

KEMUDAHAN KESIHATAN ADALAH SATU ASPEK YANG AMAT PENTING BAGI
MEMASTIKAN SEMUA ANGGOTA DAN JUGA AHLI KELUARGA TENTERA
MENDAPAT PERKHIDMATAN KESIHATAN YANG MENYELURUH DAN BERKESAN.
APAKAH CADANGAN YANG SESUAI BAGI MENAMBAHBAIKKAN LAGI ASPEK INI,
KHUSUSNYA PERKHIDMATAN TERHADAP AHLI KELUARGA TENTERA

Oleh 1155556 SJN MOHD SUHAIMI BIN SUKRI

Kor Perkhidmatan Am (BK)

Kehidupan tentera membawa banyak cabaran, termasuk kesan kepada kesihatan mental dan fizikal mereka. Namun, sering kali kita melupakan bahawa kesihatan ahli keluarga tentera juga berada dalam tanggungjawab kita. Mereka turut menghadapi tekanan dan cabaran tersendiri semasa tentera keluarga mereka berkhidmat. Oleh itu, dalam esei ini, saya akan mencadangkan beberapa penambahbaikan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan aspek kesihatan ahli keluarga tentera. Kesihatan merupakan satu elemen yang sangat penting dalam kehidupan seharian terutama sekali bagi mereka-mereka yang berkhidmat dalam sektor pertahanan seperti anggota-anggota Angkatan Tentera Malaysia. Elemen ini bukan sahaja penting bagi mereka yang berkhidmat, tapi merangkumi ahli keluarga terdekat anggota-anggota tersebut. Namun, dengan arus pemodenan yang kian rancak pada masa kini, aspek kesihatan bagi keluarga anggota tentera dilihat agak kebelakang dan tidak seiring dengan pembangunan yang dialami oleh negara. Walhal, aspek ini adalah satu perkara yang amat penting untuk anggota dan keluarga yang mana perkara ini mempengaruhi jasmani, emosi dan rohani anggota termasuklah ahli keluarga anggota. Justeru itu, penambahbaikan bagi perkara ini perlu diberi perhatian dan diteliti sepenuhnya oleh pihak yang berkaitan supaya anggota dan ahli keluarga dapat menerima perkhidmatan yang bagus disamping dapat menjamin kualiti kesihatan mereka.

Pertama sekali, penting untuk memastikan bahawa ahli keluarga tentera mempunyai akses yang mudah kepada perkhidmatan kesihatan yang berkualiti. Ini termasuk menyediakan klinik atau pusat kesihatan keluarga di kawasan tentera yang lengkap dengan tenaga perubatan yang berkelayakan. Program kesihatan berkala seperti pemeriksaan kesihatan, imunisasi, dan *screening*

perlu disediakan untuk memastikan kesihatan mereka terjaga. Ahli keluarga tentera harus mempunyai akses kepada kemudahan kesihatan yang memadai. Ini termasuk kemudahan kesihatan tempatan, seperti klinik kesihatan atau hospital, yang dapat memberikan rawatan perubatan asas, perawatan kecemasan, dan perkhidmatan kesihatan umum. Kemudahan kesihatan ini haruslah berdekatan dengan kawasan tempat tinggal mereka dan mudah diakses. Ahli keluarga tentera perlu mempunyai pelan kesihatan yang mencukupi untuk menampung keperluan kesihatan mereka. Pelan kesihatan ini harus meliputi perkhidmatan perubatan utama, rawatan khusus, perawatan psikologi, rawatan kecemasan, dan pembiayaan ubat-ubatan.

