



UNIVERSITI  
KEBANGSAAN  
MALAYSIA  
*The National University  
of Malaysia*

# BULETIN

Jabatan Kerja Sosial Perubatan  
PPUKM 2011



## **Sidang Redaksi**

### **Ketua Pengarang**

Mohd Faiz Mohd Esa

### **Editor**

Nur Hajar Abu Bakar

### **Pengarang**

Suraiyah Harun

Mohd Khairul Amilin  
Ramlan

Muhammad Syamsul  
Mat Zin

Nor Azura Ab Wahab

Irham Abdullah

Haslina Abd Karim

### **Grafik**

Aminudin Piramli

### **Jurufoto**

Rashidi Abd. Rahim

### **Edaran**

Noraini Hussin

Norlela Rashid

Norzai Ideris

## **Hospital Padjadjaran Bandung di JKSP**

Cheras, KL – Pada 26 -27 Mei 2011 yang lalu, JKSP telah menerima kunjungan istimewa dari Pakar ENT Hospital Padjadjaran Universiti Bandung. Rombongan tersebut yang di ketuai oleh Dr. Ratna Anggnaeni Agustian serta beberapa pakar yang lain, bertujuan sebagai lawatan sambil belajar ke PPUKM disamping perkongsian idea tentang rawatan ENT yang dijalankan oleh kedua-dua pihak hospital ini. Semasa lawatan itu juga, Ketua Jabatan ENT PPUKM, Prof. Madya Dr. Asma Binti Abdullah turut serta dalam menjayakan program tersebut. Kesempatan selama 2 hari dalam lawatan tersebut, peserta rombongan juga telah dibawa ke JKSP untuk melihat bagaimana proses kerja bagi permohonan bantuan kewangan bagi pesakit-pesakit ENT yang kurang berkemampuan.

Diharapkan kerjasama yang terjalin ini, akan dapat diteruskan pada masa akan datang dalam membantu meningkat kefungsiian sosial serta mengurangkan bebanan pesakit yang memerlukan .

<http://jkp.hukm.ukm.my/>

# BERITA KOMUNITI

## **LAWATAN SAMBIL BELAJAR KE SINGAPURA**

**Lokasi : Changi General Hospital &  
National  
University of Singapore**

**Tarikh : 6 – 8 Mac 2011**

**Tujuan : Lawatan Sambil Belajar**



## **LAWATAN KERJA HUSM KE PPUKM**

**Lokasi : JKSP & Pusat Terapi Sel**

**Tarikh : 25 April 2011**

**Tujuan : Melihat Rangka Kerja JKSP &  
Pusat Terapi Sel Berkaitan Prosedur  
“Allogenic Stem Cell Transplant”**



# BERITA KOMUNITI



## **MAJLIS PENYERAHAN SUMBANGAN OLEH JAWI**

**Lokasi : Wad Ortopedik (Ting 4)**

**Tarikh : 12 Julai 2011**

**Tujuan : Sumbangan hamper kepada pesakit-pesakit di wad.**



## ***JKSP di Sambutan Ulangtahun Implan Koklea & Unit Tutor UKM***

**Lokasi : Putrajaya Marriott Hotel**

**Tarikh : 2 Jun 2011**

**Tujuan : Meraikan Ulang Tahun Team  
Koklea Implan yang ke-15 & Ulang  
Tahun ke-10 Unit Tutor UKM**



# BERITA KOMUNITI



## SEMINAR

PENGURUSAN IBU TANPA NIKAH DALAM PERKHIDMATAN KERJA SOSIAL PERUBATAN

21 | Julai | 2011

Dewan Kuliah 1  
Kompleks Pendidikan Perubatan  
Canselor Tuanku Ja'afar UKM (PPUKM)



