

Penafian: Pandangan dan pendapat yang dinyatakan dalam mana-mana artikel adalah pendapat penulis dan tidak mewakili pandangan ILKAP dan Kerajaan Malaysia

Disclaimer: Any opinion expressed and shared in any of the articles is solely on author's own and does in any way reflect the view of Judicial and Legal Training Institute (ILKAP) and the Government of Malaysia

WANITA BEKERJAYA SIHAT, CANTIK DAN CERIA SECARA ALAMI

**RAFIQHA HANIM MOHD ROSLI
INSTITUT LATIHAN KEHAKIMAN DAN
PERUNDANGAN (ILKAP)**

1. ABSTRAK

Sihat, cantik dan ceria merupakan topik yang sentiasa diperkatakan di mana-mana. Ketiga-tiga elemen ini sering dihubungkan dengan penampilan bagi seseorang wanita. Menurut Kamus Dewan (2005)¹, yang mana telah mendefinisikan wanita sebagai orang perempuan iaitu lawan kepada lelaki.

Umumnya, masyarakat akan sentiasa memandang tinggi kepada seorang wanita bekerjaya kerana di samping menjadi seorang isteri dan ibu di dalam sebuah institusi kekeluargaan, pada masa yang sama mereka juga membantu dalam memainkan peranan di dalam arus pembangunan negara.

¹ Kamus Dewan Edisi Empat (2005), Dewan Bahasa dan Pustaka.

Segala tingkah laku seorang wanita bekerjaya sering mendapat perhatian daripada ramai orang khususnya teman sepejabat. Justeru, sebagai seorang wanita yang bekerjaya, penampilan yang anggun dan sentiasa kemas perlu diberi perhatian yang sewajarnya. Tidak dinafikan setiap wanita yang bekerjaya mengimpikan kehidupan yang serba indah, bukan sahaja mengimpikan kesihatan yang baik secara fizikal tetapi juga perlu mengimpikan kesempurnaan kecantikan luaran serta dalaman.

Umumnya terdapat banyak faktor yang memberi kesan kepada seorang wanita yang bekerjaya dalam mempertingkatkan keyakinan diri, kesihatan dan keceriannya dalam mengejar kejayaan peribadi dan organisasi. Secara relatifnya apabila seorang wanita mempunyai kesempurnaan kecantikan, sihat dan ceria maka produktiviti kerjanya juga pada masa yang sama akan meningkat.

Di dalam penulisan saya ini, saya akan pecahkan kepada beberapa segmen bagi tujuan pemahaman dan perbincangan. Di dalam segmen yang pertama saya akan membincangkan berkenaan dengan apakah peranan wanita di Malaysia serta dengan evolusi peranan wanita terutama sekali wanita yang berkerjaya sejajar dengan perkembangan semasa. Dalam pada masa yang sama juga, saya juga akan membincangkan pengiktirafan yang telah diberikan oleh Kerajaan Malaysia dalam pembangunan ekonomi di Malaysia.

Seterusnya, saya juga akan menyentuh dan membincangkan berkenaan dengan hak-hak wanita terutama sekali yang bekerjaya di dalam menerima hak kesamarataan (*equality*) termasuklah dalam mendapatkan perlindungan kesihatan yang optimum

bagi memastikan mereka senantiasa berdaya saing dan kompetitif dalam melaksanakan tugas di pejabat.

Di dalam perkara seperti di atas, saya juga akan membincangkan berkenaan dengan peranan beberapa agensi Kerajaan dan peruntukan undang-undang sedia ada yang boleh membantu di dalam membantu wanita berkerjaya untuk memilih barang kosmetik dan makanan kesihatan (*health supplements*) yang mengikut peruntukan undang-undang di Malaysia.

Akhir sekali, dalam penulisan saya ini, saya juga akan memperihalkan dan berkongsi tentang tatacara yang mudah bagi mendapatkan kehidupan yang seimbang bagi menjana aura positif dalam memastikan jiwa seseorang wanita berkerjaya itu tenang dan senantiasa ceria dalam menangani kehidupan seharian.

2. PENGENALAN

Wanita pada suatu ketika dahulu, tidak banyak diberi peluang dalam bidang pekerjaan. Malahan di zaman dahulu, kaum wanita sering dianggap tidak mempunyai keperluan untuk bekerja dan tugas yang dipikul hanyalah duduk di ceruk dapur dan melahirkan anak ataupun sekadar eksploitasi seks sahaja.²

² Peranan Wanita Dalam Pembangunan. Sejauhmana Mereka Diperlukan Dalam Pembangunan Sesebuah Negara Hari Ini, Kertas Kerja Seminar Pembangunan & Isu-Isu Global (Mtp 3012), <<http://sarjana.tripod.com/wanita1.html/BINCANGKAN-PERANAN-WANITA-DALAM-PEMBANGUNAN>> (30 November 2017) yang menyatakan dengan jelas di perenggan 2.3 bahawa:

“Dalam masyarakat tradisional, peranan kaum wanita adalah terhad kepada peranan pembantu (supporting role) kepada kaum lelaki. Ini dapat dilihat daripada jenis-jenis tugas yang mereka lakukan, umpamanya peranan mereka dalam pekerjaan sawah adalah untuk membantu suami mereka seperti menyemai, mengubah dan menuai. Dalam membangunkan keluarga masing-masing, wanita zaman tradisional menjalankan tugas seperti mencucuk atap, membela ayam itik dan lain-lain sebagai membantu peranan lelaki yang lebih besar dan pokok dalam kehidupan keluarga dan masyarakat keseluruhannya.”

Ibu bapa juga pada masa ketika itu, lebih mementingkan anak-anak perempuan mereka melengkapkan diri dengan ilmu kekeluargaan sahaja. Sehubungan dengan itu peranan wanita dalam pembangunan negara agak terbatas.³ Tidak ramai wanita yang berkebolehan untuk diberi tanggungjawab dan peranan yang besar dalam mencorakkan masyarakat dan negara.⁴ Norma-norma tradisi ini tidak banyak membantu wanita meningkatkan kualiti kehidupan mereka. Namun begitu peredaran masa dan tuntutan era kemodenan dunia telah membuka peluang kepada ramai wanita untuk bekerja di dalam pelbagai bidang yang penting.

Sesuai dengan taraf pendidikan mereka, ramai wanita yang bercita-cita tinggi untuk mengejar kerjaya di dalam bidang yang mereka minati. Ketika ini golongan wanita yang bekerjaya sentiasa diberi peranan dan tanggungjawab yang besar kepada pembangunan negara. Daripada aspek keagamaan pula, menurut Yusof Al-Qadhwani (2006)⁵, Islam memberikan kelonggaran dan juga mengharuskan wanita bekerjaya selagi menjaga batas-batas dan kerjaya tersebut dibenarkan oleh syarak atau tidak diharamkan. Justeru itu wanita, Islam mengiktiraf bahawa wanita turut sama memainkan peranan yang penting dalam pembangunan negara (Rozi, 2003)⁶.

Sejajar dengan perkembangan dunia, peningkatan tahap pendidikan yang diterima oleh kaum wanita di Malaysia juga telah melayakkan wanita-wanita kini untuk memegang jawatan-jawatan penting di dalam pelbagai sektor awam dan swasta. Raja

³ *Ibid*

⁴ *Ibid*

⁵ Yusof al-Qadhwani (2006), Darjat wanita dalam Islam. Terj. Muhammad Hussain. Selangor: Pustaka Ilmi.

⁶ Rozi Bainon, (2003) Wanita penghapus deskriminasi dari perspektif Islam dan Undang-Undang Malaysia, Kuala Lumpur, Dewan Bahasa dan Pustaka

Rohana (1991)⁷ menyatakan permintaan sumber manusia yang semakin meningkat telah membuka peluang kepada kaum wanita bersaing dengan kaum lelaki.

Bukan mudah untuk bekerjaya tambahan lagi dalam dunia yang serba mencabar disulami dengan kekangan masa dan tenaga di samping memastikan tanggungjawab sebagai seorang isteri dan ibu perlu juga diutamakan. Persepsi tentang wanita bekerjaya adalah berbeza mengikut keperluan dan kebertanggungjawaban serta tugas yang diamanahkan oleh pihak atasan.

