

# Ramai amal gaya hidup tak sihat

BH. 21.5.2007 ms 9

Lebih 57.9 peratus atau 2.46 juta rakyat golongan muda tidak bersenam

### Faktor risiko menghidap penyakit berbahaya tidak berjangkit

Faktor	Jumlah (juta)	Peratus (%)
Gaya pemakanan tidak sihat	8.7	72.8
Kurang / tidak bersenam	7.2	60.1
Merokok	3.1	25.5
Minum arak	1.5	12.2
Kegemukan	2.0	16.3
Buncit	5.8	48.6
Masalah tekanan darah	3.1	25.7
Masalah lebih gula	1.3	11.0
Kolesterol tinggi	6.4	53.5

beruku itu sedangkan dipercayai ramai peminum arak di kalangan mereka.

Bagaimanapun, hasil kajian itu mencatatkan sejumlah 28,000 (0.4 peratus) orang Melayu adalah meminum arak, Cina (497,000) dan India (239,000) manakala mereka yang berusia 25 hingga 34 tahun mendahului senarai peminum arak paling ramai iaitu sejumlah 619,000 orang.

Sesuatu yang lebih memeranjatkan apabila hasil kajian juga mencatatkan satu daripada dua lelaki berusia 25 hingga 64 tahun di negara ini adalah perokok manakala nisbah di kalangan wanita pula ialah satu daripada 33 orang.

Selain itu, seramai 319,000 masyarakat berusia 55 hingga 64 tahun masih merokok. Malah, agak memeranjatkan kerana 43,000 wanita Melayu di negara ini merokok mewakili 1.3 peratus daripada keseluruhan wanita dalam lingkungan umur kajian.

Bagi kes kegemukan pula, satu daripada dua golongan dewasa mengalaminya dan golongan wanita lebih ramai berbanding lelaki. Dari aspek kaum pula, kaum India lebih berpotensi berdepan masalah ini diikuti Melayu serta Cina. Masalah ini perlu diberi perhatian kerana golongan muda lebih ramai mengalami situasi kegemukan apabila seramai 716,000 di kalangan mereka berusia 25 hingga 34 tahun mengalaminya.

Selain kegemukan, masalah perut buncit juga serius kerana didapati 5.8 juta masyarakat dewasa mengalami masalah terbabit. Malah, golongan muda juga sudah berdepan dengan masalah itu kerana dicatatkan sejumlah 1.78 juta yang berusia 25 hingga 34 tahun sudah mengalaminya.

Kaum Cina adalah paling berisiko menghidap penyakit darah tinggi kerana didapati jumlah mereka yang menghidapi masalah tekanan darah di kalangan kaum itu paling tinggi iaitu 31 peratus diikuti Melayu (23.4 peratus) dan India (21.6 peratus).

Berbeza dengan masalah lebih gula dalam darah yang boleh mengundang penyakit kencing manis apabila didapati kaum India lebih ramai penghidapnya iaitu 20 peratus berbanding Melayu (11.1 peratus) dan Cina (7.5 peratus). Kaum India juga paling tinggi peratusan dalam kes kadar kolesterol tinggi iaitu 61.3 peratus, Melayu (54.7 peratus) dan Cina (52.9 peratus).

Menurut kajian itu, pada 2015 dijangkakan 14 juta rakyat negara ini akan berdepan dengan sekurang-kurangnya salah satu faktor risiko yang dinyatakan dan akan meningkat kepada 15.7 juta pada 2020.

Oleh Azrul Affandi Sobry

**M**ASYARAKAT negara ini sering didedahkan dengan pelbagai kes membabitkan masalah kesihatan kronik yang boleh menyebabkan kematian. Malah Kementerian Kesihatan kerap mengadakan pelbagai kempen kesihatan untuk memberi kesedaran kepada rakyat supaya menjaga kesihatan masing-masing, bagi mengelak tergolong di kalangan mereka yang bermasalah.

Banyak jenis kempen diadakan seperti kempen 'Tak Nak' merokok, gaya hidup sihat, kecerdasan, makanan berkhasiat dan mengamalkan gaya hidup sihat.

Namun, adakah kempen itu berjaya meningkatkan kesedaran rakyat dan mengubah persepsi mereka terhadap kepentingan menjaga kesihatan seterusnya mengamalkan gaya hidup sihat seperti yang diuar-uarkan melalui pelbagai program yang digerakkan kementerian sebelum ini.

