

# Suri rumah tak sihat jejas institusi keluarga

## Golongan ibu perlu sokongan kurangkan tekanan

Oleh Suzalina Halid  
suzalina@bh.com.my

**Kuala Lumpur:** Lebih ramai suri rumah yang mengalami tekanan darah tinggi berisiko mengganggu perkembangan positif institusi kekeluargaan di negara ini.

Pakar Perubatan Kesihatan Awam dari Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Halimatus Sakdiah Minhat, berkata wanita sama ada suri rumah atau yang bekerja memainkan peranan sangat penting dalam urusan rumah tangga serta keluarga.

Sehubungan itu katanya, apabila kesihatan isteri atau ibu terjejas, ia sekali gus akan memberi impak buat keseluruhan institusi kekeluargaan terbabit.

"Atas sebab itu, suri rumah perlu diberi kesedaran mengenai bahaya tekanan darah tinggi dan implikasinya kepada diri sendiri serta keluarga.

"Kemudian sokongan daripada keluarga terutama suami penting dalam mengurangkan tekanan dialami isteri dengan memberikan sokongan mental



**Dr Halimatus Sakdiah Minhat**

dan fizikal," katanya ketika dihubungi *BH*, di sini, semalam.

Beliau mengulas kajian Institut Penyelidikan Khazanah (KRI) bahawa 34.7 peratus suri rumah mengalami tekanan darah tinggi, sekali gus menjadi golongan paling ramai menghidap penyakit itu berbanding mereka yang bekerja sendiri, sektor swasta dan kerajaan.

Pada masa sama, Dr Halimatus Sakdiah, berkata, suri rumah perlu mengelak daripada terlalu mementingkan kesempurnaan kerana sifat itu boleh mendorong kepada berlaku tekanan.

Katanya, terdapat juga suri rumah kurang berpeluang melakukan saringan kesihatan kerana kekurangan masa dan keutamaan yang diberikan kepada urusan rumah tangga berbanding kesihatan sendiri.

"Wanita mempunyai fasa unik dalam kehidupan yang



**Sumitra Visvanathan**

menjadikan mereka golongan lebih rentan kepada masalah tekanan darah tinggi," katanya.

Sementara itu, Pengarah Eksekutif Pertubuhan Pertolongan Wanita (WAO), Sumitra Visvanathan, berkata kerajaan dicadang mengadakan pembiayaan insurans automatik MySalam kepada suri rumah kerana mereka terdedah kepada risiko penyakit seperti darah tinggi.

Beliau berkata, ia boleh menjadi langkah jangka pendek sementara menjadikan Malaysia sebagai model pembiayaan insurans kesihatan universal yang boleh melindungi suri rumah pada masa depan.

"Ini adalah fenomena membimbangkan kerana suri rumah mengalami situasi yang tertekan dan banyak lagi kesan buruk ke atas kesihatan mereka berbanding golongan bekerja sepenuh masa.



**Keratan akhbar BH, semalam.**

Pensyarah Fakulti Perubatan Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM), Dr Norbaiyah Mohamed Bakrim, pula berkata terperangkap dengan rutin sama, kepenatan fizikal, mental dan emosi yang tidak diuruskan dengan baik secara berterusan menyebabkan peningkatan risiko suri rumah menghidap darah tinggi.

Keadaan itu menyebabkan mereka menghadapi tekanan emosi, seterusnya meningkatkan risiko mengalami penyakit itu.

"Ia berbeza dengan wanita bekerja yang mempunyai peluang berinteraksi dengan orang luar, suri rumah sebaliknya lebih terdedah kepada pengasingan sosial dan sistem sokongan yang kurang untuk mereka dapat menguruskan tekanan dengan lebih baik.

"Realitinya, tugas menguruskan rumah tangga seperti memasak, membasuh baju, mengemas dan menguruskan anak tidak pernah selesai. Bermula daripada bangun tidur sehingga melelapkan mata di malam hari," katanya.

Pada masa sama, Dr Norbaiyah berkata, suri rumah yang mempunyai darah tinggi dan tidak menerima rawatan atau mengambil langkah proaktif

untuk menurunkan tekanan darah berisiko mendapat penyakit kronik lain seperti serangan jantung, angin ahmar dan kegagalan buah pinggang dengan lebih cepat.

Katanya, ia menyebabkan suri rumah tidak dapat memunaikan tugas asasi mereka jika mengalami penyakit kronik ketika anak masih bergantung sepenuhnya kepada ibu masing-masing.

"Justeru, suri rumah perlu membina sistem sokongan yang positif sesama mereka dalam contohnya satu taman perumahan dan aturkan pertemuan secara berkala.

"Mereka juga hendaklah menghargai diri sendiri dengan aktiviti yang walaupun ringkas, tetapi memberi kegembiraan kepada diri atau membabitkan diri dengan persatuan supaya berasakan diri berperanan dengan memberi sumbangan kepada masyarakat.

"Selain itu, belajar untuk menguruskan emosi dan tekanan dengan lebih baik dengan mendengar perkongsian motivasi, yang kini semakin mudah boleh didapati secara atas talian supaya aura positif sentiasa dapat dikekalkan di dalam diri," katanya.