KESAN COVID-19

TERHADAP KESIHATAN PERSEKITARAN DAN PEKERJAAN

EDITOR
SHARIFAH NORKHADIJAH SYED ISMAIL
AIDA SORAYA SHAMSUDDIN

UPM
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA

CamScanner

Siri 2

KESAN COVID-19

TERHADAP KESIHATAN PERSEKITARAN DAN PEKERJAAN

EDITOR

SHARIFAH NORKHADIJAH SYED ISMAIL
AIDA SORAYA SHAMSUDDIN

Penerbit Universiti Putra Malaysia
Serdang • 2024

CamScanner

© **Penerbit Universiti Putra Malaysia 2024**
Cetakan Pertama 2024

Hak cipta terpelihara. Mana-mana bahagian penerbitan ini tidak boleh dihasilkan semula, disimpan dalam sistem simpanan kekal, atau dipindahkan dalam sebarang bentuk atau sebarang cara elektronik, mekanik, penggambaran semula, dan sebagainya tanpa terlebih dahulu mendapat izin daripada pihak Penerbit Universiti Putra Malaysia.

Penerbit UPM adalah anggota Persatuan Penerbit Buku Malaysia (MABOPA) dan anggota Majlis Penerbitan Ilmiah Malaysia (MAPIM).

Reka Bentuk Kulit: Mohd Fikri Abu Bakar
Reka Letak Teks: Sahariah Abdol Rahim @ Ibrahim
Rupa Taip Teks : Times New Roman PS
Saiz Taip Teks : 11/14.5

Dicetak oleh
Mihas Grafik Sdn. Bhd.
No. 9, Jalan SR 4/19,
Taman Serdang Raya,
43300 Seri Kembangan, Selangor

Diterbitkan oleh
Penerbit Universiti Putra Malaysia
43400 UPM, Serdang
Selangor Darul Ehsan
Tel : 03-9769 8851/8429
Faks : 03-9769 3623
E-mel : penerbit@upm.edu.my
Laman Web : https://penerbit.upm.edu.my

Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan
Perpustakaan Negara Malaysia
Rekod katalog untuk buku ini boleh didapati dari Perpustakaan Negara Malaysia

ISBN 978-629-7689-07-4

CamScanner

BAB 12	Kadar Kitar Semula Semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) COVID-19 dan Pelepasan Gas Rumah Hijau *Sharifah Norkhadijah Syed Ismail, Muhammad Nur Hakimi Che Deris dan Josfirin Uding Rangga*	134
BAB 13	Pengurusan dan Penjanaan Sisa Makanan Semasa Wabak COVID-19 di Malaysia *Sharifah Norkhadijah Syed Ismail, Muhammad Izzat Syahir Roslee dan Josfirin Uding Rangga*	144
BAB 14	Impak Pandemik COVID-19 Terhadap Psikologi Individu, Keluarga dan Masyarakat dan Cara Menguruskannya *Muhamad Ariff Ibrahim, Mohd Radzi Tarmizi A Halim dan Nadziroh Md Zubir*	155
BAB 15	Sikap dan Amalan Terhadap Penyakit COVID-19 dalam Kalangan Pekerja *Mohd Nasrom Mohd Nawi, Adun Nopsuwan a/l Ai Nop, Nurul Ainun Hamzah, Mohd Noor Mamat dan Mohd Nazhari Mohd Nawi*	170
BAB 16	Ketidakcekapan Teknologi sebagai Penghalang Pengajaran dalam Talian dan Kesannya Terhadap Kebimbangan Berkait Pekerjaan dalam Kalangan Guru di Sebuah Daerah di Terengganu, Malaysia: Kesan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) *Che Wan Aisyah Azizah Che Wan Ahmad, Emilia Zainal Abidin dan Noor Hassim Ismail*	186

CamScanner

Prakata

Setinggi-tinggi syukur ke hadrat Allah SWT kerana dengan izin-Nya, buku bertajuk ***Kesan COVID-19 Terhadap Kesihatan Persekitaran dan Pekerjaan (Siri 2)*** ini berjaya diterbitkan. Buku ini merupakan kesinambungan buku ***Kesan COVID-19 Terhadap Kesihatan Persekitaran dan Pekerjaan (Siri 1)*** yang mengupas isu-isu semasa berkaitan pandemik COVID-19. Dengan penerbitan buku ini, ia dapat menambah ilmu serta meningkatkan kesedaran pembaca dalam usaha memerangi pandemik COVID-19 serta membudayakan norma baharu.

Antara topik yang diutarakan di dalam buku ini adalah kesan pandemik COVID-19 Terhadap jaminan makanan, penjanaan sisa makanan, psikologi manusia dan sebagainya. Selain itu, cabaran-cabaran yang dihadapi dalam bidang penyelidikan dan pembangunan, pengajaran dalam talian semasa pandemik COVID-19 turut dikupas oleh pengarang di dalam buku ini. Terdapat sebanyak 20 bab dimuatkan di dalam buku ini yang ditulis oleh penyelidik-penyelidik daripada institusi pengajian tempatan dari pelbagai bidang kepakaran di Malaysia. Selain dilihat dapat menambah koleksi buku dalam bidang Kesihatan Persekitaran dan Pekerjaan, buku ini juga diharap boleh dimanfaatkan oleh pembaca dari pelbagai peringkat masyarakat. Terima kasih diucapkan sekali lagi kepada semua yang telah menjayakan penerbitan buku ini.

