

e-BULETIN JSKM

EDISI MAC 2025

LAMBAIAN KASIH
PERSAHABATAN

RAHSIA ALAMI UNTUK
KELEGAAN SAKIT KEPALA

MENYEMAI MINAT,
MENUAI KEJAYAAN
Perjalanan Seorang Pendidik
Ts. Wan Anisha
Wan Mohammad

eISSN 2637-0077



9 772637 007004

KELUARAN KE-13

ISTIMEWA ANAK
SULUNG





Sidang Redaksi:

Ketua Editor

Dr. Siti Nurleena Abu Mansor

Editor

Ts. Jamal Othman

Pn. Siti Mariam Saad

Pn. Zuraira Libasin

En. Ahmad Rashidi Azudin

Terbitan:



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Unit Penerbitan e-Buletin

Jabatan Sains Komputer dan Matematik

UiTM Cawangan Pulau Pinang

13500 Permatang Pauh

Pulau Pinang



Kata Pengantar Ketua Editor

01

Kata Pengantar Koordinator

02

Ucapan Khas Salam Aidilfitri

03

Menyemai Minat, Menuai Kejayaan

04

Laporan Aktiviti

05

Perkongsian

16

Puisi

69

Isi

Kandungan e-Buletin





S H A R E

PERKONGSIAN

RAHSIA ALAMI UNTUK KELECAAN SAKIT KEPALA

Oleh: Norazah Umar

Sakit kepala adalah masalah kesihatan yang dialami hampir oleh setiap individu pada suatu ketika dalam hidup mereka, sama ada disebabkan tekanan, gangguan hormon, keletihan, atau masalah kesihatan lain. Secara umumnya, sakit kepala terbahagi kepada dua kategori utama:

2. Sakit kepala sekunder yang disebabkan oleh masalah kesihatan yang serius seperti pendarahan otak, ketumbuhan, atau jangkitan.

1. Sakit kepala primer seperti migrain, yang tiada punca fizikal yang jelas dan biasanya tidak membahayakan nyawa.

Bagi mengurangkan sakit kepala primer, selain penggunaan ubat-ubatan seperti paracetamol, terdapat beberapa petua yang boleh dicuba secara semula jadi untuk memberikan kelegaan. Berikut adalah beberapa kaedah mudah yang boleh dicuba untuk meredakan sakit kepala:

1. Gunakan Daun Pudina atau Minyak Essential

Daun pudina atau minyak essential (seperti minyak peppermint) mengandungi aroma menenangkan yang dapat membantu mengurangkan ketegangan. Kajian menunjukkan bahawa penggunaan minyak peppermint di kawasan pelipis dapat memberikan kesan menyejukkan, mengurangkan keletihan, dan meningkatkan aliran darah. Anda boleh mencuba untuk menghidu aroma daun pudina segar atau menyapu minyak peppermint di kawasan pelipis sambil mengurut dengan perlahan.

2. Lakukan Senaman Ringan

Walaupun berehat kelihatan seperti pilihan terbaik ketika sakit kepala, senaman ringan seperti yoga, berjalan cepat (brisk walk), atau regangan dapat membantu melancarkan peredaran darah. Aktiviti ini juga dapat mengurangkan stres, salah satu punca utama sakit kepala. Cuba lakukan yoga dengan fokus pada pernafasan untuk memberikan kesan relaksasi segera.

3. Manfaatkan Kafein (Kopi atau Coklat)

Kafein adalah bahan yang sering digunakan dalam ubat migrain. Ia membantu meningkatkan keberkesanan ubat penghilang sakit sehingga 40%. Selain itu, kafein juga berfungsi mengecutkan saluran darah yang melebar semasa migrain. Namun, penting untuk tidak berlebihan kerana pengambilan kafein yang terlalu banyak boleh menyebabkan sakit kepala rebound. Menurut Richard B. Lipton (2017), kafein kadangkala boleh digunakan untuk membantu mengurangkan beberapa jenis sakit kepala, sama ada sakit kepala biasa atau yang disebabkan oleh masalah lain.

