Menyuaip Makanan kepada Warga Emas

Terdapat warga emas yang tidak dapat menyuaip makanan sendiri disebabkan oleh beberapa faktor. Oleh itu, warga emas sebegini perlu disuaip supaya mereka dapat makan dan tidak mengalami masalah kekurangan nutrien.

Beberapa masalah yang berkaitan dengan makanan dan faktor yang menyumbang kepada masalah tersebut adalah seperti berikut:

### Standard Pembelajaran

Murid boleh:

- 4.2.6 Memaparkan teknik menyuaip makanan kepada warga emas.

### Masalah

Tidak berselera.

Susah untuk mengunyah.

Susah untuk menelan.

Rasa seperti makanan tersangkut di tekak.

### Faktor

Kurang deria bau dan rasa.

Tiada gigi atau gigi palsu yang tidak padan.

Air liur yang kurang atau pekat.

Penyakit seperti angin ahmar, barah, masalah otot dan nyanyuk.



### Tips Menggalakkan warga emas makan

- Teman warga emas makan. Keadaan ini dapat menambahkan selera makan.
- Sediakan makanan yang pelbagai jenis, rasa, warna, bentuk, tekstur dan bau. Hal ini dapat menarik minat mereka untuk makan. Gunakan pelbagai perisa asli.
- Sediakan makanan yang mudah dikunyah seperti makanan yang lembut, berair, dipotong kecil atau dicincang.
- Sediakan makanan dalam kuantiti yang kecil atau sesuai dengan keperluan warga emas.
- Ajak warga emas berjalan-jalan sebelum makan bagi merangsang selera makan.

### Penyediaan makanan

Saiz makanan yang akan disuap hendaklah dalam saiz satu suapan. Jika warga emas sukar untuk menelan, makanan boleh dihancurkan atau dimasak dalam bentuk cecair. Namun begitu, pelbagai jenis makanan hendaklah dihancurkan secara berasingan supaya terdapat pelbagai rasa. Jika dihancurkan semua sekali gus akan menghilangkan rasa makanan tersebut. Pastikan empat perkara ini terdapat dalam penyediaan makanan.

Makanan	Penyediaan makanan	Rasional
Rasa	Makanan tidak boleh rasa tawar atau hambar.	Rasa masin, manis dan masam membantu dalam pengunyahan dan penelanan.
Tekstur	Biarkan makanan mempunyai tekstur apabila melenyek atau melembutkan makanan.	Tekstur makanan diperlukan untuk merangsang deria pada mulut.
Ketumpatan	Makanan tidak terlalu cair.	Ketumpatan makanan juga memberikan rintangan untuk membantu merangsang mulut dan lidah.
Suhu	Suhu makanan sebaiknya lebih atau kurang daripada suhu badan.	Warga emas mungkin tidak sedar makanan berada di dalam mulut.
	Gunakan termos.	Untuk mengekalkan suhu makanan.

### Teknik menyuapkan makanan

Secara berpasangan, murid melakukan aktiviti simulasi menyuap makanan kepada warga emas. Seorang berlakon sebagai penjaga dan seorang lagi berlakon sebagai warga emas.

### Langkah kerja menyuap makanan



#### a. Bahan dan peralatan yang diperlukan

Bil.	Bahan dan peralatan	Rasional
1.	Apron untuk menutup pakaian penjaga	Untuk mengelakkan pakaian penjaga kotor.
2.	Kain untuk menutup dada warga emas	Supaya makanan yang tertumpah tidak mengotorkan pakaian warga emas.
3.	Sapu tangan	Untuk mengelap mulut warga emas supaya tidak comot.
4.	Air kosong yang mencukupi	Untuk mengelakkan warga emas tercekik semasa makan.


#### b. Tanggungjawab **SEBELUM** menyuap makanan




Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Mencuci tangan sebelum menyuap warga emas. 	Untuk membersihkan tangan daripada sebarang kekotoran.
2.	Bagi warga emas yang boleh duduk, pastikan warga emas dalam keadaan duduk menegak dengan kepala cenderung ke hadapan. 	Supaya warga emas boleh menelan dengan mudah.
3.	Bagi warga emas yang menghidap angin ahmar, condongkan kepala ke sebelah otot yang lebih kuat. 	Untuk mengurangkan pengumpulan makanan di dalam mulut.



Bil.	Aktiviti	Rasional
4.	Membersihkan mulut warga emas. 	Untuk memberi keselesaan kepada warga emas.
5.	Memakaikan gigi palsu jika berkenaan. 	Untuk memudahkan warga emas mengunyah makanan.

c. Tanggungjawab **SEMASA** menyuap makanan

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Meletakkan makanan berhampiran dengan warga emas.	Bau makanan boleh meningkatkan selera makan.
2.	Menghancurkan makanan jika perlu.	Supaya makanan mudah dikunyah oleh warga emas.
3.	Menyuap dalam kuantiti yang kecil. 	Untuk memudahkan warga emas mengunyah dan menelan.

Bil.	Aktiviti	Rasional
4.	Menyuap warga emas perlahan-lahan dengan mesra. 	Untuk menggalakkan warga emas makan.
5.	Menggalakkan warga emas untuk mengunyah dan menelan.	Warga emas mungkin terlupa makanan ada di dalam mulut.
6.	Bagi warga emas yang menghidap angin ahmar, gunakan jari untuk merasa pipi di sebelah yang lemah. 	Untuk memastikan sama ada terdapat makanan atau tidak kerana warga emas tersebut tidak dapat merasainya.
7.	Selang-selikan makanan dengan sedikit minuman. 	Untuk mengelakkan warga emas tercekik semasa makan.

d. Tanggungjawab **SELEPAS** menyuap makanan

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Bagi warga emas yang boleh duduk, dudukkan warga emas secara menegak sehingga 30 minit selepas makan.	Untuk mengelakkan makanan daripada termasuk ke dalam saluran pernafasan.
2.	Kemaskan semua peralatan yang digunakan.	Supaya peralatan tidak hilang dan memudahkan penggunaan seterusnya.

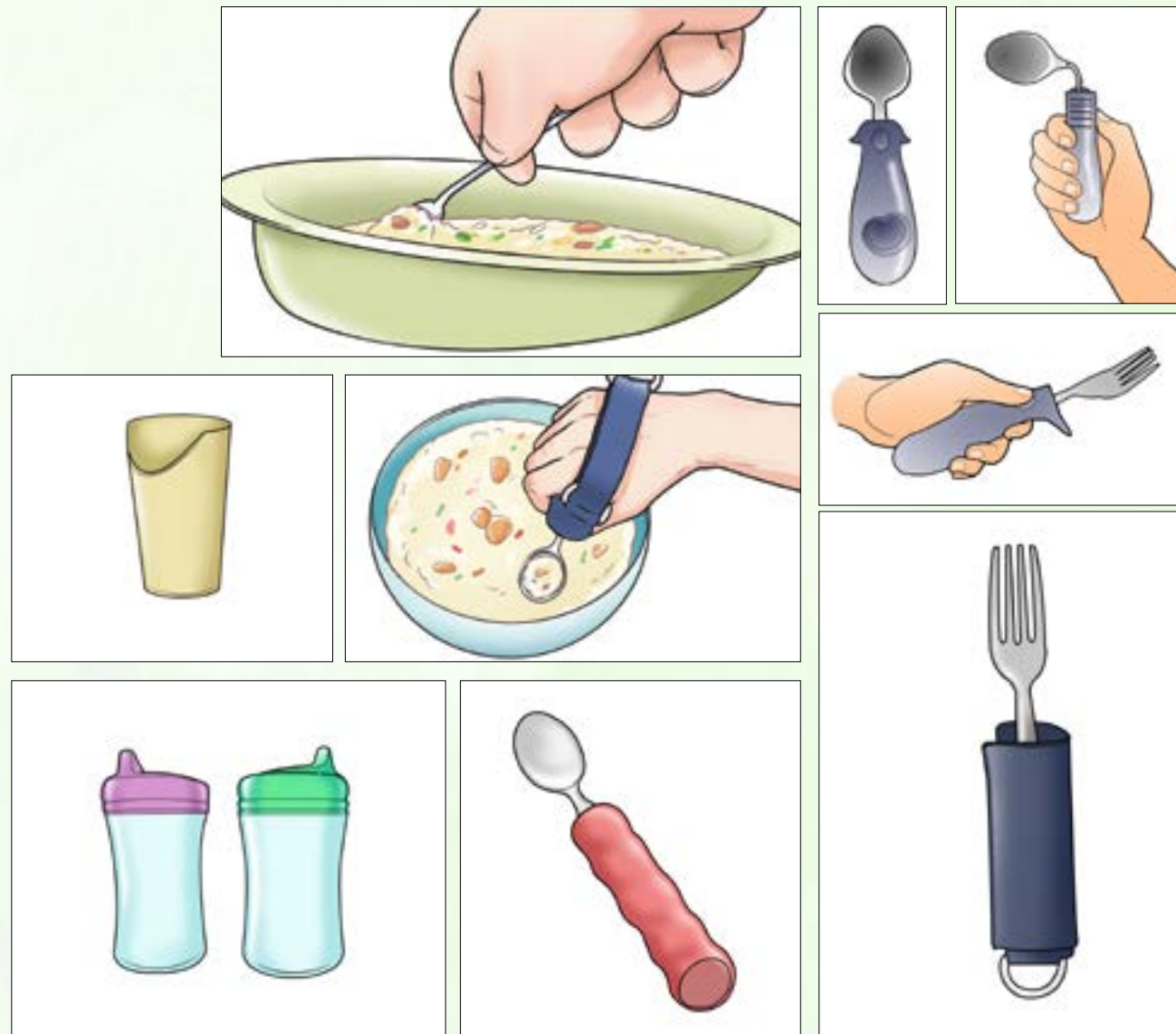


Murid melakukan simulasi aktiviti menyuap makanan. Lima orang murid akan melakonkan watak mengikut situasi berikut:

- Penjaga.
- Warga emas yang lumpuh.
- Warga emas yang tidak mahu makan.
- Warga emas yang kurang selera makan.
- Warga emas yang mengalami demensia (mudah lupa).

### Mencipta peralatan membantu warga emas makan

Peralatan untuk makan seperti sudu, garpu dan piring yang sedia ada tidak sesuai untuk warga emas yang mempunyai masalah memegang dan menggerakkan jari. Oleh itu, terdapat peralatan yang telah diubah suai untuk membantu warga emas menyuap sendiri makanan mereka. Berikut ialah contoh sudu, garpu dan piring yang telah diubah suai.



Ilustrasi 4.4 Peralatan membantu warga emas makan

Ciri-ciri peralatan untuk makan dan tujuannya

Ciri-ciri peralatan	Tujuan
Pemegang sudu dan garpu yang besar.	Memudahkan warga emas untuk memegangnya.
Pemegang sudu dan garpu yang tidak licin.	Memegang peralatan dengan kemas dan tidak mudah terlepas daripada gengaman.
Sudu dan garpu yang bengkok ke kanan atau ke kiri.	Memudahkan warga emas menyuap makanan ke mulut.
Sebahagian piring lebih dalam.	Memudahkan warga emas untuk menyudu makanan.



### Tips Untuk elakkan makanan dari memasuki saluran pernafasan

- Mencondongkan kepala ke hadapan semasa menelan boleh melindungi saluran pernafasan.
- Makanan hendaklah tidak terlalu cair sehingga mudah termasuk ke dalam saluran pernafasan.
- Warga emas hendaklah duduk menegak sehingga 30 minit selepas makan.



Murid melakar dan mereka cipta peralatan adaptasi menyuap makanan. Murid boleh melayari laman sesawang untuk mendapatkan idea bagi mereka cipta peralatan tersebut.



**4.2.7 Anggaran Kos Perkhidmatan Penyediaan Makanan Warga Emas**

Kos penyediaan makanan merangkumi kos bahan, kos upah, kos sampingan, kos keuntungan dan kos perkhidmatan. Berikut ialah contoh pengiraan anggaran kos penyediaan masakan sandwich.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
4.2.7 Mentaksir anggaran kos perkhidmatan penyediaan makanan warga emas.

**Pengiraan anggaran kos bahan masakan sandwich**

**Jadual 4.6** Pengiraan anggaran kos bahan masakan sandwich

Bil.	Bahan ramuan	Kuantiti digunakan	Kos seunit (RM)	Kos (RM)/kuantiti
1.	Telur ayam	1 biji	9.00/30 biji	0.30
2.	Roti mil penuh	2 keping	4.00/12 keping	0.67
3.	Lada sulah	1 g	6.70/100 g	0.07
4.	Lada hitam	1 g	13.00/100 g	0.13
5.	Tomato	½ biji	0.50 / biji	0.25
6.	Bawang besar	¼ biji	0.20/ biji	0.05
7.	Daun salad	1 helai (5 g)	6.00/200 g	0.15
8.	Minyak zaitun	1 sudu makan (10 ml)	11.00/250 ml	0.44
<b>Jumlah</b>				<b>2.06</b>

**a. Kos bahan = RM 2.06**

**b. Kos upah**

Tempoh masa untuk menyediakan masakan ini ialah 10 minit. Kadar upah untuk kerja menyediakan dan memasak ialah RM 5.00 sejam. Kerja memasak dilakukan seorang diri.

$$\begin{aligned} \text{Kos upah} &= \text{Kadar upah} \times \text{Masa} \times \text{Bilangan pekerja} \\ &= \text{RM } 5.00 \times (10/60 \times 1 \text{ jam}) \times 1 \\ &= \text{RM } 5.00 \times 0.17 \text{ jam} \times 1 \\ &= \text{RM } 0.85 \end{aligned}$$



**c. Kos sampingan**

Kos sampingan ialah lain-lain kos yang dikenakan semasa menyiapkan sajian seperti gas, elektrik dan air.

Bil.	Perkara	Kuantiti digunakan	Kos seunit (RM)	Kos (RM)/kuantiti
1.	Elektrik	10 minit = 0.17 jam	0.39 per kilowatt/jam	0.07
2.	Air	1L = 0.001m <sup>3</sup>	2.00/35m <sup>3</sup>	0.00006
<b>Jumlah</b>				<b>0.07</b>

**d. Kos keuntungan** = 40% daripada (Kos bahan + Kos upah + Kos sampingan)  
= 40% (RM 2.06 + RM 0.85 + RM 0.07)  
= RM 1.19

$$\begin{aligned} \text{Kos perkhidmatan} &= \text{Kos bahan} + \text{Kos upah} + \text{Kos sampingan} + \text{Kos keuntungan} \\ &= \text{RM } 2.06 + \text{RM } 0.85 + \text{RM } 0.07 + \text{RM } 1.19 \\ &= \text{RM } 4.17 \end{aligned}$$



Setiap kumpulan memilih satu jenis sajian makanan. Murid dikehendaki untuk mengira kos sajian berdasarkan panduan yang diberikan. Bentangkan hasil tugasan ini.

### 4.2.8 Hidangan Menu Berdasarkan Tahap Kesihatan Warga Emas

Berpandukan panduan menyediakan diet seimbang mengikut tahap kesihatan warga emas yang telah dipelajari sebelum ini, berikut ialah langkah-langkah bagi penyediaan hidangan menu tersebut.

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:

4.2.8 Menghasilkan hidangan berdasarkan menu yang dicipta mengikut tahap kesihatan warga emas.

Kenal pasti tahap kesihatan warga emas.

Kenal pasti jenis makanan yang:

- i. Boleh dimakan
- ii. Dihadkan
- iii. Perlu dielakkan

Cadangkan menu yang sesuai.

Sediakan resipi berdasarkan menu yang dipilih.

Sediakan bahan.

Sediakan peralatan memasak.

Tentukan langkah memasak.

Tentukan cara menghias dan menghidang.



Murid bekerja dalam dua kumpulan. Satu kumpulan mencipta hidangan menu sehari yang bersesuaian untuk warga emas yang menghidap penyakit hipertensi. Satu kumpulan lagi untuk warga emas yang menghidap penyakit Diabetes Melitus (kencing manis).



#### CABAR MINDA

1. Makronutrien terdiri daripada nutrien berikut, **kecuali** \_\_\_\_\_.
  - A. lemak
  - B. protein
  - C. vitamin
  - D. karbohidrat
2. Contoh makanan yang mengandungi karbohidrat ialah \_\_\_\_\_.
 

i. nasi	iii. ubi kayu
ii. mentega	iv. udang

  - A. i dan ii
  - B. i dan iii
  - C. ii dan iii
  - D. ii dan iv
3. Makanan yang berfungsi untuk pertumbuhan dan pembaikan sel tubuh badan adalah seperti berikut, **kecuali** \_\_\_\_\_.
  - A. ikan
  - B. daging
  - C. kentang
  - D. kekacang
4. Kekurangan vitamin boleh mengakibatkan penyakit berikut, **kecuali** \_\_\_\_\_.
  - A. rabun
  - B. tulang rapuh
  - C. sukar membuang air besar
  - D. penyakit kurang sel darah merah
5. Gejala kurang nutrien adalah seperti berikut:
 

i. jisim otot bertambah	iii. lemah
ii. luka lambat sembuh	iv. peningkatan lemak pada tubuh badan

  - A. i dan ii
  - B. i dan iii
  - C. ii dan iii
  - D. ii dan iv
6. Berikut ialah persediaan diri sebelum menyediakan makanan, **kecuali** \_\_\_\_\_.
  - A. memakai pakaian yang bersih
  - B. memastikan kuku sentiasa pendek
  - C. mencuci tangan sebelum melakukan kerja
  - D. merasa makanan yang dimasak dengan tangan



7. Sally mempunyai ketinggian 1.54 meter. Beratnya pula ialah 60 kilogram. Kirakan indeks jisim tubuh Sally. Apakah interpretasi bagi indeks jisim tubuh Sally?

- A. Obes
- B. Normal
- C. Kurang berat badan
- D. Berlebihan berat badan

8. Padankan makanan di bawah dengan kumpulan makanan yang betul.

Bayam	•	Karbohidrat
Kentang	•	Protein
Yogurt	•	Lemak
Minyak	•	Vitamin dan mineral
Kacang dal	•	Susu dan hasil tenusu

9. Anda bekerja dengan sebuah institusi penjagaan warga emas. Anda diminta untuk menyuap makanan kepada seorang warga emas yang lumpuh. Terangkan teknik menyuap yang betul.

---



---



---

## UNIT 4.3 ELIMINASI

### 4.3.1 Maksud Eliminasi, Perineum dan Inkontinens

#### Eliminasi

Eliminasi merujuk kepada pembuangan air kencing dan tinja.

#### Perineum

Perineum merujuk kepada bahagian anggota badan yang berbentuk *diamond* merangkumi dubur dan kemaluan atau organ seks (genitalia). Perineum terletak di bawah otot yang dikenali sebagai otot lantai pelvis yang berfungsi untuk menampung sistem perkumuhan pundi kencing dan usus.

#### Inkontinens

Inkontinens ialah masalah berkaitan eliminasi yang merujuk kepada ketidakupayaan mengawal pengeluaran air kencing dan tinja yang boleh menjejaskan kebersihan dan kehidupan sosial.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:

4.3.1 Menyatakan maksud eliminasi, perineum dan inkontinens.

### 4.3.2 Jenis, Faktor dan Saranan Pencegahan Inkontinens

Terdapat dua jenis inkontinens yang utama, iaitu inkontinens tekanan dan inkontinens kefungsi. Berikut ialah penerangan berkenaan kedua-dua jenis inkontinens, faktor penyebab dan saranan pencegahannya.

**Standard Pembelajaran**

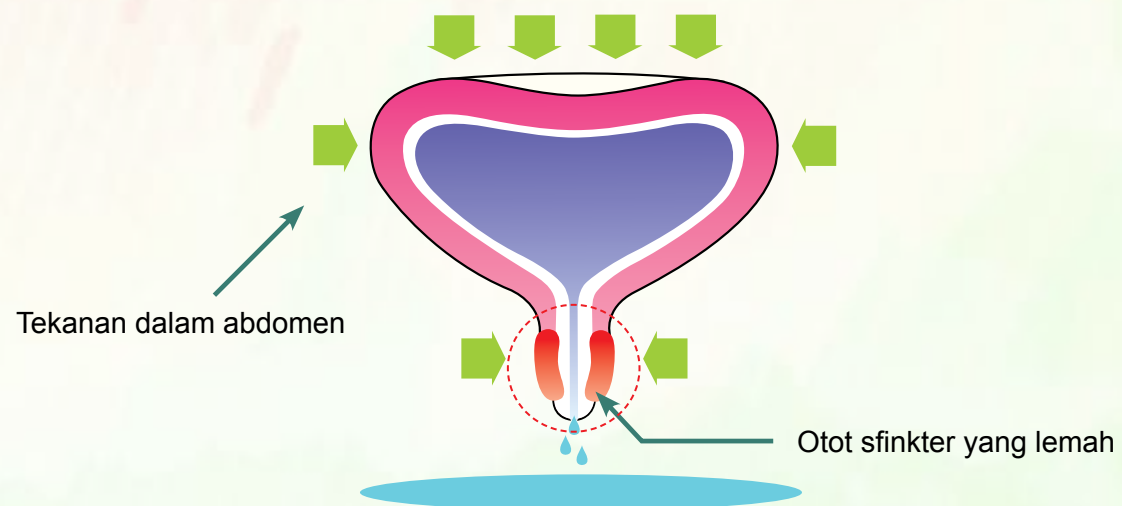
Murid boleh:

4.3.2 Menerangkan jenis, faktor dan saranan pencegahan inkontinens.

#### Inkontinens tekanan

Jenis	Faktor penyebab	Saranan pencegahan
<p>a. Jenis inkontinens yang paling kerap berlaku dalam kalangan warga emas wanita.</p> <p>b. Terjadi apabila berlakunya peningkatan tekanan di bahagian abdomen seperti batuk, bersin, ketawa dengan kuat, bersenam atau mengangkat barang.</p>	<p>a. Kegemukan.</p> <p>b. Kekurangan estrogen atau menopause.</p> <p>c. Melahirkan anak yang ramai.</p> <p>d. Sukar untuk membuang air besar yang teruk dan berpanjangan.</p> <p>e. Batuk yang berpanjangan.</p> <p>f. Kecederaan atau pembedahan yang melibatkan otot lantai pelvis.</p> <p>g. Pembedahan prostat.</p> <p>h. Penuaan.</p>	<p>a. Minum enam hingga lapan gelas air sehari.</p> <p>b. Berhenti minum selepas 8:00 malam.</p> <p>c. Elakkan minuman yang mengandungi kafein seperti kopi.</p> <p>d. Mengatur jadual ke tandas pada setiap 1 jam 30 minit hingga 2 jam walaupun tiada rasa untuk buang air kecil.</p> <p>e. Melakukan senaman otot lantai pelvis atau senaman Kegel.</p> <p>f. Senaman ini boleh dilakukan setiap hari selama enam hingga lapan minggu.</p> <p>g. Senaman ini boleh dilakukan semasa berdiri, duduk, baring atau semasa buang air kecil.</p>

### Inkontinens tekanan



Rajah 4.7 Inkontinens tekanan

### Inkontinens kefungsiian

Jenis	Faktor penyebab	Saranan pencegahan
a. Berlaku apabila seseorang itu tidak sempat atau tidak berupaya untuk sampai dan menggunakan tandas apabila tiba masanya.	<p>a. Pergerakan yang terhad seperti mengalami masalah strok atau sakit sendi yang teruk.</p> <p>b. Persekitaran yang menyebabkan pergerakan yang sukar dan terhad.</p> <p>c. Kemosrotan fungsi kognitif seperti masalah demensia (mudah lupa).</p> <p>d. Ubat-ubatan seperti ubat darah tinggi dan lain-lain.</p>	<p>a. Ubah suai keadaan persekitaran atau dalam rumah supaya tandas berada berdekatan dengan bilik.</p> <p>b. Ubah suai pakaian warga emas supaya mudah dibuka dan dipakai semula.</p> <p>c. Persekitaran yang selamat seperti lantai tandas yang tidak licin.</p> <p>d. Persekitaran yang kondusif seperti cahaya yang mencukupi, susur dinding, tandas duduk sekiranya warga emas tidak mampu mencangkung dan lain-lain.</p> <p>e. Persekitaran yang tidak terhalang seperti terlalu banyak perabot.</p> <p>f. Letakkan <i>urinal</i> atau kerusi komod berdekatan dengan warga emas sekiranya mengalami pergerakan yang terhad.</p>

### Senaman Kegel



Rajah 4.8 Senaman Kegel



1. Murid dikehendaki melakukan simulasi senaman Kegel.
2. Murid dikehendaki untuk menyediakan satu jadual waktu ke tandas untuk warga emas yang mengalami masalah inkontinens tekanan.



### 4.3.3 Posisi Selesa dan Selamat untuk Memudahkan Eliminasi

Eliminasi boleh dilakukan di dalam tandas bagi warga emas yang berupaya dan di atas katil atau di sisi katil bagi warga emas yang kurang upaya. Melakukan eliminasi dalam keadaan yang selesa adalah sangat penting bagi warga emas. Antara perkara yang perlu dipertimbangkan untuk memastikan keselesaan warga emas melakukan eliminasi ialah:

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
4.3.3 Menjelaskan posisi selesa dan selamat untuk memudahkan eliminasi.

- Memastikan persekitaran tandas bersih dan selamat (tidak licin, permukaan yang rata dan sebagainya).
- Terdapat kemudahan dalam tandas yang mesra warga emas seperti bar pemegang.
- Memastikan warga emas melakukan eliminasi dalam posisi yang selesa seperti duduk di atas kerusi komod, mencangkung atau penggunaan *bedpan* atau *urinal* di atas katil bagi warga emas yang kurang upaya.
- Berikan perlindungan kepada warga emas supaya dapat melakukan eliminasi dengan selesa di samping dapat menjaga maruah warga emas.

#### Posisi yang selesa untuk eliminasi

Terdapat empat posisi selesa dan selamat semasa proses eliminasi untuk warga emas. Posisi-posisi ini membantu merehatkan otot sfinkter dan otot lantai pelvis serta memudahkan proses eliminasi.

1 . Mencangkung



2 . Tandas duduk



3. Duduk di atas kerusi roda komod.



4. Duduk dan menggunakan *urinal* untuk membuang air kecil.



5. Baring menggunakan *urinal* untuk membuang air kecil atau menggunakan *bedpan* untuk membuang air besar.



Menggunakan *bedpan* untuk membuang air besar.

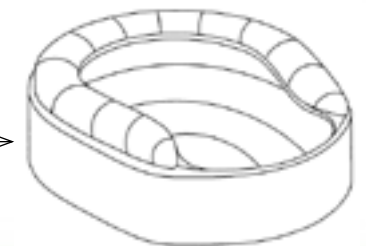


Menggunakan *urinal* secara baring untuk membuang air kecil.



Murid dikehendaki melakar dan mencipta peralatan eliminasi secara duduk dan berbaring di atas katil.

Contoh lakaran *bedpan* yang mempunyai kusen supaya warga emas selesa.



### 4.3.4 Kaedah Penggunaan Alatan Proses Eliminasi

Peralatan eliminasi digunakan untuk membantu warga emas yang mengalami pergerakan terhad atau kurang upaya untuk melakukan proses eliminasi dengan lebih selesa dan selamat.

Terdapat sembilan jenis alat eliminasi yang digunakan untuk mengendalikan proses eliminasi bagi warga emas yang kurang upaya, iaitu:

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:

4.3.4 Menunjukkan cara kaedah penggunaan alatan proses eliminasi.

#### Bahan dan peralatan proses eliminasi

Sarung tangan pakai buang (*disposable*)



Untuk melindungi daripada terkena kotoran semasa proses eliminasi.

Pelapik pakai buang



Untuk mengelakkan najis terkena cadar atau tilam.

Kapas atau tisu basah



Untuk mencuci perineum.

Tuala kecil yang kering dan bersih



Untuk mengelap dan mengeringkan perineum yang telah dibersihkan.

Kerusi komod



Untuk kegunaan warga emas yang tidak boleh ke tandas.

Bedpan



Untuk warga emas melakukan eliminasi di atas katil.

Urinal



Urinal lelaki



Urinal wanita

Untuk warga emas melakukan eliminasi di atas katil atau kerusi.



Penutup *bedpan*



Untuk menutup *bedpan* setelah selesai proses eliminasi untuk menghindarkan bau busuk.

Besen plastik



Untuk mengisi air suam.

### Langkah kerja mencuci kemaluan daripada hadapan

Wanita		
Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memakai sarung tangan pakai buang dengan betul.	Untuk melindungi daripada terkena kotoran semasa proses eliminasi.
2.	Memicitkan kapas atau tisu basah ke atas bahagian kemaluan.	Untuk membasahkan kemaluan.

Bil	Aktiviti	Rasional
3.	Menggunakan kapas atau tisu basah yang sama, cuci kemaluan dari arah atas ke bawah dalam gerakan sehalu sahaja untuk setiap kapas atau tisu basah.	Untuk mencuci kotoran di celah-celah kemaluan.
4.	Mengulang langkah tiga beberapa kali dengan menggunakan kapas atau tisu basah yang berbeza.	Untuk memastikan kemaluan betul-betul bersih.
5.	Mengeringkan kawasan kemaluan yang telah bersih dengan menggunakan tuala kecil atau tisu yang kering.	Untuk mengeringkan kawasan kemaluan.

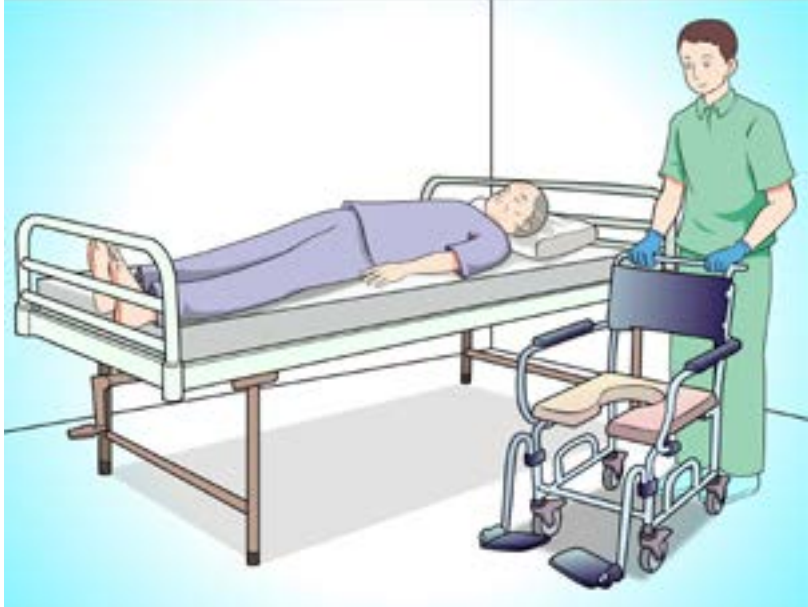

Lelaki		
Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memakaikan sarung tangan pakai buang dengan betul.	Untuk melindungi daripada terkena kotoran semasa proses eliminasi.
2.	Menyapu kapas atau tisu basah ke atas bahagian kemaluan.	Untuk membasahkan kemaluan.
3.	Menggunakan kapas atau tisu yang sama untuk mencuci kemaluan lelaki secara pusingan (1 hala).	Untuk mencuci kotoran di celah-celah kemaluan.
4.	Mengulang langkah tiga beberapa kali dengan menggunakan kapas atau tisu basah yang berbeza.	Untuk memastikan kemaluan betul-betul bersih.
5.	Mengeringkan kawasan kemaluan yang telah bersih dengan menggunakan tuala kecil atau tisu yang kering.	Untuk mengeringkan kawasan kemaluan.




### Kaedah menggunakan alatan proses eliminasi

#### a. Eliminasi di atas kerusi roda komod




Kerusi roda komod ialah tandas bergerak yang tidak menggunakan air yang mengalir. Kerusi roda komod kelihatan seperti kerusi dengan tempat duduk tandas dan mempunyai baldi atau bekas untuk mengisi najis di bawahnya. Bekas tersebut boleh dikeluarkan untuk dibersihkan selepas kerusi roda komod digunakan. Sebuah kerusi roda komod boleh digunakan di sisi tempat tidur jika warga emas tidak boleh pergi ke tandas untuk melakukan proses eliminasi.

Berikut ialah cara penggunaan kerusi roda komod:

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memakai sarung tangan pakai buang dengan betul.	Untuk melindungi daripada terkena kotoran semasa proses eliminasi.
2.	Meletakkan kerusi roda komod di sebelah sisi katil warga emas. 	Untuk memudahkan pergerakan warga emas daripada katil ke kerusi roda komod.
3.	Mengunci kerusi roda komod.	Supaya kerusi roda komod tidak bergerak.
4.	Meletakkan bekas pembuangan sisa atau najis di bawah tempat duduk kerusi roda komod. 	Untuk memudahkan proses pembersihan kerusi roda komod.

Bil.	Aktiviti	Rasional
5.	Menggunakan plastik, pastikan plastik tersebut menutupi keseluruhan permukaan tempat duduk kerusi roda komod. 	Untuk memastikan tiada najis yang terkeluar daripada kerusi roda komod.
6.	Membantu warga emas untuk bangun dari katil dan duduk di atas kerusi roda komod. 	Untuk menjaga keselamatan warga emas.
7.	Memastikan warga emas duduk dengan selesa di atas kerusi roda komod. 	Untuk memastikan kesejahteraan warga emas.





Bil.	Aktiviti	Rasional
8.	Memberikan masa yang mencukupi untuk warga emas melakukan eliminasi.	Supaya warga emas tidak tergesa-gesa.
9.	Mencuci perineum warga emas dalam posisi duduk di atas kerusi roda komod dengan menggunakan kapas atau tisu basah. 	Untuk memastikan perineum dalam keadaan bersih.
10.	Mengeringkan perineum dengan menggunakan tuala yang kering dan bersih.	Untuk mengeringkan perineum.
11.	Membantu warga emas untuk kembali ke atas katil. 	Untuk menjaga keselamatan warga emas.
12.	Membersihkan kerusi roda komod dan buang najis di dalam bekas atau plastik. 	Untuk memastikan kerusi roda komod dalam keadaan bersih.

**b. Eliminasi menggunakan *urinal***

*Urinal* kebiasaannya digunakan untuk membuang air kecil di atas katil atau di sisi katil sambil duduk bagi warga emas yang kurang upaya untuk bergerak. Berikut ialah cara penggunaan *urinal*:

**Eliminasi menggunakan *urinal* sambil duduk**

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memastikan warga emas berada dalam posisi duduk yang selesa. 	Untuk memastikan keselesaan warga emas.
2.	Melonggarkan seluar dengan membuka butang atau zip seluar (jika perlu).	Untuk memudahkan proses eliminasi.
3.	Meminta warga emas membuka kaki untuk meletakkan <i>urinal</i> .	Supaya <i>urinal</i> mudah diletakkan.
4.	Meminta warga emas untuk meletakkan <i>urinal</i> dengan selesa agar mulut <i>urinal</i> berada tepat di kemaluan. 	Untuk memastikan tiada air kencing yang tertumpah keluar.

Bil.	Aktiviti	Rasional
5.	Memberikan masa yang mencukupi.	Untuk memastikan keselesaan warga emas.
6.	Setelah selesai, alihkan <i>urinal</i> daripada kemaluan.	Untuk memudahkan proses mencuci kemaluan.
7.	Mencuci kemaluan dengan menggunakan kapas atau tisu basah.	Untuk memastikan kemaluan bersih daripada segala kotoran.
8.	Membuang air kencing ke dalam mangkuk tandas dan bersihkan <i>urinal</i> .	Untuk memastikan kebersihan <i>urinal</i> terjaga.



**Eliminasi menggunakan *urinal* di atas katil**

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memakai sarung tangan pakai buang dengan betul.	Untuk melindungi daripada terkena kotoran semasa proses eliminasi.
2.	Meletakkan plastik pakai buang di bawah punggung warga emas.	Untuk mengalaskad atau tilam.
3.	Meletakkan warga emas di dalam posisi bersandar yang selesa dengan meninggikan bahagian kepala katil pada kedudukan 45°.	Untuk memastikan keselesaan warga emas.
4.	Meminta warga emas membuka kaki untuk meletakkan <i>urinal</i> .	Supaya <i>urinal</i> mudah diletakkan.

Bil.	Aktiviti	Rasional
5.	Meminta warga emas untuk meletakkan <i>urinal</i> dengan selesa agar mulut <i>urinal</i> berada tepat di kemaluan.	Untuk memastikan tiada air kencing yang tertumpah keluar.





6.	Memberikan masa yang mencukupi.	Untuk memastikan keselesaan warga emas.
7.	Setelah selesai, alihkan <i>urinal</i> daripada kemaluan.	Untuk memudahkan proses mencuci kemaluan.
8.	Mencuci kemaluan dengan menggunakan kapas atau tisu basah.	Untuk memastikan kemaluan bersih daripada segala kotoran.
9.	Membuang air kencing ke dalam mangkuk tandas dan bersihkan <i>urinal</i> .	Untuk memastikan kebersihan <i>urinal</i> terjaga.








**c. Eliminasi menggunakan *bedpan***

*Bedpan* digunakan untuk membuang air besar di atas katil bagi warga emas yang kurang upaya. Berikut ialah cara penggunaan *bedpan*:

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memakai sarung tangan pakai buang dengan betul.	Untuk melindungi daripada terkena kotoran semasa proses eliminasi.
2.	Meletakkan warga emas dalam posisi terlentang.	Untuk memudahkan proses eliminasi menggunakan <i>bedpan</i> .
3.	Membantu warga emas untuk beralih ke posisi mengiring.	Supaya <i>bedpan</i> mudah untuk diletakkan.
4.	Meletakkan pelapik pakai buang di bahagian bawah punggung. 	Untuk mengalas cadar atau tilam.
5.	Mencurahkan air suam ke dalam <i>bedpan</i> . 	Supaya <i>bedpan</i> tidak terlalu sejuk dan mudah dicuci.

Bil.	Aktiviti	Rasional
6.	Dalam posisi mengiring, letakkan <i>bedpan</i> di bawah punggung warga emas. 	Untuk meletakkan <i>bedpan</i> .
7.	Membantu warga emas untuk kembali kepada posisi terlentang. 	Supaya warga emas dapat melakukan eliminasi dengan selesa.
8.	Memastikan kedudukan <i>bedpan</i> tidak beralih.	Untuk memastikan tinja tidak terkeluar daripada <i>bedpan</i> .
9.	Menaikkan kepala katil untuk mengembalikan warga emas kepada kedudukan eliminasi semula jadi, iaitu pada kedudukan bersandar 45°. 	Supaya warga emas dapat melakukan eliminasi dengan selesa.

Bil.	Aktiviti	Rasional
10.	Memberikan privasi dan masa yang mencukupi kepada warga emas.	Supaya warga emas selesa dan tidak tergesa-gesa.
11.	Setelah selesai, pegang <i>bedpan</i> dan bantu warga emas kembali ke posisi mengiring.	Untuk memudahkan proses mengalihkan <i>bedpan</i> .
12.	Mengalihkan <i>bedpan</i> .	Untuk memudahkan proses mencuci perineum.
13.	Meletakkan warga emas dalam posisi baring atau bersandar yang selesa.	Untuk memastikan keselesaan warga emas.
14.	Membuang najis dan cuci <i>bedpan</i> .	Untuk memastikan kebersihan <i>bedpan</i> terjaga.



Secara berpasangan, murid dikehendaki melakukan simulasi eliminasi menggunakan kerusi komod, *urinal* dan *bedpan* dengan menggunakan manikin.

### 4.3.5 Langkah Kerja Eliminasi di Atas Katil dan Pengurusan Inkontinens Bagi Warga Emas Berupaya dan Kurang Berupaya

#### Eliminasi di atas katil bagi warga emas kurang upaya

Bagi warga emas yang kurang upaya, proses eliminasi dilakukan di atas katil dengan menggunakan alatan eliminasi.

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:

4.3.5 Memaparkan langkah kerja eliminasi di atas katil dan pengurusan inkontinens bagi warga emas berupaya dan kurang berupaya.

#### Langkah kerja eliminasi di atas katil

a. Bahan dan peralatan yang diperlukan

Bil.	Bahan dan peralatan	Rasional
1.	<i>Bedpan</i>	Membantu warga emas membuang tinja di atas katil.
2.	<i>Urinal</i>	Membantu warga emas membuang air kecil di atas katil.
3.	Sarung tangan pakai buang	Untuk melindungi daripada terkena kotoran semasa proses eliminasi.
4.	Bekas plastik	Untuk mengisi air suam.
5.	Kapas atau tisu basah	Untuk mencuci perineum.
6.	Pelapik pakai buang	Untuk mengelakkan cadar atau tilam kotor.
7.	Tuala kecil yang kering dan bersih	Untuk mengeringkan perineum yang telah dicuci dengan bersih.




b. Tanggungjawab **SEBELUM** melakukan proses eliminasi di atas katil

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memberitahu warga emas mengenai langkah kerja eliminasi di atas katil yang akan dilakukan.	Untuk mendapatkan kerjasama daripada warga emas.
2.	Mencuci tangan sebelum memulakan aktiviti dengan menggunakan tujuh langkah yang betul mencuci tangan.	Untuk memastikan tangan bersih.
3.	Memakai sarung tangan pakai buang.	Untuk menjaga kebersihan sepanjang melakukan langkah kerja.
4.	Melindungi ruang kerja dan bahagian kemaluan warga emas.	Untuk menjaga dan memelihara maruah warga emas.

Untuk warga emas yang mengalami masalah kurang upaya, eliminasi dilakukan di atas katil dengan menggunakan *bedpan*.



c. Tanggungjawab **SEMASA** melakukan proses eliminasi di atas katil

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memakai sarung tangan pakai buang dengan betul.	Untuk melindungi daripada terkena kotoran semasa proses eliminasi.
2.	Mengarahkan warga emas untuk membengkokkan lutut, tekan kaki di atas permukaan tilam dan angkat punggung. 	Untuk memudahkan proses meletakkan <i>bedpan</i> .
3.	Meletakkan <i>bedpan</i> di bawah punggung dari sisi warga emas. 	Untuk memastikan <i>bedpan</i> pada kedudukan yang betul di bawah punggung.
4.	Menaikkan kepala katil untuk kembalikan warga emas kepada kedudukan eliminasi semula jadi, iaitu pada kedudukan 45°. 	Memberikan keselesaan kepada warga emas ketika melakukan proses eliminasi.

Bil.	Aktiviti	Rasional
5.	Memberikan privasi dan masa yang mencukupi untuk warga emas melakukan eliminasi.	Untuk memastikan warga emas selesa dan tidak tergesa-gesa.
6.	Bersedia untuk memberikan bantuan sekiranya diperlukan. Jangan tinggalkan warga emas sekiranya ada risiko bahaya seperti pesakit demensia (mudah lupa).	Untuk memastikan warga emas selesa dan selamat.

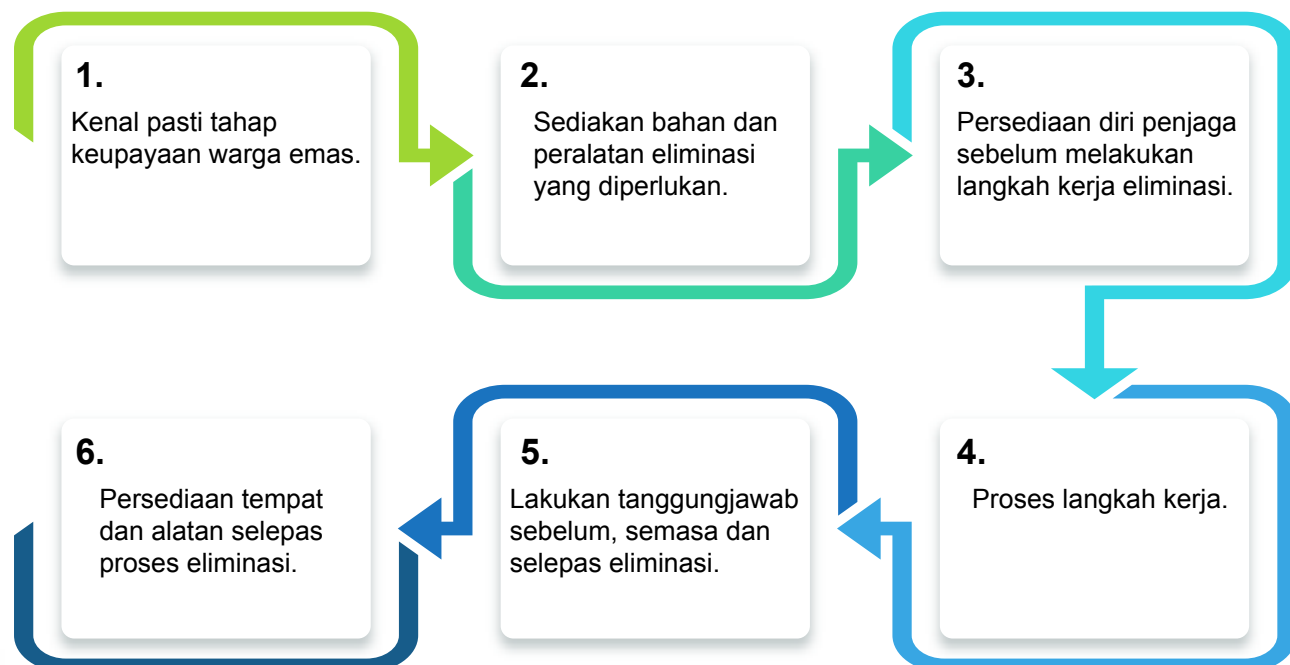
d. Tanggungjawab **SELEPAS** proses eliminasi di atas katil

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Membersihkan perineum menggunakan teknik yang betul.	Untuk memastikan warga emas dalam keadaan bersih.
2.	Selesakan warga emas dalam keadaan terbaring dan kemaskan pakaian warga emas.	Untuk memastikan warga emas selesa.
3.	Mengemas dan bersihkan persekitaran tempat kerja.	Untuk memastikan persekitaran warga emas bersih.
4.	Mencuci dan keringkan setiap peralatan dengan kemas.	Supaya peralatan bersih dan menghalang pembiakan mikroorganisma.
5.	Membuang pelapik pakai buang yang telah digunakan ke dalam tong sisa klinikal.	Untuk menjaga alam sekitar.
6.	Mencuci tangan dengan bersih dan menggunakan teknik yang betul.	Untuk memastikan penjaga dalam keadaan bersih dan mencegah pembiakan mikroorganisma.



Dengan menggunakan manikin, murid dikehendaki melakukan simulasi langkah kerja eliminasi menggunakan *bedpan* dan *urinal* di atas katil. Gunakan maklumat di bawah sebagai panduan. Penilaian langkah kerja dilakukan oleh guru.

### Langkah kerja eliminasi



### Pengurusan inkontinens warga emas kurang upaya

Warga emas yang mengalami inkontinens dan kurang upaya hendaklah dibersihkan dengan segera bagi mencegah masalah kulit dan jangkitan kuman. Berikut ialah langkah-langkah menguruskan warga emas yang mengalami inkontinens:

1. Maklumkan kepada warga emas mekanisme dan punca terjadinya inkontinens untuk menghilangkan rasa malu dan risau.
2. Memberitahu warga emas cara mengatasi inkontinens supaya keadaan ini dapat dielakkan dan diperbaiki.
3. Menggantikan pakaian yang telah basah secepat mungkin supaya tidak berbau busuk dan mencegah daripada masalah kulit yang disebabkan oleh terkena air kencing dalam jangka masa yang lama.
4. Mengalaskan tilam dengan pelapik pakai buang untuk mencegah tilam daripada basah dan terkena najis.
5. Mencuci dan mengelapkan kulit di celah paha dan punggung ketika menukar lampin pakai buang.
6. Menggunakan lampin pakai buang apabila hendak keluar rumah.

### Pemakaian lampin pakai buang

Warga emas yang mengalami masalah inkontinens, sama ada inkontinens tekanan mahupun kefungsiian digalakkan untuk memakai lampin pakai buang terutamanya apabila berada di luar untuk mengelakkan kebocoran dan ketidakselesaan.



Secara berpasangan, murid dikehendaki melakukan simulasi penukaran dan pemakaian lampin pakai buang dengan menggunakan manikin.



### Langkah kerja memakai lampin pakai buang



a. Bahan dan peralatan yang diperlukan




Bil.	Bahan dan peralatan	Rasional
1.	Lampin pakai buang yang bersih.	Untuk menukar lampin pakai buang.
2.	Bekas plastik.	Untuk mengisi air suam.
3.	Kapas atau tisu basah.	Untuk mencuci perineum.
4.	Plastik pakai buang.	Untuk mengelakkan najis terkena cadar atau tilam.
5.	Tuala kecil yang bersih untuk mengelap.	Untuk mengelap dan mengeringkan perineum yang telah dibersihkan.
6.	Tong sisa klinikal.	Untuk membuang sisa klinikal.
7.	Sarung tangan pakai buang.	Untuk melindungi daripada terkena kotoran semasa menukar lampin pakai buang.

b. Persediaan **SEBELUM** memakai lampin pakai buang

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memastikan saiz lampin pakai buang bersesuaian untuk warga emas.	Supaya tidak terlalu longgar atau ketat dan mengganggu kelancaran langkah kerja.
2.	Memberitahu warga emas tentang langkah kerja yang akan dilakukan ketika menukar lampin pakai buang.	Untuk mendapatkan kerjasama daripada warga emas.
3.	Membasuh tangan sebelum memulakan langkah kerja atau guna sarung tangan jika perlu.	Untuk memastikan penjaga dalam keadaan bersih.
4.	Meletakkan pelapik pakai buang di bawah punggung warga emas.	Untuk mengelakkan najis terkena cadar atau tilam.
5.	Membuka pelekat lampin pakai buang dan gulungkan lampin pakai buang dari bahagian depan ke belakang menghala ke bawah punggung.	Untuk membuka dan mengeluarkan lampin pakai buang.

c. Tanggungjawab **SEMASA** memakai lampin pakai buang

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Meletakkan warga emas dalam kedudukan mengiring atau sisi dan tarik keluar lampin pakai buang yang kotor serta buang ke dalam tong sisa klinikal.	Untuk memudahkan proses membuang lampin pakai buang yang kotor dan mencuci perineum.
2.	Mencuci perineum dengan menggunakan tisu atau kapas yang telah dibasahkan dan keringkan dengan tuala kecil yang telah disediakan. Buangkan kapas atau tisu yang telah digunakan ke dalam tong sisa klinikal.	Untuk kesihatan kulit dan menjaga alam sekitar.
3.	Meletakkan bahagian lampin pakai buang yang lebar menghala ke bahagian punggung. Kemudian, masukkan bahagian hadapan lampin pakai buang bersih di celah kaki warga emas dengan cermat.	Untuk memudahkan pemakaian lampin pakai buang dan supaya nampak kemas.
		
4.	Mengemaskan bahagian belakang lampin pakai buang (punggung).	Untuk memberi keselesaan.
		

Bil.	Aktiviti	Rasional
5.	Meletakkan warga emas pada kedudukan terlentang atau baring dan kemaskan bahagian hadapan lampin pakai buang. 	Supaya nampak kemas.
6.	Melekatkan pelekat lampin pakai buang dengan kemas. 	Supaya tidak mudah tanggal.
7.	Mengemaskan bahagian tepi lampin pakai buang di keliling dan celah kaki serta pastikan <i>ruffles</i> menghala ke luar. 	Untuk mencegah kebocoran.

d. Tanggungjawab **SELEPAS** memakai lampin pakai buang

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memastikan warga emas dalam kedudukan baringan yang selesa.	Supaya dapat berehat dengan selesa.
2.	Mencuci, mengeringkan dan menyimpan peralatan dengan cermat.	Untuk menjaga kebersihan.
3.	Memastikan anda membasuh tangan dengan bersih dan menggunakan teknik basuh tangan yang betul.	Untuk memastikan kebersihan penjaga dan mencegah pembiakan mikroorganisma.

**4.3.6 Aspek Kebersihan dalam Langkah Kerja Mencuci Perineum dan Pengurusan Inkontinens**

Kebersihan merupakan perkara yang penting semasa proses mencuci perineum dan pengurusan inkontinens. Penjagaan kebersihan ini bertujuan untuk mengelakkan pembiakan mikroorganisma dan seterusnya jangkitan kuman.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
4.3.6 Mempertimbangkan aspek kebersihan langkah kerja mencuci perineum dan pengurusan inkontinens.

**Tujuan memastikan kebersihan dalam langkah kerja mencuci perineum dan pengurusan inkontinens**

- i. Untuk mencegah pembiakan mikroorganisma.
- ii. Untuk mencegah jangkitan kuman dan penyakit kulit.
- iii. Untuk keselesaan warga emas.
- iv. Untuk menjaga maruah warga emas dengan memastikan mereka tidak berbau busuk.

**Kepentingan kebersihan dalam langkah kerja mencuci perineum dan pengurusan inkontinens**

- |  |   |   |
|--|---|---|
| i. Dapat memastikan warga emas sentiasa sihat dan ceria.     | } | iii. Dapat mewujudkan persekitaran yang bersih dan harmoni.                         |
| ii. Dapat mengurangkan bahaya dan risiko jangkitan penyakit. |   | iv. Dapat mendisiplinkan diri untuk mengutamakan kebersihan dalam kehidupan harian. |

**Kesan kurangnya penjagaan kebersihan dalam langkah kerja mencuci perineum dan pengurusan inkontinens**

- |   |   |
|---|---|
| i<br>Warga emas akan dijangkiti penyakit seperti pembiakan mikroorganisma dan penyakit kulit. | iii<br>Persekitaran akan menjadi kotor dan berbau busuk.            |
| ii<br>Menggangu keharmonian dan suasana bilik disebabkan oleh bau busuk.                      | iv<br>Menjatuhkan maruah diri warga emas disebabkan oleh bau busuk. |



### 4.3.7 Kepentingan Amalan Kontinens dalam Kalangan Warga Emas

Melakukan amalan kontinens, iaitu aktiviti-aktiviti yang boleh mencegah berlakunya inkontinens dalam kalangan warga emas adalah penting. Antara kepentingan amalan kontinens ialah:

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
4.3.7 Menjustifikasi kepentingan amalan kontinens dalam kalangan warga emas.



Rajah 4.9 Kepentingan amalan kontinens

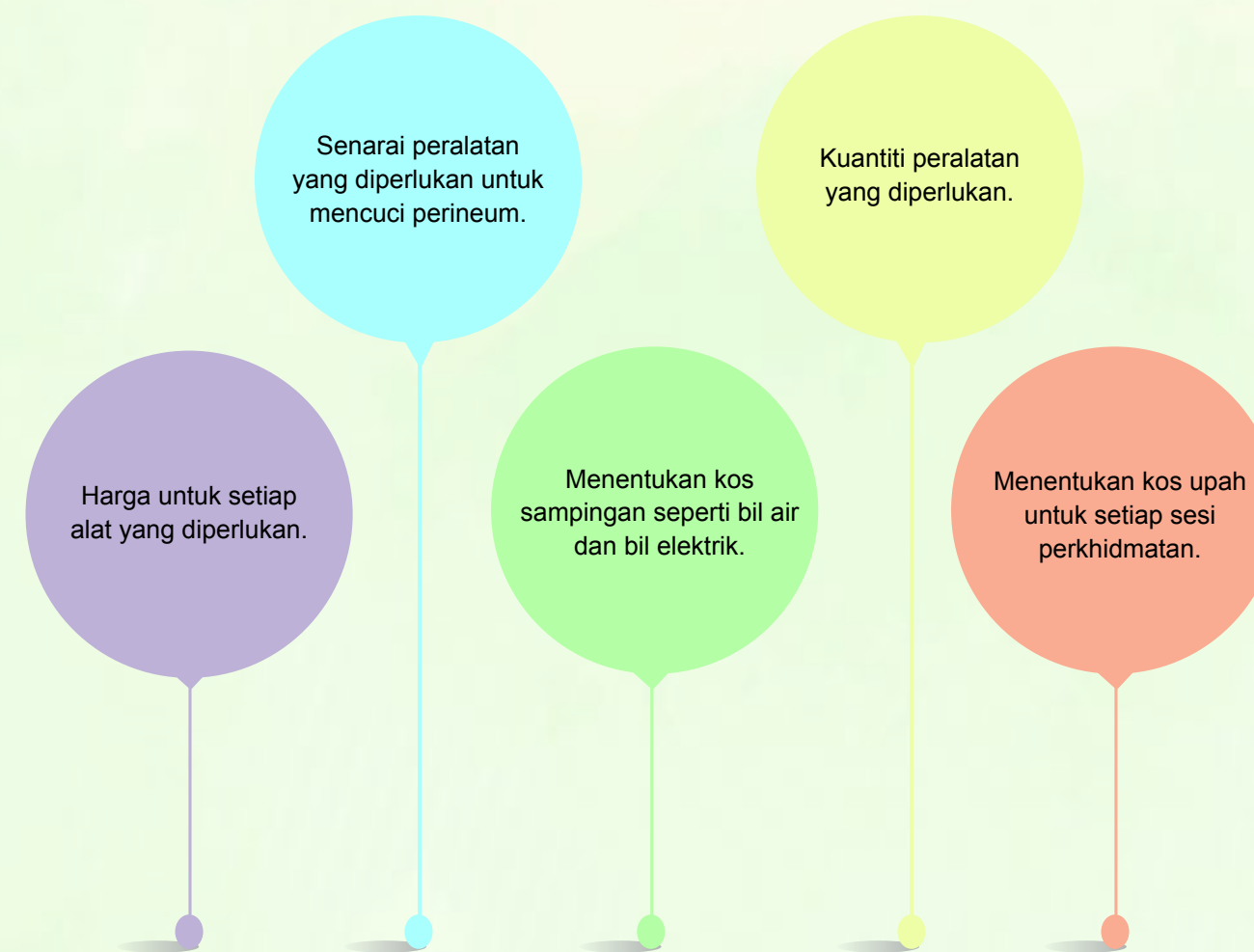
### 4.3.8 Anggaran Kos Perkhidmatan Mencuci Perineum

Anggaran kos perkhidmatan melibatkan kos bahan yang digunakan, kos upah dan juga kos sampingan. Kos bahan ialah jumlah kos yang digunakan untuk membeli barangan keperluan bagi mengendalikan perkhidmatan. Kos upah pula ialah kos bayaran tenaga kerja yang memberikan perkhidmatan yang diperlukan. Kos sampingan ialah perbelanjaan bil elektrik, bil air dan sebagainya.