Sharifah Norkhadijah Syed Ismail
Aida Soraya Shamsuddin
Serdang, 2024

CamScanner

14

Impak Pandemik COVID-19 Terhadap Psikologi Individu, Keluarga, Masyarakat dan Cara Menguruskannya

Muhamad Ariff Ibrahim, Mohd Radzi Tarmizi A Halim
dan Nadziroh Md Zubir

PENGENALAN

Tahun 2020 merupakan tahun yang mencabar buat seluruh umat manusia di dunia ini apabila bermulanya penyebaran wabak koronavirus atau juga dikenali sebagai COVID-19. Wabak ini telah melumpuhkan seluruh sistem ekonomi mahupun sosial yang disebabkan oleh segala aktiviti terpaksa dihentikan atau dihadkan bagi mengekang penularan COVID-19 ini. Selain memberi kesan terhadap ekonomi dan sosial, wabak ini juga memberi kesan yang mendalam terhadap psikologi manusia. Pelaksanaan sekatan perjalanan dan penutupan aktiviti sosial dan ekonomi oleh kerajaan telah menyebabkan rakyat menghabiskan masa hanya di rumah dan tidak dapat melakukan aktiviti seperti pergi bekerja, bersosial, belajar, mengakses kepada penjagaan kesihatan, membeli-belah dan sebagainya. Perubahan pola kehidupan yang berlaku ini memberi kesan terhadap psikologi mereka. Menurut Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbidity (*National Health and Morbidity Survey*, NHMS) 2019, hampir setengah juta rakyat (2.3%) di Malaysia dalam kalangan dewasa didapati mengalami simptom tekanan atau depresi (Abdul Aziz et al., 2020a). Penularan COVID-19 yang telah diisytiharkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (*World Health Organization*, WHO) sebagai pandemik telah mengganggu aspek psikologi dan kesejahteraan kendiri yang merupakan elemen penting dalam menentukan kefungsian diri manusia dan mempengaruhi sistem kesihatan (Abdul Aziz et al., 2020a). Gangguan

dari segi psikologi ini membawa pelbagai masalah yang lain kepada diri sendiri bahkan juga kepada orang sekeliling. Oleh itu, kerjasama dan sokongan daripada semua pihak berwajib mahupun NGO amat diperlukan bagi menangani masalah ini.

KESAN PANDEMIK COVID-19

Pandemik COVID-19 ini telah memberikan kesan yang mendalam terhadap kesejahteraan kehidupan seseorang manusia dari pelbagai aspek. Terutamanya dari sudut psikologi individu, keluarga dan masyarakat amnya.

1. Individu

Pandemik COVID-19 telah memberi kesan yang besar terhadap psikologi individu. Menurut kajian yang diterbitkan di *Preventive Medicine Reports* yang dihasilkan oleh kumpulan penyelidik daripada Universiti Monash Malaysia dan 40 negara yang lain, mendapati masalah kegelisahan atau kebimbangan melampau mempunyai kaitan rapat dengan pandemik COVID-19. Hal ini berlaku apabila langkah berkurung di dalam rumah telah membawa kepada tingkah laku buruk seseorang dalam kehidupan seharian mereka seperti merokok, meminum minuman beralkohol dan tidak melakukan aktiviti fizikal (Relevan, 2022).

Setiap individu mempunyai cara berbeza ketika berhadapan masalah atau perkara yang boleh menyebabkan tekanan hidup, terutama ketika pandemik COVID-19 ini. Antara faktor yang mempengaruhi cara tindak balas terhadap tekanan ketika pandemik COVID-19 bergantung kepada latar belakang, sokongan sosial yang wujud, keadaan kewangan, latar belakang kesihatan dan emosi serta faktor komuniti (Berita Harian, 2021). Pelaksanaan PKP menyebabkan rakyat tidak dapat berjumpa keluarga kerana sekatan perjalanan. Ada yang terpaksa tinggal bersendirian ketika tempoh PKP yang boleh menyebabkan mereka mengalami tekanan. Perubahan mendadak norma kehidupan semasa pandemik COVID-19 memberi tekanan terhadap individu. Antara emosi yang dirasai oleh mereka adalah perasaan risau, takut, bimbang, sedih, tertekan, keliru,

CamScanner

geram, malah ada yang marah (Abdul Aziz et al., 2020b). Apabila bersendirian, individu cenderung untuk berfikiran negatif dan ini boleh menjejaskan emosi mereka ketika PKP dilaksanakan.