## MAJLIS PENYAMPAIAN SUMBANGAN KEPADA TABUNG KEBAJIKAN PESAKIT DAN SUMBANGAN AIDILFITRI KEPADA PESAKIT DARI MAIWP

Lokasi : Auditorium

Tarikh : 15 Ogos 2011

Perasmi : Y.B. Mejar Jeneral Dato' seri Jamil Khir Bin Haji  
Baharom



# BERITA KOMUNITI



## *Bengkel Pengurusan Kes Trauma Di Kalangan Kanak-kanak*

Lokasi : , Bilik Siswazah Lanjutan,  
Jabatan Anestesiologi, Aras 2 PPUKM

Tarikh : 14 – 15 Disember 2011



## *Konvensyen KIK Ke-16 UKM*

Tempat : Kompleks Tun Abdullah  
Mohd Salleh, UKM

Tarikh : 9 November 2011



# BERITA KOMUNITI

## *Iftar Ramadhan JKSP 2011*

Tempat : Yummy Thai  
Steamboat, Bandar  
Sri Permaisuri Cheras

Tarikh : 24 Ogos 2011



## *Majlis Sambutan Hari Raya*

Tempat : JKSP

Tarikh : 15 Sept 2011



# BERITA KOMUNITI



## *Majlis Penyampaian Sumbangan Oleh Daya Secadyme Sdn.Bhd*

Tarikh : 11 Oktober 2011

Lokasi : Sukmaria PPUKM



## *Aktiviti Komuniti (Pelajar Praktikal JKSP-Rumah Jagaan Nur Hasanah)*

Tarikh : 8 Julai 2011



# BERITA KOMUNITI

## *Kejohanan Golf Amal Antara Fakulti Perubatan UKM Ke-5*

Tempat : Kelab Golf Danau UKM

Tarikh : 22 Oktober 2011



## *Majlis Sumbangan Oleh Wanita PERKIM, Cawangan KL Utara kepada PPUKM*

Tempat : Sukmaria, PPUKM

Tarikh : 31 Oktober 2011





# SANGGAR KERJA & HARI KELUARGA JKSP 2011



# ARENA JKSP



# ARENA JKSP



## **ANUGERAH APC 2011**

Muhammad Syamsul Mat Zin  
Siti Zubaidah Ab Rahman

## **KELAHIRAN CAHAYA MATA**

Muhammad Asyraf b Mohamad Aziz  
Nabila Huda bt Nordin

## **SELAMAT DATANG KE JKSP**

Suhaizah bt Zainudin (S41)  
Norazuni bt Shaharudin (S27)  
Nurul Nadhirah bt Muhamad Zailani (N17)  
Noraini bt Hussin (U3)  
Norlela bt Rashid (U3)

## **PERTUKARAN JABATAN**

En. Azril Noordin  
( Jabatan Farmasi )

## **WALIMATUL URUS**

Irham Abdullah & Masria Zulkiflee

# ARTIKEL JKSP

## STRESS & PENGARUHNYA TERHADAP KESIHATAN

### Pengenalan

Semua orang pernah mengalami tekanan samada mereka daripada golongan profesional, bukan profesional, orang tua, dewasa, remaja ataupun kanak-kanak. ([www./stress.htm](http://www.stress.htm)). Stress atau tekanan yang dialami oleh setiap individu bukan sahaja memberikan impak ke atas kesejahteraan psikologikal tetapi juga ke atas kesihatan dan mortaliti. Dengan erti kata lain, terdapat dua komponen kesan stress ke atas manusia iaitu komponen psikologikal dan fisiologikal. Istilah tekanan mungkin membawa makna yang berbeza-beza bagi setiap orang. Bagi ahli fizik, tekanan bermakna regangan atau tekanan terhadap sesuatu sistem, manakala dalam konteks sel tubuh pula, ia merujuk kepada tindakbalas kimia akibat daripada proses perubahan tekanan daripada luar (Hatta et al. 2003). Menurut Melgosa (2001), tekanan adalah reaksi tubuh badan terhadap kehendak atau keperluan, ianya menggambarkan pernyataan fisiologikal yang serius dan melibatkan persediaan untuk bertindakbalas serta ianya merupakan satu permulaan kepada penyakit. Lazarus & Folkman (1984) pula mendefinisikan tekanan sebagai hubungan yang wujud di antara seseorang dengan persekitarannya yang ditafsirkan olehnya sebagai membebankan yang berikan mudarat kepada kesejahteraan seseorang.

### Jenis Tekanan

Penekan atau *Stressors* boleh dibahagikan kepada dua iaitu penekan jangka pendek (*acute*) dan jangka panjang-kronik (*long term-chronic*).

### Tekanan Akut:

Ianya merupakan reaksi secara spontan yang biasanya dikenali sebagai tindakbalas *fight or flight*. Penekan boleh berlaku dalam sebarang situasi yang dialami yang dipersepsikan sebagai merbahaya. Di antara penekan yang biasa termasuklah kesesakan, pengasingan, kelaparan, bahaya, jangkitan, mengimbas kembali atau mengingati peristiwa yang merbahaya atau mengerikan dan kebisingan ([www./stress.htm](http://www.stress.htm)). Tekanan akut merupakan tindakbalas jangka pendek oleh sistem saraf simpatetik. Tindakbalas ini berbeza-beza tempohnya dan ia boleh hilang dalam masa beberapa minit atau beberapa minggu. Semasa tindakbalas peringkat akut ini, *medulla adrenal* merembeskan hormon catecholamine termasuk adrenaline and noradrenaline. Pada keseluruhannya sebanyak lebih 17 jenis hormon dirembeskan semasa bertindakbalas terhadap tekanan akut. Ianya merangsang beberapa tindakbalas fizikal iaitu gula dalam darah meningkat, sel darah merah dikeluarkan untuk membawa lebih banyak oksigen, saluran darah peripheral menyempit, denjutan nadi lebih cepat, tekanan darah meningkat dan sistem penghadaman terhenti.