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
4.3.8 Mentaksir anggaran kos perkhidmatan mencuci perineum.

#### Maklumat untuk menganggar kos perkhidmatan mencuci perineum



Rajah 4.10 Maklumat untuk menganggar kos perkhidmatan mencuci perineum

**Jadual 4.7** Contoh pengiraan kos perkhidmatan mencuci perineum untuk seorang warga emas kurang upaya yang terlantar di atas katil

Kos perkhidmatan	Kuantiti	Harga seunit (RM)	Jumlah (RM)
<b>a. Kos bahan</b>			
Pelapik pakai buang	1	1.50	1.50
Sarung tangan pakai buang	2	0.50	1.00
Bekas untuk mengisi air suam	1	1.00	1.00
Tisu	1 paket	0.50	0.50
Tuala kecil	1	2.00	2.00
<b>b. Kos sampingan</b>			10.00
<b>c. Kos upah</b>			15.00
<b>Jumlah</b>			<b>31.00</b>

$$\begin{aligned} \text{Jumlah kos perkhidmatan} &= \text{Kos bahan} + \text{kos sampingan} + \text{kos upah} \\ &= \text{RM } 6.00 + \text{RM } 10.00 + \text{RM } 15.00 \\ &= \text{RM } 31.00 \end{aligned}$$

Sekiranya perkhidmatan ini perlu dilakukan kepada 10 orang warga emas dalam sehari, kos perkhidmatan yang terlibat setiap hari ialah:

$$\text{RM } 31.00 \times 10 = \text{RM } 310.00$$



Setiap murid dikehendaki menyenaraikan maklumat yang diperlukan untuk menganggarkan kos perkhidmatan menukar dan memakai lampin pakai buang untuk warga emas yang mengalami masalah inkontinens.

### 4.3.9 Pemilihan Lampin yang Sesuai dengan Tahap Keupayaan Warga Emas

Pemilihan lampin pakai buang yang bersesuaian adalah penting untuk memastikan lampin pakai buang yang dipakai oleh warga emas adalah selesa. Pemilihan lampin pakai buang bergantung kepada cara hidup dan tahap keupayaan warga emas yang menggunakannya serta harga lampin pakai buang tersebut.

Antara aspek yang perlu dititikberatkan semasa memilih lampin pakai buang untuk warga emas ialah:

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
4.3.9 Merumuskan pemilihan lampin yang sesuai dengan tahap keupayaan warga emas.

#### 1. Saiz lampin pakai buang



Kenal pasti saiz lampin pakai buang yang bersesuaian untuk mencegah kebocoran. Cara mengambil ukuran ialah:

- Letakkan pita pengukur di sekeliling pinggul warga emas.
- Ambil ukuran pinggang.

Saiz lampin pakai buang dipilih berdasarkan ukuran terbesar sama ada di sekeliling pinggang atau pinggul.

#### 2. Tahap penyerapan



Pilih lampin pakai buang yang mempunyai tahap penyerapan yang baik. Pad inkontinens boleh ditambah di atas lampin pakai buang untuk meningkatkan kadar penyerapan (jika perlu).

Terdapat lampin pakai buang yang mempunyai jalur penunjuk basah sebagai rujukan penjaga.

#### 3. Kegunaan

Pertimbangkan sama ada anda perlu lampin pakai buang untuk kedua-dua inkontinens air kecil dan air besar atau air kecil sahaja. Anda juga boleh memilih untuk menggunakan lampin pakai buang yang berbeza bagi kegunaan siang dan malam.


#### 4. Jenis



Pertimbangkan pembelian lampin pakai buang khusus jantina (jika perlu). Namun, lampin pakai buang *unisex* boleh digunakan untuk kedua-dua jantina dan lebih murah.

Pastikan anda menggunakan lampin pakai buang yang mempunyai pelekat di bahagian sisi dan bukan *pull-up* untuk memudahkan proses membuka dan menukar lampin pakai buang.



 CABAR MINDA

1. Berikut adalah **benar** berkenaan inkontinens tekanan, **kecuali** \_\_\_\_\_.
  - A. disebabkan oleh kelemahan otot lantai pelvis
  - B. lebih kerap berlaku dalam kalangan warga emas lelaki
  - C. disebabkan oleh kelemahan otot sfinkter saluran kencing
  - D. jenis inkontinens yang paling kerap berlaku dalam kalangan warga emas
2. Kenyataan berikut adalah **benar** berkenaan saranan pencegahan inkontinens, **kecuali** \_\_\_\_\_.
  - A. sukar membuang air besar boleh menyebabkan inkontinens tekanan
  - B. pencahayaan bilik adalah penting untuk mencegah inkontinens kefungsiian
  - C. elakkan minuman yang mengandungi kafein seperti kopi untuk mencegah inkontinens kefungsiian
  - D. melakukan senaman otot lantai pelvis atau senaman Kegel yang boleh dilakukan setiap hari
3. Nyatakan dua jenis inkontinens yang kerap dialami oleh warga emas.
  - i. \_\_\_\_\_
  - ii. \_\_\_\_\_
4. Berikan tiga sebab warga emas lebih berisiko mengalami masalah inkontinens.
  - i. \_\_\_\_\_
  - ii. \_\_\_\_\_
  - iii. \_\_\_\_\_
5. Senaraikan tiga alatan proses eliminasi yang digunakan untuk warga emas kurang upaya.

i.	<input type="text"/>
ii.	<input type="text"/>
iii.	<input type="text"/>

6. Senaraikan langkah untuk melakukan senaman Kegel bagi warga emas yang duduk di atas kerusi roda.

<input type="text"/>
↓
<input type="text"/>
↓
<input type="text"/>
↓
<input type="text"/>


7. Senaraikan aspek kebersihan berkaitan ketika melakukan langkah kerja mencuci perineum.

i. <input type="text"/>	iii. <input type="text"/>
ii. <input type="text"/>	iv. <input type="text"/>

8. Nyatakan aspek-aspek pemilihan lampin pakai buang untuk warga emas.

i. _____
ii. _____
iii. _____
iv. _____
v. _____

9. Pada pendapat anda, apakah posisi eliminasi selesa yang bersesuaian untuk warga emas yang mengalami kelemahan tetapi boleh berjalan perlahan dengan bantuan penjaga? Nyatakan rasional pemilihan posisi tersebut?



_____
_____
_____

UNIT  
4.4

KESIHATAN TIDUR (SLEEP HYGIENE)

4.4.1 Maksud Kesihatan Tidur (Sleep Hygiene) dan Insomnia

Kesihatan tidur

- a. Kesihatan tidur atau *sleep hygiene* ialah amalan atau tabiat untuk memperoleh kualiti tidur malam yang baik dan tahap kecerdasan yang baik pada siang hari.
- b. Memperoleh tidur yang berkualiti dan sihat adalah penting untuk kesihatan fizikal dan mental.

Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
4.4.1 Menyatakan maksud kesihatan tidur dan insomnia.

Insomnia

- a. Merujuk kepada masalah kurang tidur atau berasa tidak puas tidur walaupun telah tidur dengan secukupnya.
- b. Kerap berlaku dalam kalangan warga emas.
- c. Tanda tidur yang mencukupi adalah apabila seseorang itu berasa bertenaga dan puas apabila bangun daripada tidur.

? Tahukah Anda?

Kekerapan insomnia ialah 40% hingga 50% daripada kalangan warga emas berumur 60 tahun ke atas terutamanya pada golongan wanita berbanding lelaki.

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM, 2019).

Tanda-tanda dan simptom insomnia



Rajah 4.11 Tanda-tanda dan simptom insomnia

4.4.2

Amalan yang Mempengaruhi Kualiti Tidur dalam Kalangan Warga Emas

Pelbagai faktor menyumbang kepada risiko insomnia dalam kalangan warga emas. Antaranya ialah:

Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
4.4.2 Menerangkan amalan yang mempengaruhi kualiti tidur dalam kalangan warga emas.



Rajah 4.12 Faktor menyumbang kepada risiko insomnia dalam kalangan warga emas

Amalan tidur yang sihat

Berikut ialah amalan yang perlu dilakukan untuk memastikan warga emas memperoleh tidur yang berkualiti:

1. Mengamalkan waktu tidur dan waktu bangun tidur yang tetap.
2. Kurangkan atau elakkan masa tidur yang panjang pada waktu siang.
3. Melakukan senaman harian pada waktu siang.
4. Elakkan berfikir atau cuba mengendalikan masalah sebelum waktu tidur.
5. Galakkan membaca, menonton televisyen dan mendengar muzik berirama perlahan untuk menenangkan fikiran.
6. Elakkan makan malam yang terlalu berat tiga jam sebelum tidur.
7. Kurangkan minum air dua hingga empat jam sebelum tidur supaya tidak terjaga daripada tidur untuk membuang air kecil.
8. Amalkan amalan tetap sebelum tidur. Contohnya berus gigi dan basuh muka.
9. Memakai pakaian yang longgar dan selesa semasa tidur.
10. Pastikan bilik tidak terlalu cerah atau terlalu gelap.
11. Penggunaan bantal dan tilam yang sesuai.
12. Penggunaan cadar fabrik kapas untuk mengurangkan iritasi pada kulit.



### Persekitaran tempat tidur

1. Gunakan bilik tidur hanya untuk tidur dan bukan untuk aktiviti lain.
2. Pastikan persekitaran bilik tidur dalam keadaan:
  - a. Tenang (tidak bising) dan selesa.
  - b. Tidak terlalu gelap atau terang.
  - c. Pertimbangkan penggunaan aroma yang menenangkan.
  - d. Susun atur perabot yang tidak terlalu sesak dan menyukarkan pergerakan warga emas.
  - e. Suhu bilik yang tidak terlalu sejuk atau terlalu panas.
3. Pastikan tilam dan katil selesa.

### Kesan daripada tidur yang terganggu

Letih fizikal dan mental, resah dan panas baran.

Peningkatan risiko kemalangan.

Kemerosotan keupayaan ingatan, perhatian dan prestasi aktiviti harian.

Peningkatan risiko jatuh.



Dalam kumpulan kecil, murid dikehendaki menghasilkan satu poster atau brosur yang mesra warga emas berkenaan amalan kesihatan tidur. Poster atau brosur yang dihasilkan hendaklah mempunyai tajuk dan mengguna pakai grafik yang bersesuaian dengan maklumat yang telah dipelajari.



### 4.4.3 Penyediaan Tempat Tidur yang Kondusif untuk Warga Emas

Penyediaan tempat tidur yang selesa dan bersih adalah penting untuk memastikan warga emas memperoleh tidur yang berkualiti. Selain itu, pemilihan alatan tidur seperti bantal, tilam dan cadar yang digunakan juga amat penting.

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
4.4.3 Menyediakan tempat tidur yang kondusif untuk warga emas.

#### Pemilihan bantal, tilam dan cadar yang sesuai

##### Bantal yang digunakan

- a. Mampu mengekalkan postur semula jadi leher.
- b. Mampu menyokong bahagian atas tulang belakang.
- c. Selesa dan boleh disesuaikan mengikut kedudukan kepala yang berbeza-beza.
- d. Mengekalkan keseluruhan bentuknya selepas digunakan.
- e. Harus ditukar setiap 12 hingga 18 bulan.
- f. Nipis dan tidak terlalu tebal bagi mereka yang tidur terlentang untuk mengelakkan ketegangan pada bahagian leher dan belakang.



Sila layari URL <http://arasmega.com/qr-link/penyediaan-katil/> untuk mengetahui tentang video penyediaan katil.

##### Tilam yang digunakan

- a. Selesa dan boleh menyokong postur badan sepenuhnya.
- b. Keras kecuali mereka yang mengalami sakit belakang yang kronik digalakkan menggunakan tilam yang sederhana keras. Tilam yang lembut kurang memberikan sokongan kepada postur badan.
- c. Ditukar setiap 10 tahun.

##### Pemilihan cadar

- a. Pastikan saiz cadar bersesuaian dengan tilam.
- b. Kain kapas dan linen antara jenis material terbaik bagi cadar kerana mudah menyerap peluh dan bersesuaian dengan keadaan iklim negara kita yang panas.



Murid dikehendaki melakukan langkah-langkah penyediaan tempat tidur yang selesa.

**Langkah kerja menyediakan tempat tidur**

a. Bahan dan peralatan yang diperlukan




Bil.	Bahan atau peralatan	Rasional
1.	Kain cadar <i>fitted</i>	Untuk mengalask tilam.
2.	<i>Draw sheet</i> 	Untuk mengalask punggung dan melindungi tilam serta cadar daripada basah.
3.	Sarung bantal	Untuk menyarung dan melindungi bantal.
4.	Kain selimut	Untuk memanaskan badan warga emas.
5.	Kain lap	Untuk mengelap kekotoran di atas tilam.

b. Tanggungjawab **SEBELUM** menyediakan tempat tidur

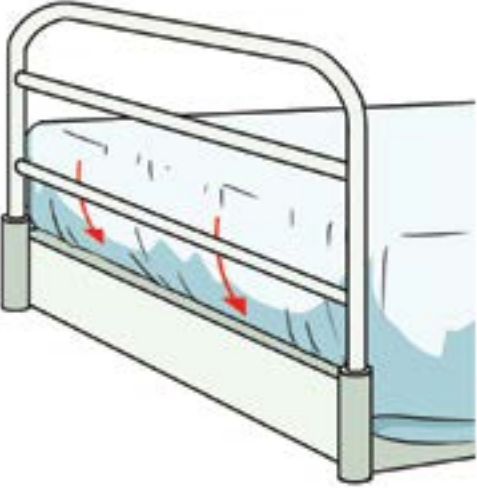

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Maklumkan kepada warga emas yang anda ingin menyediakan tempat tidur.	Untuk mendapat kerjasama warga emas.
2.	Turunkan palang tepi katil (jika perlu).	Untuk memudahkan langkah kerja menyediakan tempat tidur.
3.	Alihkan warga emas untuk duduk di atas kerusi sepanjang proses menyediakan tempat tidur.	Untuk memudahkan proses menyediakan tempat tidur.
4.	Sediakan semua peralatan yang diperlukan dengan lengkap.	Untuk melancar dan memudahkan langkah kerja menyediakan tempat tidur.


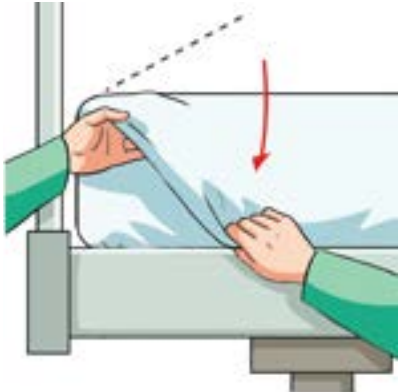
c. Tanggungjawab **SEMASA** menyediakan tempat tidur

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Sesuaikan ketinggian katil (antara pinggang dengan lutut).	Untuk memudahkan langkah kerja.
2.	Alihkan cadar yang telah digunakan.	Untuk dibasuh.
3.	Bersihkan permukaan tilam dengan menggunakan kain lap.	Untuk menghilangkan segala kekotoran.
4.	Biarkan tilam betul-betul kering.	Supaya tilam tidak berbau busuk.

Bil.	Bahan atau peralatan	Rasional
5.	Pasangkan dan kemaskan cadar <i>fitted</i> di atas tilam. 	Untuk menutup dan mengalask tilam.
6.	Bentangkan <i>draw sheet</i> melintang di bahagian tengah tilam dan masukkan bahagian tepi ke bawah tilam. 	Untuk mengalask bahagian punggung warga emas.
7.	Bentangkan selimut di bahagian kaki katil. 	Untuk menutup badan warga emas apabila perlu.



Bil.	Bahan atau peralatan	Rasional
8.	Masukkan hujung selimut ke bawah tilam. 	Untuk menegangkan kain selimut.
9.	Lipat bahagian sudut selimut supaya menyerupai penjuru sampul surat. i. Lipatkan bahagian tengah penjuru selimut ke sisi tilam. 	Untuk mengemaskan bahagian penjuru selimut.

Bil.	Bahan atau peralatan	Rasional
	ii. Lipatkan bahagian bawah penjuru selimut menghala ke atas. 	Untuk mengemaskan bahagian penjuru selimut.
	iii. Lipat serong bahagian atas penjuru ke bawah dan masukkan ke bawah tilam. Ulang kaedah yang sama untuk setiap penjuru dan kemaskan sekeliling selimut. 	

d. Tanggungjawab **SELEPAS** menyediakan tempat tidur

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Mengumpulkan semua kain kotor atau cadar <i>fitted</i> yang telah digunakan.	Untuk dicuci.
2.	Menggosok, melipat dan menyimpan kain yang telah dicuci dengan cermat.	Untuk memudahkan penggunaan seterusnya.

#### 4.4.4 Posisi Tidur Warga Emas Mengikut Tahap Keselesaan Warga Emas

Pemilihan posisi tidur yang selesa adalah antara amalan kesihatan tidur. Antara manfaat daripada mengamalkan posisi tidur yang selesa ialah:

1. Dapat menggalakkan tidur yang nyenyak.
2. Memberikan keselesaan kepada individu.
3. Mencegah berlakunya kudis tekanan.
4. Mengurangkan kesakitan sendi.

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
4.4.4 Membezakan posisi tidur warga emas mengikut tahap keselesaan warga emas.

#### Contoh posisi tidur yang selesa



1. Posisi menyandar untuk warga emas yang mengalami masalah pernafasan.



2. Posisi terlentang dan letakkan bantal kecil di bawah kedua-dua lutut.
  - Melegakan kesakitan di bahagian tengkuk atau bahagian atas belakang mahupun bahagian pinggang.



3. Posisi separa meniarap dan letakkan bantal di bawah salah satu kaki.
  - Melegakan tekanan sepanjang bahagian tulang belakang.



4. Posisi mengiring kiri atau kanan dengan meletakkan bantal di antara kedua-dua lutut.
  - Memberikan keselesaan untuk kesakitan pada bahagian bawah pinggang.



Murid dikehendaki melakukan simulasi posisi tidur yang selesa untuk warga emas yang mengalami:

- a. Masalah susah bernafas.
- b. Sakit di bahagian pinggang.
- c. Kesakitan di sepanjang tulang belakang.



### 4.4.5 Amalan Sebelum Tidur

Aktiviti yang dilakukan sebelum tidur juga mempengaruhi kualiti tidur. Berikut ialah amalan tidur yang sihat yang perlu dilakukan sebelum tidur untuk memastikan warga emas memperoleh tidur yang berkualiti:

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
4.4.5 Mencadangkan amalan sebelum tidur untuk mendapatkan tidur yang berkualiti.

- 1 Berehat sebentar sebelum tidur.  
\_\_\_\_\_
- 2 Elakkan berfikir atau cuba mengendalikan masalah sebelum waktu tidur.  
\_\_\_\_\_
- 3 Galakkan membaca, menonton televisyen dan mendengar muzik berirama perlahan untuk menenangkan fikiran.  
\_\_\_\_\_
- 4 Elakkan minuman berkafein sebelum tidur.  
\_\_\_\_\_
- 5 Jangan mengambil makanan yang terlalu berat tiga jam sebelum tidur.  
\_\_\_\_\_
- 6 Amalkan amalan tetap sebelum tidur. Contohnya, berus gigi dan basuh muka.  
\_\_\_\_\_
- 7 Memakai pakaian yang longgar dan selesa semasa tidur.  
\_\_\_\_\_
- 8 Buang air kecil sebelum tidur.  
\_\_\_\_\_



### CABAR MINDA

1. Yang manakah **benar** mengenai *draw sheet*?
  - A. Boleh dipasang di atas atau di bawah cadar *fitted*
  - B. Boleh digunakan untuk mengalask bantal supaya tidak kotor
  - C. Digunakan untuk menggantikan selimut sekiranya selimut tiada
  - D. Digunakan untuk mengalask cadar *fitted* dan mencegah cadar *fitted* daripada kotor
2. Berikut ialah amalan yang mempengaruhi kualiti tidur, **kecuali** \_\_\_\_\_.
  - A. bilik tidur yang gelap
  - B. persekitaran tidur yang senyap
  - C. menggunakan cadar *fitted* daripada fabrik kapas
  - D. kurangkan atau elakkan masa tidur yang panjang pada waktu siang
3. Berikut ialah amalan sebelum tidur yang sihat, **kecuali** \_\_\_\_\_.
  - A. tidur apabila rasa mengantuk
  - B. menonton televisyen sebelum tidur
  - C. jangan mengambil makanan yang terlalu berat sebelum tidur
  - D. ikut jadual tidur yang tetap (masa tidur dan masa bangun tidur yang sama setiap hari termasuklah hari minggu)
4. Apakah maksud insomnia?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Nyatakan empat simptom insomnia.
 

i. _____	iii. _____
ii. _____	iv. _____
6. Nyatakan empat persekitaran bilik tidur.
 


7. Apakah ciri-ciri tilam dan cadar yang boleh membantu warga emas untuk memperoleh tidur yang berkualiti?

Ciri-ciri tilam	Ciri-ciri cadar
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

8. Nyatakan empat kesan daripada tidur yang terganggu.

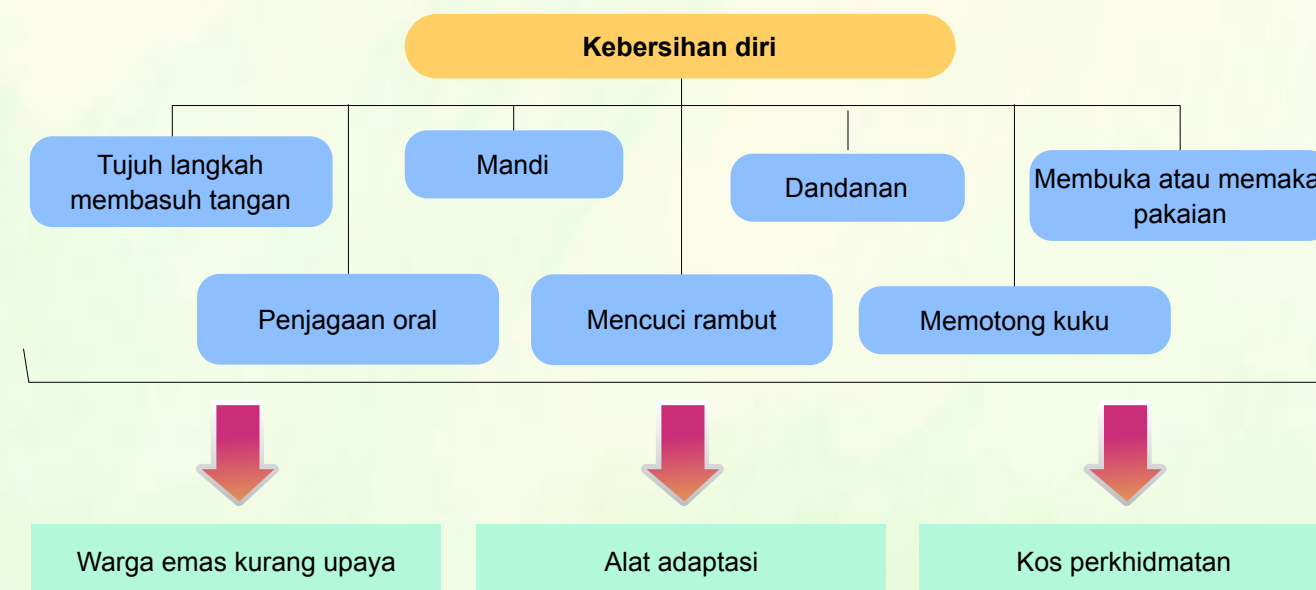
- i.
- ii.
- iii.
- iv.

9. Bincangkan empat posisi tidur selesa dan rasional penggunaan posisi tersebut.

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

**RUMUSAN**

**Rumusan 4.1**

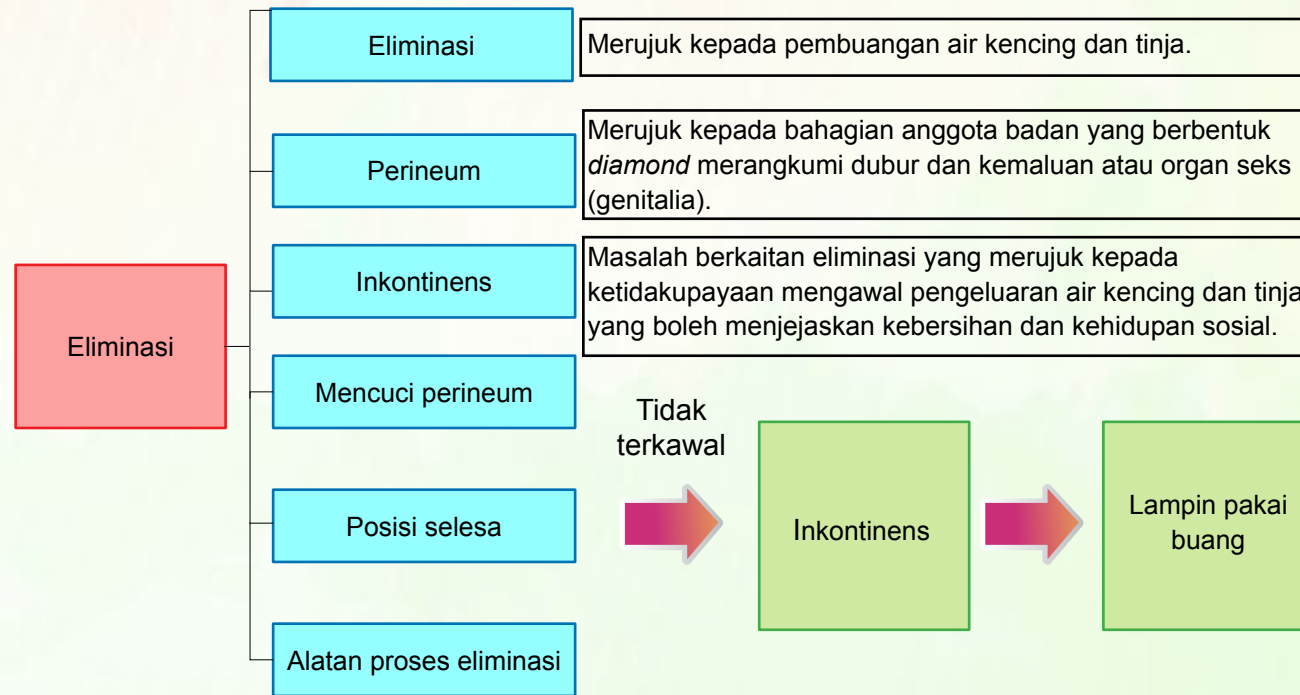


**Rumusan 4.2**

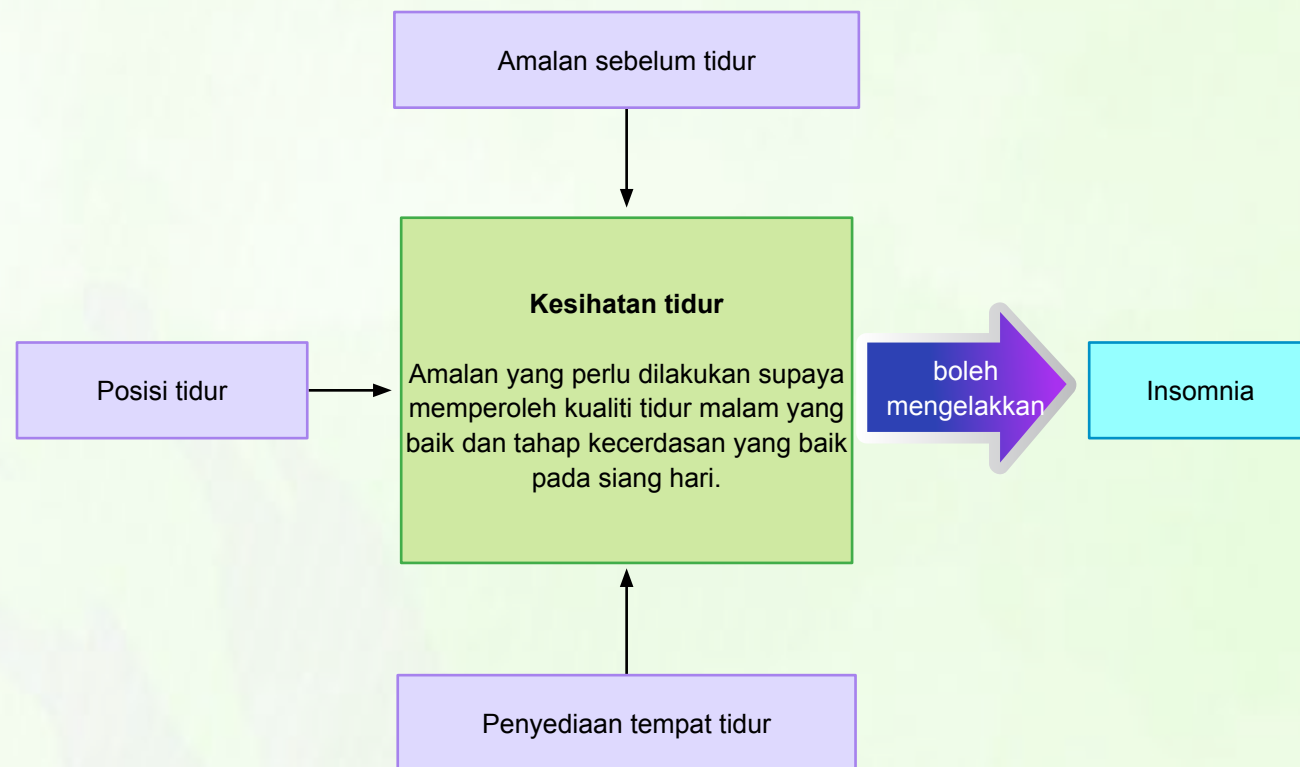




Rumusan 4.3



Rumusan 4.4



**CELIK BAHASA**

<b>Adaptasi</b>	Telah diubah suai.
<b>Antibakteria</b>	Bersifat menentang atau memusnahkan bakteria.
<b>Antropometri</b>	Kajian ukuran tubuh badan bagi menentukan saiz, bentuk dan komposisi tubuh badan.
<b>Angin ahmar</b>	Penyakit yang menyebabkan lumpuh pada sebelah badan.
<b>Anemia</b>	Kekurangan sel darah merah.
<b>Alergen</b>	Bahan protein atau bukan protein yang menyebabkan alahan.
<b>Demensia</b>	Penyakit nyanyuk atau mudah lupa.
<b>Detergen</b>	Bahan atau campuran bahan yang bertindak sebagai pencuci.
<b>Draw sheet</b>	Alas tempat tidur untuk mengelakkan katil kotor.
<b>Dressing stick</b>	Alat berbentuk batang yang dilengkapkan dengan pencangkuk bertujuan untuk membantu memakai pakaian.
<b>Genitalia</b>	Organ seks atau kemaluan.
<b>Hiperglisemia</b>	Kandungan gula atau glukos yang tinggi di dalam darah.
<b>Hipoalergenik</b>	Bahan atau campuran yang rendah kandungan protein yang boleh menyebabkan alahan.
<b>Indeks jisim tubuh</b>	Ukuran berat berbanding ketinggian.
<b>Insomnia</b>	Masalah tidur yang tidak mencukupi.
<b>Iritasi</b>	Keadaan atau rasa tidak selesa (gatal-gatal, pedih, sakit, bengkak, panas dan sebagainya) pada bahagian tubuh akibat daripada sesuatu rangsangan.
<b>Kadar metabolik</b>	Kadar metabolisme berlaku mengikut usia, gaya hidup dan kesihatan.
<b>Kognitif</b>	Daya mengingat.
<b>Kondusif</b>	Selesa.
<b>Malnutrisi</b>	Kekurangan atau berlebihan nutrien.
<b>Makronutrien</b>	Nutrien yang diperlukan dalam jumlah yang banyak.
<b>Manikin</b>	Patung menyerupai manusia.
<b>Metabolisme</b>	Proses dalam tubuh badan yang menukar makanan dan minuman kepada tenaga.
<b>Mikronutrien</b>	Nutrien yang diperlukan dalam jumlah yang sedikit.
<b>Mobiliti</b>	Perihal mudah bergerak dari satu tempat ke tempat lain.
<b>Moisturizing</b>	Pelembap.
<b>Mild detergent</b>	Bahan pencuci ringan.
<b>Nutrien</b>	Zat makanan.
<b>pH</b>	Ukuran tentang keasidan atau kealkalian sesuatu larutan dengan skala antara 0 hingga 14, iaitu pH 7 menunjukkan larutan yg neutral, kurang daripada pH 7 menunjukkan larutan berasid dan lebih daripada pH 7 menunjukkan larutan beralkali.
<b>Posisi</b>	Kedudukan.
<b>Privasi</b>	Urusan persendirian atau kerahsian peribadian.
<b>Ruffles</b>	Kelim yang berkedut-kedut atau beropol.
<b>Sfinkter</b>	Injap atau otot yang mengawal liang badan.
<b>Strok</b>	Sejenis penyakit saraf (angin ahmar).



**REFLEKSI**

Selepas mempelajari modul ini, saya mampu:

Bil.	Perkara	😊	😞
1.	Menyatakan tujuan penjagaan kebersihan dan dandanan diri.		
2.	Menerangkan tujuh langkah mencuci tangan oleh penjaga warga emas.		
3.	Melaksanakan langkah kerja penjagaan kebersihan dan dandanan diri mengikut keupayaan warga emas berkaitan: i. Penjagaan oral ii. Mandi iii. Mencuci rambut iv. Dandanan		
4.	Menilai kesesuaian peralatan adaptasi penjagaan kebersihan dan dandanan diri warga emas.		
5.	Menentukan anggaran kos perkhidmatan penjagaan kebersihan dan dandanan diri.		
6.	Menghasilkan lakaran rekaan pakaian dan peralatan adaptasi yang sesuai untuk warga emas.		
7.	Menyatakan maksud malnutrisi.		
8.	Menerangkan keperluan pemakanan seimbang warga emas.		
9.	Menjelaskan kaedah pengukuran antropometri. i. Indeks Jisim Tubuh (BMI). ii. Nisbah ukur lilit pinggang dan pinggul.		
10.	Menerangkan faktor risiko malnutrisi dalam kalangan warga emas.		
11.	Menentukan menu dan panduan penyediaan diet seimbang mengikut tahap kesihatan warga emas. i. Hipertensi. ii. Diabetes Melitus.		
12.	Memaparkan teknik menyuap makanan kepada warga emas.		
13.	Mentaksir anggaran kos perkhidmatan penyediaan makanan warga emas.		
14.	Menghasilkan hidangan berdasarkan menu yang dicipta mengikut tahap kesihatan warga emas.		
15.	Menyatakan maksud eliminasi, perineum dan inkontinens.		
16.	Menerangkan jenis, faktor dan saranan pencegahan inkontinens.		
17.	Menjelaskan posisi selesa dan selamat untuk memudahkan eliminasi.		

Bil.	Perkara	😊	😞
18.	Menunjuk kaedah penggunaan alatan proses eliminasi.		
19.	Memaparkan langkah kerja eliminasi di atas katil dan pengurusan inkontinens bagi warga emas berupaya dan kurang berupaya.		
20.	Mempertimbangkan aspek kebersihan langkah kerja mencuci perineum dan pengurusan inkontinens.		
21.	Menjustifikasi kepentingan amalan kontinens dalam kalangan warga emas.		
22.	Mentaksir anggaran kos perkhidmatan mencuci perineum.		
23.	Merumuskan pemilihan lampin yang sesuai dengan tahap keupayaan warga emas.		
24.	Menyatakan maksud kesihatan tidur dan insomnia.		
25.	Menjelaskan amalan yang mempengaruhi kualiti tidur dalam kalangan warga emas.		
26.	Menyediakan tempat tidur yang kondusif untuk warga emas.		
27.	Membezakan posisi tidur warga emas mengikut tahap keselesaan warga emas.		
28.	Mencadangkan amalan sebelum tidur untuk mendapatkan tidur yang berkualiti.		



## MODUL 5

# PERKHIDMATAN WARGA EMAS



### *Kata Kunci*

- Rehabilitasi
- Paliatif
- Perancangan penjagaan lanjutan
- Penjagaan personal
- Kontinum penjagaan

### STANDARD KANDUNGAN

Modul ini akan menerangkan perkhidmatan warga emas yang terdapat di Malaysia yang merangkumi aspek kesihatan, sosial dan perkhidmatan jangka panjang. Dengan mengetahui tentang perkhidmatan yang sedia ada, warga emas dapat dirujuk kepada perkhidmatan yang sesuai dan ini akan menambah baik mutu kehidupan warga emas tersebut.

- Unit 5.1 Perkhidmatan Kesihatan
- Unit 5.2 Perkhidmatan Sosial
- Unit 5.3 Perkhidmatan Penjagaan Jangka Panjang



## UNIT 5.1

### PERKHIDMATAN KESIHATAN

#### 5.1.1

#### Tahap Perkhidmatan Kesihatan Warga Emas di Malaysia

Menurut Organisasi Kesihatan Sedunia, kesihatan ialah satu tahap atau keadaan di mana seseorang individu mempunyai kesejahteraan yang sempurna dari segi fizikal, mental dan sosial serta bebas daripada segala penyakit.

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:

- 5.1.1 Menyatakan tahap perkhidmatan kesihatan warga emas yang terdapat di Malaysia.

Perkhidmatan kesihatan warga emas yang terdapat di Malaysia boleh dibahagikan kepada tiga peringkat, iaitu:

#### Primer

Perkhidmatan kesihatan primer ialah perkhidmatan penjagaan kesihatan asas yang praktikal dan mudah didapati oleh individu, keluarga dan komuniti. Perkhidmatan ini disediakan oleh pihak kerajaan dan swasta. Antara perkhidmatan kesihatan primer adalah seperti berikut:

- Klinik kesihatan daerah.
- Klinik pergigian.
- Perkhidmatan kesihatan di rumah (*domiciliary care*) oleh kerajaan atau swasta. Contohnya, perkhidmatan menukar tiub saluran kencing dan mencuci luka.

#### Sekunder

Perkhidmatan kesihatan sekunder ialah perkhidmatan kesihatan di peringkat komuniti. Antara perkhidmatan kesihatan sekunder adalah seperti berikut:

- Hospital daerah.
- Perkhidmatan penjagaan warga emas untuk jangka masa panjang. Contohnya, Rumah Ehsan (Jabatan Kebajikan Masyarakat) dan pusat jagaan warga emas swasta.
- Perkhidmatan penjagaan warga emas sementara (*respite*). Perkhidmatan *respite* ialah perkhidmatan penjagaan sementara untuk memberi kerehatan kepada penjaga (ahli keluarga). Contohnya, Rumah Seri Kenangan.

#### Tertiari

Perkhidmatan kesihatan tertiari ialah perkhidmatan kepakaran lebih khusus yang tidak disediakan oleh perkhidmatan kesihatan sekunder. Hal ini kerana perkhidmatan sekunder tidak mempunyai kemahiran atau kelengkapan yang cukup. Perkhidmatan kesihatan tertiari untuk warga emas adalah seperti berikut:

- Perkhidmatan pesakit dalam disediakan di hospital kerajaan dan swasta tertentu. Contohnya, Wad Geriatrik di Hospital Kuala Lumpur.
- Perkhidmatan pesakit luar bagi warga emas di hospital ialah di Klinik Pakar Geriatrik. Untuk mendapatkan rawatan di Klinik Pakar Geriatrik, warga emas memerlukan rujukan daripada doktor sama ada dari hospital atau klinik komuniti. Antara perkhidmatan yang ditawarkan oleh Klinik Pakar Geriatrik adalah seperti berikut:
  - Klinik am dan penilaian komprehensif warga emas.
  - Klinik memori untuk warga emas yang mengalami kemerosotan fungsi kognitif.
  - Klinik warga emas yang sering terjatuh dan memerlukan perawatan multidisiplin. Hal ini termasuklah perawatan kerapuhan tulang.



### 5.1.2 Perkhidmatan Rehabilitasi dan Paliatif serta Kepentingannya

#### Perkhidmatan rehabilitasi

Perkhidmatan rehabilitasi ialah perkhidmatan untuk mengembalikan kefungsi warga emas setelah jatuh sakit supaya kembali berdikari semula dalam komuniti.

Perkhidmatan ini berbeza mengikut keperluan individu dan menggunakan pendekatan multidisiplin yang terdiri daripada:

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| a. Doktor                 | e. Ahli Pemakanan         |
| b. Jururawat              | f. Ahli Terapi Pertuturan |
| c. Ahli Terapi Cara Kerja | g. Pegawai Kerja Sosial   |
| d. Ahli Fisioterapi       |                           |

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:

- 5.1.2 Menerangkan perkhidmatan rehabilitasi dan paliatif serta kepentingannya.

#### Kepentingan perkhidmatan rehabilitasi

a. Meningkatkan keupayaan warga emas dalam mengurus diri sendiri.

a. Memperbaiki kesihatan, kehidupan sosial dan kualiti kehidupan warga emas secara am.

b. Mengurangkan risiko kebergantungan pada masa hadapan dalam melakukan aktiviti seharian seperti berjalan, membeli-belah dan menaiki kenderaan.

a. Warga emas dapat menjalankan aktiviti dalam komuniti seperti berkongsi kepakaran di Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) dan sesetengahnya mampu bekerja semula.

#### Perkhidmatan rehabilitasi

##### i. Di hospital

- Selepas warga emas jatuh sakit otot akan menjadi lemah kerana faktor-faktor seperti kekurangan pergerakan dan kekurangan nutrien. Penyakit saraf seperti angin ahmar (strok) juga akan menyebabkan kelemahan anggota badan.
- Oleh itu, rehabilitasi harus bermula secepat mungkin sebaik sahaja pesakit stabil daripada penyakit akut dan dipindahkan ke wad separuh akut (*step down care*).

##### ii. Di hospital rehabilitasi

- Warga emas yang mempunyai potensi untuk pulih dan berdikari semula tetapi mengambil masa yang lama akan dipindahkan ke hospital rehabilitasi awam atau swasta sebelum pulang ke rumah. Contohnya, Hospital Rehabilitasi Cheras.

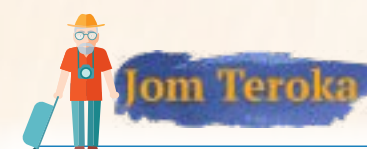


##### iii. Di komuniti atau di klinik pesakit luar

- Rehabilitasi haruslah diteruskan setelah pulang ke rumah. Terdapat PAWE di setiap bandar dan sesetengah daerah untuk memastikan warga emas sentiasa aktif.
- Perkhidmatan fisioterapi dan terapi cara kerja juga boleh diteruskan sebagai pesakit luar di hospital.



Sila layari URL <http://arasmega.com/qr-link/video-pawe/> untuk menonton video PAWE.



Buat carian Internet tentang peralatan adaptasi atau peralatan senaman yang terdapat di pusat rehabilitasi. Bentangkan hasil carian di dalam kelas.

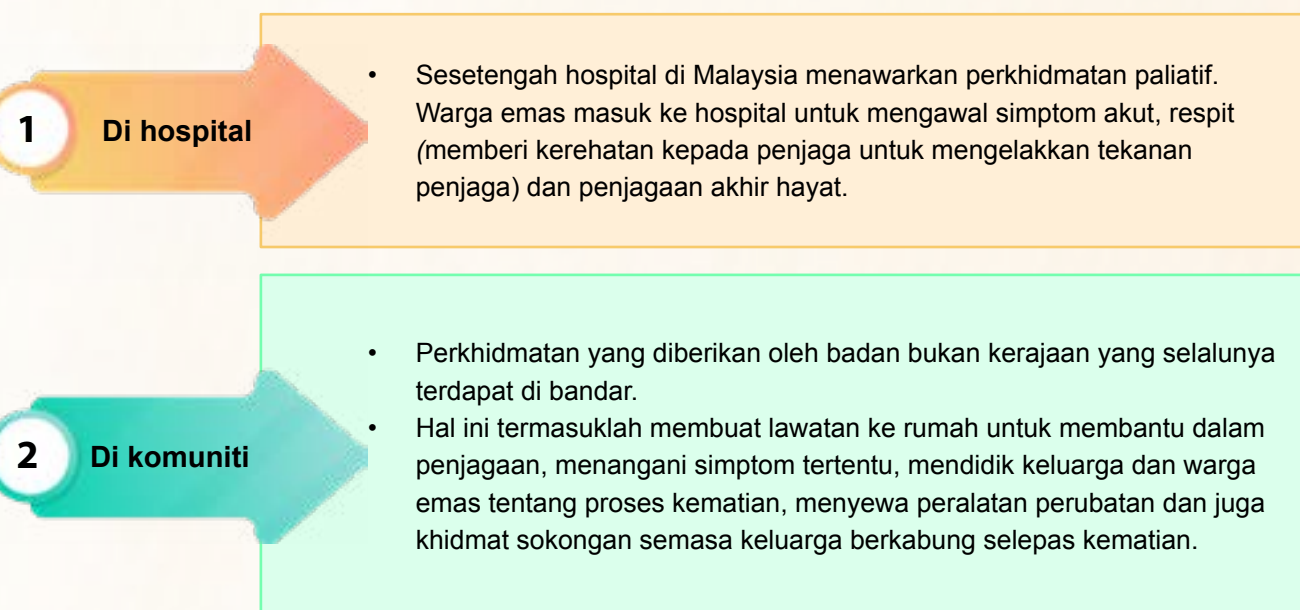
### Perkhidmatan paliatif

Perkhidmatan paliatif ialah penjagaan khusus bagi mereka yang mempunyai penyakit yang tiada harapan untuk sembuh (terminal) atau berada pada akhir hayat.

Kepentingan perkhidmatan paliatif adalah seperti berikut:

- Memberi penjagaan yang diperlukan oleh warga emas, iaitu dari segi fizikal (pengurusan kesakitan dan sesak nafas), emosi, spiritual dan sosial.
- Menambah baik kualiti kehidupan bagi warga emas, penjaga, keluarga dan juga menghadapi penyakit secara positif.
- Menyediakan perkhidmatan jagaan hospis untuk warga emas yang mempunyai jangka hayat kurang daripada enam bulan.

### Dua peringkat perkhidmatan paliatif di Malaysia



#### 5.1.3

### Keperluan untuk Perancangan Penjagaan Lanjutan (*Advanced Care Planning*) Berdasarkan Situasi Warga Emas

#### Keperluan perancangan penjagaan lanjutan

Perancangan penjagaan lanjutan atau *Advanced Care Planning* (ACP) ialah perancangan awal tentang apa yang warga emas kehendaki sekiranya mereka tidak dapat membuat keputusan pada masa akan datang.

Keperluan utama perancangan penjagaan lanjutan adalah untuk memastikan warga emas menyatakan hak mereka untuk rawatan bagi diri sendiri dan untuk memastikan kualiti kehidupan yang baik pada penghujung hayat.

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:

5.1.3 Mencadangkan keperluan untuk perancangan penjagaan lanjutan (*Advanced Care Planning*) berdasarkan situasi warga emas.

Situasi	Cadangan perancangan penjagaan lanjutan
1. Kemerosotan fungsi kognitif seperti demensia (mudah lupa).	a. Membuat <i>Lasting Power of Attorney</i> untuk melantik wakil yang akan membuat keputusan kewangan atau kesihatan ketika mereka tidak dapat membuat keputusan sendiri kelak.
2. Kemerosotan fungsi fizikal seperti angin ahmar dan kanser.	b. Membuat keputusan awal terhadap rawatan perubatan seperti tiub pernafasan, rawatan kecemasan, antibiotik dan tiub pemakanan. c. Membuat perancangan tempat untuk menghembuskan nafas terakhir. Contohnya, rumah, hospital atau hospis. d. Rujukan awal kepada perkhidmatan paliatif untuk ubat-ubatan tertentu seperti ubat tahan sakit.

### Kepentingan perancangan penjagaan lanjutan



#### ? Tahukah Anda?

Di Malaysia, tiada undang-undang khas untuk perancangan penjagaan lanjutan tetapi ada disebut dalam Garis Panduan Majlis Perubatan Malaysia. Sekiranya warga emas sudah hilang kapasiti untuk membuat keputusan, waris terdekat boleh membuat keputusan untuk perawatan warga emas dengan mengambil kira apa-apa yang terbaik dalam situasi warga emas.

*Malaysian Medical Council Guideline: Consent for Treatment of Patients by Registered Medical Practitioners, (2013).*



### Langkah-langkah warga emas membuat perancangan penjagaan lanjutan

#### Advance Care Planning (ACP)

##### Fikir

- Fikir tentang masa depan mengenai perkara penting yang ingin dilakukan atau sebaliknya dan tempat yang ingin diduduki pada akhir hayat.

##### Beritahu

- Beritahu keluarga dan sahabat atau lantik jurucakap (*Lasting Power of Attorney*) mengenai perancangan penjagaan lanjutan.

##### Rekod

- Rekod perancangan rawatan lanjutan dan individu yang bertanggungjawab. Rekod perlu disimpan di tempat yang selamat.

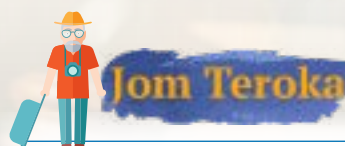
##### Bincang

- Bincang rancangan ACP dengan doktor, jururawat atau penjaga. Hal ini termasuklah perbincangan tentang resusitasi kardiopulmonari dan menolak rawatan lanjut seperti antibiotik intravena (diberi melalui tiub ke dalam salur darah) dan tiub pemakanan.

##### Kongsi

- Kongsi maklumat berkaitan dengan ACP sekiranya perlu. Sentiasa kemas kini pilihan di dalam ACP tersebut.

Sumber: <https://www.goldstandardsframework.org.uk/advance-care-planning>



Berdasarkan lima langkah di atas, bahagi murid kepada tiga kumpulan dan buat simulasi ACP dalam situasi demensia (mudah lupa), pesakit kanser peringkat akhir dan pesakit terlanjar akibat angin ahmar.

#### CABAR MINDA

- Pilih pernyataan yang **betul** tentang perkhidmatan kesihatan warga emas.
  - Klinik Pakar Geriatrik tidak menawarkan khidmat penyakit demensia (mudah lupa).
  - Perkhidmatan kesihatan di rumah dijalankan oleh pihak swasta sahaja.
  - Klinik Pakar Geriatrik merupakan contoh perkhidmatan tertiar.
  - Sekiranya warga emas ingin mendapatkan rawatan di Klinik Pakar Geriatrik perlu membawa surat rujukan.
- Antara situasi ACP boleh dilakukan adalah seperti berikut:
  - Penyakit demensia (mudah lupa) peringkat awal.
  - Penyakit saraf yang menyebabkan kelumpuhan.
  - Tiada penyakit tertentu tetapi ingin membuat ACP sekiranya keadaan kesihatan merosot secara tiba-tiba.
  - Semua di atas.
- Nyatakan contoh perkhidmatan kesihatan warga emas pada setiap peringkat berikut:
  - Primer:
  - Sekunder:
  - Tertiari:
- Nyatakan tiga kepentingan perkhidmatan rehabilitasi.
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Apakah maksud perkhidmatan paliatif?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- Nyatakan betul atau salah pada pernyataan di bawah.

Bil.	Pernyataan	Betul/Salah
a.	Warga emas yang lemah badan kerana demam selesema memerlukan rehabilitasi.	
b.	Perkhidmatan hospis selalunya diberikan kepada warga emas yang mempunyai jangka hayat pendek.	
c.	Warga emas yang mendapat rawatan paliatif tidak perlu melakukan senaman.	

UNIT  
5.2

## PERKHIDMATAN SOSIAL WARGA EMAS

## 5.2.1 Tujuan Perkhidmatan Sosial untuk Warga Emas

Pihak kerajaan dan badan bukan kerajaan bertanggungjawab melindungi kumpulan yang memerlukan bantuan dan sokongan di bawah akta atau dasar tertentu melalui perkhidmatan sosial.

Perkhidmatan sosial bermaksud bantuan, kemudahan dan perkhidmatan berkaitan kerja sosial, penjagaan personal dan sokongan sosial yang diberikan oleh kerajaan ataupun agensi swasta. Tujuan perkhidmatan sosial warga emas adalah untuk meningkatkan kualiti kehidupan dan kesejahteraan diri warga emas.

## Standard Pembelajaran

Murid boleh:

5.2.1 Menyatakan tujuan perkhidmatan sosial untuk warga emas.

? *Tahukah Anda?*

Tanggungjawab sosial korporat atau *Corporate Social Responsibility (CSR)* merujuk kepada penglibatan sektor swasta dalam aktiviti atau program sosial yang memberikan manfaat kepada masyarakat dan juga organisasi.



Dalam kumpulan kecil tiga hingga empat orang, dapatkan maklumat tentang perkhidmatan sosial untuk warga emas di Malaysia melalui Portal MyGovernment. Portal ini boleh diakses melalui laman sesawang di <https://www.malaysia.gov.my>


7. Senaraikan tiga kepentingan ACP dalam situasi demensia (mudah lupa).

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

8. Letakkan nombor mengikut turutan langkah-langkah membuat ACP.

- Rekod
- Fikir tentang masa depan dan perkara yang penting
- Kongsi maklumat ACP sekiranya perlu
- Bincang dengan doktor, jururawat atau penjaga
- Beritahu ahli keluarga dan rakan

Encik Lau berusia 95 tahun dan tinggal di pusat jagaan warga emas. Encik Lau menghidap penyakit kanser pada peringkat akhir dan mendapat rawatan paliatif. Pada hari ini, Encik Lau sangat tidak bermaya dan anda ditugaskan menjaga Encik Lau.

9. Berdasarkan pernyataan di atas, nyatakan tiga tanda-tanda Encik Lau mungkin berada pada hujung hayat dan memerlukan rawatan akhir hayat. 

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



## 5.2.2 Jenis Perkhidmatan Sosial untuk Warga Emas di Malaysia

### Kerja sosial

- Kerja sosial ialah satu profesion berteraskan amalan yang mempromosikan perubahan dan pembangunan masyarakat serta memperkasa individu untuk mencapai kesejahteraan.
- Kerja sosial ialah satu perkhidmatan profesional untuk membantu kumpulan sasar yang terdiri daripada kanak-kanak hinggalah warga emas yang menghadapi kesukaran atau masalah kehidupan.
- Kerja sosial merupakan bidang akademik yang ditawarkan pada peringkat ijazah pertama dan peringkat siswazah di universiti tempatan mahupun antarabangsa.

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:

- 5.2.2 Menerangkan jenis perkhidmatan sosial untuk warga emas di Malaysia
- Kerja sosial
  - Penjagaan personal
  - Perlindungan atau sokongan sosial

### ? Tahukah Anda?

Penubuhan Persatuan Pekerja Sosial Malaysia sejak tahun 1973 telah memberi sumbangan yang penting kepada perkembangan kerja sosial di negara ini.

Pautan laman sesawang <https://www.masw.org.my/> (2015).



### Penjagaan personal

- Penjagaan personal ditakrifkan sebagai pelaksanaan aktiviti untuk memenuhi keperluan fizikal individu yang kurang upaya atau tidak mampu menguruskan diri sendiri.
- Individu yang tidak berupaya melakukan aktiviti kehidupan seharian (*Activities of Daily Living* atau ADL) dan aktiviti instrumental kehidupan seharian (*Instrumental Activities of Daily Living* atau IADL) perlu kepada penjagaan personal.
- Penjagaan personal boleh dilaksanakan secara tidak formal oleh ahli keluarga ataupun secara formal oleh penjaga yang terlatih.
- Penjagaan personal boleh dilaksanakan sama ada di rumah, di tempat kemudahan jagaan harian, penempatan komuniti warga emas, di tempat kemudahan atau institusi penjagaan jangka panjang.



