



# PENCEGAHAN & PENGURANGAN KEMUDARATAN ALKOHOL

DR.NORLI BINTI ABDUL JABBAR  
PAKAR PERUBATAN KESIHATAN AWAM  
UNIT ALKOHOL DAN PENYALAHGUNAAN SUBTANS  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

BENGGEL LATIHAN TRAINING OF TRAINER PROGRAM  
KOSPEN WOW 2022  
18-20 OKTOBER 2022 (ANCASA HOTEL KUALA LUMPUR)



# KEJADIAN KERACUNAN METANOL DI MALAYSIA



**JAUHI ARAK TIRUAN**  
ia mungkin mengandungi **METANOL !!!**

Meminumnya boleh membawa **MAUT**

Dapatkan rawatan segera di hospital berhampiran sekiranya anda mengalami gejala-gejala seperti berikut :-



sesak nafas



sakit perut



kabur penglihatan



loya atau muntah



cintir bint



pening atau sakit kepala yang teruk



kejang kaki



sawan



koma



pengsan

Metanol sangat beracun.  
**SAYANGI NYAWA ANDA**



# KEMALANGAN MAUT BERKAITAN ALKOHOL



# DEFINISI MINUMAN BERALKOHOL

## AKTA MAKANAN 1983:

- **Alkohol** artinya etil alkohol (Ethy alcohol)
- **Minuman beralkohol:**

Likuor yang mengandung lebih daripada 2% i/i alkohol termasuklah makanan yang standardnya ditetapkan dalam peraturan 362 hingga 384, 386 dan 386 (A) [Bir, ale, lager, stout, wain (pelbagai jenis wain), tuak, spirit, brandi, rum, wiski, vodka, gin, samsu, likeur dan sebatian minuman keras) tidak termasuk spirit ternyah asli atau likuor yang diakui mempunyai sifat perubatan.



# DEFINISI MINUMAN BERALKOHOL

## Akta Kastam 1967 (seksyen 2)

*“Intoxicating liquor” includes any alcohol, or any liquid containing more than two per centum of proof spirit, which is fit or intended to be or which can by any means be converted for use as a beverage*



# JENIS-JENIS MINUMAN BERALKOHOL

- Dikategorikan kepada **3 kumpulan utama** iaitu yang mengandungi:
  1. Peratus alkohol rendah (**<10%**) ie: bir, ale, stout, shandy
  2. Peratus alkohol sederhana (**10-20%**) ie: wain, wain buah, tuak, lihing, todi, ijuk, tuak buah tar
  3. % alkohol tinggi; disuling (**>30%**) ie samsu, likuor, brandi, spirit



# BAGAIMANA MINUMAN BERALKOHOL TERHASIL?

1. Penapaian (fermentation) ie: bir, wain, tuak, lihing (beras:Sabah), bahar (air nira kelapa & rosok):Sabah), todi.
2. Penyulingan (distillation) hasil penapaian ie: brandi, spirit, langkau (Sarawak)
3. Proses penyebatian pati alkohol dengan air dan perisa ie: sebatian minuman keras/ *Compounded hard liquor (CHL)*



18/10/2022









# PENGUKURAN PENGAMBILAN MINUMAN BERALKOHOL

- Pengambilan minuman beralkohol diukur menggunakan **unit minuman** alkohol (*standard drink*), contohnya 1 minuman , 2 minuman , 3 minuman dan seterusnya.
- **1 minuman** alkohol merujuk kepada kandungan **10g alkohol**/ etanol (bersamaan dengan **12.5ml alkohol**) di dalam minuman beralkohol tersebut, tanpa mengira jenis minuman atau besar kecilnya botol atau gelas hidangan alkohol

# PENGIRAAN UNIT MINUMAN BERALKOHOL

1. Pertama: Ketahui **jenis minuman** beralkohol yang diminum.
2. Kedua: Ketahui **peratusan alkohol** bagi minuman beralkohol yang diambil.
3. Ketiga: Tentukan **kuantiti** minuman beralkohol yang diambil.
4. Keempat: **Pengiraan** minuman alkohol (kaedah pengiraan adalah seperti di bawah):

**[Minuman Alkohol = Isipadu minuman beralkohol  
(liter) x % kandungan alkohol x 0.789\*]**

\* pemalar graviti bagi etil alkohol





# Contoh pengiraan (1)



1 tin bir 5%, 320 ml

- Cth pengiraan;

Minuman Alkohol  
beralkohol (**liter**) x %

= Isipadu minuman

kandungan alkohol x

0.789

$$= 0.320 \times 5 \times 0.789$$

$$= 1.3$$

~ 1 minuman alkohol (1 standard drink)





## Contoh pengiraan (2)



Thai Song; 350 ml, 32.5%

$$SD = 0.350 \times 32.5 \times 0.789$$

$$SD = 8.9 \sim 9 \text{ SD}$$



Thai Song; 150 ml, 32.5%

$$SD = 0.150 \times 32.5\% \times 0.789$$

$$SD = 3.8 \text{ SD} \sim 4 \text{ SD}$$

# CONTOH SATU MINUMAN ALKOHOL



**Tin 440 ml, bir  
3.6% alkohol**



**Tin 320 ml, bir 5%  
alkohol**



**150 ml (1/5 kole saiz 1 liter)  
todi/bahar 8.5% alkohol,**



**100 ml tuak beras  
13.5% alkohol**



**140 ml wain  
12% alkohol**



**80 ml montoku 17%  
alkohol**



**35 ml brandi 36%  
alkohol**



# UKURAN MINUMAN ALKOHOL



**1 Minuman**  
Tin 320 ml  
Bir 5% alkohol



**1 Minuman**  
Tin 440 ml  
Bir 3.6% alkohol



**4 Minuman**  
Botol 640 ml  
Bir 8% alkohol



**3 Minuman**  
Mug 387 ml (13oz)  
Bir 8.8% alkohol



**1 Minuman**  
Botol 150 ml  
Wain 8% alkohol



**1 Minuman**  
Botol 310 ml  
Wain 5% alkohol



**11 Minuman**  
Botol 350 ml  
Vodka 40% alkohol



**10 Minuman**  
Botol 640 ml  
Likuer 20% alkohol



**5 Minuman**  
Botol 175 ml  
Brandi 36% alkohol



**1 Minuman**  
Isipadu 30 ml  
Spirit 40% alkohol



**\*0.3 Minuman**  
Gelas 30 ml  
Tuak beras 13.5% alkohol



**\*7 Minuman**  
Kole 1000 ml  
Todi 8.5% alkohol

Nota 8/10/2022  
Nota 8/10/2022 Minuman yang di pameran adalah setelah dibulatkan kepada 1 titik perpuluhan.

\* Anggaran % alkohol adalah dari Peraturan Makanan 1985



# KEMUDARATAN ALKOHOL

- Etanol di dalam minuman beralkohol adalah sejenis **dadah psikoaktif jenis “depressant”**.
- Pengambilan alkohol secara berterusan menyebabkan masalah **kebergantungan** (dependence).
- Alkohol juga menghasilkan **bahan toksik** di dalam badan individu yang meminumnya menyebabkan **pelbagai penyakit & kerosakan organ** penting dalam badan.

# METABOLISMA ALKOHOL DALAM TUBUH MANUSIA



# METABOLISMA ALKOHOL

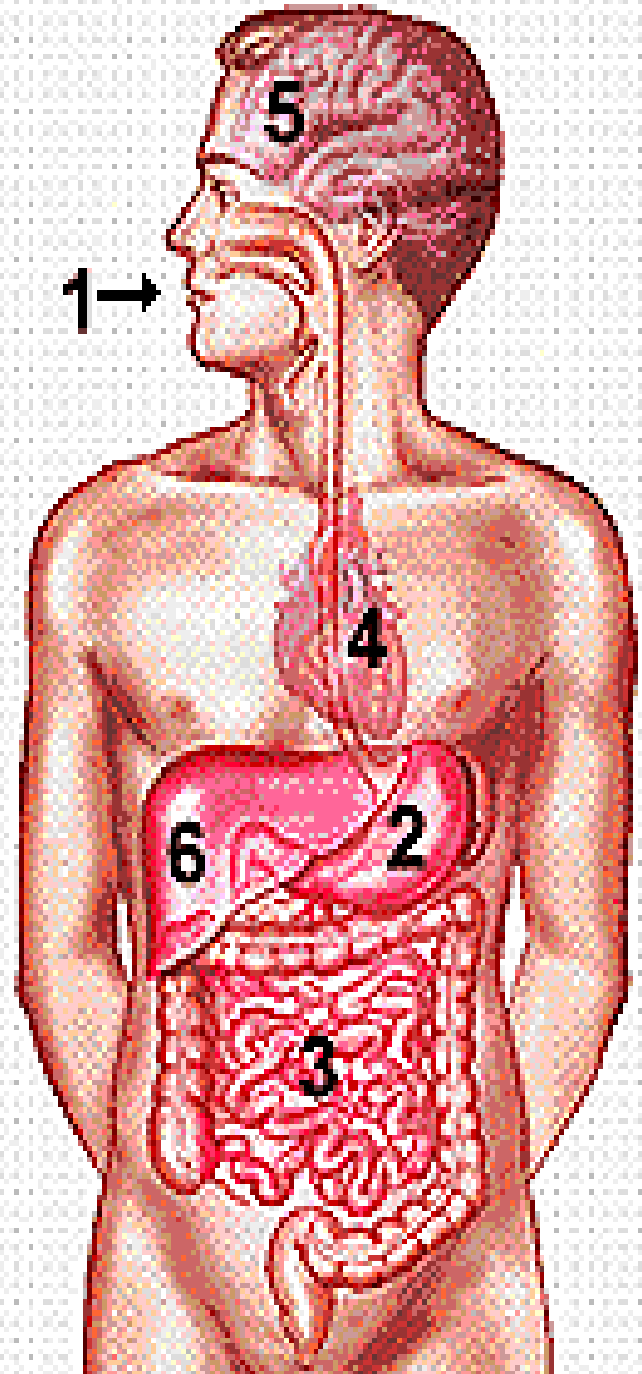
1. Alkohol memasuki tubuh melalui mulut, ke “pharynx”, ke esofagus dan ke perut.
2. Di perut: sebahagian alkohol diserap ke peredaran darah
3. Sebahagian besar alkohol diserap melalui dinding usus kecil
4. Alkohol dalam peredaran darah diterima di jantung & dipam ke seluruh badan (ke tisu & organ)
5. Alkohol sampai ke otak
6. Alkohol dimetabolisma di hati

