



**MYSIHAT ONLINE EVALUATION SYSTEM
(MOVeS)**

**KOMUNITI SIHAT PERKASA NEGARA
(KOSPEN)**

**MANUAL PENGGUNA
(SUKARELAWAN)**

Versi 1

ISI KANDUNGAN

1. LOG MASUK	5
1.1. KETERANGAN	5
1.2. LANGKAH-LANGKAH	5
2. DASHBOARD	7
3. SARINGAN KESIHATAN	9
3.1. TAMBAH PESERTA BARU.....	10
3.2. LIHAT MAKLUMAT PESERTA	11
3.2.1. Lihat Maklumat Lengkap Peserta.....	12
3.2.2. Tambah Saringan Baru Peserta.....	13
3.2.3. Carian Saringan Peserta	14
3.2.4. Kemaskini Maklumat Saringan Peserta.....	14
3.2.5. Hapus Maklumat Saringan Peserta.....	15
3.3. CARIAN MAKLUMAT PESERTA	16
3.4. KEMASKINI MAKLUMAT PESERTA.....	17
3.5. HAPUS MAKLUMAT PESERTA.....	18
4. PENILAIAN TINGKAH LAKU	20
4.1. MAKAN SECARA SIHAT	20
4.1.1. Lihat Maklumat Makan Secara Sihat.....	21
4.1.2. Tambah Penilaian Baru Makan Secara Sihat.....	21
4.1.3. Carian Maklumat Makan Secara Sihat	22
4.1.4. Kemaskini Maklumat Makan Secara Sihat	22
4.1.5. Hapus Maklumat Makan Secara Sihat	23
4.2. PEMANTAUAN KENDIRI	24
4.2.1. Lihat Maklumat Pemantauan Kendiri	25
4.2.2. Tambah Penilaian Baru Pemantauan Kendiri	26
4.2.3. Carian Maklumat Pemantauan Kendiri.....	27
4.2.4. Kemaskini Maklumat Pemantauan Kendiri.....	27
4.2.5. Hapus Maklumat Pemantauan Kendiri	28
4.3. LARANGAN MEROKOK	29
4.3.1. Lihat Maklumat Kawasan Larangan Merokok.....	29
4.3.2. Tambah Penilaian Baru Kawasan Larangan Merokok.....	30
4.3.3. Carian Maklumat Kawasan Larangan Merokok	30

4.3.4.	Kemaskini Maklumat Kawasan Larangan Merokok	31
4.3.5.	Hapus Maklumat Kawasan Larangan Merokok	31
4.4.	AKTVITI FIZIKAL	33
4.4.1.	Lihat Maklumat Aktiviti Fizikal	34
4.4.2.	Carian Maklumat Aktiviti Fizikal.....	34
4.4.3.	Kemaskini Maklumat Aktiviti Fizikal.....	34
4.4.4.	Hapus Maklumat Aktiviti Fizikal	35
5.	LOG KELUAR.....	37
5.1.	<i>Header</i> Menu	37
5.2.	<i>Side</i> Menu	37

BAB 1

LOG MASUK

1. LOG MASUK

1.1. KETERANGAN

Log masuk ke Sistem MOVEs - Kospen

1.2. LANGKAH-LANGKAH

Sila layari laman web rasmi MySihat di <http://www.mysihat.gov.my> dan pergi ke ruangan “Perkhidmatan Atas Talian”.

- Sila gunakan pelayar web Mozilla Firefox versi 5 (atau lebih tinggi) atau Google Chrome.
- Skrin Log Masuk Sistem MOVEs – Kospen akan dipaparkan.



Kamuniti Sihat Perkara Negara (KOSPEN)

MOVEs - KOSPEN

MySihat Online Evaluation System

LOG IN

Username

Password

Keep me signed in

Log In

MALYSIAN HEALTH PROMOTION BOARD
Ara 5, 11 & 12, Menara Prima 26 Boulevard,
Pondok Perdana, Presint 3
Pusat Perkhidmatan Kerajaan Penyelidikan,
42675 Wilayah Persekutuan Putrajaya
(Statutory Body placed under Ministry of Health)

Healthy
Malaysia
www.mysihat.gov.my
Tel : 03-8888 7700
Fax : 03-8888 7400
SMS : 03-8881 0807

Rajah 2.1: Paparan Log Masuk Sistem MOVEs - KOSPEN

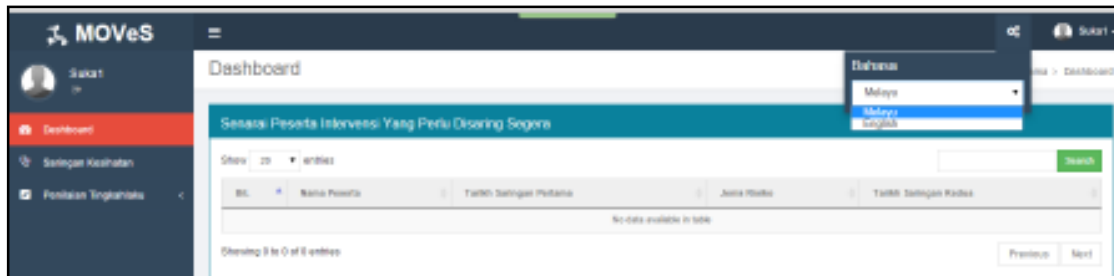
- Masukkan **Username** dan **Password**
- Klik butang **Log In** untuk log masuk ke dalam sistem.
-

BAB 2




DASHBOARD

2. DASHBOARD

Paparan **dashboard** merupakan skrin utama bagi sistem **MOVes (KOSPEN)**. Setelah berjaya akses ke sistem, paparan seperti dibawah akan dipaparkan. Paparan menu tepi akan dipaparkan berdasarkan tahap pengguna yang telah ditetapkan oleh admin sistem.