### Perlindungan atau sokongan sosial

- Perlindungan atau sokongan sosial merangkumi intervensi untuk membantu individu yang kurang upaya ataupun yang terjejas keupayaannya kerana usia lanjut, hilang punca pendapatan, kecederaan ataupun penyakit.
- Warga emas dikategorikan sebagai kumpulan yang memerlukan perlindungan dan sokongan sosial.
- Perlindungan atau sokongan sosial dilaksanakan melalui polisi dan program seperti:
  - Bantuan sosial warga emas seperti bantuan kewangan, keperluan hidup, alat bantu dan khidmat bantuan.
  - Program kesihatan warga emas dalam komuniti seperti kelab warga emas di bawah Kementerian Kesihatan Malaysia.
  - Penjagaan dalam komuniti seperti khidmat bantu di rumah.
  - Penjagaan dalam institusi seperti pusat jagaan warga emas dan rumah rawatan warga emas.
  - Program atau perkhidmatan khusus untuk warga emas dalam komuniti.

## 5.2.3 Peranan Agensi yang Terlibat dalam Perkhidmatan Sosial

### Kerajaan

Membangunkan dan mengawal selia perkhidmatan sosial untuk warga emas melalui:

- Menggubal undang-undang dan peraturan untuk melindungi warga emas.
- Menggubal dasar kerajaan untuk kesejahteraan warga emas.
- Menyediakan dana peruntukan khusus untuk warga emas.
- Membangunkan program perlindungan dan sokongan untuk kesejahteraan warga emas dan penjaga.
- Menyediakan perkhidmatan kesihatan dan kebajikan warga emas serta penjaga.
- Prasarana mesra warga emas.
- Kementerian yang terlibat seperti Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dan Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat.

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:

- 5.2.3 Membezakan peranan agensi yang terlibat dalam perkhidmatan sosial.

### Pertubuhan bukan kerajaan

Pertubuhan Bukan Kerajaan berperanan menyediakan perkhidmatan sosial untuk warga emas melalui:

- Advokasi atau memperjuangkan hak warga emas.
- Meningkatkan kesedaran masyarakat tentang isu warga emas.
- Mengadakan program perlindungan dan pembangunan warga emas serta penjaga.
- Perkhidmatan dalam komuniti untuk membantu warga emas dan penjaga.

### Swasta

Syarikat swasta berperanan dalam menyediakan perkhidmatan sosial melalui tanggungjawab sosial (*Corporate Social Responsibility*, CSR). Tanggungjawab sosial korporat biasanya dijalankan melalui:

- Memberi sumbangan korporat untuk warga emas.
- Mengadakan program sukarela dan khidmat tanpa bayaran atau caj.
- Geran dan penajaan daripada syarikat untuk program warga emas.
- Skim pekerjaan untuk warga emas.
- Kemudahan khusus untuk warga emas seperti diskaun, laluan dan tempat duduk khas.

### Program atau perkhidmatan pekerjaan dan sara hidup

#### Skim pekerjaan untuk warga emas

- Beberapa buah syarikat awam dan multinasional menyediakan inisiatif peluang pekerjaan kepada warga emas yang masih mampu bekerja dan ingin menambah pendapatan.

#### Program pepadanan kerja untuk warga emas

- Terdapat perkhidmatan di agensi kerajaan dan swasta yang memadankan pesara dengan peluang pekerjaan.

#### Bantuan sara hidup

- Skim yang memberi manfaat kepada warga emas dalam bentuk bantuan kewangan atau baucar pembelian barangan keperluan.

#### ? Tahukah Anda?

Kumpulan Wang Simpanan Pekerja (KWSP) berperanan sebagai pemegang amanah simpanan persaraan bagi golongan pekerja swasta dan tidak berpencen.

*Kumpulan Wang Simpanan Pekerja (KWSP, 2019).*



### Program atau perkhidmatan kesihatan dan rehabilitasi

#### Promosi kesihatan

Kelab Kesihatan Warga Emas biasanya menjalankan program promosi gaya hidup sihat melalui aktiviti riadah dan saringan kesihatan warga emas.

#### Perkhidmatan sokongan kesihatan

Yayasan Penyakit Alzheimers Malaysia ialah contoh pertubuhan bukan kerajaan yang fokus kepada warga emas yang menghidap penyakit Alzheimers. Selain meningkatkan kesedaran melalui pendidikan awam, yayasan ini turut memberi latihan kepada sukarelawan dan penjaga.

### Program atau perkhidmatan pemakanan

#### Meals-on-wheels

Pelbagai persatuan kebajikan ada menyediakan perkhidmatan sajian makanan kepada individu yang kurang mampu atau tidak mampu menyediakan makanan sendiri.

#### Program pemakanan sihat

Program pemakanan sihat untuk warga emas banyak dijalankan oleh pihak kerajaan, swasta, universiti dan persatuan dalam komuniti.

### Program atau perkhidmatan sokongan psikologi dan sosial

#### Kelab warga emas

Kelab warga emas menyediakan perkhidmatan kebajikan, pemeriksaan perubatan, konsultasi, rawatan dan rujukan. Warga emas juga berpeluang untuk melakukan aktiviti rekreasi dan bersosial dengan rakan sebaya.

#### Khidmat bantu di rumah

Program khidmat bantu di rumah memberi khidmat sokongan kepada warga emas dan Orang Kurang Upaya (OKU) yang memerlukan penjagaan dan kurang berkemampuan. Peserta program ini merupakan warga emas dan OKU yang tinggal bersendirian atau bersama-sama ahli keluarga di rumah.

### Program atau perkhidmatan pendidikan dan rekreasi

#### Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE)

Pusat Aktiviti Warga Emas ialah kemudahan dalam komuniti yang menawarkan program supaya warga emas hidup aktif.

#### Persatuan Pembelajaran Sepanjang Hayat Warga Emas

Persatuan Pembelajaran Sepanjang Hayat Warga Emas mempromosikan penuaan aktif dan produktif dengan pelbagai aktiviti pembelajaran yang berteraskan kemahiran hidup, kesihatan dan rekreasi seperti kursus penyelenggaraan kereta, masakan sihat, fotografi, kraf tangan dan sebagainya.



Program atau perkhidmatan informasi dan rujukan

Portal Jabatan Kebajikan Masyarakat

Menyediakan maklumat dan senarai agensi perkhidmatan yang dikhususkan kepada warga emas bagi setiap kategori keperluan.

Perkhidmatan informasi dan pepadanan warga emas dengan pekerjaan dan kerja sukarela

Beberapa buah agensi kerajaan dan swasta memberi perkhidmatan informasi pekerjaan khusus untuk warga emas yang ingin bekerja dari semasa ke semasa.

Program atau perkhidmatan perlindungan dan penjagaan

Pusat jagaan warga emas

Pusat jagaan warga emas ialah contoh perkhidmatan penjagaan berkediaman oleh pertubuhan kebajikan kepada warga emas yang terpinggir dan miskin.

Program atau perkhidmatan pengangkutan khas

Pengangkutan khusus warga emas atau OKU

Antara contoh perkhidmatan pengangkutan ialah Unit Penyayang Warga Emas (UPWE) dan van mobiliti yang memberi kemudahan khusus kepada warga emas dan OKU. Ada juga inisiatif daripada pihak swasta dalam menyediakan khidmat *e-hailing* yang mesra warga emas.

Van jenazah

Terdapat pusat ibadat seperti masjid, gereja dan kuil yang menyediakan van jenazah secara percuma ataupun mengikut keahlian. Ada juga individu persendirian dan kumpulan sokongan yang menyediakan perkhidmatan seperti ini.

5.2.4 Pelan Kehidupan Hari Tua

Fasa kehidupan manusia

Perjalanan hidup manusia biasanya melibatkan peristiwa yang berlaku pada fasa tertentu. Walau bagaimanapun, tidak semua orang akan melalui peristiwa ini pada fasa-fasa yang dinyatakan disebabkan oleh keadaan dan pengalaman hidup yang berbeza.

Gambaran fasa kehidupan manusia seperti berikut dapat membantu anda merancang kehidupan hari tua.

Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
5.2.4 Merancang pelan kehidupan hari tua.

Fasa pertama



Asuhan dan pendidikan.

Fasa kedua



Hidup berdikari, memulakan kerjaya dan kehidupan berkeluarga.

Fasa ketiga



Persaraan dan masa senggang serta penjagaan jangka panjang.

Kehidupan perlu dirancang dan diatur untuk mencapai matlamat yang ditetapkan. Perkara yang anda lakukan pada hari ini menentukan matlamat pada masa hadapan.

Perjalanan hidup anda akan lebih teratur melalui pelan kehidupan yang terancang. Kadangkala perjalanan hidup untuk mencapai sesuatu matlamat disulami dengan cabaran dan memerlukan anda membuat perubahan diri, menilai semula matlamat serta terus mencuba tanpa putus asa.

Hari tua merupakan fasa dalam kehidupan yang lazimnya disertai dengan cabaran tertentu seperti perubahan fizikal, risiko penyakit kronik, ketidakupayaan, masalah kewangan, kesunyian, kemurungan dan keresahan. Namun, kehidupan masa muda boleh disusun dengan baik untuk mencapai kehidupan yang sejahtera pada hari tua.

Perancangan hari tua boleh dilaksanakan dengan mengambil kira pelbagai aspek kehidupan seperti berikut:

### 1 Kesihatan

Kesihatan yang baik pada usia tua boleh dicapai melalui penjagaan kesihatan diri dan amalan gaya hidup sihat bermula daripada usia muda. Dengan cara ini, individu dapat mengekalkan kesihatan dan mengelakkan penyakit kronik supaya dapat melakukan aktiviti atau ibadah.

### 2 Ekonomi

Pengurusan kewangan secara bijak dapat membantu mencapai usia tua yang bebas daripada hutang, mempunyai tabungan kecemasan, duit belanja yang cukup, malahan mencapai kesenangan hidup. Selain itu, harta juga dapat digunakan ke jalan kebajikan.

### 3 Persekitaran tempat tinggal

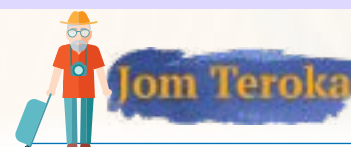
Tempat tinggal yang selesa, selamat dan sesuai dengan tahap kesihatan serta keupayaan adalah penting pada hari tua. Pembelian, pembinaan dan pengubahsuaian rumah perlu dirancang supaya anda boleh terus tinggal di rumah tersebut walaupun keadaan fizikal berubah. Selain itu, lokasi rumah juga sepatutnya tidak terlalu jauh daripada perkhidmatan yang diperlukan.

### 4 Peranan dan hubungan sosial

Peranan pada usia tua boleh diwujudkan dalam keluarga dan masyarakat dengan memelihara hubungan dengan ahli keluarga dan jiran tetangga. Sikap positif, saling membantu dan memberi manfaat adalah penting dalam menjalinkan hubungan yang berkekalan. Selain itu, penglibatan secara aktif dan kerja-kerja sukarela dalam kumpulan, kelab dan pertubuhan dalam komuniti memberi peranan baharu yang bermakna.

### 5 Pembangunan diri

Perancangan aktiviti dan rutin harian, penggunaan masa senggang dan penglibatan dalam aktiviti pembangunan diri serta pembelajaran sepanjang hayat membantu individu mencapai kepuasan hidup.



Bayangkan dengan jelas kehidupan hari tua yang anda impikan dengan mengambil kira aspek keluarga, kerjaya, pendidikan dan kesihatan. Buat satu paparan matlamat kehidupan (*vision board*) secara visual dalam bentuk poster atau video. Kongsikan paparan matlamat kehidupan anda dengan rakan-rakan dan guru.



### CABAR MINDA

- Pernyataan yang manakah adalah **benar** tentang perkhidmatan sosial?
  - Perkhidmatan sosial hanya diberikan dalam bentuk bantuan.
  - Hanya pihak kerajaan sahaja yang bertanggungjawab menyediakan perkhidmatan sosial.
  - Golongan yang memerlukan termasuklah kanak-kanak, warga emas, orang miskin dan orang kurang upaya.
  - Pihak kerajaan bertanggungjawab melindungi kumpulan yang memerlukan di bawah akta atau dasar tertentu.
- Kerja sosial boleh dilihat sebagai bidang \_\_\_\_\_.
  - akademik
  - diiktiraf
  - profesional
  - keusahawanan
  - i, ii dan iii
  - i, ii dan iv
  - i, iii dan iv
  - ii, iii dan iv
- \_\_\_\_\_ ditakrifkan sebagai pelaksanaan aktiviti untuk memenuhi keperluan fizikal individu yang kurang upaya atau tidak mampu menguruskan diri sendiri.
  - Kerja sosial
  - Penjagaan sosial
  - Penjagaan personal
  - Penjagaan jangka panjang
- Pihak \_\_\_\_\_ berperanan dalam membangunkan dan mengawal selia perkhidmatan sosial untuk warga emas melalui undang-undang dan peraturan.
  - swasta
  - komuniti
  - kerajaan
  - pertubuhan bukan kerajaan
- Pihak \_\_\_\_\_ berperanan dalam menyediakan perkhidmatan sosial untuk warga emas melalui tanggungjawab sosial korporat.
  - swasta
  - kerajaan
  - rukun tetangga
  - pertubuhan bukan kerajaan



6. Pihak \_\_\_\_\_ berperanan dalam menyediakan dana ataupun geran untuk pembangunan dan kesejahteraan warga emas.

- i. kerajaan
- ii. pertubuhan bukan kerajaan
- iii. swasta
- iv. koperasi sekolah

- A. i, ii dan iii
- B. i, ii dan iv
- C. i, iii dan iv
- D. ii, iii dan iv

7. *Meals-on-wheels* ialah satu contoh \_\_\_\_\_.

- A. perkhidmatan makanan
- B. khidmat bantu di rumah
- C. perkhidmatan informasi
- D. perkhidmatan pengangkutan

8. Senaraikan dua contoh program atau perkhidmatan khusus untuk warga emas bagi kategori berikut:

a. Pengangkutan khusus	i. _____	ii. _____
b. Pendidikan dan rekreasi	i. _____	ii. _____
c. Informasi dan rujukan	i. _____	ii. _____

9. Bincangkan satu aspek kehidupan yang perlu difokuskan dalam perancangan hari tua.

---



---



---

UNIT  
5.3

PERKHIDMATAN PENJAGAAN JANGKA PANJANG

5.3.1 Maksud Penjagaan Jangka Panjang

1 Pertubuhan Kesihatan Sedunia mentakrifkan penjagaan jangka panjang sebagai kesemua aktiviti penjagaan yang dijalankan untuk menyokong keperluan individu yang telah atau berisiko untuk hilang upaya.

2 Penjagaan jangka panjang melibatkan pelbagai perkhidmatan yang direka bentuk untuk memenuhi keperluan penjagaan personal dan kesihatan. Penjagaan ini boleh dilaksanakan untuk tempoh yang singkat atau lama.

3 Perkhidmatan ini membantu individu untuk mengekalkan hidup secara berdikari dengan selamat mengikut kemampuan diri masing-masing apabila tidak lagi berupaya melakukan aktiviti harian.

Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
5.3.1 Menyatakan maksud penjagaan jangka panjang.



5.3.2 Jenis dan Peranan Perkhidmatan Penjagaan Jangka Panjang

Perkhidmatan jangka panjang diberikan oleh penjaga di pelbagai tempat ataupun kemudahan mengikut keperluan warga emas.

Kebanyakan penjagaan jangka panjang dilakukan oleh penjaga yang terdiri daripada ahli keluarga atau rakan di rumah tanpa mendapat upah.

Penjagaan jangka panjang juga boleh dilaksanakan di tempat kemudahan perkhidmatan jangka panjang termasuklah kemudahan jagaan harian, institusi penjagaan atau rawatan warga emas.

Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
5.3.2 Menjelaskan jenis dan peranan perkhidmatan penjagaan jangka panjang:  
i. Penjagaan di rumah  
ii. Penjagaan dalam komuniti  
iii. Penjagaan dalam institusi  
iv. Penjagaan respit



Rajah 5.1 Jenis-jenis penjagaan jangka panjang

### Penjagaan di rumah

#### Ciri-ciri

1

Penjagaan di rumah ialah khidmat jagaan warga emas yang diberikan di rumah sama ada oleh ahli keluarga atau penjaga yang terlatih dan berbayar.

Penjaga warga emas di rumah biasanya terdiri daripada pasangan ataupun anak dewasa. Dalam situasi tertentu, cucu yang telah cukup umur juga membantu menjaga datuk atau nenek.

2

3

Terdapat ahli keluarga yang mendapatkan khidmat pembantu rumah ataupun penjagaan di rumah. Perkhidmatan ini biasanya boleh didapati melalui agensi atau platform digital perkhidmatan.

#### Peranan ahli keluarga atau penjaga di rumah

1. Peneman dan rakan berbual.	8. Bantuan kerja rumah seperti mengemas dan membersihkan tempat tinggal serta menyediakan makanan.
2. Memberi bimbingan dan latihan gaya hidup sihat.	9. Mengajar warga emas atau penjaga cara-cara untuk mengambil ubat.
3. Saringan kesihatan berkala.	10. Penjagaan personal seperti memandikan dan menyuap makanan.
4. Menjalankan aktiviti riadah dan rekreasi.	11. Merias kuku dan rambut serta memilih pakaian atau persalinan.
5. Memberi bimbingan tentang teknik penjagaan warga emas.	12. Penjagaan kesihatan seperti mencuci luka, penukaran kateter, makan melalui tiub dan lain-lain.
6. Pengiring ke tempat yang ingin dituju.	13. Perkhidmatan rehabilitasi.
7. Bantuan aktiviti seperti membuat pembayaran bil dan membeli barang keperluan.	14. Khidmat kejururawatan ke rumah ( <i>domiciliary nursing</i> ).

#### ? Tahukah Anda?

Penjagaan di rumah biasanya dilakukan oleh keluarga, rakan, sukarelawan, pekerja penjagaan atau profesional terlatih.

### Penjagaan dalam komuniti

#### Ciri-ciri

Penjagaan dalam komuniti ialah perkhidmatan sokongan bagi warga emas untuk hidup kekal dalam komuniti dan mengelakkan daripada penjagaan dalam institusi.

Perkhidmatan ini biasanya dilaksanakan di tempat yang mempunyai kemudahan di dalam komuniti setempat.

#### Peranan penjagaan warga emas dalam komuniti

1. Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE).
2. Perkhidmatan pengangkutan.
3. Kemudahan penjagaan harian warga emas.
4. Perkhidmatan sokongan kesihatan seperti klinik kesihatan dalam komuniti dan Kelab Kesihatan Warga Emas yang menyediakan aktiviti rekreasi dan kebajikan.
5. Perkhidmatan sokongan sosial seperti perkhidmatan kebajikan, sukarelawan, bimbingan dan kaunseling.
6. Program pemakanan dan sajian makanan seperti *meals-on-wheels*.
7. Perkhidmatan rehabilitasi seperti fisioterapi dan terapi cara kerja.
8. Sajian makanan atau dapur komuniti untuk ahli sama-sama menyediakan makanan.
9. Sukarelawan, pekerja penjagaan dan juga profesional kesihatan yang melakukan lawatan ke rumah warga emas.

#### ? Tahukah Anda?

Kebanyakan negara telah mula mengalihkan fokus penjagaan warga emas daripada penjagaan dalam institusi kepada penjagaan dalam komuniti kerana kos penjagaan dalam institusi yang terlalu tinggi.



### Penjagaan dalam institusi

**Ciri-ciri**

1. Terdapat institusi warga emas yang dikendalikan oleh kerajaan, bukan kerajaan dan swasta yang berteraskan kebajikan atau keuntungan.
2. Penjagaan dalam institusi seperti pusat jagaan dan rumah rawatan warga emas.
3. Mempunyai syarat kemasukan tertentu dan caj perkhidmatan.
4. Dipantau oleh pihak kerajaan melalui akta tertentu.
5. Warga emas yang memerlukan perlindungan, terlantar, lemah tubuh badan dan memerlukan penjagaan serta rawatan 24 jam.
6. Contoh penempatan komuniti warga emas seperti perkampungan warga emas (*retirement village*), kemudahan penjagaan berterusan untuk komuniti pesara (*continuing care retirement community*), apartmen warga emas (*elderly or senior apartment*) yang menyediakan khidmat penjagaan berkediaman.

**Peranan penjagaan warga emas dalam institusi**



Rajah 5.2 Peranan penjagaan warga emas

**? Tahukah Anda?**

Institusi penjagaan warga emas yang disediakan oleh pihak kerajaan persekutuan adalah seperti Rumah Sri Kenangan dan Rumah Ehsan. Rumah Sejahtera dikelolakan oleh pertubuhan bukan kerajaan, iaitu Majlis Pusat Kebajikan Se-Malaysia (MPKSM). Kerajaan negeri turut menyediakan institusi penjagaan warga emas melalui Majlis Agama Islam Negeri dengan kerjasama pertubuhan bukan kerajaan

*Jabatan Kebajikan Masyarakat "Meniti Hari Menggalas Amanat" (MPKSM, 2013). Kompleks Warga Emas Darul Hannan (Wakaf Pulau Pinang Sdn. Bhd. 2018-2020).*

### Penjagaan respit

**Ciri-ciri**

1. Penjagaan respit ialah penjagaan sementara yang membolehkan ahli keluarga atau penjaga berehat daripada rutin penjagaan.
2. Penjagaan respit boleh dilaksanakan di rumah sendiri oleh penjaga terlatih.
3. Warga emas boleh ditempatkan secara sementara di pusat jagaan harian ataupun di institusi penjagaan yang menyediakan perkhidmatan respit.

**Peranan penjagaan respit**



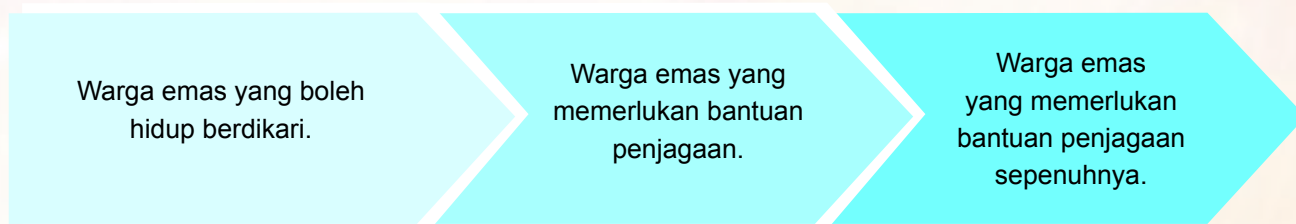
Rajah 5.3 Peranan penjagaan respit

**5.3.3 Kontinum Penjagaan Jangka Panjang Berdasarkan Tahap Kefungsian Warga Emas**

Proses penuaan dan kemerosotan keupayaan individu sepanjang hayat menyebabkan perubahan dalam keperluan penjagaan warga emas.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
5.3.3 Mencerakinkan satu kontinum penjagaan jangka panjang berdasarkan tahap kefungsian warga emas.



Tiada penjagaan atau perlukan sokongan	Penjagaan tahap rendah hingga sederhana	Penjagaan tahap tinggi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Berkeadaan stabil dari segi perubatan.</li> <li>Tidak memerlukan penjagaan atau perlu sedikit bantuan aktiviti harian.</li> <li>Kadangkala perlu bantuan untuk mengurus ubat-ubatan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lemah tubuh badan atau hilang keupayaan.</li> <li>Memerlukan bantuan penjagaan personal.</li> <li>Bantuan tahap sederhana diperlukan untuk aktiviti harian.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pesakit terlantar.</li> <li>Lemah tubuh badan dan memerlukan penjagaan berterusan 24 jam.</li> </ul>

Selain itu, terdapat perkhidmatan lain seperti perkhidmatan khusus, sokongan dan sampingan yang turut diperlukan oleh warga emas.

<p><b>Perkhidmatan khusus</b></p> <p>Penjagaan pesakit demensia (mudah lupa), pesakit mental, pesakit hilang keupayaan, penjagaan paliatif dan penjagaan respit.</p>	<p><b>Perkhidmatan sokongan</b></p> <p>Khidmat kejururawatan dan ahli kesihatan bersekutu (Ahli Fisioterapi, Ahli Terapi Cara Kerja, Ahli Terapi Pertuturan dan Ahli Pemakanan).</p>	<p><b>Perkhidmatan sampingan</b></p> <p>Rekreasi, riadah, dobi, sajian makanan, pendidikan sepanjang hayat dan membeli barang keperluan.</p>
--	--	--



1. Secara berkumpulan, dapatkan maklumat mengenai perkhidmatan perlindungan dan penjagaan warga emas seperti berikut:



**Rajah 5.4** Perkhidmatan perlindungan dan penjagaan warga emas

2. Murid boleh mendapatkan maklumat melalui laman sesawang ataupun secara langsung daripada penyedia perkhidmatan tersebut.
3. Setiap kumpulan perlu menghasilkan pembentangan mengenai perkhidmatan perlindungan dan penjagaan warga emas.
4. Antara aspek yang boleh dimasukkan dalam laporan tersebut ialah latar belakang pusat perlindungan dan penjagaan yang dipilih serta perkhidmatan yang ditawarkan.





## CABAR MINDA

1. \_\_\_\_\_ bermaksud kesemua aktiviti penjagaan yang dijalankan untuk menyokong keperluan individu yang telah atau berisiko untuk hilang upaya.
  - A. Penjagaan respit
  - B. Penjagaan personal
  - C. Penjagaan jangka panjang
  - D. Penjagaan dalam komuniti
  
2. Penjagaan di rumah termasuklah perkhidmatan berikut, **kecuali** \_\_\_\_\_ .
  - A. mencuci luka
  - B. pembedahan
  - C. penjagaan personal
  - D. khidmat kejururawatan
  
3. Penjagaan dalam komuniti boleh dilaksanakan di \_\_\_\_\_ .
  - A. rumah warga emas
  - B. pusat rawatan warga emas
  - C. pusat aktiviti warga emas setempat
  - D. tempat yang terlalu jauh dari rumah warga emas
  
4. Lokasi perkhidmatan penjagaan jangka panjang adalah seperti berikut, **kecuali** \_\_\_\_\_ .
  - A. di rumah
  - B. di penjara
  - C. di institusi
  - D. dalam komuniti
  
5. Perkhidmatan respit boleh dilaksanakan di \_\_\_\_\_ .
  - i. rumah
  - ii. di balai raya
  - iii. pusat jagaan harian
  - iv. institusi penjagaan
  - A. i, ii dan iii
  - B. i, iii dan iv
  - C. ii, iii dan iv
  - D. Semua di atas

6. \_\_\_\_\_ adalah yang terawal dikawal selia oleh pihak kerajaan di bawah peruntukan akta tertentu.
  - A. Penjagaan respit
  - B. Penjagaan personal
  - C. Penjagaan dalam institusi
  - D. Penjagaan jangka panjang
  
7. Senaraikan dua peranan penjagaan di rumah.
  - i. \_\_\_\_\_
  - ii. \_\_\_\_\_
  
8. Senaraikan dua peranan penjagaan dalam komuniti.
  - i. \_\_\_\_\_
  - ii. \_\_\_\_\_
  
9. Senaraikan dua peranan penjagaan dalam institusi.
  - i. \_\_\_\_\_
  - ii. \_\_\_\_\_

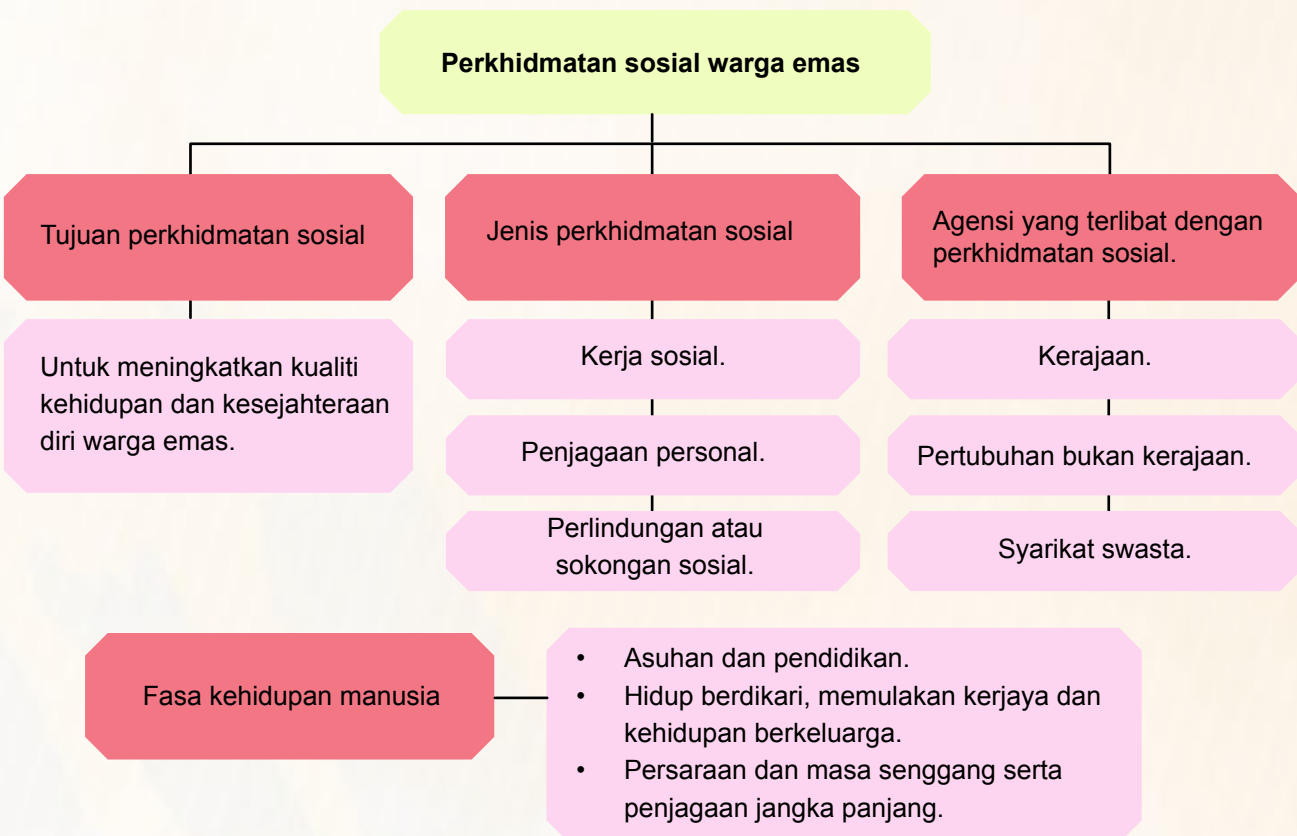


RUMUSAN

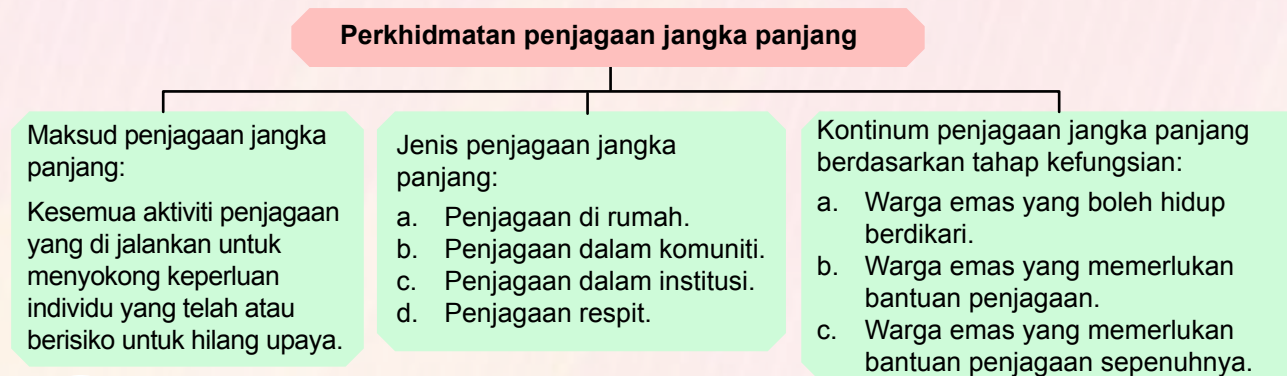
Rumusan 5.1



Rumusan 5.2



Rumusan 5.3



CELIK BAHASA

<b>Advokasi</b>	Pengakuan.
<b>Domiciliary</b>	Kediaman atau tempat tinggal.
<b>Fisioterapi</b>	Rawatan terhadap seorang yang mengalami masalah fungsi fizikal seperti kelumpuhan atau gangguan saraf.
<b>Hospis</b>	Penjagaan untuk pesakit yang tiada harapan untuk sembuh dan mempunyai jangka hayat kurang daripada enam bulan.
<b>Intervensi</b>	Campur tangan dalam urusan antara dua pihak.
<b>Kateter</b>	Tiub yang digunakan untuk mengeluarkan atau memasukkan cecair ke dalam rongga badan.
<b>Komuniti</b>	Kumpulan masyarakat yang tinggal di sesuatu tempat, daerah atau negara.
<b>Kontinum</b>	Struktur atau ciri yang berterusan yang tidak harus dipisahkan.
<b>Komprensif</b>	Luas liputannya dan lengkap.
<b>Multidisiplin</b>	Berbagai-bagai disiplin.
<b>Multinasional</b>	Beroperasi di beberapa buah negara.
<b>Paliatif</b>	Penjagaan khusus bagi mereka yang mempunyai penyakit tiada harapan untuk sembuh (terminal) atau berada pada akhir hayat.
<b>Penyakit akut</b>	Penyakit yang menyerang dalam masa terdekat atau tiba-tiba seperti angin ahmar, jangkitan kuman dan serangan jantung.
<b>Penyakit kronik</b>	Penyakit yang berlanjutan lebih daripada tiga bulan dan mengganggu kehidupan harian seseorang.
<b>Rehabilitasi</b>	Perkhidmatan untuk mengembalikan kefungsi-an warga emas setelah jatuh sakit untuk kembali berdikari.
<b>Rekreasi</b>	Kegiatan menyeronokkan dan menyegarkan tubuh badan atau melapangkan fikiran.
<b>Respit</b>	Penjagaan sementara yang membolehkan ahli keluarga atau penjaga yang menjaga warga emas berehat sementara daripada rutin penjagaan.
<b>Step down care</b>	Penjagaan khusus seperti rehabilitasi setelah keadaan penyakit akut telah stabil atau sembuh.
<b>Terapi cara kerja</b>	Melibatkan intervensi untuk menyesuaikan persekitaran dan tugas dengan keupayaan individu.





## REFLEKSI

Selepas mempelajari modul ini, saya mampu:

Bil	Perkara	😊	😞
1.	Menyatakan tahap perkhidmatan kesihatan warga emas yang terdapat di Malaysia.		
2.	Menerangkan perkhidmatan rehabilitasi dan paliatif serta kepentingannya.		
3.	Mencadangkan keperluan untuk perancangan penjagaan lanjutan ( <i>Advanced Care Planning</i> ) berdasarkan situasi warga emas.		
4.	Menyatakan tujuan perkhidmatan sosial untuk warga emas.		
5.	Menerangkan jenis perkhidmatan sosial untuk warga emas di Malaysia: i. Kerja sosial ii. Penjagaan personal iii. Perlindungan atau sokongan sosial		
6.	Membezakan peranan agensi yang terlibat dalam perkhidmatan sosial.		
7.	Merancang pelan kehidupan hari tua.		
8.	Menyatakan maksud penjagaan jangka panjang.		
9.	Menerangkan jenis dan peranan perkhidmatan penjagaan jangka panjang: i. Penjagaan di rumah ii. Penjagaan dalam komuniti iii. Penjagaan dalam institusi iv. Penjagaan respite		
10.	Mencerakinkan satu kontinum penjagaan jangka panjang berdasarkan tahap kefungsiannya warga emas.		

# TINGKATAN 5

## MODUL 6

SARINGAN DAN PENILAIAN  
ASAS WARGA EMAS

## MODUL 7

PENGURUSAN GERIATRIK

## MODUL 8

PROJEK KEUSAHAWANAN



## MODUL 6

# SARINGAN DAN PENILAIAN ASAS WARGA EMAS

### *Kata Kunci*

- Paras gula
- Suhu badan
- Tekanan darah
- Denyutan nadi
- Kadar pernafasan

### STANDARD KANDUNGAN

Modul ini menerangkan kepada murid kaedah untuk menilai tahap kesihatan warga emas menggunakan instrumen saringan yang lazim digunakan. Seterusnya murid dapat merancang aktiviti yang sesuai mengikut tahap kefungsi fizikal, mental dan sosial warga emas.

- Unit 6.1 Saringan dan Penilaian Kesihatan Fizikal
- Unit 6.2 Saringan dan Penilaian Kesihatan Mental
- Unit 6.3 Hubungan Sosial



UNIT 6.1

SARINGAN DAN PENILAIAN KESIHATAN FIZIKAL

6.1.1 Jenis Saringan Kesihatan Warga Emas

Warga emas perlu menjalani saringan kesihatan secara berkala bagi memastikan mereka berada dalam keadaan sihat. Antara jenis saringan kesihatan yang lazim dilakukan dalam kalangan warga emas adalah pemeriksaan:

Standard Pembelajaran

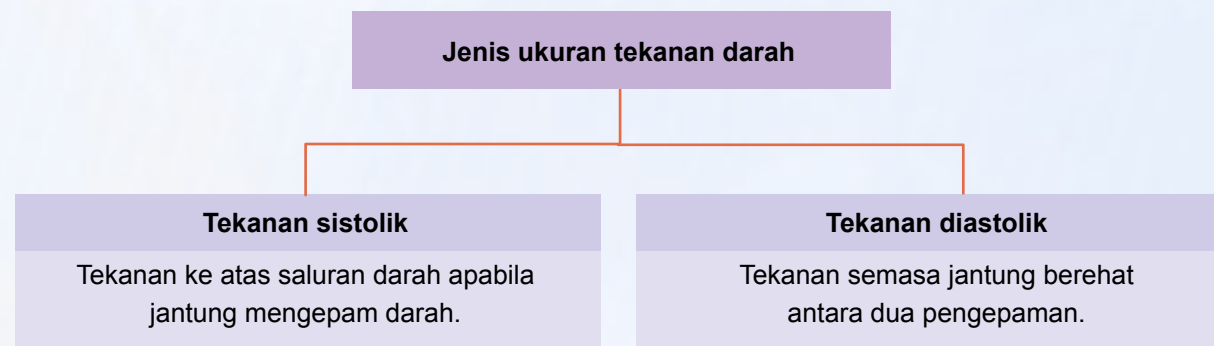
Murid boleh:  
 6.1.1 Menyatakan jenis saringan kesihatan warga emas:  
 i. Tekanan darah  
 ii. Denyutan nadi  
 iii. Suhu badan  
 iv. Kadar pernafasan  
 v. Paras gula



Jenis saringan kesihatan ini juga dikenali sebagai tanda vital.

Tekanan darah

- i. Tekanan darah ialah tekanan yang dikenakan oleh darah kepada dinding saluran darah ketika darah dipam oleh jantung ke seluruh anggota tubuh badan.
- ii. Tekanan darah disukat dalam ukuran milimeter raksa (mmHg).
- iii. Pengukuran tekanan darah membolehkan kita mengetahui sama ada seseorang itu mempunyai tekanan darah yang normal, tinggi atau rendah.
- iv. Seseorang dikatakan mempunyai tekanan darah tinggi sekiranya tekanan darahnya melebihi paras normal setelah beberapa kali diukur dalam keadaan rehat.



Denyutan nadi

- i. Denyutan nadi ialah pengembangan saluran darah apabila jantung mengepam darah.
- ii. Denyutan nadi yang lemah atau terlalu laju menggambarkan masalah fungsi jantung.
- iii. Lazimnya ukuran denyutan nadi dilakukan di kawasan pergelangan tangan dan di leher untuk tempoh satu minit.
- iv. Kadar denyutan nadi diukur dengan mengira bilangan nadi per minit.

Suhu badan

- i. Suhu badan ialah suhu yang diukur pada tubuh badan manusia.
- ii. Suhu badan diukur untuk mengetahui sama ada seseorang itu mempunyai suhu badan yang normal, tinggi atau rendah.
- iii. Suhu badan boleh diambil di beberapa tempat, iaitu mulut, ketiak, telinga dan dahi mengikut kepada kesesuaian pengukuran dan jangka suhu yang digunakan.
- iv. Suhu badan diukur dengan menggunakan unit °C.

Kadar pernafasan

- i. Kadar pernafasan ialah jumlah tarikan nafas dalam tempoh satu minit.
- ii. Kadar pernafasan yang normal bergantung kepada usia dan kecergasan aktiviti fizikal.
- iii. Kadar pernafasan diukur dengan mengira bilangan tarikan nafas per minit.

Paras gula

- i. Paras gula ialah paras gula yang berada di dalam darah.
- ii. Paras gula dalam darah diperiksa untuk mengetahui sama ada seseorang mempunyai paras gula yang normal, tinggi atau rendah.
- iii. Bagi warga emas yang mempunyai penyakit Diabetes Melitus (kencing manis), mereka perlu memeriksa paras gula secara berkala.
- iv. Paras gula lazim diukur secara rawak atau berpuasa.
- v. Bacaan paras gula yang normal akan berbeza sekiranya diambil secara rawak atau berpuasa.
- vi. Paras gula diukur dengan menggunakan unit mmol/l

**6.1.2 Tanda Vital Penilaian Kesihatan Fizikal Warga Emas**

Tanda vital terdiri daripada tekanan darah, denyutan nadi, suhu badan, kadar pernafasan dan paras gula dalam darah. Berikut ialah interpretasi bagi pengukuran tersebut. Bagi bacaan yang tidak normal, rujukan kepada penjaga atau pegawai perubatan perlu dilakukan.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
6.1.2 Menerangkan tanda vital penilaian kesihatan fizikal warga emas.

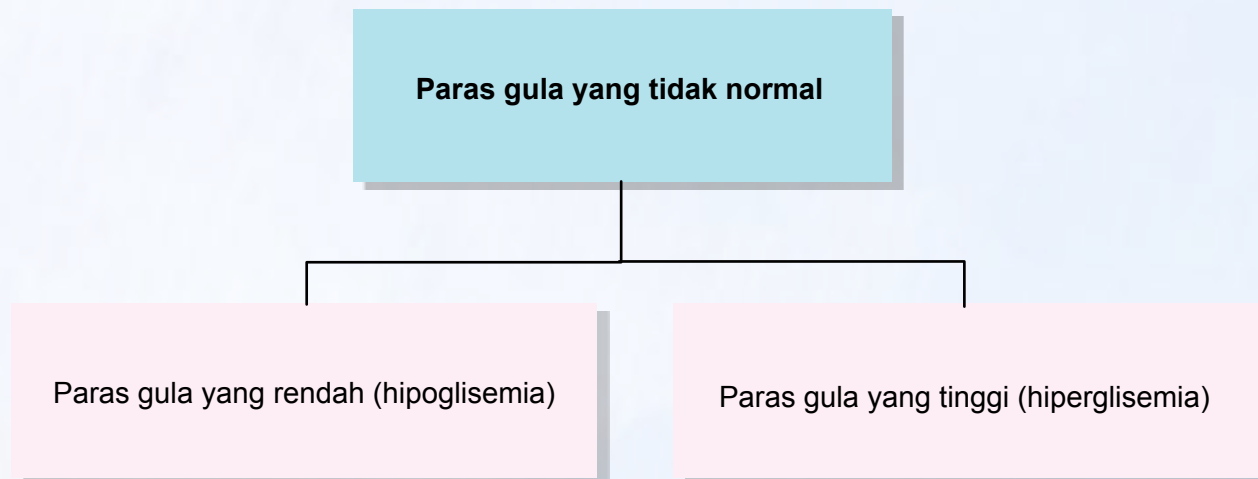
**6.1.3 Simptom dan Kesan Paras Gula yang Tidak Normal**

Paras gula dalam darah boleh berubah bergantung kepada pengambilan makanan dan minuman serta tahap kesihatan warga emas. Paras gula rendah daripada normal ialah hipoglisemia, manakala paras gula yang melebihi paras normal ialah hiperglisemia.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
6.1.3 Menjelaskan simptom dan kesan paras gula yang tidak normal.

**Paras gula yang tidak normal**

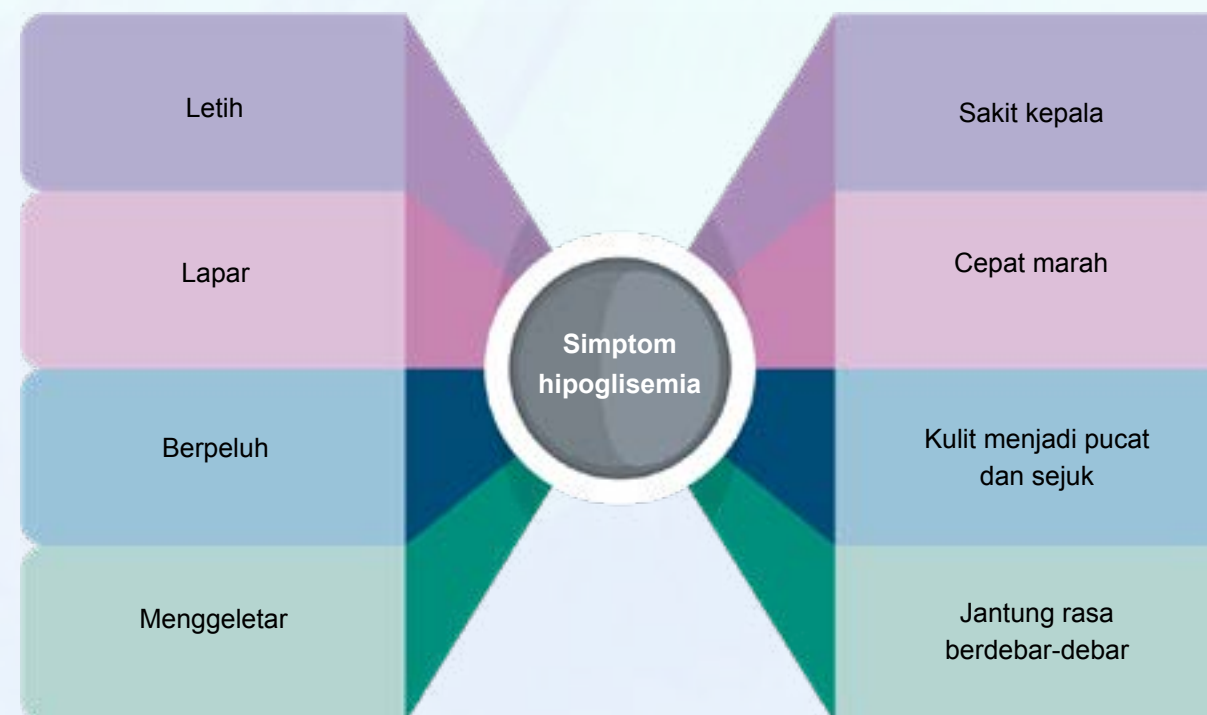


**Rajah 6.1** Paras gula yang tidak normal

**Paras gula yang rendah (hipoglisemia)**

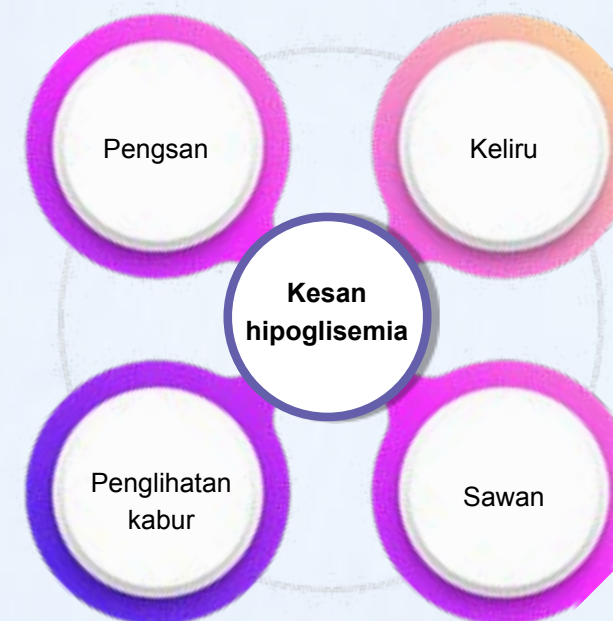
Paras gula yang rendah sering berlaku dalam kalangan warga emas yang mempunyai penyakit Diabetes Melitus (kencing manis). Paras gula ini juga dikaitkan dengan pemakanan, ubat-ubatan dan aktiviti fizikal yang tidak teratur.

Simptom atau gejala hipoglisemia



**Rajah 6.2** Simptom hipoglisemia

Kesan hipoglisemia terhadap warga emas



**Rajah 6.3** Kesan hipoglisemia

**? Tahukah Anda?**

Memberi satu sudu makan madu atau tiga sudu teh gula kepada warga emas yang mengalami hipoglisemia boleh membantu mengurangkan simptomnya sebelum mendapat rawatan selanjutnya.

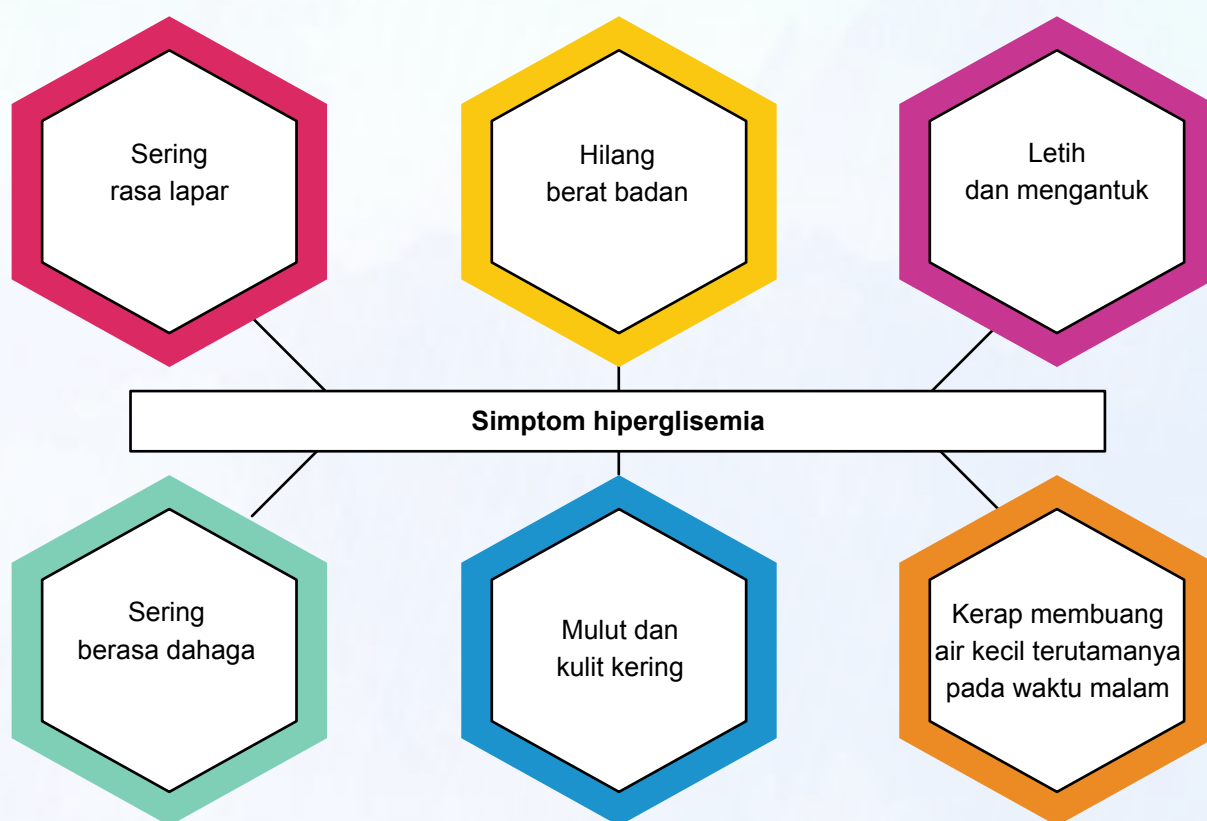
*Garis Panduan Amalan Klinikal, Pengurusan Diabetes Mellitus Jenis 2, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM, 2015).*



**Paras gula yang tinggi (hiperglisemia)**

Paras gula yang tinggi sering berlaku dalam kalangan warga emas yang mempunyai penyakit Diabetes Melitus (kencing manis). Paras gula ini juga dikaitkan dengan pengambilan ubat-ubatan yang tidak mengikut aturan dan pengambilan makanan atau minuman yang mengandungi tahap gula yang tinggi.

Simptom atau gejala bagi hiperglisemia



Rajah 6.4 Simptom hiperglisemia

Kesan hiperglisemia terhadap warga emas



**? Tahukah Anda?**

Pesakit Diabetes Melitus perlu mengambil ubat dan memantau sendiri paras gula dalam darah agar sentiasa terkawal.

*Garis Panduan Amalan Klinikal, Pengurusan Diabetes Mellitus Jenis 2, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM, 2015).*



Murid dikehendaki membuat slide menggunakan perisian power point perbezaan antara gejala hiperglisemia dengan hipoglisemia. Bentangkan di dalam kelas.

**6.1.4 Saringan Kesihatan Warga Emas bagi Tekanan Darah, Denyutan Nadi, Suhu Badan dan Kadar Pernafasan**

**Mengambil tekanan darah**

Pengukuran tekanan darah boleh dilakukan dengan menggunakan alat tekanan darah secara manual atau digital.



Foto 6.1 Alat pengukuran tekanan darah digital



Foto 6.2 Alat pengukuran tekanan darah manual

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:

6.1.4 Melaksana saringan kesihatan warga emas bagi tekanan darah, denyutan nadi, suhu badan dan kadar pernafasan.

**Langkah kerja mengambil tekanan darah**

a. Bahan dan peralatan yang diperlukan

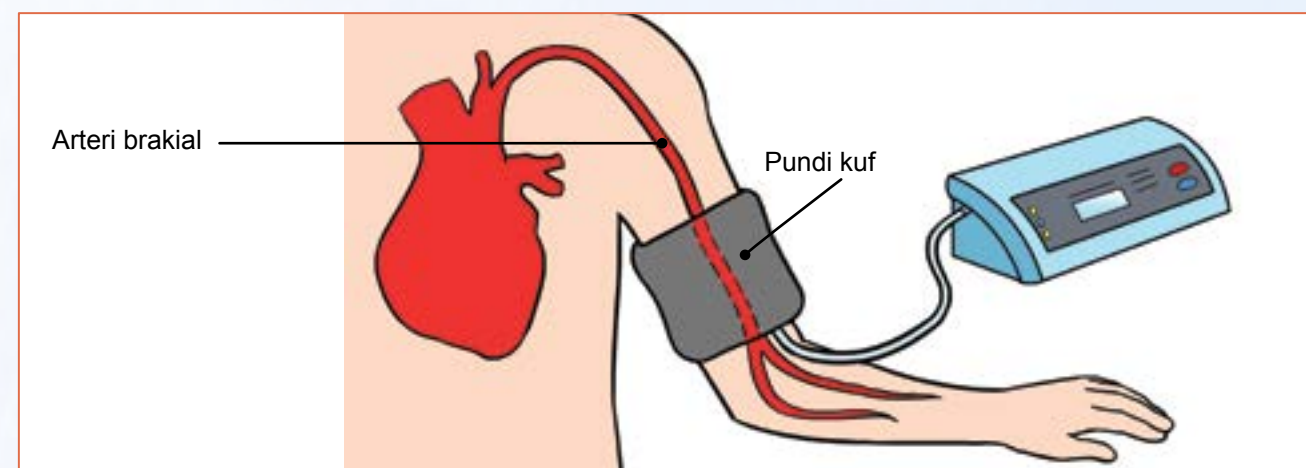
Bil.	Bahan dan peralatan
1.	Alat pengukuran tekanan darah
2.	Borang rekod maklumat asas kesihatan

b. Tanggungjawab **SEBELUM** mengambil tekanan darah

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memohon kebenaran warga emas.	Untuk mendapatkan kerjasama.
2.	Memberitahu warga emas tentang langkah kerja pengambilan tekanan darah.	Untuk mengurangkan kebimbangan.
3.	Mencuci tangan sebelum menyentuh warga emas.	Untuk mengurangkan transmisi mikroorganisma.
4.	Memastikan warga emas dalam keadaan rehat sama ada baring atau duduk.	Bacaan tekanan darah lebih tepat apabila dalam keadaan rehat.

c. Tanggungjawab **SEMASA** mengambil tekanan darah

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melipat lengan baju pesakit warga emas.</li> <li>Pasangkan pundi kuf yang Kempis di atas arteri brakial.</li> </ul>	Supaya bahagian dalam pundi kuf berada di atas arteri untuk memberikan bacaan yang tepat.
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membalut pundi kuf 2.5 cm atas dari siku.</li> <li>Tiub harus selari dengan lengan depan.</li> <li>Jangan balut terlalu longgar atau terlalu ketat.</li> </ul>	Untuk mendapatkan bacaan yang tepat.
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyambung tiub pundi kuf pada alat digital pengukur tekanan darah.</li> <li>Tekan butang <b>ON</b> dan tunggu sehingga bacaan tekanan darah tertera.</li> </ul>	Untuk mendapatkan bacaan tekanan darah.
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menekan butang <b>OFF</b> setelah tekanan darah diperoleh.</li> <li>Menanggalkan penyambung tiub.</li> <li>Mengempiskan pundi kuf dan keluarkan daripada lengan warga emas.</li> </ul>	Untuk mengelakkan alat daripada rosak.
5.	Mencatat bacaan tekanan darah pada borang rekod maklumat asas kesihatan.	Bagi tujuan dokumentasi.



