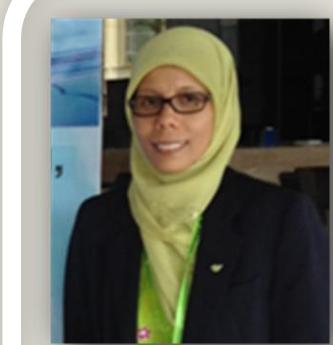


# WANITA SIHAT KELUARGA SEJAHTERA

Dr Siti Mariam Muda

WEBINAR SIRI 2020  
27.11.2020 Jumaat  
KON, IIUM



# Kandungan

- Pendahuluan
- Definisi
- Peranan Wanita
- Kesihatan Wanita
- Ciri-ciri Keluarga Sejahtera
- Penutup



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## Surah Luqman (Ayat:14)

“Dan Kami wajibkan manusia berbuat baik kepada kedua ibu bapanya; ibunya telah mengandungnya dengan menanggung kelemahan demi kelemahan (dari awal mengandung hingga akhir menyusunya), dan tempoh menceraikan susunya ialah dalam masa dua tahun)…”.



# Pendahuluan

- Keluarga yang sihat merupakan tunggak penting dalam melahirkan individu dan komuniti yang sejahtera.
- Kesejahteraan individu membantu membina komuniti yang makmur dan lestari dari segi sosial, ekonomi dan kesejahteraan ekologi manusia.
- Pencapaian kepada tahap kesihatan yang optima merupakan faktor penting dalam masyarakat kerana ia tunjang kesejahteraan dan keseimbangan sesebuah komuniti.



# Wanita

- Wanita adalah tunjang keluarga, masyarakat serta negara.
- Dalam apa jua yang dilakukannya, wanita sentiasa meletakkan keperluan ahli keluarga dan individu di sekelilingnya terlebih dahulu sebelum memberi perhatian kepada keadaan diri sendiri.
- Justeru, tanggungjawab paling utama setiap wanita adalah memberi keutamaan pada kesihatan dirinya dahulu kerana wanita boleh mempengaruhi kesihatan seluruh keluarga dan masyarakat.



# Cakna Terhadap Kesihatan Wanita

- Persekutaran Fizikal  
*(pendedahan bahan kimia, kemalangan dan kecederaan dirumah dantempat kerja)*
- Biophysical  
*(penyakit keturunan, kematangan dan ketuaan, fungsi tubuh bdan dan keupayaan)*
- Psikologi  
*(tekanan dan redha, seks, kesihatan mental dan sakit jiwa)*
- Tingkahlaku  
*Pengambilan makanan, kekurangan zat, aktiviti fizikal dan amalan hidup sihat, aktivit seksual)*
- Sosial  
*(tanggungjawab dalam perhubungan, pekerjaan dan isu ekonomi, keganasan dan penderaan)*