Penyingkiran bahan kumuhan alkohol:

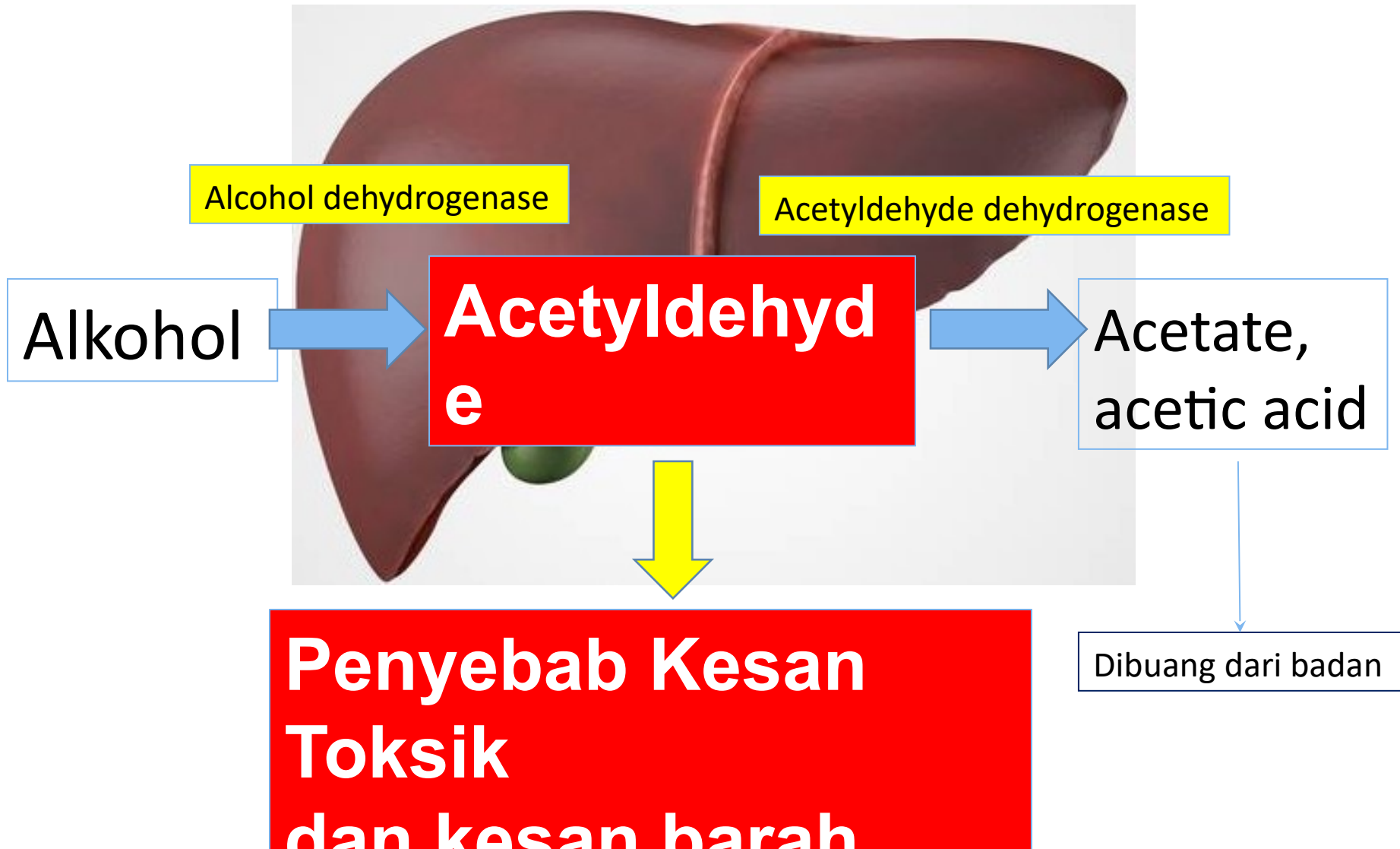
90%- melalui air kencing

8%- melalui pernafasan

2%- melalui peluh



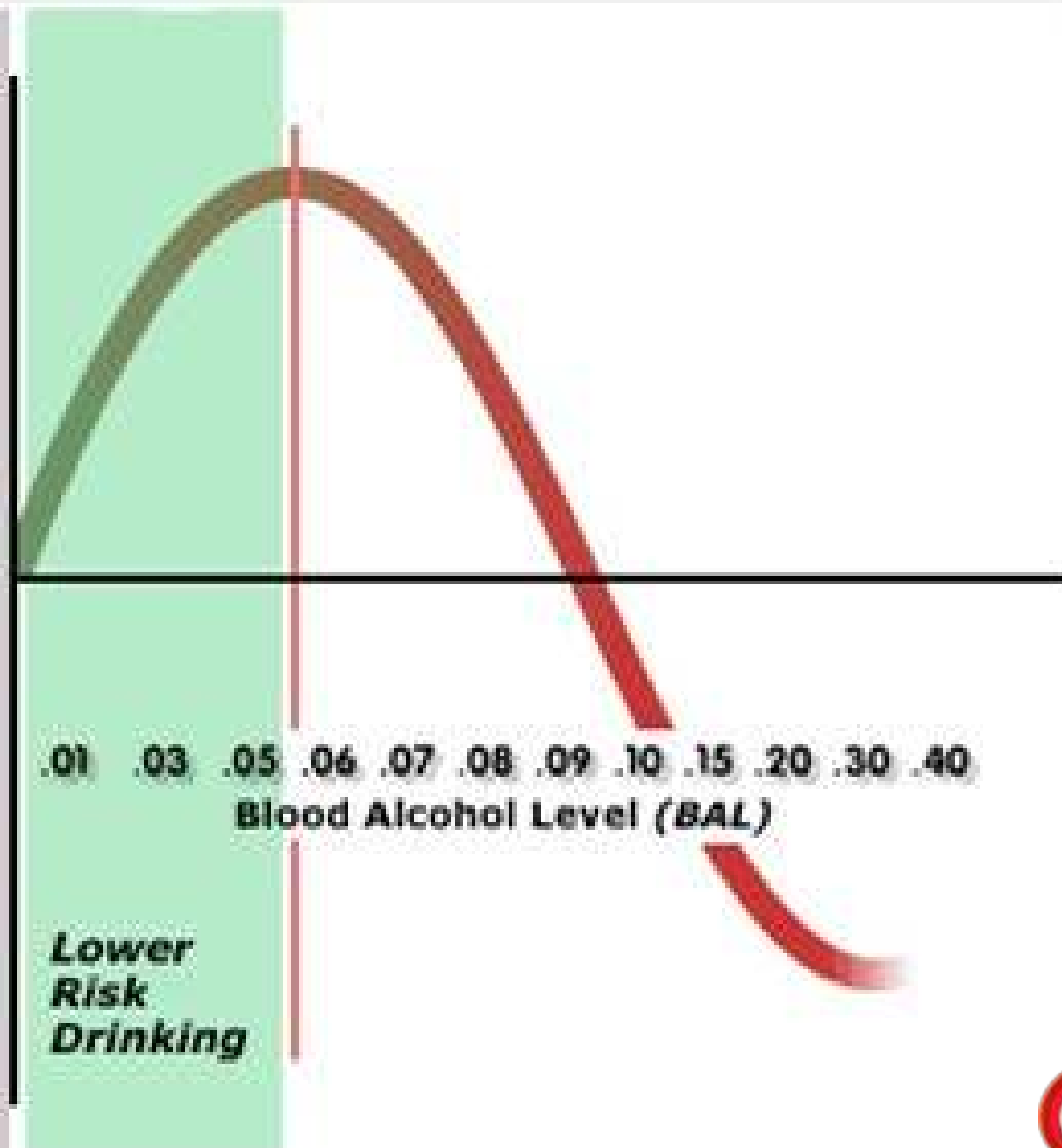
# Metabolisma Alkohol di Hati



**"Buzz"**  
*Stimulant  
Euphoria*

*Normal  
Sober*

**"Drunk"**  
*Depressant  
Dysphoria*



*Lower  
Risk  
Drinking*



# KESAN MUDARAT MEMINUM ALKOHOL

# Bahaya Penggunaan Alkohol

**100%**  
Penyebab  
penyalahgunaan  
alkohol

**18%**  
Penyebab  
bunuh diri

**18%**  
Penyebab  
Keganasan  
individu

**27%**  
Penyebab  
kemalangan  
trafik



**13%**  
Penyebab  
Epilepsi

## Kesihatan dan Alkohol



**48%** penyebab  
Sirosis hati



**11%** penyebab  
Kanser Kolorektal



**26%** penyebab  
Kanser mulut



**7%** penyebab penyakit  
tekanan darah tinggi  
dan sakit jantung.



**26%** penyebab  
Pankreatitis



**5%** penyebab kanser  
payudara



**26%** penyebab  
Batuk Kering



Kementerian Kesihatan Malaysia



Sumber: World Health Organization (WHO)

**KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA** ✓

April 12 at 11:44 AM · 🌐

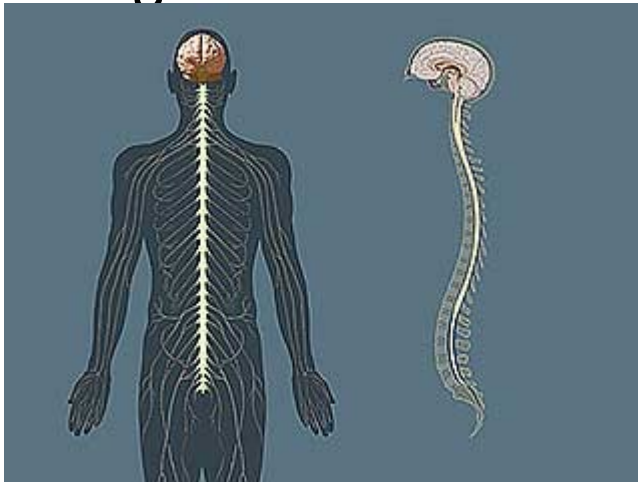
Journal The Lancet telah menerbitkan satu hasil kajian yang dilakukan oleh penyelidik Oxford University yang mendapati minum minuman beralkohol secara sederhana juga membahayakan kesihatan.



# KESAN KESIHATAN TERHADAP SISTEM SARAF

## KESAN JANGKA PENDEK

- Sakit kepala, pitam, kebas hujung jari/ tangan



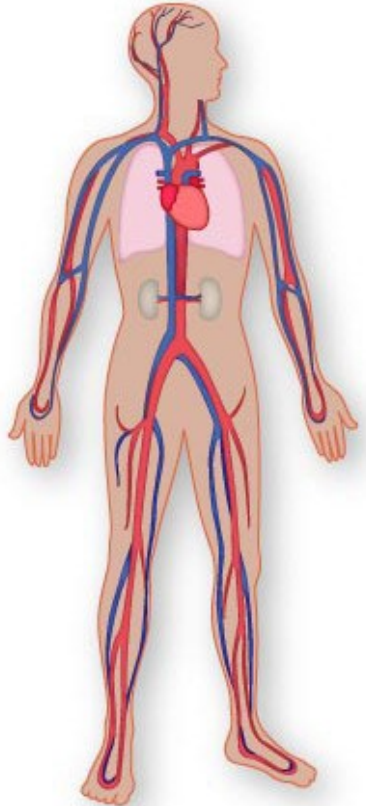
## KESAN JANGKA PANJANG

- Gangguan berfikir
- Gangguan pergerakan
- Pengecutan otak
- Nyanyuk
- Sindrom tarikan (withdrawal syndrome)
- sawan

# KESAN KESIHATAN TERHADAP SISTEM PEREDARAN DARAH DAN JANTUNG

## KESAN JANGKA PENDEK

- Darah tinggi



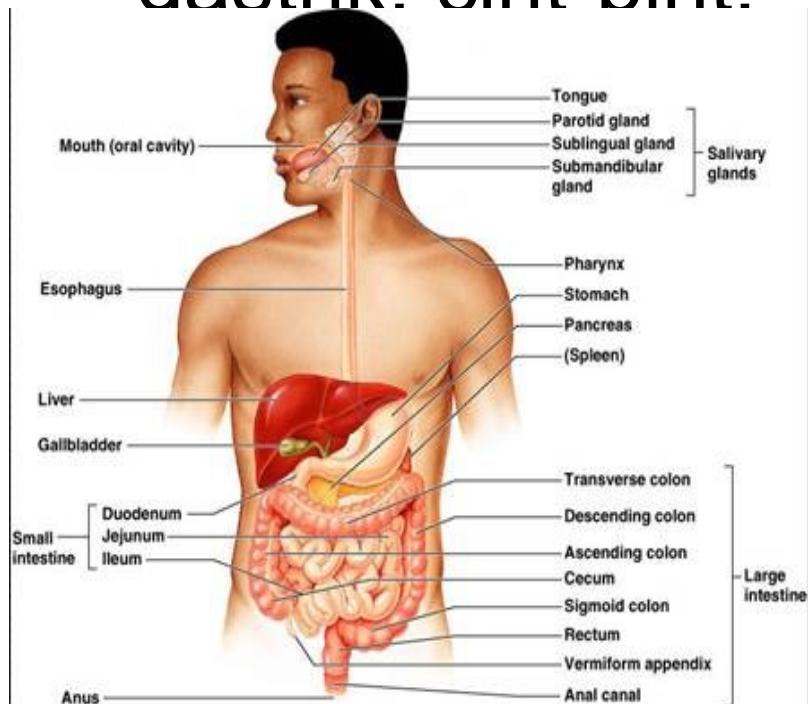
## KESAN JANGKA PANJANG

- Kerosakan jantung (cardiomyopathy)
- Degupan jantung tidak normal (cardiac arrhythmia)
- Serangan jantung (myocardial infarction)
- Angin ahmar (stroke)
- Mati mengejut (sudden death)

# KESAN KESIHATAN TERHADAP SISTEM PENGHADAMAN DAN USUS

## KESAN JANGKA PENDEK

- Loya, muntah, gastrik, cirit-birit.



## KESAN JANGKA PANJANG

- Gastritis teruk (chronic gastritis)
- Radang pancreas (acute or chronic pancreatitis)

# KESAN KESIHATAN TERHADAP HEPAR/ HATI

## KESAN JANGKA PENDEK

- Peningkatan enzim hati (liver enzymes)

## KESAN JANGKA PANJANG

- Hati berlemak (Fatty liver)
- Hepatitis
- Liver cirrhosis
- Kegagalan fungsi hati (liver failure)



# KESAN KESIHATAN TERHADAP SISTEM REPRODUKTIF

## KESAN JANGKA PENDEK

- Kesan kepada janin: keguguran, **Fetal alcohol syndrome**

### SYMPTOMS

- Central nervous system features
- Microcephaly
- Mental retardation
- Hyperactivity
- Impaired language development
- Delayed development of gross motor skills like rolling over, sitting up, crawling and walking
- Delayed in development of fine motor skills such as grasping objects with the thumb and index fingers and transfer objects from one hand to the other.
- Seizures



## KESAN JANGKA PANJANG

- Gangguan fungsi seks.
- Gangguan kitaran haid.
- **Tidak subur** (infertility)
- **Putus haid awal** (early menopause)



# KESAN KESIHATAN - PENYAKIT KANSER



## KESAN JANGKA PANJANG

- Kanser mulut
- Kanser tekak (pharynx)
- Kanser hati
- Kanser pancreas
- Kanser esofagus

## throat cancer



SIHAT

## Liver Cancer



Normal Liver



Liver Cancer

# Teori kaitan antara meminum alkohol dan kanser

1. Alkohol adalah **carcinogen** yang menghasilkan bahan toksik iaitu **acetaldehyde** semasa metabolisme di dalam hati. Acetaldehyde **merosakkan DNA dalam sel badan dan menghalang pemulihan** kerosakan tersebut. Ini membolehkan kejadian kanser berlaku.
2. Alkohol menyebabkan peningkatan hormon-hormon tertentu di dalam tubuh termasuk **hormon estrogen**. Paras hormone estrogen yang tinggi boleh menyebabkan pertumbuhan **kanser payudara**.
3. Alkohol juga memudahkan **penyerapan karsinogen** (cancer causing chemicals) oleh sel-sel di mulut dan tekak (pharynx) dan menyebabkan pertumbuhan kanser di **mulut, tekak dan esofagus**.

Source: C. Scoccianti et al. *European code against cancer 4<sup>th</sup> Edition: Alcohol Drinking and cancer.*

*Cancer epidemiology: 39S (2015) S67-S74* SIHAT TANPA ALKOHOL

# KESAN KESIHATAN TERHADAP KESIHATAN MENTAL

## KESAN JANGKA PENDEK

- Kemurungan (depression), keresahan (anxiety)



## KESAN JANGKA PANJANG

- *Mood disorders*
- *Anxiety disorders*
- *Personality disorders*
- **Ketagihan**
- **Bunuh diri (*suicide*)**



# KESAN SOSIAL (MASALAH PERUNDANGAN)

## KESAN JANGKA PENDEK

- Kesalahan jalanraya: **memandu di bawah pengaruh alcohol.**
- **Kesalahan jenayah:** memukul, *verbal abuse*, keganasan



## KESAN JANGKA PANJANG

- Kemalangan jalanraya, lain-lain kemalangan seperti kemalangan udara, keganasan, perbuatan jenayah seperti **membunuh**



SITIA TANPA ALKOHOL

# KESAN SOSIAL (MASALAH KELUARGA)

## KESAN JANGKA PENDEK

- Konflik rumahtangga
- Anak bermasalah disiplin
- Pengabaian tanggungjawab sebagai ibu/ bapa atau sebagai anak
- Beban kewangan
- Keluarga dipinggirkan oleh masyarakat



## KESAN JANGKA PANJANG

- Penderaan dan pengabaian pasangan/ anak
- Penceraian
- Hilang hak penjagaan anak
- Beban kewangan