Pemikiran yang negatif yang tercetus semasa bersendirian boleh menyebabkan kemurungan. Justeru, setiap individu perlu mengambil langkah positif bagi mengekalkan kestabilan emosi ketika menghadapi situasi pandemik COVID-19 ini. Aspek penyesuaian diri dalam perubahan norma kehidupan yang mendadak memainkan peranan penting dalam menentukan atau menjaga kesihatan mental. Sekiranya kesihatan mental seseorang itu terganggu, mereka tidak dapat menjalankan tanggungjawab sebagai seorang pekerja, pelajar, mahupun penggerak kepada sistem keluarga atau ekonomi dengan penuh produktif. Tambahan pula dengan bekerja dari rumah, tiada pemantauan daripada pihak majikan serta mempunyai tanggungjawab lain seperti menguruskan rumah, anak-anak bagi mereka yang telah berkeluarga, sedikit sebanyak turut menyumbang kepada tekanan perasaan dan penurunan tahap kualiti kerja mereka. Oleh itu, gangguan daripada persekitaran ini juga menyukarkan mereka untuk menyempurnakan pekerjaan/tugasan yang diberikan dalam tempoh yang ditetapkan.

2. Keluarga

Pandemik COVID-19 juga memberi impak positif dan negatif terhadap perkembangan sesebuah keluarga. Jika dilihat dari sudut yang positif, sesebuah keluarga itu boleh merapatkan hubungan kekeluargaan dan meluangkan masa bersama, kerana semasa PKP kebanyakan daripada kita bekerja dari rumah. Di samping boleh mengeratkan hubungan kekeluargaan, ia juga berupaya memperbaiki hubungan yang telah regang di antara ahli keluarga serta membentuk sikap saling bantu-membantu di antara ahli keluarga.

Walau bagaimanapun, COVID-19 ini juga memberi kesan yang negatif terhadap institusi kekeluargaan apabila ketua keluarga atau ahli keluarga yang menggalas tanggungjawab mencari rezeki dan menjadi sumber kewangan keluarga diberhentikan kerja kerana kemerosotan ekonomi akibat daripada pandemik COVID-19. Kehilangan pekerjaan

CamScanner

menyebabkan wujudnya permasalahan yang lain dalam sebuah keluarga itu apabila tuntutan kehidupan tidak lagi dapat dipenuhi seperti sebelumnya. Tekanan akan dapat dirasa, oleh anak-anak, pasangan dan keluarga. Selain itu, dalam tempoh PKP ini keterbatasan untuk berjumpa dengan ahli keluarga, pasangan dan anak-anak sedikit sebanyak mengganggu emosi dan pemikiran seseorang individu itu apabila berjauhan. Rasa rindu terhadap ahli keluarga, anak-anak atau pasangan yang berjauhan ini membuatkan psikologi seseorang individu terganggu dan merasakan bahawa diri mereka semakin jauh dan dengan pelbagai masalah harian menambahkan lagi rasa bebanan emosi itu. Menurut satu kajian yang dijalankan oleh Marzilli et al. (2021) dalam kalangan 353 ibu bapa yang mempunyai anak yang berumur dua tahun sehingga 16 tahun, mendapati tekanan yang dialami oleh ibu bapa ketika pandemik COVID-19 secara signifikan mempengaruhi kesihatan psikologi anak-anak mereka.

3. Masyarakat

Satu kajian telah dijalankan oleh Wu et al. (2022) di Taiwan dengan responden seramai 2094 orang. Dalam kajian ini, dapatan menunjukkan 45.4% responden telah mengalami tekanan, dengan faktor-faktor tekanan yang paling umum adalah kebimbangan terhadap kehidupan harian mereka dan pekerjaan atau kewangan mereka. Tekanan yang dialami ini menyebabkan mereka berasa ingin bunuh diri, kesunyian dan juga tahap efikasi kendiri yang rendah. Penemuan ini menyeru semua pihak yang berkaitan untuk memberikan lebih perhatian kepada strategi pengurusan tekanan dan penggalakan kesihatan mental dalam kalangan komuniti atau masyarakat untuk mencegah risiko psikologi yang lebih besar.

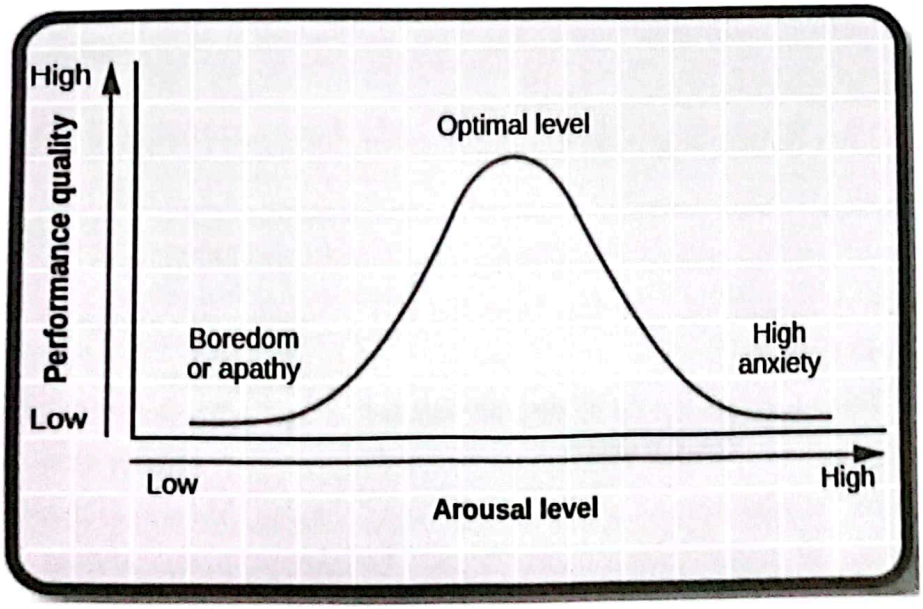
Disebabkan oleh perubahan yang berlaku pada dunia kini, pelbagai prosedur operasi standard (SOP) yang perlu dipatuhi dan menyebabkan perhubungan dan pergaulan di antara komuniti terbatas. Aktiviti-aktiviti riadah tidak lagi dibenarkan oleh pihak kerajaan bagi menjamin keselamatan anggota masyarakat daripada dijangkiti COVID-19. Kemunculan varian-varian baharu COVID-19 membimbangkan dan menakutkan masyarakat untuk menjalani kehidupan normal. Interaksi melalui peranti teknologi