# Kesihatan Wanita

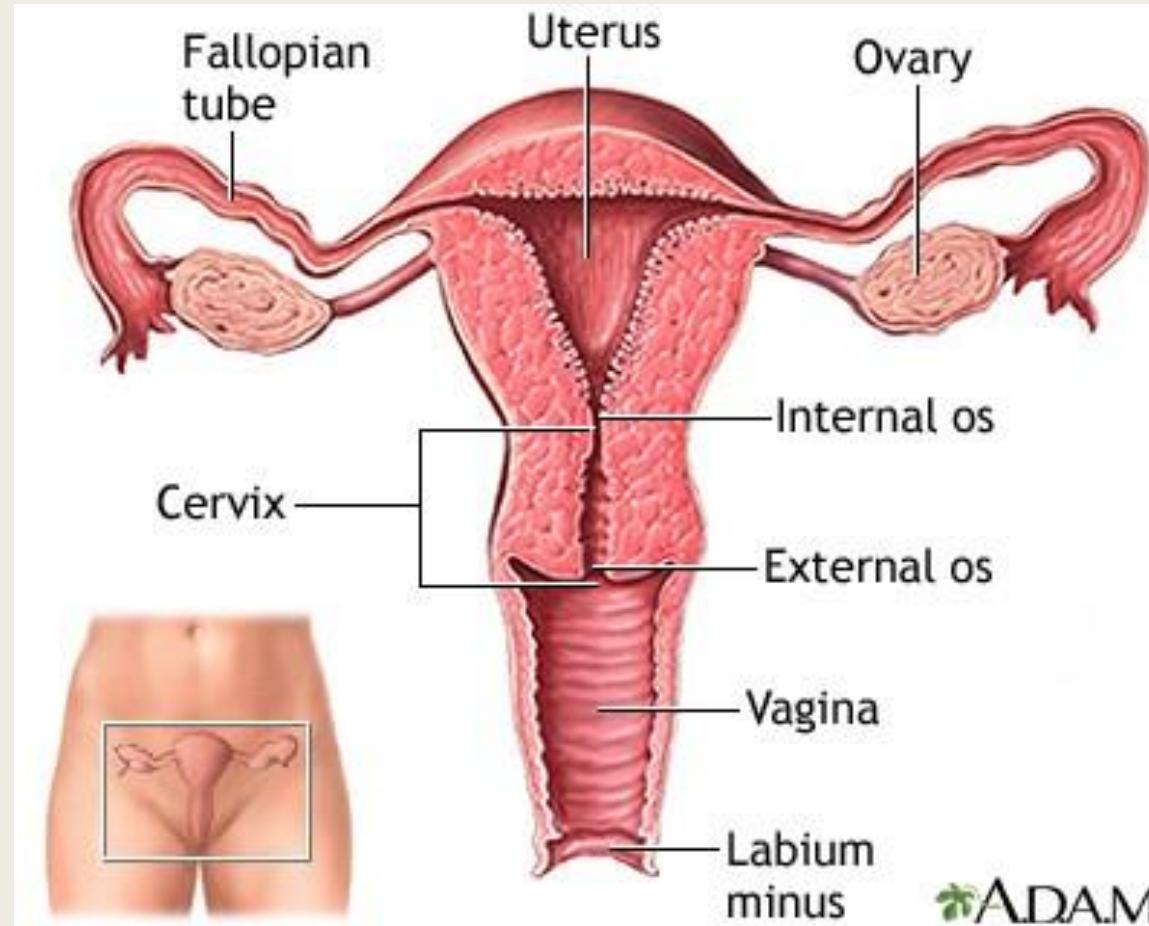
- Malaysia berada pada tangga ke-16 sebagai negara yang kaum wanitanya tertekan.  
(Berita Harian, 2011)
- Antara penyebab wanita mengalami tekanan ialah kerana curiga terhadap suami, anak tidak pandai dalam pelajaran, tidak bekerja, dan terpaksa bekerja dua kali ganda untuk mendapat pengiktirafan utama.



# Definisi Kesihatan

- Pertubuhan Kesihatan Sedunia mentakrifkan kesihatan sebagai "keadaan kesejahteraan fizikal, mental dan sosial yang lengkap dan bukan sekadar ketiadaan penyakit atau kelemahan".

# Bagaimana cara untuk menjadi sihat?



# Isu Kesihatan Wanita

## Dalaman

- Ketumbuhan Dan Kanser
- Masalah Reproduksi
- Kesihatan Ibu
- Jangkitan Penyakit Kelamin