Rajah 3.1 : Paparan Dashboard Sistem Mengikut Tahap Pengguna

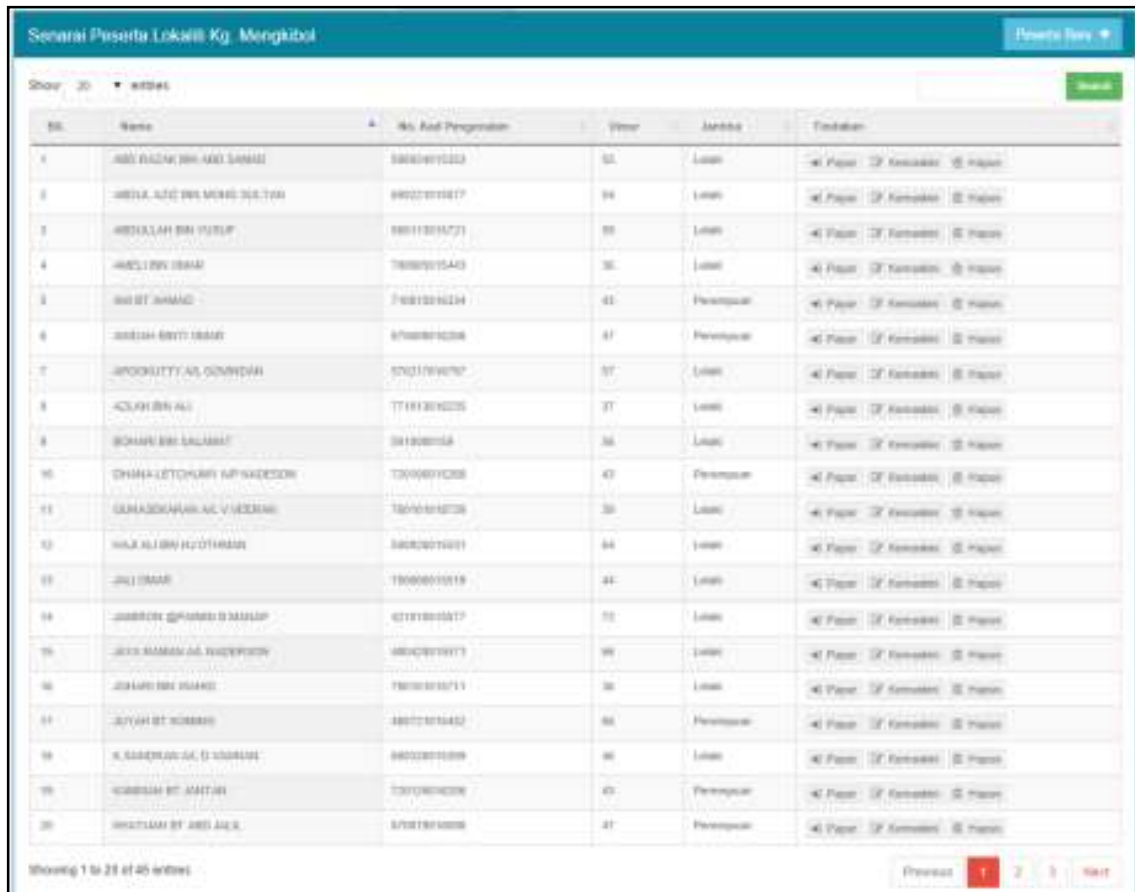
- i. Rajah 3.1 menunjukkan paparan dashboard sistem mengikut tahap pengguna.
- ii. Klik ikon  untuk membuat pilihan bahasa.
- iii. Klik ikon  untuk pilihan bahasa Melayu.
- iv. Klik ikon  untuk pilihan bahasa Inggeris.
- v. Pada paparan dashboard ini, sistem akan memaparkan **Senarai Peserta Intervensi Yang Perlu Disaring Segera**.

BAB 3

SARINGAN KESIHATAN

3. SARINGAN KESIHATAN

Klik pada menu **Saringan Kesihatan** dan paparan maklumat peserta akan dipaparkan seperti berikut. Sistem akan memaparkan senarai maklumat peserta berdasarkan lokaliti sukarelawan tersebut.



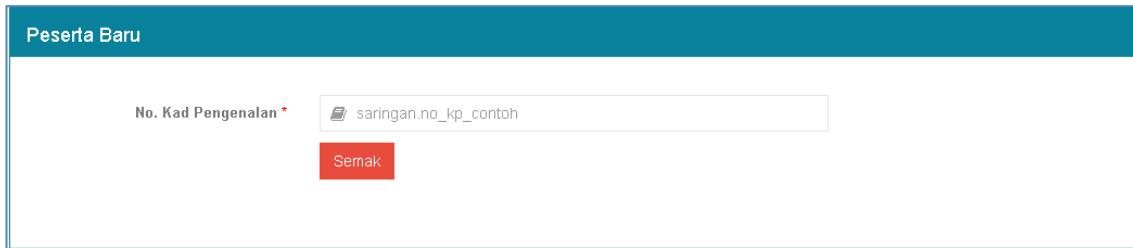
No.	Nama	No. Kad Pengiraan	Umur	Jantina	Tindakan
1	ABU RAZAK BIN ABD SAMAD	8882011223	53	Lelaki	Papar Kemaskini Hapus
2	ABUL AZIZ BIN MOHD SULTAN	8802011217	54	Lelaki	Papar Kemaskini Hapus
3	ABDULLAH BIN YUSUF	8811201421	55	Lelaki	Papar Kemaskini Hapus
4	ABULIN BIN AMAN	7888011543	35	Lelaki	Papar Kemaskini Hapus
5	ABU ETI HANAFI	7881201624	41	Perempuan	Papar Kemaskini Hapus
6	ABDUL HADI BIN AMAN	8788011228	47	Perempuan	Papar Kemaskini Hapus
7	ABDULLATIYAH BINTI HANAFI	5702170478	37	Lelaki	Papar Kemaskini Hapus
8	ADLAN BIN ALI	7711201625	37	Lelaki	Papar Kemaskini Hapus
9	ABDUL RAHMAN SALAMAT	8812011218	38	Lelaki	Papar Kemaskini Hapus
10	DIANA LETOPURI APRIANDESON	7300011228	43	Perempuan	Papar Kemaskini Hapus
11	ABDUL RAHMAN AL VEDDANI	7800011228	39	Lelaki	Papar Kemaskini Hapus
12	HAJJI ALI BIN HUSNAN	8802011221	54	Lelaki	Papar Kemaskini Hapus
13	ABU HANAFI	7800011219	44	Lelaki	Papar Kemaskini Hapus
14	ABDUL RAHMAN BIN HANAFI	6711201227	51	Lelaki	Papar Kemaskini Hapus
15	ABDUL RAHMAN AL HADYKORIN	8802011217	55	Lelaki	Papar Kemaskini Hapus
16	ABDUL RAHMAN BIN AMAN	7800011211	38	Lelaki	Papar Kemaskini Hapus
17	ABU ETI HANAFI	8802011242	56	Perempuan	Papar Kemaskini Hapus
18	ABDULLATIYAH BINTI HANAFI	8802011228	46	Lelaki	Papar Kemaskini Hapus
19	ABDULLATIYAH BINTI HANAFI	7300011228	45	Perempuan	Papar Kemaskini Hapus
20	ABDULLATIYAH BINTI HANAFI	8701201228	47	Perempuan	Papar Kemaskini Hapus

Rajah 4.1: Paparan Menu Peserta (Saringan Kesihatan)

- Klik butang [Search](#) untuk membuat carian nama peserta
- Klik butang [Peserta Baru +](#) untuk tambah peserta baru bagi saringan kesihatan
- Klik butang [Papar](#) untuk melihat maklumat peserta tersebut.
- Klik butang [Kemaskini](#) untuk mengemaskini maklumat peserta.
- Klik butang [Hapus](#) untuk menghapuskan maklumat peserta.