Sungguhpun begitu, wanita yang mahukan kerjaya dan kejayaan memerlukan ahlinya berkarektor profesionalisme, mempunyai misi dan peningkatan diri. Selaras dengan kriteria ini, wanita perlulah mendapatkan pendidikan dan kemahiran yang bersesuaian dan mencukupi dalam menuju ke arah perjalanan atau kemajuan dalam bidang kerja pilihannya.⁸

Bagi mencapai kejayaan dalam kerjaya, mereka perlu bersedia untuk dihantar berkursus, *bekerja* di luar kawasan dan di luar batasan waktu bekerja lalu meninggalkan keluarga, ditaja sambung belajar, ditawarkan kenaikan jawatan dan pelbagai latihan peningkatan profesional dalam bidang kerjanya.⁹

Kesemua perkara di atas ini, memerlukan komitmen dan juga pengorbanan tanpa mengira masa dan bebanan. Kadang kala, di atas kekangan dan pengorbanan sebegini sungguhpun ramai wanita inginkan kejayaan akan tetapi ramai wanita tidak

⁷ Raja Rohana Raja Mamat, (1991), Peranan dan status wanita Melayu di Malaysia Dari Perspektif sosial dan Undang-Undang, Kuala Lumpur, Dewan Bahasa dan Pustaka

⁸ Wanita Malaysia Penggerak Ekonomi Negara, Azahar Rahmad, Dewan Ekonomi Dewan Bahasa dan Pustaka, <<http://dwnekonomi.dbp.my/wordpress/?p=653>> (1 November 2017).

⁹Tangani isu wanita, Nursyamimi Saidi, Utusan Malaysia Online, < http://www1.utusan.com.my/utusan/Keluarga/20140828/ke_01/Tangani-isu-wanita>, (30 Oktober 2017).

memilih untuk 'kerja & berjaya'. Dalam erti kata lain, mereka ini hanya memilih untuk bekerja sahaja dalam membantu suami menampung ekonomi keluarga atau membantu suami mencari nafkah hidup tanpa mengira soal kemajuan atau peningkatan pada lapangan kerja.¹⁰

Di atas perkara-perkara di atas, akibat daripada sibuk mengejar karier dan kejayaan, kadang-kadang tahap kesihatan juga terabai dan hanya dipandang sebagai perkara sampingan sahaja. Rentetan daripada perkara di atas, Kerajaan Malaysia di bawah *portfolio* Kementerian Pembangunan Negara dan Pembangunan Sosial telah menggariskan Dasar Wanita Negara pada tahun 1989¹¹ yang mana kemudiannya telah diolah dan disambung semula di dalam Pelan Tindakan Dasar Wanita Negara 2009 dan diletakkan di bawah Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat dalam memastikan hak-hak wanita di dalam kerjaya diberikan hak yang sama rata dengan kaum Adam.¹²

Di dalam Dasar Wanita Negara 1989 dan disambung dan diolah semula di dalam Pelan Tindakan Dasar Wanita Negara 2009 ini juga, Kerajaan Malaysia menitik beratkan penjagaan kesihatan di kalangan wanita terutama sekali wanita bekerjaya. Kerajaan Malaysia Dasar ini dilengkapi dengan Pelan Tindakan Pembangunan Wanita (PTPW) bagi memperincikan tindakan yang perlu diambil oleh agensi

¹⁰ *Ibid.*

¹¹ Dasar Wanita Negara, Jabatan Perdana Menteri,

<http://www.pmo.gov.my/dokumenattached/Dasar/17DASAR_WANITA_NEGARA.pdf>, (2 November 2017).

¹² Di dalam Dasar Wanita ini juga telah menggariskan beberapa peranan agensi bagi mengintegrasikan dasar ini ke dalam Pembangunan negara umpamanya seperti Majlis Penasihat Kebangsaan Mengenai Integrasi Wanita Dalam Pembangunan (NACIWID) di Jabatan Perdana Menteri telah ditubuhkan pada tahun 1976 bagi menterjemahkan pelan tindakan sedunia mengenai wanita dalam pembangunan negara. Pada tahun 1983, Urusetia Hal Ehwal Wanita (HAWA) telah ditubuhkan untuk mengawasi dan menilai perkhidmatan-perkhidmatan yang dibekalkan oleh sektor awam dan swasta bagi faedah kaum wanita. Selain daripada bertindak sebagai pusat maklumat utama mengenai hal ehwal wanita, HAWA juga berfungsi sebagai urusetia kepada NACIWID.

Kerajaan, pertubuhan bukan kerajaan, sektor swasta dan masyarakat sivil untuk mencapai objektif dan matlamat

Dasar Wanita Negara yang digariskan di dalam PTPW mengandungi strategi yang meliputi 13 sektor iaitu ekonomi, kemiskinan, undang-undang, keganasan terhadap Wanita, kesihatan, pendidikan dan latihan, sains dan teknologi, pembuat keputusan, mekanisme, jentera dan institut pembangunan wanita, media, alam sekitar, sukan, dan kebudayaan.

Secara ringkasnya, walaupun Dasar Wanita Negara 2009 ini membuktikan bahawa Kerajaan Malaysia sememangnya komited dalam memastikan wanita dengan mengarusperdanakan kepentingan wanita untuk mencapai potensi mereka sepenuhnya dalam perancangan dan pembangunan negara untuk mencapai kesamaan gender.¹³

Di samping itu juga, melalui Dasar Wanita Negara ini dapat memberikan peluang dan faedah dari pembangunan dan juga pada masa dapat mengintegrasikan kaum wanita ke dalam semua sektor pembangunan negara selaras dengan kemampuan dan keperluan mereka bagi tujuan meningkatkan mutu kehidupan, membasmi kemiskinan, menghapuskan kejahilan dan buta huruf serta memastikan negara berada dalam keadaan aman dan makmur.¹⁴

¹³Pelan Tindakan Dasar Wanita Negara 2009, Utusan Malaysia Online, < http://www1.utusan.com.my/utusan/info.asp?y=2009&dt=0826&sec=Dalam_Negeri&pg=dn_02.htm> (30 November 2017).

¹⁴ Dasar Wanita Negara adalah di bawah *portfolio* Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat dan pelbagai pelan tindakan telah dirancang dan direncanakan selaras dengan perkembangan semasa. Bagi memastikan matlamat Dasar Wanita Negara tercapai dan Pelan Tindakan Pembangunan Wanita (PTPW) dapat dilaksanakan dengan berkesan, beberapa pendekatan digariskan:

- i. Semua agensi kerajaan, sektor swasta, pertubuhan bukan kerajaan dan masyarakat sivil perlu mengambil tindakan sebagaimana ditetapkan di bawah PTPW;
- ii. Sumber manusia yang berpengetahuan, terlatih dan peka gender dengan kepakaran khusus hendaklah disediakan dan sumber kewangan hendaklah mencukupi;

Bersandarkan kepada kesemua dasar dan keterangan seperti di atas, jelas peranan wanita di dalam alam pekerjaan kini sudah berubah dan tanpa dapat disangkal lagi memainkan peranan yang sangat instrumental di dalam pembangunan ekonomi dan sahsiah masyarakat dan pengembelengan sumber manusia dalam menjana pembangunan di Malaysia.

3. KESIHATAN ADALAH SUATU HAK UNIVERSAL

Wanita dan kecantikan tidak dapat dipisahkan, ibarat irama dan lagu, tanpa kecantikan maka hilanglah nikmat menjadi seorang wanita. Namun kecantikan semata-mata adalah sesuatu yang sementara sahaja sekiranya tiada disulami dengan kesihatan fizikal dan rohani yang secara langsungnya akan membawa kepada sifat ceria dan selalu berpandangan positif bagi seseorang wanita terutama sekali sekiranya wanita juga pada masa yang sama berkerjaya.