## Luaran

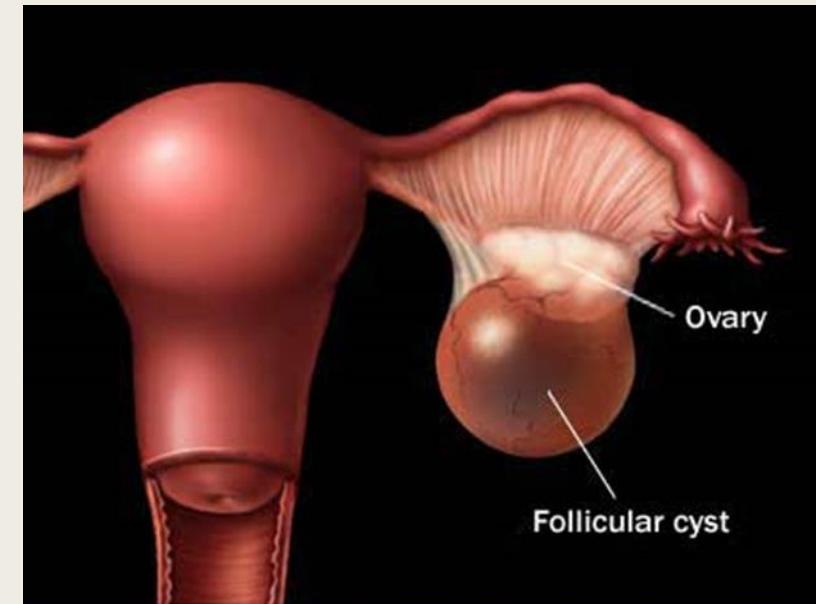
- Keganasan Terhadapa Wanita
- Kesihatan Mental
- Ibu Muda
- Penuaan



# Ketumbuhan dan Kanser Wanita

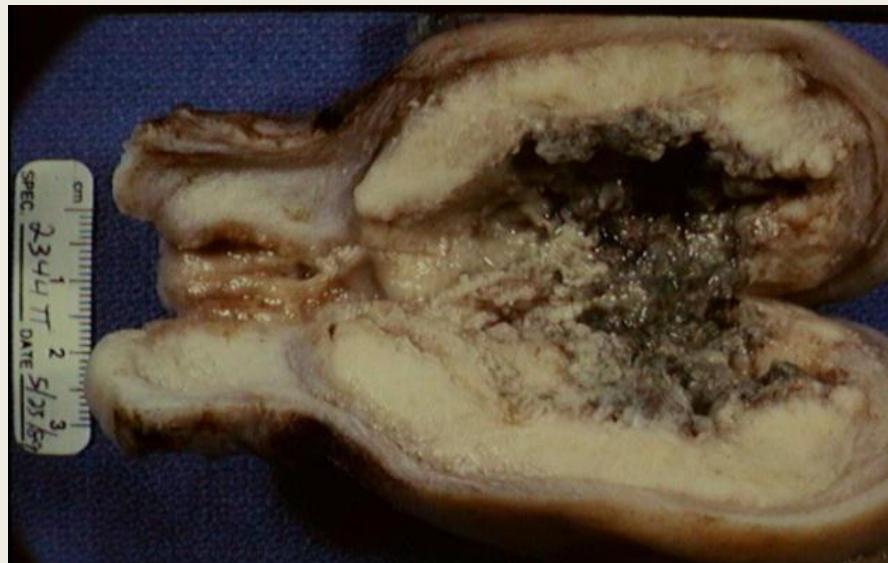
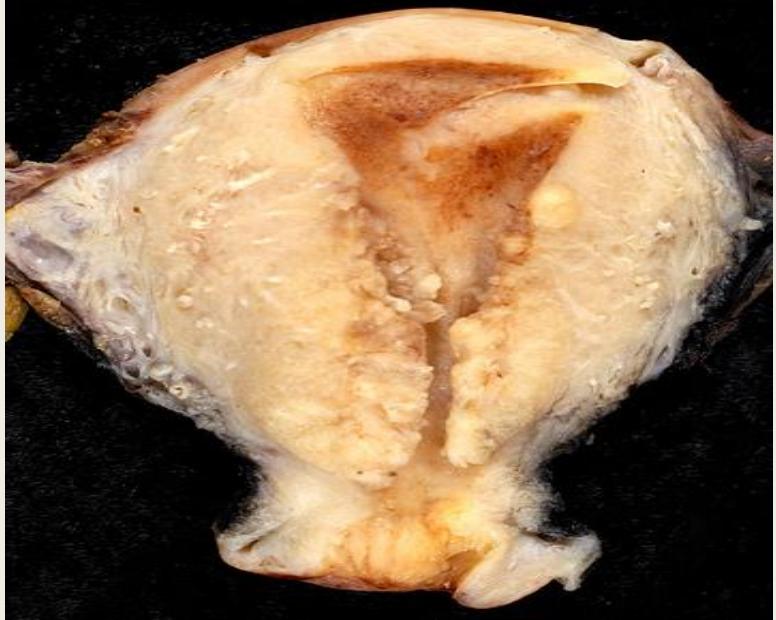
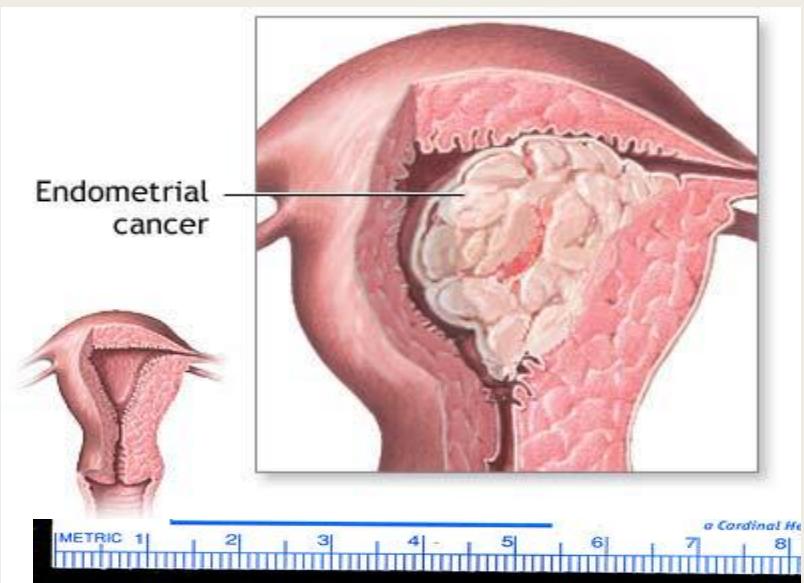
- Kanser yang kerap menyerang wanita adalah barah payudara dan kanser serviks. Pengesahan awal dua jenis kanser ini menjadi kunci memastikan wanita kekal sihat. Statistik global terbaru menunjukkan kira-kira setengah juta wanita maut akibat kanser serviks, manakala setengah juta lagi maut akibat kanser payudara setiap tahun.
- Kebanyakan kes kematian berlaku di negara berpendapatan sederhana dan rendah kerana imbasan awal, pencegahan dan rawatan hampir tidak disediakan, manakala vaksin untuk virus human papilloma (HPV) ditangguhkan.

