

# CHIKUNGUNYA

Oleh: PPKP Khairul Anam Mokhtar

### PUSAT KESIHATAN UiTM

Tel: 03-55443833

Fax: 03-55443634

Web: [www2.uitm.edu.my/hep/pks](http://www2.uitm.edu.my/hep/pks)

### SIDANG REDAKSI

#### Penasihat:

Dr Zaiton Nasir

#### Ketua Editor:

Dr Dzulkifli Sahlan

#### Penolong Ketua Editor:

PPKP Khairul Anam Mokhtar

#### Setiausaha:

Azrina Mohd Mokhtar

#### Penulis:

Dr Dzulkifli Sahlan

Dr Nurfazlinda Md Shah

Dr Noreha Che Sidek

PPKP Khairul Anam Mokhtar

SN Rohana Fauzi

#### Grafik:

Helmi Shahrul Johari

Erazni Omar

#### Edaran:

Mohd Fitri Minhaj@Mihat

**TAHNIAH** kepada kakitangan Pusat Kesihatan HEP yang telah menerima Anugerah Khidmat cemerlang untuk tahun 2008:

1. Dr. Hasanah Bahar.
2. Dr. Che Saudah Hj Abdullah.
3. MA Sayed Alias Sayed Nah.
4. AN Saniah Omar.
5. En Md Zin Mohd Joha.

Penyakit Chikungunya atau demam bongkok akibat sendi yang amat sakit adalah sejenis penyakit jangkitan Arbovirus (Virus Chikungunya). Ianya ditularkan oleh nyamuk aedes yang juga menjadi pembawa virus denggi. Bezanya, jika virus denggi menyerang pembuluh darah, virus chikungunya menyerang sendi dan tulang.

Penyakit ini adalah endemik di kebanyakan negara Sub-Sahara Afrika, selatan Pakistan dan India, Asia Tenggara, Indonesia dan Filipina. Malaysia mencatatkan kes pertama pada tahun 1999 di mana seramai 27 orang pendatang asing Myanmar di Pelabuhan Klang telah dijangkiti virus ini. Pada bulan Mac 2006, seramai 37 orang penduduk di Bagan Panchor, Pantai Remis, Perak telah dijangkiti penyakit ini. Pada bulan Disember tahun yang sama juga penyakit ini telah merebak di kalangan 30 orang penduduk tempatan di Ipoh, Perak.

Tanda dan gejala penyakit Chikungunya secara klinikalnya sangat mirip kepada demam denggi. Ia lazimnya dimulai dengan demam panas secara mendadak, sakit kepala, sakit dan lenguh di bahagian sendi (terutamanya pergelangan kaki, siku dan lutut), sakit belakang (sehingga mengganggu aktiviti harian) dan ruam merah di bahagian badan. Gejala lain termasuklah rasa sejuk, menggigil, ruam pada kaki, tangan dan badan, kurang selera makan, perut maragam, sakit kepala, mata merah, fotofobia (sensitif kepada cahaya), loya dan muntah. Gejala paling biasa adalah sakit sendi terutamanya di hujung jari, pergelangan tangan dan buku lali, atau rasa ngilu pada tulang. Jangkitan chikungunya kadangkala tidak menunjukkan sebarang gejala (asimptomatik) atau menyebabkan kesakitan yang teruk. Tanda dan gejala penyakit ini biasanya berlarutan sehingga 5 ke 7 hari. Masa inkubasi virus ini ialah 2-4 hari, sementara manifestasinya antara 3-10 hari.

Tiada rawatan spesifik untuk penyakit ini. Pesakit biasanya dirawat secara simptomatik. Bagi mengelakkan jangkitan kepada orang lain, pesakit adalah diminta supaya

Approximate Global Distribution of Chikungunya Virus, by Country, 2008



mengelakkan diri dari digigit nyamuk dengan memakai pakaian berwarna cerah, berlengan panjang, seluar panjang atau yang menutupi kaki, mengelakkan diri daripada berada di luar rumah pada waktu nyamuk aedes aktif menggigit (pukul 5.00 pagi hingga 8.00 pagi dan pukul 5.00 petang hingga 8.00 malam).