Ini adalah sejajar dengan hasrat yang YBhg. Dato' Sri Najib Abd. Razak di dalam pembentangan Bajet 2018 pada 27 Oktober 2017 yang lalu yang meletakkan "**work,**

-
- iii. Langkah-langkah khas sementara seperti *affirmative action* atau sistem kuota wajar diambil untuk memajukan wanita yang layak dan berkebolehan dalam semua sektor;
 - iv. Perancangan, penyelarasan, pemantauan dan penilaian aktiviti-aktiviti di bawah PTPW dipertanggungjawabkan kepada agensi pelaksana kepada agensi pelaksana yang berkenaan mengikut bidang kuasa masing-masing;
 - v. Pewujudan pangkalan data pusat untuk mengintegrasikan data berdasarkan gender dari pelbagai sumber termasuk agensi kerajaan, sektor swasta dan pertubuhan bukan kerajaan;
 - vi. Pewujudan multisektor sinergi di kalangan semua agensi kerajaan, sektor swasta, pertubuhan bukan kerajaan dan masyarakat sivil; dan
 - vii. KPWKM bertindak sebagai teraju bagi menyelaraskan aktiviti advokasi, pemantauan dan penilaian secara keseluruhan termasuk kajian semula kesesuaian dasar dan strategi pelaksanaan PTPW setiap tiga tahun sekali atau mengikut keperluan.

Segala pelan boleh dirujuk dengan lebih lanjut di Pelan Tindakan Pembangunan Wanita

<<https://www.kpwkm.gov.my/kpwkm/uploads/files/Dokumen/Dasar/PELAN%20TINDAKAN%20PEMBANGUNAN%20WANITA%202009.pdf>> (3 November 2017).

life and balance” sebagai perkara dan keutamaan teratas bagi membantu negara ke arah pembentukan negara maju.¹⁵

Menurut data unjuran daripada Jabatan Perangkaan Malaysia 2015 yang dibuat bersandarkan dan berdasarkan kepada projek bancian tahun 2010, jumlah penduduk wanita di Malaysia adalah 15,001,400 daripada 30,995,700 jumlah keseluruhan penduduk Malaysia. Daripada jumlah itu 5,182,000 wanita bekerja di dalam perbagai bidang di Malaysia.¹⁶

Jumlah yang ramai ini menggambarkan bahawa peranan dan tanggungjawab yang besar dipikul oleh kaum wanita demi kemakmuran sosial dan ekonomi Malaysia. Grant Thornton International Business Report (IBR) (2013)¹⁷ menyebut peratusan wanita bekerja di Malaysia adalah paling tinggi iaitu 40% berbanding Thailand, 37% dan Singapura 36%. Malahan, 26% daripada 40% wanita Malaysia yang bekerja terlibat sebagai pembuat dasar di posisi penting sesuatu organisasi antaranya di sektor perniagaan dan korporat.

Secara logiknya, berdasarkan kepada kepelbagaian dan ruang likup kerja yang serba mencabar ini, peranan wanita dalam masyarakat sudah banyak berubah di kebanyakan negara Barat termasuklah di negara Asia. Menurut Davidson dan Copper (1992)¹⁸ , disebabkan jenis dan tugas yang serba mencabar sejak mutakhir ini,

¹⁵ Teks Ucapan Bajet 2018, Dato’ Sri Najib Tun Razak, <<http://www.treasury.gov.my/pdf/bajet/ucapan/ub18.pdf>>, 27 Oktober 2017 yang menggariskan beberapa elemen penting termasuklah berkenaan dengan kepentingan mendapatkan kehidupan yang seimbang di dalam kehidupan penjawat awam.

¹⁶ Data Jabatan Perangkaan Malaysia 2015

¹⁷ Grant Thornton International Business Report (IBR) (2013).

¹⁸ Davidson MJ, Cooper CL (1992) *Shattering the glass ceiling: The Woman Manager*, Paul Chapman Publishing Ltd., London.

wanita bekerja berhadapan dengan berbagai-bagai bentuk masalah di tempat kerja dan juga di rumah.

Disebabkan keperluan kerja dan desakan tugas di luar rumah, wanita terutama sekali wanita yang bekerjaya amat mementingkan kesihatan dan kecantikan. Namun pada hakikatnya di dalam abad ke-21 ini, tidak kira lelaki atau wanita, semuanya sentiasa ingin tampil lebih sihat dan cantik. Yang gelap ingin lebih cerah, yang gemuk mahu kurus, yang kurus mahu lebih berisi, yang tua mahu kelihatan lebih muda, dan sebagainya.

Ditambah pula dengan peranan yang dimainkan oleh media massa, semua faktor ini menyumbang kepada lambakan produk kecantikan di pasaran tidak kira dalam bentuk kosmetik, suplemen, makanan, mahupun suntikan.¹⁹ Penggunaan media massa sebagai medium untuk mengiklankan produk komersial sememangnya telah banyak dikaji (Ran et al. 2010)²⁰. Sebagaimana yang kita semua sedia ambil maklum bahawa media massa merupakan antara medium yang boleh memberi impak yang positif terhadap hubungan pengiklanan dan pelanggan walau di mana-mana jua.

Maka dengan medium sebegini, syarikat-syarikat pengeluar produk kecantikan dan makanan kesihatan kini berlumba-lumba mengiklankan produk mereka untuk menarik pembeli khususnya wanita yang mempunyai kuasa membeli. Kajian oleh Linda (2009)²¹ mendapati bahawa golongan wanita lebih mudah dipengaruhi oleh media

¹⁹ Andrzejewski, C.S., Michael, H.r. & white, J. 2008. *Does where you live influence what you know? Community effects on health knowledge in Ghana*, Health Place 15: 228-238.

²⁰ Ran, W., Hao, X., & Ji, P. (2010). Examining user behavioral response to SMS ads: Implications for the evolution of the mobile phone as a bona-fide medium. *Telematics and Informatics* (27)32–41.

²¹ Linda, K. (2009). The relationship between media exposure and antifat attitudes: the role of dysfunctionnal apperance beliefs. *The Journal of Body Image*.

dalam menilai erti kecantikan. Kecantikan yang ditonjolkan oleh media lebih kepada kecantikan fizikal seperti badan langsing, kulit putih, gigi tersusun rapi, rambut ikat mayang, hidung mancung sehingga wanita percaya bahawa tanpa alat bantuan kecantikan ini mereka merasa diri mereka serba kekurangan.

Bersandarkan kepada sogokan sebegini, wanita terutama sekali wanita bekerjaya yang mempunyai pendapatan sendiri, mudah terpengaruh dengan iklan yang ditayang di dalam media massa. Jadi tidak hairanlah sekiranya bagi memenuhi keinginan mereka untuk sentiasa kelihatan cantik dan menarik seperti model yang digunakan di dalam media massa ini, wanita akan mula membeli produk kecantikan idaman mereka demi memastikan diri mereka kelihatan menarik.

Saban hari, pengguna-pengguna sering disogok dengan siaran atau makluman berkenaan dengan lambakan produk kesihatan dan kecantikan yang sentiasa menarik perhatian ramai pengguna di Malaysia. Namun, kebanyakan pengguna baik lelaki mahu pun wanita di Malaysia kurang kesedaran berkenaan dengan maklumat dan kandungan di dalam produk kesihatan dan kecantikan ini.

Di atas perkara ini, tanpa mendapatkan maklumat yang telus berkenaan dengan sesuatu produk tersebut boleh mengundang kepada masalah keselamatan dan kesihatan pengguna sekiranya tiada kawalan dan penguatkuasaan yang wajar dari pihak berkuasa. Sehubungan itu, para pengguna juga harus memperkemaskan diri

dengan pengetahuan dan maklumat yang berkaitan supaya produk yang diperoleh adalah selamat dan memberi hasil seperti yang diinginkan.²²

Mengikut kepada kajian yang dibuat oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), terdapat peningkatan terhadap penghidap penyakit kronik di Malaysia seperti diabetes dan darah tinggi disebabkan oleh penggunaan atau kurangnya maklumat berkenaan dengan penggunaan produk kosmetik, ubat dan supplemen kesihatan di Malaysia. KKM menyatakan bahawa peningkatan terhadap penyakit-penyakit kronik ini adalah disebabkan oleh tahap pendidikan yang rendah berkait rapat dengan literasi kesihatan yang rendah.²³

Ini disebabkan oleh faktor mahu 'cepat baik' ataupun kurang percaya kepada perubatan moden juga mendorong dan menyebabkan individu terutama wanita yang mempunyai tahap pendidikan yang rendah kurang memberi perhatian terhadap kepentingan diet dalam kehidupan. Hal ini disebabkan individu tersebut tidak dapat memahami arahan, label ubat-ubatan dan bahan pendidikan terutama sekali warga emas yang mempunyai masalah dalam tiga kebolehan asas iaitu membaca, menulis dan mengira.²⁴

Kenyataan seperti di atas ini telah dirumuskan melalui beberapa kajian yang telah dijalankan di Malaysia ke atas majoriti responden yang majoritinya mempunyai

²² Kementerian Kesihatan Malaysia 2009. Manual mesej utama dan sokongan. Kempen Cara Hidup Sihat Tempat Kerja. http://www.infosihat.gov.my/kchs/KCHS%202005%20%20Setting%20Tempat%20Kerja/Manual%20Mesej%20utama/Manual%20Mesej%20utama_bM.pdf (2 November 2017).