Ahli keluarga tentera harus mempunyai akses yang mudah untuk mendaftar dengan perkhidmatan kesihatan yang relevan. Ini termasuk pendaftaran dengan klinik kesihatan tempatan, hospital, atau penyedia perkhidmatan kesihatan swasta. Penting untuk memastikan proses pendaftaran dan kelayakan mudah, cepat, dan tidak membebani keluarga tentera. Ahli keluarga tentera yang memerlukan rawatan dan penjagaan khusus harus mempunyai akses kepada penyedia perkhidmatan yang berkecual. Ini termasuk spesialis perubatan, pakar psikologi, terapis fizikal, dan profesional kesihatan lain yang dapat memenuhi keperluan mereka. Penting untuk memastikan bahawa penyedia perkhidmatan ini mempunyai pengetahuan dan pengalaman dalam bekerja dengan ahli keluarga tentera. Teleperubatan atau *telemedicine* adalah satu pendekatan yang penting dalam memastikan akses kepada perkhidmatan kesihatan bagi ahli keluarga tentera. Ia melibatkan penggunaan teknologi komunikasi seperti telefon, video panggilan, atau platform digital untuk berhubung dengan penyedia perkhidmatan kesihatan. Teleperubatan membolehkan konsultasi jarak jauh, diagnosis, rawatan, dan pengurusan kesihatan tanpa perlu kehadiran fizikal. Ini memberikan akses yang lebih mudah, khususnya bagi mereka yang berada di kawasan yang jauh atau terpencil. Ahli keluarga tentera harus diberikan pendidikan kesihatan yang memadai dan berkualiti. Mereka perlu memahami kepentingan pemeliharaan kesihatan, amalan kesihatan yang baik, serta tanda-tanda dan gejala penyakit. Pendidikan kesihatan membantu mereka membuat keputusan yang bijak

berkaitan dengan kesihatan dan memberikan mereka pengetahuan untuk menguruskan penyakit atau keadaan kesihatan dengan baik.

Tekanan yang dialami oleh ahli keluarga tentera dapat memberi kesan kepada kesejahteraan mental mereka. Oleh itu, penting untuk menyediakan sokongan emosi dan psikologi yang memadai. Program kaunseling, terapi keluarga, dan kelompok sokongan harus disediakan untuk membantu mereka mengendalikan cabaran yang berkaitan dengan pemisahan sementara dan ketidakpastian yang mungkin terjadi semasa penempatan tentera di luar negara atau dalam tugas berisiko tinggi. Sokongan emosi dan psikologi adalah aspek penting dalam memastikan kesejahteraan mental dan emosi ahli keluarga tentera. Ia melibatkan penyediaan bantuan profesional dan sokongan emosional untuk membantu mereka mengatasi tekanan, stres, dan cabaran yang berkaitan dengan kehidupan tentera. Kaunseling individu adalah sesi terapeutik antara seorang kaunselor atau pakar psikologi dengan ahli keluarga tentera. Ia memberi peluang kepada mereka untuk berinteraksi secara peribadi dan membincangkan masalah, kebimbangan, atau cabaran emosi yang mereka hadapi. Kaunselor atau pakar psikologi akan membantu mereka dalam mengenal pasti dan mengatasi masalah secara efektif. Terapi keluarga melibatkan kaunseling atau sesi terapeutik yang melibatkan ahli keluarga tentera bersama-sama. Ini membolehkan mereka untuk berkomunikasi secara terbuka, memahami perspektif masing-masing, dan mencari penyelesaian yang baik untuk masalah atau konflik yang mungkin timbul dalam keluarga. Terapi keluarga membantu memperbaiki hubungan keluarga, mengatasi ketegangan, dan meningkatkan sokongan antara ahli keluarga tentera.

Sokongan kumpulan melibatkan ahli keluarga tentera yang berkongsi pengalaman dan masalah mereka dalam sesi kumpulan terapeutik. Ini memungkinan mereka untuk merasa didengar, difahami, dan mendapat sokongan dari orang lain yang mengalami situasi serupa. Sokongan kumpulan memperkuat hubungan sosial, memberikan peluang untuk berkongsi

strategi pemulihan, dan memberikan dukungan emosional. Ahli keluarga tentera yang telah mengalami trauma atau kejadian mengejut dapat mendapatkan rawatan khusus untuk mengatasi kesan psikologi yang berkaitan. Terapi trauma seperti Terapi Pemrosesan Gerak Mata (EMDR) atau Terapi Berfokus pada Keamanan (TF-CBT) boleh membantu mengurangkan gejala trauma dan membantu mereka pulih dari pengalaman yang mengganggu. Sokongan emosi dan psikologi juga melibatkan penyediaan pendidikan dan latihan kesedaran untuk ahli keluarga tentera. Mereka perlu diberikan pengetahuan tentang pengurusan stres, penyelesaian masalah, strategi koping, dan amalan kesihatan mental yang baik. Pendidikan dan latihan kesedaran membantu mereka memahami dan menguruskan emosi, meningkatkan kemandirian, dan meningkatkan daya tahan mental. Ahli keluarga tentera harus diberikan akses kepada perkhidmatan sokongan dan pakar profesional seperti psikolog, pakar psikiatri, atau ahli rawatan yang berkaitan dengan kesihatan mental. Sokongan ini boleh meliputi perkhidmatan pemulihan selepas kecanduan, perkhidmatan sokongan trauma, atau program-program sokongan khusus yang ditawarkan oleh organisasi atau institusi yang terlibat dalam pemenuhan keperluan kesejahteraan mental ahli keluarga tentera.