Adalah menjadi tanggungjawab orang ramai untuk menjaga kebersihan kawasan sekitar rumah masing-masing dengan melakukan pemeriksaan sekurang-kurangnya sepuluh minit seminggu sekali dan memastikan ianya bebas dari bekas-bekas yang boleh menampung air bagi mengelakkan pembiakan nyamuk aedes yang menjadi pembawa virus Chikungunya dan virus Denggi. Mereka yang mengalami tanda dan gejala penyakit ini dinasihatkan supaya segera mendapatkan rawatan di klinik atau hospital terdekat.

Penyakit chikungunya tidak menyebabkan kematian seperti denggi berdarah. Ia dikategorikan sebagai penyakit yang boleh sembuh dengan sendirinya. Jika berlaku kematian yang disebabkan oleh penyakit Chikungunya, ia adalah dalam jumlah yang kecil.



A smile from  
www.uitm.org.hk  
anytime even if they  
do not like you

# PENGENALAN KESIHATAN PEKERJAAN



Oleh: PPKP Khairul Anam Mokhtar

Malaysia mempunyai seramai 12 juta tenaga kerja yang bekerja dipelbagai sektor pada tahun 2004. Golongan pekerja mempunyai risiko untuk mendapat kecederaan dan penyakit disebabkan mereka terdedah kepada pelbagai hazard di **tempat kerja**.

- Apakah hazard? Hazard adalah keupayaan sesuatu bahan untuk mencederakan kita.
- Apakah risiko? Risiko adalah kebarangkalian sesuatu hazard menyebabkan kecederaan kepada kita semasa penggunaannya.

## Jenis-Jenis Hazard:

Terdapat 5 jenis hazard iaitu:

1. Hazard kimia seperti bahan alkali, bahan asid, bahan pelarut organik, wap dan gas beracun.
2. Hazard fizikal seperti kebisingan, getaran, radiasi, suhu panas, suhu sejuk, aliran elektrik dan tekanan berlebihan.
3. Hazard biologi seperti bakteria, virus, serangga dan hama.
4. Hazard ergonomik seperti tugas berat yang menggunakan tangan, keadaan badan yang kekok dan tugas yang memerlukan pergerakan berulang-ulang yang kerap.
5. Hazard psikososial seperti tekanan kerja, beban kerja berlebihan, tiada sokongan rakan sekerja, tiada kepelbagaian kerja dan kerja pada waktu malam.

## Kesan-Kesan Kesihatan:

Kesan kesihatan yang boleh terjadi kepada pekerja akibat pendedahan kepada hazard bergantung kepada faktor-faktor berikut:

- Jenis hazard.
- Jangkamasa pendedahan.
- Banyaknya jumlah hazard yang didedahkan.
- Faktor-faktor sosial demografi pekerja seperti umur, jantina, keturunan dan status kesihatannya.
- Langkah-langkah kawalan yang sedia ada di tempat kerja seperti pelindung mesin, penyedut udara dan pemakaian alat pelindung diri.

## Kesan-kesan kesihatan yang boleh terjadi adalah:

- Kesan serta-merta seperti terbakar, keracunan dan kecederaan.
- Kecederaan mata akibat bahan kimia.
- Kesan jangkamasa panjang terjadinya penyakit-penyakit pekerjaan seperti hilang pendengaran akibat bunyi bising, penyakit paru-paru, kegagalan buah pinggang, penyakit saraf dan kanser serta asma pekerjaan.

## Pencegahan

Aktiviti-aktiviti pencegahan penyakit pekerjaan dan kecederaan yang menyeluruh di tempat kerja memerlukan penglibatan majikan dan pekerja. Majikan dan pekerja perlu melaksanakan tanggung jawab masing-masing secara bersungguh-sungguh.

## Tanggung jawab majikan ialah:

- Mematuhi **undang-undang dan peraturan yang berkaitan**.
- Menjalankan penilaian risiko untuk menilai hazard dan risiko di tempat kerja.
- Melaksanakan langkah-langkah kawalan untuk memastikan **tempat kerja adalah selamat dan sihat berdasarkan hasil penilaian risiko dijalankan**.
- Menjalankan pemeriksaan perubahan/kesihatan kepada pekerja seperti yang dikehendaki oleh **undang-undang**.
- Memberikan latihan kepada pekerja mengenai keselamatan dan kesihatan.



## Tanggung jawab pekerja pula ialah:

Mematuhi setiap arahan dan prosedur kerja selamat. Bekerjasama dengan majikan untuk memastikan keselamatan dan kesihatan terjamin. Memakai alat-alat pelindung diri yang sesuai secara yang betul.