²³ *Ibid*

²⁴ Tahap Pengetahuan Pemakanan dan Kesedaran Kesihatan di Kalangan Pesakit Diabetes Mellitus di Klinik Kesihatan, Cheras, Kuala Lumpur, Malaysia Lim Ching Ju, Suzana Shahr*, Hanis Mastura Yahya, Teh Sin Ching, Nor Shazwani Mohd Nor, Lim Hwa Chuo, Mohd Fauzee Mohd Zaki, Dahlia Salehuddin & Norliza Mukhsan, *Sains Malaysiana* 39(3)(2010): 505–511 <http://www.ukm.my/jsm/pdf_files/SM-PDF-39-3-2010/24%20Lim%20Ching.pdf> (26 November 2017).

pengetahuan pemakanan yang kurang memuaskan. Melalui kajian ini, didapati faktor yang mempengaruhi tahap pengetahuan pemakanan di kalangan wanita antaranya termasuk tahap pendidikan yang rendah, tidak terlibat dalam aktiviti sosial, mempunyai masalah pendengaran, skor aktiviti fungsian kehidupan harian (iADL) yang rendah, tiada memperolehi maklumat kesihatan dan tidak menyertai program kesihatan.²⁵

Ramai beranggapan bahawa badan yang kurus adalah satu-satunya penanda aras dan kriteria yang menentukan seseorang itu adalah sihat tubuh badannya, tetapi adakah ini satu mitos ataupun kebenaran, hakikatnya kita perlu melihat kepada penilaian kesihatan seseorang itu secara individu.

Definisi sihat sebenarnya adalah sangat luas dan bukanlah hanya bergantung kepada faktor ringan atau kurusnya seseorang itu. Kenyataan dan pandangan umum di atas ini adalah tidak benar sama sekali memandangkan ada sahaja orang yang kurus yang menderita akibat derita daripada sakit yang dialaminya seperti pesakit bulimia, kanser dan penyakit kronik yang lain.²⁶

World Health Organization (WHO) menerangkan bahawa “*right to health*” adalah merupakan salah satu daripada hak-hak manusia universal yang tidak mengira *gender* sebagaimana yang digariskan di dalam *Declaration of Human Rights 1948*:²⁷

“Article 25

²⁵ *Ibid*

²⁶ Chandra, Budiman. 2006. *Ilmu Kedokteran Pencegahan Komunitas*. Jakarta: <EGCh<http://www.pengertianahli.com/2013/10/pengertian-sehat-menurut-ahli-who.html>>, 31 Oktober 2017.

²⁷ United Nations, United Nations of Declaration of Human Rights, <<http://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/>>

(1) Everyone has the right to a standard of living adequate for the health and well-being of himself and of his family, including food, clothing, housing and medical care and necessary social services, and the right to security in the event of unemployment, sickness, disability, widowhood, old age or other lack of livelihood in circumstances beyond his control.”²⁸

WHO juga menegaskan bahawa hak untuk mendapatkan kesihatan yang optimum adalah suatu hak manusia yang bersifat universal dan tidak hanya sahaja bergantung kepada rupa fizikal seseorang.²⁹

“The right to the highest attainable standard of health” requires a set of social criteria that is conducive to the health of all people, including the availability of health services, safe working conditions, adequate housing and nutritious foods. Realization of the right to health is closely related to that of other human rights, including the right to food, housing, work, education and non-discrimination; equality; access to information; and participation.

The right to health comprises both freedoms and entitlements. Freedoms include the right to control one’s health and body

²⁸ Supra, Article 25 of UDHR

²⁹ Gender, Equity and Human Rights, < <http://www.who.int/gender-equity-rights/understanding/human-rights-definition/en/>>, 31 Oktober 2017.

(e.g. sexual and reproductive rights) and to be free from interference (e.g. free from torture and from non-consensual medical treatment and experimentation). Entitlements include the right to a system of health protection that gives everyone an equal opportunity to enjoy the highest attainable level of health.

Health policies and programmes have the ability to either promote or violate human rights, including the right to health, depending on the way they are designed or implemented. Taking steps to respect and protect human rights upholds the health sector's responsibility to address everyone's health.”³⁰

Di atas perkara ini, definisi sihat yang paling mampan menurut kacamata WHO adalah seperti berikut:

“kesihatan adalah suatu keadaan sejahtera yang meliputi fizik, mental dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Maka secara analogi kesehatan jiwa pun bukan hanya sekadar bebas dari gangguan tetapi lebih kepada perasaan sihat, sejahtera dan bahagia (*well-being*), ada keserasian antara fikiran, perasaan, perilaku, dapat merasakan kebahagiaan dalam sebagian besar kehidupannya serta mampu mengatasi tentangan hidup sehari-hari. Penanganan pada klien dengan masalah kesehatan jiwa merupakan

³⁰ *Supra*

tentangan yang unik kerana masalah kesihatan jiwa mungkin tidak dapat dilihat secara langsung, seperti pada masalah kesihatan fisik yang memperlihatkan berbagai macam gejala dan disebabkan berbagai hal kejadian masa lalu yang sama dengan kejadian saat ini, tetapi mungkin muncul gejala yang berbeda banyak klien dengan masalah kesehatan jiwa tidak dapat menceritakan masalahnya bahkan mungkin menceritakan hal yang berbeda dan kontradiksi.”³¹

WHO juga dengan panjang lebar telah memberikan pandangan bahawa kesihatan yang ideal adalah meliputi tiga komponen penting³² yang mana juga disokong oleh Lon Seiger et al (1998)³³ memaklumkan bahawa menurut takrifan kesihatan yang dikeluarkan oleh WHO sebagai suatu keadaan kesempurnaan fizikal, mental dan sosial yang mencukupi dan bukannya ketiadaan penyakit dan kelemahan:

(a) Sihat fizikal dan jasmani

Kesihatan tubuh badan adalah merupakan komponen penting dalam mendapatkan kesihatan yang seoptimumnya yakni mempunyai penampilan kulit bersih, mata bersinar, rambut tersisir rapi, berpakaian rapi, berotot, tidak gemuk, nafas tidak berbau, selera makan yang baik, tidur nyenyak, aktif dan bersemangat dan mempunyai seluruh fungsi fisiologi tubuh berjalan normal. Kesihatan jasmani ini juga

³¹ *Ibid.*

³² *Ibid.*

³³ Lon Seiger, Debbie Kanipe, Ken Vanderpool dan Duke Barnes (1998), *Fitness and wellness strategies* – 2nd edition, USA, WCB/McGraw Hill.

termasuklah kecergasan fizikal, amalan pemakanan yang sihat dan mendapatkan tidur yang secukupnya.

Terdapat berbagai-bagai kaedah untuk meningkatkan kesihatan fizikal dan jasmani. Gerald at al (1996)³⁴, memaklumkan bahawa kecergasan fizikal seseorang dapat dipertingkatkan dengan senaman berterusan tidak kira di peringkat mana usianya. Kesihatan sentiasa akan mengubah kualiti kehidupan kita. Badan dan fizikal yang cergas akan membentuk pemikiran yang cerdas. Apabila elemen sihat fizikal dan mental digabungkan maka akan melahirkan insan yang ceria dan waras.

Kehidupan wanita bekerjaya akan lebih fokus apabila keadaan fizikal dan jasmani bersedia menggalas tanggungjawab yang diamanahkan. Dengan mengamalkan gaya hidup yang aktif sudah tentulah keceriaan akan dinikmati oleh seorang yang bekerjaya. Untuk memenuhi keperluan intelektual, maka wajarlah wanita yang mementingkan kerjaya dapat mengimbangkan tuntutan kerja dengan mencari waktu yang sesuai untuk menjaga kesihatan diri.