Pusat-pusat perubatan boleh menganjurkan program kesihatan fizikal untuk mempromosikan aktiviti fizikal dalam kalangan anggota tentera supaya menjadi sebahagian daripada budaya kehidupan mereka. Program latihan dan kecergasan harus disediakan secara berkala dan fasiliti sukan dan rekreasi harus disediakan di kem tentera. Bagi merealisasikan perkara ini, pihak penganjur perlu menyediakan jurulatih dan pengurus yang berkebolehan bagi memastikan program ini mencapai matlamat yang telah digariskan. Selain itu, pemakanan yang seimbang dan sihat juga perlu dipertimbangkan untuk menyokong kesihatan fizikal tentera. Program ini dapat meningkatkan kesedaran mengenai kepentingan kesihatan dan kecergasan dalam kalangan ahli keluarga tentera adalah penting. Program latihan dan kecergasan yang sesuai harus disediakan bagi mereka, termasuk latihan berkala, kelas senaman, dan aktiviti sukan keluarga. Ini

akan membantu meningkatkan kesihatan fizikal mereka, mengurangkan tekanan, dan mempromosikan persekitaran keluarga yang sihat.

Latihan kardiovaskular membantu memperkuat jantung dan sistem peredaran darah. Ia melibatkan aktiviti seperti berjalan kaki, berlari, berenang, atau berbasikal. Ahli keluarga tentera harus melibatkan diri dalam aktiviti ini secara berkala untuk meningkatkan daya tahan jantung dan meningkatkan keupayaan kardiovaskular mereka. Latihan kekuatan membantu memperkuat otot dan tulang, serta meningkatkan kecekapan fizikal secara keseluruhan. Ini boleh melibatkan penggunaan berat badan, alat latihan, atau senaman berintensiti tinggi. Latihan kekuatan membantu meningkatkan daya tahan otot, meningkatkan kekuatan, dan melindungi tubuh daripada kecederaan. Latihan keseimbangan dan koordinasi penting dalam meningkatkan keseimbangan tubuh dan keupayaan motorik. Ini boleh mencakup senaman seperti yoga, tai chi, atau latihan keseimbangan yang memerlukan kestabilan tubuh dan pengendalian gerakan yang tepat. Latihan ini membantu mengurangkan risiko kecederaan dan memperbaiki koordinasi tubuh secara keseluruhan.

Latihan fleksibiliti dan peregangan membantu memperbaiki kelenturan otot dan rentang gerakan sendi. Aktiviti seperti senaman peregangan atau yoga membantu memanjangkan otot dan merangsang fleksibiliti tubuh. Ini adalah penting untuk memastikan kecekapan fizikal yang baik, mengurangkan kekakuan otot, dan memperbaiki postur tubuh. Latihan kecergasan mental merangkumi aktiviti yang merangsang minda dan membantu mengurangkan tekanan. Ini boleh mencakupi meditasi, permainan teka-teki, membaca, atau melibatkan diri dalam aktiviti kreatif seperti melukis atau menulis. Latihan kecergasan mental membantu mengurangkan tekanan, meningkatkan fokus, dan memperbaiki kesejahteraan mental secara keseluruhan. Latihan kesihatan dan kecergasan tidak hanya melibatkan aktiviti fizikal, tetapi juga pemakanan yang seimbang dan sihat. Ahli keluarga tentera perlu memastikan pemakanan mereka mencukupi nutrien dan

memenuhi keperluan kesihatan mereka. Ini termasuk mengamalkan pengambilan makanan yang seimbang, mematuhi panduan pemakanan yang betul, dan mengelakkan makanan yang tidak sihat.

