

Headline	BADAN TAK BERMAYA		
MediaTitle	Metro Ahad		
Date	05 Jun 2016	Color	Full Color
Section	Xpresi	Circulation	1,270,667
Page No	30TO32	Readership	3,812,000
Language	Malay	ArticleSize	1383 cm <sup>2</sup>
Journalist	Hidayatul Akmal Ahmad	AdValue	RM 54,273
Frequency	Daily	PR Value	RM 162,819



# BADAN TAK BERMAYA

**Hidayatul Akmal Ahmad**  
 hidayatulakmal@hmetro.  
 com.my

Hampir 70 peratus orang dewasa Malaysia berasakan tahap kesihatan mereka tidak sebaik lima tahun lalu. Lebih merisaukan apabila 61 peratus daripada orang dewasa bawah usia 30 tahun bersetuju dengan sentimen ini meskipun mereka sepatutnya berada dalam kumpulan umur sihat.

Buat kali pertama, tinjauan dilakukan mendapati obesiti menjadi masalah yang makin menular dalam kalangan orang dewasa dan kanak-kanak.

Malaysia hanya mampu mencatatkan 63 mata daripada 100 bagi Indeks Kehidupan Sihat AIA 2016 (2016 AIA Healthy Living Index) hasil tinjauan kesihatan AIA yang ketiga membabitkan 10,000 orang dewasa daripada 15 negara di rantau Asia Pasifik.

Headline	BADAN TAK BERMAYA		
MediaTitle	Metro Ahad		
Date	05 Jun 2016	Color	Full Color
Section	Xpresi	Circulation	1,270,667
Page No	30TO32	Readership	3,812,000
Language	Malay	ArticleSize	1383 cm <sup>2</sup>
Journalist	Hidayatul Akmal Ahmad	AdValue	RM 54,273
Frequency	Daily	PR Value	RM 162,819

# TABIAT MAKAN HALANGAN UTAMA

Kajian mendapati bantuan motivasi serta panduan diperlukan supaya rakyat negara ini amal gaya hidup sihat

**Tinjauan** 2016 menunjukkan 751 orang dewasa Malaysia yang menyertai tinjauan mencatatkan mata lebih rendah (68) berbanding purata serantau iaitu 73 mata.

Mereka yang menyertai tinjauan sedar amalan hidup sihat membabitkan gabungan elemen fizikal seperti mendapat tidur yang cukup dan pemakanan sihat serta aspek mental seperti mengekalkan minda positif dan mengetahui cara mengurangkan tekanan.

Ketua Pegawai Pemasaran AIA Bhd, Thomas Wong berkata kedudukan Malaysia dalam Indeks Kehidupan Sihat tidak menampakkan penambahbaikan di mana ramai dalam kalangan mereka tidak berpuas hati dengan tahap kesihatan diri sendiri dan ia adalah situasi yang membimbangkan.

“Memahami bagaimana orang dewasa berfikir dan bertindak berhubung kait kesihatan mereka menjadi langkah pertama yang penting untuk mengenal pasti cara penyelesaian bagi situasi ini.

“Indeks Kehidupan Sihat AIA turut membantu kami mengukur tahap kesedaran dalam kalangan warga Malaysia. Meskipun wujud kesedaran tinggi tentang kesihatan dan keinginan

untuk melakukan lebih lagi bagi menjalani kehidupan sihat, persoalannya adalah sama ada kesedaran boleh diterjemahkan kepada tindakan mampan.

“Hasil tinjauan ini menunjukkan keadaan adalah sebaliknya. Kajian mendapati bantuan motivasi serta panduan diperlukan agar rakyat negara ini dapat mengamalkan gaya hidup sihat,” katanya kepada media pada pelancaran Indeks Kehidupan Sihat AIA 2016 di Petaling Jaya baru-baru ini.

Tabiat makan yang tidak sihat menghalang usaha menurunkan berat badan serta menjalani hidup lebih sihat. Kira-kira 86 peratus daripada hasil tinjauan mendapati mereka lebih cenderung untuk makan apabila fokus pada skrin manakala 81 peratus pula mengaku makan makanan ringan yang tidak sihat dan 73 peratus makan malam pada waktu yang lewat.