(b) Kesihatan Mental

Kesihatan mental dan jasmani selalu dihubungkan satu sama lain dalam pepatah kuno *men sana in corpore sano* yang membawa maksud jiwa yang sihat terdapat di dalam tubuh yang sihat.³⁵ Terdapat banyak faktor yang menyumbang kepada kesihatan mental pekerja yang baik. Persekitaran kerja psikososial yang baik memainkan

³⁴ Gerald J Tantora, Sandra Reynold, Grabowski (1996), Principles of anotomy and physiology – 8 edition, New York, Harpers Collin.

³⁵ Liabiliti Produk Kecantikan: Analisis Mengenai Mangsa (Wanita), Ifa Sirrhu Binti Samsudin <<http://agc-blog.agc.gov.my/agc-blog/?p=1153>> (1 November 2017).

peranan yang penting dalam memberi sumbangan kepada keyakinan diri, kecemerlangan prestasi wanita bekerjaya. Pengabaian kepada kesihatan mental sudah tentulah memberi kesan yang besar terhadap produktiviti pekerja dan organisasi. Oleh itu pengurusan diri wanita bekerjaya mengawal dan memastikan tahap kesihatan mental yang baik sangat dituntut demi kejayaan mereka.

Di dalam kehidupan kita, kadang-kadang kita sentiasa diduga dengan tekanan-tekanan yang mencabar kehidupan kita. Dalam keadaan tertentu tekanan-tekanan ini juga akan memberi impak positif terhadap kejayaan seseorang wanita. Adakalanya dengan tekanan yang diterima akan menyebabkan wanita bekerjaya boleh menempuh cabaran tersebut. Cabaran ini akan menjadikan kita lebih kuat dan positif di dalam kehidupan.

Namun, perlu diingatkan tidak semua tekanan itu adalah positif dan ada juga masa tekanan yang diterima adalah secara berterusan dan melampau, ini akan menjejaskan kesihatan mental, gaya hidup dan juga kerjaya seorang wanita. Pada masa inilah wanita yang bekerjaya itu perlu menguatkan ketahanan diri dengan ilmu dan kesabaran. Kepelbagaian masalah dan tekanan ini akan mewujudkan suasana tertekan.

Dari sudut psikologi tekanan akan menyebabkan kemurungan dan penurunan mutu kerja di pejabat. Ia juga berlaku apabila seseorang itu berhadapan dengan situasi di mana tuntutan kehidupannya terlalu banyak dan melangkaui keupayaannya (Farj 'Abd

al-Qadir 1993)³⁶. Dalam Kajian oleh Asmawati dan Siva (2002)³⁷ mendapati tekanan juga merupakan penyebab utama penyakit kronik seperti sakit jantung, kanser, masalah paru-paru, kemalangan dan bunuh diri. Justeru itu cabaran yang besar kepada wanita bekerjaya ialah menguruskan tekanan agar ianya tidak menjejaskan kesihatan mental.

(c) Kesihatan Rohani

Spiritual ataupun kesihatan rohani merupakan komponen tambahan pada pengertian kesihatan yang diberikan oleh WHO. Setiap orang yang sihat juga perlu punyai masa untuk berlibur, mendengar alunan lagu dan muzik, siraman rohani seperti ceramah agama umpamanya bagi memastikan terjadinya keseimbangan jiwa dan badan dalam bentuk yang dinamik.

Kesihatan fizikal dan kesihatan rohani saling mempunyai hubungan yang sangat rapat. Seseorang yang mempunyai gaya hidup yang sihat akan dapat meningkatkan kualiti hidupnya. Kesihatan rohani juga berkait rapat dengan kehidupan yang positif. Apabila kita mengetahui dan faham matlamat kehidupan kita, kita akan lebih selesa untuk menyatakan rasa kasih sayang, kegembiraan, keamanan dengan nilai-nilai yang lebih baik.

Kesihatan rohani yang baik juga akan melahirkan wanita atau mana-mana individu untuk saling hormat menghormati, berkasih sayang dengan orang lain dengan alam sekeliling. Perasaan ini secara tidak langsung akan mewujudkan suasana harmoni di

³⁶ Farj 'Abd al-Qadir Taha. 1993. Mawsu'ah Ilm al-Nafs wa al-Tahlil alNafsiy. Kaerah: Suad al-Sabah

³⁷ Asmawati Desa & Siva a/l Subramaniam. (2002). Tekanan kerja di kalangan pensyarah: satu perbandingan di antara universiti awam dan universiti swasta. Pasca sidang seminar psikologi psima 2 : 145 – 151

tempat kerja dan akan seterusnya dapat meningkatkan produktiviti kerja. Kehidupan sosial wanita bekerjaya menuntut pengorbanan masa yang banyak untuk berinteraksi dengan orang lain. Banyak kajian mendapati hubungan yang baik ini dipengaruhi oleh emosi yang wujud di kalangan pekerja.

Menurut Covey (1996)³⁸, keberkesanan perhubungan ini sangat bergantung kepada emosi yang wujud dan dipamerkan dalam perhubungan tersebut. Manakala menurut kajian lain oleh Goleman (1998)³⁹, kecerdasan emosi menjadi faktor yang sama penting seperti keupayaan teknikal dan kemahiran menganalisis bagi penghasilan prestasi pekerja secara optimum.

Kecerdasan emosi telah diterima sebagai salah satu faktor yang berpotensi boleh diaplikasi untuk memahami dan meramalkan prestasi kerja seseorang pekerja dan prestasi sesebuah organisasi. Penerimaan konsep ini bersesuaian dengan cabaran semasa di abad ke-21 yang memerlukan pengurusan sumber manusia berasaskan kompetensi dalam organisasi-organisasi sama ada sektor awam mahu pun dalam sektor swasta (Malek dan Nor, 2004)⁴⁰.

4. KAWALAN DAN PEMANTAUAN KE ATAS PRODUK KECANTIKAN DAN KESIHATAN DI MALAYSIA

Berdasarkan kajian dan penelitian, di Malaysia tidak terdapat satu sistem perundangan yang khas diwujudkan dan digubal untuk produk kecantikan. Namun

³⁸ Covey S.R. (1996). Tujuh tabiat orang yang amat berkesan: Pelajaran hebat dalam perubahan peribadi, Petaling Jaya: Prentice Hall.

³⁹ Goleman, D. (1998), Working with emotional intelligence. London: Bloomsbury Publishing Plc.

⁴⁰ Haji Malek Shah dan Nor Shah, (2004), Peningkatan Prestasi Kerja Melalui Aplikasi Kecerdasan Emosi, Jurnal Pengurusan Awam Jilid 3, Bil 1.

begitu, kawalan produk kecantikan di Malaysia adalah dibawah seliaan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).⁴¹

Mengikut Garis Panduan Kawalan Produk Kosmetik di Malaysia, produk kosmetik ditakrifkan seperti berikut:⁴²

'Mana-mana bahan atau penyediaan yang bertujuan untuk digunakan pada bahagian luaran tubuh badan manusia (kulit, rambut, kuku, bibir dan bahagian luar alat kelamin) atau gigi dan membran mukus mulut, dengan tujuan utama untuk membersihkan, mewangikan, mengubah rupa dan/atau memperbaiki bau badan dan/atau melindungi atau mengekalkan dalam keadaan baik.'⁴³

Bagi mengkaji akan kesahihan produk yang dikeluarkan samada ianya adalah merbahaya dan menjejaskan kesihatan penggunaanya terutama wanita, Kerajaan telah memberikan kuasa kepada KKM sebagai badan penguatkuasa yang terbabit dengan isu atau permasalahan yang timbul daripada penggunaan produk kecantikan.⁴⁴

KKM telah menubuhkan satu badan penguatkuasaan yang dikenali sebagai Biro Pengawalan Farmaseutikal Kebangsaan dan juga bahagian penguatkuasaan Farmasi untuk mengawal produk kecantikan yang dipasarkan. Antara undang-undang yang diperuntukan bagi produk kecantikan adalah merangkumi:⁴⁵

⁴¹ Kawalan ke atas produk kecantikan, Saiful Majaheed bin Yusoff, <http://www.myhealth.gov.my/kawalan-ke-atas-produk-untuk-kecantikan/> (2 November 2017).