****Nota:** Kemasukkan data baru peserta hanya boleh dilakukan oleh **SUKARELAWAN** sahaja.

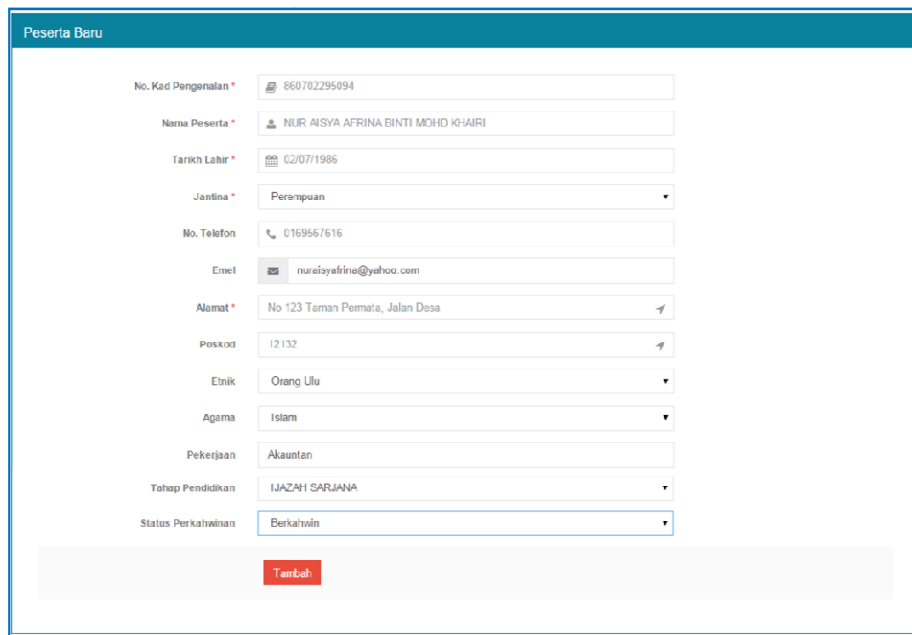
3.1. TAMBAH PESERTA BARU



The screenshot shows a form titled 'Peserta Baru'. The first field is 'No. Kad Pengenalan *' with a search icon and the text 'saringan.no_kp_contoh'. Below the field is a red button labeled 'Semak'.

Rajah 4.2: Paparan Tambah Peserta Baru

- i. Rajah 4.2 menunjukkan paparan saringan kesihatan untuk tambah peserta baru.
- ii. Klik ikon **Semak** untuk membuat semakan data. Jika No. Kad Pengenalan tiada dalam rekod, borang peserta baru akan dipaparkan.



The screenshot shows a form titled 'Peserta Baru' with the following fields and values:

No. Kad Pengenalan *	860702295094
Nama Peserta *	NUR AISYA AFRINA BINTI MOHD KHAIRI
Tarikh Lahir *	02/07/1986
Jantina *	Perempuan
No. Telefon	0169567616
Emel	nurelayafrine@yahoo.com
Alamat *	No 123 Taman Permata, Jalan Desa
Poskod	12132
Etnik	Orang Lulu
Agama	Islam
Pekerjaan	Akauntan
Tahap Pendidikan	IJAZAH SARJANA
Status Perkahwinan	Berkahwin

At the bottom of the form is a red button labeled 'Tambah'.

Rajah 4.3: Paparan Borang Tambah Peserta Baru

- i. Rajah 4.3 menunjukkan paparan tambah peserta baru.
- ii. Klik butang **Tambah** untuk proses menambah peserta baru.

3.2. LIHAT MAKLUMAT PESERTA

Senarai Saringan Saringan Baru +

Nama: ABD HAFIF BIN MOHD HAMDAN
No. Kad Pengenalan: 600702085395
Umur: 54
Jantina: Lelaki

Lihat Maklumat Lengkap

Show 20 entries Search



Bil.	Saringan	Tarikh Saringan	BMI	Status Merokok	Glukos	Tekanan Darah	Pengesahan	Tindakan
1	Saringan 1	28/03/2014	0.00 ()	Tidak	5.10 (Normal)	115/66 (Berisiko)	-	Kemaskini Hapus
2	Saringan 2	01/01/2015	32.28 (Obese)	Tidak	2.00 (Normal)	120/70 (Berisiko)	Perlu Pengesahan	Kemaskini Hapus
3	Saringan 3	15/01/2015	69.44 (Obese)	Tidak	15.00 (Berisiko)	100/1 (Normal)	Perlu Pengesahan	Kemaskini Hapus
4	Saringan 4	27/04/2015	22.86 (Normal)	Tidak	15.00 (Berisiko)	120/68 (Berisiko)	Perlu Pengesahan	Kemaskini Hapus
5	Saringan 5	05/08/2014	40.01 (Obese)	Tidak	8.90 (Berisiko)	120/68 (Berisiko)	Perlu Pengesahan	Kemaskini Hapus

Showing 1 to 5 of 5 entries Previous 1 Next



Rajah 4.4: Paparan Maklumat Peserta

- i. Rajah 4.4 menunjukkan paparan maklumat peserta serta senarai saringan bagi peserta tersebut
- ii. Klik butang Lihat Maklumat Lengkap untuk memaparkan maklumat peribadi peserta.
- iii. Klik butang Saringan Baru + untuk tambah saringan baru.
- iv. Klik butang Search untuk membuat carian saringan kesihatan.
- v. Klik butang Kemaskini untuk mengemaskini maklumat saringan peserta
- vi. Klik butang Hapus untuk menghapuskan maklumat saringan peserta

3.2.1. Lihat Maklumat Lengkap Peserta

Maklumat Lengkap Peserta		Kemaskini Peserta 	Hapus Peserta 
Nama Peserta	Ab Razak b Ab Rahman		
No. Kad Pengenalan	601014015515		
Tarikh Lahir	14/10/1960		
Umur	54 Tahun		
Jantina	Lelaki		
Alamat	No 41, Kg Niyor, Kluang Johor		
Poskod	86400		
No. Telefon	0133371945		
Emel			
Etnik	Melayu		
Agama	Islam		
Pekerjaan	Bekerja Sendiri		
Tahap Pendidikan	SPM / MCE / SPM (✓)		
Status Perkahwinan	Berkahwin		

Rajah 4.5: Paparan Maklumat Peribadi Peserta

- i. Rajah 4.5 menunjukkan paparan maklumat peserta serta senarai saringan bagi peserta tersebut
- ii. Klik butang  untuk mengemaskini maklumat peserta.
- iii. Klik butang  untuk menghapuskan maklumat peserta.

3.2.2. Tambah Saringan Baru Peserta

Maklumat Saringan

Tarikh Saringan *

Sejarah Penyakit Sendiri

- Diabetis
- Hipertensi
- Jantung
- Angin Ahmar
- Penyakit Mental
- Kanser (Nyatakan)
- Lelah / Asma
- Lain-lain
- Tiada

Sejarah Penyakit Keluarga

- Diabetis
- Hipertensi
- Jantung
- Angin Ahmar
- Penyakit Mental
- Kanser (Nyatakan)
- Lelah / Asma
- Lain-lain
- Tiada

Berat (kg) *

Tinggi (m) *

Ukur Lilin Pinggang (cm)

Lemak Badan (%)

Tekanan Darah Systolik *

Tekanan Darah Diastolik *

Glukos Dalam Darah *

Kolestrol Dalam Darah

Merokok * Ya Tidak

Kesihatan Minda (Stress)

Kesihatan Minda (Keresahan)

Kesihatan Minda (Kemurungan)

Rajah 4.6: Paparan Borang Tambah Saringan Baru

- Rajah 4.6 menunjukkan paparan tambah saringan baru.
- Klik butang **Tambah** untuk teruskan proses menambah saringan baru.