Percubaan untuk makan secara sihat masih terhad kepada meminum lebih air (73 peratus) dan makan lebih buah-buahan serta sayur-sayuran (60 peratus).

Obesiti muncul sebagai satu akibat tabiat makan yang buruk. Enam daripada

10 rakyat Malaysia yang dikaji selidik mahu menghilangkan purata 8.5 kilogram berat badan mereka.

Thomas menambah, status kesihatan rakyat Malaysia menunjukkan banyak ruang penambahbaikan dan ia dapat dilihat bahawa ada keinginan yang kuat untuk meningkatkan tahap kesihatan mereka.

“Dengan kenaikan kos perubatan, orang ramai digalakkan untuk membuat pilihan gaya hidup yang lebih sihat.

Kami di AIA tidak mahu berhenti setakat membayar tuntutan sahaja tetapi mahu memainkan peranan aktif dalam memperkasa serta menggalakkan rakyat Malaysia membuat perubahan berkekalan,” katanya.

Sementara itu, *Perunding Pemakanan*, Indra Balaratnam berkata, rakyat Malaysia disarankan mengamalkan diet pemakanan sihat serta makan mengikut aturan waktu yang betul.

“Sarapan pagi adalah pengambilan diet yang penting bagi semua. Gaya hidup yang sibuk serta kurang masa antara punca

ramai yang tidak mengambil sarapan sedangkan ia adalah permulaan yang penting.

“Apabila dalam keadaan lapar, kita akan cenderung untuk makan tengah hari dalam kuantiti yang besar dengan alasan tidak mengambil sarapan. Sebenarnya biar kita makan secara kerap tetapi dalam kuantiti sederhana dan mengikut masa yang betul,” katanya.

Selain itu beliau juga memberitahu kebanyakan rakyat Malaysia berhasrat untuk bersenam tetapi tidak bertindak untuk melakukannya secara berdisiplin dan berjadual serta berterusan.

“Ramai yang mahu menurunkan berat badan, tetapi tiada disiplin yang ketat untuk melakukannya. Kebanyakan mereka hanya buat ‘sekerat jalan’. Tidak kira dalam apa jua keadaan, jika kita ada keazaman dan disiplin pasti akan mendatangkan hasil meskipun lambat. Tidak salah untuk sesekali ‘reward’ diri sendiri dengan makanan asalkan dalam kuantiti sederhana serta tidak berlebihan-lebihan,” katanya.

Headline	BADAN TAK BERMAYA		
MediaTitle	Metro Ahad		
Date	05 Jun 2016	Color	Full Color
Section	Xpresi	Circulation	1,270,667
Page No	30T032	Readership	3,812,000
Language	Malay	ArticleSize	1383 cm <sup>2</sup>
Journalist	Hidayatul Akmal Ahmad	AdValue	RM 54,273
Frequency	Daily	PR Value	RM 162,819

## INFO

### Hasil Kaji Selidik Indeks Kehidupan Sihat AIA di Malaysia

- Penggunaan Internet dan telefon pintar penyebab rakyat Malaysia tidak cukup senaman dan tidur.
- 4.1 jam sehari digunakan untuk melayari Internet berbanding purata 2.6 jam seminggu bersenam.
- Obesiti muncul sebagai satu akibat daripada tabiat makan yang buruk.
- 6 daripada 10 responden mahu menurunkan berat

- badan purata 8.5 kilogram.
- 55 peratus responden didapati sama ada pra-obes atau obes, berdasarkan bacaan Indeks Jisim Badan mereka.
  - 91 peratus dewasa di Malaysia mengakui boleh berusaha lebih lagi untuk meningkatkan tahap kesihatan.
  - 75 peratus mengambil beberapa langkah kecil ke arah itu.
  - Hanya 15 peratus mengakui tidak melakukan apa-apa untuk meningkatkan kesihatan.