Membina rangkaian sokongan sosial bagi ahli keluarga tentera adalah penting untuk membantu mereka menghadapi cabaran dan mempromosikan kesihatan holistik. Penyediaan aktiviti dan program komuniti, seperti acara keluarga tentera, kelas pengasuhan, dan kelompok sokongan ibu bapa, dapat membantu mengurangkan rasa isolasi dan meningkatkan sokongan sosial dalam kalangan ahli keluarga tentera. Komuniti tentera menyediakan platform yang penting untuk ahli keluarga tentera berinteraksi dan berkongsi pengalaman mereka. Ini boleh melibatkan program-program komuniti seperti acara keluarga tentera, perhimpunan keluarga tentera, atau kelab-kelab dan persatuan keluarga tentera. Komuniti tentera memberikan sokongan emosi, saling memahami, dan merangsang hubungan sosial yang positif antara ahli keluarga tentera. Penyediaan kelompok sokongan khusus bagi ahli keluarga tentera dapat memberi mereka ruang untuk berkongsi pengalaman, mengatasi cabaran bersama, dan memberi sokongan emosi satu sama lain. Kelompok sokongan ini boleh berbentuk sesi kaunseling keluarga, sesi terapi kelompok, atau kumpulan sokongan ibu bapa. Ini membolehkan ahli keluarga tentera mendapatkan sokongan dari individu yang menghadapi situasi serupa. Ahli keluarga tentera perlu mempunyai akses kepada sokongan emosi dan psikologi yang berkualiti. Kaunseling individu, terapi keluarga, atau perkhidmatan sokongan psikologi perlu disediakan untuk membantu mereka mengatasi stres, kecemasan, dan cabaran emosi yang berkaitan dengan pemisahan dan penempatan tentera di luar negara. Sokongan emosi dan psikologi membantu mereka menghadapi tekanan dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Sokongan praktikal adalah penting bagi ahli keluarga tentera yang menghadapi tugas dan tanggungjawab harian dalam menguruskan rumah tangga dan keluarga. Ini boleh melibatkan bantuan kewangan, sumber daya untuk penjagaan kanak-kanak, atau bantuan logistik semasa

penempatan tentera di luar negara. Sokongan praktikal membantu mengurangkan beban tanggungjawab mereka dan memastikan keperluan asas mereka dipenuhi. Ahli keluarga tentera harus diberikan maklumat tentang sumber-sumber bantuan dan perkhidmatan yang tersedia untuk mereka. Ini termasuk maklumat mengenai perkhidmatan kesihatan, perkhidmatan kewangan, pendidikan, dan sokongan komuniti yang relevan. Penerangan yang jelas dan penerangan mengenai hak-hak mereka sebagai ahli keluarga tentera juga perlu disediakan. Rangkaian sokongan sosial juga harus menyediakan akses kepada perkhidmatan kesihatan dan kecergasan yang berkualiti. Ini termasuk kemudahan kesihatan yang mudah diakses, akses kepada perkhidmatan rawatan, program-program kesihatan dan kecergasan, serta latihan dan maklumat berkaitan pemeliharaan kesihatan dan gaya hidup sihat.

Penyediaan latihan keselamatan dan penyedaran risiko adalah penting bagi keselamatan ahli keluarga tentera. Mereka perlu diberi maklumat yang jelas dan tepat mengenai langkah-langkah keselamatan semasa tentera keluarga mereka berkhidmat, seperti langkah-langkah keselamatan dalam keadaan darurat, kecemasan semasa penempatan tentera di luar negara, dan pencegahan kecederaan di rumah. Latihan keselamatan dan penyedaran risiko adalah penting untuk melindungi keselamatan dan kesejahteraan ahli keluarga tentera. Ia melibatkan pemahaman tentang ancaman potensi dan langkah-langkah yang perlu diambil dalam keadaan berisiko. Ahli keluarga tentera perlu diberikan maklumat yang jelas dan tepat mengenai bahaya yang mungkin terdapat semasa tentera keluarga mereka berkhidmat. Ini termasuk ancaman keselamatan fizikal, seperti kemungkinan kecederaan, bencana semulajadi, atau konflik bersenjata. Mereka harus dilatih untuk mengenali tanda-tanda bahaya dan tahu bagaimana bertindak dalam situasi yang berisiko. Latihan keselamatan rumah penting bagi ahli keluarga tentera. Mereka harus diberikan arahan mengenai langkah-langkah keselamatan di rumah, seperti pemadam api, penggunaan peralatan elektrik dengan betul, mengunci pintu dan tingkap, serta memastikan kebersihan dan ketertiban rumah yang mengurangkan risiko kecederaan.