(<http://www.stress-and-health.com/>)

## **Tekanan Jangka Panjang atau**

### **Kronik:**

Ia berlaku secara berulang. Kehidupan di zaman moden ini, tekanan datang daripada berbagai situasi yang menekankan bukan sahaja daripada tekanan akut yang mana ianya membawa kepada peringkat kronik. Di antara situasi penekan peringkat kronik adalah termasuk bebanan kerja yang berat dan berterusan, masalah perhubungan interpersonal yang berpanjangan, kesunyian dan sentiasa mengalami kesukaran atau kebimbangan mengenai hal kewangan ([www./stress.htm](http://www./stress.htm)).

### **Faktor-Faktor Yang Membawa Tekanan**

#### **a) Faktor Luaran**

1. Pengalaman hidup yang traumatik seperti peperangan, kelaparan, bencana alam, kemalangan, kematian, penganiayaan fizikal, mental dan seksual. Selain daripada itu, faktor luaran lain adalah melibatkan tekanan persekitaran seperti kebisingan, kesempitan ruang dan konflik perhubungan, konflik membuat keputusan dan perubahan peranan atau tanggungjawab

#### **b) Faktor Dalaman**

Faktor dalam boleh berlaku dalam bentuk jangkitan kuman, keradangan, ketumbuhan, ketidakseimbangan metabolik, pendarahan ataupun penyakit yang memberikan kesan kepada fungsi otak ataupun tubuh badan seseorang (Hatta S. et. al. 2003)

## **Gejala-Gejala Tekanan**

1. Gejala fizikal seperti sakit kepala/pening secara kerap, rasa pusing kepala, tinnitus (bunyi berdering di telinga), terketar-ketar, pedih hulu hati atau ketidakselesaan dada dan cirit birit atau sembelit.
2. Gejala mental dan emosi seperti insomnia, kebimbangan dan ketakutan, kemurungan atau angin kurang ceria, kecenderungan untuk menangis, meragam atau cepat marah, ketidakmampuan membuat keputusan, ketidakmampuan untuk menganalisa masalah dan ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah

### **Kesan Tekanan Terhadap Kesihatan**

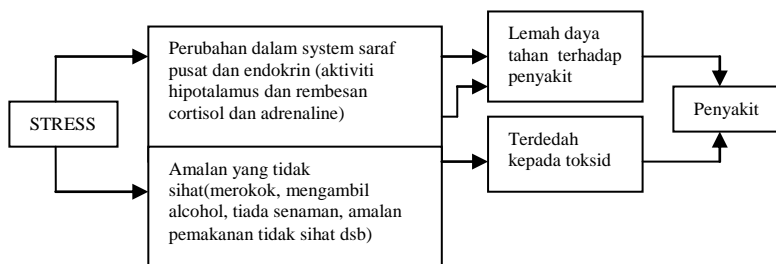
Stress memang diperlukan dalam waktu menghadapi sesuatu yang dianggap bahaya pada diri seseorang. Ia juga boleh menjadi suatu aset penting untuk meningkatkan daya produktiviti dan kecekapan ketika menghadapi situasi kritikal seperti mesyuarat penting, aktiviti bersukan ataupun krisis. Namun sekiranya stress menjadi berterusan dalam jangka panjang atau lama. Keseluruhan sistem tubuh akan sentiasa bertindakbalas.

Otak, jantung, saluran darah dan otot contohnya akan sentiasa berada samada di dalam keadaan terlalu aktif ataupun sebaliknya. Ini boleh mencetuskan kerosakan fizikal dan psikologikal dalam jangka masa panjang (Hatta S. et. al. 2003). Tekanan yang kronik boleh

membawa kepada masalah kesihatan. Kesan tekanan kepada kesihatan juga dikenali sebagai *psychosomatic* (psyche iaitu minda dan soma adalah tubuh badan) (Greenberg, J.S 2002).