CamScanner

merupakan salah satu kaedah yang boleh diambil bagi mereka yang tidak dapat bersua muka secara fizikal bagi mengeratkan hubungan dan sentiasa berkomunikasi agar kesihatan mental terus terjamin.

PENDEKATAN MENGURUSKAN TEKANAN

Tekanan adalah sesuatu yang wujud bersama-sama dengan manusia, yakni ia tidak boleh dihilangkan sepenuhnya. Hal ini kerana, kehidupan manusia seharian berdepan dengan pelbagai tekanan sama ada tekanan itu bersifat kecil atau besar mahupun bersifat sementara atau berkekalan. Isu kecil seperti jalan sesak, mesin pencetak tidak berfungsi sehinggalah isu besar seperti konflik perkahwinan dan kehilangan pekerjaan merupakan antara contoh tekanan. Namun, harus diingatkan bahawa tekanan sebenarnya perlu ada di dalam kehidupan manusia seharian kerana tekanan yang optimum akan memacu motivasi manusia untuk melakukan sesuatu (Rajah 14.1). Oleh itu, berbalik kepada pernyataan tekanan tidak boleh dihilangkan sepenuhnya, maka semua tekanan perlu dikawal supaya tidak menjadi terlalu rendah atau terlalu tinggi.



Rajah 14.1 Hubungkait antara rangsangan atau tekanan dan kualiti prestasi
Sumber: SimplyPsychology (2021) diadaptasi daripada Yerkes & Dodson, 1908

CamScanner

Terdapat pelbagai cara untuk mengawal tekanan. Kaedah atau cara mengawal tekanan ini dikenali sebagai mekanisme daya tindak (*coping mechanism*) atau selalu juga disebut sebagai kemahiran daya tindak (*coping skill*). Kemahiran atau mekanisma daya tindak mempunyai empat kategori (Folkman, 2004) iaitu:

1. Memfokuskan kepada masalah: kemahiran mengawal tekanan dengan menyelesaikan permasalahan yang menyebabkan tekanan.
2. Memfokuskan kepada emosi: kemahiran mengawal tekanan dengan mengurangkan emosi negatif yang berkaitan dengan permasalahan.
3. Memfokuskan kepada pemikiran: kemahiran mengawal tekanan dengan menggunakan strategi kognitif bagi mengurangkan pemikiran negatif yang berkaitan dengan permasalahan
4. Sokongan sosial: kemahiran mengawal tekanan dengan mencari sokongan emosi atau instrumen daripada keluarga dan komuniti.

Berdasarkan kepada empat strategi ini, kemahiran daya tindak boleh dilakukan bagi menguruskan pelbagai jenis tekanan dan punca tekanan tersebut, termasuklah tekanan yang terhasil daripada impak COVID-19. Antara kemahiran daya tindak yang boleh diaplikasikan adalah:

1. Daya menyelesaikan masalah menggunakan teknik IDEAL

Teknik IDEAL merupakan salah satu kaedah untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang ada. Perkataan IDEAL merupakan akronim kepada *Identify* (I), *Describe* (D), *Evaluate* (E), *Act* (A) dan *Learn* (L).

Teknik ini mudah diaplikasikan dalam pelbagai jenis permasalahan. Secara asasnya, semua masalah berpunca daripada satu sumber dan satu sumber ini akan berpecah kepada beberapa bahagian. Misalnya, masalah COVID-19 adalah punca utama kepada berlakunya permasalahan lain seperti masalah ekonomi, sosial dan kesihatan. Oleh itu, dengan mengenal pasti punca sebenar masalah, bahagian permasalahan lain akan lebih mudah untuk diselesaikan. Ramai individu juga gemar menyimpan dan mengumpul masalah kecil yang timbul setiap hari tanpa menyelesaikannya

CamScanner

dengan harapan ia akan selesai dengan sendirinya atau dilupakan. Cara ini sebenarnya tidak patut diamalkan kerana ia hanya menyebabkan masalah yang kecil itu berkembang menjadi masalah yang lebih besar serta lebih rumit dan memakan masa untuk diselesaikan. Sehubungan itu, apabila berlakunya apa jua permasalahan tidak kira kecil atau besar, gunakan teknik IDEAL bagi menyelesaikan permasalahan tersebut. Kaedah menggunakan teknik IDEAL adalah seperti berikut (Jadual 14.1):