Tapi biasanya, kafein lebih berkesan bila digabungkan dengan ubat tahan sakit, terutama untuk merawat sakit kepala tegang dan migrain dengan cepat. Magdalena Nowaczewska(2020) pula menyatakan bahawa kafein, sama ada digunakan sendiri atau sebagai sebahagian daripada ubat, didapati selamat dan berkesan untuk merawat migrain akut. Kafein mungkin mempengaruhi migrain melalui pelbagai mekanisme, terutamanya dengan menyekat reseptor adenosin, yang seterusnya menyebabkan penyempitan saluran darah (vasokonstriksi) dan mengurangkan aliran darah ke otak. Walaupun begitu jika anda mendapati dengan mengambil migrain anda bertambah buruk, maka hentikan kaedah ini dengan segera, mungkin ianya tidak sesuai dengan badan anda.

4. Minum Teh Chamomile

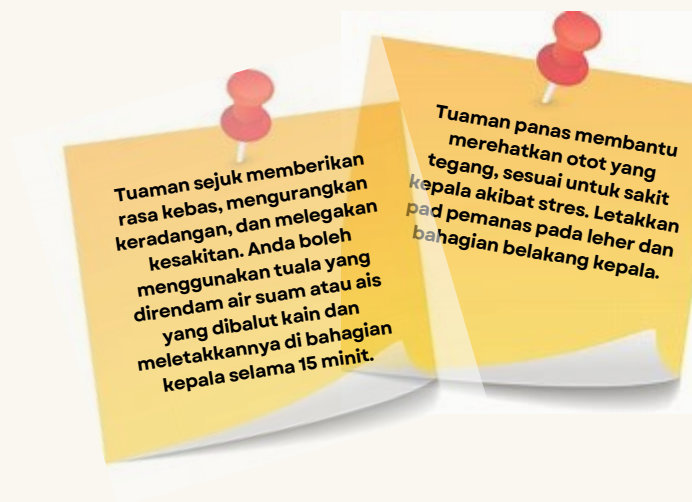
Bagi yang tidak sesuai dengan minuman berkafein seperti kopi, boleh cuba untuk mengambil teh chamomile atau teh peppermint. Keduanya mempunyai fungsi untuk menenangkan dan mampu meredakan sakit kepala. Banyak kajian yang telah dilakukan menunjukkan kesan positif chamomile dalam mengatasi migrain dan sakit kepala. Antaranya adalah kajian oleh Arman Zargaran (2018), Snezana Agatonovic (2015) dan Gobel. H(1994).

5. Tidur yang Mencukupi

Kurang tidur adalah salah satu punca biasa sakit kepala. Pastikan anda mendapat tidur berkualiti selama **7-8 jam setiap malam**. Jika sakit kepala menyerang, cuba rehat di bilik yang gelap, senyap, dan bebas daripada gangguan untuk mempercepatkan pemulihan.

6. Gunakan Tuaman Panas atau Sejuk

Kaedah ini berkesan untuk melegakan ketegangan pada otot atau rasa sakit:



Sakit kepala mungkin mengganggu aktiviti harian, tetapi dengan kaedah semula jadi dan gaya hidup sihat, anda dapat mengurangkan kekerapan serta intensiti sakit tersebut. Jika sakit kepala berlanjutan atau disertai simptom lain seperti muntah atau penglihatan kabur, segeralah berjumpa doktor untuk pemeriksaan lanjut.

Utamakan kesihatan anda, dan jangan ragu untuk mencuba petua-petua ini untuk hidup yang lebih selesa dan produktif.



اَوَّلُ سَيِّئِي تَكُونُ لَوْ كُنِي مُبَارَا
UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Unit Penerbitan e-Buletin
Jabatan Sains Komputer dan Matematik
UiTM Cawangan Pulau Pinang
13500 Permatang Pauh
Pulau Pinang