SIHAT TANPA ALKOHOL

# KESAN SOSIAL (MASALAH DI TEMPAT KERJA)

## KESAN JANGKA PENDEK

- Letih lesu
- Kerap tidak hadir (absenteeism)
- Kurang tumpuan (Lack of concentration)
- Kurang kecekapan (incompetence)



## KESAN JANGKA PANJANG

- Kemalangan di tempat kerja
- Kecederaan
- Hilang upaya akibat kecederaan
- Dibuang kerja
- Menganggur





# KESAN KEPADA PELAJAR

## KESAN JANGKA PENDEK

- Masalah di sekolah
- Stigma
- Kesukaran memberi tumpuan kepada pelajaran
- Lemah daya ingatan
- Gangguan emosi



## KESAN JANGKA PANJANG

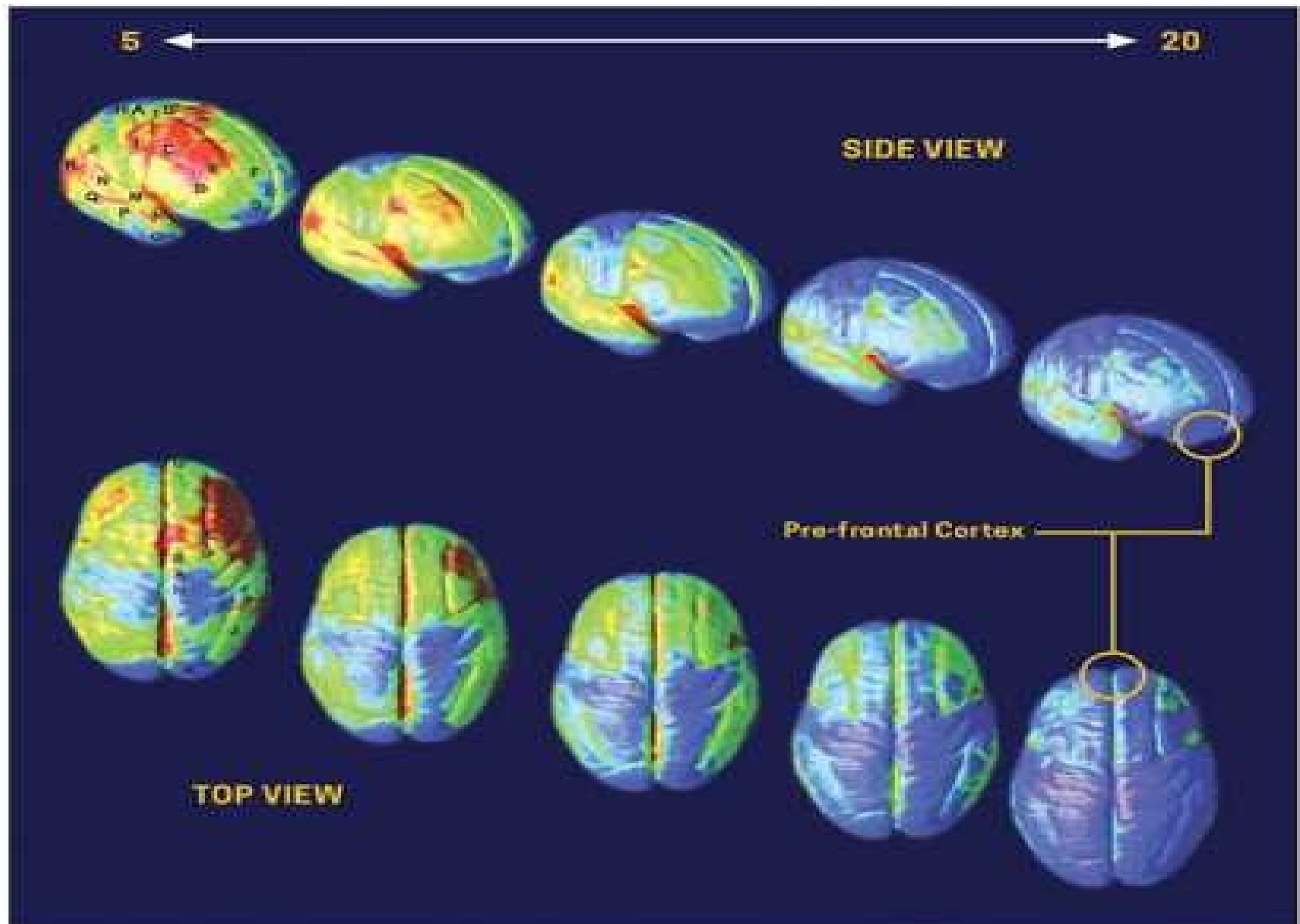
- **Masalah pembelajaran**
- **Masalah tingkah laku** (*conduct disorder-aggressive, destructive, deceitful violation of rules*)
- **Gangguan emosi berpanjangan**
- **Ketagihan alkohol**



**VANDALISM**

© Can Stock Photo - iStockphoto.com

SIHAT TANPA ALKOHOL



Source: PNAS 101:8174-8179, 2004.

# Kumpulan berisiko tinggi mendapat kemudaratan alkohol

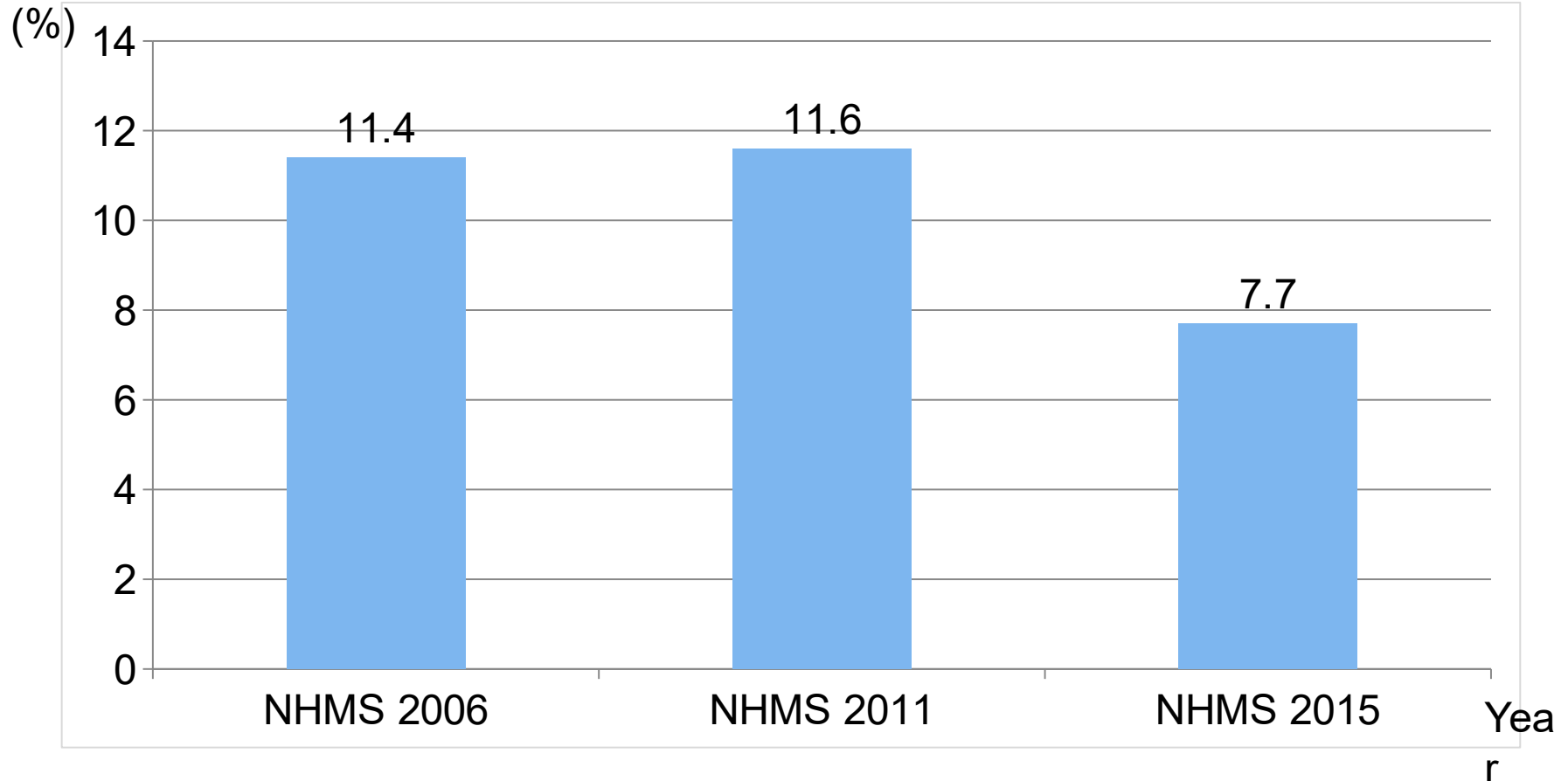
1. **Pernah mencuba** kurangkan meminum alkohol tapi tidak berjaya
2. Masih mengalami **tanda-tanda menggeletar** walaupun telah atau sedang mengambil minuman beralkohol dalam jumlah yang banyak
3. **Berpenyakit kronik** seperti: Hypertensi, kerosakan fungsi hati
4. Mempunyai **masalah kesihatan mental**
5. **Mengambil ubat-ubat** yang berinteraksi dengan alcohol
6. Wanita **hamil**, wanita yang **menyusukan anak**
7. **Mereka yang berumur bawah 21 tahun**
8. Akan atau sedang melakukan **aktiviti yang memerlukan tumpuan** seperti pendendalian jentera, mesin, berenang, memandu danlain-lain.