Jadual 14.1 Kaedah IDEAL
Sumber: Clarke & Gillet, 1997

Akronim	Maksud	Contoh
I	*Identify*: Mengenal pasti punca masalah	Selalu lambat ke tempat kerja kerana kesesakan jalan.
D	*Describe*: Mencari, merangka dan menyenaraikan pilihan kaedah penyelesaian yang bersesuaian	Senarai pilihan: Keluar dari rumah lebih awal menggunakan jalan yang berbeza yang kurang sesak Berpindah rumah yang lebih dekat dengan tempat kerja.
E	*Evaluate*: Menilai setiap kaedah penyelesaian tersebut mengikut kesesuaian situasi, kebolehan untuk menyelesaikan masalah, kos, kesan penyelesaian serta tempoh masa	Keluar rumah lebih awal mungkin boleh dicuba tetapi untuk berpindah rumah mungkin lebih sukar kerana adanya kos berpindah dan isu-isu lain.
A	*Act*: Melakukan tindakan ke atas pilihan kaedah penyelesaian yang telah dipertimbangkan	Sebelum ini keluar rumah pada jam 7.00 pagi tetapi cuba keluar rumah pada jam 6.30 pagi.

CamScanner

L	*Learn*: Mempelajari sama ada kaedah penyelesaian tersebut boleh digunakan lagi atau tidak pada masa akan datang atau perlu diubahsuai.	Keluar rumah pada jam 6.30 pagi sangat membantu untuk sampai ke tempat kerja lebih awal namun masih ada kesesakan di sesetengah jalan. Kaedah menggunakan jalan yang berbeza dan keluar pada pukul 6.30 pagi mungkin juga sesuai dan boleh dicuba pada masa akan datang.

2. Bersenam

Senaman wujud di dalam pelbagai jenis, intensiti, pergerakan dan tempoh masa. Biasanya senaman terbahagi kepada empat jenis iaitu ketahanan, kekuatan, keseimbangan dan fleksibiliti (National Institute of Aging, 2022). Senaman yang dilakukan di dalam tempoh masa yang optimum memberikan pelbagai manfaat kesihatan secara holistik. Ramai yang menyangka senaman hanya untuk kesihatan fizikal sahaja tetapi sebenarnya senaman turut menyumbang kepada kesihatan mental. Kajian sorotan kepustakaan oleh Callaghan (2004) mendapati senaman bukan sahaja dapat mengurangkan kebimbangan (*anxiety*), kemurungan, mood negatif tetapi turut meningkatkan rasa harga diri dan fungsi kognitif selain turut ditemui dapat meningkatkan kualiti hidup dalam kalangan pesakit skizofrenia. Kajian sorotan sistematik yang memasukkan sorotan Cochrane menyimpulkan bahawa senaman yang dilakukan bersama-sama dengan pengambilan ubat anti kemurungan dapat mengurangkan gejala kemurungan dengan lebih baik (Mura et al., 2014). Amnya, senaman dapat membantu semua sistem badan berfungsi dengan lebih efisien, lantas membantu mengurangkan risiko beberapa jenis penyakit fizikal dan mental yang kronik.

Bagi individu yang baru hendak memulakan senaman, anda tidak digalakkan terlalu mengikut trend terkini kerana kadangkala senaman tersebut memerlukan komitmen, disiplin dan kos yang tinggi. Seeloknya, carilah aktiviti senaman mengikut minat sendiri, mengikut keupayaan fizikal (jika mempunyai masalah kesihatan), tidak melibatkan kos yang

CamScanner

tinggi, mudah untuk dilakukan bersama keluarga atau rakan serta paling penting adalah dapat dilakukan pada bila-bila masa. Selain itu, aktiviti senaman juga boleh dipelbagaikan setiap minggu agar tidak mudah merasa bosan dengan aktiviti yang sama. Pantau juga keberkesanan senaman yang dilakukan agar setiap latihan yang dilakukan dapat mengekalkan kesan positif dan terapeutik kepada tubuh badan serta juga mental. Seseorang mungkin perlu menukar jenis senaman, intensiti dan tempoh masa senaman sekiranya keberkesanan sudah lagi tidak dirasai. Selain itu, senaman juga akan memberikan kesan ketagihan dan/atau euphoria yang singkat kepada anda akibat daripada biosintesis sekurang-kurangnya tiga jenis neurokimia seperti *anandamide* (Tantimonaco et al., 2014), *B-endorphin* (Dinas et al., 2011) dan *phenethylamine* (Szabo et al., 2001). Episod ini dikenali sebagai '*runners high*' (Raichlen, 2012).