3.2.3. Carian Saringan Peserta

Bil.	Saringan	Tarikh Saringan	BMI	Status Merokok	Glukos	Tekanan Darah	Pengesahan	Tindakan
1	Saringan 1	01/04/2014	20.06 (Normal)	Tidak	5.00 (Berisiko)	123/65 (Sesuai)	-	<input type="button" value="Kemaskini"/> <input type="button" value="Hapus"/>

Rajah 4.7: Paparan Carian Saringan

- Rajah 4.7 menunjukkan contoh paparan maklumat saringan.
- Sistem boleh membuat carian berdasarkan **tarikh saringan, BMI, Status Merokok, Glukos dan Tekanan Darah.**

3.2.4. Kemaskini Maklumat Saringan Peserta

Kemaskini Saringan

Laman Utama > Peserta > Senarai Saringan > Kemaskini Saringan

Kemaskini Maklumat Saringan

Tarikh Saringan *

Sejarah Penyakit Sendiri

- Diabetis
- Hipertensi
- Jantung
- Angin Ahmar
- Penyakit Mental
- Kanser (Nyatakan)
- Lelah / Asma
- Lain-lain

Sejarah Penyakit Keluarga

- Diabetis
- Hipertensi
- Jantung
- Angin Ahmar
- Penyakit Mental
- Kanser (Nyatakan)
- Lelah / Asma
- Lain-lain

Berat (kg) *

Rajah 4.8 : Paparan Kemaskini Maklumat Saringan Kesihatan Peserta

- Rajah 4.8 menunjukkan paparan untuk mengemaskini maklumat saringan peserta tersebut.
- Klik butang **Kemaskini** untuk menyimpan dan mengemaskini segala maklumat saringan kesihatan yang baru.

3.2.5. Hapus Maklumat Saringan Peserta

Hapus Maklumat Saringan	
Bil. Saringan	1
Tarikh Saringan	07/11/2014
Tinggi (m)	1.679999947547913 M
Berat (kg)	65 KG
Status BMI	23.03 (Overweight)
Status Merokok	Tidak
Glukos	6.699999809265137 (Berisiko)
Tekanan Darah	162/82 (Berisiko)
Kolesterol Dalam Darah	-
Ukur Lilit Pinggang	-
Lemak Badan (%)	-
Sejarah Penyakit Sendiri	Tiada
Sejarah Penyakit Keluarga	Tiada
Kesihatan Minda	
Stress	-
Keresahan	-
Kemurungan	-
Skor DASS	-

Hapus

Rajah 4.9: Paparan Hapus Maklumat Saringan Kesihatan Peserta

- i. Rajah 4.9 menunjukkan paparan untuk menghapus maklumat saringan peserta tersebut.
- ii. Klik butang **Hapus** untuk menghapus maklumat saringan kesihatan peserta
- iii. Notifikasi untuk pengesahan hapus akan dipaparkan.

Pengesahan Proses Hapus ✕

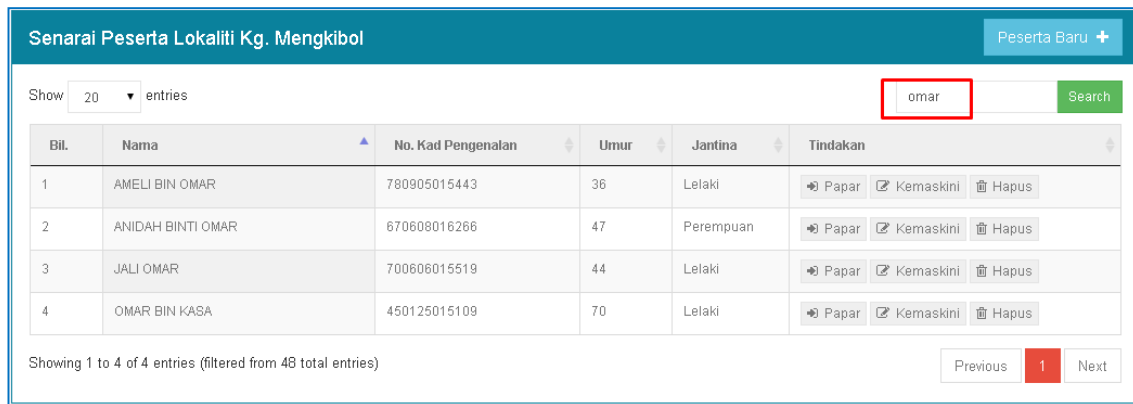
Sila taip perkataan "PASTI" pada ruangan dibawah.

Hapus **Tutup**

Rajah 4.10: Paparan Pengesahan Proses Hapus

- iv. Taip perkataan **PASTI** , klik butang **Hapus** untuk hapuskan aktiviti tersebut.
- v. Klik butang **Tutup** untuk membatalkan proses hapus.

3.3. CARIAN MAKLUMAT PESERTA



Senarai Peserta Lokality Kg. Mengkibol Peserta Baru +

Show 20 entries Search

Bil.	Nama	No. Kad Pengenalan	Umur	Jantina	Tindakan
1	AMELI BIN OMAR	780905015443	36	Lelaki	Papar Kemaskini Hapus
2	ANIDAH BINTI OMAR	670608016266	47	Perempuan	Papar Kemaskini Hapus
3	JALI OMAR	700606015519	44	Lelaki	Papar Kemaskini Hapus
4	OMAR BIN KASA	450125015109	70	Lelaki	Papar Kemaskini Hapus

Showing 1 to 4 of 4 entries (filtered from 48 total entries) Previous 1 Next

Rajah 4.11: Paparan Carian Peserta

- Rajah 4.11 menunjukkan contoh paparan carian peserta.
- Sistem boleh membuat carian berdasarkan **Nama, No. Kad Pengenalan, Umur** dan **Jantina**.

3.4. KEMASKINI MAKLUMAT PESERTA

Kemaskini Peserta

No. Kad Pengenalan *	<input type="text" value="430905015371"/>
Nama Peserta *	<input type="text" value="AB RAHMAN BIN IBRAHIM"/>
Tarikh Lahir *	<input type="text" value="05/09/1943"/>
Jantina *	<input type="text" value="Lelaki"/>
No. Telefon	<input type="text" value="No. Telefon"/>
Emel	<input type="text" value="Emel"/>
Alamat *	<input type="text" value="Alamat"/>
Poskod	<input type="text" value="0"/>
Etnik	<input type="text" value="Pilih Etnik"/>
Agama	<input type="text" value="Pilih Agama"/>
Pekerjaan	<input type="text" value="Pekerjaan"/>
Tahap Pendidikan	<input type="text" value="Pilih Tahap Pendidikan"/>
Status Perkahwinan	<input type="text" value="Pilih Status Perkahwinan"/>

Rajah 4.12: Paparan Untuk Kemaskini Maklumat Peserta

- i. Rajah 4.12 menunjukkan paparan untuk mengemaskini maklumat peserta
- ii. Isikan maklumat-maklumat yang hendak dikemaskini.
- iii. Klik butang untuk menyimpan dan mengemaskini maklumat yang baru.