## Soalan-soalan yang sering disoal :

### Apakah penyakit pekerjaan?

Penyakit pekerjaan adalah penyakit yang terjadi akibat pendedahan kepada hazard di tempat kerja. Contoh penyakit pekerjaan ialah penyakit silikosis, yang disebabkan oleh pendedahan terhadap debu, batu, dan pasir; penyakit kulit akibat alahan kepada sarung tangan getah, pekak akibat pendedahan terhadap bunyi bising yang berpanjangan dan kesakitan kepada otot serta sendi akibat pendedahan terhadap kerja berat yang menggunakan tangan.

### Apakah kemalangan pekerjaan?

Kemalangan pekerjaan adalah kemalangan yang berlaku semasa bekerja termasuklah kemalangan semasa perjalanan pergi dan balik dari bekerja yang menyebabkan kecederaan.

## Bagaimanakah caranya saya ingin mengawal hazard di tempat kerja?

Hazard di tempat kerja boleh dikawal mengikut kaedah-kaedah berikut:

1. Menghapuskan hazard tersebut dengan tidak menggunakannya lagi atau menggunakan cara-cara yang lain.
2. Mengantikan bahan yang berhazard dengan bahan yang kurang bahaya.
3. Menggunakan kaedah kawalan kejuruteraan seperti menggunakan peralatan automatik, penghadang mesin dan penyedut udara setempat (local exhaust ventilation).
4. Menggunakan kaedah kawalan pentadbiran seperti gilirian kerja, mengamalkan prosedur kerja selamat serta penguatkuasaan undang-undang serta peraturan.
5. Penggunaan alat-alat pelindung diri seperti topeng pernafasan, pemalam telinga, kacamata keselamatan, kasut keselamatan, sarung tangan dan pakaian pelindung bahagian depan.

## Siapakah yang bertanggung jawab untuk membekalkan alat pelindung diri kepada pekerja?

Adalah menjadi tanggung jawab majikan untuk membekalkan alat pelindung diri yang bersesuaian secara percuma kepada pekerja.

## Dimanakah saya boleh mendapat nasihat dan rawatan jika saya mengalami masalah kesihatan yang berkaitan dengan pekerjaan?

Anda boleh berjumpa Doktor Kesihatan Pekerjaan untuk mendapatkan nasihat dan rawatan.

# TYPHOID FEVER

Oleh: Dr Dzulkifli Sahlan

Typhoid is a life-threatening illness caused by the bacterium *Salmonella Typhi*. It is common in the developing country and effects about 21 million persons each year.

*Salmonella Typhi* lives only in humans. Persons with typhoid fever carry the bacteria in their bloodstream and intestinal tract. A small number of persons, called carriers, recover from the illness but continue to carry the bacteria. Both ill persons and carriers shed *S.Typhi* in their stool.

You may get typhoid if you eat food or drink beverages that have been handled by a person who shedding *S.Typhi* or if sewage contaminated with *S.Typhi* bacteria get into the water you use for drinking or washing food. Once the bacteria are eaten or drunk, they multiply and spread into the bloodstream.

Persons with typhoid fever usually have a sustained fever as high as 39-40 degree celcius. They may also feel weak, have stomach pains, headache or loss of appetite. The only way to know for sure if an illness is typhoid fever is to have samples of stool or blood tested for the presence of *S.Typhi*.

If you suspect that you have typhoid fever, see a doctor immediately. You will probably be given an antibiotic to treat the disease. Persons given antibiotics usually begin to feel better within 2 to 3 days, and deaths rarely occur. However, persons who do not get treatment may continue to have fever for weeks or months, and as many as 20% may die from complications of the infection.

Typhoid fever's danger doesn't end when symptoms disappear. Although the symptoms seem to go away, you may still be carrying *S.Typhi*. If so, the illness could return, or you could pass the disease to other people. In fact, if you work at a job where you handle food or care for small children, you may be barred legally from going back to work until a doctor has determined that you no longer carry any typhoid bacteria.

**If you are being treated for typhoid fever, it is important to do the following:**

1. Keep taking the prescribed antibiotics for as long as the doctor has asked you to take them.
2. Wash your hands carefully with soap and water after using the bathroom, and do not prepare or serve food for other people. This will lower the chance that you will pass the infection on to someone else.
3. Have your doctor perform a series of stool cultures to ensure that no *S.Typhi* bacteria remain in your body.



