

Tangani obesiti dari awal tingkat produktiviti, kualiti hidup

Negara OECD belanja 8.4 peratus peruntukan kesihatan rawat penyakit berkaitan lebih berat badan

Oleh Siti Rohana Idris
bhnews@bh.com.my

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2019 mendapati, 50.1 peratus golongan dewasa di Malaysia berlebihan berat badan atau obes.

Ia bermakna, seorang daripada dua dewasa di negara ini, dikategorikan sebagai mempunyai berat berlebihan atau obes.

Dalam kalangan kanak-kanak berusia antara lima tahun hingga 17 tahun pula, sebanyak 29.8 peratus didapati berlebihan berat badan dan obes.

Pada 2019 juga, Pertubuhan Kerjasama dan Pembangunan Ekonomi (OECD) menganggarkan, penyakit berkaitan obesiti akan menyebabkan kematian lebih 90 juta penduduk di negara OECD dalam jangka masa 30 tahun akan datang, dengan jangka hayat hidup menyusut hampir tiga tahun.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) meletakkan isu ini sebagai masalah globalisasi 'globesiti', yang berlaku hasil daripada perubahan pemilihan makanan semula jadi penduduk secara global. Antaranya ialah tumpuan pengambilan makanan berkalori tinggi dan tidak sihat.

Penemuan ini menggambarkan masalah berlebihan berat badan dan obesiti sesuatu yang serius, bukan sahaja di Malaysia, malah di serata dunia.

Obesiti, jika tidak ditangani akan memberi kesan yang amat buruk kepada pembangunan bakat masa hadapan, yang menjadi antara pemacu utama pertumbuhan produktiviti dan ekonomi sesebuah negara.

Langkah menangani masalah obesiti perlu bermula dari peringkat kanak-kanak supaya kesan dominonya tidak menular menjadi lebih berat dan perit untuk ditangani.

Menurut kajian Anak dan Remaja di Asia pada 2017, Malaysia adalah satu daripada tiga negara yang mencatatkan peratusan tertinggi kanak-kanak gemuk, yang berusia antara enam bulan hingga 12 tahun.

Kajian kes obesiti kanak-kanak oleh MPC

Perbadanan Produktiviti Malaysia (MPC) dengan kerjasama beberapa sekolah terpilih, me-

buruk terhadap kesihatan jika tabiat pemakanan tidak sihat, tidak diubah.

Intervensi melalui kaedah BI seterusnya dirangka dan dilaksanakan, yang tertumpu kepada tiga tindakan iaitu:

- Penggunaan Buku Log Pemakanan seharian untuk memantau pengambilan makan seharian;
- Kempen peringatan melalui mesej harian mengenai kepentingan menjaga kesihatan bagi menghindari penyakit di awal usia; dan
- Cadangan menu makanan gantian yang memfokuskan kepada makanan berkualiti.

Hasil kajian kes

Keberkesanan intervensi, antaranya diukur dengan kaedah kuantitatif, iaitu melalui pengukuran berat badan pelajar sebelum dan selepas intervensi dilaksanakan.

Hasil kajian mendapati intervensi yang dilaksanakan memberi impak positif kepada penurunan berat badan pelajar, yang mana purata penurunan adalah sebanyak dua kilogram (kg).

Penurunan berat badan yang sihat adalah sekitar 0.5 kg hingga satu kg seminggu. Justeru, penurunan berat badan pelajar yang mengambil bahagian dalam kajian ini, iaitu sekitar dua kg hingga empat kg dalam tempoh sebulan pelaksanaan in-

Sebanyak 50.1 peratus golongan dewasa di Malaysia berlebihan berat badan menurut Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2019.

(Foto hiasan)



Ketua Pengarah MPC, Datuk Abdul Latif Abu Seman, berkata intervensi BI yang diuji melalui kajian kes oleh MPC boleh ditambah baik dan disebar luas pelaksanaannya di sekolah lain. "Antara langkah penam-

tif kepada pengusaha kantin untuk menyediakan makanan yang sihat kepada pelajar, serta meningkatkan kapasiti dan komitmen pengusaha kantin ke arah pemakanan sihat.

Cadangan perubahan sistem

Kanak-kanak menerima kesan paling buruk akibat obesiti. Kanak-kanak yang berlebihan berat badan tidak cemerlang di sekolah dan cenderung untuk ponteng, serta tiga kali ganda berkemungkinan untuk dibuli.

Negara OECD membelanjakan 8.4 peratus daripada peruntukan kesihatan untuk merawat penyakit berkaitan obesiti.

Laporan OECD juga menyatakan, obesiti dan masalah berkaitan obesiti menyebabkan penurunan Keluaran Dalam Negara Kasar (KDNK) pada kadar 3.3 peratus di negara OECD.