Cadangan senaman yang boleh dimulakan bagi mereka yang ingin berjinak di dalam dunia kesihatan yang lebih baik adalah seperti melakukan aktiviti berjalan laju (*brisk walk*), joging, lompat tali, senamrobik, latihan bebanan dan latihan fleksibiliti. Tempoh masa yang diperlukan bagi setiap sesi adalah selama 30 minit sahaja. Di dalam tempoh satu minggu, cukupkan tempoh senaman selama 150 minit dengan membahagikannya kepada lima sesi senaman (lima sesi x 30 minit per sesi). Jika tidak mampu, lakukanlah senaman sekurang-kurangnya 90 minit seminggu (tiga sesi x 30 minit per sesi). Latih diri untuk kekal berdisiplin dengan menganggap senaman sebagai suatu aktiviti yang menyeronokkan dan seeloknya buat senaman bersama keluarga atau rakan. Selain itu, dapatkan juga alat perakam senaman seperti jam tangan pintar atau jam tangan kecergasan bagi memudahkan aktiviti senaman direkodkan kerana rekod ini boleh membantu anda mengetahui keberkesanan latihan yang dilakukan serta mengekalkan motivasi dan matlamat senaman. Peralatan seperti jam tangan kecergasan ini juga memberi maklumat yang penting seperti kadar degupan jantung, kadar kandungan oksigen dalam darah dan yang lebih canggih lagi boleh mengukur fasa tidur dan tekanan darah. Kadar degupan jantung semasa melakukan senaman adalah penting bagi memastikan kadar degupan jantung berada dalam lingkungan 64 hingga 76% kapasiti maksimum semasa bersenam (Riebe et al., 2018). Pengiraan ringkas bagi

CamScanner

mengetahui kadar maksimum mengikut umur adalah dengan mengira 220 degupan per minit ditolak dengan umur individu. Misalnya, umur adalah 35 tahun maka degupan jantung maksimum per minit semasa bersenam adalah 220 – 35 = 185 dan julat 64 – 76% daripada kapasiti maksimum adalah dalam lingkungan 118 hingga 141 degupan per minit.

3. Latihan Pernafasan

Latihan pernafasan merupakan salah satu cara untuk mengawal tekanan. Hal ini kerana, pada ketika otak mengenal pasti stres, otak akan bertindak dengan mengaktifkan mekanisme lawan atau lari (*flight or fight mechanism*). Antara tanda-tanda fizikal stres yang menunjukkan mekanisme ini sedang berfungsi adalah seperti merasa jantung berdegup laju, pernafasan terasa pendek dan berpeluh. Mekanisme ini sebenarnya sebuah 'sistem kecemasan' untuk menyelamatkan diri daripada bahaya (bahaya = stres). Oleh itu, bagi meredakan 'sistem kecemasan' ini, kita perlu memberi isyarat tanda 'selamat' kepada otak dengan melakukan latihan pernafasan.

Kaedah untuk melakukan latihan pernafasan adalah seperti berikut:

1. Cari tempat yang sesuai, kurang sesak dan lebih tenang
2. Duduk di atas kerusi atau di atas lantai
3. Letakkan satu tangan di atas perut dan satu tangan lagi di atas dada
4. Tarik nafas perlahan-lahan seperti sedang menghidu bunga sambil kembungkan perut
5. Tahan nafas setakat yang mampu, sebolehnya tiga hingga lima saat
6. Hembus nafas perlahan-lahan seperti hembus pada permainan kincir angin
7. Ulang sehingga merasa lebih lega, jantung tidak lagi berdegup laju dan pernafasan kembali lancar

CamScanner

Lakukan latihan pernafasan ini setiap hari sebagai rutin harian bagi mengurangkan stres walaupun pada ketika itu anda tidak merasa begitu stres atau tidak mengalami apa-apa tanda fizikal stres. Langkah menjadikan latihan ini sebagai rutin juga membantu anda untuk bertindak dengan lebih cepat dan tahu apa yang perlu dilakukan ketika berhadapan dengan stres yang sebenar. Hal ini kerana, stres boleh mengganggu pemikiran (kognitif) seseorang menyebabkan bingung, keliru dan buntu dengan apa yang sepatutnya dilakukan. Selain daripada mengawal stres, latihan pernafasan ini juga membantu dalam mengawal kemarahan, mengurangkan kebimbangan melampau (*anxiety*) serta mengawal kemurungan.

4. Pemikiran Positif

Mengamalkan pemikiran yang positif mudah disebut tetapi sukar diamalkan oleh kebanyakan individu terutama sekali bagi individu yang mengalami kemurungan. Namun, latihan untuk mengamalkan pemikiran yang positif adalah sangat penting bagi menguruskan tekanan dan mengurangkan kemurungan. Hal ini kerana, setiap apa yang difikirkan terhadap apa-apa situasi yang berlaku akan mempengaruhi secara langsung emosi dan tingkah laku seseorang. Misalnya, sekiranya individu selalu melihat dan membandingkan kebahagiaan orang lain yang dilihat di media sosial akan menyebabkan individu berfikiran kehidupan orang lain adalah lebih baik daripada dirinya lantas menyebabkan individu merasa sedih dengan kehidupannya sekarang. Beck (1976) menggambarkan fenomena ini sebagai *compare and despair*. Oleh itu, langkah yang perlu dilakukan oleh individu tersebut adalah sama ada mengurangkan aktiviti melihat kebahagiaan orang lain di media sosial kerana tidak semua yang ditonjolkan seseorang di media sosial adalah situasi kehidupan sebenar mereka. Hal ini kerana, kehidupan manusia di dunia penuh dengan ujian dan turun naik dan tiada orang yang mahu mempamerkan sisi kehidupan mereka yang menyedihkan dalam media sosial mereka. Oleh itu, individu yang cenderung untuk membandingkan kehidupan sendiri dengan kehidupan orang lain perlu berhenti melakukan hal sedemikian. Dengan mensyukuri apa yang dimiliki dapat membendung kita daripada mengalami tekanan dan kemurungan.

