

JAN 2024 / BIL. 10 / 2024

# EON

*Epitome of Nature*

K E S I H A T A N   D A N   K E S E J A H T E R A A N



MAJALAH PP BIOLOGI  
UITMCNS

ISSN 2773-5869





## TANGGUNGJAWAB INDIVIDU TERHADAP KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN

Normala binti Ismail, Mohamad Kamil Ariff bin Dato' Khalid  
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan, UiTM Cawangan Pahang,  
Kampus Jengka, 26400 Jengka, Pahang

[nmala391@uitm.edu.my](mailto:nmala391@uitm.edu.my)

EDITOR: SARAH SHAZWANI ZAKARIA

Umumnya, kesihatan sering ditakrifkan sebagai ketiadaan penyakit. Dalam erti kata yang lain, seseorang individu yang tidak mengalami penyakit, kecederaan mahupun kekecewaan adalah dianggap sebagai sihat. Kebiasaannya, ungkai kata kesihatan dan kesejahteraan sering dilihat bergandingan yakni apabila seseorang individu itu sihat, maka kehidupannya akan lebih sejahtera atau sebaliknya, apabila seseorang individu itu berasa sejahtera, maka beliau adalah sihat. World Health Organization (WHO) (2003) menakrifkan kesihatan sebagai suatu keadaan kesempurnaan fizikal, mental dan sosial yang mencukupi, dan tidak hanya tertumpu kepada ketiadaan penyakit atau berasa lemah. Manakala, Myers, Sweeney & Wittmer (2021) pula menakrifkan kesejahteraan sebagai cara hidup dalam mencapai tahap kesihatan dan kebahagiaan diri yang optimum merangkumi fizikal, mental dan spiritual yang diintegrasikan oleh seseorang individu untuk kehidupan yang berkualiti dalam kalangan masyarakat. Oleh itu, terdapat tiga tanggungjawab seseorang individu untuk mencapai dan mengekalkan kesihatan dan

kesejahteraan hidup mereka iaitu tanggungjawab untuk bertindak, keprihatinan terhadap individu lain dan kesedaran akan kepentingan menjaga kesihatan, dan membuat keputusan yang tepat.

### Adalah menjadi tanggungjawab seseorang individu untuk mencapai dan mengekalkan kesihatan dan kesejahteraan hidup mereka

Tanggungjawab untuk bertindak adalah keadaan dimana seseorang individu itu perlu mengetahui faktor risiko yang boleh diubah dan faktor risiko yang tidak boleh diubah agar dapat menyesuaikan aktiviti fizikal tubuh badan dengan kebolehan mereka untuk mencapai kesejahteraan hidup

Faktor risiko yang boleh diubah merujuk kepada suatu keadaan yang boleh dikawal oleh individu itu sendiri bagi mengurang atau menghalang perkara yang buruk daripada berlaku. Misalnya, memilih untuk berhenti merokok bagi meningkatkan tahap kesihatan. Sebaliknya, faktor risiko yang tidak boleh diubah pula merujuk kepada suatu keadaan yang tidak boleh dikawal oleh individu seperti sifat mudah tersinggung atau terasa terhadap sesuatu perkara yang mungkin disebabkan oleh peningkatan umur atau perbezaan jantina. Oleh itu, terdapat beberapa langkah yang boleh dilakukan oleh individu untuk memperbaiki tingkah laku yang boleh diubah seperti melakukan senaman fizikal secara konsisten dan berkesan, tidak merokok, tidak terlibat dengan pengambilan dadah ataupun minuman beralkohol, pengambilan makanan yang bernutrisi dan seimbang, menyeimbangkan perihal kerja, peribadi, keluarga dan kehidupan sosial, menjauhi melakukan perkara-perkara yang buruk atau rakan-rakan yang terlalu mendesak, dan sentiasa melibatkan diri dalam aktiviti atau program yang berteraskan kesihatan bersama dengan ahli keluarga mahupun komuniti setempat.