**HAND HYGIENE: Wash your hands after using the bathroom.**

**How can I avoid typhoid fever?**

Two basic actions can protect you from typhoid fever:

**1. Avoid risky foods and drinks.**

- If you drink water, buy it bottled or boil before you drink it.
- Ask for drinks without ice unless the ice is made from bottled or boiled water.
- Eat foods that have been thoroughly cooked and that are still hot and steaming.
- Avoid foods and beverages from street vendors.

**2. Get vaccinated against typhoid fever.**

If you are travelling to a country where typhoid is common, you should consider being vaccinated against typhoid. Remember that you will need to complete your vaccination at least 1 week before you travel so that the vaccine has time to take effect. Typhoid vaccines lose effectiveness after several years. Taking antibiotics will not prevent typhoid fever; they only help treat it.

VACCINE NAME	HOW GIVEN	NUMBER OF DOSES NECESSARY	TIME BETWEEN DOSES	TOTAL TIME NEEDED TO SET ASIDE FOR VACCINATION	MINIMUM AGE FOR VACCINATION	BOOSTER NEEDED EVERY...
Ty21a	1 capsule by mouth	4	2 days	2 weeks	6 years	5 years
ViCPS	Injection	1	N/A	2 weeks	2 years	2 years

## KURSUS PEMULIHAN KARDIOPULMONARI (CPR) (29 - 30 Nov 08)



## PROGRAM 'BERKHATAN' (20 Nov 08)



## BENKEL PENGENDALIAN IBADAH PESAKIT (12 & 19 Nov 08)



## LAWATAN KUALITI KE PHARMANIAGA DI BANGI (23 Dis 08)



## KURSUS KOMUNIKASI BERKESAN (CUSTOMER FIRST) (3 - 4 Dis 08)



## GOTONG ROYONG 55 (19 Dis 08)



**GOTONG-ROYONG JAWATANKUASA  
KECERIAANPERSEDIAAN AIDILFITRI  
(16 Sept 08)**



**MESYUARAT  
PELARASAN UNIT  
KESIHATAN KAMPUS  
NEGERI  
(22 - 23 Dis 08)**



**MAJLIS JAMUAN HARI RAYA BAHAGIAN HEP (14 Okt 08)**



**LAWATAN BAHAGIAN HEP, UiTM  
PAHANG KE PUSAT KESIHATAN (11 Nov 08)**



**PERHIMPUNAN BULANAN & JAMUAN HARI RAYA  
PUSAT KESIHATAN (24 Okt 08)**



**SUKAN UNIVERSITI  
ASEAN  
(13 - 21 Dis 08)**



**LAWATAN KUALITI  
KE PUSAT KESIHATAN  
UTM SKUDAI, UiTM  
MELAKA DAN KILANG  
XEPA-SOUL DI MELAKA  
(1-2 Dis 08)  
(15-16 Julai 08)**



# JERAWAT??? Arrghhh!!!!..



**SOALAN:** Saya mempunyai masalah kulit muka yang agak teruk. Kulit muka saya dipenuhi jerawat sejak saya di tingkatan 3 lagi. Sekarang saya berumur 21 tahun dan masalah ini masih berterusan walaupun pelbagai tips dan rawatan telah saya cuba. Bolehkah doktor memberikan tips yang sesuai. Saya sering rasa rendah diri. Kadangkala saya menggunakan alat solek yang agak tebal supaya menutup sebahagian jerawat yang tumbuh supaya tidak begitu ketara.

**JAWAPAN:**

Terima kasih atas soalan tersebut. Pertama sekali anda tidak perlu malu atau rasa rendah diri oleh kerana anda tidak berseorangan. Terdapat kira-kira 8-10 peratus remaja menghadapi masalah yang sama dengan saudara. Malah, kadangkala jerawat dianggap sebahagian daripada proses perubahan tumbesaran dari zaman remaja ke peringkat dewasa. Walaubagaimanapun, saya percaya hanya dengan mengetahui fakta tersebut sahaja tidak cukup untuk membuat anda berasa senang hati. Anda boleh mengambil beberapa langkah bagi mengelakkan masalah jerawat tersebut menjadi lebih teruk. Tetapi sebelum itu, ada baiknya anda tahu dan mamahami bagaimana jerawat terbentuk.