3.5. HAPUS MAKLUMAT PESERTA

Hapus Peserta	
No. Kad Pengenalan	601014015515
Nama Peserta	Ab Razak b Ab Rahman
Tarikh Lahir	14/10/1960
Jantina	Lelaki
No. Telefon	0133371945
Emel	
Alamat	No 41, Kg Niyor, Kluang Johor
Poskod	86400
Etnik	
Agama	Islam
Pekerjaan	Bekerja Sendiri
Tahap Pendidikan	SPM / MCE / SPM (V)
Status Perkahwinan	Berkahwin

Hapus

Rajah 4.13: Paparan Hapus Maklumat Peserta

- Rajah 4.13 menunjukkan paparan untuk menghapus maklumat peserta tersebut.
- Klik butang **Hapus** untuk menghapus maklumat peserta
- Notifikasi untuk pengesahan hapus akan dipaparkan.

Pengesahan Proses Hapus

Sila taip perkataan "PASTI" pada ruangan dibawah.

pasti

Hapus Tutup

Rajah 4.14: Paparan Pengesahan Proses Hapus

- Taip perkataan **PASTI**, klik butang **Hapus** untuk hapuskan aktiviti tersebut.
- Klik butang **Tutup** untuk membatalkan proses hapus.

BAB 4

PENILAIAN TINGKAH LAKU




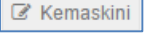

4. PENILAIAN TINGKAH LAKU

4.1. MAKAN SECARA SIHAT

Klik pada menu **Makan Secara Sihat** dan paparan senarai nama majlis rasmi. Sistem akan memaparkan senarai majlis berdasarkan lokaliti sukarelawan.

Bil.	Nama Majlis Rasmi	Tarikh	Tindakan
1	Majlis Berbuka Puasa	04/02/2015	Papar Kemaskini Hapus
2	Majlis Asyura	03/02/2015	Papar Kemaskini Hapus
3	Majlis Makan Tengahari	02/02/2015	Papar Kemaskini Hapus



Rajah 5.1: Paparan Makan Secara Sihat

- i. Klik butang  untuk membuat carian nama majlis
- ii. Klik butang  untuk tambah penilaian makan secara sihat.
- iii. Klik butang  untuk melihat maklumat majlis
- iv. Klik butang  untuk mengemaskini maklumat majlis
- v. Klik butang  untuk menghapuskan maklumat majlis

4.1.1. Lihat Maklumat Makan Secara Sihat

Maklumat Lengkap Makan Secara Sihat		Kemaskini 	Hapus 
Tarikh	03/02/2015		
Nama Majlis Rasmi	Majlis Asyura		
Kategori Majlis Rasmi	Menyediakan Menu Makan Tengahari Dan Atau Makan Malam.		
Menyediakan Buah-buahan	Ya		
Mengasingkan Gula Dari Minuman Panas	Tidak		
Menyediakan Air Kosong	Ya		
Menyediakan Minuman Bergula Seperti Jus, Sirap, Air Oren Dll	Ya		
Menyediakan Sayur-sayuran Dalam Hidangan Utama	Tidak		

Rajah 5.2: Paparan Maklumat Makan Secara Sihat

- Rajah 5.2 menunjukkan paparan maklumat lengkap makan secara sihat.
- Klik butang **Kemaskini**  untuk mengemaskini maklumat makan secara sihat
- Klik butang **Hapus**  untuk menghapuskan maklumat makan secara sihat

4.1.2. Tambah Penilaian Baru Makan Secara Sihat

Tarikh *	<input type="text" value="dd/mm/yyyy"/>
Nama Majlis Rasmi *	<input type="text"/>
Kategori Majlis Rasmi *	<input type="checkbox"/> Menyediakan Menu Makan Tengahari Dan Atau Makan Malam. <input type="checkbox"/> Menyediakan Minum Pagi / Petang / Malam / Makanan Ringan.
Tambah	

Rajah 5.3: Paparan Borang Tambah Penilaian Baru Makan Secara Sihat

- Rajah 5.3 menunjukkan paparan tambah penilaian baru makan secara sihat
- Klik butang **Tambah** untuk teruskan proses menambah penilaian makan secara sihat.

4.1.3. Carian Maklumat Makan Secara Sihat

Bil.	Nama Majlis Rasmi	Tarikh	Tindakan
1	Majlis Berbuka Puasa	04/02/2015	Papar Kemaskini Hapus

Rajah 5.4: Paparan Carian Makan Secara Sihat

- Rajah 5.4 menunjukkan contoh paparan carian makan secara sihat.
- Sistem boleh membuat carian berdasarkan **Nama Majlis Rasmi** dan **Tarikh**,

4.1.4. Kemaskini Maklumat Makan Secara Sihat

Tarikh * 03/02/2015

Nama Majlis Rasmi * Majlis Asyura

Kategori Majlis Rasmi * Menyediakan Menu Makan Tengahari Dan Atau Makan Malam. Menyediakan Minum Pagi / Petang / Malam / Makanan Ringan.

Menyediakan Buah-buahan Ya Tidak

Mengasingkan Gula Dari Minuman Panas Ya Tidak

Menyediakan Air Kosong Ya Tidak

Menyediakan Minuman Bergula Seperti Jus, Sirap, Air Oren Dll Ya Tidak

Menyediakan Sayur-sayuran Dalam Hidangan Utama Ya Tidak

Kemaskini

Rajah 5.5: Paparan Kemaskini Maklumat Makan Secara Sihat

- Rajah 5.5 menunjukkan paparan untuk mengemaskini maklumat makan secara sihat.
- Klik butang **Kemaskini** untuk menyimpan dan mengemaskini maklumat makan secara sihat yang baru.

4.1.5. Hapus Maklumat Makan Secara Sihat

Hapus Maklumat Makan Secara Sihat

Tarikh * 03/02/2015

Nama Majlis Rasmi * Majlis Asyura

Kategori Majlis Rasmi* Menyediakan Menu Makan Tengahari Dan Atau Makan Malam.

Menyediakan Buah-buahan Ya

Mengasingkan Gula Dari Minuman Panas Tidak

Menyediakan Air Kosong Ya

Menyediakan Minuman Bergula Seperti Jus, Sirap, Air Oren Dll Ya

Menyediakan Sayur-sayuran Dalam Hidangan Utama Tidak

Hapus

Rajah 5.6: Paparan Hapus Maklumat Makan Secara Sihat

- i. Rajah 5.6 menunjukkan paparan untuk menghapus maklumat makan secara sihat
- ii. Klik butang **Hapus** untuk menghapus maklumat makan secara sihat.
- iii. Notifikasi untuk pengesahan hapus akan dipaparkan.

Pengesahan Proses Hapus [X]

Sila taip perkataan "PASTI" pada ruangan dibawah.

pasti|

Hapus Tutup

Rajah 5.7: Paparan Pengesahan Proses Hapus

- iv. Taip perkataan **PASTI**, klik butang **Hapus** untuk hapuskan aktiviti tersebut.
- v. Klik butang **Tutup** untuk membatalkan proses hapus.