⁴² Kawalan Produk Kosmetik di Malaysia, Erina Camillia bt. Mohd Chazali <http://www.myhealth.gov.my/kawalan-produk-kosmetik-di-malaysia/> 21 November 2017.

⁴³ *Ibid*

⁴⁴ *Ibid.*

⁴⁵ *Ibid.*

- (i) Akta Racun 1952;
- (ii) Akta Dadah Berbahaya 1952;
- (iii) Akta Pendaftaran Farmasi 1951; dan
- (iv) Peraturan-Peraturan Kawalan Dadah dan Kosmetik 1984
- (v) Akta Racun 1952 dan peraturan-peraturan.
- (vi) Akta ubat-ubatan (pengiklanan dan penjualan) 1956 dan peraturan-peraturan.
- (vii) Akta Pendaftaran Farmasi 1951 dan peraturan-peraturan

KKM telah mengambil maklum akan kepentingan dengan perkara ini dan memandang serius bahawa rakyat Malaysia amnya dan wanita khususnya masih lagi membeli ubat-ubatan dan produk pemakanan kesihatan (*health supplements*) yang tidak berdaftar walaupun KKM telah berulang kali mengingatkan supaya senantiasa berhati-hati dan membaca logo dengan betul.⁴⁶

KKM juga telah menegaskan supaya tidak membeli produk yang tidak berdaftar kerana buruk baiknya produk ini tidak pernah dinilai. Kerajaan telah menetapkan bahawa semua keluaran ubat-ubatan, produk pemeliharaan kesihatan dan kosmetik perlu didaftarkan dengan Pihak Berkuasa Kawalan Dadah (PBKD) di bawah peraturan

⁴⁶ Terdapat pelbagai jenis produk kecantikan di pasaran. Ini termasuk dalam bentuk kosmetik, ubat, suplemen, suntikan, mahupun makanan. Semua produk farmaseutikal yang digunakan untuk tujuan perubatan atau kecantikan perlu didaftarkan dengan Pihak Berkuasa Kawalan Dadah (PBKD) Kementerian Kesihatan Malaysia manakala produk kosmetik pula perlu dinotifikasikan dengan Biro Pengawalan Farmaseutikal Kebangsaan (BPFK) Kementerian Kesihatan Malaysia sebelum ianya boleh diimport, dikilang atau dijual di Malaysia. Produk yang dipasarkan dalam bentuk makanan pula adalah dikawal melalui Bahagian Kawalan Kualiti Makanan (BKQM) Kementerian Kesihatan Malaysia. Produk kosmetik dikawal di bawah Akta Jualan Dadah 1952 dan Peraturan-peraturan Kawalan Dadah dan Kosmetik 1984. Contoh-contoh produk kosmetik yang terdapat di pasaran adalah sabun, pencuci muka, deodoran, ubat gigi, cecair kumur mulut, dan gincu bibir. Dalam memilih produk kosmetik yang bersesuaian, pengguna perlu terlebih dahulu memastikan bahawa produk kosmetik tersebut adalah bernotifikasi dengan pihak BPFK. Syarikat yang membuat notifikasi tersebut bertanggungjawab untuk memastikan bahawa produk berkenaan adalah berkualiti dan selamat digunakan. Semakan bagi status notifikasi boleh dilakukan menerusi laman sesawang rasmi BPFK iaitu www.bpfk.gov.my.

7(1) Peraturan-Peraturan Kawalan Dadah dan Kosmetik 1984, Akta Jualan Dadah 1952, sebelum ianya dibenar dikilangkan, diimpot, dibekal atau dipasarkan.⁴⁷

Kesemua badan penguatkuasa, klinik-klinik dan farmasi dikehendaki memastikan hanya ubat yang berdaftar sahaja yang dijual atau dibekalkan kepada orang awam. Serbuan juga telah dibuat ke atas premis-premis yang disyaki menjalankan pangilangan tanpa lesen dan pembekalan keluaran tidak berdaftar.⁴⁸

Mengikut laporan yang pernah dikeluarkan oleh KKM bahawa terdapat keluaran tidak berdaftar bernilai RM20,623,112 telah dirampas oleh Cawangan-cawangan Penguatkuasa Farmasi, Kementerian Kesihatan di seluruh negara berbanding dengan rampasan bernilai RM6,432,008 pada tahun 2003.⁴⁹

KKM telah banyak kali menegaskan bahawa ia akan mengambil tindakan undang-undang yang tegas ke atas mana-mana individu yang tidak bertanggungjawab membekalkan atau menjual produk yang tidak berdaftar di Malaysia. Kesan bahaya yang besar akan menanti pengguna yang menggunakan bahan yang mempunyai kandungan bahan terlarang.⁵⁰

Penjualan dan pembekalan produk yang tidak berdaftar adalah satu kesalahan di bawah Peraturan-Peraturan Kawalan Dadah dan Kosmetik 1984 dan jika disabitkan kesalahan, individu yang melakukan kesalahan di bawah Peraturan-Peraturan ini boleh dikenakan hukuman denda tidak melebihi RM25,000.00 atau penjara tidak

⁴⁷ *Ibid.*

⁴⁸ *Ibid.*

⁴⁹ Liabiliti Produk Kecantikan: Analisis Mengenai Mangsa (Wanita), Ifa Sirrhu Binti Samsudin <<http://agc-blog.agc.gov.my/agc-blog/?p=1153>> (1 November 2017)

⁵⁰ *Ibid.*

melebihi 3 tahun atau kedua-duanya untuk kesalahan pertama dan denda tidak melebihi RM50,000.00 atau penjara tidak melebihi 5 tahun atau kedua-duanya bagi kesalahan berikutnya. Syarikat yang terbabit boleh dikenakan denda tidak melebihi RM50,000.00 untuk kesalahan pertama dan denda tidak melebihi RM100,000.00 untuk kesalahan berikutnya.⁵¹

Antara agensi yang telah diberikan peranan di dalam menjaga mutu dan kawalan ke atas produk kosmetik adalah seperti berikut:

(a) **Biro Pengawalan Farmaseutikal Kebangsaan (NPCB)**⁵²

Produk kecantikan yang didaftarkan adalah dikawal dibawah Biro Pengawalan Farmaseutikal Kebangsaan yang ditubuhkan pada bulan Oktober tahun 1978 dibawah Program Farmasi dan Pembekalan kawalan kualiti Aktiviti. Institusi ini di wujudkan untuk memastikan kawalan kualiti pada produk farmasitikul.

Pada tahun 1985, NPCB diberikan tanggungjawab untuk memastikan kualiti dan keselamatan produk kecantikan dan kandungan ubat-ubatan melalui pendaftaran dan skim perlesenan. Dimana sebelum sesuatu lesen dikeluarkan dan produk didaftarkan, setiap produk-produk yang hendak dipasarkan akan melalui proses ujikaji dan ujian

⁵¹ Peraturan-Peraturan Kawalan Dadah dan Kosmetik 1984. Berdasarkan kepada peruntukan undang-undang yang dinyatakan sebelum ini, peruntukan undang-undang dibawah Peraturan-peraturan Kawalan Dadah dan Kosmetik 1984, merupakan undang-undang yang mengawal penggunaan produk kosmetik secara khususnya. Daripada tahun 2002 sehingga tahun 2007, kawalan terhadap produk-produk kosmetik ini dikawal dengan pendaftaran sesuatu produk oleh syarikat-syarikat yang ingin memasarkan produk terbabit yang mana syarikat-syarikat-syarikat terbabit dikehendaki untuk mengemukakan kandungan secara khusus berkenaan dengan produk yang hendak dipasarkan. Bukan sahaja, kandungan produk tersebut dikemukakan malahan syarikat terbabit dikehendaki mengemukakan juga sebarang sijil-sijil pengesahan berkenaan dengan produk kecantikan tersebut dan apabila telah disahkan NPCB akan mendaftarkan produk-produk berkenaan.