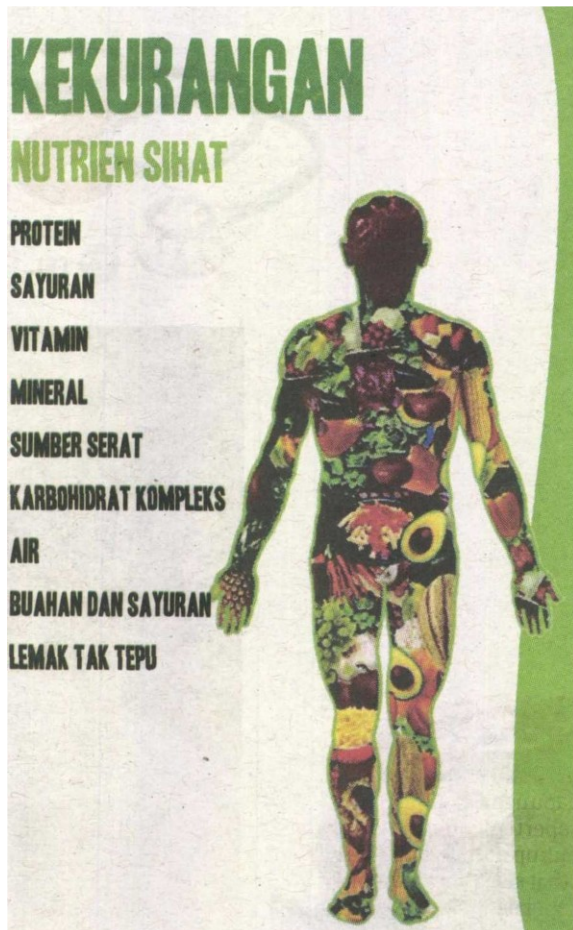


(DARI kiri) Pengarah Penyelidikan Intuit Thomas Isaac bersama Indra, Ketua Bahagian Pembelajaran dan Pembangunan Fitness First Asia Jacqueline Wong, Ketua Perubatan dan Pengurusan Penjagaan AIA Health Services Sdn Bhd Dr Myralini S Thesan dan Thomas.

Headline	BADAN TAK BERMAYA		
MediaTitle	Metro Ahad		
Date	05 Jun 2016	Color	Full Color
Section	Xpresi	Circulation	1,270,667
Page No	30TO32	Readership	3,812,000
Language	Malay	ArticleSize	1383 cm²
Journalist	Hidayatul Akmal Ahmad	AdValue	RM 54,273
Frequency	Daily	PR Value	RM 162,819



Headline	BADAN TAK BERMAYA		
MediaTitle	Metro Ahad		
Date	05 Jun 2016	Color	Full Color
Section	Xpresi	Circulation	1,270,667
Page No	30T032	Readership	3,812,000
Language	Malay	ArticleSize	1383 cm²
Journalist	Hidayatul Akmal Ahmad	AdValue	RM 54,273
Frequency	Daily	PR Value	RM 162,819



## FAKTA MITOS

### METHADONE SAMA SEPERTI HEROIN ATAU MORFIN?

**Mitos:** Pengambilan methadone adalah sama seperti mengambil dadah opioid heroin atau morfin.

**Fakta:** Methadone tidak sama dengan dadah opioid heroin atau morfin. Methadone adalah sejenis ubat yang digunakan dalam merawat kebergantungan dadah opioid seperti heroin dan morfin. Tindak balas methadone di dalam badan juga berbeza dengan tiada kesan sedatif jika diambil berbanding pengambilan heroin atau morfin. Malah pengambilan methadone tidak akan menyebabkan urin positif dan bebas daripada tindakan penguatkuasaan pihak berkuasa.

**Sumber:** Kementerian Kesihatan Malaysia



Ramai mahu menurunkan berat badan tetapi tiada disiplin yang kuat untuk melakukannya. Kebanyakan hanya buat 'sekerat jalan'. Tidak kira dalam apa jua keadaan, jika kita ada keazaman dan disiplin pasti akan mendapatkan hasil meskipun lambat. Tidak salah untuk sesekali 'reward' diri sendiri dengan makanan asalkan dalam kuantiti sederhana serta tidak berlebih-lebihan.

**INDRA  
BALARATNAM**

Headline	BADAN TAK BERMAYA		
MediaTitle	Metro Ahad		
Date	05 Jun 2016	Color	Full Color
Section	Xpresi	Circulation	1,270,667
Page No	30TO32	Readership	3,812,000
Language	Malay	ArticleSize	1383 cm <sup>2</sup>
Journalist	Hidayatul Akmal Ahmad	AdValue	RM 54,273
Frequency	Daily	PR Value	RM 162,819