# SITUASI DAN EPIDEMIOLOGI PENGUNAAN MINUMAN BERALKOHOL DI MALAYSIA

# Prevalen “current alcohol drinker” dalam kalangan 13 tahun ke atas National Health Morbidity Survey (NHMS) tahun 2006-2015

Prevalen



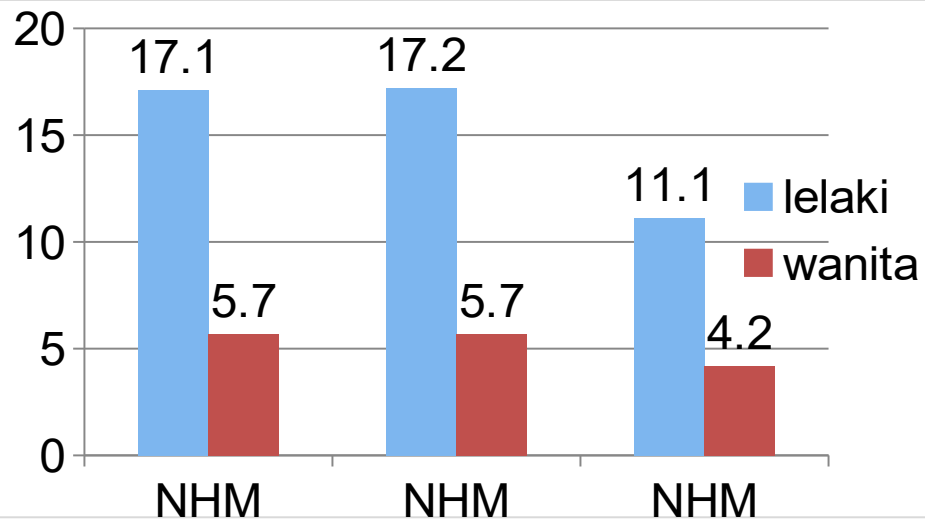
*Definisi “current alcohol drinker”:*

*seseorang yang masih meminum alkohol selama 12 bulan sebelum kajian dijalankan*

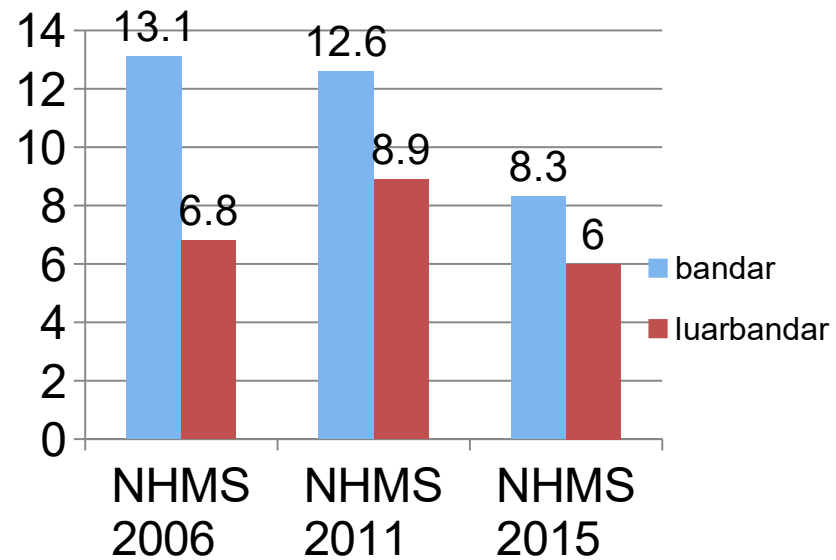
SIHAT TANPA ALKOHOL



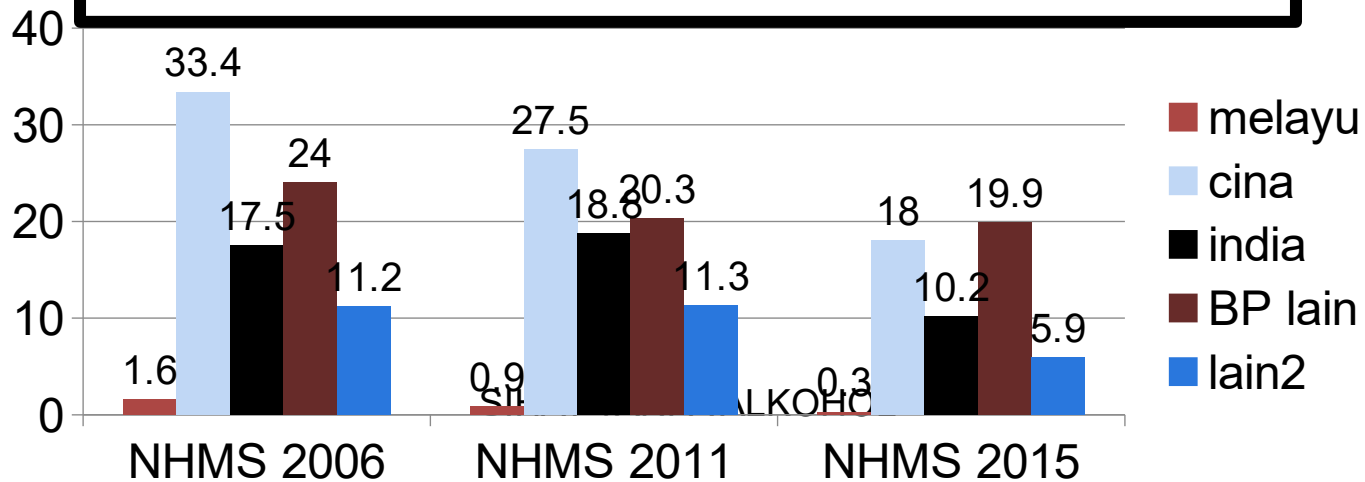
Prevalen *Current drinker* mengikut jantina di kalangan  $\geq 13$  tahun