# Ketumbuhan

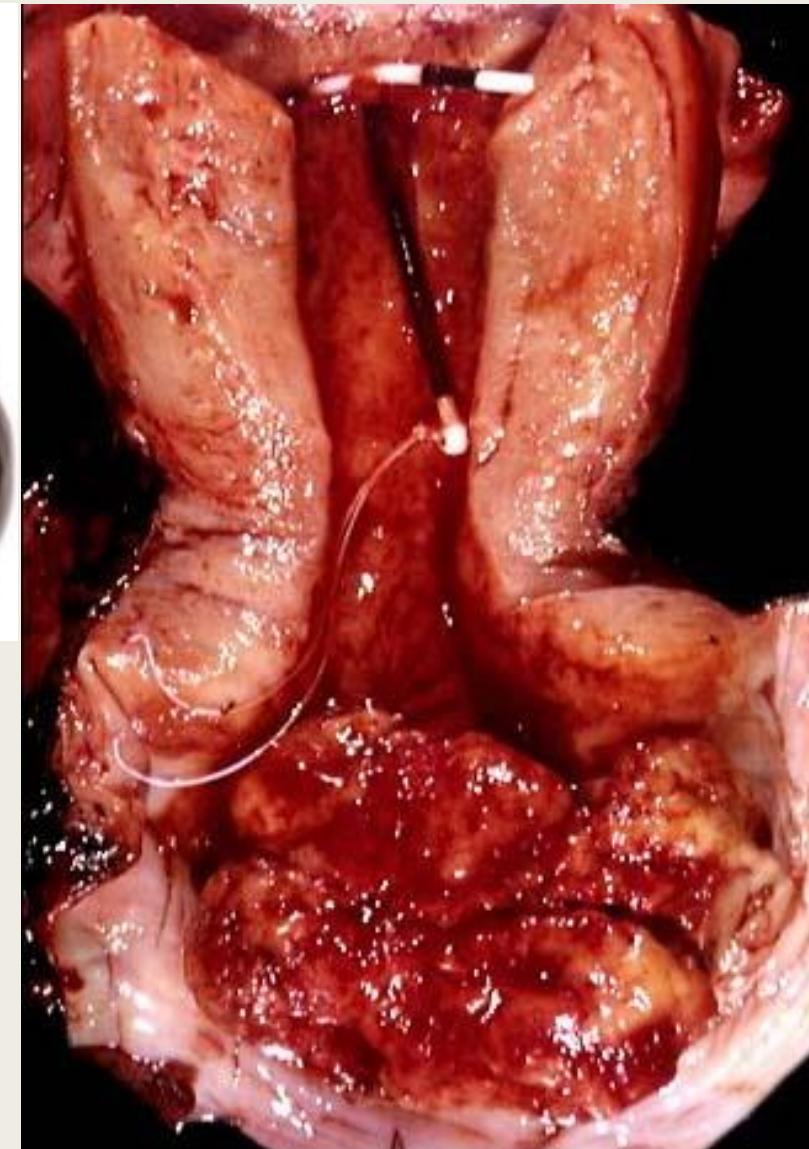
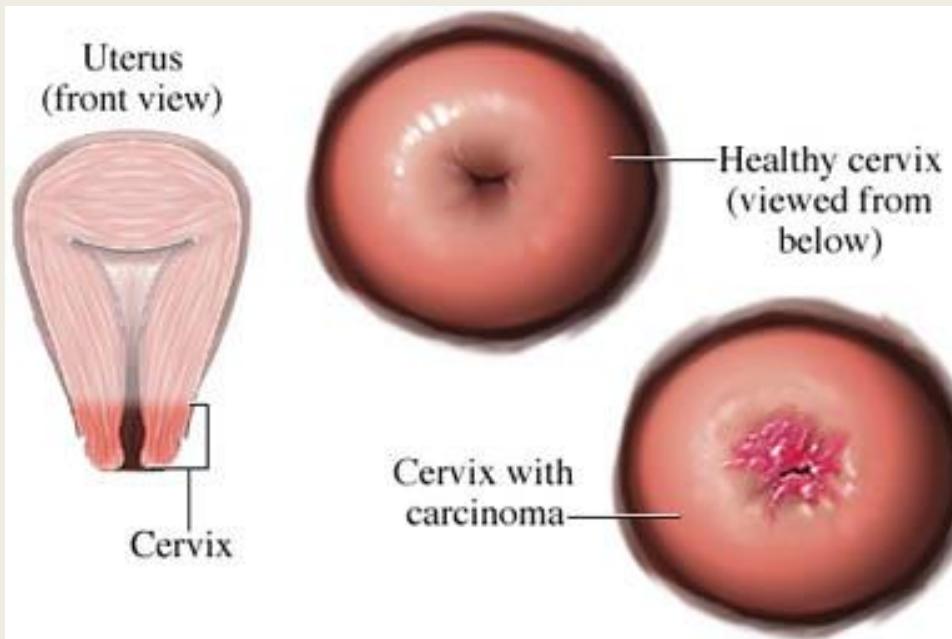


© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

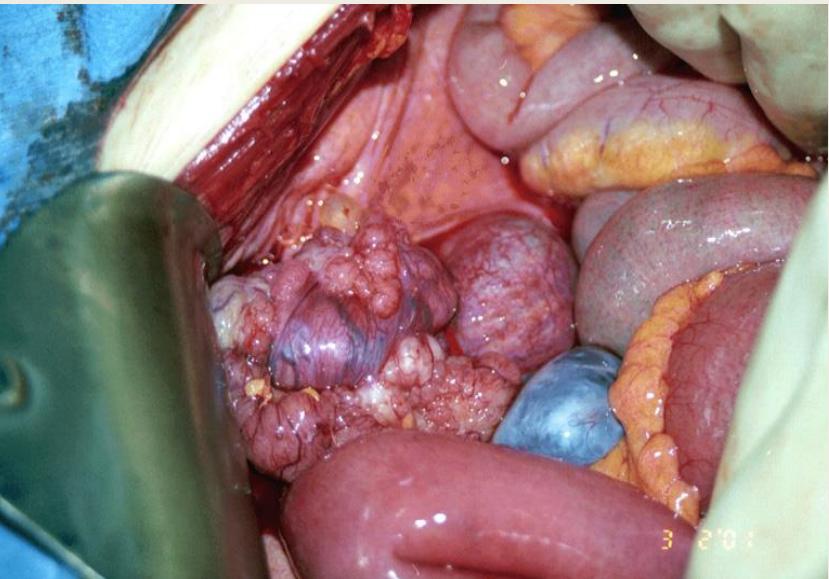
# Kanser Rahim



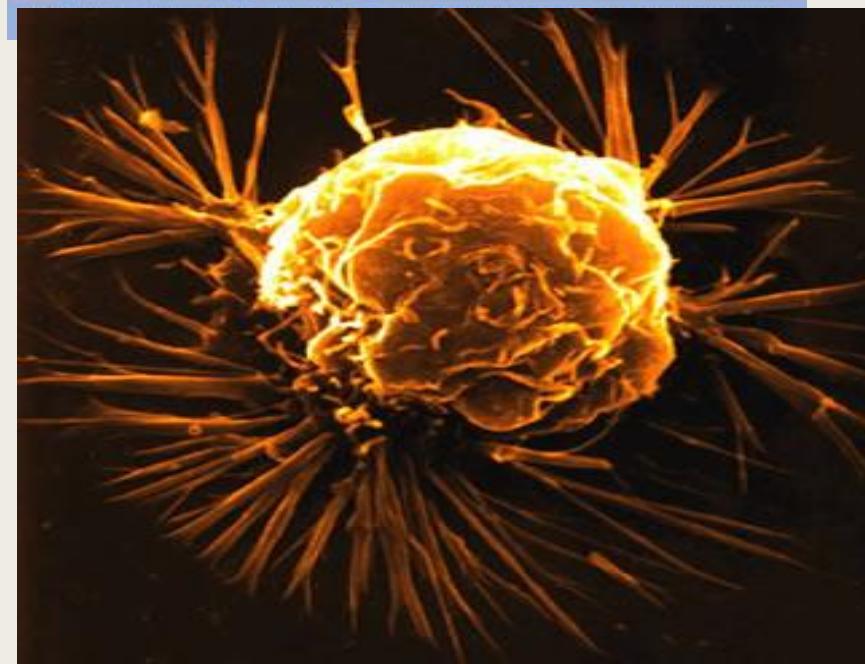
# Kanser Servik



# Kanser Ovari



# Kanser Payudara



# Kesihatan Reproduksi

- Masalah kesihatan reproduksi dan seksual menyumbang satu pertiga isu kesihatan wanita berusia 15 hingga 44 tahun.
  - *Kemandulan*
  - *Keguguran*
  - *Kandunga luar Rahim*
  - *Kandunga anggur*



# Kesihatan Ibu

- Kebanyakan wanita mendapat manfaat daripada penambahbaikan kepada penjagaan ketika kehamilan dan kelahiran yang diperkenalkan sedekad lalu.