Lapisan kulit sebenarnya bukan licin. Ianya mempunyai liang-liang yang mempunyai rerambut dan didalam liang ini ada kelenjar yang mengeluarkan cecair berminyak dikenali sebagai 'sebum'. Sekiranya 'sebum' terhasil secara berlebihan, ianya boleh menyebabkan liang-liang tadi tersumbat dan membentuk bintik jerawat.

Sekiranya liang hanya tersumbat, tertutup dan sedikit terbonjol keluar, ia akan kelihatan berwarna putih dikenali sebagai 'white head'. Jika liang tersumbat tetapi bahagian atasnya masih terbuka, bahagian ini akan kelihatan berwarna gelap dan dikenali sebagai 'black head'. Kadangkala, cecair 'sebum' yang terlalu banyak boleh menyebabkan dinding liang tadi pecah dan ini membolehkan sel-sel kulit mati serta bakteria memasuki bahagian bawah kulit. Keadaan ini menyebabkan liang tersebut berwarna merah dan membentuk bintik jerawat yang teruk.

Jerawat boleh juga terjadi dibahagian lain badan seperti di leher, bahu, belakang badan dan dada. Jerawat yang berlaku pada usia remaja disebabkan oleh perubahan hormon. Hormon yang meningkat semasa proses tumbesaran turut merangsang kelenjar menjadi lebih aktif dan menghasilkan cecair 'sebum' dengan agak banyak. Apapun cerita yang anda dengar, jerawat bukan disebabkan oleh pengambilan makanan berminyak, bergoreng, coklat atau soda. Jerawat juga bukan disebabkan oleh penggunaan alat solek terutama jika alat solek tersebut ada label "oil-free". Dalam kebanyakan keadaan, jerawat akan berkurangan semakin anda meningkat dewasa. Sebahagian remaja perempuan menghadapi masalah bintik jerawat beberapa hari sebelum kitaran haid. Keadaan ini dipanggil 'premenstrual acne' yang juga disebabkan oleh perubahan hormon dalam badan.

## RUANGAN ANDA TANYA KAMI JAWAB

E-mail kan masalah kesihatan anda ke:  
[dr\\_dzulki@salam.uitm.edu.my](mailto:dr_dzulki@salam.uitm.edu.my)  
 Masalah kesihatan anda akan kami jawab.

### TIPS PENJAGAAN KULIT MUKA BERJERAWAT:

1. Bagi menghalang kulit daripada terlalu berminyak, cuci muka sekurang-kurangnya 2 kali sehari dengan air suam, sabun atau pencuci muka yang bersesuaian dengan kulit anda (normal, berminyak atau kering).
2. Jangan gosok kulit muka. Menggosok kulit muka dengan kuat menyebabkan jerawat menjadi lebih teruk. Cuci perlahan dengan tangan adalah lebih baik berbanding menggunakan tuala muka.
3. Jika anda menggunakan alat solek, pelembab kulit atau krim pelindung matahari, pastikan ia ada label "oil-free".
4. Apabila membersihkan alat solek di muka, lakukan dengan perlahan-lahan dan lembut.
5. Jika anda menggunakan spray atau gel rambut, jauhkannya dari kulit muka. Ianya boleh menyumbatkan liang kulit.
6. Jika anda berambut panjang, jauhkan dari kulit muka dan cuci selalu untuk mengurangkan keadaan berminyak.
7. Pemakaian topi boleh menyebabkan jerawat tumbuh di bahagian pinggir topi tersebut.
8. Cuci muka setelah selesai bersenam atau jika anda berpeluh dengan banyak.
9. Elakkan menyentuh kulit muka dengan kerap tanpa sebab.
10. Jangan picit atau pecahkan bintik jerawat.

Terdapat banyak krim anti jerawat berada di pasaran. Biasanya krim yang mengandungi bahan 'benzoyl peroxide' dan 'salicylic acid' agak berkesan untuk merawat jerawat. "Benzoyl peroxide" dapat membunuh bakteria dan mengurangkan saiz bintik jerawat. Bahan 'salicylic acid' mengeringkan dan menanggalkan lapisan kulit dan ini dapat membantu merawat jerawat.

Sebagai peringatan, apabila menggunakan produk krim anti jerawat, pastikan anda mengikut peraturan yang betul. Jangan sekali-kali menggunakan krim secara berlebihan kerana ini akan menyebabkan kulit menjadi merah atau terlalu kering. Bagi memastikan anda tidak alergi kepada produk berkenaan, gunakan sedikit sahaja sekiranya anda pertama kali menggunakannya. Anda tidak perlu berputus asa sekiranya tidak melihat hasilnya selepas beberapa hari. Rawatan jerawat biasanya mengambil masa berminggu-minggu dan kadangkala berbulan-bulan lamanya.