4.2. PEMANTAUAN KENDIRI

Klik pada menu **Pemantauan Kendiri**, Sistem akan memaparkan senarai maklumat pemeriksaan BMI sendiri secara tetap/berkala berdasarkan lokaliti sukarelawan.





Bil	Tarikh	Tindakan
1	03/02/2015	Papar Kemaskini Hapus



Rajah 5.8: Paparan Pemantauan Kendiri

- i. Klik butang **Search** untuk membuat carian maklumat pemantauan kendiri
- ii. Klik butang **Penilaian Baru +** untuk tambah penilaian baru pemantauan kendiri
- iii. Klik butang **Papar** untuk melihat maklumat pemantauan kendiri
- iv. Klik butang **Kemaskini** untuk mengemaskini maklumat pemantauan kendiri
- v. Klik butang **Hapus** untuk menghapuskan maklumat pemantauan kendiri.

4.2.1. Lihat Maklumat Pemantauan Kendiri

Maklumat Lengkap Pemantauan Kendiri				Kemaskini 	Hapus 
Tarikh	03/02/2015				
Berapakah jumlah bilangan penduduk berumur 18 tahun ke atas di lokaliti?	96				
Berapakah jumlah bilangan penduduk berumur 18 tahun ke atas mengikut jantina dan bangsa di lokaliti?		Lelaki	Perempuan		
	Melayu.	12	12		
	Cina	12	12		
	India	12	12		
	Lain-lain	12	12		
Berapakah jumlah bilangan penduduk berumur 18 tahun ke atas yang mempunyai diari kesihatan	45				
Berapakah jumlah bilangan Balai Raya	12				
Berapakah jumlah bilangan Rumah Ibadat (Surau, Kuil, Gereja dll)	12				
Berapakah jumlah Dewan Orang Ramai	12				
Berapakah jumlah bilangan kemudahan awam Lain-lain	12				
Adakah sudut pengukuran BMI sendiri disediakan di lokaliti anda?	Ya				
Rumah Ibadat	12				
Balai Raya	12				
Dewan Orang Ramai	12				
Kemudahan Tempat Lain	12				

Rajah 5.9: Paparan Maklumat Pemantauan Kendiri

- i. Rajah 5.9 menunjukkan paparan maklumat lengkap Pemantauan Kendiri
- ii. Klik butang  untuk mengemaskini maklumat Pemantauan Kendiri
- iii. Klik butang  untuk menghapuskan maklumat Pemantauan Kendiri

4.2.2. Tambah Penilaian Baru Pemantauan Kendiri

Maklumat Lengkap Pemantauan Kendiri

Tarikh *

Berapakah jumlah bilangan penduduk berumur 18 tahun ke atas mengikut jantina dan bangsa di lokaliti? *

	Lelaki	Perempuan
Melayu.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cina	<input type="text"/>	<input type="text"/>
India	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Lain-lain	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Berapakah jumlah bilangan penduduk berumur 18 tahun ke atas yang mempunyai diari kesihatan? *

Berapakah jumlah bilangan Balai Raya? *

Berapakah jumlah bilangan Rumah Ibadat (Surau, Kuil, Gereja dll)? *

Berapakah jumlah Dewan Orang Ramai? *

Berapakah jumlah kemudahan awam Lain-lain? *

Adakah sudut pengukuran BMI sendiri disediakan di lokaliti anda? *

Ya
 Tidak

Rajah 5.10: Paparan Borang Tambah Penilaian Baru Pemantauan Kendiri

- Rajah 5.10 menunjukkan paparan tambah penilaian baru pemantauan sendiri
- Klik butang **Tambah** untuk teruskan proses menambah penilaian pemantauan sendiri.

4.2.3. Carian Maklumat Pemantauan Kendiri

Bil	Tarikh	Tindakan
1	05/02/2015	Papar Kemaskini Hapus
2	03/02/2015	Papar Kemaskini Hapus

Rajah 5.11: Paparan Carian Pemantauan Kendiri

- Rajah 5.11 menunjukkan contoh paparan carian maklumat pemantauan sendiri
- Sistem boleh membuat carian berdasarkan **Tarikh**.

4.2.4. Kemaskini Maklumat Pemantauan Kendiri

Tarikh: 03/02/2015

Berapakah jumlah bilangan penduduk berumur 18 tahun ke atas mengikut jantina dan bangsa di lokaliti? *

	Lelaki	Perempuan
Melayu	12	12
Cina	12	12
India	12	12
Lain-lain	12	12

Berapakah jumlah bilangan penduduk berumur 18 tahun ke atas yang mempunyai diari kesihatan? *

Berapakah jumlah bilangan Balai Raya? *

Berapakah jumlah bilangan Rumah Ibadat (Surau, Kuil, Gereja dll)? *

Berapakah jumlah Dewan Orang Ramai? *

Berapakah jumlah bilangan kemudahan awam Lain-lain? *

Adakah sudut pengukuran BMI sendiri disediakan di lokaliti anda? *

Ya
 Tidak

Kemaskini

Rajah 5.12 : Paparan Kemaskini Maklumat Pemantauan Kendiri

- Rajah 5.12 menunjukkan paparan untuk mengemaskini maklumat pemantauan sendiri.
- Klik butang **kemaskini** untuk menyimpan dan mengemaskini maklumat pemantauan sendiri yang baru.

4.2.5. Hapus Maklumat Pemantauan Kendiri

	Lelaki	Perempuan
Melayu.	12	12
Cina	12	12
India	12	12
Lain-lain	12	12

Rajah 5.13: Paparan Hapus Maklumat Pemantauan Kendiri

- Rajah 5.13 menunjukkan paparan untuk menghapus maklumat pemantauan sendiri
- Klik butang **Hapus** untuk menghapus maklumat pemantauan sendiri
- Notifikasi untuk pengesahan hapus akan dipaparkan.

Pengesahan Proses Hapus

Sila taip perkataan "PASTI" pada ruangan dibawah.

pasti

Hapus Tutup

Rajah 5.14: Paparan Pengesahan Proses Hapus

- Taip perkataan **PASTI**, klik butang **Hapus** untuk hapuskan aktiviti tersebut.
- Klik butang **Tutup** untuk membatalkan proses hapus.

4.3. LARANGAN MEROKOK

Klik pada menu **Larangan Merokok**, Sistem akan memaparkan senarai kawasan larangan merokok berdasarkan lokaliti sukarelawan.



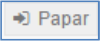
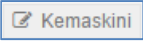
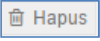


The screenshot shows a web interface titled "Kawasan Larangan Merokok". At the top right, there is a "Penilaian Baru +" button. Below the title, there is a "Show 20 entries" dropdown and a search box with a "Search" button. The main content is a table with the following data:

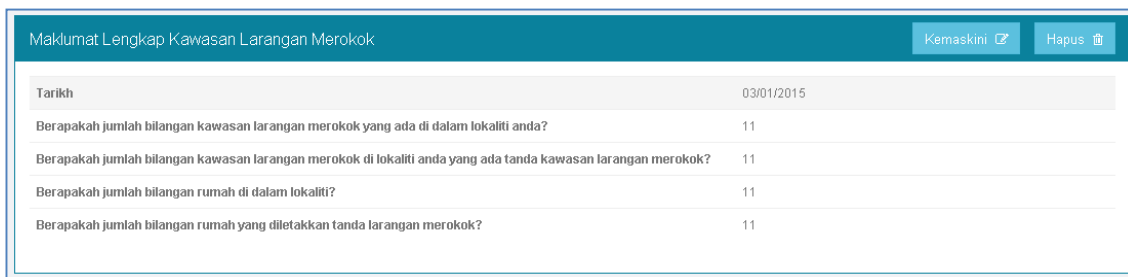
Bil	Tarikh	Tindakan
1	03/02/2015	Papar, Kemaskini, Hapus
2	21/01/2015	Papar, Kemaskini, Hapus

At the bottom, it says "Showing 1 to 2 of 2 entries" and has "Previous", "1", and "Next" navigation buttons.