Rajah 6.5 Pengambilan tekanan darah

d. Tanggungjawab **SELEPAS** mengambil tekanan darah

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memastikan warga emas duduk dengan selesa.	Supaya warga emas dapat berehat dengan selesa.
2.	Menyimpan alat pengukur tekanan darah dengan cermat.	Supaya peralatan tidak rosak.
3.	Melaporkan bacaan yang tinggi atau rendah kepada penjaga atau pegawai perubatan.	Untuk rawatan lanjut.

Borang rekod maklumat asas kesihatan: Tekanan darah

Nama: Lee Tham					Nama Pegawai Perubatan:				
No KP: 502612-12-5431					Dr. Ali bin Taha				
Umur: 70 tahun									
Tarikh	Masa	Suhu badan (°C)	Tekanan darah (mmHg)	Denyutan nadi (per minit)	Kadar pernafasan (per minit)	Berat badan (kg)	Ketinggian (cm)	Nisbah ukur lilit pinggang dan pinggul	Tandatangan
2 September 2020	8:00 pagi		130/90						
	12:00 tengah hari		120/80						

Mengira denyutan nadi

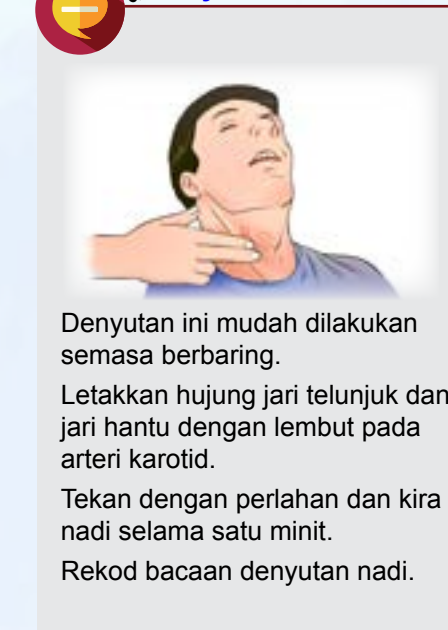


Foto 6.3 Jam randik digital



Foto 6.4 Jam randik analog

**Tips** Kaedah mengukur denyutan nadi karotid



Langkah kerja mengira denyutan nadi

a. Bahan dan peralatan yang diperlukan

Bil.	Bahan dan peralatan
1.	Jam randik
2.	Borang rekod maklumat asas kesihatan

b. Tanggungjawab **SEBELUM** mengira denyutan nadi

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memohon kebenaran warga emas.	Untuk mendapatkan kerjasama.
2.	Memberitahu warga emas tentang langkah kerja pengambilan denyutan nadi.	Untuk mengurangkan kebimbangan.
3.	Mencuci tangan sebelum menyentuh warga emas.	Untuk mengurangkan transmisi mikroorganisma.
4.	Memastikan warga emas dalam keadaan rehat sama ada baring atau duduk.	Untuk mendapatkan bacaan denyutan nadi yang lebih tepat apabila dalam keadaan rehat.



c. Tanggungjawab **SEMASA** mengira denyutan nadi

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Meletakkan tangan warga emas dengan tapak tangan menghadap ke atas.	Untuk mengesan nadi radial.
2.	Meletakkan hujung jari telunjuk dan jari tengah dengan lembut pada arteri radial. Tekan dengan perlahan. 	Untuk berasa denyutan nadi.
3.	Mengira nadi selama satu minit. Mulakan dengan kiraan 1, 2, 3 dan seterusnya sehingga tempoh satu minit.	Supaya memperoleh bacaan yang tepat.
4.	Mencatat bacaan denyutan nadi pada borang rekod maklumat asas kesihatan.	Bagi tujuan dokumentasi.

d. Tanggungjawab **SELEPAS** mengira denyutan nadi

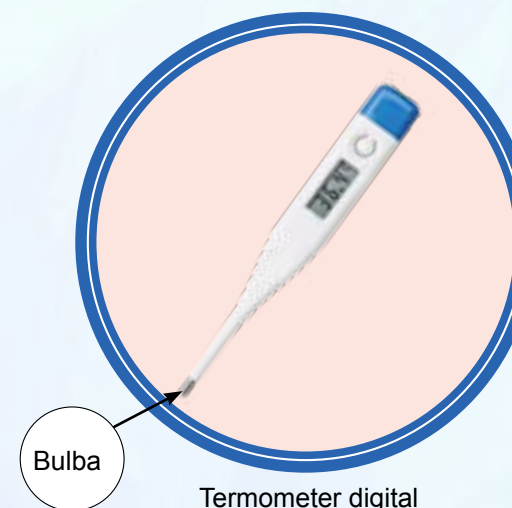
Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memastikan warga emas duduk dengan selesa.	Supaya warga emas dapat berehat dengan selesa.
2.	Melaporkan bacaan tidak normal kepada penjaga atau pegawai perubatan.	Untuk rawatan selanjutnya.

**Borang rekod maklumat asas kesihatan: Denyutan nadi**

Nama: Lee Tham				Nama Pegawai Perubatan:					
No KP: 502612-12-5431				Dr. Ali bin Taha					
Umur: 70 tahun									
Tarikh	Masa	Suhu badan (°C)	Tekanan darah (mmHg)	Denyutan nadi (per minit)	Kadar pernafasan (per minit)	Berat badan (kg)	Ketinggian (cm)	Nisbah ukur lilit pinggang dan pinggul	Tandatangan
2 September 2020	8:00 pagi		130/90	100					
	12:00 tengah hari		120/80	70					

**Mengukur suhu badan**

**Jenis-jenis termometer**



Termometer digital



Termometer telinga



Termometer pengimbas dahi



Termometer manual

**Langkah kerja mengukur suhu badan**


a. Bahan dan peralatan yang diperlukan

Bil.	Bahan dan peralatan
1.	Termometer
2.	Bekas mengandungi kapas bersih
3.	Bekas untuk membuang kapas yang telah digunakan
4.	Borang rekod maklumat asas kesihatan

b. Tanggungjawab **SEBELUM** mengukur suhu badan

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memohon kebenaran warga emas.	Untuk mendapatkan kerjasama.
2.	Memberitahu warga emas tentang langkah kerja pengambilan suhu badan.	Untuk mengurangkan kebimbangan.
3.	Memastikan warga emas tidak mempunyai masalah pernafasan, kecederaan pada mulut atau batuk yang keterlaluan.	Untuk memilih kaedah yang sesuai untuk mengukur suhu badan.
4.	Memastikan warga emas tidak makan, minum atau mandi dalam tempoh 20 minit sebelum bacaan diambil.	Untuk memastikan bacaan suhu badan adalah tepat.

c. Tanggungjawab **SEMASA** mengukur suhu badan

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Menyarungkan termometer dengan pembungkus plastik pakai buang. Kemudian, tekan butang <b>ON</b> pada termometer dan letakkan di bawah lidah. 	Menjaga kebersihan mulut warga emas dan termometer.
2.	Memastikan bulba termometer di bawah lidah.	Mendapatkan bacaan suhu yang tepat.
3.	Meminta warga emas menutup mulut untuk tempoh satu minit atau sehingga berbunyi. Menasihatkan warga emas untuk tidak menggigit termometer.	Memastikan termometer tidak pecah dan mencederakan warga emas.
4.	Mengeluarkan termometer dari mulut. Kemudian buang pembungkus plastik pakai buang tersebut.	Memudahkan untuk melihat bacaan suhu.
5.	Membaca suhu dan catatkan bacaan pada borang rekod maklumat asas kesihatan.	Sebagai dokumentasi.

d. Tanggungjawab **SELEPAS** mengukur suhu badan

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Membersihkan termometer dengan kapas yang dicelup dengan alkohol dan membiarkannya kering.	Untuk menghalang pembiakan mikroorganisma.
2.	Menyimpan termometer di dalam bekas yang tertutup.	Supaya termometer tidak pecah.
3.	Melaporkan bacaan yang tidak normal kepada penjaga atau pegawai perubatan.	Untuk rawatan selanjutnya.

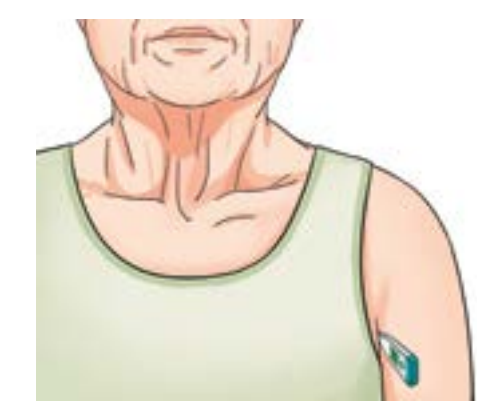
Contoh borang rekod maklumat asas kesihatan: Suhu badan

Nama: Lee Tham					Nama Pegawai Perubatan:				
No KP: 502612-12-5431					Dr. Ali bin Taha				
Umur: 70 tahun									
Tarikh	Masa	Suhu badan (°C)	Tekanan darah (mmHg)	Denyutan nadi (per minit)	Kadar pernafasan (per minit)	Berat badan (kg)	Ketinggian (cm)	Nisbah ukur lilit pinggang dan pinggul	Tandatangan
2 September 2020	8:00 pagi	39.0	130/90	100					
	12:00 tengah hari	38.5	120/80	70					



Murid dikehendaki mengukur suhu badan dengan menggunakan termometer di celah ketiak:

1. Menyarungkan termometer dengan pembungkus plastik pakai buang.
2. Menekan butang **ON** pada termometer.
3. Meletakkan termometer di celah ketiak.
4. Meminta warga emas untuk mengagap ketiak untuk tempoh 40 saat atau sehingga berbunyi.
5. Keluarkan termometer dan buang pembungkus plastik pakai buang.
6. Baca suhu dan rekodkan ukuran.





### Mengira kadar pernafasan

#### Langkah kerja mengira kadar pernafasan

##### a. Bahan dan peralatan yang diperlukan

Bil.	Bahan dan peralatan
1.	Jam randik
2.	Borang rekod maklumat asas kesihatan

##### b. Tanggungjawab **SEBELUM** mengira kadar pernafasan

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memohon kebenaran warga emas.	Untuk mendapatkan kerjasama.
2.	Memberitahu warga emas tentang langkah kerja pengambilan kadar pernafasan.	Untuk mengurangkan kebimbangan.
3.	Memastikan warga emas dalam keadaan rehat sama ada baring atau duduk.	Untuk mendapatkan bacaan kadar pernafasan yang lebih tepat apabila dalam keadaan rehat.

##### c. Tanggungjawab **SEMASA** mengira kadar pernafasan

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Mengira bilangan tarikan nafas dalam tempoh satu minit. Kira setiap kali dada bergerak ke atas.	Supaya bacaan tepat.
2.	Mencatat bacaan kadar pernafasan pada borang rekod maklumat asas kesihatan.	Untuk tujuan dokumentasi.

##### d. Tanggungjawab **SELEPAS** mengira kadar pernafasan

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Memastikan warga emas duduk dengan selesa.	Supaya warga emas dapat berehat dengan selesa.
2.	Melaporkan bacaan yang tidak normal kepada penjaga atau pegawai perubatan.	Untuk rawatan selanjutnya.

#### Borang rekod maklumat asas kesihatan: Kadar pernafasan

Nama: Lee Tham					Nama Pegawai Perubatan:				
No KP: 502612-12-5431					Dr. Ali bin Taha				
Umur: 70 tahun									
Tarikh	Masa	Suhu badan (°C)	Tekanan darah (mmHg)	Denyutan nadi (per minit)	Kadar pernafasan (per minit)	Berat badan (kg)	Ketinggian (cm)	Nisbah ukur lilit pinggang dan pinggul	Tandatangan
2 September 2020	8:00 pagi	39.0	130/90	100	22				
	12:00 tengah hari	38.5	120/80	70	20				



Murid melakukan aktiviti dalam kumpulan. Murid diminta untuk memeriksa tanda vital rakan mereka. Bentangkan keputusan pengukuran di dalam kelas.

Nama:					Nama Pegawai Perubatan:				
No KP:									
Umur:									
Tarikh	Masa	Suhu badan (°C)	Tekanan darah (mmHg)	Denyutan nadi (per minit)	Kadar pernafasan (per minit)	Berat badan (kg)	Ketinggian (cm)	Nisbah ukur lilit pinggang dan pinggul	Tandatangan

**6.1.5 Penilaian Skor Saringan Kesihatan Warga Emas**

Pemeriksaan saringan kesihatan mempunyai bacaan yang berbeza antara warga emas. Bagaimanakah untuk mengetahui sama ada bacaan tersebut adalah normal atau sebaliknya? Berikut ialah aras bacaan dan interpretasi bagi tanda vital berkenaan.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
6.1.5 Menilai skor saringan kesihatan warga emas.

**Tanda vital dan interpretasi bacaan**

Tanda vital	Bacaan	Interpretasi
Tekanan darah	Sistolik: 120 mmHg Diastolik: 80 mmHg	Normal < 120 < 80
	Sistolik: 120-139 mmHg Diastolik: 80-89 mmHg	Pratekanan darah tinggi >120-139 > 80-89
	Sistolik: > 140 mmHg Diastolik: > 90 mmHg	Tekanan darah tinggi > 140 > 90
	Sistolik: 90 mmHg Diastolik: 60 mmHg	Tekanan darah rendah < 90 < 60
	Denyutan nadi	Antara 60-100 seminit
> 100 seminit		Takikardia (denyutan laju)
< dari 60 seminit		Bradikardia (denyutan perlahan)
Suhu badan	• Menggunakan termometer di mulut: suhu 35.5°C-37.5°C • Menggunakan termometer di ketiak: suhu 36.5°C-37.5°C	Normal
	Suhu > 37.5°C	Demam
	Suhu < 35.0°C	Hipotermia (suhu badan yang rendah) boleh menyebabkan organ tubuh gagal berfungsi. Keadaan ini boleh berlaku kerana cuaca yang terlampau sejuk.
	Suhu > 40°C	Hipertermia (suhu badan yang tinggi)
Kadar pernafasan	12-18 nafas seminit	Normal
	> 20 nafas seminit	Kadar pernafasan yang tinggi berlaku dalam keadaan berikut: • Demam • Dehidrasi • Asma • Penyakit paru-paru kronik • Jangkitan pada paru-paru • Penyakit jantung
Paras gula darah	Rawak: 4.0-11.1 mmol/l	Normal
	Berpuasa (sekurang-kurangnya 8 jam): 4.0-5.5 mmol/l	Normal
	Dua jam selepas makan: 4.0-7.8 mmol/l	Normal



Murid dikehendaki menyatakan sama ada bacaan tersebut adalah normal, tinggi atau rendah dengan menandakan (✓) dalam ruang jawapan yang disediakan.

Ujian saringan kesihatan	Ukuran	Normal	Tinggi	Rendah
Tekanan darah	110/60 mmHg			
	140/100 mmHg			
	90/50 mmHg			
	100/70 mmHg			
Suhu badan (ukuran diambil di mulut)	37.0°C			
	38.5°C			
	36.5°C			
	35.0°C			
Paras gula darah	Rawak: 3.0 mmol/l			
	Berpuasa: 7.0 mmol/l			
	dua jam selepas makan: 6 mmol/l			
Ujian saringan kesihatan	Ukuran	Normal	Laju	Perlahan
Denyutan nadi	100 denyutan per minit			
	110 denyutan per minit			
	90 denyutan per minit			
	60 denyutan per minit			
Kadar pernafasan	16 nafas per minit			
	20 nafas per minit			
	22 nafas per minit			
	12 nafas per minit			

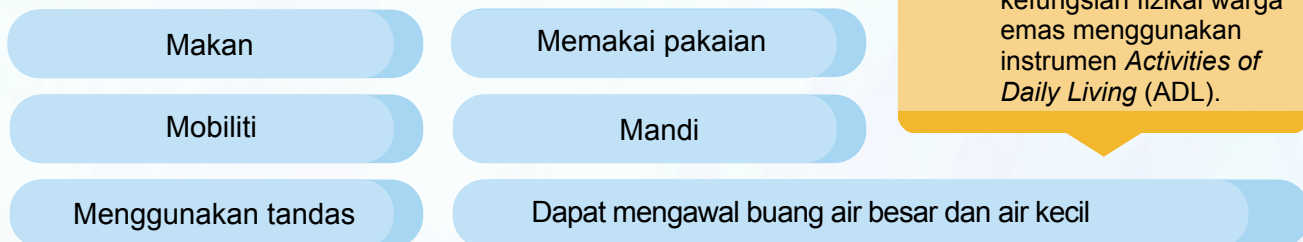


**6.1.6 Tahap Kefungsian Fizikal Warga Emas Menggunakan Instrumen Activities of Daily Living (ADL)**

Aktiviti kehidupan harian atau *Activities of Daily Living (ADL)* merujuk kepada aktiviti yang dilakukan setiap hari. Berikut ialah aktiviti asas ADL:

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
6.1.6 Menentukan tahap kefungsian fizikal warga emas menggunakan instrumen *Activities of Daily Living (ADL)*.



Tahap kefungsian fizikal warga emas boleh diukur menggunakan instrumen “Indeks Barthel untuk Aktiviti Kehidupan Harian” (*Barthel Index of Activities of Daily Living*). Kaedah menggunakan instrumen ini ialah secara temu bual dan membuat pemerhatian terhadap aktiviti yang dilakukan oleh warga emas.

**Indeks Barthel untuk Aktiviti Kehidupan Harian (*Barthel Index of Activities of Daily Living*)**

**Arahan:** Bagi setiap kategori, bulatkan item yang paling bertepatan dengan tahap keupayaan sebenar warga emas.

Jenis aktiviti	Skor	Catatan
<b>1.0 Membuang air besar</b>		
Inkontinens (tidak dapat mengawal) atau memerlukan ubat <i>enema</i> .	0	
Kadangkala tidak dapat mengawal (sekali seminggu).	1	
Dapat mengawal.	2	
<b>2.0 Membuang air kecil</b>		
Inkontinens (tidak dapat mengawal) atau menggunakan tiub kencing tetapi tidak berupaya untuk menguruskannya.	0	
Kadangkala tidak dapat mengawal (maksimum sekali dalam masa 24 jam).	1	
Dapat mengawal (untuk tempoh tujuh hari).	2	
<b>3.0 Menghias diri</b>		
Memerlukan bantuan dalam penjagaan peribadi.	0	
Boleh berdikari (muka, rambut, gigi, bercukur).	1	
<b>4.0 Menggunakan tandas</b>		
Tidak dapat berdikari.	0	
Memerlukan sedikit bantuan tetapi boleh melakukan beberapa perkara dengan sendiri.	1	
Berdikari (kadangkala memerlukan bantuan untuk membuka atau memakai pakaian dan mengelap).	2	

<b>5.0 Menyuaip makanan</b>		
Tidak berupaya.	0	
Memerlukan bantuan memotong, menyapu jem dan sebagainya.	1	
Berdikari (makanan yang disediakan boleh dicapai).	2	
<b>6.0 Memindahkan diri</b>		
Tidak berupaya (tiada keseimbangan ketika duduk).	0	
Memerlukan bantuan seorang atau dua orang untuk duduk.	1	
Memerlukan sedikit bantuan.	2	
Berdikari.	3	
<b>7.0 Pergerakan</b>		
Tidak boleh bergerak.	0	
Bergerak menggunakan kerusi roda tanpa bantuan.	1	
Berjalan dengan bantuan seorang pembantu.	2	
Berdikari (dengan atau tanpa bantuan seperti tongkat).	3	
<b>8.0 Memakai pakaian</b>		
Bantu sepenuhnya.	0	
Memerlukan sedikit bantuan.	1	
Berdikari (termasuklah mengenakan butang, zip dan sebagainya).	2	
<b>9.0 Naik dan turun tangga</b>		
Tidak berupaya.	0	
Memerlukan sedikit bantuan.	1	
Berdikari untuk naik dan turun.	2	
<b>10.0 Mandi</b>		
Bantu sepenuhnya.	0	
Berdikari.	1	
<b>Jumlah skor</b>		

Dipetik dan disesuaikan daripada Wade DT and Collin C., (1988). *The Barthel ADL index: A Standard Measure of Physical Disability. International Disability Studies* 10, 64-7

**Kaedah Pemarkahan Indeks Barthel**

Kaedah pemarkahan bagi Indeks Barthel ini adalah dengan menjumlahkan skor tahap keupayaan warga emas. Skor maksimum ialah 20 dan skor minimum ialah 0. Skor yang rendah menunjukkan ketidakupayaan. Interpretasi skor ialah seperti berikut:

Interpretasi	Jumlah skor
Tidak mampu berdikari dan memerlukan jagaan sepenuhnya.	0-6
Boleh berdikari sebahagiannya tetapi masih memerlukan bantuan.	7-9
Memerlukan bantuan yang minimum.	10-13
Mampu untuk berdikari.	14 dan ke atas



Murid menilai tahap keupayaan warga emas melakukan aktiviti harian dengan menggunakan Borang Penilaian Indeks Barthel. Murid melakukan penilaian ini semasa lawatan ke rumah atau institusi warga emas. Isikan jadual di bawah.

Bil.	Nama	Jumlah skor	Interpretasi

### 6.1.7 Jadual Aktiviti Harian Berdasarkan Skor Tahap Kefungsian Fizikal untuk Warga Emas

Aktiviti fizikal adalah penting supaya warga emas kekal cergas di samping membantu mengekalkan tahap mental yang sihat. Aktiviti rekreasi yang menarik dan sesuai boleh meningkatkan kualiti kehidupan warga emas. Walau bagaimanapun, aktiviti fizikal dan aktiviti rekreasi adalah bergantung kepada tahap kefungsian warga emas.

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
6.1.7 Menyediakan jadual aktiviti harian berdasarkan skor tahap kefungsian fizikal untuk warga emas.

Tahap kefungsian fizikal warga emas dikelaskan seperti berikut:

- a. Mampu berdikari.
- b. Boleh berdikari sebahagiannya tetapi masih memerlukan sokongan.
- c. Memerlukan bantuan yang minimum.
- d. Tidak mampu berdikari dan memerlukan jagaan sepenuhnya.

Jadual 6.1 Aktiviti untuk warga emas dengan pergerakan yang terhad

Bil.	Aktiviti	Faedah	Cadangan
1.	Membaca buku: • Buku elektronik • Buku audio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningkatkan daya ingatan.</li> <li>• Mengurangkan stres.</li> <li>• Meningkatkan kualiti tidur.</li> <li>• Melambatkan kemerosotan kognitif.</li> </ul>	Boleh mewujudkan kelab buku supaya warga emas dapat bersosial.

Bil.	Aktiviti	Faedah	Cadangan
2.	Meneroka hobi baharu: • Memasak • Memelihara haiwan peliharaan • Berkebun • Bermain muzik • Belajar bahasa baharu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengelakkan kebosanan.</li> <li>• Mengaktifkan minda.</li> </ul>	
3.	Bersenam secara teratur: • Senaman duduk • Berjalan • Rekreasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningkatkan kekuatan otot.</li> <li>• Meningkatkan kesihatan dan kecergasan.</li> <li>• Mengurangkan tekanan.</li> <li>• Meningkatkan peredaran darah dan kestabilan tulang belakang.</li> </ul>	
4.	Mencetus kreativiti: • Melukis • Mewarna • Mengukir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengurangkan emosi negatif.</li> <li>• Mengurangkan stres.</li> <li>• Mengurangkan kebimbangan.</li> </ul>	
5.	Meluangkan masa di luar: • Menikmati pemandangan • Menghirup udara segar • Berkelah • Bercuti • Bersiar-siar • Berseronok dengan ahli keluarga termasuklah cucu dan rakan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningkatkan emosi.</li> <li>• Berasa santai.</li> <li>• Menghiburkan.</li> <li>• Mengurangkan stres.</li> </ul>	Jika tidak boleh keluar dari bilik, cukup dengan memandang keluar melalui tingkap.
6.	Bermain permainan seperti <i>board game</i> : • Secara berkumpulan • Seorang rakan • Solo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningkatkan emosi.</li> <li>• Mengurangkan stres.</li> <li>• Menghiburkan.</li> </ul>	
7.	Berhibur: • Menonton wayang • Menonton televisyen • Mendengar muzik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muzik boleh mengurangkan stres, kebimbangan dan kesakitan.</li> <li>• Muzik juga boleh meningkatkan fungsi imun, tidur dan daya ingatan.</li> </ul>	Aktiviti ini tidak digalakkan dilakukan sepanjang hari kecuali jika menonton saluran yang memberi pengetahuan.



Bil.	Aktiviti	Faedah	Cadangan
8.	Melibatkan diri dengan kerja amal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat menyumbang kepada komuniti.</li> <li>Berasa hidup lebih bermakna.</li> <li>Dapat mencapai kepuasan.</li> </ul>	Hubungi badan amal untuk mendapat maklumat tentang aktiviti yang boleh disumbangkan oleh warga emas.

1. Contoh jadual aktiviti harian warga emas yang mampu berdikari.

Masa	Aktiviti
6:00 pagi - 7:00 pagi	Bangun dan bersiap.
7:00 pagi - 8:00 pagi	Sarapan.
8:00 pagi - 10:00 pagi	Melakukan senaman regangan dan berjalan di kawasan perumahan atau tempat rekreasi.
10:00 pagi - 11:00 pagi	Minum pagi.
11:00 pagi - 12:00 tengah hari	Menyediakan makan tengah hari.
12:00 tengah hari - 1:00 tengah hari	Makan tengah hari.
1:00 tengah hari - 3:00 petang	Berehat.
3:00 petang - 4:00 petang	Minum petang.
4:00 petang - 5:00 petang	Masa peribadi.
5:00 petang - 6:00 petang	Melakukan aktiviti persatuan.
6:00 petang - 7:00 malam	Mandi dan bersiap.
7:00 malam - 8:00 malam	Masa peribadi.
8:00 malam - 10:00 malam	Berbual-bual dengan rakan atau keluarga.
10:00 malam	Tidur.

2. Contoh jadual aktiviti harian warga emas yang mampu berdikari dengan sokongan.

Masa	Aktiviti
6:00 pagi - 7:00 pagi	Bangun dan bersiap.
7:00 pagi - 8:00 pagi	Sarapan.
8:00 pagi - 10:00 pagi	Bersiar-siar di sekitar kawasan perumahan dengan ahli keluarga.
10:00 pagi - 11:00 pagi	Minum pagi.
11:00 pagi - 12:00 tengah hari	Membantu menyediakan makan tengah hari.
12:00 tengah hari - 1:00 tengah hari	Makan tengah hari.
1:00 tengah hari - 3:00 petang	Berehat.
3:00 petang - 4:00 petang	Minum petang.
4:00 petang - 5:00 petang	Masa peribadi.
5:00 petang - 6:00 petang	Berkebun.
6:00 petang - 7:00 malam	Mandi dan bersiap.
7:00 malam - 8:00 malam	Masa peribadi.
8:00 malam - 10:00 malam	Berkumpul dan bercerita dengan ahli keluarga.
10:00 malam	Tidur.

3. Contoh jadual aktiviti harian warga emas yang memerlukan bantuan.

Masa	Aktiviti
6:00 pagi - 7:00 pagi	Bangun dan bersiap.
7:00 pagi - 8:00 pagi	Sarapan.
8:00 pagi - 10:00 pagi	Melakukan aktiviti regangan mengikut kemampuan.
10:00 pagi - 1:00 pagi	Minum pagi.
11:00 pagi - 12:00 tengah hari	Membantu menyediakan makan tengah hari.
12:00 tengah hari - 1:00 tengah hari	Makan tengah hari.
1:00 tengah hari - 3:00 petang	Berehat.
3:00 petang - 4:00 petang	Minum petang.
4:00 petang - 5:00 petang	Masa peribadi.
5:00 petang - 6:00 petang	Melakukan senaman kerusi.
6:00 petang - 7:00 malam	Mandi dan bersiap.
7:00 malam - 8:00 malam	Masa peribadi.
8:00 malam - 10:00 malam	Bermain karom bersama-sama ahli keluarga.
10:00 malam	Tidur.

4. Contoh jadual aktiviti harian warga emas yang memerlukan jagaan sepenuhnya.

Masa	Aktiviti
6:00 pagi - 7:00 pagi	Bangun dan bersihkan diri ikut kemampuan.
7:00 pagi - 8:00 pagi	Sarapan.
8:00 pagi - 10:00 pagi	Melakukan pergerakan anggota badan mengikut kemampuan dan dibantu oleh ahli keluarga.
10:00 pagi - 11:00 pagi	Minum pagi.
11:00 pagi - 12:00 tengah hari	Melakukan pergerakan anggota badan mengikut kemampuan dan dibantu oleh ahli keluarga.
12:00 tengah hari - 1:00 tengah hari	Makan tengah hari.
1:00 tengah hari - 3:00 petang	Berehat.
3:00 petang - 4:00 petang	Minum petang.
4:00 petang - 5:00 petang	Masa peribadi.
5:00 petang - 6:00 petang	Melakukan pergerakan anggota badan mengikut kemampuan dan dibantu oleh ahli keluarga.
6:00 petang - 7:00 malam	Mandi dan bersiap.
7:00 malam - 8:00 malam	Masa peribadi.
8:00 malam - 10:00 malam	Menonton televisyen bersama-sama keluarga.
10:00 malam	Tidur.



Murid melakukan aktiviti dalam empat kumpulan. Setiap kumpulan dikehendaki menyediakan video aktiviti harian warga emas termasuklah senaman mengikut tahap kefungsi fizikal. Berikut ialah pembahagian tugas mengikut kumpulan murid. Buatlah pembentangan video di dalam kelas.

Bil.	Kumpulan murid	Tahap kefungsi fizikal warga emas
1.	Satu	Mampu berdikari.
2.	Dua	Memerlukan bantuan yang minimum.
3.	Tiga	Boleh berdikari sebahagiannya tetapi masih memerlukan bantuan.
4.	Empat	Tidak mampu berdikari dan memerlukan jagaan sepenuhnya.

**CABAR MINDA**

- Seseorang itu dikatakan demam jika suhu badannya dengan menggunakan jangka suhu di mulut ialah di atas \_\_\_\_\_.  
 A. 35.5°C  
 B. 36.5°C  
 C. 37.5°C  
 D. 38.5°C
- Bacaan gula dalam darah seseorang semasa berpuasa sebanyak 7 mmol/l didefinisikan sebagai \_\_\_\_\_.  
 A. normal  
 B. takikardia  
 C. hipoglisemia  
 D. hiperglisemia
- Bacaan tekanan darah yang normal berlaku apabila bacaan sistolik ialah \_\_\_\_\_ mmHg dan diastolik ialah \_\_\_\_\_ mmHg.  
 A. 90; 50  
 B. 110; 90  
 C. 120; 80  
 D. 130; 50
- Kadar denyutan nadi antara \_\_\_\_\_ seminit adalah normal.  
 A. 50; 90  
 B. 60; 90  
 C. 60; 100  
 D. 70; 100
- Kadar pernafasan yang normal ialah antara \_\_\_\_\_ hingga \_\_\_\_\_ seminit.  
 A. 10; 18  
 B. 12; 20  
 C. 12; 18  
 D. 14; 20
- Puan Mila ialah seorang warga emas yang menghidap penyakit kencing manis. Puan Mila berasa sakit kepala, berdebar, berpeluh dan berasa hendak pitam. Puan Mila belum bersarapan sejak bangun daripada tidur. Apakah keadaan yang mungkin dialami oleh Puan Mila?  
 A. Migrain  
 B. Hipoglisemia  
 C. Sakit jantung  
 D. Tekanan darah tinggi



**UNIT  
6.2**

**SARINGAN DAN PENILAIAN  
KESIHATAN MENTAL**

**6.2.1 Kaedah Saringan Kesehatan Mental dari Aspek Kognitif dan Kemurungan**

Saringan kesehatan mental melibatkan aspek kognitif dan kemurungan. Terdapat beberapa instrumen yang boleh digunakan bagi tujuan tersebut. Berikut merupakan instrumen yang lazim digunakan, iaitu:

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
6.2.1 Menyatakan kaedah saringan kesehatan mental dari aspek kognitif dan kemurungan.

Penilaian	Instrumen
Aspek kognitif	Borang Penilaian Kognitif Warga Emas ( <i>Elderly Cognitive Assessment Questionnaire - ECAQ</i> ).
Aspek kemurungan	Skala Kemurungan Warga Emas ( <i>Geriatric Depression Scale - GDS</i> ).

**6.2.2 Penggunaan Instrumen Saringan Kesehatan Mental**

**Borang Penilaian Kognitif Warga Emas**

Berikut merupakan instrumen bagi penilaian aspek kognitif warga emas, iaitu Borang Penilaian Kognitif Warga Emas (*Elderly Cognitive Assessment Questionnaire-ECAQ*). Instrumen ini mempunyai 10 item yang menilai tiga komponen utama, iaitu daya ingatan, orientasi masa dan tempat serta ingatan semula. Bagi penilaian ini, sesi temu bual akan diadakan berpandukan borang saringan. Setiap jawapan daripada warga emas akan dicatat dalam borang. Setiap jawapan yang salah akan diberikan 0 markah manakala setiap jawapan yang betul akan diberikan 1 markah. Julat skor markah ialah antara 0 hingga 10 markah.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
6.2.2 Menggunakan instrumen saringan kesehatan mental.

7. Encik Muthu mengalami gejala hipoglisemia. Apakah tindakan awal yang perlu dilakukan oleh penjaganya?
  - A. Bawa ke hospital.
  - B. Menelefon ambulans.
  - C. Beri minuman bergula.
  - D. Menelefon saudara-maranya.
  
8. Berikut ialah tanda vital seorang manusia.
  - i. Kadar pernafasan
  - ii. Kadar denyutan nadi
  - iii. Tekanan darah
  - iv. Paras gula

A. i, ii dan iii                      C. ii, iii dan iv  
B. i, ii dan iv                        D. i, iii dan iv
  
9. Berikut ialah gejala bagi hiperglisemia.
  - i. Berpeluh
  - ii. Sakit kepala
  - iii. Kerap dahaga
  - iv. Sering membuang air kecil

A. i, dan ii                              C. i dan iii  
B. ii dan iii                            D. iii dan iv

**Borang Penilaian Kognitif Warga Emas**

Bil.	Soalan	Jawapan		Markah
		Betul	Salah	
<b>Daya ingatan</b>				
1.	Sila ingat atau hafal nombor ini. Sila ikut nombor ini selepas saya (4517).			
2.	Berapakah umur anda?			
3.	Bilakah tarikh hari lahir anda atau pada tahun bilakah anda dilahirkan?			
<b>Orientasi masa dan tempat</b>				
4.	Apakah tarikh hari ini?			
5.	Hari?			
6.	Bulan?			
7.	Tahun?			
8.	Apakah nama tempat ini? (Contoh: klinik, rumah)			
9.	Apakah pekerjaan anda? (Contoh: jururawat, doktor)			
<b>Ingatan semula</b>				
10.	Bolehkah anda sebutkan semula nombor tadi?			
<b>Jumlah skor</b>				

Dipetik dan disesuaikan daripada Sherina, Rampal & Mustaqim., (2004). Cognitive Impairment Among the Elderly in a Rural Community in Malaysia. *Med J Malaysia*, 59(2): 252-257

**Borang Penilaian Kemurungan Warga Emas**

Kemurungan warga emas boleh dinilai dengan menggunakan instrumen Skala Kemurungan Warga Emas - *Geriatric Depression Scale (GDS)* yang mempunyai 14 item. Instrumen ini menilai perasaan warga emas dalam tempoh satu minggu yang lepas dengan pilihan jawapan “Ya” atau “Tidak”. Skema jawapan menunjukkan gejala kemurungan.

**Skala Kemurungan Warga Emas**

Bil.	Pernyataan	Skema jawapan
1.	Adakah anda berpuas hati dengan kehidupan anda?	TIDAK
2.	Adakah anda telah meninggalkan banyak aktiviti dan minat anda?	YA
3.	Adakah anda berasakan hidup anda kosong?	YA
4.	Adakah anda selalu berasa bosan?	YA
5.	Adakah anda sentiasa bersemangat?	TIDAK
6.	Adakah anda takut sesuatu yang buruk bakal berlaku kepada anda?	YA
7.	Adakah anda kerap berasa gembira?	TIDAK
8.	Adakah anda kerap berasa tidak berdaya?	YA
9.	Adakah anda berasakan anda mempunyai lebih masalah dengan ingatan daripada perkara lain?	YA

Bil.	Pernyataan	Skema jawapan
10.	Adakah anda berasa indah dengan kehidupan sekarang?	TIDAK
11.	Adakah anda berasa diri agak tidak bernilai dengan keadaan anda sekarang?	YA
12.	Adakah anda rasa bertenaga?	TIDAK
13.	Adakah anda berasa keadaan anda tiada harapan?	TIDAK
14.	Adakah anda berasa kebanyakan orang adalah lebih baik daripada anda?	YA
<b>Jumlah skor</b>		

Dipetik dan disesuaikan daripada Sheikh, J. I., & Yesavage, J.A., (1986). Geriatric Depression Scale (GDS): Recent Evidence and Development of a Shorter Version. *Clinical Gerontologist*, 5: 165-173.

Berikut ialah instrumen Skala Kemurungan Warga Emas - *Geriatric Depression Scale (GDS)* tanpa skema jawapan. Tandakan (√) pada jawapan yang diberikan oleh warga emas. Berikan satu markah untuk setiap jawapan yang sama dengan skema jawapan. Jawapan yang tidak sama dengan skema jawapan diberikan 0 markah.

**Skala Kemurungan Warga Emas - Geriatric Depression Scale (GDS)**

Bil.	Pernyataan	Ya	Tidak	Skor
1.	Adakah anda berpuas hati dengan kehidupan anda?			
2.	Adakah anda telah meninggalkan banyak aktiviti dan minat anda?			
3.	Adakah anda berasakan hidup anda kosong?			
4.	Adakah anda selalu berasa bosan?			
5.	Adakah anda sentiasa bersemangat?			
6.	Adakah anda takut sesuatu yang buruk bakal berlaku kepada anda?			
7.	Adakah anda kerap berasa gembira?			
8.	Adakah anda kerap berasa tidak berdaya?			
9.	Adakah anda berasakan anda mempunyai lebih masalah dengan ingatan daripada perkara lain?			
10.	Adakah anda berasa indah untuk kehidupan sekarang?			
11.	Adakah anda berasa diri agak tidak bernilai dengan keadaan anda sekarang?			
12.	Adakah anda berasa bertenaga?			
13.	Adakah anda berasa keadaan anda tiada harapan?			
14.	Adakah anda berasa kebanyakan orang adalah lebih baik daripada anda?			
<b>Jumlah skor</b>				

Dipetik dan disesuaikan daripada Sheikh, J. I., & Yesavage, J.A., (1986).



**6.2.3 Penilaian Kesihatan Mental Berdasarkan Tafsiran Skor Saringan**

**Penilaian Kognitif Menggunakan Instrumen *Elderly Cognitive Assessment Questionnaire (ECAQ)***

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
6.2.3 Menilai kesihatan mental berdasarkan tafsiran skor saringan.

Interpretasi bagi skor Penilaian Kognitif (ECAQ) adalah seperti berikut:

Skor	Interpretasi
Skor 5 dan ke bawah.	Kognitif yang lemah dengan "kemungkinan" mengalami masalah demensia (mudah lupa).

Demensia (mudah lupa) ialah terminologi yang digunakan terhadap kemerosotan keupayaan mental yang teruk sehingga mengubah tingkah laku dan mengurangkan keupayaan melakukan aktiviti harian. Fungsi yang terganggu ialah:

- Daya ingatan.
- Proses berfikir.

Demensia (mudah lupa) bukanlah proses penuaan yang normal. Buat masa ini, tiada rawatan pemulihan bagi demensia (mudah lupa) tetapi rawatan diberikan untuk mengelakkannya menjadi lebih teruk.

**Penilaian Kemurungan Warga Emas Menggunakan Instrumen *Geriatric Depression Scale (GDS)***

Interpretasi bagi Penilaian Saringan Kemurungan (GDS) adalah seperti berikut:

Skor	Interpretasi
Skor 5 dan ke atas*	Mungkin akan mengalami kemurungan.

Nota: \*Perlu untuk dirujuk kepada penjaga atau pegawai perubatan bagi penilaian seterusnya.

Penyakit kemurungan ialah penyakit yang boleh berlaku kepada sesiapa sahaja termasuklah warga emas. Penyakit ini ialah penyakit gangguan perasaan yang melibatkan:

- Rasa sedih.
- Hilang minat dalam aktiviti harian.
- Cepat berasa letih dan hilang tenaga.
- Gangguan tidur.
- Rasa diri tidak berguna.

Simptom kemurungan ini boleh sembuh jika dirawat. Sekiranya penyakit kemurungan tidak dirawat, penyakit ini boleh berterusan dan boleh membawa kepada kesan penyakit mental yang serius.

**? Tahukah Anda?**

Hampir 1 daripada 10 orang warga emas menghadapi demensia (mudah lupa).

*Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2019).*

**6.2.4 Aktiviti untuk Meningkatkan Kesihatan Mental Warga Emas**

**Peningkatan kognitif**

Terdapat beberapa aktiviti yang boleh dilakukan untuk mencegah warga emas daripada mendapat masalah kognitif. Antaranya adalah seperti berikut:

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
6.2.4 Merancang aktiviti untuk meningkatkan kesihatan mental warga emas.

**Jadual 6.2** Aktiviti yang boleh dilakukan untuk mencegah warga emas daripada mendapat masalah kognitif

Bil.	Aktiviti	Faedah	Cadangan
1.	Membaca buku: • Buku elektronik • Buku audio • Kitab atau buku agama	• Meningkatkan daya ingatan. • Mengurangkan stres. • Meningkatkan kualiti tidur.	Boleh mewujudkan kelab buku supaya warga emas dapat bersosial.
2.	Bermain permainan yang boleh merangsang minda seperti: • Sudoku • Catur • Dam	• Meningkatkan daya pemikiran. • Meningkatkan daya ingatan. • Meningkatkan penumpuan. • Menyeronokkan.	
3.	Bersenam dan menarik nafas dalam-dalam sekurang-kurangnya 10 hingga 15 minit.	• Meningkatkan aliran darah yang membawa oksigen ke otak. • Oksigen membantu otak untuk menjadi lebih cerdas.	
4.	Mendengar muzik.	• Muzik boleh mengurangkan stres, kebimbangan dan kesakitan. • Muzik juga boleh meningkatkan fungsi imun, tidur dan daya ingatan.	
5.	Menulis diari.	• Meningkatkan fungsi otak. • Merangsang proses berfikir.	Lebih baik menulis dengan tangan berbanding menggunakan papan kekunci.
6.	Melakukan meditasi atau aktiviti keagamaan.	• Meningkatkan daya ingatan. • Mengurangkan tekanan.	
7.	Mendapatkan tidur yang mencukupi.	• Baik untuk fungsi otak dan daya ingatan.	

Bil.	Aktiviti	Faedah	Cadangan
8.	Melukis dan mewarna.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meningkatkan kreativiti.</li> <li>Meningkatkan daya ingatan.</li> </ul>	Aktiviti melukis dan mewarna hendaklah diselang-seli untuk mendapatkan kesan yang lebih baik.
9.	Melakukan aktiviti riadah dan rekreasi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meningkatkan konsentrasi.</li> <li>Meningkatkan daya ingatan.</li> </ul>	
10.	Berinteraksi dengan orang lain.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meningkatkan fungsi otak.</li> <li>Meningkatkan daya ingatan.</li> </ul>	
11.	Mengambil diet yang seimbang seperti memperbanyakkan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mungkin dapat membantu daya ingatan dan konsentrasi.</li> </ul>	Makanan seperti buah pisang, delima, bluberi, kranberi, minyak ikan, kacang dan coklat gelap mungkin dapat meningkatkan daya ingatan.

### Pencegahan kemurungan

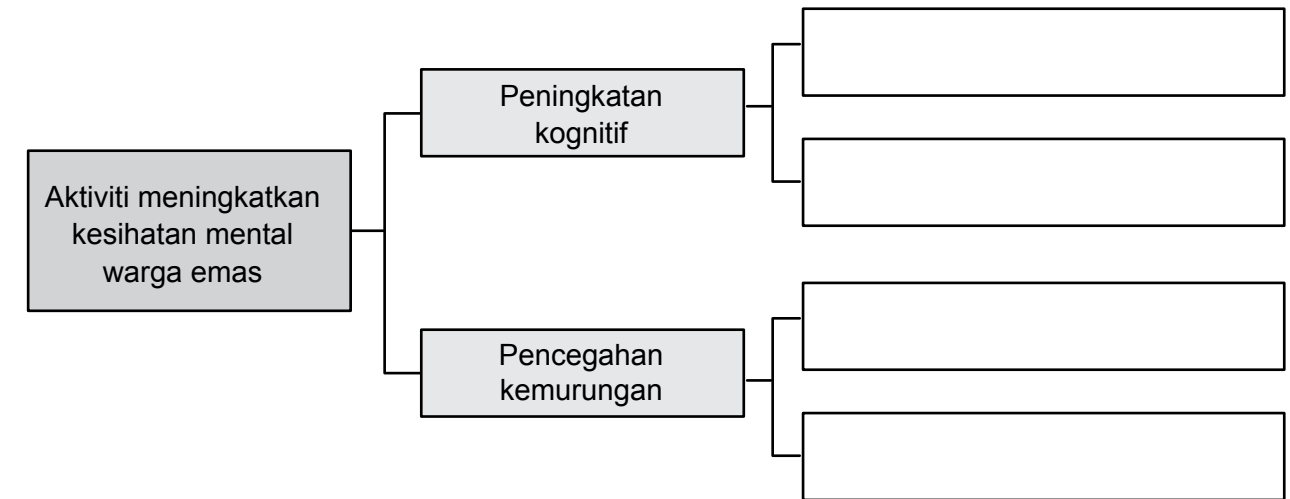
Beberapa aktiviti yang boleh dilakukan untuk mencegah warga emas daripada mengalami kemurungan. Antaranya adalah seperti berikut:

**Jadual 6.3** Aktiviti yang boleh dilakukan untuk mencegah warga emas daripada mengalami kemurungan

Bil.	Aktiviti	Faedah	Cadangan
1.	Bersenam secara teratur dan beriadah.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Merembeskan hormon yang boleh memperbaiki <i>mood</i>.</li> </ul>	
2.	Berinteraksi dalam media sosial secara sihat.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penggunaan media sosial secara sihat dapat memupuk hubungan yang baik.</li> </ul>	Menggunakan media sosial apabila perlu sahaja.
3.	Berinteraksi dengan keluarga, rakan dan jiran.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Untuk mendapatkan sokongan sosial.</li> </ul>	Peruntukkan masa makan malam bersama-sama keluarga.
4.	Tidur yang cukup.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baik untuk kesihatan otak.</li> </ul>	Tidur awal dan tidak kurang dari enam jam.
5.	Pemakanan yang seimbang: <ul style="list-style-type: none"> <li>Banyakkan buah-buahan dan sayur-sayuran.</li> <li>Kurangkan gula dan lemak.</li> <li>Elakkan makanan segera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memberikan badan sumber vitamin yang baik untuk kesihatan mental.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tambahkan makanan yang mengandungi omega-3 seperti ikan salmon dan kacang.</li> <li>Elakkan merokok dan pengambilan alkohol.</li> </ul>
6.	Terlibat dengan aktiviti sukarelawan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat mengisi masa lapang dengan aktiviti berfaedah.</li> </ul>	



Murid dikehendaki menyenaraikan aktiviti untuk meningkatkan kesihatan mental warga emas (kognitif dan kemurungan) dengan menggunakan peta I-think.







## CABAR MINDA

1. Manakah pernyataan yang **betul** mengenai demensia (mudah lupa)?
  - A. Proses penuaan yang normal
  - B. Boleh dipulihkan dengan ubat-ubatan
  - C. Melibatkan gangguan kepada proses berfikir
  - D. Hampir semua warga emas akan mengalaminya
2. Antara berikut, manakah pernyataan yang **tidak benar** mengenai penyakit kemurungan?
  - A. Boleh dirawat
  - B. Pesakit susah hendak tidur
  - C. Pesakit berasa sedih yang berpanjangan
  - D. Ubatan tradisional mampu merawat penyakit ini
3. Berikut merupakan gejala penyakit kemurungan:
  - i. hilang minat dalam aktiviti harian
  - ii. rasa sedih
  - iii. pelupa
  - iv. cepat berasa letih
  - A. i, ii dan iii
  - B. i, iii dan iv
  - C. i, ii, dan iv
  - D. ii, iii dan iv
4. Berikut ialah perubahan yang berlaku dalam kalangan warga emas yang mengalami demensia (mudah lupa):
  - i. lupa
  - ii. tidak dapat mengurus diri
  - iii. tingkah laku berubah
  - iv. hilang tenaga
  - A. i, ii dan iii
  - B. i, ii dan iv
  - C. i, iii dan iv
  - D. ii, iii dan iv
5. Anda membuat penilaian kesihatan mental seorang warga emas dengan menggunakan instrumen *Elderly Cognitive Assesment Questionnaire* (ECAQ). Anda mendapati skor yang diperolehi warga emas ialah 4. Apakah interpretasi anda terhadap keputusan penilaian tersebut? Warga emas itu berkemungkinan menghidap penyakit:
  - A. Diabetes
  - B. Kemurungan
  - C. Masalah mobiliti
  - D. Demensia (mudah lupa)

6. Anda hendak menilai tahap kesihatan mental seorang warga emas. Nyatakan dua jenis instrumen atau borang saringan yang hendak digunakan.
  - i. \_\_\_\_\_
  - ii. \_\_\_\_\_
7. Berikan tiga contoh aktiviti untuk mencegah warga emas daripada mempunyai masalah kognitif.
  - i. \_\_\_\_\_
  - ii. \_\_\_\_\_
  - iii. \_\_\_\_\_
8. Nyatakan tiga faedah melakukan aktiviti membaca dalam kalangan warga emas.
  - i. \_\_\_\_\_
  - ii. \_\_\_\_\_
  - iii. \_\_\_\_\_
9. Berikan tiga contoh aktiviti untuk mencegah warga emas daripada mengalami kemurungan.
  - i. \_\_\_\_\_
  - ii. \_\_\_\_\_
  - iii. \_\_\_\_\_



UNIT  
6.3

HUBUNGAN SOSIAL

Hubungan sosial ialah hubungan yang wujud antara dua atau lebih individu. Hubungan ini melibatkan interaksi yang berterusan dan boleh dikenal pasti melalui ciri-ciri berikut:

1. Hubungan sosial yang paling asas ialah interaksi antara dua individu yang dipanggil diad. Interaksi antara dua individu merujuk kepada hubungan suami-isteri, ibu-anak, datuk-cucu dan sebagainya. Interaksi dalam diad ini sangat rapat dan boleh mempengaruhi antara satu sama lain.



2. Apabila individu ketiga masuk ke dalam interaksi pasangan ataupun diad. Hal ini boleh mengganggu atau mengukuhkan lagi hubungan antara mereka. Interaksi antara tiga individu dipanggil *triad*.



3. Selain itu, hubungan sosial juga boleh berlaku dalam kelompok atau kumpulan yang mempunyai lebih ramai individu seperti sanak-saudara, berkumpul di tempat ibadat dan kejrangan serta pertubuhan dalam masyarakat.

6.3.1 Jenis Hubungan Sosial Warga Emas

Standard Pembelajaran

Murid boleh:

- 6.3.1 Menyatakan jenis hubungan sosial.



Hubungan rapat

- Hubungan rapat ialah hubungan yang melibatkan kemesraan dan tautan perasaan.
- Tautan perasaan yang mendalam ini memerlukan pasangan untuk saling memahami, menghargai dan menyayangi.
- Contohnya, hubungan ibu bapa dan anak, menantu, cucu cicit, adik beradik, saudara-mara, ipar duai dan lain-lain.



Hubungan kekeluargaan

- Hubungan melalui pertalian darah, ikatan perkahwinan atau secara angkat.
- Hubungan kekeluargaan boleh berlaku antara pelbagai generasi dalam keluarga.
- Contohnya, hubungan dengan pasangan, anak menantu, cucu cicit, adik beradik, saudara-mara, ipar duai dan lain-lain.

Hubungan dengan rakan dan jiran

- Hubungan dengan orang lain yang tiada pertalian darah, ikatan perkahwinan atau secara angkat.
- Hubungan ini biasanya terbentuk kerana berkongsi perkara tertentu seperti sekolah, tempat kerja, kejrangan, hobi, minat dan sebagainya.
- Contohnya, hubungan dengan rakan dan jiran tetangga.

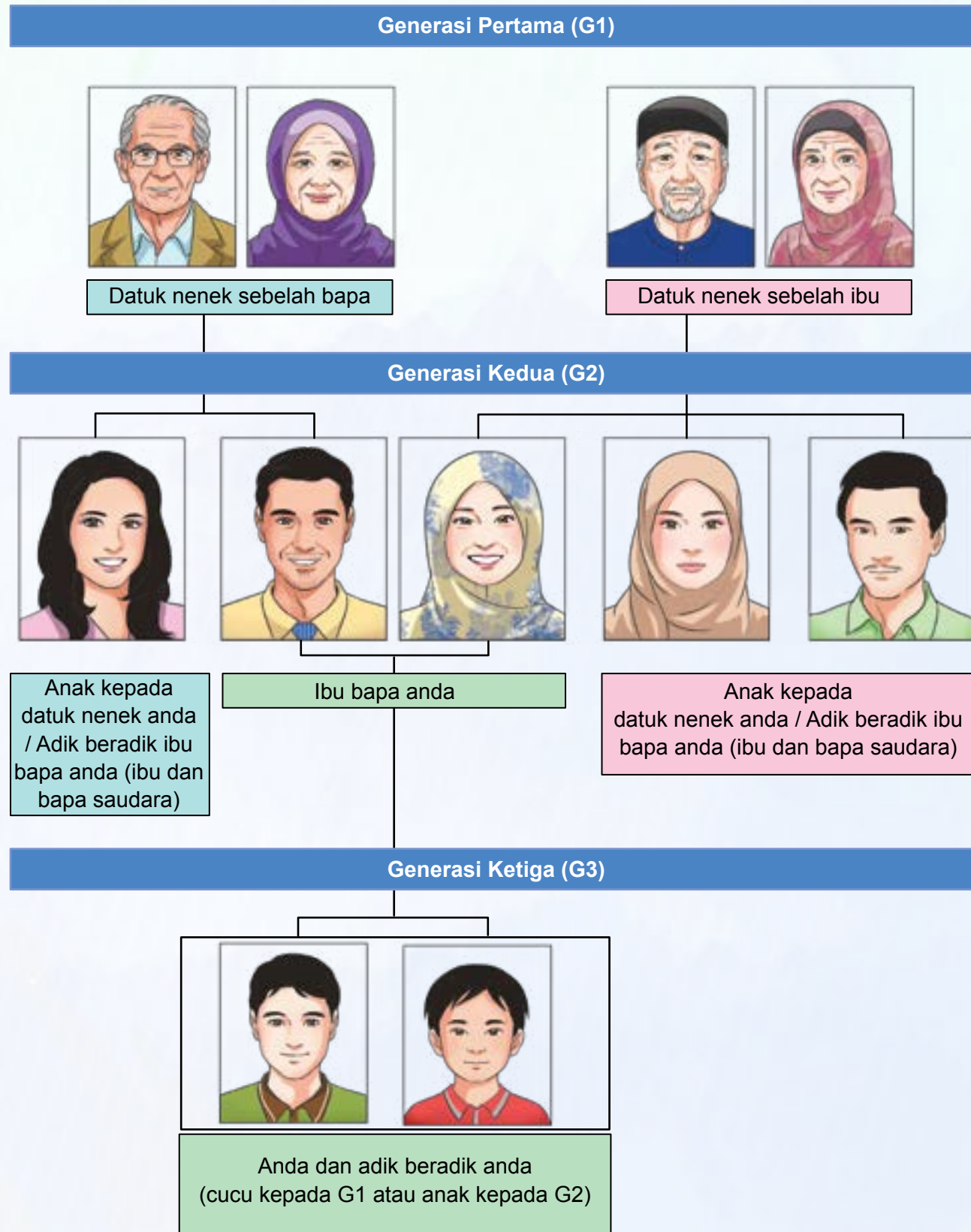


Hubungan antara generasi

- Hubungan dengan orang lain daripada generasi yang berbeza.
- Hubungan ini boleh berlaku dalam keluarga (Rujuk rajah 6.6) mahupun dalam masyarakat.
- Contohnya, hubungan antara datuk dan nenek dengan cucu, generasi warga emas dengan generasi remaja.







