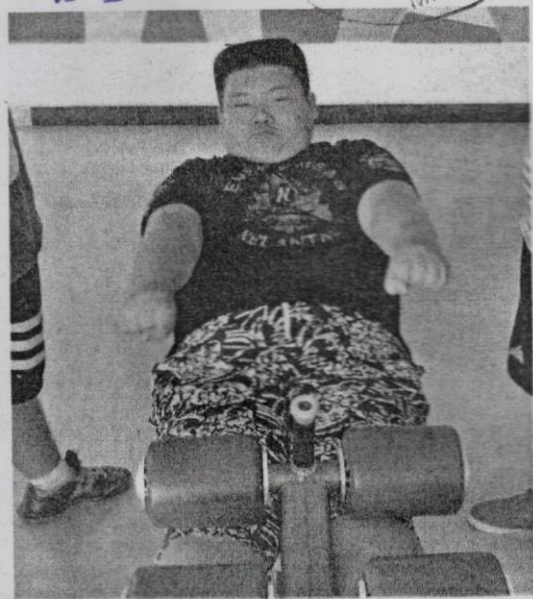


TINJAUAN Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan tahun lalu mendapati terdapat satu juta budak Malaysia dibelenggu masalah kegemukan. – Gambar hiasan



GAYA hidup yang tidak sihat rakyat Malaysia , terutamanya malas bersenam dan makan makanan yang tinggi kalori menyumbang kepada masalah kegemukan. – Gambar hiasan

Hampir 10 juta penduduk negara ini gempal, Putrajaya paling tinggi peratusan orang obes

# Makin ramai rakyat Malaysia gemuk

Oleh MOHD. HAFIZI AHMAD

**KUALA LUMPUR** -

Masalah kegemukan di negara ini semakin membimbangkan apabila hampir 9.9 juta rakyat Malaysia didapati gemuk. Lebih menakutkan hampir satu juta daripada angka itu merupakan remaja serta kanak-kanak.

Berdasarkan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2015, kira-kira 5.6 juta orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mempunyai masalah berat badan berlebihan, manakala 3.3 juta orang lagi disahkan obes.

Tinjauan itu turut mendedahkan kira-kira satu juta kanak-kanak berusia 18 tahun ke bawah turut mengalami masalah obesiti.

Kaum India paling ramai yang disahkan dihipit masalah kegemukan iaitu kira-kira 27.1 peratus, Melayu (21.1 peratus), lain-lain bumiputera (18 peratus), Cina (11.7) lain-lain kaum (7.7



ZULFITRI



MOHAMMED AZMAN

peratus).

Kajian NHMS yang dilakukan setiap empat tahun itu juga mendedahkan Putrajaya yang majoriti penduduknya merupakan kakitangan kerajaan menjadi lokasi paling ramai orang gemuk (dikira melalui peratusan penduduk) diikuti Melaka, Perlis dan Negeri Sembilan.

**Pensyarah Kanan Jabatan Pemakanan dan Dietetik Universiti Putra Malaysia, Dr. Zulfitri Azuan Mat Daud** berkata, obesiti merupakan ibu segala penyakit kerana masalah kegemukan boleh mengundang pelbagai penyakit kronik.

Beliau berkata, penyakit-penyakit tidak berjangkit seperti kencing manis, tekanan darah tinggi, paras kolesterol tinggi dalam darah dan sakit jantung cukup sinonim dengan obesiti.

"Kajian mendapati kira-kira 90 peratus pesakit diabetes jenis dua terdiri daripada individu yang obes. Lemak yang tebal tu-

rut meningkatkan risiko saluran darah tersumbat serta mendedahkan kepada serangan jantung dan mati mengejut.

"Selain itu, mereka yang mempunyai berat badan berlebihan terdedah kepada risiko mendapat tekanan darah tinggi kerana berlaku perubahan hormon dan ketidaknormalan metabolik.

"Jika seseorang itu obes serta menganggap ia tetap sihat, itu adalah silap kerana apabila anda mempunyai berat badan berlebihan ia adalah permulaan kepada penyakit kronik lain," katanya ketika ditemui *Kosmo!* baru-baru ini.

Berdasarkan statistik tahun 2015, kira-kira 3.5 juta orang dikesan menghidap penyakit kencing manis, manakala seramai 6.1 juta orang mengalami tekanan darah tinggi dan 9.6 juta mempunyai masalah kolesterol tinggi.

Mengulas lanjut, Zulfitri berkata, kesedaran orang ramai terhadap bahaya obesiti masih rendah apabila berlaku peningkatan yang amat ketara dalam masalah berat badan.

"Pada tahun 1996 jumlah penduduk Malaysia yang mengalami masalah berat badan berlebihan

**INFO**

**Peratusan orang gemuk ikut negeri**

- Putrajaya - 62.8
- Melaka - 53.7
- Perlis - 52.5
- Negeri Sembilan - 51.2
- Kedah - 50.6
- Johor - 49.1
- Selangor - 49
- Kuala Lumpur - 48.6
- Sarawak - 48.5
- Terengganu - 47.5
- Perak - 47.3
- Kelantan - 46.5
- Pahang - 46.3

dan obesiti ialah satu daripada lima orang berbanding satu daripada dua orang tahun lalu.

"Ketika ini hampir separuh iaitu 47.7 peratus orang dewasa di Malaysia mengalami masalah berat badan berlebihan berbanding hanya 21.1 peratus pada 1996," ujarnya.

Sementara itu, **Ketua Pegawai Eksekutif Perkeso, Datuk Dr. Mohammed Azman Aziz Mohammed** berkata, sikap rakyat Malaysia yang memandang ringan tentang keperluan ujian saringan kesihatan turut me-

**INFO**

**Obesiti**

**Populasi rakyat Malaysia**

- 31.7 juta orang

**Orang dewasa 18 tahun ke atas**

- Berat berlebihan - 5.3 juta orang (30%)
- Obesiti - 3.6 juta orang (17.1%)

**Kanak-kanak 18 tahun ke bawah**

- Obesiti - 1 juta orang (11.9%)

**Trend kegemukan penduduk dewasa di Malaysia**

- 2015 - 47.7 peratus
- 2011 - 44.5 peratus
- 2006 - 43.1 peratus
- 1996 - 21.1 peratus

**Indeks Jisim Tubuh (BMI)**

- Kurang berat badan - kurang 18.5
- Normal = 18.5-24.9
- Gemuk = 25-29.9
- Obesiti = 30 ke atas

nyumbang kepada peningkatan masalah obes.

Katanya, perkara itu terbukti apabila 80 peratus daripada 2.4 juta penerima baucar melalui Program Saringan Kesihatan Percuma Perkeso tidak menggunakan kemudahan berkenaan bagi pemeriksaan kesihatan dari tahun 2013 hingga 1 Jun lalu.