Rajah 5.15: Paparan Kawasan Larangan Merokok

- Klik butang  untuk membuat carian maklumat kawasan larangan merokok
- Klik butang  untuk tambah penilaian kawasan larangan merokok.
- Klik butang  untuk melihat maklumat kawasan larangan merokok
- Klik butang  untuk mengemaskini maklumat kawasan larangan merokok
- Klik butang  untuk menghapuskan maklumat kawasan larangan merokok



4.3.1. Lihat Maklumat Kawasan Larangan Merokok



The screenshot shows a web interface titled "Maklumat Lengkap Kawasan Larangan Merokok". At the top right, there are "Kemaskini" and "Hapus" buttons. The main content is a table with the following data:

Tarikh	
03/01/2015	
Berapakah jumlah bilangan kawasan larangan merokok yang ada di dalam lokaliti anda?	11
Berapakah jumlah bilangan kawasan larangan merokok di lokaliti anda yang ada tanda kawasan larangan merokok?	11
Berapakah jumlah bilangan rumah di dalam lokaliti?	11
Berapakah jumlah bilangan rumah yang diletakkan tanda larangan merokok?	11

Rajah 5.16: Paparan Maklumat Kawasan Larangan

- Rajah 5.16 menunjukkan paparan maklumat kawasan larangan merokok
- Klik butang  untuk mengemaskini maklumat kawasan larangan merokok
- Klik butang  untuk menghapuskan maklumat kawasan larangan merokok

4.3.2. Tambah Penilaian Baru Kawasan Larangan Merokok

Maklumat Lengkap Kawasan Larangan Merokok

Tarikh

Berapakah jumlah bilangan kawasan larangan merokok yang ada di dalam lokaliti anda?

Berapakah jumlah bilangan kawasan larangan merokok di lokaliti anda yang ada tanda kawasan larangan merokok?

Berapakah jumlah bilangan rumah di dalam lokaliti?

Berapakah jumlah bilangan rumah yang diletakkan tanda larangan merokok?

Rajah 5.17: Paparan Borang Tambah Penilaian Baru Kawasan Larangan Merokok

- Rajah 5.17 menunjukkan paparan tambah penilaian baru kawasan larangan merokok
- Klik butang **Tambah** untuk teruskan proses menambah penilaian kawasan larangan merokok.

4.3.3. Carian Maklumat Kawasan Larangan Merokok

Kawasan Larangan Merokok Penilaian Baru +

Show entries

Bil	Tarikh	Tindakan
1	03/02/2015	<input type="button" value="Papar"/> <input type="button" value="Kemaskini"/> <input type="button" value="Hapus"/>
2	21/01/2015	<input type="button" value="Papar"/> <input type="button" value="Kemaskini"/> <input type="button" value="Hapus"/>

Showing 1 to 2 of 2 entries Previous Next

Rajah 5.18: Paparan Carian Maklumat Kawasan Merokok

- Rajah 5.18 menunjukkan contoh paparan carian maklumat kawasan larangan merokok
- Sistem boleh membuat carian berdasarkan **Tarikh**

4.3.4. Kemaskini Maklumat Kawasan Larangan Merokok

Kemaskini Maklumat Kawasan Larangan Merokok

Tarikh * 03/01/2015

Berapakah jumlah bilangan kawasan larangan merokok yang ada di dalam lokaliti anda? * 11

Berapakah jumlah bilangan kawasan larangan merokok di lokaliti anda yang ada tanda kawasan larangan merokok? * 11

Berapakah jumlah bilangan rumah di dalam lokaliti? * 11

Berapakah jumlah bilangan rumah yang diletakkan tanda larangan merokok? * 11

Kemaskini

Rajah 5.19: Paparan Kemaskini Maklumat Kawasan Larangan Merokok

- i. Rajah 5.19 menunjukkan paparan untuk mengemaskini maklumat kawasan larangan merokok
- ii. Klik butang **Kemaskini** untuk menyimpan dan mengemaskini maklumat kawasan larangan merokok yang baru.

4.3.5. Hapus Maklumat Kawasan Larangan Merokok

Hapus Maklumat Kawasan Larangan Merokok

Tarikh * 03/01/2015

Berapakah jumlah bilangan kawasan larangan merokok yang ada di dalam lokaliti anda? * 11

Berapakah jumlah bilangan kawasan larangan merokok di lokaliti anda yang ada tanda kawasan larangan merokok? * 11

Berapakah jumlah bilangan rumah di dalam lokaliti? * 11

Berapakah jumlah bilangan rumah yang diletakkan tanda larangan merokok? * 11

Hapus

Rajah 5.20: Paparan Hapus Maklumat Kawasan Larangan Merokok

- i. Rajah 5.20 menunjukkan paparan untuk menghapus maklumat kawasan larangan merokok
- ii. Klik butang **Hapus** untuk menghapus maklumat kawasan larangan merokok
- iii. Notifikasi untuk pengesahan hapus akan dipaparkan.

Pengesahan Proses Hapus

Sila taip perkataan "PASTI" pada ruangan dibawah.

Rajah 5.21: Paparan Pengesahan Proses Hapus

- iv. Taip perkataan **PASTI** , klik butang **Hapus** untuk hapuskan aktiviti tersebut.
- v. Klik butang **Tutup** untuk membatalkan proses hapus.

4.4. AKTVITI FIZIKAL

Klik pada menu **Aktiviti Fizikal** Sistem akan memaparkan senarai aktiviti fizikal berdasarkan lokaliti sukarelawan.



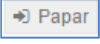
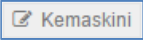
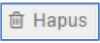


The screenshot shows a web interface for 'Aktiviti Fizikal'. At the top right, there is a button labeled 'Penilaian Baru +' in a blue box. Below the header, there is a search bar with a green 'Search' button and a dropdown menu showing '20 entries'. The main content is a table with the following data:

Bil	Tarikh	Tindakan
1	05/02/2015	Papar, Kemaskini, Hapus
2	04/02/2014	Papar, Kemaskini, Hapus
3	03/06/2014	Papar, Kemaskini, Hapus
4	03/02/2015	Papar, Kemaskini, Hapus

At the bottom of the table, it says 'Showing 1 to 4 of 4 entries' and there are navigation buttons: 'Previous', '1' (highlighted in red), and 'Next'.