**Rajah 6.6** Hubungan antara generasi dalam keluarga besar

**6.3.2 Menterjemahkan Model Hubungan Sosial Berdasarkan Situasi**

Untuk memahami dan menterjemahkan hubungan sosial dalam apa jua situasi, anda perlu mengenal pasti ciri-ciri yang terdapat pada hubungan tersebut.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:

6.3.2 Menterjemahkan model hubungan sosial berdasarkan situasi.

**1. Saiz jaringan sosial**

- a. Jaringan sosial bermaksud interaksi dan hubungan yang terjalin antara individu dengan ahli keluarga dan masyarakat.
- b. Saiz jaringan sosial dinilai berdasarkan bilangan hubungan sosial yang wujud pada warga emas seperti hubungan dengan ahli keluarga, rakan atau jiran tetangga.

**2. Kekerapan interaksi**

- a. Interaksi sosial merujuk kepada perhubungan yang aktif antara seorang individu dengan individu yang lain.
- b. Kekerapan interaksi sosial ditentukan dengan menilai kekerapan warga emas berinteraksi dengan orang lain secara bersemuka melalui telefon ataupun media sosial.

**3. Kemesraan hubungan**

- a. Hubungan yang mesra bermaksud hubungan rapat, saling bergantung yang melibatkan kasih sayang dan rasa selamat.
- b. Kemesraan hubungan boleh ditentukan dengan menilai sama ada warga emas berasaskan hubungan dengan orang tertentu adalah cukup rapat untuk berkongsi perasaan dan mendapatkan bantuan apabila perlu.

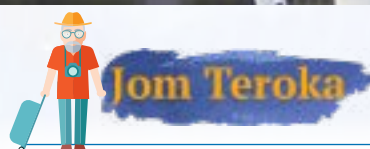
**6.3.3** Pemeriksaan Hubungan Sosial Warga Emas Menggunakan Instrumen Saringan Sokongan Sosial

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
6.3.3 Memeriksa hubungan sosial warga emas menggunakan instrumen saringan sokongan sosial.

Profil latar belakang, hubungan sosial dan sokongan sosial warga emas adalah penting dalam proses penjagaan. Maklumat ini dapat membantu penjaga memahami keperluan sosial warga emas. Selain itu, pekerja sosial atau penjaga dapat menentukan aktiviti, program atau perkhidmatan yang sesuai bagi warga emas tersebut.

Walau bagaimanapun, maklumat latar belakang individu perlu direkod dan disimpan rapi serta tidak didedahkan kepada pihak yang berkepentingan. Hal ini adalah untuk menjaga rahsia maklumat individu atau klien di bawah peruntukan Akta Perlindungan Data Peribadi 2010.



Borang berikut boleh digunakan sebagai contoh untuk mengenal pasti maklumat latar belakang warga emas, jenis hubungan sosial dan sokongan sosial yang diterima oleh warga emas.

Nota: Apabila bertanyakan soalan, gunakan gelaran yang lebih sesuai kepada orang yang lebih tua sebagai tanda hormat. Contohnya, tok atau nenek, pakcik atau maccik dan tuan atau puan.

**Maklumat latar belakang warga emas**

1. Nama	:	
2. Umur	:	
3. Jantina	:	Lelaki <input type="checkbox"/> Perempuan <input type="checkbox"/>
4. Alamat rumah	:	..... .....
5. Kawasan kediaman	:	Bandar <input type="checkbox"/> Luar bandar <input type="checkbox"/> Pedalaman <input type="checkbox"/>
6. Adakah kediaman anda berhampiran dengan ahli keluarga lain?	:	Ya <input type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/>
7. Status perkahwinan	:	Berkahwin <input type="checkbox"/> Berpisah/ bercerai <input type="checkbox"/> Kematian pasangan <input type="checkbox"/> Tidak pernah berkahwin <input type="checkbox"/>
8. Bilangan anak lelaki yang masih hidup	:	_____ orang
9. Bilangan anak perempuan yang masih hidup	:	_____ orang
10. Bilangan menantu lelaki	:	_____ orang
11. Bilangan menantu perempuan	:	_____ orang
12. Bilangan cucu lelaki	:	_____ orang
13. Bilangan cucu perempuan	:	_____ orang





14. Dengan siapakah anda tinggal? : Sendiri   
(Tandakan semua yang berkenaan) Pasangan   
Anak   
Saudara-mara  
Lain-lain, sila nyatakan siapa:  
\_\_\_\_\_
15. Adakah anda bekerja? : Ya   
Tidak
16. Jika Ya, adakah anda : Bekerja sendiri   
Bekerja di sektor kerajaan   
Bekerja di sektor swasta
17. Siapakah waris yang boleh dihubungi jika berlaku kecemasan? : Nama: \_\_\_\_\_  
No. Telefon: \_\_\_\_\_  
Hubungan: \_\_\_\_\_
18. Siapakah orang yang paling rapat dengan anda? : Nama: \_\_\_\_\_  
No telefon: \_\_\_\_\_  
Hubungan: \_\_\_\_\_
19. Tarikh rekod diwujudkan :
20. Tarikh semakan :

### Saringan sokongan sosial

Aktiviti ini dipetik dan disesuaikan daripada Skala Jaringan Sosial oleh James Lubben tahun 1988. Skala ini ialah satu daripada cara untuk mengenal pasti jaringan dan sokongan sosial kepada warga emas.

Secara berpasangan, anda diminta menemu bual dua hingga tiga orang warga emas.

### Proses temu bual:

- Tanyakan soalan satu hingga soalan enam kepada warga emas.

- Berdasarkan jawapan yang diberikan oleh warga emas, tandakan (x) pada titik hijau untuk jawapan soalan satu hingga soalan enam pada anak panah.

- Contohnya, untuk soalan satu anda bertanyakan kepada warga emas bilangan ahli keluarga yang dihubungi atau dijumpai oleh mereka sekurang-kurangnya sekali dalam sebulan. Jika warga emas menjawab tiga orang, tanyakan nama dan hubungan individu tersebut dengan mereka. Rekodkan jawapan mereka pada buku catatan anda. Tandakan (x) pada titik hijau dalam bulatan yang bertulis tiga hingga empat. Hal ini menunjukkan untuk soalan satu, warga emas melaporkan bahawa terdapat tiga hingga empat orang yang dihubungi atau dijumpai oleh mereka sekurang-kurangnya sekali dalam sebulan.
- Ulang proses yang sama untuk soalan berikutnya.

6.3.4 Menilai Hubungan Sosial Warga Emas Berdasarkan Tafsiran Skor Saringan

Saringan sokongan sosial

Standard Pembelajaran

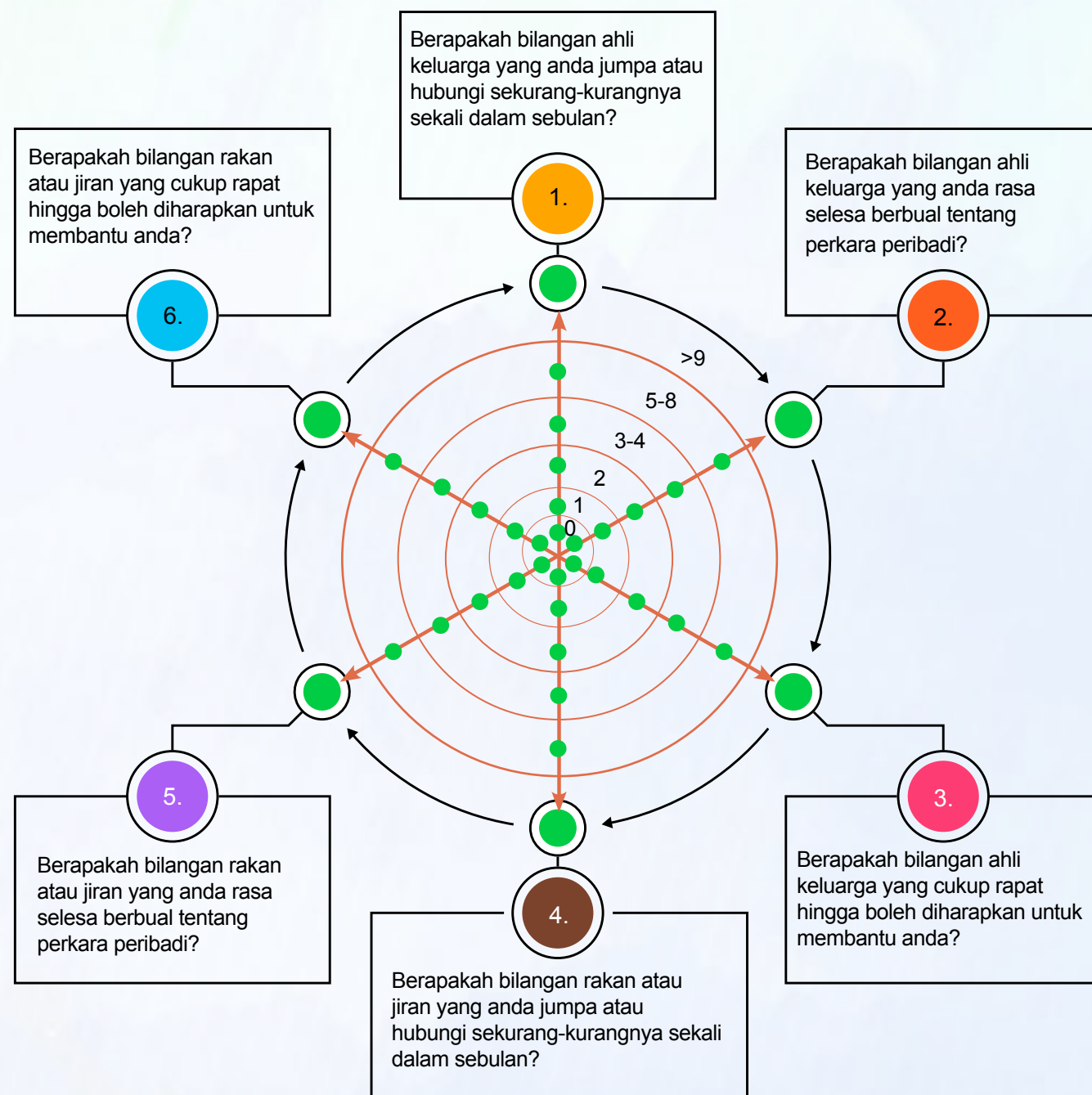
Murid boleh:  
6.3.4 Menilai hubungan sosial warga emas berdasarkan tafsiran skor saringan.

1. Setelah selesai menjawab semua soalan dengan menandakan (x) pada titik yang betul, sambungkan setiap (x) bagi setiap anak panah.
2. Semakin besar kawasan dalam titik yang disambungkan, semakin besar jaringan dan sokongan sosial bagi warga emas tersebut.
3. Hal ini bermakna warga emas mempunyai hubungan dan interaksi dengan orang lain (ahli keluarga, rakan atau jiran) yang membolehkan mereka berbual tentang hal peribadi (sokongan emosi) dan mendapatkan bantuan yang diperlukan (sokongan instrumental).
4. Anda boleh melihat saiz jaringan sosial warga emas tersebut dan membandingkannya dengan warga emas yang lain.

Kesan hubungan sosial terhadap warga emas

Hubungan sosial yang positif dan menyokong adalah berteraskan kemesraan, kasih sayang, rasa hormat dan percaya antara satu sama lain. Secara amnya, hubungan sosial baik dan menyokong memberikan kesan yang positif terhadap kesihatan emosi, fizikal dan mental warga emas. Semakin banyak hubungan sosial yang positif, semakin baik kesannya terhadap warga emas.

Namun begitu, ada juga hubungan sosial yang bersifat negatif apabila melibatkan perkataan dan perbuatan yang tidak sensitif, tidak cakna, melukakan perasaan dan mencederakan tubuh badan.



Rajah 6.7 Skala jaringan sosial



Rajah 6.8 Kesan positif kepada warga emas



Dengan peningkatan usia, hubungan sosial warga emas juga akan semakin berkurangan disebabkan peristiwa hidup seperti persaraan, perpindahan, masalah kesihatan dan kematian ahli keluarga serta rakan.

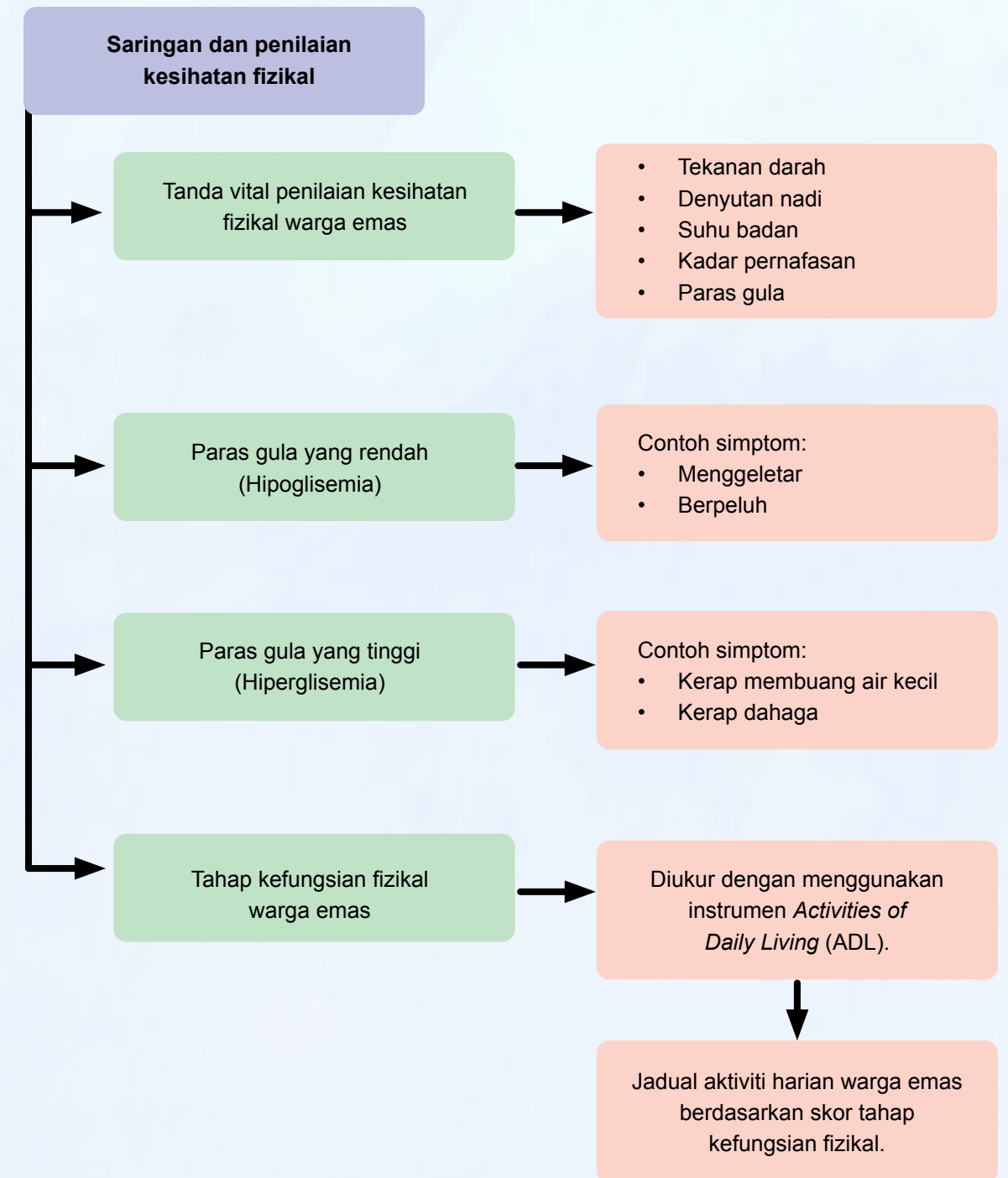


**Rajah 6.9** Kesan negatif kepada warga emas

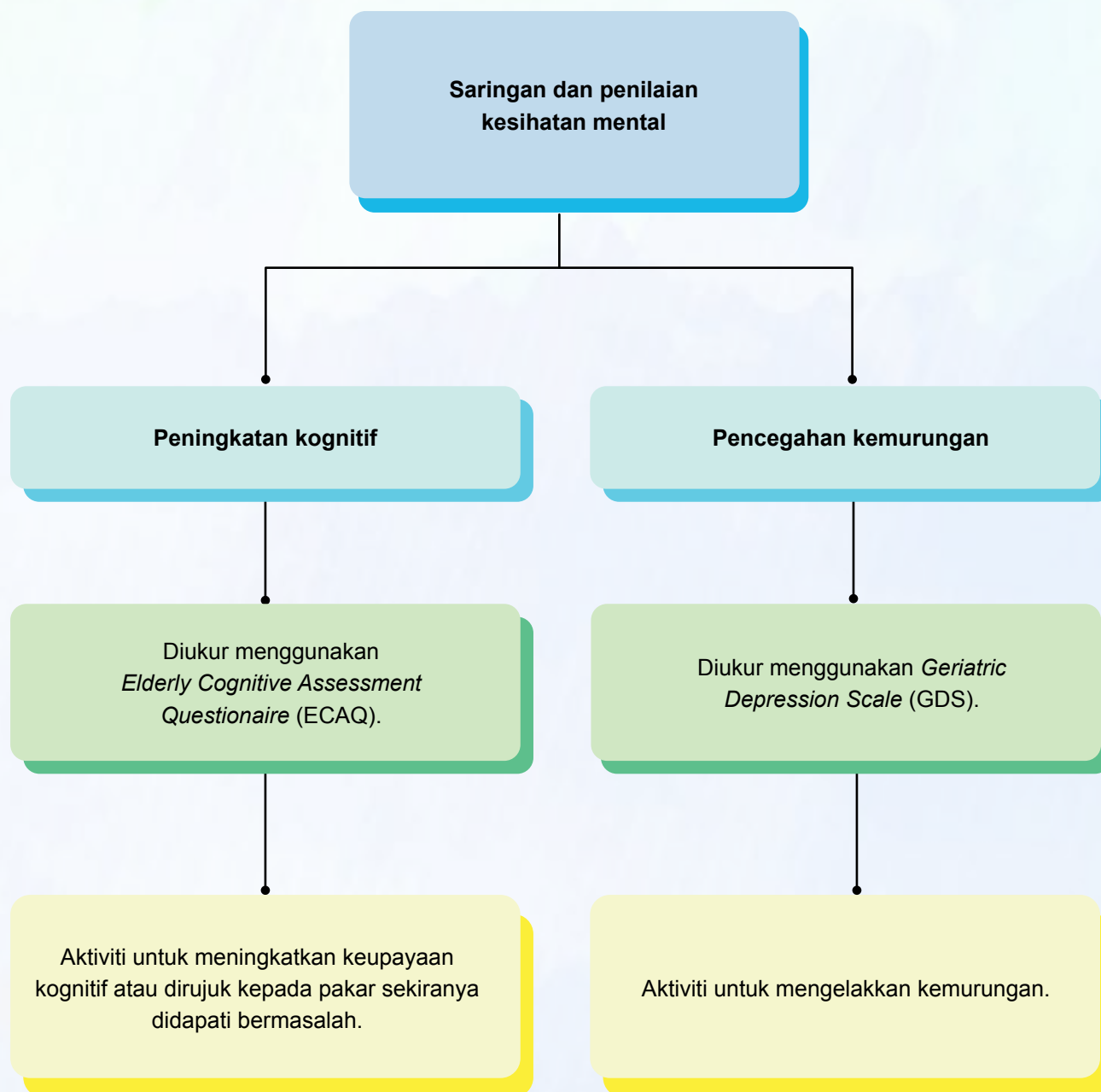
Kesimpulannya, hubungan sosial adalah penting untuk kesihatan dan kesejahteraan warga emas. Selain itu, hubungan sosial ini juga penting untuk memastikan warga emas tidak tersisih daripada keluarga dan masyarakat serta mendapat sokongan sosial yang diperlukan.

**RUMUSAN**

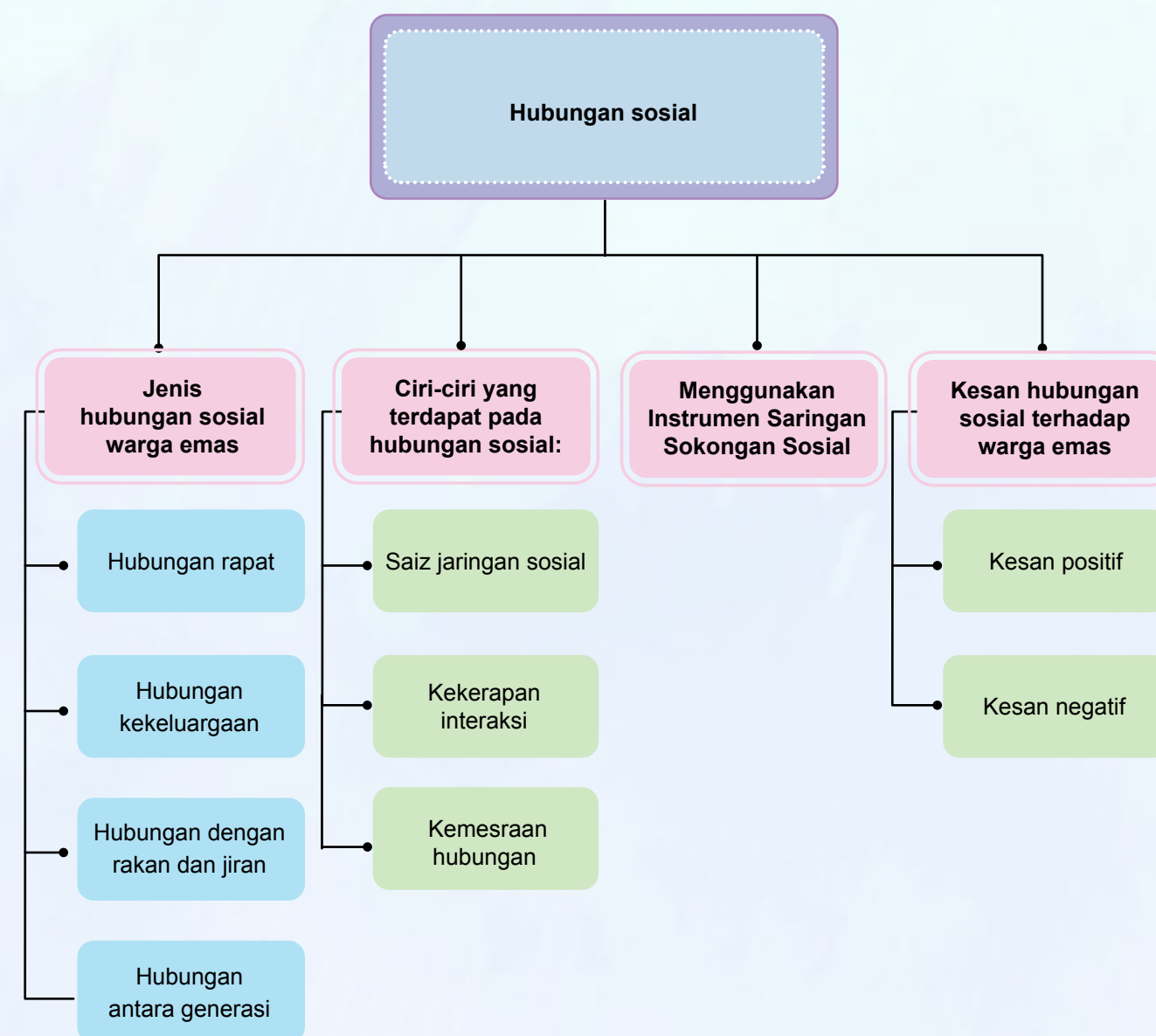
**Rumusan 6.1**



Rumusan 6.2



Rumusan 6.3







## CELIK BAHASA

<b>Amputasi</b>	Pemotongan anggota badan disebabkan oleh masalah kesihatan. Tujuannya adalah untuk menyelamatkan nyawa pesakit.
<b>Arteri</b>	Saluran darah yang menyebabkan darah keluar dari jantung.
<b>Bradikardia</b>	Kiraan denyutan jantung yang rendah daripada normal.
<b>Diastolik</b>	Bacaan tekanan darah semasa jantung berehat antara dua pengepaman.
<b>Demensia</b>	Penyakit nyanyuk atau mudah lupa.
<b>Hiperglisemia</b>	Paras gula yang tinggi dalam darah.
<b>Hipoglisemia</b>	Paras gula yang sangat rendah dalam darah.
<b>Hipertensi</b>	Bacaan tekanan darah tinggi daripada normal.
<b>Hipotensi</b>	Bacaan tekanan darah rendah daripada normal.
<b>Hipertermia</b>	Keadaan suhu badan yang jauh lebih tinggi daripada paras normal.
<b>Hipotermia</b>	Keadaan suhu badan yang jauh lebih rendah daripada paras normal.
<b>Kemurungan</b>	Penyakit gangguan perasaan. Pesakit berasa sedih yang berpanjangan melebihi dua minggu.
<b>Kognitif</b>	Melibatkan aktiviti intelek seperti berfikir, mengingat dan penaakulan.
<b>Nadi</b>	Denyutan pada saluran darah ketika darah dipam keluar ke jantung.
<b>Nadi karotid</b>	Denyutan pada saluran darah di leher.
<b>Nadi radial</b>	Denyutan pada saluran darah di pergelangan tangan.
<b>Raksa</b>	Logam cair berwarna perak (digunakan dalam termometer).
<b>Sistolik</b>	Bacaan tekanan darah semasa jantung mengepam darah.
<b>Takikardia</b>	Kiraan denyutan jantung yang tinggi daripada normal.
<b>Tanda vital</b>	Tanda yang meliputi tekanan darah, denyutan nadi, kadar pernafasan, suhu badan dan paras gula dalam darah.



## CABAR MINDA

- Apakah maksud hubungan sosial?
  - Hubungan antara rakan sebaya
  - Hubungan dengan sanak-saudara
  - Hubungan bebas dalam masyarakat
  - Hubungan yang wujud di antara dua atau lebih individu
- Hubungan sosial manusia yang paling asas ialah interaksi antara dua individu yang dipanggil \_\_\_\_\_.
  - diad
  - triad
  - formal
  - struktur
- Berikut ialah hubungan sosial warga emas, **kecuali** \_\_\_\_\_.
  - hubungan rapat
  - hubungan awam
  - hubungan kekeluargaan
  - hubungan dengan rakan dan jiran
- Berikut ialah pernyataan yang betul mengenai hubungan antara generasi, **kecuali** \_\_\_\_\_.
  - hubungan antara datuk dengan nenek
  - wujud dalam keluarga dan masyarakat
  - hubungan antara warga emas dengan cucunya
  - hubungan dengan orang lain daripada generasi yang berbeza
- Hubungan kekeluargaan boleh wujud melalui \_\_\_\_\_.
  - hubungan rapat
  - pertalian darah
  - ikatan perkahwinan
  - secara angkat
  - i, ii dan iii
  - i, iii dan iv
  - i, ii dan iv
  - ii, iii dan iv
- Saiz \_\_\_\_\_ dinilai berdasarkan bilangan hubungan sosial yang wujud pada individu seperti hubungan dengan ahli keluarga, rakan atau jiran tetangga.
  - jaringan sosial
  - sokongan sosial
  - sokongan formal
  - hubungan kekeluargaan

7. Kekerapan interaksi warga emas boleh ditentukan dengan menilai perkara berikut, **kecuali** \_\_\_\_\_.
- berapakah kerap warga emas keluar rumah
  - berapakah kerap warga emas berjumpa individu tertentu secara bersemuka
  - berapakah kerap warga emas berhubung dengan individu tertentu melalui telefon
  - berapakah kerap warga emas menggunakan media sosial untuk berinteraksi dengan orang lain

8. Berdasarkan situasi di bawah, sila nyatakan jenis hubungan sosial yang wujud antara individu berikut.

Encik Wong dan Encik Raju telah pergi melawat jiran mereka, iaitu Encik Ismail yang sakit di hospital.	
Puan Sarah dan suaminya akan bersarapan bersama-sama setiap pagi.	
Ihsan dan Amani sangat seronok apabila dapat berjumpa dengan datuk dan nenek mereka.	

9. Berdasarkan pernyataan di bawah, padankan jenis sokongan sosial dengan contoh yang tepat.

Sokongan instrumental	•	Institusi penjagaan warga emas.
Sokongan formal	•	Memberikan bantuan kewangan secara bulanan.
Sokongan emosi	•	Mendengar luahan.



**REFLEKSI**

Selepas mempelajari modul ini, saya mampu:

Bil	Perkara	😊	😞
1.	Menyatakan jenis saringan kesihatan warga emas: i. Tekanan darah ii. Denyutan nadi iii. Suhu badan iv. Kadar pernafasan v. Paras gula		
2.	Menerangkan tanda vital penilaian kesihatan fizikal warga emas.		
3.	Menjelaskan simptom dan kesan paras gula yang tidak normal.		
4.	Melaksana saringan kesihatan warga emas bagi tekanan darah, denyutan nadi, suhu badan dan kadar pernafasan.		
5.	Menilai skor saringan kesihatan warga emas.		
6.	Menentukan tahap kefungsi fizikal warga emas menggunakan instrumen <i>Activities of Daily Living (ADL)</i> .		
7.	Menyediakan jadual aktiviti harian berdasarkan skor tahap kefungsi fizikal untuk warga emas.		
8.	Menyatakan kaedah saringan kesihatan mental dari aspek kognitif dan kemurungan.		
9.	Menggunakan instrumen saringan kesihatan mental.		
10.	Menilai kesihatan mental berdasarkan tafsiran skor saringan.		
11.	Merancang aktiviti untuk meningkatkan kesihatan mental warga emas.		
12.	Menyatakan jenis hubungan sosial.		
13.	Menterjemahkan model hubungan sosial berdasarkan situasi.		
14.	Memeriksa hubungan sosial warga emas menggunakan instrumen saringan sokongan sosial.		
15.	Menilai hubungan sosial warga emas berdasarkan tafsiran skor saringan.		



## MODUL 7

# PENGURUSAN GERIATRIK



### Kata Kunci

- Mobiliti
- Mekanik
- Analisis
- Demensia Vaskular
- Demensia Alzheimers

### STANDARD KANDUNGAN

Modul ini memberi penerangan tentang pengurusan geriatrik berkaitan dengan mobiliti, insiden jatuh dan demensia. Ketiga-tiga perkara ini berkait rapat antara satu sama lain dan memerlukan kemahiran khusus supaya warga emas sentiasa berada dalam keadaan selamat. Murid juga memerlukan kesabaran dan kreativiti untuk mengenal pasti situasi alatan mobiliti dan rangsangan kognitif diperlukan untuk warga emas yang memerlukan.

- Unit 7.1 Mobiliti
- Unit 7.2 Insiden Jatuh
- Unit 7.3 Demensia



**UNIT 7.1 MOBILITI**

**7.1.1 Maksud dan Keperluan Mobiliti**

Menurut *Kamus Dewan Edisi Keempat*, mobiliti ialah perihal mudah bergerak atau digerakkan dan perihal mudah berpindah tempat tinggal. Selain itu, mobiliti juga bermaksud pergerakan secara berjalan kaki, menggunakan alatan adaptasi atau menggunakan kenderaan di kawasan sekitar yang meliputi kawasan rumah, kejiranan dan kawasan di luar kejiranan.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
7.1.1 Mengenal pasti keperluan mobiliti.



Rajah 7.1 Keperluan mobiliti

**7.1.2 Masalah Mobiliti**

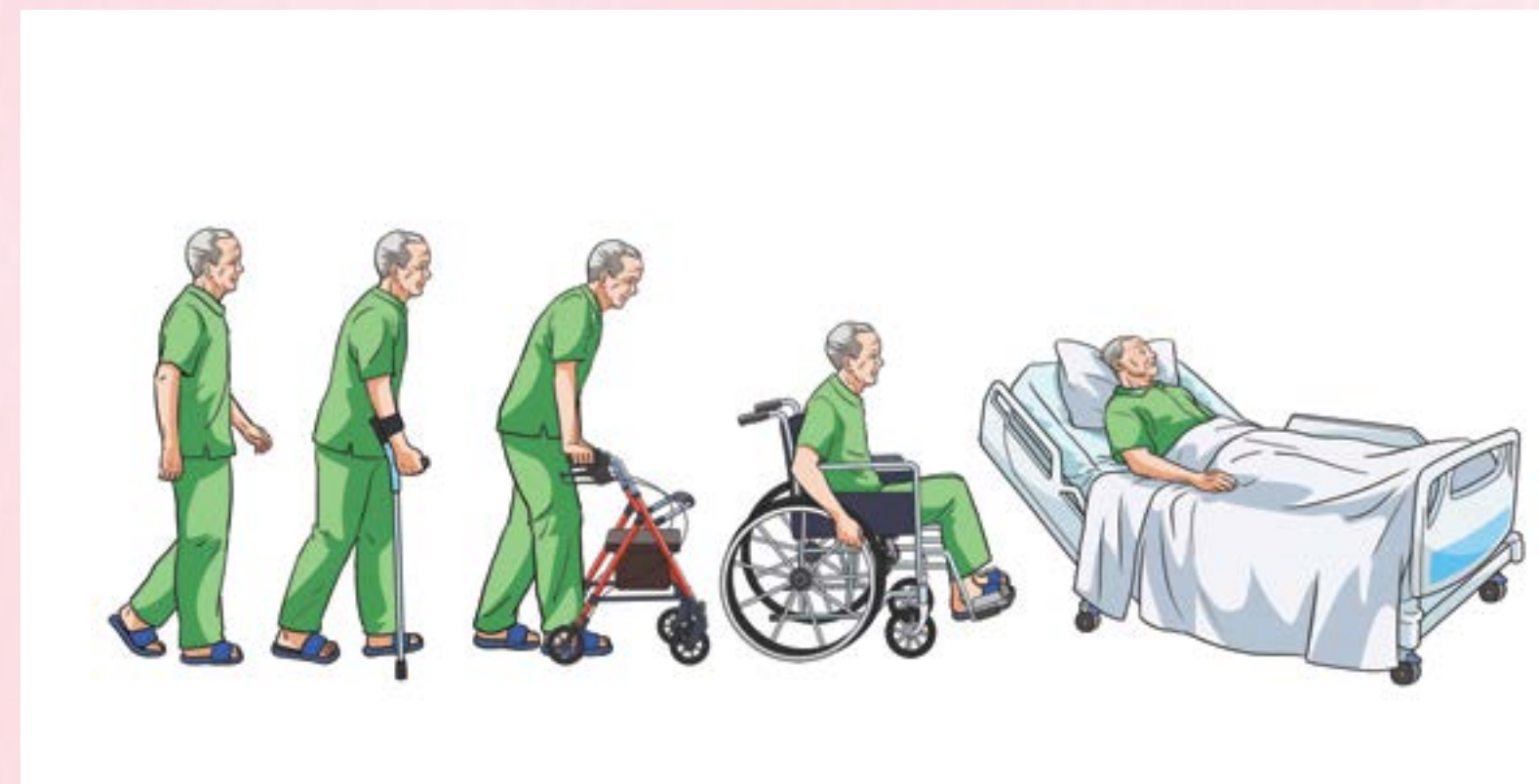
Masalah mobiliti merujuk kepada kebolehan dan keupayaan seseorang untuk bergerak, iaitu daripada bergerak bebas kepada terlantar disebabkan oleh masalah berjalan atau gaya jalan tidak stabil.

Tahap mobiliti:

- 1 Berjalan bebas.
- 2 Berjalan menggunakan satu tongkat.
- 3 Berjalan menggunakan *walking frame* atau *rollator*.
- 4 Berkerusi roda.
- 5 Terlantar di atas katil.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
7.1.1 Menerangkan masalah mobiliti.



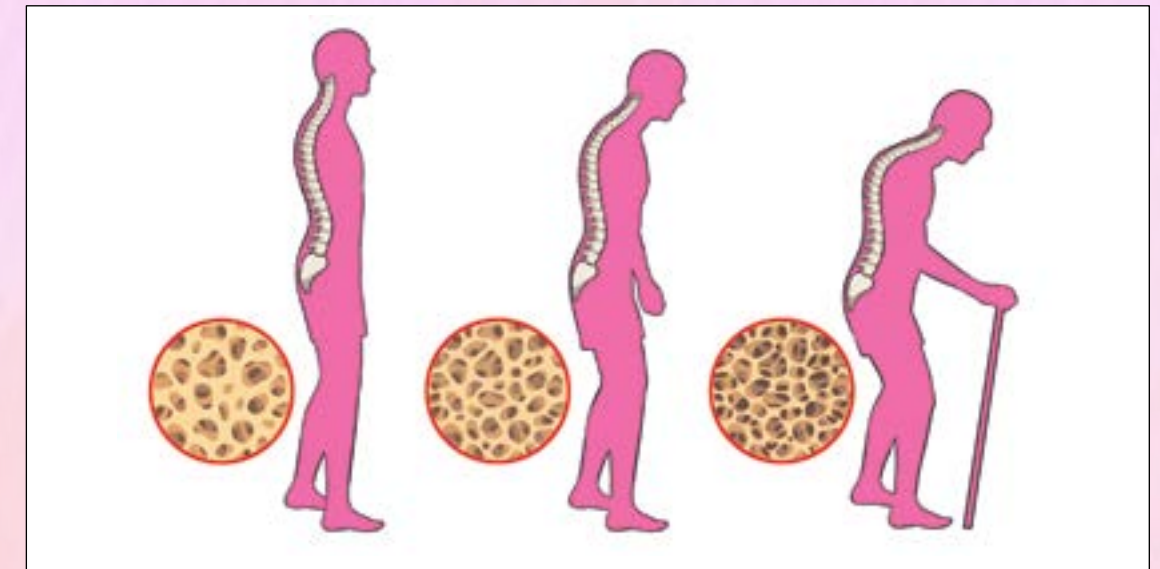
Ilustrasi 7.1 Tahap mobiliti



Antara perkara yang mempengaruhi tahap mobiliti dalam kalangan warga emas adalah seperti berikut:

<b>Fizikal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penyakit kronik yang menyebabkan kesukaran bergerak seperti angin ahmar (strok), lemah jantung, sakit lutut atau penyakit paru-paru yang menyebabkan kesukaran bernafas.</li> </ul>
<b>Psikologi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fahaman yang salah seperti rehat yang banyak adalah baik pada usia emas.</li> <li>Penyakit demensia yang menyebabkan pergerakan menjadi tidak selamat. Mereka sering lupa dan berisiko tinggi untuk jatuh sekiranya tiada pengawasan. Sering kali warga emas yang menghidap demensia diikat dan ini menyebabkan mereka semakin celaru.</li> <li>Kemurungan yang menyebabkan hilang minat kepada aktiviti yang biasa dilakukan.</li> </ul>
<b>Persekitaran</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kawasan perumahan seperti flat sering mempunyai rumah dan koridor yang sempit untuk laluan alatan seperti <i>walking frame</i>.</li> <li>Rumah yang mempunyai banyak tangga menyukarkan pergerakan warga emas yang mempunyai masalah mobiliti.</li> <li>Ketiadaan pengangkutan mesra warga emas yang kurang upaya menyebabkan pergerakan di dalam komuniti terbatas.</li> </ul>
<b>Faktor sosial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penjaga yang bekerja menyebabkan warga emas ditinggalkan bersendirian di rumah. Sekiranya warga emas tersebut terlantar, risiko untuk mendapat kudis tekanan adalah tinggi.</li> <li>Faktor kewangan kadangkala menyebabkan warga emas tidak mendapat peralatan yang sesuai untuk mengekalkan mobiliti yang baik. Mereka ini perlu dirujuk kepada badan kebajikan untuk bantuan.</li> </ul>

Warga emas yang mempunyai masalah mobiliti amat berisiko untuk mendapat penyakit kronik yang lain pada masa akan datang. Oleh itu, kita seharusnya cuba sedaya-upaya untuk memperbaiki mobiliti warga emas sama ada melalui pergerakan aktif (warga emas melakukan pergerakan) atau pergerakan pasif (penjaga melakukan pergerakan).



Rajah 7.2 Contoh gambar tulang semakin rapuh

**? Tahukah Anda?**

Osteoporosis adalah tulang rapuh dan berisiko untuk patah. Pada tahun 1996 hingga tahun 1997 di Malaysia, insiden tulang pinggul patah ialah 90 dalam kalangan 100,000 warga emas berumur 50 tahun ke atas.

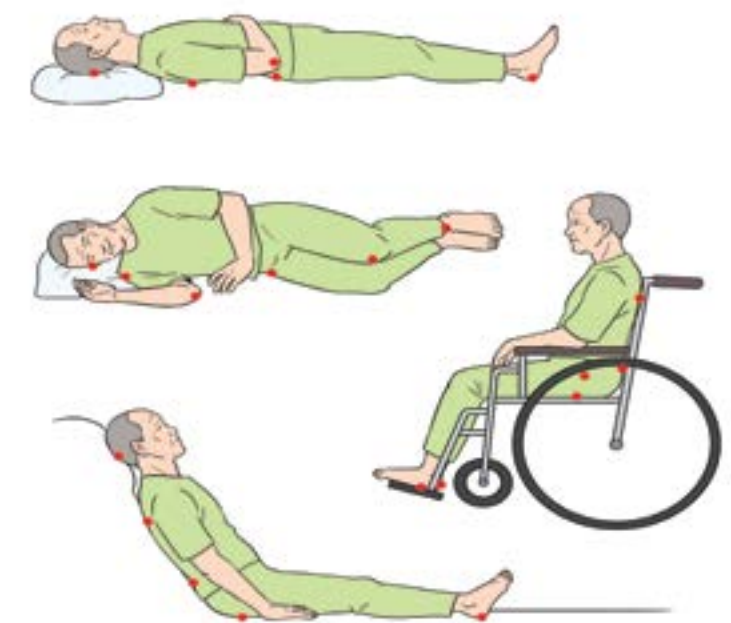
*Asia Pacific Audit Malaysia, International Osteoporosis Federational, (2013).*

Antara komplikasi tidak bergerak yang bakal dihadapi:

**1. Kudis tekanan**

Kudis tekanan terjadi disebabkan oleh beberapa faktor seperti berada di tempat yang sama lebih dari dua jam tanpa sebarang pergerakan atau pergerakan yang sangat sedikit, kelembapan kawasan, kurang nutrien, geseran dan inkontinens.

Semua warga emas mestilah diperiksa setiap hari untuk bahagian tubuh yang mengalami kudis tekanan seperti gambar rajah di sebelah.



Rajah 7.3 Kudis di kawasan tekanan

**2. Kekejangan otot**

Otot yang tidak digerakkan atau diregangkan lama-kelamaan akan mengecut dan menyebabkan kekejangan.

**3. Atrofi otot**

Otot yang kurang digerakkan akan mengalami atrofi. Lama-kelamaan otot akan mengecil dan warga emas akan terlantar.

**4. Jangkitan kuman**

Warga emas yang mempunyai masalah pergerakan berisiko mengalami inkontinens kefungsi dan berisiko mendapat jangkitan kulat atau kuman dalam air kencing sekiranya menggunakan lampin pakai buang.

**5. Kesan psikososial**

Kurang mobiliti boleh menyebabkan masalah psikososial seperti kemurungan, kurang motivasi dan takut jatuh.

**Jom Teroka**

Ceritakan pengalaman anda menjaga warga emas yang mempunyai masalah pergerakan. Apakah faktor-faktor yang menyebabkan kurang mobiliti dan masalah mobiliti yang anda dapat simpulkan daripada pengalaman tersebut?

**? Tahukah Anda?**

Selepas umur 40 tahun, jisim otot akan berkurang sebanyak 8% setiap dekad dan meningkat kepada 15% sedekad selepas umur 70 tahun. Proses ini akan berlaku lebih cepat kepada individu yang kurang mobiliti.

Tae et al. (2013). Sarcopenia: Definition, Epidemiology and Pathophysiology. *Journal of Bone Metabolism*, 20, 1.

**7.1.3****Langkah Kerja Mengangkat dan Mengalih Warga Emas dengan Mengamalkan Aspek Keselamatan**

Tugas mengangkat dan mengalihkan warga emas memerlukan perancangan dan kemahiran supaya keselamatan penjaga dan warga emas terjamin. Sebelum memulakan tugas, pastikan langkah-langkah berikut dilakukan:

- a. Merancang tempat warga emas akan dialihkan dan cara untuk melakukannya.
- b. Menyediakan peralatan yang diperlukan dan memastikan peralatan berfungsi dengan baik.
- c. Menerangkan proses perpindahan kepada warga emas dengan jelas.
- d. Ketika mengangkat warga emas, pastikan penjaga mengamalkan mekanik badan yang betul untuk mengelakkan daripada berlakunya kecederaan.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:

- 7.1.3 Menunjukkan langkah kerja mengangkat dan mengalih warga emas dengan mengamalkan aspek keselamatan.
- (i) Posisi baringan di atas katil
  - (ii) Kedudukan baring yang melorot
  - (iii) Dari katil ke kerusi
  - (iv) Dari kerusi ke komod
  - (v) Dari kerusi ke komod dengan papan gelangar

**Mekanik badan yang betul**

1. Memastikan peralatan yang diperlukan telah disediakan.
2. Memastikan kedudukan badan penjaga tegak dan tulang belakang dalam keadaan lurus.
3. Bengkokkan lutut dan jarakkan kaki untuk lebih stabil.
4. Mengangkat warga emas dengan menggunakan sendi besar seperti lutut dan pinggul.
5. Merapatkan warga emas ke badan penjaga untuk mengurangkan tekanan.
6. Jangan mengangkat warga emas menggunakan pinggang dan memusingkan badan.







Langkah-langkah mengangkat dan mengalih warga emas mengikut situasi

Sebelum melakukan sebarang aktiviti mengangkat dan mengalih warga emas, langkah-langkah am berikut haruslah dipatuhi:


Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Menilai tahap keupayaan warga emas.	Memastikan posisi yang sesuai dan mengagak bantuan yang diperlukan oleh penjaga.
2.	Merancang langkah kerja dengan teliti.	Langkah kerja berjalan dengan lancar dan selamat daripada kecederaan.
3.	Memastikan persekitaran luas dan selamat. Pastikan lantai tidak licin dan penjaga tidak memakai stokin untuk mengelakkan daripada tergelincir.	Tiada halangan ketika melakukan kerja.
4.	Menjelaskan kepada warga emas perkara yang hendak dilakukan.	Mendapatkan kerjasama.
5.	Katil atau kerusi roda perlu dikunci sebelum mengangkat atau mengalihkan warga emas.	Supaya katil atau kerusi tidak bergerak ketika langkah kerja sedang dilakukan.
6.	Mencuci tangan sebelum dan selepas memegang warga emas.	Menghilangkan mikroorganisma.
7.	Selepas menggunakan peralatan adaptasi, kemaskan tempat kerja dan simpan peralatan dengan baik.	Supaya persekitaran sentiasa bersih dan selamat. Peralatan juga disimpan dengan baik agar tidak rosak.

Posisi baringan di atas katil

Jenis-jenis posisi baringan:

<p>Menyandar i.</p> 	<p>Sisi kiri dan kanan iii.</p> 
<p>Terlentang ii.</p> 	<p>Separuh meniarap iv.</p> 

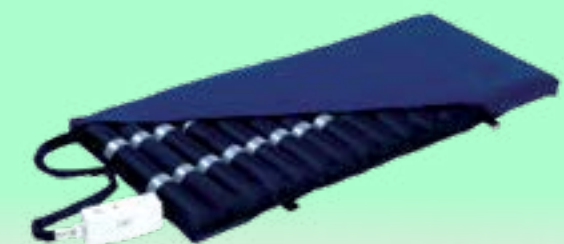
Posisi terlentang

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Dalam keadaan terlentang, silangkan kedua-dua tangan warga emas di atas dada. Silangkan kaki warga emas yang jauh ke atas kaki yang berdekatan dengan penjaga. 	Proses penukaran posisi dapat memberi keselesaan kepada warga emas.
2.	Berdiri di bahagian tengah, pegang bahu dan punggung warga emas. 	Kestabilan warga emas dan mengelakkan daripada berlakunya kecederaan.
3.	Ketika melakukannya, badan penjaga sentiasa tegak, bengkokkan lutut dan jarakkan kaki.	Kestabilan penjaga dan mengelakkan daripada berlakunya kecederaan.
4.	Pastikan baringan yang selesa dan warga emas berada di tengah katil.	Untuk mengelakkan warga emas daripada terjatuh.
5.	Ampu bahagian tulang yang menonjol seperti bahu, tulang pinggul, siku dan tumit.	Untuk memberi keselesaan kepada warga emas.
6.	Untuk warga emas terlantar, posisi baringan hendaklah ditukar sekurang-kurangnya setiap dua jam.	Untuk mengelakkan kudis tekanan dan mengekalkan keselesaan warga emas.

**Tahukah Anda?**

Tilam angin (contohnya, *ripple mattress*) dapat membantu mengurangkan risiko kudis tekanan jika digunakan dengan betul.

Bliss, M.R., McLarhn, R. & Extton-Smith, A.N., (1967). Preventing Pressure Sores in Hospital: Controlled Trial of a Large-celled Ripple Mattress. *Br. Med. J.*, 1: 394.



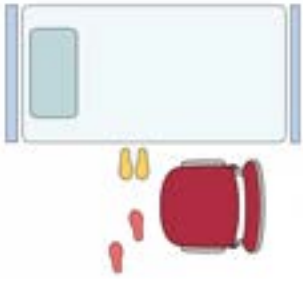


Duduk di sisi katil

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Alihkan warga emas ke sisi. Hadapkan ke arah penjaga. Letakkan tangan pada bahu warga emas dan satu tangan di bawah paha warga emas. 	Bersedia untuk mengalihkan warga emas.
2.	Turunkan kaki warga emas dan pada masa yang sama tegakkan badannya. Rendahkan katil sehingga kaki warga emas mencecah lantai. 	Untuk menjaga keselamatan dan kestabilan warga emas.

Kedudukan baring yang melorot


Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Penjaga merancang jumlah pembantu yang diperlukan bergantung kepada saiz badan. Secara amnya, seorang pembantu di sebelah posisi katil yang lain sudah memadai melainkan warga emas bersaiz besar.	Supaya proses mengalihkan warga emas berjalan lancar tanpa menyebabkan kesakitan kepada penjaga atau warga emas.
2.	Dengan menggunakan <i>draw sheet</i> yang berada di bawah punggung warga emas, gulung kedua-dua bahagian sisi <i>draw sheet</i> tersebut.	Bersedia untuk mengalihkan warga emas menggunakan <i>draw sheet</i> .
3.	Berdiri di bahagian tengah. Badan penjaga sentiasa tegak, bengkokkan lutut dan jarakkan kaki. Seterusnya angkat warga emas ke atas.	Memberi kestabilan kepada penjaga dan mengelakkan kecederaan tulang belakang.

Dari katil ke kerusi

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Letakkan kerusi berdekatan dengan katil serta kedudukan penjaga berhadapan dengan warga emas. 	Kedudukan ini merupakan persediaan untuk mengangkat dan mengalihkan warga emas daripada katil ke kerusi.
2.	Sekiranya warga emas dipindahkan ke kerusi, pastikan kerusi berfungsi dengan baik. Sediakan papan gelangsar sekiranya perlu.	Sediakan peralatan.
3.	Beritahu warga emas tentang langkah kerja perpindahan yang akan dilakukan.	Untuk mendapatkan kerjasama.
4.	Nilai keupayaan warga emas dan sediakan ruang yang secukupnya.	Untuk menilai tahap bantuan yang diperlukan dan memudahkan pergerakan.
5.	Berdiri di hadapan warga emas.	Bersedia untuk mengangkat.
6.	Tegakkan badan, jarakkan kaki untuk kestabilan dan bengkokkan lutut sehingga paras lutut warga emas. 	Prinsip mekanik badan yang betul untuk kestabilan dan mengelakkan kecederaan.
7.	Pegang seluar di bahagian pinggang atau pegang bahu warga emas. 	Untuk mengelakkan daripada terjatuh, kecederaan tulang atau sendi warga emas.
8.	Bergerak bersama-sama warga emas sehingga warga emas duduk.	Menjamin keselamatan warga emas.



Dari kerusi roda ke kerusi roda komod


Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Meletakkan kerusi roda di sisi kerusi roda komod dan kuncikan rodanya.	Memudahkan pemindahan serta menjamin keselamatan warga emas.
2.	Bukakan tempat meletak tangan kerusi roda yang berdekatan dengan kerusi roda komod.	Supaya tiada halangan ketika memindahkan warga emas.
3.	Memastikan badan tegak, jarakkan kaki dan bengkokkan lutut hingga paras lutut warga emas.	Prinsip mekanik badan yang betul untuk kestabilan dan mengelakkan kecederaan.
4.	Pegang seluar di bahagian pinggang atau pegang bahu warga emas. 	Mengelakkan jatuh atau kecederaan tulang dan sendi warga emas.
5.	Bergerak bersama-sama sehingga warga emas duduk.	Menjamin keselamatan warga emas.
6.	Memastikan kedudukan warga emas di atas kerusi roda komod dalam keadaan selesa.	Supaya warga emas selesa ketika bereliminasi.

Dari kerusi roda ke kerusi roda komod dengan papan gelangsar


Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Letakkan kerusi roda di sisi kerusi roda komod. Kunci roda kerusi dan komod.	Memudahkan pemindahan dan menjaga keselamatan warga emas.
2.	Bukakan tempat meletak tangan kerusi roda yang berdekatan dengan kerusi roda komod. 	Supaya dapat diletakkan papan gelangsar di antara kerusi roda dengan kerusi roda komod.
3.	Letakkan papan gelangsar di antara kerusi roda dengan kerusi roda komod.	Warga emas bergerak perlahan-lahan dari kerusi roda ke kerusi roda komod.

Bil.	Aktiviti	Rasional
4.	Berikan masa secukupnya dan motivasi sepanjang langkah kerja dilakukan.	Supaya warga emas dapat melakukannya sendiri.
5.	Beri pujian dan kata-kata semangat kepada warga emas kerana dapat melakukan langkah kerja dengan baik dan selamat.	Menaikkan semangat warga emas untuk terus berdikari sendiri.
6.	Pastikan warga emas duduk dalam posisi yang selesa.	Untuk memastikan warga emas berada dalam keadaan yang selesa.

Naik tangga

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Berdiri di belakang warga emas.	Menjaga keselamatan warga emas.
2.	Kaki yang kuat melangkah dahulu. 	Supaya berat badan beralih ke tongkat untuk kestabilan badan.
3.	Pegang tongkat di bahagian anggota yang kuat. Contohnya, sekiranya kaki kiri lemah, tongkat dipegang pada tangan kanan.	Mengelakkan kecederaan sendi anggota yang kuat pada jangka masa panjang.
4.	Berat badan beralih ke kaki kuat, tongkat dan kaki yang lemah naik tangga serentak.	Memastikan kestabilan dan menjaga keselamatan warga emas.

Turun tangga

Bil.	Aktiviti	Rasional
1.	Berdiri satu tangga di hadapan warga emas.	Untuk menjaga keselamatan warga emas.
2.	Tongkat dan kaki lemah turun dahulu. Berat badan beralih ke kaki yang kuat.	Menstabilkan badan.
3.	Turunkan kaki yang kuat. Berat badan beralih ke tongkat. 	Menstabilkan badan dan memastikan keselamatan warga emas terjaga.

### 7.1.4 Cara Penggunaan Peralatan Mobiliti Secara Selamat

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:

- 7.1.4 Menunjuk cara penggunaan peralatan mobiliti secara selamat.

#### 1. Tongkat

- Tongkat dipegang di sebelah bahagian badan yang kuat.
- Tongkat mestilah sesuai dengan ketinggian warga emas.



#### 2. Quadripod

- Memberikan kestabilan yang lebih berbanding tongkat.
- Dipegang di sebelah badan yang kuat dan mestilah sesuai dengan ketinggian.
- Disyorkan untuk warga emas yang mempunyai ketidakselesaan atau sakit ketika berjalan. Contohnya, sakit lutut.