# Masalah Gynae

Amenorrhoea

Dysmenorrhoea

Menorrhagia

Dyspareunia

Menopause



# HIV dan Penyakit Kelamin

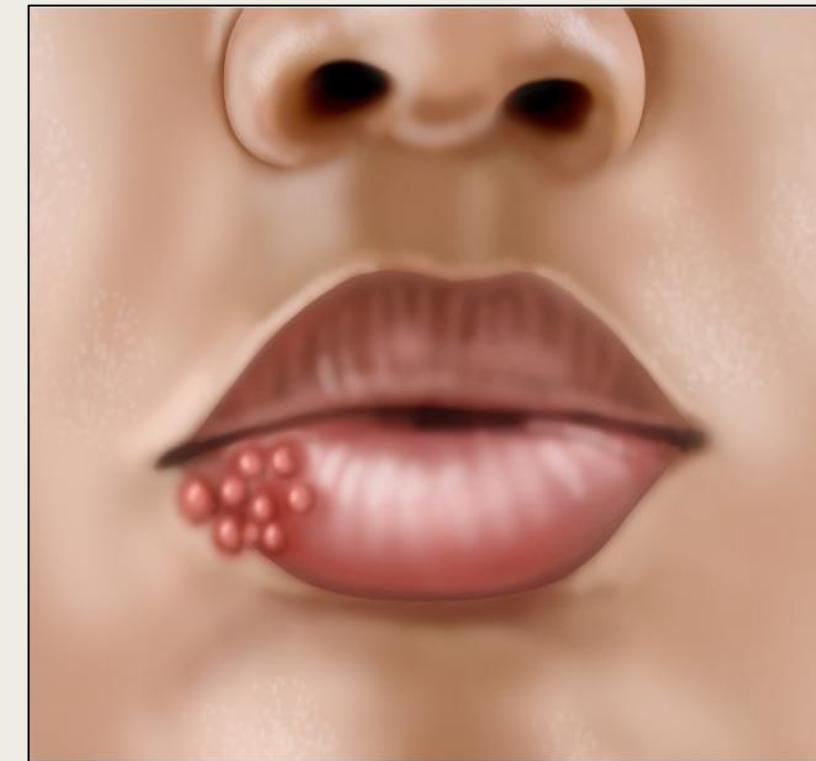
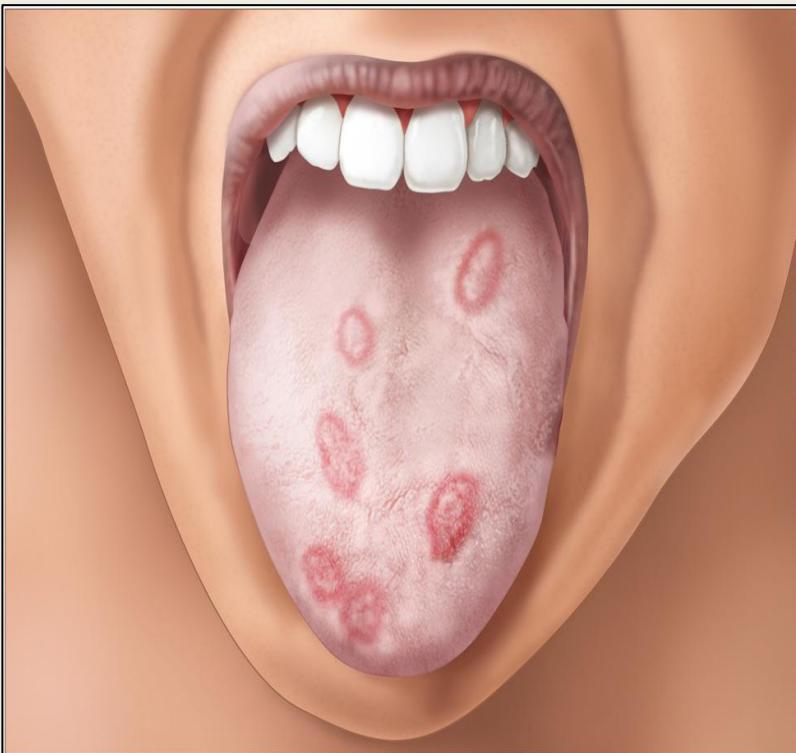
- Sejak 30 tahun lalu ketika wabak AIDS melanda, ramai wanita muda menjadi mangsa jangkitan. Terlalu ramai wanita muda berjuang melindungi diri mereka daripada penyakit jangkitan seks HIV dan mendapat rawatan diperlukan.
- Walaupun jangkitan HIV dan HPV penyakit jangkitan kelamin paling kerap dialami di seluruh dunia, penyakit jangkitan lain juga penting untuk dicegah dan dirawat seperti gonorrhoea, klamidia dan sifilis.
- Ini kerana sifilis yang tidak dirawat menyumbang kepada kematian bayi dalam kandungan dan pramatang setiap tahun, manakala meningkatkan kematian bayi baru dilahirkan.