Masalah ini juga memberi beban perbelanjaan peribadi berjumlah AS\$360 per kapita setahun. Pekerja yang mengalami sekurang-kurangnya satu penyakit kronik yang berkaitan dengan obesiti adalah 3.4 peratus cenderung untuk tidak hadir bekerja atau menjadi kurang produktif.

Di Malaysia, kos berkaitan berat badan berlebihan dan obesiti mencecah 13.3 peratus daripada kos keseluruhan kesihatan iaitu 0.54 peratus daripada KDNK negara pada 2017. Ini tidak termasuk kos penyusutan produktiviti, ketidakhadiran di tempat kerja dan hilang upaya akibat penyakit berkaitan obesiti.

laksanakan kajian kes terhadap masalah obesiti dalam kalangan kanak-kanak dan mengenal pasti langkah yang boleh diambil bagi menangani isu ini.

Kajian kes ini menerapkan kaedah *Behavioural Insights* (BI), satu pendekatan berasaskan bukti (*evidence-based approach*) yang menggabungkan elemen sains tingkah laku, sains sosial serta kognitif dan psikologi, disokong data empirikal.

Kajian kes ini mengenal pasti isu yang hendak ditangani iaitu kurangnya kesedaran dalam dan pengetahuan mengenai kualiti pemakanan dan kandungan kalori makanan serta kesan

“Di pihak kementerian berkaitan pula, kempen ringkas melalui poster atau mesej mengenai amalan pemakanan sihat boleh disebarikan ke sekolah bagi memastikan kesedaran berterusan dalam kalangan guru dan pekerja sekolah”

Abdul Latif Abu Seman,
Ketua Pengarah MPC

tervensi, adalah amat ideal.

Penurunan berat badan lebih daripada kadar ideal ini dianggap tidak sihat kerana ia tidak semestinya membantu menghilangkan lemak, tetapi hanya menghilangkan massa otot tubuh serta air dalam tubuh.

Syor dasar tangani masalah obesiti kanak-kanak

Berdasarkan impak buruk obesiti terhadap individu, masyarakat dan negara, yang akhirnya boleh merencatkan produktiviti, ekonomi dan kualiti hidup, pembuat dasar disaran meneliti langkah efektif yang boleh diambil bagi menangani masalah ini.



habbaik yang boleh diambil ialah menjadikan Buku Log Pemakanan Sehari sebagai satu silibus atau aktiviti dalam kelas Pendidikan Jasmani.

“Pembabitan ibu bapa pelajar juga boleh digandakan supaya pemantauan bersama di sekolah dan di rumah boleh berlaku. Pihak sekolah pula boleh mengadakan ruang kesihatan di setiap kelas, lengkap dengan poster infografik pemakanan sihat, penimbang berat dan pengukur ketinggian. Pelajar dengan sendirinya akan terdorong untuk menimbang berat badan apabila ini disediakan.

“Di pihak kementerian berkaitan pula, kempen ringkas melalui poster atau mesej mengenai amalan pemakanan sihat boleh disebarikan ke sekolah bagi memastikan kesedaran berterusan dalam kalangan guru dan pekerja sekolah,” katanya.

Antara kawalan yang turut boleh dipertimbangkan ialah pemberian kontrak kantin sekolah, yang seharusnya bergantung kepada penyediaan makanan yang memenuhi standard kualiti.

Ini menjadi insen-

dalangan perbelanjaan pemakanan kontrak pengusaha kantin bersaskan lelong, boleh diteliti sebagai satu alternatif untuk mengawal pemakanan pelajar.

Sistem ini bermakna, pembayaran perkhidmatan operator kantin adalah dibayar oleh Kementerian berkaitan, bukannya dengan pengusaha kantin menerima bayaran makanan daripada pelajar.

Tindakan ini memberi lebih kuasa kepada pengawal selia untuk memastikan pelajar mendapat makanan yang berkualiti.

Apa juga tindakan yang hendak diambil hendaklah memastikan keberkesananannya terhadap semua pemegang taruh iaitu kementerian berkaitan, pihak sekolah, guru, ibu bapa dan terutamanya, pelajar.

Kaedah BI boleh dipertimbangkan dengan serius sebagai langkah mengurangkan masalah obesiti dalam kalangan kanak-kanak kerana ia terbukti berkesan dalam mendorong semua pihak yang terbabit ke arah pemakanan dan cara hidup yang lebih sihat.

Mulakan 2023 dengan azam baharu mengurangkan masalah obesiti bagi meningkatkan prestasi serta produktiviti dan ia bermula dengan anak kita.