Stress yang dialami boleh memberikan kesan secara langsung kepada kesihatan dengan mengurangkan kapasiti tubuh badan untuk melawan penyakit. Ia juga memberikan kesan secara tidak langsung dengan mempengaruhi tingkahlaku atau strategi daya tindak kita yang boleh melemahkan daya tahan tubuh badan atau mendedahkan kita kepada pelbagai penyakit, agen toksid dan sebagainya (Rujuk Rajah1). Keadaan ini diburukkan lagi apabila individu yang mengalami stress cenderung meningkatkan pengambilan alkohol, rokok atau dadah, mengalami masalah tidur dan sebagainya (Cohen & Williamson, 1991).

**Rajah 1: Jaringan Hubungan Stress Dengan Penyakit**



Sumber: Cohen & Williamson, 1991

Rajah 1, menunjukkan jaringan hubungan stress dengan penyakit. Stress boleh mempengaruhi kesihatan dengan pelbagai cara. Stress memberikan kesan ke atas tindakbalas system saraf pusat dan sistem endokrin yang boleh mengganggu fungsi sistem pelalian. Akibatnya, seseorang itu senang dijangkiti penyakit dan senang terdedah kepada pathogen seperti bakteria dan

virus. Selain daripada itu, stress juga mendorong kepada amalan tingkahlaku yang tidak sihat seperti merokok dan pengambilan dadah atau alkohol yang boleh meninggalkan kesan buruk ke atas system saraf tubuh badan dan akhirnya membawa kepada penyakit.

Selain itu, kajian-kajian juga menunjukkan terdapat pembolehubah-pembolehubah perantaraan yang samada boleh memburukkan lagi atau meminimakan impak stress kepada kesihatan. Menurut Sutherland dan Cooper (1991), konsep sokongan sosial boleh bertindak sebagai pembolehubah penyerderhanaan dalam proses persepsi terhadap stress. Hasil kajian mereka juga menunjukkan kesejahteraan mental berhubung secara positif dengan sokongan sosial dengan sokongan sosial daripada pasangan, kawan atau saudara mara. Kurangnya sokongan sosial berlainan dengan kurang perasaan kesejahteraan.

Stress mungkin membawa impak yang lebih buruk jika individu itu cenderung bertingkahlaku impulsif, agresif, suka bersaing, mengejar masa, tidak sabar dan lain-lain tingkahlaku yang negatif. Jenis-jenis tingkahlaku ini jelas pada individu yang berpersonaliti jenis A. Sutherland & Cooper (1991) telah menjalankan kajian yang menggunakan Skala Borthor yang diubahsuaikan untuk mengukur tingkahlaku jenis A. Hasil kajian mereka menunjukkan individu yang bertingkahlaku jenis A mengalami masalah kesihatan somatik, mental dan gangguan perasaan yang lebih tinggi daripada individu bertingkahlaku pesonaliti jenis B.

## Kesimpulan

Walaupun kita tidak boleh mengelakkan diri daripada mengalami stress tetapi melalui pemahaman kesan stress dan peranannya ke atas tubuh badan dapat memberikan satu garis panduan kepada para pakar klinikal, kaunselor, pekerja sosial, psikologi, atau mana-mana pihak yang berkaitan merangka strategi, pendekatan, program ataupun latihan pengurusan stress yang lebih berkesan dalam usaha mengurangkan atau menangani stress yang dialami.

Selain daripada itu, dengan kefahaman peranan stress dalam kesihatan ini para pegawai sosial perubatan, kaunselor atau ahli psikologi boleh membantu kliennya dalam meningkatkan kualiti hidup dan perubahan positif yang bebas daripada stress. Sekadar kefahaman peranan stress dalam kesihatan adalah tidak memadai dalam usaha menangani stress. Adalah penting bagi para kaunselor, pegawai sosial perubatan dan ahli psikologi memahami dan mengenalpasti punca-punca stress dan kesannya ke atas individu ke atas individu mahupun ke atas sesebuah organisasi.

## Rujukan:

1. Cohen, S. & Williamson, G. 1991. Stress and infectious disease in humans. *Psychological Bulletin*, 109, 5-24.
2. Cannon, W.B. 1932. *The wisdom of the body*. New York: Norton.
3. Greenberg, J.S. 2002. *Comprehensive stress management*. USA: McGraw Hill. Boston.
4. Hatta, S. Rizanna, Z. & Hatta, S. 2003. *Menjaga Kesihatan Jiwa: Teknik mengurus stress*. PTS Publication & Distributors Sdn. Bhd. Pahang
5. Melgosa, J. 2001. *Less Stress*. Editorial Safeliz, S.L. Madrid. Spain.
6. Sutherland, V. J. & Cooper, C.L. 1991, *Stress and accident in the offshore oil and gas industry*. USA: Gulf Publishing Company ,
7. <http://www.stress-and-ealth.com/>
8. <http://www./stress.htm>