Prevalen *Current drinker* mengikut lokaliti di kalangan  $\geq 13$  tahun

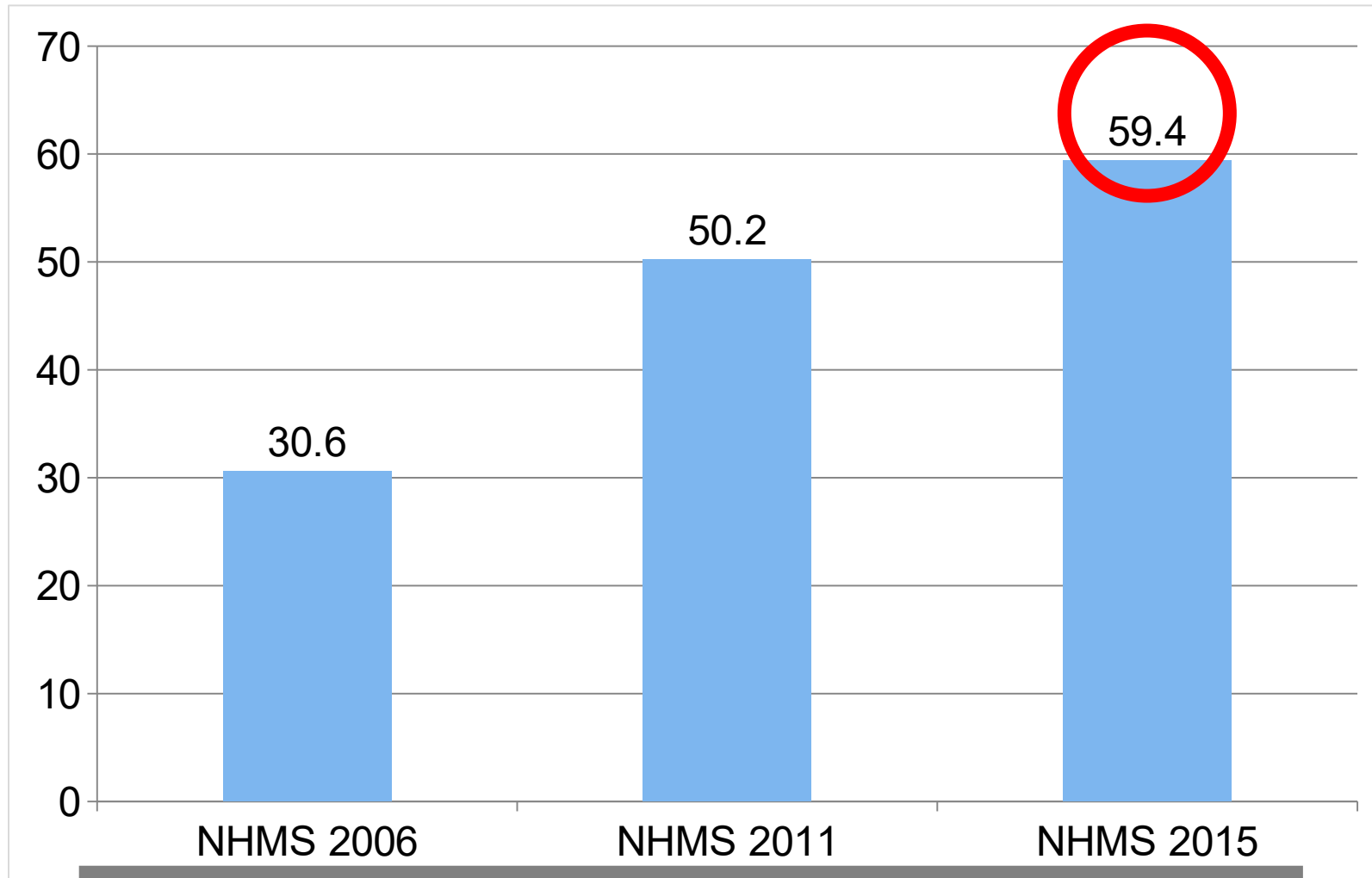


Prevalen *Current drinker* mengikut etnik di kalangan  $\geq 13$  tahun





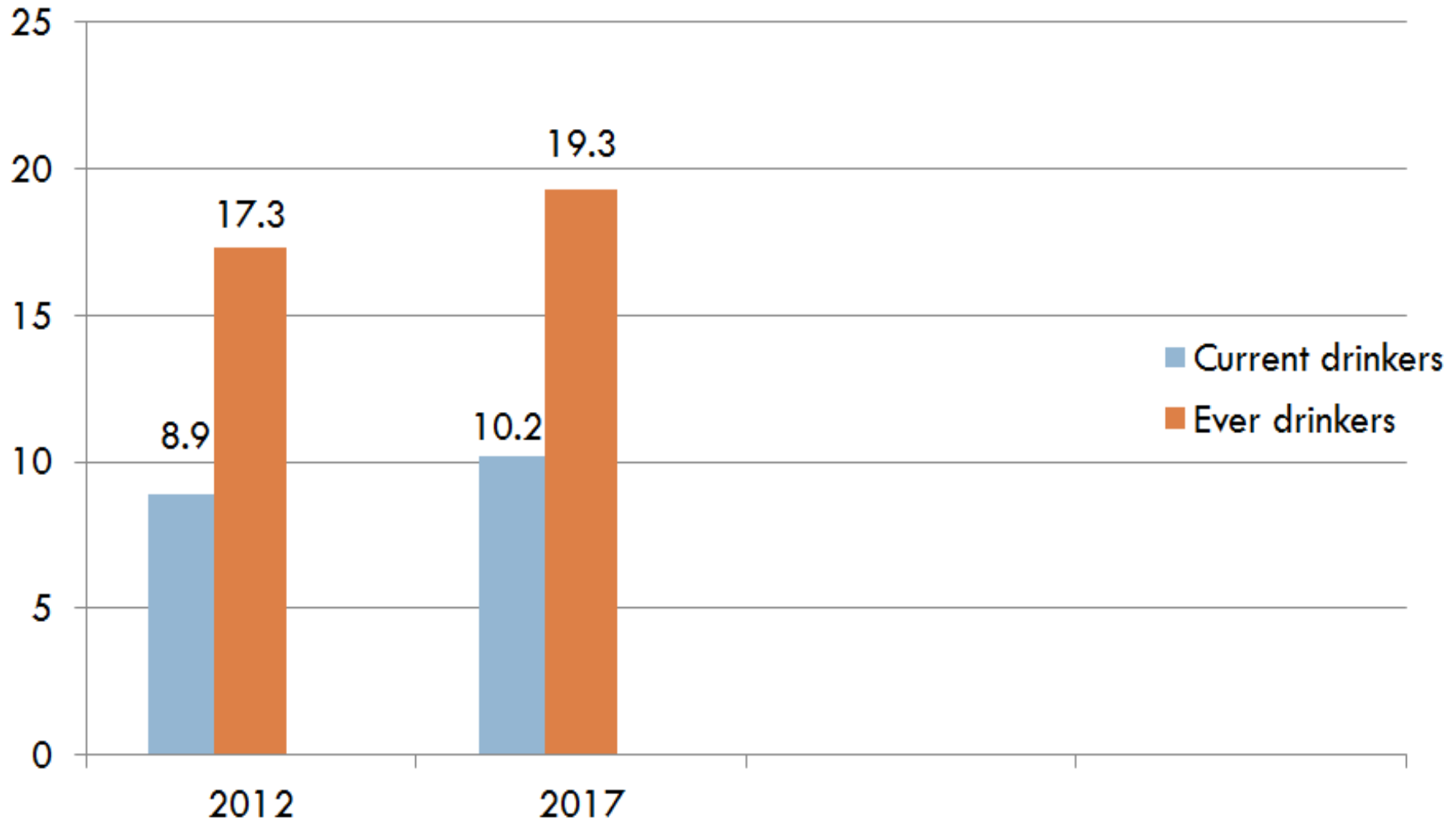
# Prevalen *binge drinking* di kalangan *Current drinker* berumur $\geq 13$ tahun



Binge drinking: pengambilan alkohol  $\geq 6$  minuman alkohol pada satu-satu masa/ minum sampai mabuk



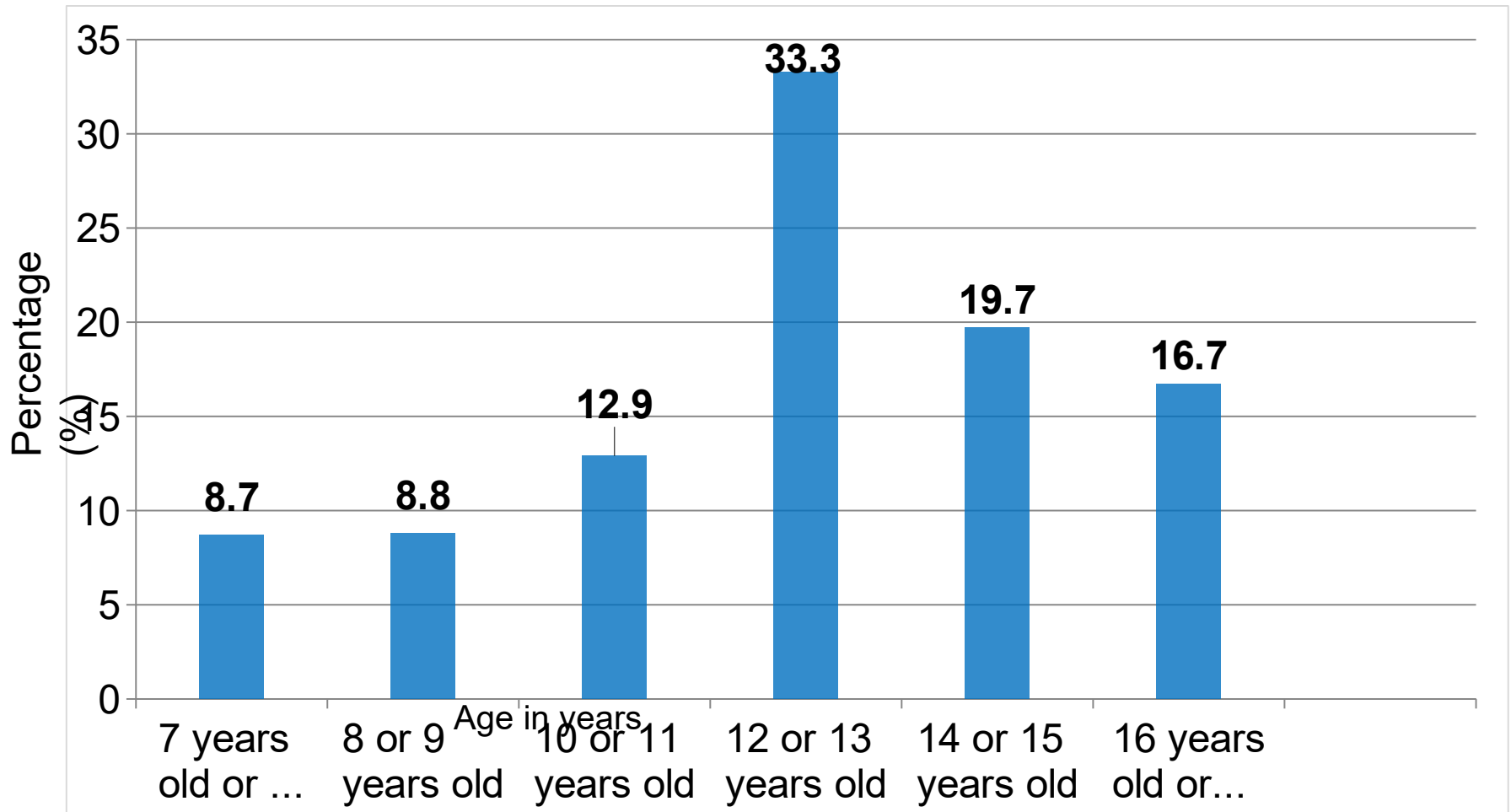
# Comparison of current and ever drinkers between Global School Health Survey 2012 & Adolescent Health Survey 2017