⁵² Peranan NPCB dan pelbagai agensi di bawah KKM ini dibincangkan dengan panjang lebar di dalam laman sesawang MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia di <<http://www.myhealth.gov.my/kawalan-ke-atas-produk-untuk-kecantikan/>> (30 November 2017).

makmal bagi memastikan kandungan atau bahan-bahan yang digunakan adalah dijamin keselamatan dan penggunaannya. Sistem ujikaji ini direka dengan maklumat yang terkini dan merupakan diantara yang terancang di mana setiap maklumat berkaitan dengan akan diperolehi dengan mudah melalui sistem yang dikawal oleh Biro ini.

Di atas perkara yang sama juga, NPCB juga dipertanggungjawabkan bagi mengendalikan kursus-kursus berkaitan dengan produk-produk kecantikan dan komestik dan kursus-kursus ini dikendalikan oleh pakar yang diimport khas dari Negara ASEAN sebagai contoh Sri Lanka, Bangladesh, Myanmar, Mongolia dan Vietnam. Pada tahun 1996, NPCB telah diberi pengiktirafan di peringkat antarabangsa oleh World Health Organisation (WHO) sebagai *“WHO Collaborating Centre for Regulatory Control of Pharmaceuticals”*.

(b) Persatuan Kosmetik, Dandanan Diri dan Haruman Malaysia (CTFA) ⁵³

Persatuan kosmetik, dandanan diri dan haruman Malaysia atau sebelumnya dikenali sebagai Persatuan Pembuatan dan Import Komestik Malaysia (ACMIN), ditubuhkan sekitar tahun 1970, yang kemudian nama pertubuhan telah ditukar kepada CTFA. Persatuan ini ditubuhkan untuk membentuk kepercayaan dan keyakinan didalam industri penjagaan dan sekaligus memastikan perturan-peraturan adalah mengikut sistem perundangan yang telah digariskan dan samatara dengan kehendak antarabangsa. Persatuan ini terdiri daripada 81 syarikat dari pembuatan dan pembekal produk kecantikan.

⁵³ *Ibid*

Objektif persatuan ini untuk memastikan kesan secara dinamik sebagai wakil kepada pihak kerajaan, persatuan pengguna dan sebagainya. Ditambahkan pula, ahli-ahli mendapat manfaat dan faedah berkenaan dengan produk dan bahan-bahan yang digunakan untuk membuat sesuatu produk kecantikan.

(c) Persatuan Komestik ASEAN (ASA)⁵⁴

Persatuan Komestik ASEAN, terdiri daripada penyertaan pelbagai jenis negara yang mempunyai misi dan matlamat untuk memastikan barangan komestik mengikut peraturan yang telah diperuntukan. Pada Februari 2001, Persatuan Kometik ASEAN telah memutuskan untuk menjalankan program bersama dengan pelbagai jenis Negara-negara ASEAN untuk memastikan keseimbangan didalam penguatkuasaan peruntukan peraturan komestik.

Untuk GMP Komestik, Malaysia telah dipilih untuk mengetuai sidang Negara-negara Asean; manakala untuk kualiti keselamatan sesuatu produk komestik diketuai oleh Singapura; dan untuk Saintifik Asean Committee, diketuai oleh Negara Thailand.

(d) Bahagian Perkhidmatan Farmasi (Kementerian Kesihatan Malaysia)⁵⁵

Matlamat Perkhidmatan farmasi adalah untuk menyumbang perkhidmatan yang terbaik bagi menjamin kesihatan yang terbaik untuk bangsa. Perkhidmatan ini juga

⁵⁴ Disenaraikan sebagai salah satu organisasi pertubuhan awam bertauliah di dalam Piagam ASEAN yang boleh dilihat di laman sesawang ASEAN < <http://www.asean.org/storage/images/archive/AC-Brunei.pdf> > (30 November 2017).

⁵⁵ Ibid.

untuk memastikan perkhidmatan farmasi secara dinamik yang mementingkan dan mengutamakan integriti, profesionalisma dan kecermelangan yang menumpukan kepada cita-cita dan cabaran kepada bangsa khususnya rakyat Malaysia.

Objektif perkhidmatan ini juga adalah untuk memastikan produk-produk farmasi yang dipasarkan merupakan produk yang selamat dari segi kualiti termasuklah produk-produk komestik yang dipasarkan selain daripada ubat-ubatan. Selain daripada memastikan produk-produk farmasi yang merangkumi ubat-ubatan dan juga komestik dalam kualiti yang selamat digunakan:

5. SIHAT DAN CANTIK SECARA ALAMI

Masyarakat di serata pelusuk dunia mengakui bahawa kesihatan adalah kunci kepada kesempurnaan hidup seorang manusia. Oleh demikian, antara kunci untuk kehidupan yang sihat adalah mengamalkan cara hidup sihat secara alami (*natural*) tanpa memerlukan pengambilan ubat-ubatan dan makanan tambahan yang lain.⁵⁶

Di antara komponen yang perlu dititik beratkan di dalam memastikan setiap wanita bekerjaya yang mahukan kecantikan serta mempunyai kesihatan yang baik adalah dengan melakukan amalan-amalan seperti berikut:

- makan secara sihat;
- tidak merokok;

⁵⁶ 4 langkah gaya hidup sihat, Prof Madya Dr. Zaitun Yassin & Dr. Mahenderan Appukutty dari Persatuan Pemakanan Malaysia, <http://www1.utusan.com.my/utusan/Kesihatan/20130428/kn_02/4-langkah-gaya-hidup-sihat#ixzz4ztcw0YUn>, (30 November 2017) yang juga menerangkan akan kepentingan kesihatan dan menggariskan 4 langkah hidup sihat seperti berikut:

- (i) Langkah 1 - Amalkan pemakanan sihat
- (ii) Langkah 2 - Pilih makanan dengan bijak
- (iii) Langkah 3 - Jadi lebih aktif dengan bersenam.
- (iv) Langkah 4 - Pantau kesihatan anda

- melakukan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 3 kali seminggu selama 30 minit; dan
- belajar menangani stres

Dr. Jessamy Hibberd dan Jo Usmar (2015)⁵⁷ telah melakukan kajian lebih daripada 10 tahun berkenaan dengan amalan-amalan yang disarankan seperti di atas dan berpandangan bahawa dengan melakukan amalan-amalan berikut, ia dapat:

- meningkatkan jangka hayat dan status kesihatan seorang wanita;
- mengurangkan risiko anda mendapat pelbagai penyakit seperti diabetes, serangan jantung, strok (angin ahmar), tekanan darah tinggi dan kanser;
- membuat anda kelihatan dan berasa lebih baik;
- membolehkan anda memiliki stamina dan keupayaan lebih untuk menikmati kehidupan;
- menjadikan anda lebih produktif samada di rumah atau di tempat kerja; dan
- secara keseluruhan, penampilan diri anda lebih menarik dan anda akan rasa lebih selesa.

Bagi mendapatkan tubuh badan yang sihat juga, pemakanan yang ideal adalah instrumental dalam menentukan makanan yang diterima mengandungi nutrien yang mencukupi. Menurut Dr. Jessamy dan Jo Usmar lagi (2015), pemakanan yang baik adalah pemakanan yang mempunyai nutrisi yang baik dan tidak mengekang selera makan dengan menghadkan pengambilan makanan secara melampau termasuklah

⁵⁷ Dr. Jessamy Hibberd dan Jo Usmar (2015), *Make You Feel Beautiful* London, di m.s. 146-157.

tidak terlalu taksub dengan bentuk badan stereotaip sepertimana yang digembar-gemburkan dalam media massa dan media cetak.⁵⁸

Cara yang paling mudah untuk menjaga kesihatan adalah dengan mengikut amalan-amalan berikut:⁵⁹

- Makan mengikut waktu yang teratur (Tiga waktu makan utama – sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam);
- Pilihlah makanan harian berasaskan Piramid Makanan; dan
- Pilih makanan yang rendah gula, garam dan lemak dan antara contoh jenis makanan yang sesuai dimakan adalah seperti:

Bijirin, produk bijirin dan ubi	
• ½ cawan nasi (putih atau perang) • ½ cawan mihun/mi/pasta/lain-lain jenis mi (direndam) • 1½ keping capati • ½ cawan keledek/ubi kayu/keladi	
Sayur-sayuran	Buah-buahan
• ½ cawan sayur hijau tua bersama batangnya (dimasak) • ½ cawan sayur buah/berakar (dimasak)	• ½ biji jambu berukuran sederhana • 1 hiris betik/nanas

⁵⁸ Hibberd dan Usmar, di m.s. 174.