#### 3. Rollator

- Rollator ialah walking frame yang mempunyai dua atau empat roda pada kaki.
- Rollator perlu disesuaikan dengan ketinggian warga emas.
- Rangka tidak perlu diangkat untuk bergerak ke hadapan.
- Penggunaan rollator perlu mendapat nasihat Jurupulih Perubatan Cara Kerja untuk mengelakkan kecederaan.



Rollator empat roda

#### 4. Walking frame

- Menstabilkan badan, mengurangkan sakit sendi dan juga mengurangkan penat ketika berjalan.
- Kedua-dua belah tangan memegang rangka, kemudian rangka digerakkan ke hadapan untuk berjalan.
- Walking frame mestilah sesuai dengan ketinggian warga emas dan penggunaannya perlu mendapat nasihat Jurupulih Perubatan Cara Kerja untuk mengelakkan kecederaan.



#### 5. Kerusi roda

- Kerusi roda digunakan oleh warga emas yang tidak berupaya untuk berdiri atau berjalan.
- Contohnya, mengalami sakit lutut atau lemah otot kerana angin ahmar.
- Saiz dan jenis kerusi roda mestilah bersesuaian dengan berat badan dan ketidakupayaan warga emas.
- Nasihat Jurupulih Perubatan Cara Kerja diperlukan untuk pemilihan kerusi roda yang sesuai.



#### 6. Hoist

- Hoist digunakan untuk mengangkat dan memindahkan warga emas yang tidak berupaya membuat sebarang pergerakan tanpa bantuan.
- Penjaga boleh menggunakan hoist sekiranya:
  - Saiz badan penjaga kecil dan warga emas di bawah jagaan berbadan besar.
  - Penjaga (selalunya ahli keluarga yang menjaga di rumah) mempunyai penyakit yang tidak membenarkannya mengangkat jisim yang berat. Contohnya, penjaga mempunyai sakit tulang belakang dan penyakit jantung.
- Hal ini penting supaya penjaga tidak mengalami kecederaan kerana mengangkat jisim yang berat.



- Mengenal pasti alat-alat yang boleh membantu mobiliti.
- Periksa kesesuaian alat mobiliti dengan keadaan warga emas.
- Lakukan demonstrasi penggunaan peralatan bantuan mobiliti dan cara berjalan yang betul dalam situasi berikut:
  - Warga emas yang boleh berjalan tetapi tidak stabil.
  - Warga emas yang lemah bahagian kiri badan dan boleh berjalan.
  - Warga emas yang lemah kedua-dua belah kaki dan boleh duduk.



**7.1.5 Senaman yang Sesuai Mengikut Tahap Kefungsian Warga Emas**

Senaman adalah penting untuk mengekalkan fungsi mobiliti seseorang. Pilihan senaman yang sesuai dengan tahap kefungsian dapat menggembirakan warga emas, mengurangkan risiko kecederaan, meningkatkan kekuatan fizikal, mengurangkan kesakitan otot dan sendi.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
7.1.5 Memilih senaman yang sesuai mengikut tahap kefungsian warga emas.

**Tips Langkah keselamatan**

- Memakai pakaian dan kasut yang sesuai.
- Pastikan kawasan selamat daripada sebarang bahaya.
- Mula dengan pergerakan mudah dan naikan tahap senaman dengan perlahan.
- Berhenti sekiranya warga emas berasa letih, sesak nafas atau sakit dada.
- Untuk warga emas yang mempunyai masalah kesihatan kronik, dapatkan nasihat doktor atau ahli fisioterapi terlatih tentang jenis latihan yang dibenarkan.

Komponen senaman yang penting untuk warga emas adalah seperti berikut:

Komponen senaman	Kepentingan
Pemanasan badan ( <i>warm-up</i> ) dan penyejukan badan ( <i>cool-down</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memastikan otot dan sendi bersedia untuk aktiviti seterusnya.</li> <li>• Perlu dilakukan pada permulaan dan pada akhir senaman.</li> </ul>
Regangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meregangkan otot dan menjadikan pergerakan badan lebih mudah.</li> <li>• Mengurangkan sakit otot dan sendi.</li> <li>• Contohnya, regangan bahu, lengan atas, regangan betis dan yoga.</li> </ul>
Keseimbangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengurangkan risiko jatuh.</li> <li>• Contohnya, berdiri menggunakan satu kaki dan taici.</li> </ul>
Rintangan atau kekuatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menguatkan otot.</li> <li>• Dapat menjalankan aktiviti seperti menaiki tangga dan membawa barangan tanpa bantuan.</li> <li>• Contohnya, angkat berat dan guna senaman jalur rintangan.</li> </ul>
Ketahanan atau aerobik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperbaiki fungsi jantung, paru-paru dan saluran darah.</li> <li>• Memudahkan warga emas untuk melakukan aktiviti seharian.</li> <li>• Contohnya, berjalan cepat, berlari, menari dan membersihkan halaman.</li> </ul>

Senaman mengikut kefungsian:

- 1. Senaman di katil**  
Untuk warga emas yang tidak berupaya untuk duduk. Contohnya, sakit belakang atau lumpuh.
- 2. Senaman duduk**  
Untuk warga emas yang tidak berupaya untuk berdiri. Contohnya, sakit lutut, lumpuh atau tiada anggota kaki selepas pembedahan.
- 3. Senaman berdiri**  
Untuk warga emas yang cergas.

Antara pilihan senaman yang boleh dibuat adalah seperti berikut:

**Senaman di atas katil**



1. Regangkan tangan dan kaki. Tarik nafas dalam-dalam dan hembus dengan setiap gerakan tangan.



3. Genggam kedua-dua tangan dan angkat tangan ke atas kepala.



2. Tepuk tangan ke atas kepala.

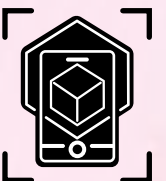


4. Letakkan tangan di hadapan dan bengkokkan tangan seperti menunjukkan otot.

**? Tahukah Anda?**

Secara amnya, senaman ringan walaupun sedikit adalah lebih baik daripada tiada senaman langsung. Warga emas yang aktif digalakkan untuk membuat senaman selama 30 minit untuk lima kali seminggu (150 minit/minggu).

*Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2011).*







5. Naikkan kaki kanan ke atas setinggi yang boleh. Turunkan kaki kanan dan naikkan kaki kiri. Ulang lapan kali.



6. Bengkokkan lutut kanan dan sentuh lutut ke dada. Turunkan kaki kanan dan naikkan lutut kiri. Ulang lapan kali.



7. Sekiranya warga emas tidak mempunyai masalah lutut, bengkokkan kedua-dua lutut secara menegak di atas katil. Naikkan punggung perlahan-lahan sehingga tidak mencecah tilam. Ulang lapan kali.

**Senaman duduk**

Mulakan dengan pergerakan kepala.



1. Mendongak.



4. Melentur kepala ke kiri.



2. Menunduk.



5. Pusing ke kanan.



3. Melentur kepala ke kanan.



6. Pusing ke kiri.





Jom Teroka



Sila layari URL <http://arasmega.com/qr-link/senaman-jalur-rintangan/> untuk mengetahui tentang senaman jalur rintangan juga boleh dibuat secara duduk.

**Senaman berdiri**



1. Depa tangan dan pusingkan dalam bentuk bulatan.



2. Berdiri dan pusingkan bahagian atas badan ke kanan dan ke kiri dengan tangan berayun.



3. Pilih kerusi yang teguh supaya tidak jatuh. Pegang belakang kerusi, bengkokkan lutut dan buat gerakan naik dan turun.



5. Duduk dengan tangan mendakap dada.



4. Tangan di sisi, bengkokkan pinggang sejauh mana yang boleh ke arah kanan dan kiri.



6. Bangun dan duduk dari kerusi berulang-ulang.

**Senaman berkumpul**



1. Senaman berkumpul seperti taichi dan yoga dapat memperbaiki kekuatan dan kestabilan badan.





Guru memilih beberapa senaman di dalam buku Fisioterapi Asas untuk Warga Emas. Buku boleh didapati pada pautan <http://fh.moh.gov.my/v3/index.php/pages/orang-awam/kesihatan-warga-emas-1>



Murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan untuk membuat latihan fisioterapi dengan bimbingan guru.

### 7.1.6 Lakaran Peralatan Adaptasi Mobiliti Mesra Warga Emas

Pilih satu peralatan adaptasi mobiliti mesra warga emas dan lakar mengikut kreativiti.

- Nyatakan keperluan dan kegunaan alat tersebut.
- Apakah penambahbaikan yang boleh dibuat kepada alat adaptasi mobiliti tersebut?

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
7.1.6 Melakar peralatan adaptasi mobiliti mesra warga emas.



### CABAR MINDA

- Berikut merupakan antara faktor yang mempengaruhi kurang mobiliti, **kecuali** \_\_\_\_\_.  
 A. umur 70 tahun  
 B. penyakit angin ahmar  
 C. mengalami kemurungan  
 D. demensia peringkat akhir
- Komplikasi akibat tidak bergerak adalah seperti berikut, **kecuali** \_\_\_\_\_.  
 A. mengurangkan sakit sendi  
 B. menyebabkan atrofi otot  
 C. menyebabkan masalah psikologi  
 D. meningkatkan risiko kudis tekanan
- Namakan komponen senaman berdasarkan maklumat di bawah:
  - Memastikan otot dan sendi bersedia untuk aktiviti seterusnya
  - Menguatkan otot
  - Meningkatkan pernafasan dan nadi
  - Mengurangkan risiko jatuh
- Nyatakan lima kepentingan mobiliti:
  - 
  - 
  - 
  - 
  -
- Nyatakan tiga jenis senaman mengikut kefungsiannya.
  - 
  - 
  -



UNIT 7.2

INSIDEN JATUH

7.2.1 Maksud Ketidakstabilan Gaya Jalan

Ketidakstabilan gaya jalan bermaksud gaya jalan yang berbeza daripada gaya jalan normal dan boleh menyebabkan risiko jatuh dan kecederaan.

Standard Pembelajaran

Murid boleh:

7.2.1 Menyatakan maksud ketidakstabilan gaya jalan.

Antara faktor yang mempengaruhi kestabilan gaya jalan adalah seperti berikut:



Rajah 7.4 Gaya jalan normal (*gait cycle*)



Jom Teroka

Lakonkan jenis gaya jalan secara berkumpulan mengikut situasi berikut:

1. Angin ahmar dan lumpuh sebelah badan.
2. Sakit lutut.
3. Penyakit Parkinson.

6. Nyatakan peralatan mobiliti yang sesuai untuk keadaan berikut:

a. Lemah sebelah kanan badan dan boleh berjalan:

b. Sakit kedua-dua belah lutut:

c. Pergerakan tidak stabil kerana penyakit saraf:

d. Pesakit berbadan besar dan terlantar:

7. Berapakah masa senaman yang disyorkan untuk warga emas yang aktif?

8. Senaraikan tiga tip keselamatan untuk senaman bagi warga emas.

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

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

iii. \_\_\_\_\_

9. Pada pendapat anda, bagaimanakah cara untuk menyediakan peralatan senaman jalur rintangan (*resistance*) untuk warga emas menggunakan barangan di rumah?

7.2.2

Faktor yang Menyebabkan Insiden Jatuh dan Kesannya kepada Warga Emas

Jatuh bermaksud keadaan yang menyebabkan seseorang secara tiba-tiba berada di atas lantai tanah atau tempat lebih rendah.

Faktor-faktor yang menyebabkan insiden jatuh boleh dibahagikan kepada dua bahagian, iaitu:

Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
7.2.2 Menerangkan faktor yang menyebabkan insiden jatuh dan kesannya kepada warga emas.

Individu (Dalaman)

- Penyakit otak dan saraf.
- Pandangan mata kurang jelas.
- Berasa kebas pada bahagian kaki.
- Sakit sendi dan otot.
- *Polypharmacy*.

Persekitaran (Luaran)

- Pencahayaan yang malap.
- Lantai licin.
- Alat bantu mobiliti tidak sesuai.
- Lantai berselerak.
- Kasut tidak sesuai. Contohnya, kasut longgar.

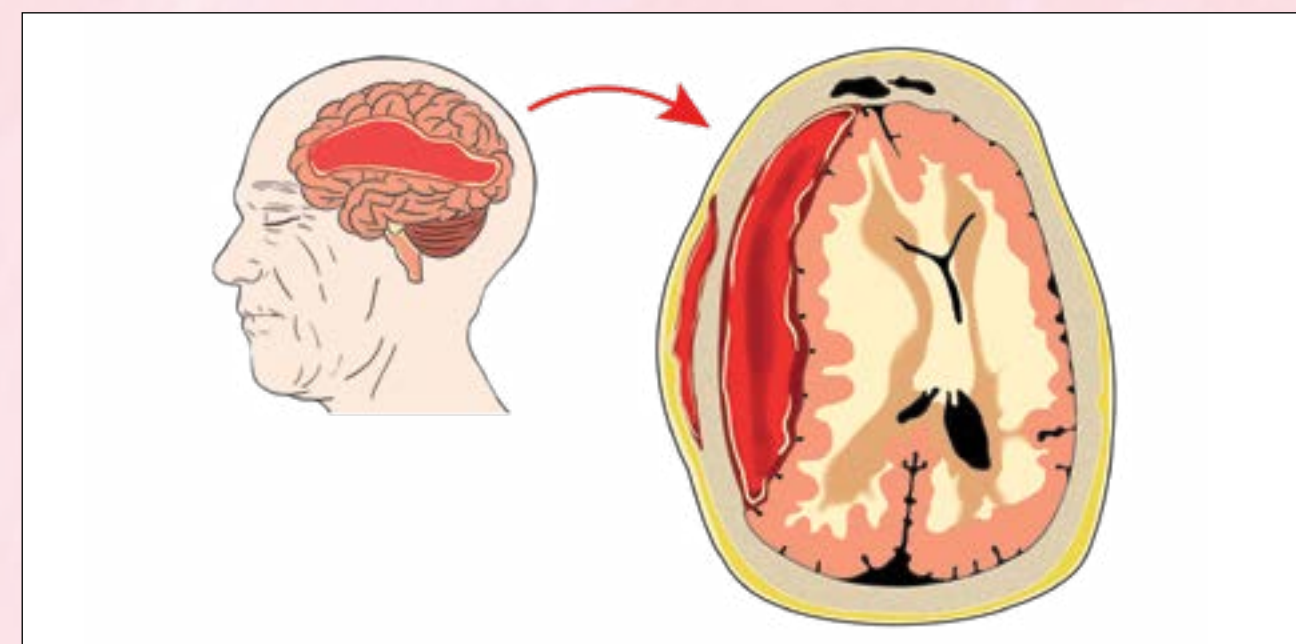
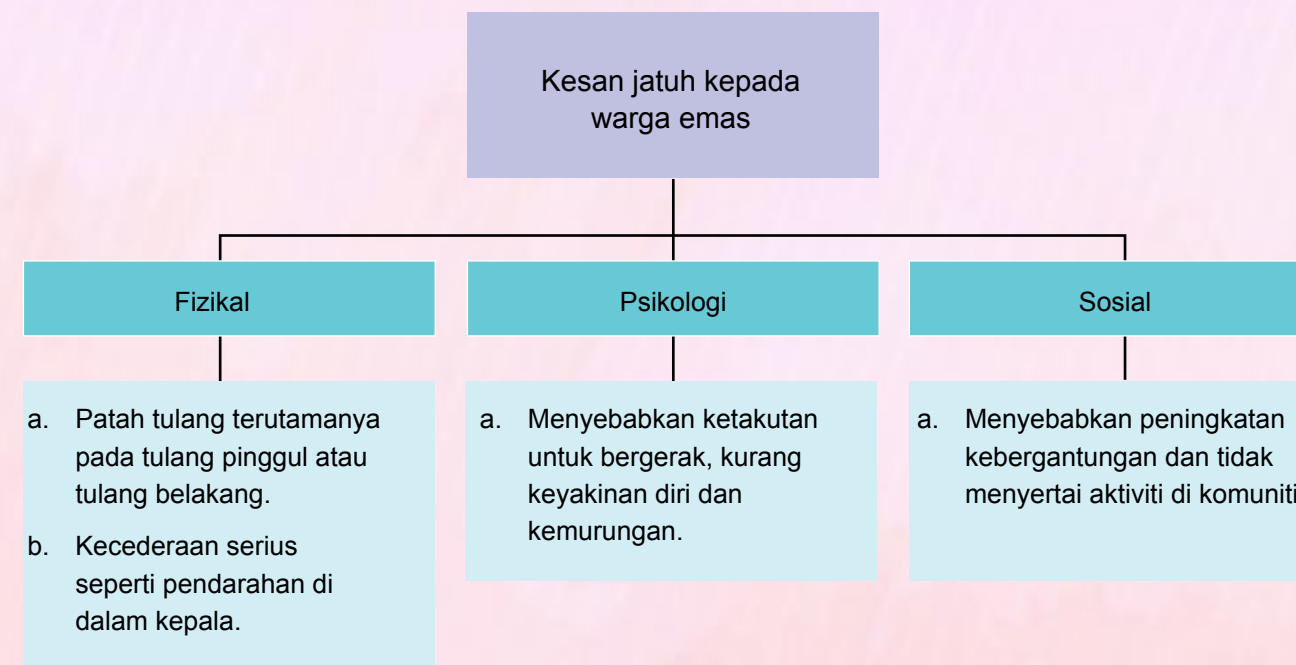
? Tahukah Anda?

*Polypharmacy* ialah terma yang digunakan untuk penggunaan lima atau lebih jenis ubat-ubatan. Ingat, semakin banyak ubat diambil, semakin banyak kesan sampingan yang perlu diberi perhatian kepada warga emas.



Maher RL, Hanlon J, Hajjar ER., (2014). Clinical Consequences of Polypharmacy in Elderly. *Expert Opinion on Drug Safety. NIH Public Access*, (13): 57–65.

Antara kesan jatuh kepada warga emas, ialah:



Rajah 7.5 Pendarahan di kepala yang boleh menyebabkan kematian sekiranya tidak dibedah



### 7.2.3 Cara Pengendalian Insiden Jatuh

Bagi warga emas yang aktif, mereka mungkin boleh bangun sendiri selepas jatuh. Namun, bagi warga emas yang uzur atau mengalami kecederaan, mereka memerlukan bantuan untuk bangun semula.

Di pusat jagaan warga emas, cara pengendalian jatuh mestilah diterangkan kepada semua petugas. Prosedur Operasi Standard (SOP) bagi insiden jatuh mestilah berada di tempat yang mudah dilihat untuk rujukan segera. Contohnya, SOP dilaminasi dan ditampal di kaunter petugas. Nombor pusat kesihatan dan hospital terdekat juga mestilah berada di tempat yang mudah dilihat.

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:

- 7.2.3 Menunjuk cara pengendalian insiden jatuh.

#### 1. Cara pengendalian insiden warga emas jatuh di pusat jagaan:

- i. Pastikan kawasan sekitar warga emas selamat.
- ii. Minta bantuan dan maklumkan kepada pihak penyelia. Pihak penyelia akan memberitahu keluarga terdekat tentang insiden jatuh dan menghubungi ambulans sekiranya perlu.
- iii. Periksa tahap kesedaran warga emas.
  - ▶ Tahap kesedaran boleh diukur menggunakan skala AVPU:
    - A – *Alert* (sedar sepenuhnya).
    - V – *Voice* (sedar setelah dipanggil dengan suara).
    - P – *Pain* (sedar setelah dikenakan stimulasi sakit).
    - U – *Unresponsive* (tidak sedar langsung).
  - ▶ Sekiranya tidak sedar, terus lakukan pemeriksaan salur pernafasan, cara bernafas dan periksa nadi atau tekanan darah. Jalankan langkah kecemasan sekiranya perlu.
  - ▶ Sekiranya separa sedar, periksa reaksi anak mata dengan lampu suluh. Reaksi anak mata yang mengecut dengan lambat atau tidak mengecut langsung menunjukkan kemungkinan pendarahan dalam kepala.
  - ▶ Sekiranya warga emas sedar dan memberikan tindak balas kepada anda serta boleh mengikut arahan, tanyakan kepada warga emas bahagian mana yang berasa sakit.
- iv. Cuba periksa kawasan sakit yang dinyatakan untuk memeriksa tanda-tanda patah. Patah tulang akan menyebabkan sakit ketika disentuh, digerakkan, bengkak dan tulang panjang kelihatan bengkok. Tulang pinggul yang patah mungkin menyebabkan kaki menjadi pendek sebelah.
- v. Periksa seluruh badan untuk kecederaan lain seperti lebam, luka dan pendarahan. Jika terdapat kecederaan jangan gerakkan atau alihkan warga emas. Berikan bantuan atau tunggu sehingga bantuan tiba.

- vi. Bawa warga emas ke hospital terdekat untuk pemeriksaan lanjut dan menyeluruh. Bawa semua senarai ubat-ubatan yang diambil oleh warga emas setiap kali pergi ke hospital.
- vii. Menulis laporan insiden jatuh dengan mengambil kira faktor-faktor yang menyebabkan insiden tersebut berlaku dan langkah-langkah pengawasan yang perlu diambil pada masa akan datang.
- viii. Menyerahkan laporan lengkap kepada penyelia untuk direkodkan dalam fail warga emas.
- ix. Selepas warga emas yang jatuh keluar dari hospital, warga emas dinasihatkan untuk membuat janji temu di Klinik Pakar Geriatrik terdekat bagi mendapatkan intervensi multidisiplin supaya risiko jatuh dan kecederaan dapat dikurangkan pada masa akan datang.



Sila layari URL <http://arasmega.com/qr-link/cara-untuk-bangun-selepas-jatuh-2/> untuk menonton cara untuk bangun selepas jatuh.

#### ? Tahukah Anda?

Bagi pengidap kencing manis yang tidak sedarkan diri, periksa tahap gula menggunakan glukometer kerana paras gula rendah dalam darah boleh menyebabkan pengsan. Ia juga boleh menyebabkan badan menggeletar, berpeluh, kecelaruan fikiran dan sawan.

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hypoglycemia/symptoms-causes/syc-20373685>, 2020.

2. Pada masa kini, ramai warga emas tinggal bersendirian di rumah. Sebaiknya setiap rumah warga emas mestilah menepati ciri-ciri keselamatan bagi mengelakkan jatuh. Warga emas mestilah mengetahui cara bagaimana untuk mendapatkan pertolongan cemas sekiranya mereka terjatuh seperti menggunakan telefon dan loceng penggera. Bagi warga emas yang tinggal bersendirian di rumah, video di atas menunjukkan cara-cara untuk bangun selepas jatuh.



#### Jom Teroka

1. Bincang bersama-sama rakan anda, apakah faktor jatuh dalam video di atas?
2. Buat demonstrasi simulasi jatuh sendirian dan bagaimana cara untuk bangun daripada jatuh.

7.2.4 Rawatan Kecemasan Disebabkan oleh Insiden Jatuh

Jatuh boleh menyebabkan kecederaan serius dan boleh membawa kepada kematian. Dalam situasi jatuh adalah amat penting untuk tidak berasa panik dalam menghadapi situasi kecemasan.

**\*\* Penting: Sentiasa memakai sarung tangan getah dan Personal Protective Equipment (PPE) yang sesuai ketika menguruskan situasi kecemasan. \*\***

Standard Pembelajaran

Murid Boleh:  
7.2.4 Menunjuk rawatan kecemasan disebabkan oleh insiden jatuh.

Nilai keadaan warga emas melalui analisis ABCDE

**A**

*Airway* (salur pernafasan).  
Dongakkan sedikit kepala dan naikkan dagu.

**B**

*Breathing* (bernafas).  
Lihat, dengar dan rasa pernafasan warga emas.

**C**

*Circulation* (nadi).  
Periksa nadi pada leher atau pergelangan tangan.

**D**

*Disability* (ketidakupayaan atau tahap kesedaran).  
• A – *Alert* (sedar).  
• V – *Voice* (sedar setelah dipanggil dengan suara).  
• P – *Pain* (sedar setelah dikenakan stimulasi sakit).  
• U – *Unresponsive* (tidak sedar langsung).

**E**

*Exposure* (pendedahan bahagian badan).  
• Lihat sekiranya terdapat kecederaan yang tersembunyi.  
• Bersedia melakukan resusitasi kardiopulmonari.



A. *Airway* (salur pernafasan)



B. *Breathing* (bernafas)



C. *Circulation* (nadi)



D. *Disability* (ketidakupayaan atau tahap kesedaran)



E. *Exposure* (pendedahan bahagian badan)



Berikut merupakan antara situasi kecemasan yang penjaga warga emas perlu tahu cara untuk menanganinya dengan baik.

### 1. Tidak sedarkan diri

- Minta bantuan awal dan hubungi penyelia atasan. Pihak penyelia akan menghubungi ahli keluarga atau ambulans.
- Lakukan analisis ABCDE.
- Sekiranya nadi tidak dapat dirasai, mulakan resusitasi kardiopulmonari (CPR) sekiranya perlu.

### 2. Pendarahan yang banyak

- Ambil kain bersih sekiranya ada.
- Kenal pasti kawasan pendarahan dan tekan kawasan tersebut menggunakan jari selama 5 hingga 10 minit.
- Warga emas yang mengambil ubat cair darah akan memerlukan tekanan yang lebih lama.
- Bawa ke hospital yang berdekatan.

### 3. Tulang patah

- Sekiranya tulang pinggul patah dan warga emas tidak dapat bergerak, hubungi talian kecemasan untuk mendapatkan bantuan. Minimumkan pergerakan pada tulang tersebut untuk mengawal kesakitan dan darah beku.
- Tangan yang patah boleh direhatkan dengan menggunakan anduh.
- Bawa ke hospital yang berdekatan.

#### ? Tahukah Anda?

Resusitasi kardiopulmonari (CPR) untuk warga emas yang uzur dan mempunyai tulang rapuh mungkin mendatangkan kesan sampingan seperti tulang rusuk patah.

Delliga A, Chatziniolaou F, Koutsoukis D, Chrysovergis I, Voultos P., (2019). Cardiopulmonary Resuscitation (CPR) Complications Encountered in Forensic Autopsy Cases. *BMC Emerg Med*, 19(1): 23.

#### ? Tahukah Anda?

*Heimlich Maneuver* untuk warga emas yang uzur boleh menyebabkan tulang rusuk patah atau kecederaan organ dalaman seperti perut, hati dan limpa sekiranya tangan tidak diletakkan di tempat yang betul. Tangan mestilah diletakkan di bawah tulang rangka, bukan di atas rangka atau atas tulang rusuk.

Mirhaghi A., (2019). Heimlich Maneuver Complications: A Systematic Review. *Eurasian J Emerg Med*, 18(3):157–65.

### Bagaimana cara melakukan resusitasi kardiopulmonari?



#### 1. Analisis keadaan warga emas

- Gunakan analisis ABCDE.
- Pastikan tiada halangan sekeliling warga emas.



#### 2. Tentukan peredaran darah

- Rasa nadi selama 10 saat.
- Sekiranya tiada, arahkan orang yang berdekatan untuk dapatkan bantuan ambulans dengan menelefon 999.
- Mulakan langkah kerja tekanan.



#### 3. Gunakan langkah kerja tekanan

- Letakkan tangan pada posisi dua jari di atas ulu hati.
- Lakukan 30 tekanan dada pada kadar 100 tekanan seminit dan tekan sedalam dua inci.
- Pastikan dada warga emas naik sepenuhnya selepas setiap kali tekanan dilakukan untuk memastikan darah memenuhi jantung.
- Teruskan tekanan sehingga warga emas dapat bergerak, dapat bernafas sendiri, bantuan ambulans telah sampai atau penjaga yang melakukan CPR telah kepenatan.



#### 4. Posisi pemulihan

Sekiranya warga emas sudah boleh bernafas sendiri, letakkan warga emas dalam posisi pemulihan.



#### Jom Teroka

Secara berpasangan, murid dikehendaki melakukan:

- Amali Resusitasi Kardio Pulmonari (CPR).
- Demonstrasi *Heimlich Manueveur* dengan menggunakan manikin.



**7.2.5 Langkah Pencegahan Insiden Jatuh dalam Kalangan Warga Emas Menggunakan Teknologi Maklumat dan Komunikasi (TMK)**

Pencegahan insiden jatuh dalam kalangan warga emas mestilah menggunakan pendekatan multidisiplin. Hal ini bermakna analisis akan dilakukan oleh beberapa orang individu atau pasukan seperti:

1. Penilaian multidisiplin

- a. Doktor
- b. Ahli Fisioterapi
- c. Ahli Pemakanan
- d. Jururawat Terlatih
- e. Ahli Terapi Cara Kerja

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
7.2.5 Mencadangkan langkah pencegahan insiden jatuh dalam kalangan warga emas menggunakan TMK.



2. Lawatan Ahli Terapi Cara Kerja ke rumah. Mereka akan memeriksa risiko jatuh dan mencadangkan pengubahsuaian di rumah.



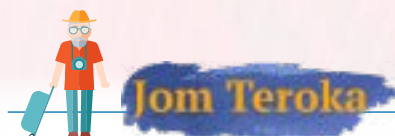
4. Senaman untuk stabiliti dan kekuatan otot.



3. Penilaian semula ubat-ubatan yang banyak oleh doktor dan ahli farmasi.



5. Mendapatkan rawatan optimum untuk kesakitan sendi dan otot. Kadangkala pembedahan diperlukan untuk mengurangkan kesakitan sendi.



Murid membentuk beberapa kumpulan. Kemudian mereka diminta menggunakan carian Internet tentang perkara-perkara berikut:

1. Kumpulkan gambar-gambar keadaan persekitaran yang akan menyebabkan jatuh sama ada di dalam rumah atau di komuniti.
2. Berdasarkan faktor-faktor jatuh yang telah dipelajari, cadangkan langkah-langkah pencegahan insiden jatuh dalam kalangan warga emas.
3. Bentangkan hasil dapatan menggunakan TMK secara kreatif.

**CABAR MINDA**

1. Langkah-langkah berikut sesuai untuk warga emas yang kurang penglihatan untuk mengelakkan jatuh, **kecuali** \_\_\_\_\_.  
 A. memakai cermin mata  
 B. mendapatkan rawatan selaput mata  
 C. memastikan pencahayaan terang semasa berjalan  
 D. memastikan tiada perabot yang menghalang jalan ketika di rumah
2. Pilih pernyataan yang **betul** berkenaan cara pengendalian insiden jatuh di pusat jagaan warga emas.  
 A. Pastikan kawasan sekitar warga emas selamat  
 B. Periksa tahap kesedaran warga emas dengan memeriksa nadi  
 C. Tanpa meminta bantuan teruskan langkah pertolongan cemas yang anda ketahui  
 D. Periksa seluruh badan untuk kecederaan seperti tulang patah, lebam, luka dan pendarahan.
3. Nyatakan tiga ahli penilaian multidisiplin yang menganalisis seorang warga emas yang pernah jatuh.  
 i. \_\_\_\_\_  
 ii. \_\_\_\_\_  
 iii. \_\_\_\_\_
4. Nyatakan cara-cara mengendalikan situasi di mana warga emas mengalami pendarahan yang banyak.  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
5. Senaraikan cara menganalisis keadaan warga emas yang tidak sedarkan diri menggunakan analisis berikut:  
 A. \_\_\_\_\_  
 B. \_\_\_\_\_  
 C. \_\_\_\_\_  
 D. \_\_\_\_\_  
 E. \_\_\_\_\_



# UNIT 7.3 DEMENSIA

6. Senaraikan contoh kesan jatuh kepada warga emas dari segi:
- i. Sosial: \_\_\_\_\_
  - ii. Fizikal: \_\_\_\_\_
  - iii. Psikologi: \_\_\_\_\_
7. Senaraikan tiga faktor yang boleh mempengaruhi ketidakstabilan gaya jalan.
- i. \_\_\_\_\_
  - ii. \_\_\_\_\_
  - iii. \_\_\_\_\_
8. Letakkan nombor langkah kerja resusitasi kardiopulmonari mengikut turutan yang betul:
- ( ) Lakukan langkah kerja pengudaraan-tekanan
  - ( ) Analisis keadaan warga emas
  - ( ) Posisi pemulihan
  - ( ) Tentukan peredaran darah
9. Padankan dengan jawapan yang betul.

Ketidakstabilan gaya jalan bergantung kepada	• penyakit saraf, penglihatan tidak jelas dan rasa kebas kaki.
Kecederaan serius akibat jatuh termasuklah	• kekuatan badan, sistem sensori dan sistem koordinasi yang baik.
Faktor jatuh individu (dalaman) termasuklah	• lantai berselerak, licin dan permukaan tidak rata.
Faktor jatuh persekitaran (luaran) termasuklah	• patah tulang pinggul dan pendarahan dalam kepala.

## 7.3.1 Maksud Demensia

Demensia bermaksud kemerosotan berterusan proses kognitif dan ingatan yang menyebabkan seseorang tidak mampu melakukan aktiviti seharian dengan sempurna dan memerlukan bantuan orang lain.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:

7.3.1 Menyatakan maksud demensia.

## 7.3.2 Individu yang Berisiko Tinggi Mengalami Demensia

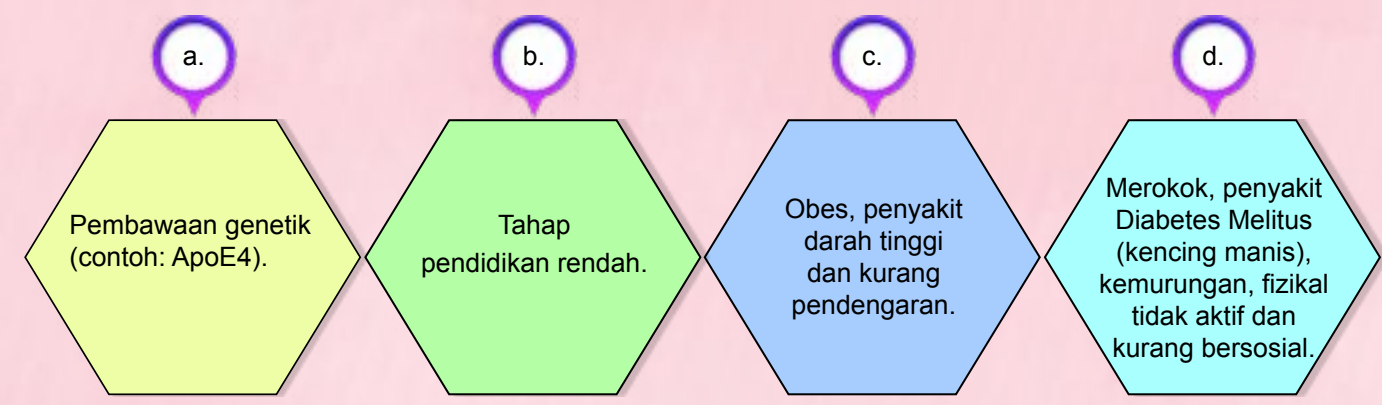
Risiko mengalami demensia ada pada semua orang di setiap peringkat umur. Sehingga kini, tiada ubat yang boleh menyembuhkan penyakit demensia.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:

7.3.2 Menjelaskan individu yang berisiko tinggi mengalami demensia.

Mengetahui risiko demensia adalah penting kerana terdapat faktor risiko yang boleh diubah melalui gaya hidup sihat dan ceria serta kawalan penyakit kronik yang baik. Individu yang berisiko mengalami demensia ialah:



Rajah 7.6 Individu yang berisiko mengalami demensia

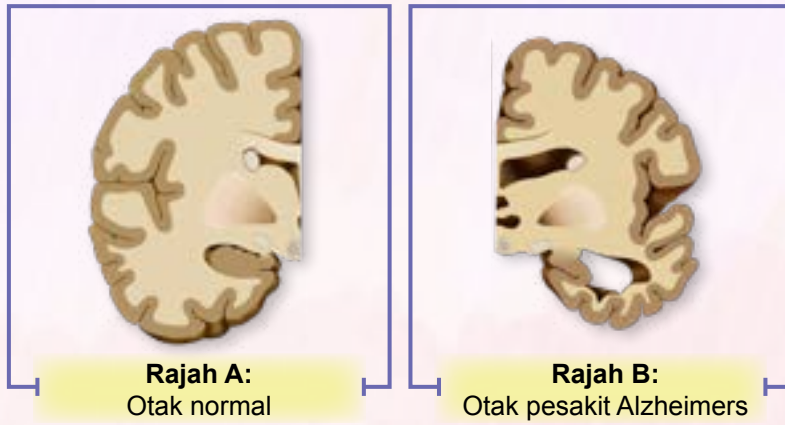
### ? Tahukah Anda?

Setiap tiga saat terdapat satu pesakit baharu demensia di seluruh dunia.  
 Pertubuhan Kesihatan Sedunia, (WHO, 2018).

7.3.3 Jenis dan Simptom Demensia

Terdapat dua jenis demensia yang sering ditemui, iaitu Demensia Alzheimers dan Demensia Vaskular.

1. Demensia Alzheimers



**Standard Pembelajaran**  
Murid boleh:  
7.3.3 Menerangkan jenis dan simptom demensia:  
i. Demensia penyakit Alzheimers.  
ii. Demensia Vaskular.

Antara simptom awal Demensia Alzheimers ialah:

- a. Mengulang soalan yang sama berkali-kali.
- b. Lupa tempat letak barang dan menganggap barang tersebut dicuri.

2. Demensia Vaskular

Demensia Vaskular ialah kemerosotan fungsi kognitif dan ingatan yang terjadi disebabkan kerosakan salur darah di dalam otak.

Antara simptom penyakit Demensia Vaskular

- Celaru tentang masa dan tempat.
- Mengalami kemerosotan fungsi eksekutif, iaitu tidak dapat merancang sesuatu pekerjaan dengan baik.

Peringkat demensia

Menurut Skala Kemerosotan Global (*Global Deterioration Scale*), peringkat demensia boleh dibahagikan kepada tujuh dan setiap peringkat mempunyai cara penjagaan yang tertentu.

Jadual 7.1 Tujuh peringkat demensia

Diagnosa	Peringkat	Simptom tanda	Cara penjagaan
Tiada demensia	1. Tiada kemerosotan kognitif	• Berfungsi secara normal dan tiada masalah ingatan.	Berdikari.
	2. Kemerosotan kognitif sangat sedikit ( <i>subjective cognitive impairment</i> )	• Masalah ingatan subjektif seperti terlupa nama, tersilap tempat meletak barang dan sebagainya.	Berdikari.
	3. Kemerosotan kognitif sedikit ( <i>mild cognitive impairment</i> )	• Masalah ingatan paling awal dapat dikesan oleh doktor atau keluarga. • Kemerosotan fungsi mungkin hanya dapat dikesan di tempat kerja. Mungkin pernah sesat jalan atau tersilap tempat meletak barangan berharga.	Berdikari.

Diagnosa	Peringkat	Tanda-tanda	Cara penjagaan
Demensia	4. Awal	• Tidak akan dapat menjalankan tugas kompleks seperti memandu dan menguruskan kewangan.	Boleh hidup sendiri atau mungkin memerlukan bantuan minimum daripada ahli keluarga.
	5. Sederhana	• Tidak dapat mengingati kejadian yang baru berlaku. • Lupa maklumat penting seperti alamat rumah, nombor telefon dan nama cucu. • Aktiviti asas masih boleh dilakukan namun mungkin memerlukan bantuan.	Tidak boleh hidup bersendirian tanpa bantuan. Mungkin berada di rumah jagaan.
	6. Sederhana-teruk	• Lupa akan nama isteri atau suami atau insan yang terdekat. • Tidak tahu apa-apa yang baru berlaku. • Perlu bantuan untuk aktiviti asas seperti mandi, memakai seluar dan lain-lain. • Inkontinens sering terjadi. • Peringkat ini adalah paling mencabar kerana simptom psikologi dan tingkah laku (BPSD) adalah kerap.	Selalunya memerlukan penjagaan kompleks dan pemerhatian yang rapi.
	7. Teruk	• Tidak dapat bercakap. • Inkontinens sering terjadi. • Perlu disuap ketika makan. • Mungkin terlantar di atas katil. • Hilang kefungsiian.	Penjagaan kompleks.

Simptom psikologi dan tingkah laku disebabkan demensia (*Behavior and Psychological Symptoms of Dementia*, BPSD)

Antara contoh simptom BPSD:

1. Cepat marah.	5. Tidur yang tidak teratur seperti berjaga pada waktu malam dan tidur pada waktu siang.	9. Delusi, iaitu idea yang salah terhadap sesuatu perkara.
2. Sering gelisah.	6. Kemurungan atau tidak mahu melakukan apa-apa aktiviti.	10. Berkelakuan tidak sopan.
3. Terlalu peramah.	7. Berhalusinasi, iaitu melihat atau mendengar perkara yang tidak wujud.	11. Pola pemakanan berubah sama ada terlalu banyak atau terlalu sedikit makan.
4. Mengamuk.	8. Merayau tidak kira siang atau malam.	12. Melakukan aktiviti sama berulang kali.

Tahukah Anda?

Demensia bukan sahaja melibatkan fungsi kognitif tetapi juga perubahan tingkah laku dan psikologi yang dipanggil BPSD.

Baharudin AD, Din NC, Subramaniam P, Razali R., (2019). The Associations between Behavioral-psychological Symptoms of Dementia (BPSD) and Coping Strategy, Burden of Care and Personality Style Among Low-income Caregivers of Patients with Dementia. *BMC Public Health*, 19(Suppl 4): 447



7.3.4 Komplikasi Sekiranya Demensia Tidak Dikesan dengan Awal

Demensia pada peringkat awal kadangkala dianggap sebagai perubahan normal penuaan. Oleh itu, keluarga akan membawa warga emas ketika berada pada peringkat sederhana atau sederhana-teruk apabila simptom BPSD sudah mula ketara. Pada peringkat ini, agak sukar untuk warga emas hidup berdikari.

Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
7.3.4 Menilai komplikasi sekiranya tidak dikesan dengan awal.

Antara komplikasi sekiranya demensia tidak dikesan dengan awal:

1. Kelewatan dalam mendapatkan rawatan dan ubat-ubatan yang sesuai.
2. Warga emas tidak dapat hidup berdikari.
3. Keluarga perlu menjaga warga emas dan perlu berhenti kerja sekiranya perlu. Hal ini akan mengurangkan pendapatan isi rumah.
4. Warga emas akan tinggal di pusat jagaan kerana ahli keluarga tidak mampu menjaganya.
5. Warga emas dan keluarga tidak dapat membuat perancangan awal tentang apa-apa yang diinginkan oleh warga emas setelah penyakit demensia semakin teruk.
6. Ahli keluarga akan mengalami tekanan kerana tidak bersedia pada peringkat awal.



Jom Teroka

1. Tonton video tersebut.
2. Murid dikehendaki membuat penilaian mengenai komplikasi sekiranya demensia tidak dikesan pada peringkat awal dan cara-cara pencegahan.

SILA IMBAS



Sila layari URL <http://arasmega.com/qr-link/apa-itu-alzheimers-dan-demensia/> untuk menonton apa itu Alzheimers dan Demensia.

7.3.5 Langkah Pencegahan Demensia

Hingga kini, tiada satu rawatan khusus yang dapat mencegah demensia. Akan tetapi langkah-langkah berikut dapat melambatkan proses demensia kepada sesetengah individu, iaitu:

Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
7.3.5 Mencadangkan langkah pencegahan demensia berdasarkan situasi.

Langkah-langkah pencegahan

- Mendapat pendidikan berterusan dan sentiasa belajar perkara baharu seperti bermain alat muzik, menari atau belajar bahasa asing.
- Mengamalkan pemakanan sihat yang mempunyai banyak bijirin, sayur-sayuran dan buah-buahan.
- Aktif bersukan.
- Tidak merokok atau mengambil alkohol.
- Mengamalkan gaya hidup aktif dengan bersenam sekurang-kurangnya 30 minit lima kali seminggu.
- Melakukan senaman minda seperti membaca, menulis, sudoku, teka-teki dan sebagainya.
- Bersosial dan melakukan aktiviti dalam komuniti.
- Mengawal penyakit kronik seperti darah tinggi, Diabetes Melitus (kencing manis) dan kolesterol tinggi dengan baik.
- Mengekalkan berat badan ideal.
- Elakkan komunikasi satu hala seperti menonton televisyen.
- Mengamalkan terapi stimulasi kognitif bersama-sama Ahli Terapi Cara Kerja, di pusat harian warga emas atau di rumah.



Jom Teroka

1. Tonton video tersebut.
2. Murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan dan setiap kumpulan membuat bahan promosi langkah-langkah untuk mengurangkan risiko demensia melalui pembuatan poster, brosur atau video.

SILA IMBAS



Sila layari URL <http://arasmega.com/qr-link/tanda-penyakit-demensia-dan-alzheimers/> untuk menonton tanda penyakit Demensia dan Alzheimers.

7.3.6

Penjanaan Idea Menghasilkan Bahan Rangsangan untuk Membantu Pesakit Demensia

Bahan rangsangan dapat membantu melambatkan proses penyakit demensia. Selain itu, bahan rangsangan juga dapat membantu warga emas untuk mengisi masa lapang dengan aktiviti bermanfaat.

Standard Pembelajaran

Murid boleh:

7.3.6 Menjana idea dalam menghasilkan bahan rangsangan untuk membantu pesakit demensia.



Rajah 7.7 Bahan rangsangan yang boleh membantu pesakit demensia



Jom Teroka

1. Tonton video membuat *Busy Board* Malaysia.
2. Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan. Setiap kumpulan menghasilkan satu bahan rangsangan sama ada selimut fidget, *busy book/ silent book* atau *busy board* untuk warga emas yang menghidap demensia.

SILA IMBAS



Sila layari URL <http://arasmega.com/qr-link/busy-board-malaysia-2/> untuk menonton video membuat *Busy Board* Malaysia.



CABAR MINDA

1. Pada peringkat demensia sederhana, warga emas mampu \_\_\_\_\_.
  - A. memandu
  - B. mengingati kejadian yang berlaku
  - C. melakukan aktiviti harian asas dengan sedikit bantuan
  - D. mengingat maklumat penting seperti alamat rumah dan number telefon

2. Berikut ialah faktor risiko untuk demensia, **kecuali** \_\_\_\_\_.
  - A. merokok
  - B. suka bersenam
  - C. genetik ApoE4
  - D. penyakit darah tinggi

3. Nyatakan definisi demensia.

---



---



---

4. Nyatakan lima simptom tingkah laku dan psikologi berkaitan demensia (BPSD):

i.	iii.
v.	
ii.	iv.





RUMUSAN

Rumusan 7.1

5. Nyatakan tiga komplikasi sekiranya demensia tidak dikesan pada peringkat awal.

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

6. Nyatakan dua tanda-tanda awal bagi setiap jenis demensia berikut:

Demensia Alzheimers:

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

Demensia Vaskular:

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

7. Nyatakan tiga contoh bahan rangsangan untuk pesakit demensia.

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

8. Nyatakan risiko penyakit Demensia Vaskular.

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

9. Pada pendapat anda, apakah ciri-ciri utama yang perlu ada pada setiap bahan rangsangan untuk pesakit demensia?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Keperluan mobiliti

- Memperbaiki pergerakan dan mengurangkan kesakitan sendi dan otot
- Mengelakkan kecut otot.
- Mengelakkan kudis tekanan.
- Mengurangkan risiko kemurungan akibat kesunyian.
- Mengekalkan tulang sihat dan mengelakkan tulang rapuh.
- Mengekalkan kehidupan sosial dalam komuniti.
- Mengelakkan penggunaan lampin pakai buang kerana inkontinens kefungsi.
- Mengekalkan minda sihat melalui rangsangan deria semasa pergerakan.

Masalah mobiliti

- Berjalan bebas.
- Berjalan menggunakan satu tongkat.
- Berjalan menggunakan *walking frame* atau *rollator*.
- Berkerusi roda.
- Terlantar di atas katil.

Langkah kerja mengangkat dan mengalihkan warga emas dengan mengamalkan aspek keselamatan

- Merancang tempat warga emas akan dialihkan dan cara untuk melakukannya.
- Menyediakan peralatan yang diperlukan dan memastikan peralatan berfungsi dengan baik.
- Menerangkan proses perpindahan kepada warga emas dengan jelas.
- Mengamalkan mekanik badan yang betul.

Komponen senaman yang penting untuk warga emas

- Pemanasan badan (*warm-up*) dan penyejukan badan (*cool-down*).
- Regangan.
- Keseimbangan.
- Rintangan atau kekuatan.
- Ketahanan atau aerobik.

## Rumusan 7.2

**Maksud kestabilan gaya jalan**

Gaya jalan yang berbeza daripada gaya jalan normal dan boleh menyebabkan risiko jatuh dan kecederaan.

**Faktor yang menyebabkan insiden jatuh**

- Individu (Dalaman)
- Persekitaran (Luaran)

**Cara pengendalian insiden jatuh**

- Pastikan kawasan sekitar warga emas selamat.
- Minta bantuan dan maklumkan kepada pihak penyelia.
- Periksa tahap kesedaran warga emas.
- Cuba periksa kawasan sakit yang dinyatakan.
- Periksa seluruh badan untuk kecederaan lain.
- Bawa warga emas ke hospital terdekat.
- Menulis laporan insiden jatuh.
- Menyerahkan laporan lengkap kepada penyelia.
- Warga emas dinasihatkan untuk membuat janji temu di Klinik Pakar Geriatrik terdekat.

**Nilai keadaan warga emas melalui analisis ABCDE**

- A- *Airway* (salur pernafasan).
- B- *Breathing* (bernafas).
- C- *Circulation* (nadi).
- D- *Disability* (ketidakupayaan atau tahap kesedaran).
- E- *Exposure* (pendedahan bahagian badan).

**Langkah pencegahan insiden jatuh dalam kalangan warga emas**

- Penilaian multidisplin.
- Lawatan Ahli Terapi Cara Kerja ke rumah.
- Penilaian semula ubat-ubatan.
- Senaman untuk stability dan kekuatan otot.
- Mendapatkan rawatan optimum untuk kesakitan sendi dan otot.

## Rumusan 7.3

**Maksud demensia**

Kemerosotan berterusan proses kognitif dan ingatan yang menyebabkan seseorang tidak mampu melakukan aktiviti seharian dengan sempurna dan memerlukan bantuan orang lain.

**Individu yang berisiko mengalami demensia:**

- Pembawaan genetik.
- Tahap pendidikan rendah
- Obes, penyakit darah tinggi dan kurang pendengaran.
- Merokok, penyakit Diabetes Melitus (kencing manis), kemurungan, fizikal tidak aktif dan kurang bersosial.

**Dua jenis demensia:**

- Demensia Alzheimers
- Demensia Vaskular

**Langkah pencegahan demensia**

- Mendapat pendidikan berterusan dan sentiasa belajar perkara baharu.
- Mengamalkan pemakanan sihat.
- Aktif bersukan.
- Tidak merokok atau mengambil alkohol.
- Mengamalkan gaya hidup aktif dengan bersenam.
- Melakukan senaman minda.
- Bersosial dan melakukan aktiviti dalam komuniti.
- Mengawal penyakit kronik.
- Mengekalkan berat badan ideal.
- Elakkan komunikasi satu hala.
- Mengamalkan terapi stimulasi kognitif bersama-sama Ahli Terapi Cara Kerja.

**Komplikasi sekiranya demensia tidak dikesan dengan awal**

- Kelewatan dalam mendapatkan rawatan dan ubat-ubatan yang sesuai.
- Warga emas tidak dapat hidup berdikari.
- Keluarga perlu menjaga warga emas dan perlu berhenti kerja sekiranya perlu.
- Warga emas akan tinggal di pusat jagaan.
- Warga emas dan keluarga tidak dapat membuat perancangan awal.
- Ahli keluarga akan mengalami tekanan.

**Bahan rangsangan yang boleh membantu pesakit demensia**

- *Busy book/ silent book*
- *Busy board*
- Sarung bantal
- Selimut *fidget*
- Sarung tangan







**CELIK BAHASA**

<b>Advanced Care Plan</b>	Perancangan awal untuk penjagaan semasa kehilangan keupayaan membuat keputusan.
<b>Atrofi</b>	Pengurangan jisim otot.
<b>Kognitif</b>	Keupayaan otak yang mengawal kefungsi individu.
<b>Mekanik badan</b>	Kaedah yang berkesan menggunakan badan dengan selamat dalam pergerakan dan mengekalkan keseimbangan badan semasa melakukan aktiviti atau sebarang tugas.
<b>Multidisiplin</b>	Melibatkan pelbagai disiplin atau skop tugas.
<b>Penyakit Parkinson</b>	Penyakit saraf otak yang menyebabkan sendi otot mengeras.
<b>Ripple mattress</b>	Tilam angin untuk mengurangkan risiko kudis tekanan.
<b>Resusitasi kardioplumonari</b>	Langkah kerja menyelamatkan nyawa apabila jantung dan pernafasan terhenti.
<b>Senaman jalur rintangan</b>	Senaman menguatkan otot.
<b>Strok</b>	Angin ahmar.



**REFLEKSI**

Selepas mempelajari modul ini, saya mampu:

Bil.	Perkara		
1.	Mengenal pasti keperluan mobiliti.		
2.	Menerangkan masalah mobiliti.		
3.	Menunjukkan langkah kerja mengangkat dan mengalih warga emas dengan mengamalkan aspek keselamatan: <ul style="list-style-type: none"> <li>i. Posisi baringan di atas katil</li> <li>ii. Kedudukan baring yang melorot</li> <li>iii. Dari katil ke kerusi</li> <li>iv. Dari kerusi ke komod</li> <li>v. Dari kerusi ke komod dengan papan gelangsar</li> </ul>		
4.	Menunjukkan cara penggunaan peralatan mobiliti secara selamat.		
5.	Memilih senaman yang sesuai mengikut tahap kefungsi warga emas.		
6.	Melakar peralatan adaptasi mobiliti mesra warga emas.		
7.	Menyatakan maksud ketidakstabilan gaya jalan.		
8.	Menerangkan faktor yang menyebabkan insiden jatuh dan kesannya kepada warga emas.		
9.	Menunjuk cara pengendalian insiden jatuh.		
10.	Menunjukkan rawatan kecemasan disebabkan oleh insiden jatuh.		
11.	Mencadangkan langkah pencegahan insiden jatuh dalam kalangan warga emas menggunakan TMK.		
12.	Menyatakan maksud demensia.		
13.	Menjelaskan individu yang berisiko tinggi mengalami demensia.		
14.	Menerangkan jenis dan simptom demensia: <ul style="list-style-type: none"> <li>i. Demensia penyakit Alzheimers</li> <li>ii. Demensia Vaskular</li> </ul>		
15.	Menilai komplikasi sekiranya demensia tidak dikesan dengan awal.		
16.	Mencadangkan langkah pencegahan demensia berdasarkan situasi.		
17.	Menjana idea dalam menghasilkan bahan rangsangan untuk membantu pesakit demensia.		



## MODUL 8

# PROJEK KEUSAHAWANAN



### Kata Kunci

- Usahawan
- Perniagaan
- Perkongsian
- Milikan tunggal
- Syarikat Berhad

### STANDARD KANDUNGAN

Modul ini membolehkan murid meneroka bidang keusahawanan dengan contoh model perniagaan terkini dan inovasi semasa dalam perkhidmatan penjagaan warga emas. Modul ini merangkumi jenis pengenalan keusahawanan, pemasaran, rancangan perniagaan dan projek keusahawanan. Modul ini dibentuk dengan harapan murid dapat menyumbang ke arah penciptaan produk (barangan dan perkhidmatan) yang memenuhi keperluan masyarakat.

- Unit 8.1 Pengenalan Keusahawanan
- Unit 8.2 Pemasaran
- Unit 8.3 Rancangan Perniagaan
- Unit 8.4 Projek Keusahawanan



UNIT  
8.1

PENGENALAN KEUSAHAWANAN

8.1.1 Maksud Peniaga, Perniagaan, Usahawan dan Keusahawanan

1. Peniaga

Peniaga ialah individu yang menjalankan aktiviti pertukaran barang dan perkhidmatan dengan wang atau sebarang faedah yang berkaitan dengan penjagaan warga emas serta keuntungan. Hal ini bertujuan:

- a. Membekal barang atau perkhidmatan.
- b. Mengembangkan perniagaan supaya lebih maju.
- c. Melaksanakan tanggungjawab sosial seperti mengambil pekerja tempatan.

Standard Pembelajaran

Murid boleh:

- 8.1.1 Menyatakan maksud peniaga, perniagaan, usahawan dan keusahawanan.

2. Perniagaan

Perniagaan didefinisikan sebagai kegiatan pertukaran antara barang atau perkhidmatan dengan wang atau sebarang faedah. Entiti perniagaan yang sah dan berdaftar dikenali sebagai perniagaan.