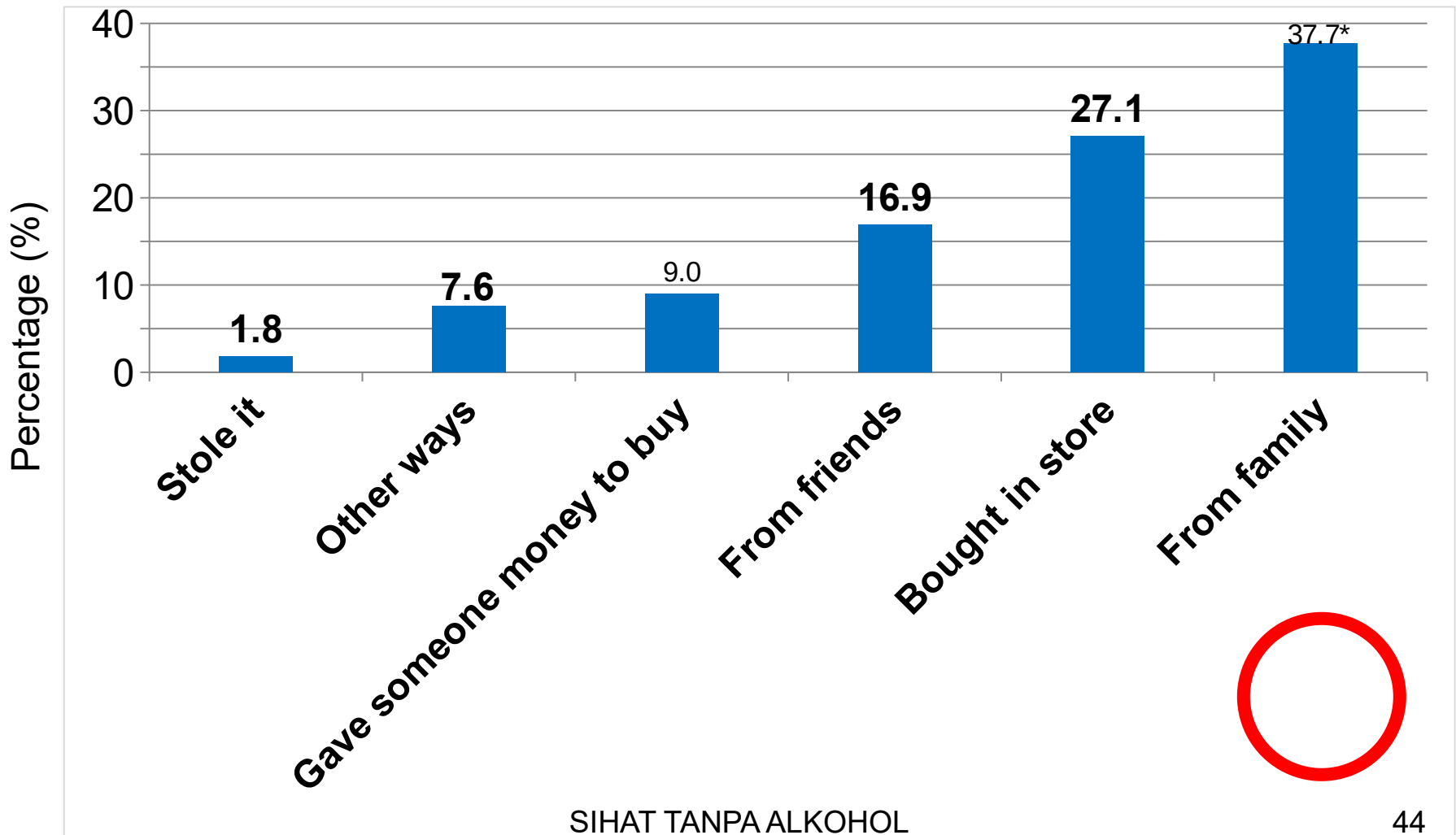
Definisi *current drinker*: mereka yang masih meminum alkohol dalam jangkamasa 30 hari (1 bulan) sebelum kajian dilakukan)

Definisi *ever drinker*: mereka yang pernah meminum alkohol

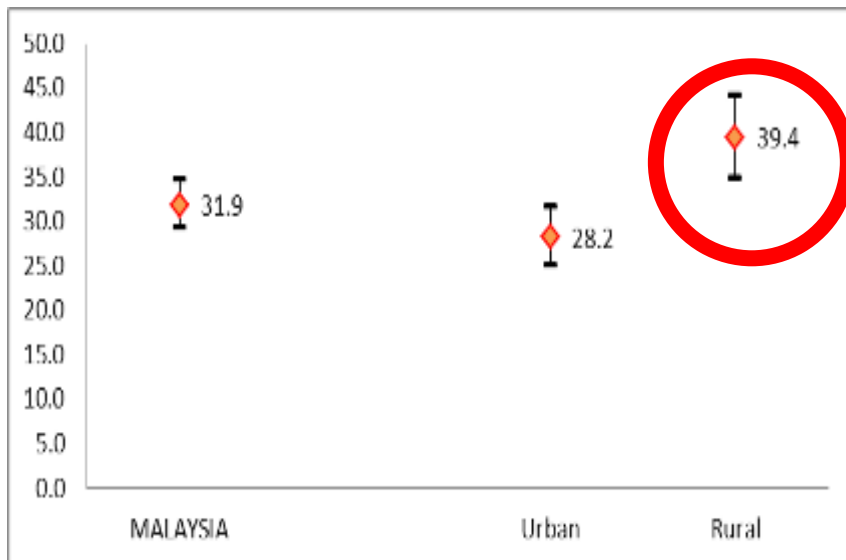
# Age of initiation of alcohol drinking among ever drinkers (AHS 2017)



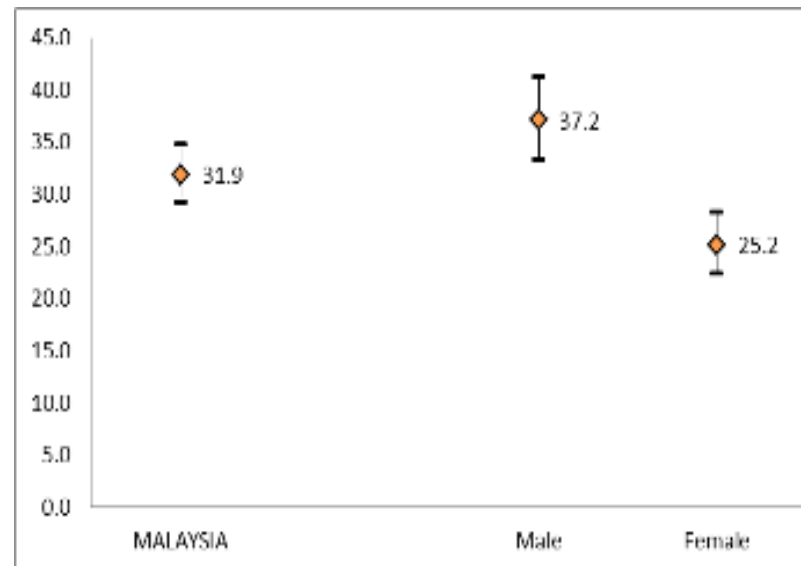
# Sources for obtaining alcoholic beverages (AHS 2017)



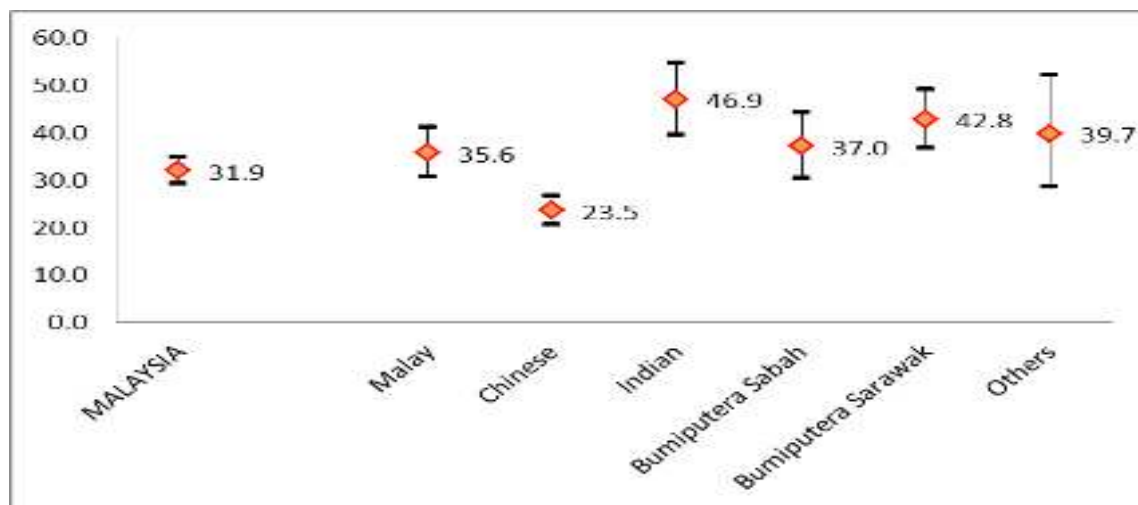
## Drunkenness among Ever Drinkers by Locality (AHS 2017)



## Drunkenness among Ever Drinkers by Sex (AHS 2017)



## Drunkenness among Ever Drinkers by Ethnicity (AHS 2017)



# PERUNDANGAN BERKAITAN ALKOHOL





# Akta Makanan & Peraturan-peraturan Akta 281: Di bawah Peraturan-peraturan Makanan (Pindaan) 2016: Peraturan 361

- **Dilarang penjualan** minuman beralkohol kepada mereka yang berumur **kurang daripada 21 tahun**.
- Mempamerkan ada **tanda larangan penjualan minuman beralkohol** kepada mereka yang berumur **kurang daripada 21 tahun** di kaunter jualan.
- Minuman beralkohol dipamerkan di kabinet atau rak pameran yang **berasingan** dari makanan lain.
- Setiap minuman beralkohol perlu ada **tanda amaran kesihatan**: “Meminum Arak Boleh Membahayakan Kesihatan).
- Di **hadapan setiap lokasi pameran** minuman beralkohol perlu diletakkan notis “Meminum Arak Boleh Membahayakan Kesihatan