⁵⁹ 12 idea makanan untuk kurus dan sihat yang diambil daripada Coach Yaties Nadzil, <<https://www.thevocket.com/12-idea-serta-resipi-nasi-berlauk-bagi-yang-sedang-diet-dan-ingin-kurus/>> 30 November 2017.

Susu, dadih dan keju	Ikan, ayam dan daging
• 1 gelas susu • 1 cawan dadih • 1 keping keju	• 1 ketul paha ayam saiz sederhana • 1 ketul paha ayam saiz sederhana • 2 ketul daging tanpa lemak berukuran kotak mancis • 5 sudu besar ikan bilis

6. CABARAN DAN SOLUSI KEPADA WANITA BEKERJAYA

Cabaran paling utama yang selalunya dihadapi oleh wanita terutama sekali wanita bekerja adalah masalah tekanan atau stress. Stress ini hadir dalam pelbagai bentuk dan rupa. Kebanyakan stress yang dihadapi wanita adalah berkaitan dengan bebanan tugas di pejabat, stress berkenaan dengan masalah kewangan dan stress berkenaan dengan masalah dan hal-hal rumahtangga yang turut mengganggu kehidupan seharian mereka.

Oleh itu mereka perlu mempunyai keyakinan diri yang tinggi bagi mengatasi situasi ini. Tekanan yang berbeza-beza akan dialami oleh golongan wanita bekerja yang berbeza-beza mengikut tahap kebertanggungjawaban dan tugas yang perlu digalas di pejabat. Disebabkan ini kemarahan adalah satu masalah utama emosi akibat stress.

Stres dialami oleh semua orang sama ada di rumah, sekolah atau tempat kerja. Stress, apabila keterlaluan, berpanjangan dan anda tidak ada kemampuan daya tindak akan membawa kepada kemarahan dan seterusnya akan menyebabkan tahap kesihatan wanita itu juga turut terjejas.⁶⁰

Cara yang paling mudah untuk meregangkan kemarahan atau stress menurut Imam Al-Ghazali adalah dengan menjauhkan diri daripada punca kemarahan buat seketika dan membuat perkara yang boleh menenangkan jiwa umpamanya membaca Al-Quran dan mengingati bahawa segala yang berlaku di dunia ini adalah sementara dan tiada yang kekal abadi melainkan Tuhan sahaja.⁶¹

Al-Ghazali juga menyatakan bahawa melalui cara ini, wanita akan lebih tenang dan memahami bahawa segala tentangan ataupun stress hanyalah bersifat sementara dan ianya akan berlalu pergi dan boleh dilalui dengan penuh keberanian,

⁶⁰ Kupasan yang panjang lebar berkenaan dengan stress boleh ditemui di artikel bertajuk Kaedah Mengatasi Tekanan dalam kalangan Wanita Bekerjaya dari Perspektif al-Ghazali, Salasiah Hanin Hamjah 'Adawiyah Ismail, Jurnal al-Hikmah 4 (2012): 64-75 yang menjelaskan:

"Tekanan (stress) merupakan antara masalah yang sering dihadapi oleh kebanyakan orang pada masa kini. Hampir boleh dikatakan tiada seorang insan pun tidak pernah mengalami tekanan dalam hidup kerana tekanan itu berbeza-beza, ada yang kecil sifatnya dan ada pula yang besar. Tekanan apabila dilihat dari sudut positif akan menghasilkan sifat yang baik seperti berani menentang cabaran, tabah menghadapi kesusahan dan sabar mengharungi ujian. Sebaliknya, jika tekanan dilihat dari aspek negatif sebagai sesuatu yang menyusahkan, maka ia memang menjadi perkara yang menyusahkan dan jika tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan masalah kekecewaan, kesedihan, putus asa, lemah semangat, kemurungan dan seumpamanya. Tekanan atau dalam Bahasa Inggerisnya, stress berasal daripada perkataan Greek 'stringere' yang membawa maksud ketat atau tegang. Perkataan stress mula-mula digunakan oleh seorang penyair English bernama Robert Mannyng dalam karyanya bertajuk 'Handlying Synne' pada tahun 1303 Masihi dengan ejaan stres. Selepas kurun ke 14 perkataan tersebut digunakan secara meluas dalam Bahasa English seperti stresse, stresce, strest dan straisse (Cox 1978; Mahmood Nazar 2001). Perkataan stress dalam Bahasa Arab disebut dahgt nafsi. Dalam Mu'jam Ilm al-Nafs, tekanan merupakan suatu keadaan di mana faktor luaran menekan seseorang sehingga mengakibatkan seseorang itu merasa tertekan (*tension*). Ia juga berlaku apabila seseorang itu berhadapan dengan situasi di mana tuntutan kehidupannya terlalu banyak dan melangkaui keupayaannya (Farj 'Abd al-Qadir 1993).

⁶¹ *Ibid* di m.s. 72-74.

kebijaksanaan dan kesabaran tanpa perlu melarikan diri daripada sebarang tekanan.⁶²

7. KESIMPULAN

Wanita samada bekerjaya ataupun tidak, sememangnya mengimpikan tubuh badan yang sihat, cantik dan perasaan ceria sepanjang masa. Sehubungan itu, wanita perlu bijak dalam memilih tatacara yang bersesuaian dengan impian mereka dengan menjalankan pelbagai aktiviti sihat bagi mengekalkan kesihatan dan kesejahteraan hidup mereka. Banyak kajian telah mendapati bahawa sesiapa yang melakukan pelbagai aktiviti berfaedah dan sihat akan merasa diri mereka berharga.⁶³ Apa yang paling penting adalah sokongan keluarga (*family support*) yang kuat lagi utuh adalah amat instrumental dalam memastikan segala tugas dan tanggungjawab tidak kiralah ianya berbentuk tugas di pejabat mahupun di rumah boleh dijalankan dengan baik.

Wanita bekerjaya yang mengimpikan kejayaan di pejabat juga perlu memastikan kejayaan kerjaya mereka juga selari dengan penampilan diri mereka yang anggun dan ceria. Perkara yang paling penting adalah wanita bekerjaya ini perlu mengetahui kekuatan diri sendiri dan menggunakan tatacara (*mode*) yang paling fleksibel untuk mewujudkan suasana hidup bekerja yang lebih kondusif dan bersifat konstruktif.⁶⁴

⁶² *Ibid* di m.s. 73.

⁶³ Tangani isu wanita, Nursyamimi Saidi, Utusan Malaysia Online, < http://www1.utusan.com.my/utusan/Keluarga/20140828/ke_01/Tangani-isu-wanita>, (30 Oktober 2017).

⁶⁴ Pencapaian wanita Malaysia diiktiraf dunia, Dato Seri Rohani Abdul Karim, Berita Harian Online <<https://www.bharian.com.my/node/42475>> (10 November 2017).

Dengan berbekalkan segala perkara yang disebut tadi, kewujudan dan peranan wanita dapat dipelbagaikan dalam memastikan mereka adalah tonggak kepada pembangunan keluarga, masyarakat dan negara.⁶⁵ Peranan mereka sentiasa diiktiraf dan dapat dimanfaatkan oleh orang ramai. Keceriaan mereka boleh menyinari kehidupan orang lain. Oleh itu demi memastikan wanita bekerjaya ini dapat memenuhi tuntutan kerja seharian di pejabat dan di rumah, mereka perlulah menjadikan gaya hidup sihat sebagai motor hidup mereka dalam menjaga kecantikan luaran serta dalaman secara alami tanpa menggunakan produk kesihatan dan kecantikan yang terlarang demi menjaga kesihatan diri dengan optimum.⁶⁶

⁶⁵ Peranan wanita terus berkembang seiring global, Sinar Harian Online < <http://www.sinarharian.com.my/mobile/edisi/peranan-wanita-terus-berkembang-seiring-global-1.748801> > (5 November 2017).

⁶⁶ Wanita berjaya menurut Islam, Faridah Mohamed Sani, Utusan Malaysia Online < http://www1.utusan.com.my/utusan/info.asp?y=2003&dt=0814&pub=Utusan_Malaysia&sec=Bicara_Agama&pg=ba_02.htm > (30 November 2017).