3. Usahawan

- a. Individu yang inovatif serta kreatif dalam menghasilkan produk (barang atau perkhidmatan) perniagaan dengan mengutamakan keperluan pengguna dan dapat memberi sumbangan kepada masyarakat dan negara.
- b. Usahawan meneraju dan mengendalikan sebuah perniagaan sendiri serta mengembangkannya dari semasa ke semasa.
- c. Seorang usahawan perlu berani mengambil risiko dan melakukan pembaharuan atau inovasi bagi mewujudkan sesuatu produk atau perkhidmatan yang memuaskan keperluan dan kehendak pengguna.

4. Keusahawanan

- a. Aktiviti kreatif dan inovatif bertujuan supaya perniagaan dapat dibangunkan dan kekal berterusan dalam pelbagai bidang pekerjaan dan juga pelbagai latar belakang pekerja termasuklah warga emas.
- b. Menyumbang kepada pembangunan ekonomi negara melalui pembayaran cukai, peningkatan ekonomi setempat serta penyediaan peluang pekerjaan.
- c. Membasmi kemiskinan dan memperkasakan kumpulan warga emas secara ekonomi serta sosial.



Cari maklumat daripada laman sesawang mengenai pelbagai perkhidmatan atas talian dan perkhidmatan ke rumah untuk warga emas yang kini semakin meluas. Peluang perniagaan dan trend penggunaan teknologi untuk memenuhi keperluan warga emas dan penjaga perlu dimanfaatkan oleh usahawan untuk berdepan dengan cabaran semasa.

Perbezaan antara usahawan dengan peniaga

Peniaga	Usahawan
Peniaga ialah seorang yang menjalankan sesebuah perniagaan.	Usahawan ialah seorang yang kreatif dan inovatif dalam membangunkan produk perniagaan.
Kegiatan jual beli semata-mata untuk mendapatkan keuntungan.	Kegiatan jual beli untuk mendapatkan keuntungan dan memberi sumbangan kepada masyarakat.
Menjual barangan yang sedia ada di pasaran.	Mencipta barang baharu di pasaran.
Kurang bersedia menghadapi risiko.	Bersedia dan sanggup menghadapi risiko.
Keuntungan jangka pendek.	Keuntungan dalam jangka masa panjang.
Berfikir hanya untuk menyelesaikan masalah harian.	Berfikir jauh ke hadapan, mencari penyelesaian dan meningkatkan kemajuan pada masa akan datang.
Kurang dominan dalam bidang yang diceburinya.	Dominan dalam bidang yang diceburi.



Cuba kenal pasti ikon usahawan di dalam negara yang anda kenali. Sumbang saran dalam kumpulan apakah ciri-ciri yang terdapat pada ikon usahawan yang menjadi inspirasi kepada anda dan rakan-rakan.

8.1.2 Ciri Milikan Tunggal, Perkongsian dan Syarikat Berhad

1. Terdapat tiga jenis pemilikan perniagaan:
  - (i) Pemilikan tunggal
  - (ii) Pemilikan perkongsian
  - (iii) Perniagaan perbadanan (Sdn. Bhd. dan Berhad)

**Standard Pembelajaran**  
Murid boleh:  
8.1.2 Mengenal pasti ciri milikan tunggal, perkongsian dan syarikat berhad.

2. Pemilikan tunggal dan perkongsian adalah didaftarkan di bawah Akta Pendaftaran Perniagaan 1956 dan Perniagaan Perbadanan didaftarkan di bawah Akta Syarikat 2016.

3. Tiga jenis aktiviti perniagaan adalah seperti berikut:
  - (i) Aktiviti pembuatan, iaitu memproses bahan mentah menjadi barang untuk dijual.
  - (ii) Perdagangan (*trading*), iaitu membeli barang secara pukal dan menjual semula dalam pembungkusan lebih kecil atau membeli barang dan dijenamakan semula.
  - (iii) Perkhidmatan merupakan perniagaan yang memberi khidmat seperti gunting rambut, salun dan membaiki kasut.

4. Unit perniagaan adalah formal dan boleh beroperasi di Malaysia Barat yang meliputi Semenanjung Malaysia dan Wilayah Persekutuan.

5. Selain lesen perniagaan di bawah Suruhanjaya Syarikat Malaysia (SSM) terdapat juga lesen daripada Pihak Berkuasa Tempatan terutamanya yang berkaitan dengan lokasi perniagaan.

6. Di Malaysia, terdapat dua jenis Syarikat Berhad, iaitu Syarikat Persendirian dan Syarikat Awam. Kedua-dua jenis syarikat ini ditubuhkan mengikut Akta Syarikat 2016.

Ciri-ciri perniagaan atau syarikat:

	Perniagaan Milikan Tunggal	Perniagaan Perkongsian	Syarikat Persendirian	Syarikat Awam
Pemilikan	Hanya seorang pemilik perniagaan dan liabiliti ke atasnya adalah tidak terhad.	2-20 rakan kongsi sebagai pemilik perniagaan dan liabiliti ke atas mereka adalah tidak terhad.	Perkataan "sendirian" bermaksud pemilik syarikat adalah pemegang syer syarikat dan liabiliti adalah terhad terhadap jumlah syer yang dipegang.	Perkataan awam bermaksud syer boleh dijual kepada orang ramai dengan menerbitkan prospektus. Setiap pemegang syer adalah pemilik syarikat dan diketuai oleh Lembaga Pengarah Syarikat.
Konsep liabiliti	Liabiliti tidak terhad hanya kepada harta perniagaan. Maksudnya harta peribadi pemilik atau rakan kongsi akan diambil jika perniagaan tidak mampu membayar hutang.		Liabiliti pemilik terhad hanya kepada jumlah syer yang dipegang. Harta peribadi pemilik tidak terlibat dalam melunaskan hutang syarikat.	
Cara penubuhan dan pentadbiran	Ditubuhkan di bawah Akta Pendaftaran Perniagaan 1956.		Ditubuhkan di bawah Akta Syarikat 2016.	
Keahlian dan pemegang syer	Dikawal oleh seorang individu.	Terdiri daripada 2-20 orang rakan kongsi.	Pemegang syer terdiri daripada 2-50 orang.	Minimum dua orang pemegang syer.
Pengagihan untung rugi	Tiada agihan untung atau rugi.	Untung atau rugi dikongsi bersama mengikut syarat-syarat dalam perjanjian perkongsian yang telah dipersetujui.	Keuntungan syarikat diagihkan kepada pemegang syer dalam bentuk dividen dan sebahagian disimpan sebagai rezab modal.	
Pembuat keputusan	Keputusan dibuat oleh pemilik perniagaan.	Keputusan dibuat oleh rakan kongsi.	Keputusan dibuat oleh Lembaga Pengarah Syarikat.	



	Perniagaan Milikan Tunggal	Perniagaan Perkongsian	Syarikat Persendirian	Syarikat Awam
Modal	Disumbang oleh seorang pemilik.	Disumbang oleh rakan kongsi mengikut jumlah yang dipersetujui.	Sumbangan pemilik atau rakan kongsi dan pinjaman perniagaan.	Jualan syer kepada orang awam dan pinjaman perniagaan
Pembayaran cukai	Cukai perseorangan dengan sumber perniagaan.	Cukai perseorangan setiap rakan kongsi dengan sumber perniagaan.	Cukai Syarikat Persendirian 24% (LHDN, 2019).	Cukai Syarikat Awam 24% (LHDN, 2019).
Sumbangan kepada negara	Membasmi kemiskinan dan ramai orang akan dapat pekerjaan. Mengurangkan jenayah akibat kemiskinan.	Meningkatkan ekonomi negara melalui pembayaran cukai, menyediakan banyak peluang pekerjaan dalam sektor ekonomi formal dan pembangunan prasarana.		
Saiz	Saiz mikro	Saiz kecil	Saiz sederhana	Saiz besar

### 8.1.3 Keperluan Usahawan untuk Memulakan Perniagaan

Untuk memulakan perniagaan, seorang usahawan perlu mempertimbangkan perkara berikut:

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
8.1.3 Menerangkan keperluan bagi usahawan untuk memulakan perniagaan.

#### Diri usahawan

- Usahawan perlu berkebolehan dan mempunyai pengetahuan dalam sesuatu bidang perniagaan yang hendak diceburi.
- Satu faktor penting sebagai usahawan adalah kompetensi diri usahawan seperti keyakinan diri yang tinggi, kecekalan diri, motivasi diri dan visi yang jelas.
- Antara pengetahuan yang berguna dalam perniagaan ialah:
  - Pengurusan kewangan perniagaan.
  - Pengetahuan dalam melaksanakan sesuatu khidmat seperti khidmat penjagaan warga emas, khidmat pengendalian peralatan untuk kegunaan warga emas dan sebagainya.
  - Pemasaran produk perniagaan terutamanya pemasaran atas talian (*online*).
- Kompetensi diri usahawan.
  - Kecekalan, berani mengambil risiko dan berdisiplin tinggi.
  - Keyakinan diri, bijak mencari maklumat dan visi jelas.
  - Bijak menggunakan strategi dan mampu mempengaruhi orang lain.
  - Peningkatan mutu kerja yang tinggi dan mempunyai pendirian teguh.



#### Kerajaan

- Kerajaan menyediakan geran kewangan, geran peralatan menerusi institusi kerajaan seperti Majlis Amanah Rakyat (MARA) dan TEKUN Nasional, bantuan bimbingan, garis panduan dan undang-undang berkaitan perniagaan serta penguatkuasaan undang-undang. Contohnya, perniagaan yang menjalankan perkhidmatan pusat jagaan warga emas boleh mendapatkan khidmat pengembangan dari institusi penyelidikan seperti Institut Penyelidikan Penuaan Malaysia (MyAgeing), Universiti Putra Malaysia (UPM) bagi tujuan mendapatkan bantuan khidmat profesional.
- Bantuan profesional dan pengembangan boleh berbentuk kewangan atau bukan kewangan yang ditawarkan oleh beberapa agensi kerajaan dan bukan kerajaan.
- Sesebuah pusat jagaan warga emas perlu didaftarkan sebagai sebuah perniagaan dan perlu mendapatkan lesen untuk menjalankan aktiviti penjagaan warga emas.
- Kerajaan dari semasa ke semasa menyediakan program dan geran khas bagi menggalakkan perniagaan yang menjalankan perkhidmatan pusat jagaan warga emas ditubuhkan.
- Jenis modal juga boleh terdiri dalam bentuk inventori, premis dan kelengkapan peralatan seperti yang disediakan oleh MARA dan Jabatan Pertanian Malaysia.
- Tugas penting kerajaan adalah membangunkan polisi dan membina program-program pembangunan keusahawanan negara yang berkesan.



## Pemasaran

- a. Pemasaran adalah satu strategi perniagaan dalam meluaskan, memperkenalkan, menyebarkan dan memberi maklumat kepada masyarakat.
- b. Aspek penting dalam pemasaran ialah produk, harga, lokasi dan promosi.
- c. Usahawan perlu ada pengetahuan berkaitan pemasaran seperti USP (*Unique Selling Proposition*), UVP (*Unique Value Proposition*) dan model perniagaan.
  - i. USP berkaitan dengan manfaat unik yang terdapat pada produk hendak dipasarkan.
  - ii. UVP pula adalah yang berkaitan dengan tambah nilai yang ada pada produk dan perniagaan secara khusus membezakan antara perniagaan dengan pesaing yang ada.
- d. Lokasi juga penting dalam pemasaran. Faktor yang dititikberatkan dalam pemilihan lokasi:
  - i. Tempat yang menjadi kunjungan ramai seperti pasar raya, pasar malam, bangunan perkhidmatan kerajaan dan sebagainya.
  - ii. Berdekatan dengan pelanggan dan pembekal seperti kawasan perumahan, industri pengilangan, universiti dan seumpamanya.
  - iii. Terdapat infrastruktur dan kemudahan awam seperti kemudahan jalur lebar, lebuh raya, terminal bas, stesen komuter dan sebagainya.
  - iv. Kemudahan dan akses keluar masuk seperti khidmat penghantaran kurier, berdekatan pelabuhan, logistik dan sebagainya.



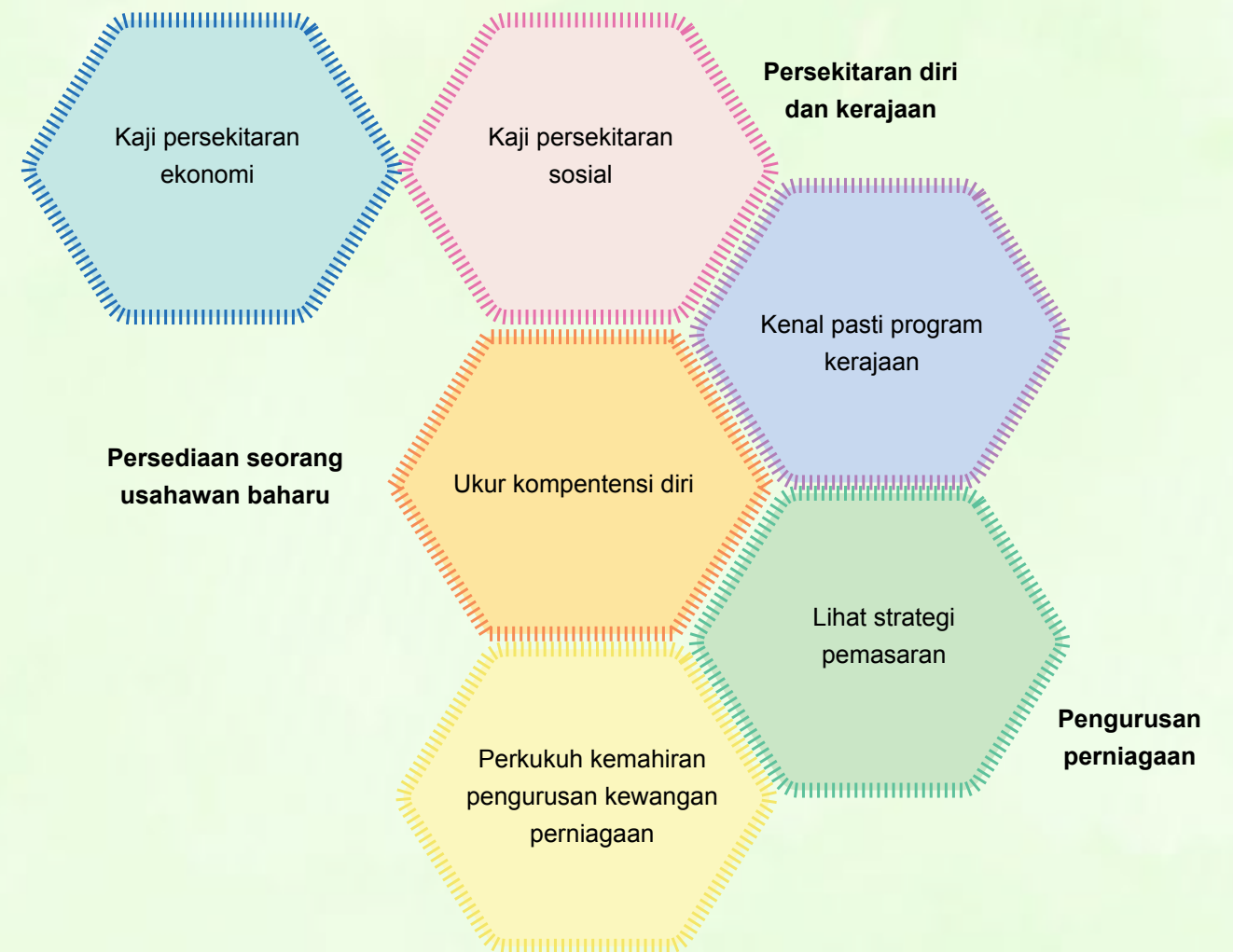
## Kewangan

- a. Faktor kewangan yang perlu diambil kira oleh usahawan adalah:
  - i. Peluang modal
  - ii. Pengetahuan pengurusan wang perniagaan
- b. Sumber pembiayaan perniagaan terbahagi kepada dua, iaitu:
  - i. Sumber pembiayaan dalaman
    - Simpanan peribadi
    - Modal pusingan (*retained profit*) dalam perniagaan
  - ii. Sumber pembiayaan luaran
    - Bank dan institusi kewangan
    - Geran kerajaan
- c. Aktiviti tanggungjawab sosial korporat (*Corporate Social Responsibility, CSR*) oleh perniagaan besar untuk aktiviti penjanaan pendapatan (*Income Generating Activities*).



## Persekitaran

- a. Usahawan perlu mengenal pasti persekitaran yang bakal membantu kegiatan keusahawanan. Antara persekitaran penting adalah:
  - i. Bekalan bahan mentah.
  - ii. Keberadaan pasaran.
  - iii. Budaya niaga dan budaya masyarakat sekitar.
  - iv. Institusi kewangan yang menawarkan pinjaman modal.
- b. Persekitaran yang tidak dikaji terlebih dahulu menyebabkan sesebuah perniagaan dibuka dalam persekitaran yang boleh menyebabkan perniagaan itu sukar dibangunkan.





### 8.1.4 Agensi yang Berperanan Membantu Usahawan

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
8.1.4 Menentukan agensi yang berperanan membantu usahawan.

1. Agensi yang menyediakan bantuan kewangan:

Agensi yang terlibat	Peranan dalam membantu usahawan
Majlis Amanah Rakyat (MARA)	Membantu dalam pembiayaan perniagaan.
Kementerian Kemajuan Luar Bandar dan Wilayah (KPLB)	Bantuan diberikan dalam pelbagai bentuk termasuklah aset, premis, bengkel, ruang niaga, mesin, bahan mentah, latihan dan kursus kemahiran asas, bimbingan serta kos khidmat pengurusan.
Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna (KPDNHEP)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan keusahawanan</li> <li>Pengurusan pelesenan</li> </ul>
TEKUN Nasional	Menyalurkan bantuan berupa pembiayaan modal bagi memulakan perniagaan.

2. Agensi yang menyediakan bantuan bukan kewangan kepada usahawan:

Agensi yang terlibat	Peranan dalam membantu usahawan
Majlis Amanah Rakyat (MARA)	Membantu, melatih dan membimbing bumiputera dalam kegiatan perniagaan dan perkhidmatan.
Perbadanan Pembangunan Bandar (UDA Holding Bhd)	Memajukan persekitaran dan kemudahan asas seperti lalu lintas, kawasan rekreasi dan tempat letak kereta.
Pusat Pembangunan Usahawan Malaysia (MEDEC)	Menawarkan perkhidmatan kursus asas dan latihan lanjutan kepada beberapa peringkat masyarakat untuk menjadi usahawan yang berjaya.
Lembaga Pembangunan Pelaburan Malaysia (MIDA)	Menguruskan permohonan lesen perlindungan tarif dan pelepasan duti import.
Institut Piawaian dan Penyelidikan Perindustrian Malaysia (SIRIM Berhad)	Memastikan mutu barangan keluaran memenuhi piawaian yang ditetapkan.

Agensi yang terlibat	Peranan dalam membantu usahawan
Perbadanan Kemajuan Ekonomi Negeri (PKEN)	Menyediakan tapak perumahan perniagaan dan kompleks membeli-belah.
Majlis Latihan Vokasional Kebangsaan (MLVK)	Meningkatkan sumber tenaga mahir dalam bidang teknologi.
Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM)	Memberi kebenaran untuk menjalankan operasi perkhidmatan pusat jagaan seperti rumah dan pusat harian untuk warga emas.
Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM)	Memberi kebenaran untuk menjalankan operasi rumah rawatan bagi warga emas.
Pihak Berkuasa Tempatan	Kelulusan untuk mengendalikan perniagaan di sesebuah kawasan.

### 8.1.5 Prosedur Pendaftaran Perniagaan

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
8.1.5 Menghuraikan prosedur pendaftaran perniagaan.

- Pendaftaran boleh didaftarkan menggunakan nama sendiri atau nama dagang:
  - Menggunakan nama seperti dalam kad pengenalan dan tidak perlu memohon kelulusan nama perniagaan. Contohnya, Mohan a/l Ramasamy atau Firdaus bin Tarmizi.
  - Nama dagang ialah nama perniagaan yang dicadangkan dan mendapat kelulusan dari Pendaftar Perniagaan serta Suruhanjaya Syarikat Malaysia (SSM) terlebih dahulu. Contoh nama perdagangan adalah seperti Pusat Dialisis Al Ikhlas.
- Lengkapkan Borang Pendaftaran Perniagaan Baru (Borang A) dengan mengisi maklumat seperti butiran berikut:
  - Nama perniagaan.
  - Tarikh mula berniaga.
  - Alamat.
  - Alamat cawangan perniagaan (jika ada).
  - Maklumat pemilik dan rakan kongsi.
  - Jenis perniagaan yang akan dijalankan.
  - Lampiran salinan perjanjian perkongsian (jika ada).
- Pemilik dan rakan kongsi hendaklah menandatangani di ruangan maklumat pemilik dan di ruangan pengesahan oleh pemilik tunggal atau rakan kongsi.
- Pemilik atau semua rakan kongsi perlu hadir untuk urusan pendaftaran.

5. Dokumen yang perlu dilampirkan:  
a. Surat kebenaran atau surat sokongan daripada pihak berkuasa.

**Syarat**

1. Pemilik mestilah warganegara Malaysia atau penduduk tetap.
2. Pemilik mestilah berumur 18 tahun ke atas.
3. Pemilik atau rakan kongsi sahaja dibenarkan untuk membuat permohonan.

**Fi Pendaftaran**


1. Perniagaan pemilikan tunggal menggunakan nama sendiri seperti dalam kad pengenalan - RM 30.00.
2. Perniagaan pemilikan tunggal atau perniagaan perkongsian menggunakan nama dagang - RM 60.00.
3. Pendaftaran cawangan - RM 5.00 setiap cawangan.
4. Cetakan maklumat perniagaan - RM 10.60.



1. Secara berkumpulan, bincangkan jenis perniagaan yang boleh anda bangunkan. Fikirkan jenis entiti perniagaan yang anda ingin tubuhkan.
2. Muat turun borang pendaftaran perniagaan dan panduan untuk mengisi borang tersebut daripada laman web Suruhanjaya Syarikat Malaysia (SSM). <https://www.ssm.com.my>
3. Cuba lengkapkan borang tersebut berdasarkan maklumat perniagaan kumpulan anda dengan bantuan daripada guru.

Contoh Borang Permohonan Kelulusan Nama Perniagaan (Borang PNA.42)

BORANG PNA 42  
PERCUMA



**PERMOHONAN NAMA PERNIAGAAN**  
*(Permohonan ini perlu dilampirkan bersama dengan Borang A. Tiada bayaran dikenakan)*

**A. Saya memohon untuk menggunakan salah satu nama perniagaan mengikut pilihan di bawah :**

1.	
2.	
3.	

**Jika nama perniagaan menggunakan perkataan rekaan dan singkatan atau selain B. Malaysia / Inggeris. Sila jelaskan maksud (Jika ada, lampirkan dokumen sokongan).**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**B. Jenis perniagaan yang dijalankan (Sesuai dengan nama perniagaan yang dicadangkan) :**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**C. Pengesahan pemilik atau salah seorang rakan kongsi :**

\_\_\_\_\_  
 TANDATANGAN PEMILIK ATAU  
SALAH SEORANG RAKAN KONGSI

NAMA : \_\_\_\_\_  
 NO. MYKAD/MYPR : \_\_\_\_\_  
 NO. TELEFON BIMBIT : \_\_\_\_\_

TARIKH PERMOHONAN      -   -


**Perhatian:**

(a) Permohonan nama perniagaan diluluskan berdasarkan keutamaan nama perniagaan yang dipohon.  
 (b) Nama perniagaan yang telah diluluskan diberi tempoh 30 hari dan tidak boleh dipinda atau ditukar kepada pemilik yang lain.  
 (c) Jika ada arahan mahkamah atau bantahan oleh pihak ketiga ke atas nama perniagaan disebabkan penggunaan Cap Dagangan dan lain-lain, pemilik diminta mengambil tindakan menutup perniagaan dan mendaftar menggunakan nama perniagaan yang lain.



Contoh Borang Pendaftaran Perniagaan Baru (Borang A)

Sambungan Contoh Borang A

 SUBSIDIARY SYARIKAT MALAYSIA COMPANIES COMMISSION OF MALAYSIA		BORANG A PERCUMA
<b>PENDAFTARAN PERNIAGAAN</b> <b>KAEDAH-KAEDAH PENDAFTARAN PERNIAGAAN 1957 (KAEDAH 3)</b>		
<b>SILA TANDAKAN (✓) DI PETAK BERKENAAN DAN LENGKAPKAN MAKLUMAT DENGAN HURUF BESAR</b> (*Ruangan wajib diisi)		
NAMA SENDIRI	Menggunakan nama sendiri seperti di dalam MYKAD/MYPR sebagai nama perniagaan.	<input type="checkbox"/>
NAMA TRED	Menggunakan nama perniagaan yang direka atau selain nama di MYKAD/MYPR sebagai nama perniagaan.	<input type="checkbox"/>
NO. RUJUKAN <i>(Untuk kegunaan pejabat)</i>	<input type="text"/>	
<b>MAKLUMAT PERNIAGAAN</b>		
*NAMA PERNIAGAAN	<input type="text"/>	
*TARIKH MULA BERNIAGA	<input type="text"/> - <input type="text"/> - <input type="text"/>	
*PERJANJIAN PERKONGSIAN	TIADA <input type="checkbox"/> ADA <input type="checkbox"/> TARIKH <input type="text"/> - <input type="text"/> - <input type="text"/>	<i>(Nyatakan tarikh dan lampirkan perjanjian)</i>
*ALAMAT <i>(P.O. Box tidak dibenarkan)</i>	<input type="text"/>	
BANDAR	<input type="text"/>	
POSKOD	<input type="text"/>	NEGERI <input type="text"/>
ALAMAT SURAT MENYURAT <i>(Jika berlainan dari alamat di atas)</i>	<input type="text"/>	
BANDAR	<input type="text"/>	
POSKOD	<input type="text"/>	NEGERI <input type="text"/>
NO. TELEFON	<input type="text"/> - <input type="text"/>	E-MEL <input type="text"/>
<b>*JENIS PERNIAGAAN YANG DIJALANKAN</b>		
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
<b>ALAMAT CAWANGAN (Jika ada, P.O. Box tidak dibenarkan)</b>		
ALAMAT <i>(P.O. Box tidak dibenarkan)</i>	<input type="text"/>	
POSKOD	<input type="text"/>	NEGERI <input type="text"/>
ALAMAT <i>(P.O. Box tidak dibenarkan)</i>	<input type="text"/>	
POSKOD	<input type="text"/>	NEGERI <input type="text"/>

PENDAFTARAN PERNIAGAAN		
<b>*MAKLUMAT PEMILIK (Ejaan nama seperti di dalam MYKAD/MYPR)</b>		
NAMA PEMILIK	<input type="text"/>	
NO. MYKAD/MYPR	<input type="text"/> - <input type="text"/> - <input type="text"/>	NO. K/P <i>(Lama)</i> <input type="text"/>
TARIKH LAHIR	<input type="text"/> - <input type="text"/> - <input type="text"/>	JANTINA    L <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/>
KERAKYATAN	WARGANEGARA <input type="checkbox"/> PENDUDUK TETAP <i>(Nyatakan negara asal)</i> <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
BANGSA	MELAYU <input type="checkbox"/> CINA <input type="checkbox"/> INDIA <input type="checkbox"/> LAIN-LAIN <i>(Nyatakan bangsa)</i> <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
ALAMAT KEDIAMAN	<input type="text"/>	
BANDAR	<input type="text"/>	
POSKOD	<input type="text"/>	NEGERI <input type="text"/>
NO. TELEFON	<input type="text"/> - <input type="text"/>	
<b>MAKLUMAT PERNIAGAAN</b>		
NAMA PEMILIK	<input type="text"/>	
NO. MYKAD/MYPR	<input type="text"/> - <input type="text"/> - <input type="text"/>	NO. K/P <i>(Lama)</i> <input type="text"/>
TARIKH LAHIR	<input type="text"/> - <input type="text"/> - <input type="text"/>	JANTINA    L <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/>
KERAKYATAN	WARGANEGARA <input type="checkbox"/> PENDUDUK TETAP <i>(Nyatakan negara asal)</i> <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
BANGSA	MELAYU <input type="checkbox"/> CINA <input type="checkbox"/> INDIA <input type="checkbox"/> LAIN-LAIN <i>(Nyatakan bangsa)</i> <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
ALAMAT KEDIAMAN	<input type="text"/>	
BANDAR	<input type="text"/>	
POSKOD	<input type="text"/>	NEGERI <input type="text"/>
NO. TELEFON	<input type="text"/> - <input type="text"/>	
<b>PENGESAHAN PEMILIK TUNGGAL/RAKAN KONGSI</b>		
<i>(Diwajibkan setiap pemilik tunggal/rakan kongsi mengisi butiran dan menurunkan tandatangan/cap ibu jari kanan di atas borang ini)</i>		
Saya/kami yang bertandatangan di bawah mengesahkan semua kenyataan yang dibuat dalam borang ini adalah benar dan mengaku bahawa saya/kami adalah pemilik tunggal/rakan kongsi bagi perniagaan ini.		
BIL.	NAMA DAN NO. MYKAD/MYPR	TANDATANGAN/CAP IBU JARI KANAN
TARIKH PERMOHONAN <input type="text"/> - <input type="text"/> - <input type="text"/>		
<b>UNTUK KEGUNAAN PEJABAT</b> Saya adalah Orang Yang Bertanggungjawab (OYB) menyerahkan butir pendaftaran perniagaan yang dinyatakan di atas.		
NAMA DAN NO. MYKAD/MYPR		TANDATANGAN/CAP IBU JARI KANAN



CABAR MINDA

1. Seorang peniaga melakukan perkara-perkara berikut, **kecuali** \_\_\_\_\_.
  - A. menjalankan kegiatan jual beli
  - B. mendapatkan barang pada harga yang lebih tinggi
  - C. menawarkan produk atau perkhidmatan pada harga tertentu
  - D. mendapatkan keuntungan daripada produk atau perkhidmatan
  
2. Dua bentuk perniagaan yang termaktub dalam Akta Pendaftaran Perniagaan 1956 ialah:
  - i. milikan tunggal
  - ii. syarikat persendirian
  - iii. perkongsian
  - iv. syarikat awam
  - A. i dan ii
  - B. i dan iii
  - C. ii dan iii
  - D. ii dan iv
  
3. Manakah di antara berikut merupakan ciri usahawan?
  - A. Fokus kepada keuntungan jangka pendek.
  - B. Berfikir untuk menyelesaikan masalah harian.
  - C. Menjual barangan yang sedia ada di pasaran.
  - D. Berusaha mencipta sesuatu yang baharu dan menembusi pasaran.
  
4. Apakah nama badan berkanun yang dibentuk hasil daripada penggabungan Pendaftar Syarikat dan Pendaftar Perniagaan di Malaysia bertindak dalam mengawal selia syarikat dan perniagaan?
  - A. Majlis Amanah Rakyat (MARA)
  - B. Bank Simpanan Nasional (BSN)
  - C. Suruhanjaya Syarikat Malaysia (SSM)
  - D. Lembaga Pembangunan Pelaburan Malaysia (MIDA)
  
5. Apakah fungsi Institut Piawaian dan Penyelidikan Perindustrian Malaysia (SIRIM Berhad) dalam membantu usahawan?
  - A. Membimbing usahawan bumiputera
  - B. Memajukan persekitaran dan kemudahan asas
  - C. Memberikan kelulusan untuk menjalankan perniagaan
  - D. Memastikan mutu barangan keluaran memenuhi piawaian yang ditetapkan

6. Perniagaan \_\_\_\_\_ dimiliki dan dikawal sepenuhnya oleh seorang individu.
  - A. perseorangan
  - B. milikan tunggal
  - C. individualistik
  - D. sendirian
  
7. \_\_\_\_\_ mempunyai keahlian antara dua hingga lima puluh orang pemegang syer.
  - A. Syarikat awam
  - B. Perniagaan perkongsian
  - C. Syarikat persendirian
  - D. Perniagaan milikan tunggal
  
8. Syer \_\_\_\_\_ boleh dijual kepada orang ramai dengan menerbitkan prospektus.
  - A. syarikat awam
  - B. perniagaan perkongsian
  - C. syarikat persendirian
  - D. perniagaan milikan tunggal
  
9. Nyatakan ciri-ciri perniagaan atau syarikat berikut.
  - i. Milikan tunggal  
\_\_\_\_\_
  
  - ii. Perkongsian  
\_\_\_\_\_
  
  - iii. Syarikat persendirian  
\_\_\_\_\_
  
  - iv. Syarikat awam  
\_\_\_\_\_



# UNIT 8.2 PEMASARAN

## 8.2.1 Maksud dan Tujuan Pemasaran

### Maksud

Pemasaran merupakan aktiviti perniagaan yang tertumpu kepada kegiatan menyalurkan produk (barangan atau perkhidmatan) daripada pengeluar kepada pengguna.

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
8.2.1 Menyatakan maksud dan tujuan pemasaran.

### Tujuan pemasaran

Membantu menyelesaikan masalah pengguna.

Menawarkan produk yang dapat memenuhi keperluan dan kehendak pengguna.

Meningkatkan jualan dan memaksimumkan keuntungan.

Menggalakkan pertumbuhan ekonomi.

### ? Tahukah Anda?

Philip Kotler, seorang profesor bidang pemasaran yang terkenal dari Amerika Syarikat mentakrifkan pemasaran sebagai aktiviti manusia dalam memenuhi keperluan dan kehendak mereka melalui proses pertukaran

Van Vliet, V. (2011). *Philip Kotler*. Dimuat turun 1 Februari 2020] daripada ToolsHero



## 8.2.2 Konsep Pemasaran

Pemasaran tertumpu kepada memenuhi keperluan dan kehendak pengguna. Konsep asas dalam pemasaran ialah keperluan, kehendak dan permintaan. Konsep ini dilihat saling berkait antara satu sama lain.

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
8.2.2 Menerangkan konsep pemasaran.

### Keperluan

- Manusia mempunyai keperluan yang kompleks termasuk keperluan asas.
- Seseorang akan berusaha untuk mendapatkan keperluan tersebut.
- Mengenal pasti keperluan adalah penting dalam penawaran produk kepada pengguna.

### Kehendak

- Keinginan manusia yang dibentuk oleh personaliti dan gaya hidup individu serta budaya sekeliling.
- Sesuatu yang diinginkan tetapi tidak semestinya diperlukan.
- Kehendak berubah mengikut masa dan persekitaran.
- Mengenal pasti kehendak adalah penting untuk memenuhi cita rasa dan kepuasan pengguna.

### Permintaan

- Kehendak akan bertukar menjadi permintaan apabila individu yang berkehendak mempunyai sumber kewangan atau kuasa beli.
- Dengan kuasa beli, wujud permintaan terhadap pelbagai jenis produk yang ditawarkan di pasaran.
- Pengguna yang berkehendak juga sanggup membayar harga yang tertentu bagi mendapatkan produk.

8.2.3

Strategi Pemasaran Perkhidmatan Jagaan atau Produk Secara Atas Talian dan Luar Talian

Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
8.2.3 Mencadangkan strategi pemasaran perkhidmatan jagaan atau produk secara atas talian dan luar talian.

Dalam mengoptimalkan keuntungan atau faedah kepada perniagaan dan pengguna, strategi pemasaran barang dan perkhidmatan perlu dilakukan mengikut kaedah terkini bagi meluaskan produk di pasaran tempatan dan antarabangsa.

1. Pemasaran atas talian (online)

Pemasaran e-mel	<ul style="list-style-type: none"> <li>i. Membantu dalam melaburkan pulangan perniagaan yang tinggi.</li> <li>ii. E-mel berhubung dan bergabung dengan banyak aplikasi yang <i>trending</i> diguna pakai oleh pengguna teknologi.</li> <li>iii. Melibatkan pengumpulan alamat e-mel pelanggan, memberi panduan, menghantar e-mel secara teratur dan membawa pengunjung untuk membuka e-mel tersebut.</li> </ul>
Pemasaran bahan (content marketing)	<ul style="list-style-type: none"> <li>i. Bagi memudahkan pelanggan memahami setiap produk atau perkhidmatan yang ditawarkan.</li> <li>ii. Mencapai sasaran pengunjung melalui kandungan maklumat atau menghiburkan.</li> <li>iii. Contohnya, apabila sasaran menonton dan tertarik dengan kandungan pengiklanan, mereka akan belajar dan mengetahui maklumat barang atau perkhidmatan tersebut.</li> </ul>
Pemasaran media sosial	<ul style="list-style-type: none"> <li>i. Melalui aplikasi yang banyak diguna pakai oleh pelbagai lapisan masyarakat.</li> <li>ii. Pemasaran dan penyebaran meluas hingga ke peringkat global.</li> <li>iii. Pemasaran boleh dilakukan di media sosial seperti blog, <i>Twitter</i>, <i>Instagram</i>, <i>LinkedIn</i>, <i>Snapchat</i>, <i>Pinterest</i> dan sebagainya.</li> </ul>
Pengiklanan bayar per klik	<ul style="list-style-type: none"> <li>i. Kaedah pengiklanan Internet yang digunakan di laman web.</li> <li>ii. Pengiklan hanya membayar pemilik laman web sekiranya iklan diklik oleh pelawat dan secara automatik pelanggan akan dibawa ke halaman web pengiklan.</li> <li>iii. Dikenali sebagai bayar per lawat (PPS) dan bayar untuk klik (PTC).</li> </ul>
Pemasaran rujukan (Affiliate marketing)	<ul style="list-style-type: none"> <li>i. Pemasaran rujukan adalah kaedah pemberitahuan terus kepada pengguna.</li> <li>ii. Hal ini berlaku melalui cadangan, pemberitahuan maklumat daripada rakan mengenai produk atau barangan dan perkhidmatan yang ditawarkan.</li> <li>iii. Pelanggan adalah rakan atau keluarga yang disarankan menggunakan perkhidmatan sesebuah perniagaan.</li> </ul>

2. Pemasaran luar talian (offline)

Cetakan pengiklanan	<p>Iklan bermaksud pemberitahuan untuk orang ramai ataupun dengan kata lain segala bentuk pesanan mengenai sesuatu produk atau perkhidmatan yang ditawarkan dan disampaikan melalui media percetakan mahupun elektronik yang ditaja oleh syarikat dan ditujukan kepada masyarakat umum.</p> <p>Media cetak seperti surat khabar, majalah, surat langsung, halaman kuning dan sebagainya.</p>
Poster dan brosur	Menyebarkan maklumat barangan atau perkhidmatan yang diniagakan kepada orang ramai dengan memberikan brosur atau mempamerkan poster di sesebuah kawasan.
Pemasaran majlis (Event marketing)	Pemasaran majlis merupakan kaedah memperkenalkan produk melalui penganjuran acara yang menarik minat penonton sasaran untuk mendekati dan mengenali barangan atau perkhidmatan yang ditawarkan.
Perkongsian perniagaan	Gabungan perniagaan dengan perusahaan lain secara usaha sama untuk meningkatkan pasaran produk.



Senaraikan platform media sosial yang boleh digunakan untuk tujuan pemasaran perkhidmatan penjagaan atau barangan keperluan warga emas. Bincangkan kebaikan dan keburukan platform yang dipilih.



### 8.2.4 Bahan Promosi Menggunakan Teknologi Maklumat dan Komunikasi (TMK)

1. Promosi ialah aktiviti untuk memberitahu dan menyebarkan maklumat tentang jenama, produk atau syarikat.

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
8.2.4 Menghasilkan bahan promosi menggunakan TMK.

2. Selain daripada menyebarkan maklumat dan kesedaran tentang jenama, promosi juga dilakukan untuk meningkatkan jualan perniagaan, menarik pelanggan baharu, menggalakkan pelanggan setia untuk membeli semula dan meningkatkan keuntungan syarikat.

3. Kaedah penyebaran maklumat promosi dilakukan melalui:

- E-mel
- Sistem pesanan ringkas atau SMS (*short messaging system*)
- Iklan media cetak seperti majalah, surat khabar dan brosur
- Iklan media sosial seperti *WhatsApp*, *Facebook* dan *Instagram*

4. Antara bentuk promosi yang boleh diguna termasuklah:

- Kupon
  - Sejenis sijil yang memberi penjimatan kepada pengguna dalam bentuk diskaun atau harga tawaran.
- Sampel
  - Barang-barang dibungkus dalam saiz yang kecil untuk percubaan atau bungkusan asal yang dijadikan sampel percubaan semasa pameran.
  - Bagi perniagaan perkhidmatan, sampel boleh berbentuk percubaan khidmat untuk tempoh masa yang lebih singkat.
- Hadiah
  - Berupa barangan percuma yang diberikan apabila membeli produk.
- Pemberian mata ganjaran atas pembelian:
  - Pemberian mata ganjaran atas pembelian boleh ditukar kepada barangan apabila mencapai jumlah mata tertentu.
- Diskaun jualan
  - Harga tawaran yang lebih rendah daripada harga asal.
- Promosi bundel
  - Tawaran beberapa produk yang sama atau berlainan yang digabungkan dengan satu harga. Contohnya, pembelian tiga pek barangan dengan harga istimewa, langgan 10 sesi perkhidmatan dapat satu sesi percuma, beli satu barangan pada pembelian kedua akan mendapat potongan harga 50% atau beli satu percuma satu.

### CABAR MINDA

- Pernyataan berikut, yang manakah **tidak benar** mengenai pemasaran?
  - Pemasaran merupakan aktiviti perniagaan.
  - Pemasaran memenuhi keperluan dan kehendak manusia.
  - Pemasaran menghubungkan pengeluar dengan pengguna.
  - Pemasaran tertumpu kepada aktiviti penghantaran produk kepada pelanggan.
- Manakah antara berikut merupakan ciri pemasaran?
  - Bermatlamatkan keuntungan kepada masyarakat.
  - Menyalurkan produk daripada pengguna kepada pengeluar.
  - Menyatupadukan pengeluar dan pengguna dalam satu sistem.
  - Berkait dengan tugas pengurusan perniagaan dalam memperdagangkan produk.
- Berikut ialah tujuan pemasaran, **kecuali** \_\_\_\_\_ .
  - menghiburkan pelanggan
  - meningkatkan jualan dan keuntungan
  - membantu menyelesaikan masalah pengguna
  - menawarkan produk yang dapat memenuhi keperluan dan kehendak pengguna
- Manusia mempunyai \_\_\_\_\_ yang kompleks termasuk keperluan asas..
  - Keperluan
  - Kehendak
  - Permintaan
  - Keuntungan
- \_\_\_\_\_ ialah keinginan manusia yang dibentuk oleh personaliti dan gaya hidup individu serta budaya sekeliling.
  - Keperluan
  - Kehendak
  - Permintaan
  - Pemasaran

UNIT  
8.3

RANCANGAN PERNIAGAAN

6. Mengenal pasti kehendak adalah penting untuk \_\_\_\_\_.
- memenuhi cita rasa dan kepuasan pengguna
  - memastikan pengguna membayar harga produk
  - mewujudkan kuasa beli dalam kalangan pengguna
  - menawarkan produk yang diperlukan oleh pengguna
7. Melalui \_\_\_\_\_, wujud permintaan terhadap pelbagai jenis produk yang ditawarkan di pasaran.
- keperluan
  - kehendak
  - pengguna
  - kuasa beli
8. \_\_\_\_\_ adalah bagi memudahkan pelanggan memahami setiap produk atau perkhidmatan yang ditawarkan.
- Youtube
  - Instagram
  - Pemasaran bahan (*content marketing*)
  - Pemasaran rujukan (*affiliate marketing*)
9. Nyatakan tiga kaedah pemasaran atas talian dan luar talian.
- \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

8.3.1 Maksud Rancangan Perniagaan

- Rancangan perniagaan (RP) ialah dokumen bertulis yang menerangkan secara terperinci berkaitan sesebuah perniagaan.
- Rancangan perniagaan merangkumi pelan awal, keperluan modal, rancangan pemasaran, jualan dan unjuran keuntungan.
- Rancangan perniagaan diperlukan untuk mendapatkan pinjaman bagi menjalankan perniagaan dari institusi kewangan atau agensi kerajaan yang berkaitan.
- Rancangan perniagaan juga dikenali sebagai kertas kerja atau kertas projek.

Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
8.3.1 Menyatakan maksud rancangan perniagaan.

Tujuan rancangan perniagaan

Tujuan rancangan perniagaan dihasilkan adalah untuk:





### 8.3.2 Kandungan Rancangan Perniagaan

Tujuan kandungan rancangan perniagaan adalah untuk memastikan kualiti dan kejayaan sesuatu perniagaan yang akan dijalankan. Kandungan rancangan perniagaan ini harus mengandungi:

#### Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
8.3.2 Menerangkan perkara yang terkandung dalam rancangan perniagaan.

#### 1. Ringkasan eksekutif

Rancangan perniagaan dimulakan dengan ringkasan eksekutif yang memberikan maklumat dan gambaran ringkas berkenaan perniagaan yang akan dijalankan merangkumi:

- Jenis perniagaan yang diceburi.
- Nama dan lokasi atau alamat perniagaan.
- Tarikh perniagaan akan beroperasi.
- Trend pasaran (justifikasikan keperluan perniagaan atau produk).

#### 2. Objektif atau tujuan rancangan perniagaan

Bahagian ini perlu menyatakan dengan spesifik sama ada rancangan perniagaan ini disediakan untuk:

- Memohon pembiayaan kewangan daripada pihak institusi kewangan atau yang berkaitan.
- Merancang pelaksanaan perniagaan atau projek:
  - Jangka pendek
  - Jangka panjang
- Menjadi garis panduan menguruskan perniagaan dan lain-lain perkara yang berkaitan.

#### 3. Latar belakang cadangan perniagaan

Mengandungi maklumat asas berkenaan perniagaan yang dicadangkan seperti:

- Nama perniagaan.
- Alamat, lokasi perniagaan atau nombor telefon.
- Jenis perniagaan (menyediakan perkhidmatan penjagaan warga emas di rumah).
- Bentuk perniagaan (milikan tunggal atau bersama).
- Aktiviti utama perniagaan (membantu warga emas melakukan aktiviti keperluan asas).
- Tarikh memulakan perniagaan.
- Tarikh perniagaan didaftarkan nombor pendaftaran perniagaan.
- Nama bank perniagaan tempat akaun perniagaan dibuka.
- Nombor akaun bank.
- Modal permulaan.
- Latar belakang rakan kongsi atau pemegang saham.

#### 4. Latar belakang pemilihan

- |                          |                   |                 |
|--------------------------|-------------------|-----------------|
| a. Nama penuh            | c. Alamat tetap   | e. Tarikh lahir |
| b. Nombor kad pengenalan | d. Nombor telefon | f. Umur         |

#### 5. Rancangan pentadbiran atau organisasi

Mengandungi maklumat berkaitan:

- Matlamat organisasi (Visi dan Misi).
- Carta organisasi.
- Senarai perjawatan dan bilangan pekerja yang diperlukan.
- Gaji atau imbuhan.
- Senarai perabot dan keperluan pejabat.

#### 6. Rancangan pemasaran

Pemasaran ialah usaha yang dilakukan secara sistematik untuk melariskan dan meningkatkan jualan. Rancangan pemasaran mengandungi maklumat berikut:

- Pasaran sasaran
  - Kenal pasti pelanggan yang berpotensi atau profil pelanggan.
- Persaingan
  - Kenal pasti kelemahan dan kekuatan pesaing-pesaing utama.
- Ramalan jualan
  - Bergantung kepada saiz pasaran sebulan dan meramalkan peningkatan jualan yang berlaku setiap bulan untuk jangka masa setahun dan tahun-tahun berikutnya.
- Perbelanjaan pemasaran
  - Bergantung kepada kedudukan sesuatu produk atau perkhidmatan di dalam pasaran. Produk atau perkhidmatan yang ada pada peringkat pengenalan akan memerlukan peruntukan aktiviti promosi yang lebih besar.
- Masalah pemasaran
  - Masalah yang berkemungkinan berlaku sepanjang proses pemasaran seperti pengurusan tenaga kerja, melakukan inovasi dan lain-lain.

#### 7. Rancangan pengeluaran atau operasi

Rancangan pengeluaran atau operasi melibatkan proses pengeluaran yang menukarkan input kepada output.

Antara maklumat yang perlu diperincikan dalam bahagian pengeluaran atau operasi adalah seperti berikut:

- Carta aliran proses kerja
  - Menyatakan langkah-langkah utama dalam proses pengeluaran produk atau perkhidmatan berkaitan. Proses ini dipersembahkan dalam bentuk carta aliran proses kerja.
- Unit pengeluaran atau jam operasi
  - Merujuk kepada kuantiti atau keupayaan perniagaan menghasilkan sesuatu produk atau perkhidmatan dalam jangka masa tertentu seperti dalam tempoh sehari, seminggu, sebulan atau setahun.

Contoh:

Jenis perniagaan: Perkhidmatan penjagaan warga emas di rumah.

Operasi perniagaan: Sembilan jam sehari dan beroperasi selama enam hari dalam seminggu.

$$9 \text{ jam sehari} \times 6 \text{ hari} = 54 \text{ jam}$$

Oleh itu, jumlah jam perkhidmatan yang mampu disediakan dalam seminggu adalah 54 jam.

#### c. Keperluan bahan

Merujuk kepada senarai bahan mentah atau stok barang yang diperlukan. Antara maklumat keperluan bahan yang diperlukan adalah:

- Nama bahan mentah yang digunakan.
- Nama dan alamat pembekal bahan mentah.
- Harga seunit bahan mentah.
- Kuantiti bahan mentah yang diperlukan untuk satu lot pengeluaran.
- Tahap minimum bahan yang perlu ada dalam simpanan untuk memastikan operasi tidak tergendala.
- Jumlah kos bahan mentah secara keseluruhan untuk satu lot pengeluaran.

- d. Tenaga kerja  
Merujuk kepada senarai keperluan tenaga kerja untuk bahagian pengeluaran atau operasi. Antara maklumat tenaga kerja yang diperlukan adalah:
- Senarai semak pekerja yang terlibat secara langsung dalam proses pengeluaran.
  - Senarai nama jawatan bagi setiap pekerja.
  - Senarai bayaran gaji dan imbuhan lain yang dibayar kepada pekerja operasi.
  - Status pekerja sama ada buruh tempatan atau buruh asing.
  - Huraian berkaitan spesifikasi kerja dan jawatan.
  - Senarai pekerja-pekerja lain yang terlibat secara langsung dengan operasi pengeluaran seperti penjaga stor.

Contoh:

Dua pekerja diperlukan untuk memberikan perkhidmatan penjagaan warga emas untuk setiap pelanggan.

- e. Mesin dan peralatan  
Senarai mesin dan peralatan yang diperlukan untuk mengeluarkan produk atau perkhidmatan. Maklumat yang diperlukan adalah seperti berikut:  
Senarai semak pekerja yang terlibat secara langsung dalam proses pengeluaran.
- Nama mesin dan peralatan.
  - Model mesin dan peralatan.
  - Spesifikasi mesin.
  - Tarikh pembelian mesin dan peralatan.
  - Jangka masa jaminan atas pembelian.
  - Harga mesin sama ada harga tunai atau harga sewa beli.
  - Nama pembekal yang membekalkan mesin.
  - Jenis pembiayaan yang digunakan untuk mendapatkan mesin secara tunai atau sewa beli.
  - Keupayaan mesin untuk menghasilkan produk.
  - Kegunaan mesin.
  - Susut nilai mesin dan peralatan.
  - Kedudukan atau lokasi mesin diletakkan.
- f. Kos perbelanjaan operasi atau pengeluaran perniagaan.  
Merangkumi kos-kos yang terlibat secara tidak langsung seperti kos pengangkutan, kos telefon, kos jalur lebar dan sebagainya.

## 8. Rancangan kewangan

- a. Tujuan merancang kewangan perniagaan adalah untuk memastikan wang perniagaan cukup untuk membiayai keperluan perniagaan di samping mendapat keuntungan untuk tempoh perancangan yang ditetapkan.
- b. Rancangan kewangan kebiasaannya disediakan secara tahunan dalam jangka masa tiga tahun dan merangkumi perancangan kewangan terhadap perkara-perkara berikut:
- Kos pelaksanaan projek
  - Sumber pembiayaan projek
  - Penyata kewangan
  - Aliran wang tunai
  - Penyata pendapatan atau kewangan

Berikut merupakan langkah-langkah menyediakan rancangan kewangan bagi sesebuah perniagaan.

### Langkah 1: Mengumpul input kewangan

Sesuai rancangan kewangan disediakan berasaskan kepada maklumat kewangan daripada:

- Anggaran jualan.
- Perbelanjaan pemasaran.
- Anggaran belian oleh pelanggan.
- Perbelanjaan operasi perniagaan.
- Perbelanjaan pentadbiran atau organisasi.

### Langkah 2: Mengira kos pelaksanaan projek

Merujuk kepada kos yang terlibat bagi membiayai keperluan untuk memulakan perniagaan seperti:

- Keperluan aset tetap (jangka panjang).
- Keperluan modal kerja (jangka pendek).
- Keperluan lain.
- Praoperasi.
- Luar jangkaan.

### Langkah 3: Menyediakan sumber pembiayaan projek

Sumber pembiayaan merangkumi modal (tunai dan aset sedia ada), pinjaman dan sewa beli. Sumber pembiayaan projek hendaklah dipadankan secara khusus dengan kos pelaksanaan projek.

### Langkah 4: Menyediakan jadual sokongan

Jadual sokongan yang perlu disediakan adalah:

- Jadual susut nilai aset tetap.
- Jadual bayaran balik pinjaman.
- Jadual bayaran ansuran sewa beli.

Jadual-jadual ini diperlukan untuk membantu menyediakan perbelanjaan tunai, penyata pendapatan dan kunci kira-kira.

### Langkah 5: Menyediakan penyata aliran wang tunai (Perbelanjaan tunai)

Penyata aliran wang tunai adalah penyata yang menunjukkan:

- Jumlah penerimaan tunai dan butiran sumber-sumbernya.
- Jumlah pembayaran tunai dan butirannya.
- Kedudukan tunai (lebih atau kurang atau defisit tunai).
- Kedudukan baki akhir tunai.

### Langkah 6: Menyediakan penyata pendapatan atau kewangan

- Menunjukkan sama ada projek yang bakal dilaksanakan memberi keuntungan atau sebaliknya.
- Menunjukkan jumlah untung bersih yang diperoleh bagi tempoh tahun perancangan.

Untung kasar = Jualan bersih – Kos jualan  
Untung bersih = Untung kasar – Jumlah perbelanjaan

### Langkah 7: Menyediakan kunci kira-kira

Menunjukkan kedudukan kewangan perniagaan pada akhir tahun perancangan.



8.3.3 Rancangan Perniagaan

Standard Pembelajaran

Murid boleh:  
8.3.3 Menghasilkan rancangan perniagaan untuk perkhidmatan jagaan atau produk.

Berikut merupakan contoh sebuah rancangan perniagaan untuk menyediakan perkhidmatan penjagaan warga emas di rumah (domestik).

1. Ringkasan eksekutif

Perniagaan ini menawarkan perkhidmatan penjagaan untuk warga emas yang memilih untuk tinggal di rumah masing-masing berbanding di pusat jagaan. Kami akan menawarkan perkhidmatan ini di sekitar daerah Petaling terutamanya di Seri Kembangan serta kawasan-kawasan yang berdekatan. Perniagaan dijangkakan akan bermula pada 1 Disember 2020.

Lokasi perniagaan yang dipilih adalah berdasarkan kepada peningkatan warga emas yang pesat di negeri Selangor. Selain itu, masalah kesihatan dan kurang upaya yang kerap dialami oleh warga emas menjadikan perniagaan ini mendapat permintaan yang tinggi dalam kalangan warga emas yang tinggal bersendirian mahupun bersama anak-anak yang bekerja.

Perkhidmatan yang ditawarkan akan diberikan oleh penjaga terlatih yang telah menjalani latihan penjagaan warga emas. Skop perkhidmatan yang disediakan, iaitu memasak, membersihkan rumah dan membantu warga emas menguruskan diri seperti membersihkan diri dan sebagainya. Pelanggan yang berminat dikehendaki untuk menghubungi kami terlebih dahulu untuk saringan kesesuaian pelanggan.

2. Objektif atau tujuan rancangan perniagaan

Rancangan perniagaan ini disediakan untuk:

- a. Memohon sejumlah pembiayaan kewangan dari pihak bank.
- b. Merancang pelaksanaan perniagaan atau projek:
  - i. Jangka pendek
  - ii. Jangka panjang
- c. Menjadi garis panduan menguruskan perniagaan dan lain-lain perkara yang berkaitan.
- d. Mengetahui sasaran pelanggan.
- e. Menyediakan perkhidmatan penjagaan warga emas di rumah.