**AMBIJAN**  
MINUMAN ALKOHOL HANYA  
DIPERJUALKAN KEPADA  
GOLONGAN UMUR 21 TAHUN  
KE ATAS DAN BUKAN MUSLIM SAHAJA

**MEMINUM ARAK BOLEH  
MEMBAHAYAKAN  
KESIHATAN**

DaSen

P11

**MEMINUM ARAK BOLEH  
MEMBAHAYAKAN  
KESIHATAN**

**MINUMAN ALKOHOL HANYA DIJUAL  
KAPADA GOLONGAN UMUR 21 TAHUN  
KE ATAS DAN BUKAN MUSLIM SAHAJA**



# KAWALAN UNDANG-UNDANG

## 1. Akta Makanan 1983

- Larangan jualan kepada < 21 thn, perlabelan, pembungkusan, kaedah pameran

## 2. Akta Pengangkutan Jalan 1987

- Larangan memandu dibawah pengaruh alkohol (had < 35µgm/100ml nafas), BAC <80mg/100ml darah

## 3. Akta Membaharui Undang-Undang (Penghapusan Samsu Gelap) 1976

- Larangan penghasilan samsu gelap/tidak berlesen

## 4. Akta Eksais 1976 (Peraturan-peraturan Eksais (Menjual Likuor Yang Memabukkan) 1977

- Penjualan minuman beralkohol berlesen

## 5. Akta Komunikasi dan Multimedia 1998 / Garis Panduan Penapisan Filem 1996

- Larangan pengiklanan (siaran kerajaan)

## 6. Akta Mesin Cetak 1984

- Larangan pengiklanan arak di suratkhbar (berbahasa Melayu sahaja)



# SARINGAN AUDIT C

# AUDIT- C

- AUDIT-C (*Alcohol Use Disorder Identification Test-Consumption*) adalah *tool* yang digunakan untuk saringan risiko kemudaran alkohol.
- Risiko kemudaran alkohol ini bergantung kepada **jumlah dan corak pengambilan** minuman beralkohol.
- AUDIT-C mengandungi **3 soalan**, setiap pilihan jawapan mempunyai skor. Jumlah skor akan menganggarkan risiko dan intervensi yang boleh dilakukan bagi mengurangkan risiko kemudaran alkohol.

# SOAL-SELIDIK AUDIT-C

1. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas berapa kerapkah anda minum minuman keras/ arak/alkohol?

(0) Tak pernah

(1) Sekali sebulan atau kurang

(2) 2-4 kali sebulan

(3) 2-3 kali seminggu

(4) 4 kali atau lebih seminggu

2. Kebiasannya pada hari yang anda minum, berapa banyakkah anda minum minuman keras/ arak/ beralkohol?

(0) 1 atau 2 minuman

(1) 3 atau 4 minuman alcohol

(2) 5 atau 6 minuman alcohol

(3) 7, 8 atau 9 minuman alcohol

(4) 10 atau lebih minuman alcohol

3. Berapa kerap anda minum enam minuman alcohol atau lebih minuman beralkohol pada satu masa?

(0) Tak pernah

(5) Kurang dari sekali sebulan

(6) Sekali sebulan

(7) Sekali seminggu

(8) Setiap hari atau hampir setiap hari

JUMLAH SKOR KESELURUHAN

SIHAT TANPA ALKOHOL

2



# RISIKO KEMUDARATAN ALKOHOL BERDASARKAN PENILAIAN AUDIT-C

SKOR AUDIT	TAHAP RISIKO	ZON	INTERVENSI
0-2	Risiko rendah	Rendah	Pendidikan kesehatan
3-4	Risiko sederhana	Risiko	Nasihat kesehatan
5-12	Risiko tinggi	Tinggi	Lakukan saringan AUDIT-10 (rujukan ke klinik)

# INTERVENSI

SKOR	RISIKO	INTERVENSI	Objektif intervensi
0-2	Rendah	Pendidikan Kesihatan	Memberi maklumat berkenaan kemudahan alkohol supaya mengurangkan risiko pengambilan alkohol seterusnya mengamalkan sihat tanpa alkohol.
3-4	Sederhana	Nasihat Kesihatan	Peminum diberi nasihat untuk mengubah corak pengambilan alcohol yang hazard/ berbahaya kepada pengamalan sihat tanpa alkohol. Sekiranya mereka belum bersedia untuk berhenti, perlu dinasihati mengubah corak pengambilan untuk meminimalkan risiko. Ini kerana klien di kategori ini berisiko untuk mengalami masalah kesihatan kronik seperti sakit jantung, hati dll dan juga berisiko untuk kecederaan , keganasan, masalah undang-undang, masalah social akibat mabuk.
≥ 5	Tinggi	Saringan AUDIT-10	Rujukan ke klinik untuk intervensi alkohol

# ALCOHOL USE DISORDER IDENTIFICATION TEST (AUDIT-10)

1. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas berapa kerapkah anda minum minuman keras/ arak/beralkohol?

- (0) Tak pernah (Terus ke soalan 9 & 10)
- (1) Sekali sebulan atau kurang
- (2) 2-4 kali sebulan
- (3) 2-3 kali seminggu
- (4) 4 atau lebih seminggu

6. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas, selepas meminum minuman keras/ arak/ beralkohol dalam jumlah banyak, berapa kerapkah pada pagi esoknya anda perlu meminum minuman keras/ arak/ beralkohol sebelum memulakan hari anda?

- (0) Tak pernah
- (1) Kurang dari sekali sebulan
- (2) Sekali sebulan
- (3) Sekali seminggu
- (4) Setiap hari atau hampir setiap hari

2. Kebiasaannya pada hari yang anda minum, berapa banyakkah anda minum minuman keras/ arak/ beralkohol?

- (0) 1 atau 2
- (1) 3 atau 4
- (2) 5 atau 6
- (3) 7, 8 atau 9
- (4) 10 atau lebih

7. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas, berapa kerapkah anda rasa bersalah atau menyesal selepas minum minuman keras/ arak/ beralkohol?

- (0) Tak pernah
- (1) Kurang dari sekali sebulan
- (2) Sekali sebulan
- (3) Sekali seminggu
- (4) Setiap hari atau hampir setiap hari

3. Berapa kerap anda minum enam minuman alcohol atau lebih minuman beralkohol pada satu masa?

- (0) Tak pernah
- (1) Kurang dari sekali sebulan
- (2) Sekali sebulan
- (3) Sekali seminggu
- (4) Setiap hari atau hampir setiap hari

Jika jumlah skor untuk soalan 2 dan 3 ialah 0 terus ke soalan 9& 10

8. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas, berapa kerapkah anda tidak dapat mengingati apakah yang telah berlaku malam sebelumnya disebabkan anda telah mengambil minuman keras/ arak/ beralkohol?

- (0) Tak pernah
- (1) Kurang dari sekali sebulan
- (2) Sekali sebulan
- (3) Sekali seminggu
- (4) Setiap hari atau hampir setiap hari

4. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas, berapa kerapkah anda tidak boleh berhenti minum apabila anda mula minum minuman keras/ arak/ beralkohol?

- (0) Tak pernah
- (1) Kurang dari sekali sebulan
- (2) Sekali sebulan
- (3) Sekali seminggu
- (4) Setiap hari atau hampir setiap hari

9. Pernahkah anda atau orang lain tercedera disebabkan anda meminum minuman keras/ arak/ beralkohol?

- (0) Tidak
- (2) Ya, tetapi bukan dalam tempoh setahun yang lepas
- (4) Ya, dalam tempoh setahun yang lalu

5. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas, akibat dari minum minuman keras beralkohol berapa kerapkah anda tidak boleh melakukan apa yang biasa anda lakukan?

- (0) Tak pernah
- (1) Kurang dari sekali sebulan
- (2) Sekali sebulan
- (3) Sekali seminggu
- (4) Setiap hari atau hampir setiap hari

10. Pernahkah saudara anda atau kawan atau doctor atau anggota kesih mengambil berat atau mencadangkan supaya anda mengurangkan pengambilan minuman keras/ arak/ beralkohol?

- (0) Tidak
- (2) Ya, tetapi bukan dalam tempoh setahun yang lepas
- (4) Ya, dalam tempoh setahun yang lalu

Catitkan jumlah kesemua skor di sini

55

PANDUAN UNTUK SUKARELAWAN DI KOMUNITI

**MODUL LATIHAN  
SARINGAN DAN INTERVENSI PENCEGAHAN DAN  
PENGURANGAN KEMUDARATAN ALKOHOL**



Unit Alkohol dan Dadaran,  
Sektor MUCAPP,  
Bahagian Kawalan Perniagaan (NCD)

Jajarannya:  
Perbadanan Kesihatan (Kedunia) (MHC),  
Kuala Lumpur

**2013**



PANDUAN UNTUK SUKARELAWAN DI KOMUNITI  
**GARIS PANDUAN SARINGAN DAN INTERVENSI  
PENCEGAHAN DAN PENGURANGAN  
KEMUDARATAN ALKOHOL**



Unit Alkohol dan Dadaran,  
Sektor MUCAPP,  
Bahagian Kawalan Perniagaan (NCD)

Jajarannya:  
Perbadanan Kesihatan (Kedunia) (MHC),  
Kuala Lumpur

**2013**

# AMALKAN GAYA HIDUP SIHAT

*amalan sihat  
sepanjang hayat*  
"sihat tanpa alkohol"



- ✓ *Makan secara sihat*
- ✓ *Senaman & kecergasan fizikal*
- ✓ *Menangani stress dengan bijak*
- ✓ *Tidak merokok*
- ✓ *Sihat Tanpa Alkohol*



**TERIMA KASIH**