Selain itu, individu yang peramah, mesra dan mudah bergaul dalam kalangan masyarakat akan lebih menikmati kesejahteraan hidup berbanding dengan individu yang gemar atau suka menyendiri. Individu-individu yang bersifat peramah, mesra dan mudah bergaul ini akan

dapat menjalin hubungan atau ikatan silaturahmi dimana mereka akan berasa lebih seronok, gembira, selesa dan yakin menghadapi apa jua perubahan yang berlaku demi kebahagiaan dan kelangsungan hidup bermasyarakat. Malah, mereka ini juga boleh dijadikan teladan atau contoh yang baik bagi individu-individu lain, misalnya dalam kalangan mereka yang bersifat pemalu, tetapi ingin turut serta melibatkan diri dalam aktiviti-aktiviti kemasyarakatan yang berkait dengan kesedaran terhadap kesihatan. Oleh itu, individu yang baik dan bersikap empati akan sentiasa peka dan menunjukkan rasa keprihatinan mereka terhadap individu lain bukan sahaja melalui perkataan, malah melalui perbuatan mahupun tindakan yang diambil.

Selanjutnya, setiap individu yang ingin mencapai atau meningkatkan tahap kesihatan dan kesejahteraan hidup perlulah membuat keputusan yang tepat. Misalnya, jika mereka ingin terlibat atau menjalani suatu aktiviti atau program kesihatan, maka mereka perlu terlebih dahulu mengenal pasti aktiviti atau program yang bersesuaian dengan tahap kesihatan mereka. Langkah pemula atau persediaan yang terbaik adalah dengan menjalani pemeriksaan kesihatan terlebih dahulu dan mengenal pasti masalah sekiranya ada. Kebiasaannya, doktor atau pakar kesihatan akan memberi nasihat

mengenai pelan perancangan kesihatan yang terbaik berdasarkan sumber yang sedia ada dan tahap kesihatan terkini agar aktiviti atau program kesihatan yang dipilih adalah sesuai, terbaik dan bermanfaat dari aspek fizikal tubuh badan, masa dan kos bukan sahaja untuk jangka masa pendek malah juga untuk jangka masa panjang. Justeru, pelaksanaan aktiviti atau program kesihatan ini akan lebih berhasil apabila seseorang individu itu mempunyai keinginan untuk beranjak dan menyesuaikan gaya hidup terkini yang lebih menarik. Selain itu, mereka juga perlu rajin berusaha sendiri mengumpul maklumat yang berkaitan dengan kerap membaca penulisan mengenai kesihatan di samping mendapatkan khidmat perundingan daripada pengamal kesihatan yang bertauliah dan bersesuaian. Hal ini penting agar mereka dapat menjalani dan menentukan rutin senaman dengan kaedah pemulihan yang bersesuaian, mengubah bentuk dan gaya pemakanan yang seimbang dan sentiasa tahu akan perkembangan serta tahap kesihatan terkini.

Akhir sekali, tidak dapat dinafikan bahawa setiap individu mengimpikan kehidupan yang sihat dan sejahtera. Maka, selagi bernafas, setiap aktiviti atau program seharian yang dilakukan perlulah dipilih atau diubah mengikut cita rasa atau kesesuaian diri agar dapat

menyumbang ke arah peningkatan kesihatan dan kesejahteraan hidup. Justeru, setiap individu perlulah amanah dalam melaksana dan menjalankan tanggungjawab peribadi untuk meningkatkan tahap kesihatan dan kesejahteraan mereka agar dapat menzahirkan gaya hidup yang lebih bermakna dan positif.

## Langkah pemula atau persediaan yang terbaik adalah dengan menjalani pemeriksaan kesihatan terlebih dahulu

### Rujukan

1. Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Wittmer, M. (2021). The wheel of wellness, counselling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counselling and Development*, 78, 251-266.
2. World Health Organization. (2003). WHO definition of health. Diakses dari <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>