



Remaja Jaga Remaja

SETIAP orang mengimpikan tubuh yang sihat dan cergas, yang dapat memberikan keselesaan kepada diri untuk melakukan pelbagai aktiviti harian.

Oleh hal yang demikian, penting bagi setiap individu khususnya golongan remaja untuk mengamalkan gaya hidup sihat agar aktiviti rutin harian dan pembelajaran tidak terganggu. Pendedahan remaja kepada aktiviti yang menyihatkan seperti berbasikal, berjoging, mendaki gunung dan memanah dapat menjadikan diri mereka cergas dan cerdas. Secara tidak langsung, mereka dapat mengekalkan tahap kesihatan yang baik, mampu membina keyakinan diri, membentuk hubungan komunikasi yang baik, memupuk nilai murni dalam diri, dan seterusnya dapat menerapkan perasaan cinta akan alam semula jadi.

Di Malaysia, terdapat kira-kira kurang 5.5 juta orang remaja dan sebahagian daripadanya masih belajar di sekolah. Oleh sebab remaja merupakan aset penting bagi meneruskan agenda pembangunan negara, perhatian awal terhadap pertumbuhan kesihatan, kematangan dan perkembangan remaja wajar dititikberatkan oleh semua pihak.

Namun begitu, apa-apa yang membimbangkan, Tinjauan Kesihatan Remaja 2017 yang dilakukan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mendapati kadar obesiti dalam kalangan remaja semakin meningkat berbanding dengan data yang diperoleh pada tahun 2012 melalui *Global School-Based Student Health Survey* (GSHS).

Pada tahun 2012 dan tahun 2017, terdapat data yang menunjukkan peningkatan tingkah laku sedentari (cara seseorang menjalani kehidupan yang tidak aktif secara fizikal dan hanya melibatkan aktiviti fizikal ringan), tingkah laku pemakanan dengan mengambil minuman berkarbonat, makanan

segera dan penurunan aktiviti fizikal. Hal ini akan mengakibatkan kecenderungan berlakunya ketidakseimbangan tenaga, iaitu pengambilan kalori yang berlebihan berbanding dengan pembakaran kalori. Tingkah laku pemakanan, gaya hidup sedentari dan aktiviti fizikal merupakan antara tingkah laku yang berisiko tinggi serta menyumbang kepada lemak tubuh berlebihan. Jika hal ini berterusan, remaja yang obes berisiko untuk kekal obes apabila meningkat dewasa. Yang pastinya, situasi sebegitu bakal meningkatkan kadar penyakit kronik.

Menurut Chan Sin Yie dalam artikelnya, "Punca Masalah Kesihatan ialah Gaya Hidup yang Tidak Sihat", kebanyakan penyakit berbahaya berlaku akibat amalan gaya hidup yang tidak sihat. Kurangnya bimbingan daripada golongan dewasa dikatakan telah mempengaruhi majoriti rakyat Malaysia untuk mengamalkan cara hidup yang tidak sihat sejak kecil.

KKM juga menegaskan bahawa pemakanan seimbang merupakan kunci utama ke arah amalan gaya hidup sihat. Pengambilan makanan yang seimbang dalam diet harian perlu dijadikan budaya hidup pada setiap hari. Makanan yang tidak seimbang akan menyebabkan seseorang itu mudah mendapat penyakit berbahaya, seperti obesiti, penyakit jantung, kencing manis dan tekanan darah tinggi. Oleh itu, rajah piramid pemakanan yang ditetapkan oleh KKM perlu dijadikan panduan agar makanan yang diambil mengandungi khasiat yang seimbang, dan seterusnya dapat menyihatkan tubuh badan. Makanlah lebih banyak sayur-sayuran dan buah-buahan dan kurangkan pengambilan minyak, garam dan gula dalam sesuatu hidangan.

Berdasarkan kebimbangan kerajaan terhadap amalan gaya hidup remaja, Program Kesihatan Remaja telah

bermula pada tahun 1996 sebagai sebahagian daripada skop yang diperluas bagi program Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga. Program ini bertujuan untuk membangunkan dan mengukuhkan perkhidmatan kesihatan dalam kalangan remaja selaras dengan Dasar Kesihatan Remaja Kebangsaan.

Antara objektif penubuhannya termasuklah menyokong pembinaan golongan remaja yang bersemangat waja dengan menggalakkan cara hidup yang sihat dan bertanggungjawab, menggalakkan penyertaan golongan remaja secara aktif dalam aktiviti penggalakan kesihatan dan pencegahan, serta mencegah gejala kesihatan akibat tingkah laku yang berisiko.

Perkhidmatan Kesihatan Remaja telah dilaksanakan di semua klinik kesihatan di seluruh negara yang menasarkan individu berusia antara 10 hingga 19 tahun. Dasar Kesihatan Remaja Kebangsaan telah mendefinisikan kesihatan remaja sebagai kesejahteraan dari segi fizikal, sosial, mental dan rohani yang membolehkan mereka menjalani kehidupan yang sihat dan harmoni dalam persekitaran yang turut menyokong persediaan ke arah kesihatan optimum ketika dewasa.

Kesinambungan perhatian kerajaan dalam isu kesihatan remaja ditingkatkan lagi dengan penubuhan Pelan Tindakan Kesihatan Remaja Kebangsaan 2006 – 2020. Pelan ini diwujudkan ke arah pelaksanaan strategi Dasar Kesihatan Remaja Kebangsaan dengan input daripada pelbagai agensi. Aktiviti yang diadakan berdasarkan lima skop utama, iaitu fizikal, pemakanan, mental, kesihatan seksual dan tingkah laku berisiko.

Sebagai contoh, remaja pada masa ini turut dikatakan kurang atau tidak mengambil berat terhadap kepentingan mengambil sarapan. Mereka sengaja

atau malas untuk mengambil sarapan dengan memberikan pelbagai alasan. Sarapan sangat penting kerana dapat menjadikan seseorang itu lebih cergas, cerdas, peka dan fokus.

Menurut jurnal perubatan, *The Lancet* (2011), hampir 350 juta orang di seluruh dunia dilaporkan menghidapi penyakit kencing manis. Oleh itu, gaya pemakanan yang sihat amat penting bagi memastikan tubuh badan sihat.

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), dianggarkan lebih daripada dua juta kematian setahun berpunca daripada kekurangan melakukan aktiviti fizikal selain kurangnya pengamalan makanan yang sihat. Sehubungan dengan hal itu, amalan gaya hidup sihat amat penting agar kesihatan seseorang itu sentiasa dalam keadaan yang baik. Terdapat pelbagai cara untuk menjadi remaja yang sihat dan cergas, seterusnya menjadi generasi yang berguna kepada bangsa dan negara. Bak kata pepatah, pemuda harapan bangsa, pemudi tiang negara.

Selain itu, untuk sihat dan cergas, remaja juga perlu menjauhi tabiat merokok. Hal ini dikatakan demikian kerana tabiat merokok akan mendedahkan perokok kepada pelbagai jenis penyakit.

Remaja sedang menjalani fasa perkembangan dan kematangan yang aktif. Oleh itu, tingkah laku kesihatan yang positif perlu diterapkan dalam kehidupan mereka agar membesar sebagai individu yang mempunyai kesejahteraan menyeluruh, seterusnya mampu memberikan sumbangan yang bermakna kepada masyarakat dan negara. Menjadi sihat boleh mempunyai makna yang berbeza-beza bagi remaja. Namun begitu, mengamalkan tabiat yang lebih sihat akan membantu remaja memiliki mental yang lebih positif.