Rajah 5.22 : Paparan Aktiviti Fizikal

- i. Klik butang  untuk membuat carian maklumat aktiviti fizikal
- ii. Klik butang  untuk tambah penilaian baru aktiviti fizikal.
- iii. Klik butang  untuk melihat maklumat aktiviti fizikal
- iv. Klik butang  untuk mengemaskini maklumat aktiviti fizikal
- v. Klik butang  untuk menghapuskan maklumat aktiviti fizikal

4.4.1. Lihat Maklumat Aktiviti Fizikal

Maklumat Lengkap Kawasan Larangan Merokok		Kemaskini	Hapus
Tarikh	03/01/2015		
Berapakah jumlah bilangan kawasan larangan merokok yang ada di dalam lokaliti anda?	11		
Berapakah jumlah bilangan kawasan larangan merokok di lokaliti anda yang ada tanda kawasan larangan merokok?	11		
Berapakah jumlah bilangan rumah di dalam lokaliti?	11		
Berapakah jumlah bilangan rumah yang diletakkan tanda larangan merokok?	11		

Rajah 5.23: Paparan Maklumat Aktiviti Fizikal

- Rajah 5.23 menunjukkan paparan maklumat aktiviti fizikal
- Klik butang  untuk mengemaskini maklumat aktiviti fizikal
- Klik butang  untuk menghapuskan maklumat aktiviti fizikal

4.4.2. Carian Maklumat Aktiviti Fizikal

Aktiviti Fizikal			Penilaian Baru +
Show	20	entries	2014 Search
Bil	Tarikh	Tindakan	
2	04/02/2014	Papar Kemaskini Hapus	
3	03/06/2014	Papar Kemaskini Hapus	
Showing 1 to 2 of 2 entries (filtered from 4 total entries)			Previous 1 Next

Rajah 5.24: Paparan Carian Maklumat Aktiviti Fizikal

- Rajah 5.24 menunjukkan contoh paparan carian maklumat aktiviti fizikal
- Sistem boleh membuat carian berdasarkan **Tarikh, Negeri, Daerah** dan **Lokaliti**.

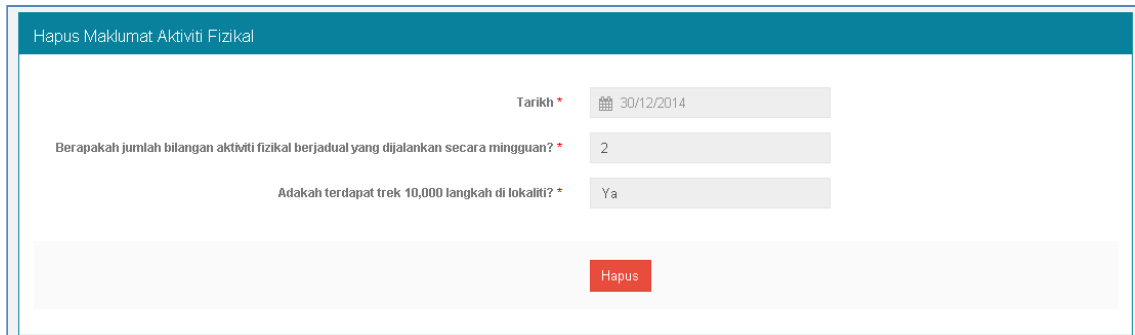
4.4.3. Kemaskini Maklumat Aktiviti Fizikal

Kemaskini Maklumat Aktiviti Fizikal	
Tarikh *	<input type="text" value="30/12/2014"/>
Berapakah jumlah bilangan aktiviti fizikal berjadual yang dijalankan secara mingguan? *	<input type="text" value="2"/>
Adakah terdapat trek 10,000 langkah di lokaliti? *	<input checked="" type="radio"/> Ya <input type="radio"/> Tidak
<input type="button" value="Kemaskini"/>	

Rajah 5.25: Paparan Kemaskini Maklumat Aktiviti Fizikal

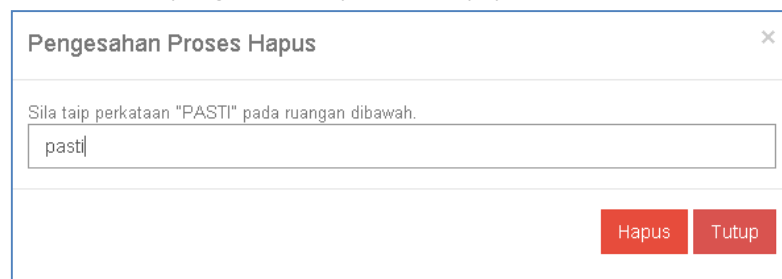
- i. Rajah 5.25 menunjukkan paparan untuk mengemaskini maklumat aktiviti fizikal
- ii. Klik butang **Kemaskini** untuk menyimpan dan mengemaskini maklumat aktiviti fizikal yang baru.

4.4.4. Hapus Maklumat Aktiviti Fizikal



Rajah 5.26: Paparan Hapus Maklumat Aktiviti Fizikal

- i. Rajah 5.26 menunjukkan paparan untuk menghapus maklumat aktiviti fizikal
- ii. Klik butang **Hapus** untuk menghapus maklumat aktiviti fizikal
- iii. Notifikasi untuk pengesahan hapus akan dipaparkan.



Rajah 5.27 Paparan Pengesahan Proses Hapus

- iv. Taip perkataan **PASTI** , klik butang **Hapus** untuk hapuskan aktiviti tersebut.
- v. Klik butang **Tutup** untuk membatalkan proses hapus.

BAB 5

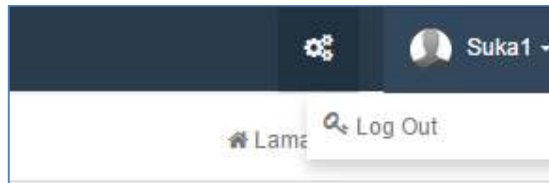
LOG KELUAR

5. LOG KELUAR


Terdapat dua (2) kaedah untuk log keluar daripada sistem MOVeS (KOSPEN) iaitu:

- i. Melalui **header** menu sistem.
- ii. Melalui **side** menu sistem.

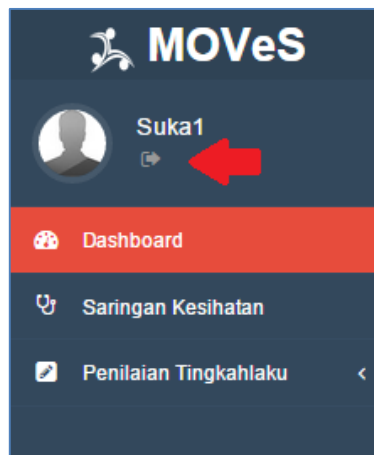
5.1. Header Menu




Rajah 6.1 : Paparan Header Menu Bagi Log Keluar

- i. Rajah 6.1 menunjukkan paparan *header* menu bagi keluar dari sistem.
- ii. Klik menu  untuk log keluar.

5.2. Side Menu



Rajah 6.2 : Paparan Side Menu Bagi Log Keluar

- i. Rajah 6.2 menunjukkan paparan *side* menu bagi log keluar dari sistem.
- ii. Klik ikon  untuk log keluar.