Ahli keluarga tentera perlu dilatih tentang pentingnya kebersihan diri, termasuk amalan mencuci tangan yang betul, penyimpanan makanan yang selamat, dan pematuhan kepada garis panduan kesihatan. Mereka harus diberi maklumat tentang penyakit yang berjangkit dan cara mencegah penularannya, seperti melalui imunisasi dan penggunaan pelindung diri yang betul. Ahli keluarga tentera perlu dilatih dalam pertolongan cemas, seperti CPR (*Cardiopulmonary Resuscitation*), penggunaan defibrilator, atau tindakan pertama lain yang diperlukan dalam situasi kecemasan. Latihan ini memastikan mereka dapat memberikan bantuan segera kepada orang yang memerlukan dalam keadaan darurat sehingga bantuan profesional tiba. Ahli keluarga tentera harus diberi arahan mengenai cara berkomunikasi dengan anggota tentera yang berkhidmat, termasuk dalam keadaan yang penuh tekanan dan komunikasi jarak jauh semasa penempatan di luar negara. Mereka juga perlu tahu mengenai rangkaian sokongan yang tersedia, termasuk nombor kecemasan dan sumber bantuan dalam kes situasi darurat.

Ahli keluarga tentera sering kali mempunyai anak-anak yang perlu diberikan penjagaan dan sokongan yang baik. Oleh itu, penyediaan pusat penjagaan kanak-kanak atau fasiliti pengasuhan berkualiti tinggi di kawasan tentera dapat memberi kelegaan kepada ibu bapa yang berkhidmat. Fasiliti ini harus memenuhi standard keselamatan dan memberi perhatian khas kepada keperluan kanak-kanak dari pelbagai peringkat umur. Peningkatan fasiliti perubatan di setiap pusat perubatan dibawah jagaan Angkatan Tentera Malaysia perlu diberi perhatian. Antara langkah yang boleh diambil adalah dengan menyediakan fasiliti perubatan yang berkualiti tinggi dan lengkap di kawasan-kawasan tentera. Fasiliti ini harus dilengkapi dengan peralatan perubatan moden seperti pencitraan diagnostik, peralatan bedah, dan peralatan penjagaan intensif. Tambahan pula, fasiliti perubatan ini juga harus memiliki tenaga perubatan yang berkelayakan dan terlatih. Hal ini kerana ada beberapa penempatan anggota tentera adalah di kawasan pedalaman yang mana di tempat tersebut tidak mempunyai kemudahan kesihatan yang mencukupi. Dengan adanya fasiliti

perubatan yang berkualiti ini, anggota dan keluarga tidak perlu lagi bergerak ke pusat perubatan yang lebih jauh untuk mendapatkan rawatan dan sebagainya.

Selain itu, para pentadbir dan staf yang bertugas di pusat-pusat perubatan yang memberikan khidmat kepada anggota tentera serta keluarga perlu berusaha meningkatkan kualiti perkhidmatan melalui pengurangan masa menunggu. Pihak pusat perubatan perlu memastikan bahawa masa menunggu untuk perkhidmatan kesihatan adalah serendah mungkin. Perkara ini dapat direalisasikan dengan meningkatkan jumlah tenaga perubatan dan menyusun jadual kerja yang efisien. Sistem panggilan atau temujanji dalam talian juga boleh diperkenalkan untuk memudahkan tentera membuat temujanji dan mengurangkan masa menunggu di klinik.

Kesihatan dan kesejahteraan ahli keluarga tentera adalah penting dalam menyokong mereka dalam menghadapi cabaran dan tekanan yang terkait dengan perkhidmatan tentera. Dengan menyediakan akses kepada perkhidmatan kesihatan, sokongan emosi dan psikologi, program latihan kesihatan dan kecergasan, rangkaian sokongan sosial, latihan keselamatan, dan fasiliti sokongan kanak-kanak, kita dapat meningkatkan kualiti hidup dan kesihatan ahli keluarga tentera. Usaha ini penting untuk memastikan kesejahteraan dan kestabilan keluarga tentera serta menyokong mereka dalam menyokong anggota tentera yang berkhidmat demi kepentingan negara.

(2268 patah perkataan)