CamScanner

5. Sokongan Sosial

Cobb (1979) mentakrifkan sokongan sosial sebagai pengalaman sosial yang membawa manusia kepada suatu kepercayaan bahawa dirinya diberi perhatian, disayangi, dihargai dan dimiliki oleh suatu jaringan komunikasi serta obligasi mutual. Sistem sokongan sosial yang baik adalah sangat penting di dalam tempoh rawatan kemurungan dan turut memainkan peranan yang penting bagi mengawal stres (Newman & Newman, 2018). Sokongan sosial tidak semestinya sokongan melalui emosi tetapi juga sokongan sosial dari segi kewangan, fizikal dan instrumental (Newman & Newman, 2018). Memberi dan mendapatkan sokongan sosial yang betul mengikut keperluan semasa adalah sangat penting bagi memastikan stres dapat dikawal dengan baik. Sebagai contoh, sokongan sosial dari segi kewangan dengan memberi sedikit sumbangan berbentuk wang adalah lebih bagus daripada memberi sokongan dari segi fizikal seperti membantu mengemas rumah bagi individu yang baru kehilangan kerja. Sementara itu, sokongan dari segi emosi dengan mendengar dengan empati adalah lebih baik daripada memberi sokongan dari segi bantuan makanan (instrumental) bagi mangsa yang baru kehilangan orang yang tersayang.

Sokongan sosial boleh didapati dan diberi mengikut keperluan atau berterusan. Kadangkala, sesetengah individu hanya memerlukan sistem sokongan pada waktu-waktu yang kritikal sahaja manakala sesetengah orang lain pula mungkin memerlukan sistem sokongan sosial yang berterusan. Oleh itu, sebelum memberikan sokongan sosial, kenal pasti terlebih dahulu jenis keperluan sokongan yang diperlukan dan berapa banyak sokongan yang perlu diberi. Selain itu, sokongan sosial adalah lebih baik diberikan daripada ahli keluarga sendiri berbanding dengan orang luar (komuniti setempat, sukarelawan atau kerajaan). Hal ini kerana, ahli keluarga lebih memahami situasi individu dan keperluan individu itu sendiri, melainkan individu tersebut tidak pernah mendapat sokongan sosial daripada keluarga sendiri.

CamScanner

KESIMPULAN

Pandemik COVID-19 yang melanda seluruh dunia kini telah mengubah seluruh sistem dunia dengan mewujudkan norma baharu di dalam kehidupan. Perubahan norma kehidupan ini menyebabkan manusia mengalami tekanan atau stres disebabkan oleh keperluan menyesuaikan diri dengan perubahan seperti pekerjaan, perhubungan, ekonomi dan sosial. Pandemik COVID-19 secara tidak langsung telah memberi impak terhadap psikologi individu, keluarga mahupun masyarakat dan hal ini menyebabkan wujudnya kesan-kesan yang negatif terhadap perkembangan manusia secara lebih holistik dalam mendepani keperluan dan desakan semasa. Pelbagai cara atau kaedah boleh dipraktikkan bagi menangani masalah emosi dan tekanan dalam menghadapi perubahan yang mendadak dalam kehidupan bagi memastikan kestabilan kesihatan mental semasa pandemik COVID-19.

RUJUKAN

Abdul Aziz, A.R., Mohd Sukor, N. & Ab Razak, N.H. (2020b). Wabak COVID-19: Pengurusan aspek kesihatan mental semasa norma baharu. *International Journal of Social Science Research*, 2(4): 156-174. 020 http://myjms.mohe.gov.my/index.php/ijssr

Abdul Aziz, A.R., Shafie, A.A.H., Ali, Z. & Dzainal, N.D.S. (2020a). Pengamalan nilai agama dalam mengatasi kemurungan semasa pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(12): 31-44. https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i12.593.

Beck, A.T. (1976). Cognitive therapy and emotional disorders. New York: International Universities Press.

Berita Harian. (2021). Pandang serius krisis mental kesan pandemik. https://www.bharian.com.my/rencana/minda-pembaca/2021/04/811139/pandang-serius-krisis-mental-kesan-pandemik. (Carian dalam talian 31 Januari 2022).

Callaghan, P. (2004). Exercise: a neglected intervention in mental health care?. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11: 476-483. https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2004.00751.x

Clarke, V. & Gillet, S. (1997). Psychology for VCE. (2nd ed). Melbourne: Nelson ITP.

Cobb, S. (1979). Social support and health through the life course. Dlm. Riley, M. W. (pnyt.). Aging from birth to death. Boulder, CO: Weview.

