

# Fokus kecergasan masyarakat bandar elak masalah obesiti

Berita HARIAN

21/02/2018 MSU

[FOTO HIASAN]

## Komentar



**Prof Dr Ahmal Ismail**

Pensyarah Akulti Sains,  
Universiti Putra Malaysia

naan dan kehidupan yang bahagia. MKK juga menggalakkan budaya cintakan sukan dalam kalangan masyarakat Malaysia demi kesihatan dan kesejahteraan rakyat negara ini.

### Kegemukan meningkat

Antara sebab kerajaan memberi perhatian terhadap kecergasan ialah peningkatan kes kegemukan dalam kalangan rakyat Malaysia. Ini mungkin dipengaruhi gaya hidup, pemakanan dan taraf ekonomi. Kementerian Kesihatan melaporkan seramai 8.5 juta rakyat Malaysia mengalami masalah berat badan yang berlebihan dan



**Mengamalkan gaya hidup sihat dan melakukan kegiatan riadah** dapat mengurangkan masalah kegemukan serta risiko penyakit berbahaya dalam kalangan rakyat Malaysia.

**B**agi masyarakat bandar terutamanya, gaya hidup cergas mula berkembang atas dasar kesedaran terhadap kesihatan, kurang tempat beriadah dan gaya hidup baharu.

Jika dahulu banyak tempat untuk beriadah, bersukan dan berkebun, tetapi sekarang masyarakat bandar hidup dalam kawasan perumahan konsep baharu, kompleks pejabat, pusat beli-belah dan rekreasi yang terhad, dalam bangunan. Oleh sebab itu, generasi baharu di bandar memerlukan pilihan untuk mereka beriadah.

Sekarang dapat dilihat banyak pusat kecergasan wujud di pusat beli-belah di Kuala Lumpur dan bandar besar yang lain. Kewujudan pusat kecergasan ini membuka peluang perniagaan, peluang pekerjaan dan memenuhi permintaan masyarakat bandar untuk menjalankan riadah.

Tambahan lagi, cara hidup orang muda sekarang sudah berbeza kerana mereka berada dalam dunia media baharu, teknologi maklumat dan komunikasi (ICT). Masa mereka lebih untuk mele-

mengendalikan kemalangan dan

Masa mereka lebih untuk melaluyani media baharu dan ketagih dengan permainan berteknologi. Dengan pendekatan baharu, pusat kecergasan ini akan dapat memenuhi trend generasi muda yang kekurangan masa untuk beriadah.

Pihak kerajaan juga memberikan perhatian kepada kecergasan masyarakat Malaysia terutama masyarakat bandar. Banyak program dan kemudahan disediakan oleh kerajaan, swasta dan pertubuhan bukan kerajaan.

Aktiviti seperti senam robik, larian mingguan atau larian khas sempena hari tertentu dan menggalakkan masyarakat berjalan kaki atau menggunakan basikal ke tempat kerja atau pergerakan dalam bandar, antara galakan kerajaan.

Pada 2004, Perdana Menteri ketika itu, Datuk Seri Abdullah Ahmad Badawi melancarkan Majlis Kecergasan Kebangsaan (MKK) di Stadium Nasional Bukit Jalil, Kuala Lumpur.

Tujuan utama penubuhan MKK ini untuk memberi peluang kepada rakyat Malaysia mengikuti pelbagai program sukan berbentuk kecergasan, kesihatan dan perpaduan secara lebih tersusun sepanjang tahun.

Kecergasan, di samping mengamalkan pemakanan yang sihat dan menjaga persekitaran ialah asas kepada kesihatan, kesempur-

berat badan yang berlebihan dan dengan 4.4 juta mempunyai berat badan berlebihan (obes). Ini bermakna seorang bagi setiap tiga penduduk obes.

Masalah berat badan berlebihan dalam kalangan rakyat Malaysia mencecah 29.4 peratus dan kegemukan pula sebanyak 15.1 peratus.

Bilangan rakyat Malaysia yang gemuk akan terus meningkat, jika tiada usaha bersungguh-sungguh dilakukan masyarakat bagi mengurangkan berat badan dan mengamalkan gaya hidup sihat.