Anda juga mungkin pernah mendengar bahawa berjemur di bawah sinar matahari dapat mengurangkan masalah jerawat. Ini tidak benar sama sekali. Berjemur di bawah sinar matahari menyebabkan kumpulan jerawat kelihatan kurang kerana silau cahaya tersebut. Ianya sama sekali tidak akan mengurangkan masalah malah pendedahan berterusan kepada cahaya matahari akan meningkatkan risiko kanser kulit di kemudian hari.

Sekiranya jerawat gagal dirawat dengan krim yang ada di pasaran, anda boleh merujuk kepada doktor. Doktor boleh memberikan anda krim jerawat yang bersesuaian atau menggunakan tablet antibiotik untuk masalah jerawat yang agak teruk.

# KHABAR DARI UNIT KESIHATAN UITM KAMPUS NEGERI

## PROGRAM BERSEPADU ZIARAHDI UITM SABAH

Program ini telah dilaksanakan dengan jayanya oleh Kelab Medic Crew dibawah naungan Unit Kesihatan UITM Sabah dengan usahasama Peers Mentor dan CITU serta PERKIPS (Persatuan Kebajikan Islam Hospital Queen Elizabeth) bertempat di Hospital Queen Elizabeth.

Aktiviti program ini dilaksanakan setiap hari Ahad, bermula dari 10 Ogos dan berakhir pada 19 Oktober 2008. Setiap lawatan disertai oleh seramai 10 orang peserta yang terdiri daripada ahli Medic Crew, Peers Mentor dan CITU beserta staf UITM Sabah.



## HARI BERTEMU PELANGGAN BAHAGIAN HEP-UNIT KESIHATAN UITM KEDAH (27-30 Ogos 08)



# 'UJI TAHAP KEBERKESANAN KOMUNIKASI ANDA'

Oleh: PPKP Khairul Anam Mokhtar

- Bagaimana anda berkomunikasi dengan orang lain?  
Jawab soalan - soalan di bawah dan jumlah skor yang anda peroleh  
Bagi setiap kenyataan bulatkan 1, 2, atau 3 bergantung kepada keberkesanan anda berkomunikasi dengan seseorang.

Adakah anda pengucap yang efektif?	Tidak/jarang-jarang	Kadang-kadang	Kebiasaan
Bertentang mata semasa berkomunikasi?	1	2	3
Menunjukkan minat mendengar apa yang diperkatakan dengan menganggukkan kepala.	1	2	3
Tidak mengganggu semasa atau selepas rakan anda bercakap	1	2	3
Adakah anda menyoal soalan yang menarik menunjukkan anda berminat dengan apa yang diperkatakan?	1	2	3
Suara anda jelas, mudah didengari dan difahami oleh semua.	1	2	3
Adakah anda memberi perhatian kepada yang tidak bersuara?	1	2	3
Adakah anda pasti percakapan anda melibatkan dua hala atau hanya anda yang bercakap dan mendengar?	1	2	3
Adakah anda menghargai orang lain?	1	2	3
Anda cuba mengelak daripada menunjukkan tanda - tanda tidak menggemari percakapan seperti menguap walaupun percakapan tidak diminati.	1	2	3
Adakah anda mendapat kepastian terhadap sesuatu yang tidak pasti seperti yang diperkatakan?	1	2	3

### Markah

- Jika anda mendapat 25 markah atau lebih, anda adalah penyampai yang terbaik.
- Jika anda mendapat 16-24 markah, anda adalah penyampai yang berkesan.
- Jika anda mendapat kurang 15 markah, anda perlu mendalami komunikasi anda.



# Rahsia Solat Dari Segi Mental Dan Kecergasan Fizikal

Oleh: SN Rohana Fauzi

Solat merupakan amalan yang diwajibkan kepada semua umat islam yang cukup syaratnya. Amalan solat sangat memberi manfaat kepada kesihatan minda dan jasmani selain daripada memberikan kita ketenangan. Pergerakan solat yang dilakukan berulang kali setiap hari mampu memberikan kesihatan kepada tubuh dan menghindari pelbagai penyakit seperti lemah jantung, darah tinggi, sakit sendi, sakit tulang, sakit mata dan sebagainya.