3. Latar belakang cadangan perniagaan

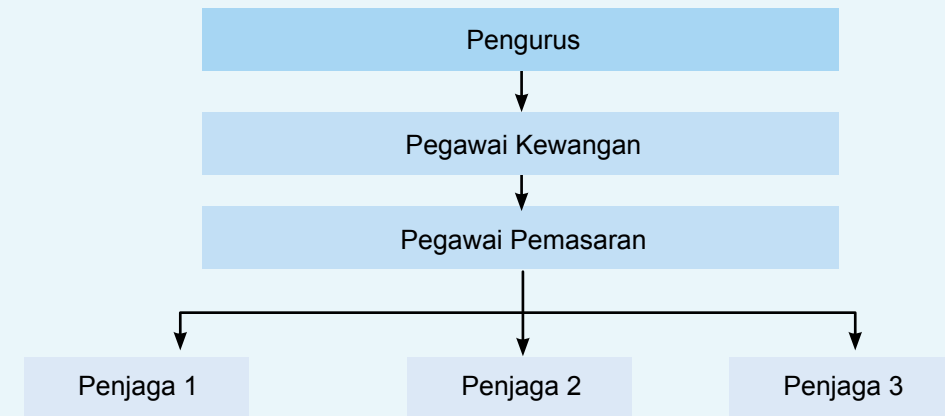
- a. Nama perniagaan: e-Care Sdn. Bhd
- b. Alamat/ lokasi perniagaan/ No. telefon: No. 21, Jalan 4/7A, 43300 Seri Kembangan, Selangor 03-83214565
- c. Jenis perniagaan: Menyediakan perkhidmatan penjagaan warga emas di rumah.
- d. Bentuk perniagaan: Milikan tunggal.
- e. Aktiviti utama perniagaan: Membantu warga emas melakukan aktiviti keperluan harian asas.
- f. Tarikh memulakan perniagaan: 1 Disember 2020
- g. Tarikh perniagaan didaftarkan: 1 Januari 2020
- h. No. pendaftaran perniagaan: 201901xxxxxx
- i. Nama bank perniagaan tempat akaun perniagaan dibuka: CIMB Bank
- j. No. akaun bank: 5554 7731 xxxx
- k. Modal permulaan: RM 50, 000.00
- l. Latar belakang rakan kongsi atau pemegang saham: Tiada

4. Latar belakang pemilikan

- a. Nama penuh: Ahmad Aris bin Samad
- b. No. Kad pengenalan: 800212-10-xxxx
- c. Alamat tetap: No. 4, Jalan Selasih 2, Seksyen 12, 40460 Shah Alam, Selangor
- d. No. telefon: 011-23236677
- e. Tarikh lahir: 12 Februari 1980
- f. Umur: 40 tahun

5. Rancangan organisasi atau pentadbiran

- a. Matlamat organisasi
  - i. Visi  
Mewujudkan sebuah perniagaan perkhidmatan penjagaan warga emas yang cemerlang.
  - ii. Misi  
Memberi kepuasan yang menyeluruh kepada pelanggan melalui perkhidmatan yang berkualiti.
- b. Carta organisasi



Rajah 8.1 Carta organisasi

- c. Senarai perjawatan dan tenaga pekerja

Pengurus	Merancang dan menguruskan perniagaan agar berjalan dengan lancar seperti yang dirancang.
Pegawai kewangan	Bertanggungjawab menguruskan dan memantau aktiviti kewangan.
Pegawai pemasaran	Bertanggungjawab terhadap operasi jualan dan pelaksanaan aktiviti pemasaran.
Penjaga 1, 2, 3	Menyediakan perkhidmatan penjagaan yang ditawarkan.

- d. Gaji atau imbuhan

Jawatan	Bil. pekerja	Gaji bulanan	KWSP (RM)	PERKESO (RM)	Jumlah (RM)
Pengurus	1	4,000.00	480.00	80.00	4,560.00
Pegawai Kewangan	1	3,000.00	360.00	60.00	3,420.00
Pegawai Pemasaran	1	2,500.00	300.00	50.00	2,850.00
Penjaga	3	1,200.00 x 3 = 3,600.00	144 x 3 = 432.00	24 x 3 = 72	4,104.00
<b>Jumlah</b>					<b>14,934.00</b>

e. Senarai perabot dan keperluan pejabat

Jenis perabot	Kuantiti
Meja pejabat	3
Kerusi pejabat	3
Almari besi	1
Meja dan kerusi komputer	1 set

## 6. Rancangan pemasaran

a. Pasaran sasaran

Kami mensasarkan pasaran kepada penduduk setempat dan sekitar negeri Selangor. Sekiranya terdapat permintaan dari negeri lain yang berdekatan, kami terpaksa melakukan rundingan dari segi kos pengangkutan serta caj tambahan terhadap perkhidmatan yang dibekalkan.

b. Persaingan

Nama pesaing: Pusat Jagaan Harian Swasta (Pusat Jagaan Warga Emas Penyayang)

Kekuatan:

- Mempunyai bilangan penjaga yang lebih ramai.
- Telah lama ditubuhkan dan mempunyai pelanggan yang ramai.

Kelemahan:

- Kos perkhidmatan yang lebih tinggi.
- Pelanggan memerlukan pengangkutan untuk ke pusat jagaan.

c. Anggaran jualan

**Jadual 8.1** Contoh anggaran jualan

Bulan	Jualan (RM)
Bulan 1	6,000.00
Bulan 2	6,000.00
Bulan 3	6,000.00
Bulan 4	6,000.00
Bulan 5	6,000.00
Bulan 6	6,000.00
Bulan 7	6,000.00
Bulan 8	6,000.00
Bulan 9	6,000.00
Bulan 10	6,000.00
Bulan 11	6,000.00
Bulan 12	6,000.00
Jumlah jualan tahun 1	72,000.00
Jumlah jualan tahun 2	75,600.00
Jumlah jualan tahun 3	79,380.00

d. Perbelanjaan pemasaran

**Jadual 8.2** Contoh perbelanjaan pemasaran

Jenis perbelanjaan	
Aset tetap	RM
Kenderaan	40,000.00
Perabot	5,000.00
Papar tanda perniagaan	1,000.00
Perbelanjaan lain	
Sewa pejabat	1,500.00
Pendaftaran dan lesen perniagaan	1,000.00
Insurans	1,000.00
Kad perniagaan	200.00
Brosur	500.00
Promosi jualan	1,000.00
Petrol	3,000.00
Pelbagai perbelanjaan praoperasi	1,000.00
Jumlah	55,200.00

e. Masalah pemasaran

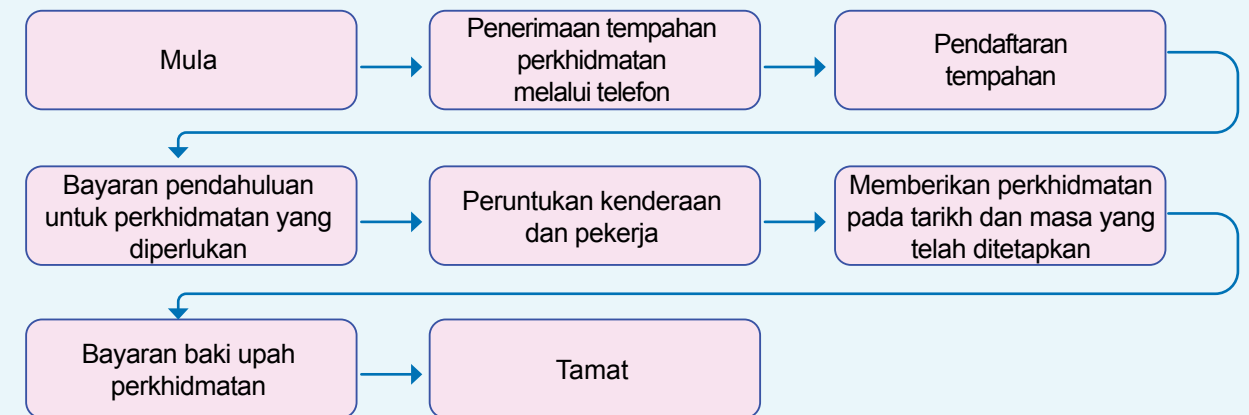
Masalah yang berkemungkinan berlaku sepanjang proses pemasaran adalah:

- Kekurangan tenaga kerja untuk menampung permintaan yang tinggi.
- Kos tambahan untuk melatih penjaga.

## 7. Rancangan pengeluaran atau operasi

a. Carta aliran proses kerja

Berikut merupakan carta alir bagi proses perkhidmatan penjagaan warga emas di rumah.



**Rajah 8.3** Carta aliran proses pengeluaran

b. Unit pengeluaran atau jam operasi

Jenis perniagaan: Perkhidmatan penjagaan warga emas di rumah.

Hari	Masa operasi
Isnin – Jumaat	9:00 pagi – 7:00 petang
Sabtu – Ahad	9:00 pagi – 2:00 petang

c. Keperluan bahan (sebulan)

Perkhidmatan penjagaan warga emas di rumah hanya akan menggunakan bahan mentah yang telah sedia ada di rumah pelanggan atau warga emas yang menerima perkhidmatan yang ditawarkan.



- d. Tenaga kerja  
Seramai dua penjaga atau pekerja memberikan perkhidmatan penjagaan warga emas di rumah untuk setiap pelanggan.
- e. Kos perbelanjaan operasi perniagaan  
Perniagaan perkhidmatan jagaan warga emas di rumah ini tidak memerlukan sebarang mesin mahupun peralatan yang spesifik dan mengguna pakai mesin dan peralatan sedia ada warga emas di rumah masing-masing.

Jenis	Harga seunit	Kuantiti	Jumlah (RM)
Pengangkutan (minyak, tol)	RM 1.00/ km	Mengikut jarak perjalanan (2 hala)	Anggaran 20 km jarak perjalanan = RM 20.00
Panggilan telefon	RM 0.20/ minit	Mengikut tempoh perbualan	Aggaran 5 minit = RM 1.00

## 8. Rancangan kewangan

- a. Kos pelaksanaan perniagaan:

Jadual 8.3 Kos pelaksanaan perniagaan

Jenis		Kos (RM)
<b>Aset tetap</b>	Kenderaan	40,000.00
	Perabot	5,000.00
	Papar tanda perniagaan	1,000.00
	<b>Jumlah</b>	<b>46,000.00</b>
<b>Perbelanjaan bulanan</b>	Sewa	2,500.00
	Gaji Pengurus	4,000.00
	Gaji Pegawai Kewangan	3,000.00
	Gaji Pegawai Pemasaran	2,500.00
	Gaji Penjaga x 3	3,600.00
	<b>Jumlah</b>	<b>15,600.00</b>
<b>Perbelanjaan lain</b>	Kad perniagaan	200.00
	Pendaftaran dan lesen perniagaan	1,000.00
	Brosur	500.00
	Petrol	3,000.00
	<b>Jumlah</b>	<b>4,700.00</b>

- b. Sumber pembiayaan perniagaan

Jadual 8.4 Contoh sumber pembiayaan perniagaan

Sumber	RM
Modal persendirian	50,000.00
Tunai	30,000.00
<b>Jumlah</b>	<b>80,000.00</b>

- c. Anggaran aliran tunai dan penyata kewangan

Oleh sebab perniagaan ini merupakan perniagaan yang baharu, maka anggaran penyata kewangan dibentangkan dengan mengambil kira perkara berikut:

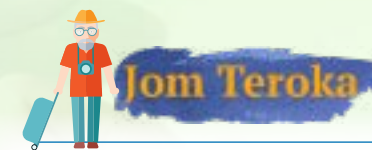
- Pembiayaan diperoleh dahulu sebelum kapasiti dapat ditingkatkan.
- Anggaran aliran tunai dan prestasi kewangan disediakan selama tiga tahun selepas pembiayaan.
- Belian daripada pembekal dibuat secara tunai atau bayaran tertunda kurang daripada sebulan.
- Penyediaan anggaran penyata pendapatan mengambil kira susut nilai seperti berikut:
  - Kelengkapan pejabat 10%
  - Aset tetap 20%
  - Ubah suai 10%

## 9. Kesimpulan

Berdasarkan perancangan dan unjuran pendapatan yang telah dibentangkan, peniaga amat berkeyakinan bahawa perniagaan yang akan diceburi dapat memberikan pulangan yang menguntungkan. Unjuran-unjuran yang dibuat untuk tahun pertama operasi selepas mendapat pembiayaan telah mengambil kira faktor perniagaan yang masih berada di peringkat awal.

Peniaga juga telah membuat kajian dan perancangan yang sistematik bagi membolehkan perniagaan berjalan dengan lancar. Oleh yang demikian, perniagaan e-Care Sdn. Bhd amat optimis bahawa perniagaan ini amat berdaya saing dan mampu berkembang pada masa hadapan.

Diharap permohonan ini mendapat pertimbangan yang sewajarnya daripada pihak institusi kewangan kerana melalui cara ini sahaja perniagaan dapat dikembangkan. Kami juga amat berharap akan diberikan peluang untuk turut sama menjadi sebahagian daripada Masyarakat Perdagangan dan Perindustrian Bumiputera (MPP) yang berjaya di negara ini.



Berdasarkan pengetahuan berkaitan rancangan perniagaan yang telah dipelajari, murid dikehendaki menghasilkan satu rancangan perniagaan perkhidmatan penjagaan harian warga emas. Bentangkan rancangan perniagaan tersebut di hadapan kelas.



CABAR MINDA

1. Berikut ialah tujuan penyediaan rancangan perniagaan, **kecuali** \_\_\_\_\_.
- A. menarik pelanggan
  - B. membantu mencapai objektif perniagaan
  - C. mengenal pasti jumlah kakitangan dan modal yang diperlukan
  - D. membantu usahawan membuat keputusan berkaitan perniagaan yang ingin dilaksanakan

2. Nyatakan lima sumber maklumat untuk menyediakan rancangan perniagaan.

i.	
ii.	
iii.	
iv.	
v.	

3. Bincangkan aspek-aspek yang terlibat di dalam strategi pemasaran.

---

---

4. Nyatakan lima maklumat yang terkandung di dalam rancangan pengeluaran perniagaan.

i.	_____
ii.	_____
iii.	_____
iv.	_____
v.	_____

5. Cadangkan senarai perjawatan dan bilangan pekerja yang diperlukan untuk menyediakan perkhidmatan penjagaan harian warga emas yang boleh memuatkan 30 orang warga emas sehari.

---

---

6. Berdasarkan soalan 5, cadangkan satu jadual tanggungjawab tugas untuk setiap perjawatan yang dicadangkan.

---

---

7. Berdasarkan soalan 5 dan 6, lakarkan satu carta organisasi perniagaan.

8. Apakah penyata aliran wang tunai (perbelanjaan tunai)?

---

---

9. Secara ringkas, bincangkan langkah-langkah untuk menyediakan rancangan kewangan sesebuah perniagaan.

---

---



**UNIT 8.4**  
**PROJEK KEUSAHAWANAN**

**8.4.1 Analisis Keperluan Berdasarkan Bentuk Perkhidmatan atau Produk**

Keperluan perkhidmatan merujuk kepada permintaan terhadap sesuatu barangan atau perkhidmatan yang merangsang penjana pendapatan dalam pasaran yang berpotensi.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:  
8.4.1 Melaksanakan analisis keperluan berdasarkan bentuk perkhidmatan atau produk yang ditawarkan.

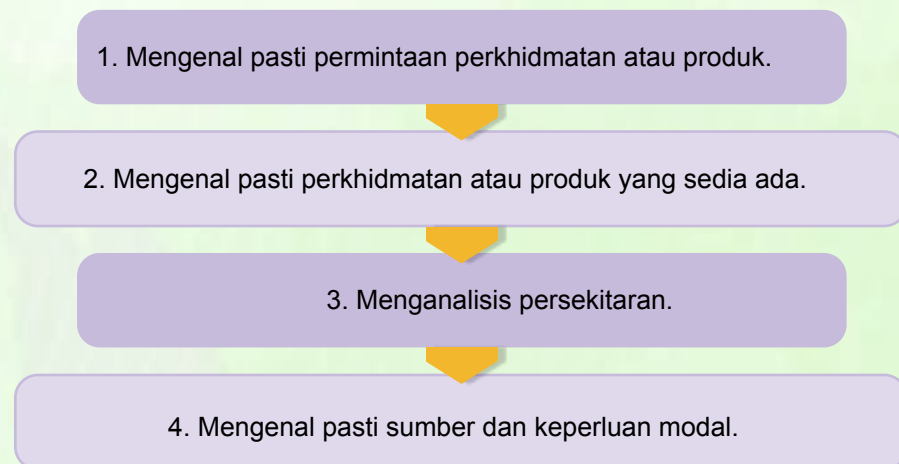
**Tujuan analisis keperluan**

Analisis keperluan perkhidmatan adalah proses yang dilakukan oleh organisasi untuk:

- i. Memastikan perniagaan dijalankan dengan berkesan.
- ii. Memastikan pelaburan menghasilkan pulangan seperti yang diharapkan.
- iii. Mengenal pasti bagaimana produk atau perkhidmatan yang disediakan memenuhi keperluan pelanggan.
- iv. Menentukan keperluan sesebuah organisasi.
- v. Mengukur kebolehpasaran sesuatu produk atau perkhidmatan.
- vi. Mengenal pasti kekangan yang menghalang kebolehcapaian sesuatu matlamat atau objektif projek.
- vii. Mengenal pasti keperluan kepada perkhidmatan atau produk yang ingin dipasarkan dalam kalangan penduduk setempat.

**Proses analisis keperluan**

Proses analisis keperluan perkhidmatan melibatkan langkah-langkah berikut:



**Rajah 8.4** Proses analisis keperluan

1. Mengenal pasti permintaan perkhidmatan atau produk
  - Barangan atau perkhidmatan baharu yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah atau memuaskan kehendak pelanggan.
2. Mengenal pasti perkhidmatan atau produk yang sedia ada
  - Perkhidmatan atau produk yang diperlukan apabila barangan atau perkhidmatan sedia ada belum dapat menyelesaikan masalah atau belum dapat memenuhi kehendak pelanggan sasaran.

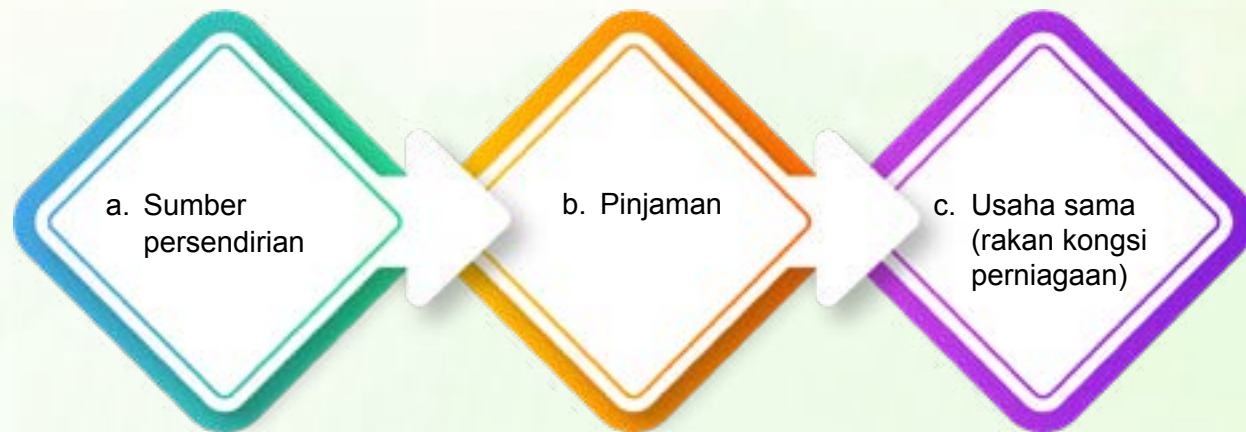
Contoh analisis mengenal pasti keperluan perniagaan perkhidmatan pusat jagaan harian warga emas.

**Jadual 8.5** Jenis-jenis perniagaan berkaitan yang terdapat di kawasan A

Bil.	Jenis perniagaan sedia ada	Jumlah perniagaan
1.	Pusat jagaan harian swasta	3
2.	Pusat jagaan jangka panjang swasta	2
3.	Rumah perlindungan oleh badan sukarela	2
4.	Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) oleh JKM	1
5.	Kelab warga emas di klinik kesihatan	1
6.	Syarikat perkhidmatan jagaan warga emas di rumah	3

3. Menganalisis persekitaran  
Maklumat yang diperlukan adalah:
  - a. Maklumat latar belakang
    - i. Persekitaran geografi:
      - Keadaan tempat dan kawasan yang berdekatan.
      - Lokasi disertakan dengan pelan lokasi.
    - ii. Demografi pengguna atau klien:
      - Umur purata
      - Anggaran nisbah jantina
      - Nisbah latar belakang etnik
      - Tahap Pendidikan
      - Latar belakang pekerjaan penduduk setempat
      - Jenis kediaman
      - Pendapatan purata
      - Status perkahwinan
      - Saiz isi rumah
      - Bahasa pertuturan
    - iii. Sosial dan kebudayaan
      - Keadaan sosial penduduk setempat seperti adat resam, kepercayaan dan agama.
    - iv. Politik dan penduduk
      - Kestabilan politik dan kemudahan prasarana yang sedia ada.

- b. Maklumat berkaitan situasi sedia ada:
- i. Struktur ekonomi dan perniagaan yang telah dilaksanakan.
  - ii. Jenis industri sedia ada dan bilangannya.
  - iii. Struktur pentadbiran kerajaan atau agensi swasta yang terdapat dalam kawasan sasaran (Jabatan Kebajikan Masyarakat, klinik kesihatan, klinik swasta dan sebagainya).
4. Mengenal pasti sumber dan keperluan modal.



Rajah 8.5 Mengenal pasti sumber dan keperluan modal



Secara berpasangan, murid dikehendaki membentuk satu soal selidik atau untuk memperoleh maklumat demografi pengguna.

### 8.4.2 Carta Alir Pengendalian Perkhidmatan atau Produk

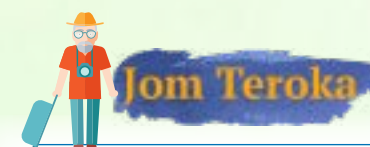
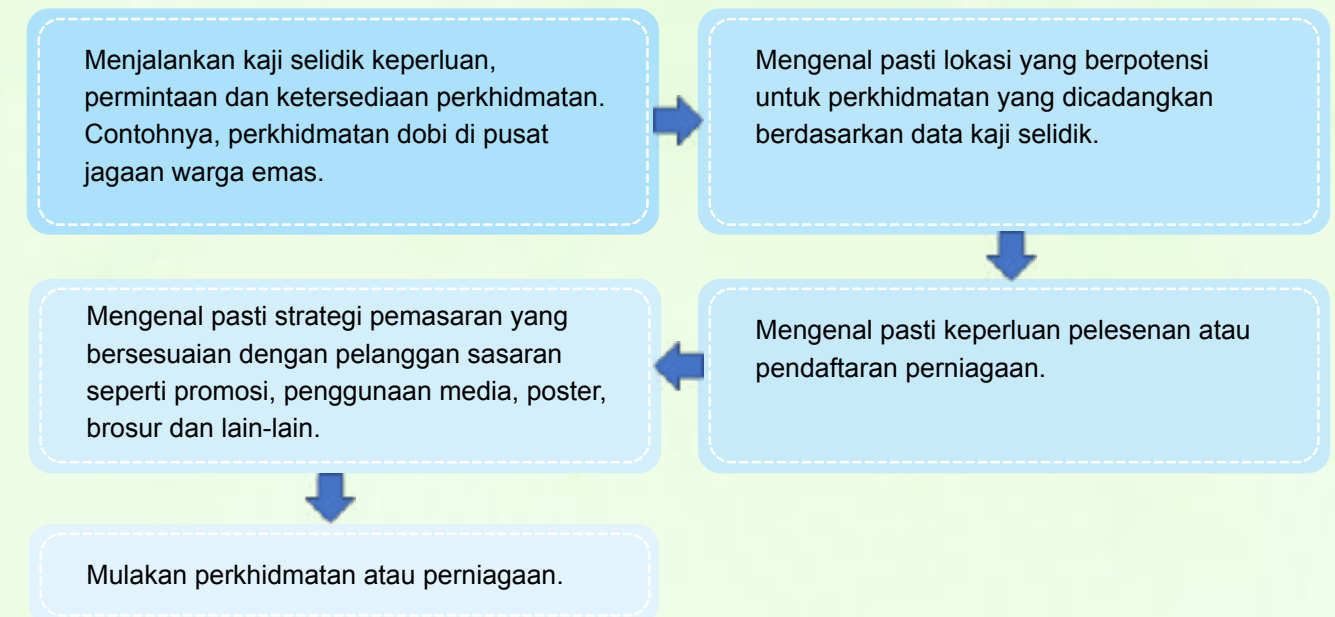
Carta alir adalah satu kaedah membentangkan atau menerangkan sesuatu proses cara kerja dengan menggunakan gambar atau grafik. Carta alir juga dikenali sebagai gambar rajah aliran kerja. Tujuan carta alir dihasilkan adalah untuk memberikan gambaran yang jelas tentang turutan langkah-langkah yang diperlukan untuk menghasilkan *output* yang diinginkan.

**Standard Pembelajaran**  
Murid boleh:  
8.4.2 Menghasilkan carta alir pengendalian perkhidmatan atau produk yang dipilih.

Manfaat penggunaan carta alir:

1. Memberikan gambaran yang jelas tentang langkah kerja atau pengendalian sesuatu kerja serta perkhidmatan.
2. Kaedah komunikasi yang lebih berkesan, cepat dan jelas kerana lebih mudah difahami.
3. Menjimatkan masa dan sumber.
4. Masalah boleh dikenal pasti dengan lebih mudah dan berkesan.
5. Mempercepatkan proses penyelesaian masalah berdasarkan masalah yang telah dikenal pasti.

#### Carta alir pengendalian perkhidmatan atau produk



Murid diminta untuk memilih satu jenis produk untuk warga emas yang ingin dipasarkan. Berdasarkan produk yang dipilih, bina satu carta alir pengendalian produk sehingga produk dipasarkan.



8.4.3 Persembahan Projek Keusahawanan Berkaitan Perkhidmatan atau Produk

1. Ciri-ciri teknikal pembentangan yang baik adalah:

- a. Pemilihan jenis dan saiz huruf yang bersesuaian dan jelas.
- b. Pemilihan warna slaid dan tulisan:
  - Penggunaan latar belakang putih dan tulisan hitam adalah digalakkan.
- c. Elakkan penggunaan ayat yang terlalu panjang:
  - Hanya tunjukkan maklumat utama atau yang penting sahaja di dalam slaid.
- d. Memberikan contoh untuk setiap maklumat yang ditunjukkan di dalam slaid.
- e. Penggunaan gambar, diagram dan video adalah digalakkan supaya pembentangan mudah difahami.

**Standard Pembelajaran**

Murid boleh:

8.4.3 Mempersembahkan projek keusahawanan berkaitan perkhidmatan atau produk yang ditawarkan.

2. Langkah persediaan **SEBELUM** hari pembentangan

Bil.	Aktiviti
1.	Praktis membentangkan projek keusahawanan anda dengan mengambil kira: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Masa pembentangan.</li> <li>b. Kelancaran bercakap.</li> <li>c. Kelajuan bercakap.</li> </ul>

3. Persediaan **SEMASA** hari pembentangan

Bil.	Aktiviti
1.	Pastikan anda berpakaian kemas dan bersesuaian.
2.	Berdiri di hadapan tepi kanan skrin semasa pembentangan dijalankan.
3.	Gunakan penunjuk skrin dan bukan jari.
4.	Elakkan daripada membaca dan memandang slaid ketika memberikan penerangan. Pandang ke arah penonton ketika penjelasan diberikan.
5.	Bercakap secara sistematik, jelas dan berkeyakinan. Baca maklumat di dalam slaid, definisikan, huraikan dan bercerita atau berikan contoh.
6.	Akhiri pembentangan dengan saranan.

**CABAR MINDA**

1. Berikut adalah tujuan analisis keperluan dijalankan, **kecuali** \_\_\_\_\_ .
  - A. menentukan keperluan organisasi
  - B. mengenal pasti objektif perkhidmatan
  - C. mengenal pasti kebolehpasaran produk
  - D. mengenal pasti jurang dan kekangan dalam mencapai objektif perkhidmatan
  
2. Antara berikut yang manakah data demografi?
  - i. Sikap
  - ii. Umur purata
  - iii. Pendapatan purata
  - iv. Anggaran nisbah jantina
  - A. i, ii dan iii
  - B. i, ii dan iv
  - C. i, iii dan iv
  - D. ii, iii dan iv
  
3. Apakah yang dimaksudkan dengan keperluan perkhidmatan?
 

---



---



---
  
4. Senaraikan maklumat-maklumat yang diperlukan untuk menjalankan analisis persekitaran.
 

---



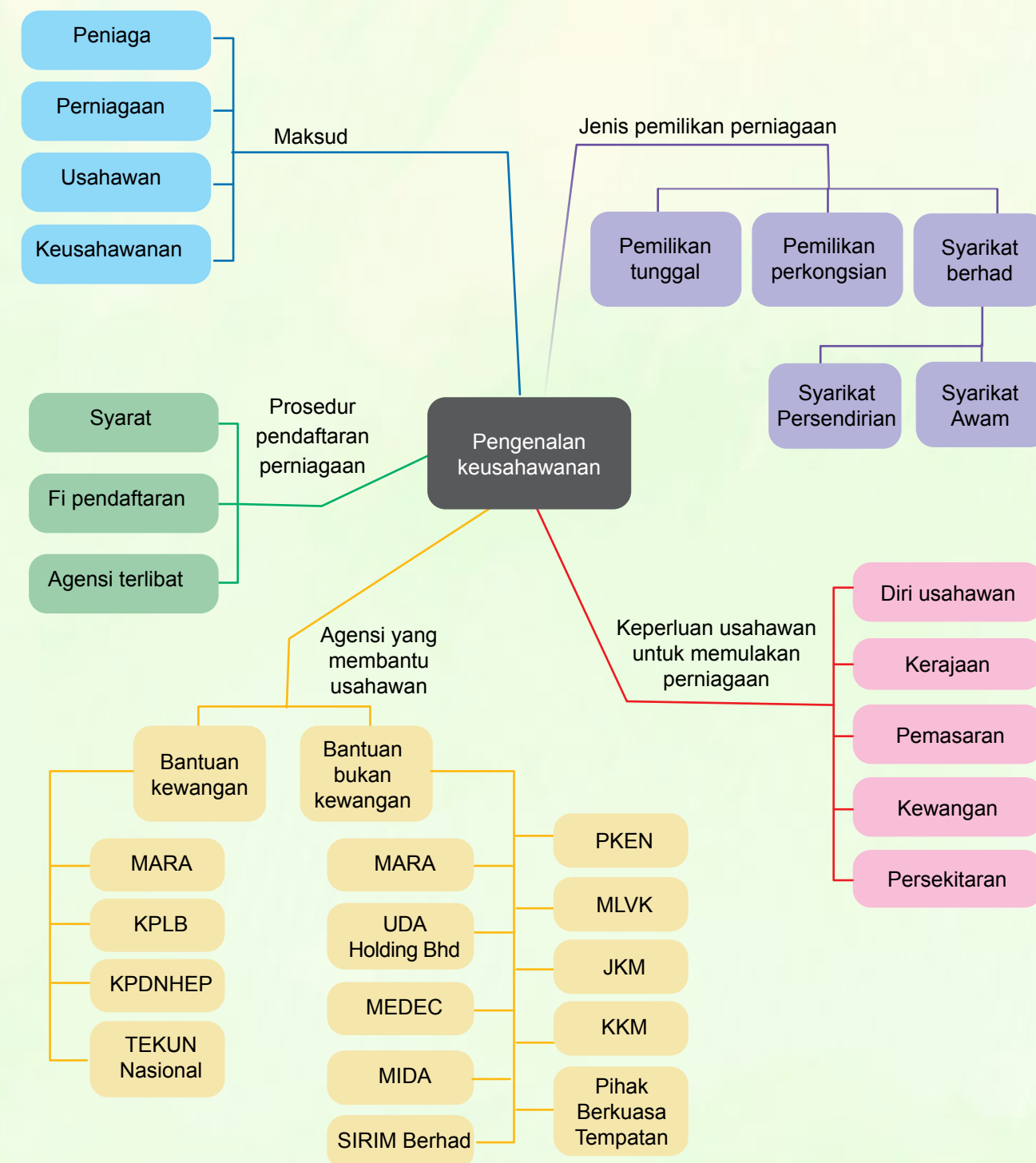
---



---
  
5. Huraikan lima ciri teknikal untuk memastikan pembentangan projek keusahawanan dapat dijalankan dengan baik.
  - i. \_\_\_\_\_
  - ii. \_\_\_\_\_
  - iii. \_\_\_\_\_
  - iv. \_\_\_\_\_

RUMUSAN

Rumusan 8.1



6. Senaraikan kelebihan menggunakan carta alir pengendalian perkhidmatan atau produk.

---



---



---

7. Encik Ahmad ingin menjalankan satu perniagaan perkhidmatan pengangkutan untuk warga emas ke pusat jagaan atau aktiviti harian. Bincangkan analisis keperluan perkhidmatan tersebut.

---



---



---

8. Nyatakan tiga jenis sumber modal untuk memulakan sesuatu perniagaan.

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

iii. \_\_\_\_\_

iii. \_\_\_\_\_

9. Nyatakan enam persediaan semasa hari pembentangan dijalankan.

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

iii. \_\_\_\_\_

iii. \_\_\_\_\_

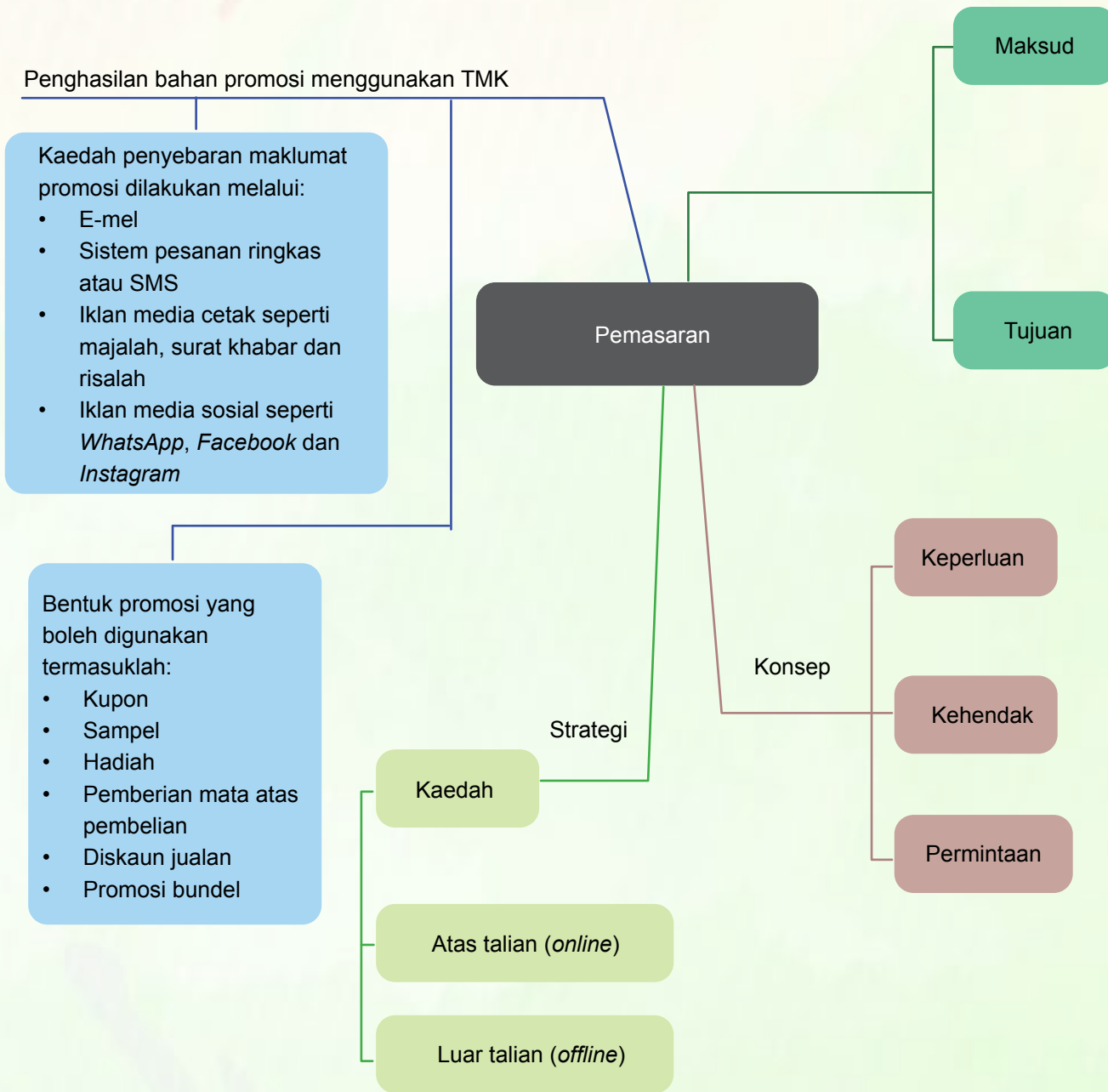
iv. \_\_\_\_\_

v. \_\_\_\_\_

vi. \_\_\_\_\_

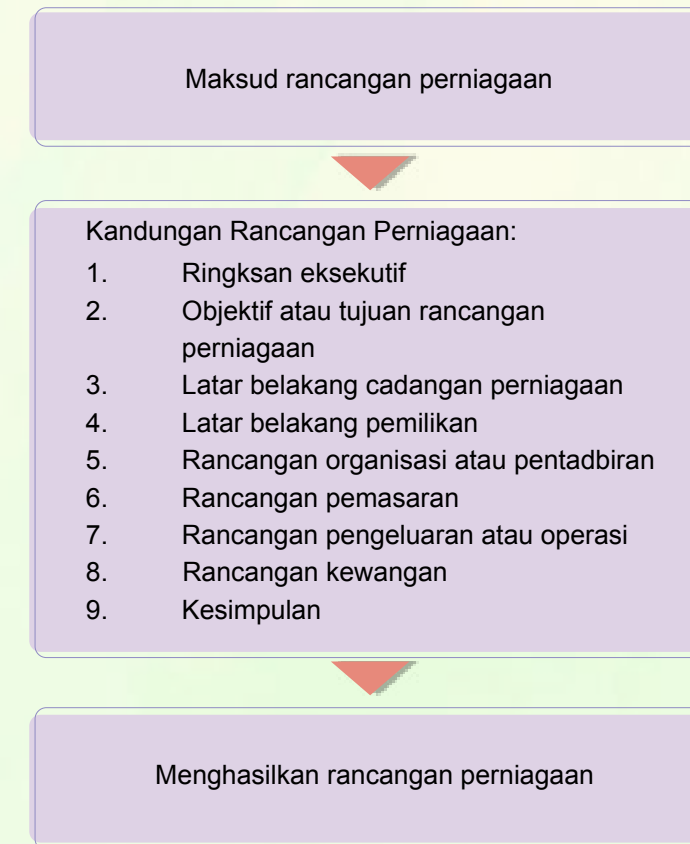


Rumusan 8.2



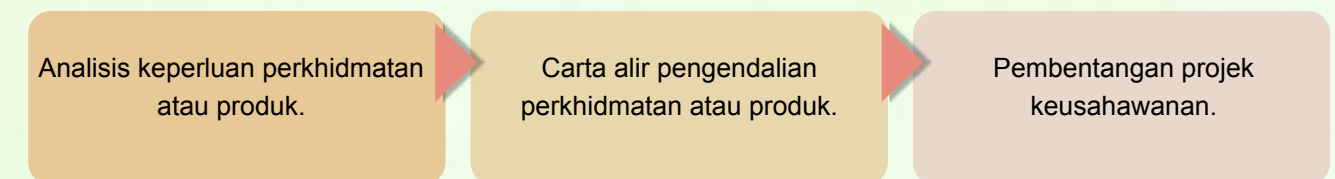
Rumusan 8.3

Rancangan perniagaan (RP)



Rumusan 8.4

Projek Keusahawanan





 **CELIK BAHASA**

<b>Demografi</b>	Kajian tentang ciri-ciri perkembangan penduduk (dari segi saiz, kepadatan, taburan, kelahiran, kematian dan sebagainya) dalam tempoh tertentu.
<b>Inklusif</b>	Merangkumi semua.
<b>Media cetak</b>	Bahan yang diterbitkan melalui proses percetakan seperti buku, akhbar, majalah, brosur dan sebagainya.
<b>Media sosial</b>	Bentuk komunikasi elektronik yang membolehkan pengguna membentuk komuniti atas talian untuk berkongsi idea, maklumat, mesej peribadi dan bahan lain.
<b>Objektif</b>	Matlamat atau tujuan.
<b>Platform</b>	Wadah ataupun saluran yang digunakan.
<b>Prospektus</b>	Buku atau surat bercetak yang berisi butir-butir berkenaan sesebuah syarikat.
<b>Statistik</b>	Keterangan tentang sesuatu yang ditunjukkan dengan angka, catatan angka-angka atau perangkaan.

 **REFLEKSI**

Selepas mempelajari modul ini, saya mampu:

Bil.	Perkara		
1.	Menyatakan maksud peniaga, perniagaan, usahawan, dan keusahawanan.		
2.	Mengenal pasti ciri milikan tunggal, perkongsian dan syarikat berhad.		
3.	Menerangkan keperluan bagi usahawan untuk memulakan perniagaan.		
4.	Menentukan agensi yang berperanan untuk membantu usahawan.		
5.	Menghuraikan prosedur pendaftaran perniagaan.		
6.	Menyatakan maksud dan tujuan pemasaran.		
7.	Menerangkan konsep pemasaran.		
8.	Mencadangkan strategi pemasaran perkhidmatan jagaan atau produk secara atas talian dan luar talian.		
9.	Menghasilkan bahan promosi menggunakan TMK.		
10.	Menyatakan maksud rancangan perniagaan.		
11.	Menerangkan perkara yang terkandung dalam rancangan perniagaan.		
12.	Menghasilkan rancangan perniagaan untuk perkhidmatan jagaan atau produk.		
13.	Melaksanakan analisis keperluan berdasarkan bentuk perkhidmatan atau produk yang ditawarkan.		
14.	Menghasilkan carta alir pengendalian perkhidmatan atau produk yang dipilih.		
15.	Mempersembahkan projek keusahawanan berkaitan perkhidmatan atau produk yang ditawarkan.		



## Rujukan

- Amarya, S., Singh, K., & Sabharwal, M., (2018). *Ageing Process and Physiological Changes, Gerontology*. (Grazia D'Onofrio, Antonio Greco & Daniele Sancarlo, Ed.). London: Intech Open
- Bahagian Pemakanan. (2009). *Panduan Pemakanan Warga Emas di Institusi*. Kementerian Kesihatan Malaysia
- Bahagian Pendidikan Kesihatan. (2000). *Panduan Pemakanan Warga Tua*. Kementerian Kesihatan Malaysia
- Baharudin, A.D., Din, N.C., Subramaniam, P., & Razali, R., (2019). The Associations between Behavioral-psychological Symptoms of Dementia (BPSD) and Coping Strategy, Burden of Care and Personality Style Among Low-income Caregivers of Patients with Dementia. *BMC Public Health*, 19(4): 447
- Bliss, M.R., McLarhn, R., & Exton-Smith A.N., (1967). Preventing Pressure Sores in Hospital: Controlled Trial of a Large-celled Ripple Mattress. *Br. Med. J.*, (1): 394-397
- Camara,J.J.D., Engler, R.D.C., De Oliveira Fonseca, P., (2010). Analysis and Ergonomics of Houses for Elderly People. *Periodicum Biologorum*, 112(1): 47-50
- Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit Bahagian Kawalan Penyakit, (2016). *Pinggan Sihat Malaysia*. Kementerian Kesihatan Malaysia
- Centers for Disease Control and Prevention, (2005). *Check for Safety. A Home Fall Prevention Checklist for Older Adults*. [https://www.cdc.gov/steady/pdf/check\\_for\\_safety\\_brochure-a.pdf](https://www.cdc.gov/steady/pdf/check_for_safety_brochure-a.pdf)
- Collin, C., Wade, D., Davies, S. & Horne, V., (1988). The Barthel ADL Index: A reliability study. *International Disability Study*, 13(4): 61-63
- Deliliga, A., Chatzinikolaou F., Koutsoukis D., Chrysovergis I. & Voultos P., (2019). Cardiopulmonary Resuscitation (CPR) Complications Encountered in Forensic Autopsy Cases. *BMC Emerg Med*, 19(1): 23
- Hobday, R.A. & Dancer, S.J. (2013). Roles of sunlight and natural ventilation for controlling infection: Historical and Current Perspectives. *Journal of Hospital Infection*, 104(1): 1-12
- Johns Hopkins Medicine. (2020). *Vital Signs (Body Temperature, Pulse Rate, Respiration Rate, Blood Pressure)*. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/vital-signs-body-temperature-pulse-rate-respiration-rate-blood-pressure>.
- Kamus Dewan Edisi Keempat, (2007). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka
- Kementerian Kesihatan Malaysia, (2012). *Diabetes Mellitus*. <http://www.myhealth.gov.my/en/diabetes-mellitus-2-2/>
- Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, (2011). *Dasar Warga Emas Negara*. <http://www.jkm.gov.my/jkm/uploads/files/Bahagian%20WE/DasarWargaEmas1.pdf>.
- Lembaga Hasil Dalam Negeri, (2011). *Buku Panduan Borang C*. <http://www.hasil.gov.my>pdf>
- Maher RL, Hanlon J, Hajjar ER., (2014). Clinical Consequences of Polypharmacy in Elderly. Expert Opinion on Drug Safety. *NIH Public Access*, (13): 57-65.
- Mirhaghi A., (2019). Heimlich Maneuver Complications: A Systematic Review. *Eurasian J Emerg Med*, 18(3): 157-65.
- National Institutes of Health, (2018). *Ageing Changes in the Senses*. MedlinePlus: U.S. National Library of Medicine
- Nicola T, Lautenschlager, Osvaldo P, Almeida, Leon Flicker & Aleksandar Janca., (2004). Can Physical Activity Improve the Mental Health of Older Adults? *Ann Gen Hospital Psychiatry*, 1(3): 12.
- Portal MyHealth, (2017). *Safe Environment for the Elderly*. <http://www.myhealth.gov.my/en/safe-environment-elderly/>
- Portal Rasmi Jabatan Kebajikan Masyarakat, (2011). *Dasar Warga Emas Negara*. [https://www.kpwkm.gov.my/kpwkm/uploads/files/Dokumen/Dasar/Dasar%20Warga%20Emas\\_2011.pdf](https://www.kpwkm.gov.my/kpwkm/uploads/files/Dokumen/Dasar/Dasar%20Warga%20Emas_2011.pdf)
- Project Lead the Way, (2010). *Floor Plan Symbols Handout*. <http://www.madison-lake.k12.oh.us/userfiles/680/Classes/28365/2.3.3%20Designing%20for%20the%20Client%20Floor%20Plan%20Symbols.pdf>
- Romli M.H, Mackenzie L, Lovarini M, Tan M.P, & Clemson L., (2017). The Inter-rater and Test-retest Reliability of the Home Falls and Accidents Screening Tool (HOME FAST) in Malaysia: Using Raters with a Range of Professional Backgrounds. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 23(3): 662-669
- Sheikh, J. I., & Yesavage, J.A. (1986). Geriatric Depression Scale (GDS): Recent Evidence and Development of a Shorter Version. *Clinical Gerontologist*, 5: 165-173
- Sherina, Rampal & Mustaqim., (2004). Cognitive Impairment Among the Elderly in a Rural Community in Malaysia. *Med J Malaysia*, 59(2): 252-257
- Tae Nyum Kim & Kyung Mook Choi, (2013). Sarcopenia: Definition, Epidemiology and Pathophysiology. *Journal of Bone Metabolism*, 20(1): 1-10.
- Teh, E.E., & Hasanah, C.E. (2004). *Validation of Malay Version of Geriatric Depression Scale among Elderly Inpatients*. <http://www.priory.com/psych/MalayGDS.htm>
- Wade DT and Collin C., (1988). The Barthel ADL index: A Standard Measure of Physical Disability. *International Disability Studies*, 10: 64-7
- World Health Organization, (2008). *Waist Circumference and Waist-Hip Ratio*. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44583/9789241501491\\_eng.pdf?ua=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44583/9789241501491_eng.pdf?ua=1).
- World Health Organization, (2020). *Obesity and Overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

## INDEKS

### A

Adaptasi 29, 67, 71, 78, 86, 87, 115, 126, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 148, 150, 187, 239, 241, 242, 249, 334, 340, 354, 381  
Alzheimers 258, 333, 370, 372, 373, 376, 379, 381  
Antropometri 159, 239, 241, 242

### B

Biologi 50, 54, 55, 59, 85, 87  
*Busy board* 374, 379

### C

Centenarian 52, 58, 87

### D

Dandanan 116, 120, 135, 144, 145, 147, 150, 239, 242  
Demensia iv, 10, 17, 20, 22, 25, 43, 48, 78, 165, 186, 194, 213, 241, 251, 252, 253, 254, 270, 308, 312, 328, 332, 333, 336, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 379, 381  
Diabetes 154, 167, 169, 170, 177, 190, 239, 242, 281, 283, 284, 312, 369, 379, 433

### E

Eliminasi iii, 114, 115, 193, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 204, 205, 206, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 213, 214, 224, 225, 240, 242, 243  
Emosi 20, 25, 26, 46, 72, 75, 76, 77, 78, 79, 81, 82, 84, 85, 86, 87, 116, 227, 250, 299, 323, 330  
Ergonomik 33, 48, 89, 91, 92, 93, 105, 112, 144  
Etika iii, v, 2, 3, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 46, 47

### F

Fisiologi iii, 20, 48, 51, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 66, 67, 70, 71, 75, 76, 78, 85, 86, 87,  
Fizikal iii, iv, v, 1, 5, 16, 17, 20, 25, 51, 55, 57, 60, 64, 65, 66, 67, 68, 70, 72, 75, 77, 78, 80, 81, 82, 85, 86, 87, 91, 92, 112, 114, 116, 144, 152, 165, 166, 226, 227, 246, 250, 251, 256, 262, 263, 275, 278, 279, 280, 282, 283, 296, 298, 302, 323, 325

### H

Hipertensi 167, 168, 172, 190, 239, 328, 242  
Hoist 29, 347  
*Hygiene* iii, 115, 226

### I

Inkontinens 30, 48, 63, 67, 86, 193, 194, 195, 211, 215, 219, 220, 222, 223, 224, 240, 242, 243, 296, 334, 337, 338, 371, 377  
Insiden iv, 332, 333, 337, 357, 358, 360, 361, 362, 366, 367, 378, 381  
Insomnia 226, 227, 237, 240, 241, 243  
Instrumen 88, 278, 296, 305, 306, 307, 308, 312, 313, 318, 325, 327, 331

### J

Jatuh iv, 31, 35, 88, 90, 94, 96, 103, 104, 110, 140, 228, 248, 274, 275, 332, 336, 338, 343, 344, 348, 353, 355, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 366, 367, 368, 378, 381  
Jisim 120, 153, 159, 162, 191, 192, 239, 241, 242, 338, 347, 380

### K

Kegel 193, 195, 224, 225  
Klinikal 2, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 47, 49, 213, 216, 217, 283, 284  
Kognitif 20, 22, 48, 51, 72, 75, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 194, 241, 247, 251, 298, 305, 306, 308, 309, 311, 313, 324, 326, 328, 331, 332, 332, 369, 370, 371, 373, 379, 380, 328, 378  
Komod 30, 131, 145, 197, 196, 199, 201, 202, 203, 204, 210, 339, 344, 381  
Komuniti 79, 80, 246, 248, 249, 250, 256, 257, 259, 262, 265, 267, 268, 272, 273, 275, 276, 300, 334, 336, 359, 366, 373, 377, 379, 430  
Kondusif 229, 241

Kontinum 245, 270, 275, 276  
Kudis 116, 234, 334, 336, 341, 355, 377, 380

### L

Lampin 30, 33, 40, 42, 67, 215, 216, 217, 222, 223, 225, 240, 243, 334, 338, 377

### M

Malnutrisi 151, 152, 165, 166, 239, 241, 242  
Mobiliti iv, 30, 48, 57, 104, 241, 260, 296, 312, 333, 334, 335, 336, 338, 346, 347, 348, 354, 355, 356, 358, 377, 381  
Muskuloskeletal 61, 63, 67, 85, 86, 87

### N

Nadi 160, 161, 164, 279, 280, 281, 282, 285, 287, 288, 291, 293, 294, 295, 303, 325, 328, 331, 360, 362, 363, 364, 365, 367, 378  
Nutrien 81, 151, 152, 153, 154, 155, 158, 165, 166, 171, 181, 191, 241, 248, 337

### O

Oral 116, 120, 147, 239, 242  
Otot 33, 60, 61, 62, 63, 65, 68, 71, 86, 120, 153, 181, 191, 193, 194, 195, 196, 224, 241, 248, 334, 338, 347, 348, 349, 355, 357, 358, 366, 377, 378, 380

### P

Paliatif 245, 248, 250, 251, 253, 254, 270, 274, 275, 276  
Pemasaran iv, 381, 383, 388, 390, 391, 400, 401, 402, 403, 405, 406, 407, 409, 411, 413, 414, 415, 418, 423, 427, 431  
Penuaan iii, v, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, 14, 46, 49, 50, 51, 52, 53, 53, 54, 59, 64, 65, 66, 68, 71, 72, 75, 77, 78, 80, 88, 83, 85, 86, 87, 165, 193, 259, 270, 308, 312, 372, 389  
Perineum 193, 198, 204, 210, 211, 213, 216, 217, 219, 221, 222, 225, 240, 242, 243  
Perkhidmatan iv, v, 1, 17, 18, 46, 49, 115, 147, 221, 222, 239, 242, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 253, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 270, 271, 272, 274, 275, 276, 318, 352, 384, 386, 390, 392, 398, 400, 402, 403, 404, 406, 409, 410, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 420, 421, 423, 424, 425, 426, 429, 431, 417, 418, 419, 420, 421, 421, 423, 424, 426, 427, 429, 431  
Populasi 6, 10, 11, 12, 14, 15, 46, 48, 49  
Produk 147, 155, 156, 157, 169, 170, 382, 384, 385, 388, 390, 398, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 408, 409, 410, 412, 420, 421, 423, 424, 425, 426, 429, 431  
Psikologi 50, 54, 55, 56, 72, 85, 86, 87, 336, 355, 359, 368, 371, 375  
Psikososial iii, 51, 72, 77, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 338

### R

Rehabilitasi 18, 245, 248, 249, 253, 266, 267, 274, 275, 276  
Respit 246, 250, 265, 269, 270, 272, 273, 275, 276  
*Rollator* 31, 335, 346, 377

### S

Saringan iv, v, 29, 103, 112, 258, 266, 277, 278, 279, 280, 285, 294, 295, 305, 308, 313, 318, 321, 323, 325, 326, 327, 331, 412  
Senaman 193, 195, 224, 225, 227, 249, 253, 299, 300, 301, 302, 348, 349, 352, 353, 354, 355, 356, 366, 373, 377, 378, 379, 380, 381  
Sensori 61, 85, 86, 87, 368  
Simulasi v, 22, 24, 51, 64, 66, 68, 69, 71, 85, 86, 87, 122, 130, 132, 135, 137, 143, 182, 186, 195, 210, 214, 215, 235, 252, 261  
Sosial v, iv, v, 3, 4, 5, 10, 11, 12, 15, 16, 18, 32, 39, 42, 49, 50, 51, 54, 56, 58, 59, 72, 75, 79, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 110, 116, 120, 149, 193, 240, 244, 245, 248, 250, 255, 256, 257, 259, 263, 267, 268, 269, 274, 276, 278, 279, 310, 314, 315, 318, 321, 322, 323, 324, 327, 329, 330, 331, 334, 336, 359, 368, 377, 384, 390, 391, 402, 403, 404, 421, 428, 430

### U

Usahawan 383, 384, 385, 388, 389, 390, 391, 391, 392, 193, 196, 407, 418, 427, 431

### V

Vaskular 333, 370, 376, 379, 381  
Vital 280, 282, 293, 294, 304, 325, 326, 331, 432



Dengan ini **SAYA BERJANJI** akan menjaga buku ini dengan baiknya dan bertanggungjawab atas kehilangannya, serta mengembalikannya kepada pihak sekolah pada tarikh yang ditetapkan

<b>Skim Pinjaman Buku Teks</b>			
<b>Sekolah</b> _____			
Tahun	Tingkatan	Nama Penerima	Tarikh Terima

Nombor Perolehan: \_\_\_\_\_

Tarikh Penerimaan: \_\_\_\_\_

**BUKU INI TIDAK BOLEH DIJUAL**

eISBN 978-967-2448-66-2



9 789672 448662