Jika dirujuk hasil tinjauan dan unjuran yang dijalankan oleh Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit, Bahagian Kawalan Penyakit Kementerian Kesihatan, menunjukkan masih ramai di kalangan masyarakat negara ini mengamalkan gaya hidup tidak sihat.

Hasil kajian yang menumpukan faktor risiko penyakit tidak berjangkit di Malaysia itu mengumpulkan pelbagai maklumat daripada seluruh rakyat negara ini yang berumur 25 hingga 64 tahun. Unjuran yang dikumpulkan itu diperoleh daripada tinjauan dan pemeriksaan ke atas kebanyakan rakyat dalam lingkungan umur berkenaan sehingga Disember tahun lalu.

Ketua pasukan tinjauan, Dr Zainal Arifin Omar yang juga Timbalan Pengarah Bahagian Kawalan Penyakit, berkata hasil kajian itu merumuskan terdapat beberapa faktor yang mengundang kepada risiko menghidap penyakit kronik, kebanyakannya berpunca daripada amalan gaya hidup masyarakat negara ini.

Antara faktor itu ialah tidak memakan sayur-sayuran serta buah-buahan, tidak bersenam, merokok, minum arak, kegemukan, buncit, masalah tekanan darah, kandungan gula dalam darah dan kadar kolesterol yang tinggi.

"Semua jenis risiko ini boleh mengun-

dang kepada pelbagai penyakit berbahaya iaitu jantung, diabetes, angin ahmar, kanser, asma, darah tinggi, gangguan buah pinggang, kerosakan paru-paru dan penyakit tulang.

"Itu hanya sebahagian penyakit di negara ini dan berada dalam senarai penyakit paling popular dan ia boleh dihidapi rakyat negara ini jika terdedah kepada faktor yang dinyatakan itu. Antara penyakit itu, sakit jantung dan diabetes adalah masalah paling kerap dialami rakyat negara ini," katanya.

Menurut hasil kajian itu jelas menunjukkan masalah pemakanan adalah masalah utama kerana didapati seramai 8.7 juta (72.8 peratus) rakyat negara ini tidak memakan sayur-sayuran dan buah-buahan manakala 7.2 juta (60.1 peratus) rakyat tidak menjalankan aktiviti fizikal yang sepatutnya.

Kajian yang dijalankan dengan mengambil kira peratusan berdasarkan kelompok kaum utama di negara ini (Melayu, Cina dan India) menunjukkan peratusan masyarakat Cina di Malaysia yang tidak mengamalkan pemakanan sihat paling tinggi iaitu 77.3 peratus iaitu seramai 1.58 juta orang. Peratusan di kalangan masyarakat India pula ialah sebanyak 75.4 peratus (855,000 orang) dan Melayu seramai 4.7 juta orang iaitu 70.6 peratus daripada keseluruhan masyarakat Melayu berusia 25 hingga 64 tahun.

Golongan muda berusia 25 hingga 34 tahun pula adalah golongan paling rendah kesedaran mereka mengenai kaedah pemakanan sihat kerana didapati 3.04 juta di kalangan mereka tidak mengamalkan corak pemakanan sepatutnya manakala secara keseluruhan golongan wanita lebih ramai tidak mengamalkan gaya pemakanan sihat.

Selain itu, satu daripada dua lelaki dan wanita di negara ini tidak menjalankan aktiviti fizikal seperti yang disarankan untuk penjagaan kesihatan mereka. Namun, dari aspek peratusan, golongan wanita lebih bermasalah kerana secara keseluruhan lebih 60 peratus wanita negara ini tidak menjalankan aktiviti fizikal sepatutnya.

Malah, agak mengecewakan kerana lebih 57.9 peratus atau 2.46 juta rakyat berusia 25 hingga 34 tahun tidak bersenam. Jika dinilai dari aspek kaum pula didapati 3.77 juta masyarakat dewasa Melayu tidak bersenam selain Cina (1.27 juta) dan India (691,000).

Dr Zainal berkata, kajian itu adalah selepas mengambil kira jawapan diberikan subjek kaji selidik selain keputusan saringan yang dibuat. Justeru, ada kes di mana subjek tidak mengaku dan ia tidak dapat dimasukkan dalam hasil kajian.

Contohnya, bagi kes peminum arak, tiada angka diperoleh di kalangan wanita Melayu kerana mereka tidak mahu mengaku tabiat