Berikut adalah antara beberapa manfaat bersolat mengikut pergerakan solat :



## POSISI 1: BERDIRI LULUS DAN KEDUA-DUA TANGAN DIANGKAT KE ATAS

1. Tubuh terasa mudah menanggung berat badan kerana beratnya terletak sama rata pada kedua-dua belah kaki.
2. Badan yang berdiri tegak memberikan kedudukan rehat pada tulang belakang. Otot-otot bahagian belakang terasa kurang tegang dan rehat.
3. Fikiran dapat dikawal dan dikonsentrasikan dengan pandangan mata tertumpu ke tempat sujud. Pusat otak yang atas dan bawah bersatu.

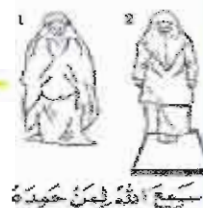
## POSISI 2: BERDIRI BETUL SERTA MEMBACA AL-FATIHAH DAN SURAH

1. Menimbulkan konsentrasi minda, merehatkan kaki dan bahagian belakang, menimbulkan rendah diri, kusyuk dan tawaduk.
2. Dalam solat, hampir semua bacaan adalah dalam bahasa arab, ianya menggerakkan dan menyelerakkan semua getaran dari sebutan 99 nama Allah dalam keadaan yang terkawal dan sempurna ke seluruh badan, fikiran dan jiwa.
3. Getaran vokal panjang a,i,u merangsangkan hati, kelenjar thyroid, kelenjar pituitary, kelenjar adrenal dan paru-paru, seterusnya melancarkan perjalanan fungsi semua organ tersebut.



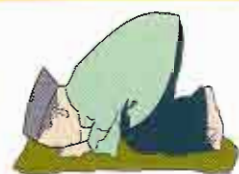
## POSISI 3: RUKUK

1. Dapat meregangkan otot pada bahagian bawah belakang, paha dan betis.
2. Darah dipam ke bahagian atas badan melembutkan otot perut dan pinggang.



## POSISI 4: IKTIDAL

Aliran darah yang bergerak semasa rukuk kembali ke keadaan asalnya. Dengan itu, badan mendapat balik kerehatan dan melepaskan ketegangan.



## POSISI 5: SUJUD

1. Lutut berbentuk seperti sudut tepat menguatkan otot perut dan mengelakkan perut menjadi buncit.
2. Aliran darah ke bahagian atas badan khususnya bahagian kepala termasuk mata, telinga, hidung dan paru-paru juga bertambah.
3. Pergerakan ini juga dapat menyesuaikan dan membetulkan kedudukan janin wanita yang hamil dan memperbetulkan kedudukan rahim wanita.
4. Dipercayai juga posisi ini dapat mengurangkan tekanan darah tinggi dan menambahkan keanjalan sendi-sendi.
5. Kedudukan ini juga dapat menghapuskan egoisme dan rasa angkuh sekaligus meningkatkan kesabaran dan tawakal kepada Allah, meningkatkan maqam roh dan menimbulkan tenaga jiwa yang tinggi ke seluruh badan. Kedudukan sujud ini adalah pati ibadat solat.

## POSISI 6: DUDUK ANTARA DUA SUJUD

1. Tumit kaki kanan melentur dan berat kaki serta sebahagian badan terletak diatasnya. Posisi ini membantu mengeluarkan toxin dari hati dan melancarkan tindakan otot pada usus besar.
2. Posisi tubuh ini juga dapat memberikan kerehatan yang selesa dan gerakan ini membantu proses penghadaman dengan menekan organ perut ke bawah.



## POSISI 7: SUJUD KEDUA

1. Membersihkan pernafasan, peredaran darah dan sistem saraf seterusnya memberi keringanan pada badan dan kebahagiaan emosi.
2. Pengoksidaan seluruh badan lebih sempurna dan sistem urat saraf menjadi lebih seimbang.

## POSISI 8: BANGUN SEMULA DARI SUJUD

1. Peredaran darah kembali ke bahagian atas tubuh.
2. Posisi ini membantu menegeluarkan keracunan dari hati dan melancarkan pergerakan usus besar.
3. Posisi tubuh ini juga memberikan kedudukan rehat yang selesa, dan pergerakan ini juga membantu penghadaman dengan menekan organ perut ke bawah