CamScanner

Dinas, P.C., Koutedakis, Y. & Flouris, A.D. (2011). Effects of exercise and physical activity on depression. *Irish Journal of Medical Science*, 180: 319–325. https://doi.org/10.1007/s11845-010-0633-9

Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55:745-774. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456

Marzilli, E., Cerniglia, L., Tambelli, R., Trombini, E., De Pascalis, L., Babore, A., Trumello, C., Cimino, S. (2021). The COVID-10 pandemic and its impact on families' mental health: the role played by parenting stress, parents'past trauma, and resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 11450. https://doi.org/10.3390/ijerph182111450.

Mura, G., Moro, M.F., Patten, S.B., & Carta, M.G. (2014). Exercise as an add-on strategy for the treatment of major depressive disorder: a systematic review. *CNS Spectrums*, 19(6): 496–508. https://doi.org/10.1017/S1092852913000953

National Institute on Aging. (2022). Exercise and physical activity. https://www.nia.nih.gov/health/exercise-physical-activity. (Carian dalam talian 20 Januari 2022).

Newman, B.M. & Newman, P.R. (2018). Development through life: A psychosocial approach. Edisi ke-13. California, USA: Wadsworth Cengage Learning.

Raichlen, D.A., Foster, A.D., Gerdeman, G.L., Seillier, A. & Giuffrida, A. (2012). Wired to run: exercise-induced endocannabinoid signaling in humans and cursorial mammals with implications for the 'runner's high. *Journal of Experimental Biology*, 215(8): 1331-1336. https://doi.org/10.1242/jeb.063677

Relevan. (2022). Pandemik COVID-19 beri impak kesihatan tingkah laku manusia dan menyebabkan tekanan, kata penyelidik. https://relevan.com.my/2022/04/22/pandemik-covid-19-beri-impak-kesihatan-tingkah-laku-manusia-dan-menyebabkan-tekanan-kata-penyelidik/. (Carian dalam talian 15 Ogos 2023).

Riebe, D., Ehrman, J.K., Liguori, G. & Magal, M. Chapter 6 General Principles of Exercise Prescription. In: *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 10th Ed. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA: 2018, 143-179.

SimplyPsychology (2021). The Yerkes-Dodson law and performance. https://www.simplypsychology.org/what-is-the-yerkes-dodson-law.html. (Carian dalam talian 20 Januari 2022).

Szabo, A., Billett, E. & Turner, J. (2001). Phenylethyamine, a possible link to the antidepressant effects of exercise. *British Journal of Sports Medicine*, 35(5): 342–43. Doi:10.1136/bjsm.35.5.342.

CamScanner

Tantimonaco, M., Ceci, R., Sabatini, S., Catani, M.V., Rossi, A., Gasperi, V. & Maccarrone, M. (2014). Physical activity and the endocannabinoid system: an overview. *Cellular and Molecular Life Sciences*, 71: 2681–2698. https://doi.org/10.1007/s00018-014-1575-6

Wu, C-Y., Lee, M-B., Huong, O.T.T., Chan, C-T., Chen, C-Y., Liao, S-C. (2022). The impact of COVID-19 stressors on psychological distress and suicidality in a nationwide community survey in Taiwan. *Scientific Reports*, 12, 2696. https://doi.org/10.1038/s41598-022-06511-1.

Yerkes, R.M. & Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Punishment: Issues and experiments,* 27-41.

CamScanner

13. PENGURUSAN DAN PENJANAAN SISA MAKANAN SEMASA WABAK COVID-19 DI MALAYSIA

Sharifah Norkhadijah Syed Ismail[1], Muhammad Izzat Syahir Roslee[1], Josfirin Uding Rangga[1,2]

[1]Jabatan Kesihatan Persekitaran dan Pekerjaan, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM), 43400 Serdang, Selangor, Malaysia
[2]Fakulti Kemanusiaan dan Sains Kesihatan, Curtin University Malaysia, 98009 Miri, Sarawak, Malaysia.

14. IMPAK PANDEMIK COVID-19 TERHADAP PSIKOLOGI INDIVIDU, KELUARGA DAN MASYARAKAT DAN CARA MENGURUSKANNYA

Muhamad Ariff Ibrahim[1], Mohd Radzi Tarmizi A Halim[2] dan Nadziroh Md Zubir[3]

[1]Jabatan Sains Pemakanan, Kulliyyah Sains Kesihatan Bersekutu, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM), Kampus Kuantan, 25200 Kuantan, Pahang.
[2]Fakulti Perniagaan Ekonomi dan Pembangunan Sosial, Universiti Malaysia Terengganu (UMT), 21300 Kuala Nerus, Terengganu.
[3]Sekolah Kebangsaan Bukit Naga, 42450 Shah Alam, Selangor.

15. SIKAP DAN AMALAN TERHADAP PENYAKIT COVID-19 DALAM KALANGAN PEKERJA

Mohd Nasrom Mohd Nawi[1], Adun Nopsuwan a/l Ai Nop[2], Nurul Ainun Hamzah[1], Mohd Noor Mamat[1], Mohd Nazhari Mohd Nawi[1]

[1]Pusat Pengajian Sains Kesihatan, Universiti Sains Malaysia (USM), Kampus Kesihatan, 16150 Kubang Kerian, Kelantan.
[2]Fakulti Teknologi dan Sains Gunaan, Open University Malaysia (OUM), 15200 Kota Bharu, Kelantan.

CamScanner