

# 'Rakyat kita tidak sihat'



(Foto hiasan)

## Pembudayaan hidup sihat aspek penting dalam kehidupan masyarakat

Oleh Siti Haliza Yusop  
bhnews@bh.com.my

Malaysia dianggap negara yang mempunyai rakyat tidak sihat walaupun tahap kesedaran mengenai kesihatan mereka adalah tinggi.

Kenyataan diluahkan oleh Menteri Kesihatan, Khairy Jamaluddin itu mungkin pahit untuk ditelan, namun sesuatu perlu dilakukan bagi memastikan pembudayaan hidup sihat menjadi aspek penting dalam kehidupan masyarakat.

Mengulas mengenainya, Pengarah Bahagian Pendidikan Kesihatan Kementerian Kesihatan (KKM), Suraiya Syed Mohamed, berkata bagi memastikan Malaysia Sihat Sejahtera, Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) dilancarkan Perdana Menteri, Datuk Seri Ismail Sabri Yaakob, pada 11 November tahun lalu.



**“ Kita harap semua individu menjaga pemakanan bagi**

ing untuk mencegah penyakit dan budaya hidup sihat konsisten berupaya memperkukuhkan imuniti tubuh bagi mencegah serta melawan penyakit.

“Kita harus jadinya sebagai budaya hidup yang disokong dengan persekitaran sihat bukan semata-mata bagi pencegahan penyakit berjangkit seperti COVID-19, malah penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, hipertensi dan jantung.

“Sebelum ini, penyakit seperti sakit jantung sering dikaitkan sebagai penyakit orang kaya dan berusia tetapi kini membabitkan umur muda,” katanya.

### Masyarakat perlu lebih aktif

Suraiya berkata, seramai 3.4 juta orang dewasa didapati mempunyai sekurang-kurangnya dua penyakit tidak berjangkit, 50.1 peratus ada masalah berat badan berlebihan

hanya memfokuskan kepada pengambilan suntikan vaksin COVID-19, sebaliknya membabitkan liputan pengambilan imunisasi menyeluruh terhadap semua penyakit yang boleh dicegah menerusi vaksin.

“Kita mahu mengelak tiada penyakit berjangkit seperti polio dikesan di Sabah pada 2019, sedangkan Malaysia sebelum itu, sudah lama bebas daripada virus terbahit.

“Penekanan kepada pelaksanaan inisiatif kebersihan persekitaran penting bagi mengelak penyakit disebabkan persekitaran tidak bersih, contohnya ketika bencana banjir besar yang boleh menyebabkan penyakit bawaan air seperti typhoid,” katanya.

Penekanan kepada semua tingkah laku kesihatan ini akan membantu kelangsungan hidup Keluarga Malaysia dalam menghadapi ancaman kesihatan sekali gus menjadikan rakyat yang

sihat,” katanya.

ANMS adalah pakej kesejahteraan kesihatan yang diteliti, dirancang dan diperkenalkan kerajaan melalui KKM sebagai penggerak utama dan disertai secara langsung oleh Kementerian Perumahan dan Kerajaan Tempatan (KPKT).

ANMS meletakkan keutamaan kepada peningkatan taraf kesihatan melalui pembudayaan hidup sihat termasuk melalui aktiviti fizikal, pemakanan sihat, minda sihat dan tidak merokok serta kebersihan diri dan persekitaran.

### Kukuhkan imuniti sihat

Mengenai tahap pembudayaan hidup sihat, Suraiya berkata berdasarkan tinjauan KKM, rakyat mempunyai tahap kesedaran yang amat tinggi bagaimanapun ‘kesungguhan’ itu masih belum mencukupi dalam memastikan mereka benar-benar menjadikan amalan hidup sihat sebagai budaya dalam kehidupan.

“Diandaikan pada 2040, hampir 15 peratus rakyat akan menjadi warga emas dan tentu tidak mahu golongan itu terdiri daripada mereka yang tidak sihat,” katanya.

Pengambilan vaksin adalah salah satu pelan ANMS. (Foto hiasan)



Katanya, ANMS dilaksanakan dalam empat fasa bermula 2020 hingga 2030 itu adalah pelan bagi menyiapkan Keluarga Malaysia supaya mempunyai ketahanan atau imuniti badan yang tinggi menerusi pembudayaan hidup sihat, pengambilan vaksin, kawalan sendiri kesihatan dan amalan norma baharu serta amalan kebersihan persekitaran.

Empat tingkah laku ini tidak terhad kepada melindungi rakyat daripada penyakit berjangkit seperti COVID-19, malah penyakit tidak berjangkit seperti sakit jantung yang menjadi pembunuh senyap serta punca utama kematian di negara ini.

Keadaan itu juga berpunca daripada budaya hidup tidak sihat.

“Sistem imun badan yang kuat pent-

**mengelakkan  
mendapat  
penyakit”**

**Suraiya Syed  
Mohamed**

atau obes manakala 95 peratus didapati tidak cukup mengambil buah-buahan dan sayuran, sedangkan ia sumber vitamin bagi mengurangkan risiko mendapat penyakit.

Pemerhatian melalui penggunaan aplikasi pengesanan pergerakan membabitkan sejuta penduduk Malaysia menunjukkan secara puratanya mereka hanya berjalan 2,500 langkah sehari, berbanding Singapura 4,000 hingga 5,000 langkah.

“Pembudayaan hidup sihat melalui inisiatif ANMS diharap dapat mengubah dan menjadikan masyarakat lebih aktif dan banyak melakukan aktiviti fizikal. Kita harap semua individu menjaga pemakanan bagi mengelakkan mendapat penyakit,” katanya.

“Dalam aspek vaksinasi, ia tidak



**info**

### **Mengenai ANMS**

- Pendekatan kesihatan jadi keutamaan dalam rancangan pembangunan kerajaan dan agensi melalui pendekatan *Whole of Nation*.

**Teras 1** - Membabitkan promosi pembudayaan hidup sihat.

**Teras 2** - Memantapkan perkhidmatan kesejahteraan kesihatan.

**Teras 3** - Memperkasa kawalan sendiri kesihatan.

**Teras 4** - Memantapkan kebersihan persekitaran.

ANMS akan terus dijadikan platform bagi meningkatkan kesedaran atau literasi kesihatan supaya rakyat lebih cakna dengan aspek kesihatan diri sendiri, keluarga dan komuniti di sekeliling.

ANMS yang menggunakan pendekatan *Whole of Nation* membabitkan komitmen semua kementerian, agensi, rakan strategik, dan pemegang taruh untuk melaksanakan inisiatif itu di semua peringkat secara holistik dan komprehensif, selain portal dibangunkan bagi membolehkan rakyat mendaftar sebagai sukarelawan kesihatan dan jurucakap ANMS.

Katanya, sebagai sukarelawan dan jurucakap, mereka akan melaksanakan pelbagai aktiviti bagi membudayakan hidup sihat dan memperkasa rakyat untuk menimbulkan kesedaran agar lebih prihatin terhadap aspek kesihatan.