# Syphilis



# Syphilis



# Syphilis



# Keganasan Terhadap Wanita

- Wanita mudah menjadi subjek kepada pelbagai bentuk keganasan yang berlainan, tetapi keganasan fizikal dan seksual, sama ada dilakukan pasangan atau orang lain, adalah paling menyakitkan.
- Hari ini, seorang daripada tiga wanita bawah 50 tahun mengalami keganasan fizikal atau seksual dilakukan pasangan atau orang lain yang menjelaskan fizikal dan mental mereka dalam jangka masa pendek dan panjang.
- Oleh itu, penting kepada mereka yang sihat untuk sentiasa prihatin terhadap keganasan dan membantu mencegahnya, selain memberi sokongan kepada mangsa.



# Kesihatan Mental

- Kajian menunjukkan wanita lebih cenderung daripada lelaki untuk mengalami keresahan, kemurungan dan aduan somatik iaitu gejala fizikal yang tidak dapat dijelaskan secara perubatan. Kemurungan adalah masalah kesihatan mental paling kerap berlaku dalam kalangan wanita dan kejadian membunuh diri penyebab utama kematian wanita berusia bawah 60 tahun.
- Oleh itu, penting menyedarkan mereka mengenai isu kesihatan mental dengan memberi sokongan untuk mendapatkan bantuan.



# Menjadi Ibu Muda

- Remaja perempuan berdepan pelbagai cabaran kesihatan reproduksi dan seksual seperti STI dan kehamilan. Setiap tahun terdapat ramai remaja perempuan bawah usia 20 tahun melahirkan anak.
- Komplikasi daripada kehamilan dan bersalin menjadi penyumbang utama kematian dalam kalangan ibu muda dan ramai menderita akibat keguguran yang tidak selamat.



# Menjadi Tua

- Kebanyakan wanita yang sudah tidak bekerja atau bersara memperoleh wang pencen dan kemudahan lain yang sedikit berbanding lelaki, sekali gus kurang mendapat penjagaan kesihatan dan perkhidmatan sosial.
- Selain berisiko menjadi miskin dan masalah lain berkaitan usia tua seperti nyanyuk, wanita tua juga kurang mendapat perkhidmatan kesihatan yang baik.



# Petua Untuk Hidup Sihat



# Keluarga Sejahtera

- Kesihatan keluarga sangat penting dalam melahirkan komuniti yang sejahtera. Kesejahteraan merupakan perkara yang subjektif dan memerlukan pengertian mendalam antara seseorang manusia.
- Bagi mencapai semua matlamat dalam kesejahteraan keluarga, kesihatan dalaman dan luaran adalah penting.  
*(bagi membolehkan seseorang individu melaksanakan aktiviti harian dengan baik.)*

# Kesimpulan

- Kejayaan sesebuah negara bergantung kepada komuniti yang sejahtera.
- Keluarga yang sihat berasal dari individu yang baik dan sejahtera dalam keluarga.
- Kesemua elemen dalam diri individu dan keluarga haruslah dijadikan sandaran untuk mencapai kesejahteraan dan seterusnya kejayaan komuniti dan negara.
- Tanpa kesihatan diri individu dan keluarga, komuniti tidak akan maju dalam pelbagai aspek kehidupan.
- Kehidupan komuniti yang baik banyak bergantung kepada tahap pencapaian kesihatan sama ada secara fizikal, mental ataupun psikologi.

# Terima Kasih