Laporan Pertubuhan Keselamatan Sosial (PERKESO) menunjukkan 73 peratus daripada pencaurum PERKESO mempunyai masalah berat badan (obes), kadar kolesterol tinggi (62 peratus) dan darah tinggi (27 peratus).

Keadaan ini membimbangkan semua pihak kerana kegemukan melampaui boleh mengakibatkan penyakit jantung, strok, tekanan darah tinggi, diabetes dan kanser.

Di Malaysia, kadar kegemukan paling ketara dalam kalangan kaum India, iaitu 25.6 peratus, diikuti Melayu 22.4 peratus dan Cina, 19.5 peratus.

Sebagai langkah proaktif mengenai isu kegemukan ini, Kementerian Belia dan Sukan (KBS) mengambil inisiatif mengajak semua lapisan masyarakat berse- nam dan mempelajari kaedah



Antara sebab kerajaan memberi perhatian terhadap kecergasan ialah peningkatan kes kegemukan dalam kalangan rakyat Malaysia. Ini mungkin dipengaruhi gaya hidup, pemakanan dan taraf ekonomi. Kementerian Kesihatan melaporkan seramai 8.5 juta rakyat Malaysia mengalami masalah berat badan yang berlebihan dan dengan 4.4 juta mempunyai berat badan berlebihan (obes). Ini bermakna seorang bagi setiap tiga penduduk obes”

terkini untuk sentiasa kekal cergas melalui gerakan FitMalaysia. Melalui konsep 3M (Mudah, Menarik dan Murah), empat kegiatan utama iaitu larian, berbasikal, seni mempertahankan diri dan aktiviti kecergasan digalakkan.

Antara lain ialah kempen gaya hidup sihat melalui berjalan 10,000 langkah sehari, bersenam 20 minit sehari. Berjalan 10,000 langkah boleh membakar lebih kurang 385 kalori.

#### Permintaan pusat kecergasan meningkat

Kesedaran mengenai kegemukan dan penyakit berkaitan dengannya, inginkan kehidupan serta gaya hidup yang cergas dan galakan kerajaan, permintaan penduduk bandar terhadap pusat kecergasan meningkat.

Pertumbuhan pusat kecergasan seperti di pusat beli-belah yang besar di ibu kota Kuala Lumpur perlu diberikan perhatian oleh kerajaan. Penyertaan masyarakat pelbagai lapisan umur dan tahap kesihatan perlu diberikan perlindungan sewajarnya.

Banyak perkara yang perlu dilihat di pusat kecergasan yang ada demi kebajikan, keselamatan dan kesejahteraan pengguna.

Antaranya ialah kesesuaian tempat berkenaan, piawai peralatan yang digunakan, kemampuan

mengendalikan kemalangan dan kelayakan jurulatih yang ada. Satu badan khas bagi mengaudit pusat kecergasan perlu diadakan. Semua pusat kecergasan mestilah mendapat sijil kelayakan mengikut piawai Malaysia.

#### Jurulatih kecergasan bertauliah

Memandangkan trend semasa untuk beriadah, keperluan jurulatih kecergasan bertauliah mungkin diperlukan. Jurulatih mestilah mempunyai kelayakan, mendaftar dengan agensi yang bertauliah dan mendapat pengiktirafan kerajaan.

Banyak badan di Malaysia yang terbabit dalam mengiktiraf jurulatih kecergasan seperti *Federation of International Sports, Aerobics and Fitness (FISAF)*, *American Council of Exercise (ACE)*, *American College of Sports Medicine (ACSM)*, *National Association of Fitness Instructor (NAFI)*. KBS juga ada menyediakan kursus berkaitan.

Sekiranya mendapat pengiktirafan kerajaan, jurulatih kecergasan boleh diiktiraf sebagai satu bidang profesional. Mungkin agensi seperti KBS dan Majlis Kerajaan Tempatan boleh mengambil tindakan sewajarnya bagi memastikan rakyat mendapat perkhidmatan yang berkualiti melalui pusat kecergasan yang ada di Malaysia.