



HEALTHIER, LONGER,  
BETTER LIVES

# LEMBARAN FAKTA MALAYSIA *HEALTHIER TOGETHER*

Kajian AIA *Healthier Together* telah dijalankan oleh AIA bagi mengetahui tindakan yang boleh diambil oleh orang ramai untuk membantu mereka Hidup Lebih Sihat, Berpanjangan dan Bermakna serta berapa ramai daripada mereka yang melaksanakan tindakan-tindakan tersebut. Ia merupakan kajian unik dan unggul yang mengenal pasti lapan "ramuan" utama untuk Hidup Lebih Sihat, Berpanjangan dan Bermakna sambil mendedahkan rangka tindakan yang terperinci yang boleh diambil untuk mencapainya.

Kajian ini melibatkan lebih daripada 80 pakar kesihatan dan kesejahteraan dari enam pasaran di rantau Asia Pasifik – Australia, Hong Kong, Tanah Besar China, Malaysia, Singapura dan Thailand – yang merangkumi pakar akademik, pelatih kehidupan (*life-coaches*), pakar psikologi, pakar kesihatan mental, pengarang berpengaruh, wakil penjagaan kesihatan dan pempengaruh (*influencer*) dari institusi, perniagaan dan kerajaan terkemuka.



Perbincangan bersama pakar-pakar ini merangkumi pelbagai topik termasuk **kesejahteraan fizikal, pemahaman diri (sense of self), kesejahteraan kewangan, kesejahteraan mental, pekerjaan, hubungan, teknologi** dan topik-topik lain seperti kebahagiaan dan tekanan.



# Kajian ini bertujuan untuk mengetahui dengan lebih terperinci bagaimana orang ramai dapat hidup lebih sihat, berpanjangan dan bermakna, dan hasil penemuannya adalah melalui **8 RAMUAN UTAMA:**

Berdasarkan maklumat dan data terperinci yang kami peroleh dari pakar-pakar tersebut, kami telah mengenal pasti tindakan khusus dan ketara yang dapat diambil bagi mencapai setiap ramuan utama yang akhirnya membawa kepada Kehidupan yang Lebih Sihat, Berpanjangan dan Bermakna:

1

## MEMILIKI SUDUT PANDANGAN YANG OPTIMIS

Cuba cari sesuatu yang positif dalam setiap situasi sehari-hari. Jangan biarkan perkara negatif pada masa lampau mempengaruhi masa kini dan carilah keseronokan dalam pekerjaan.



### TINDAKAN KETARA YANG BOLEH DIAMBIL

- ▶ Ambil masa untuk merenung sejenak perkara-perkara yang mendatangkan kegembiraan
- ▶ Luangkan masa untuk mensyukuri nikmat yang dikurniakan

2

## SENTIASA LIBATKAN DIRI DAN KEKAL AKTIF

Jadilah seorang ahli yang aktif dalam komuniti, aktif secara sosial dengan rakan dan keluarga, serta kekal aktif dari segi fizikal dan mental.



### TINDAKAN KETARA YANG BOLEH DIAMBIL

- ▶ Melibatkan diri dalam aktiviti fizikal atau sukan
- ▶ Mempraktikkan keprihatinan (*mindfulness*)
- ▶ Mengambil bahagian dalam kumpulan-kumpulan sosial atau komuniti

3

## MOTIVASIKAN DIRI

Fokus pada matlamat peribadi anda, cari cara-cara untuk menjadikan setiap kerja / tugas / tanggung-jawab lebih menarik, dan melihat setiap kegagalan sebagai satu peluang untuk belajar.



### TINDAKAN KETARA YANG BOLEH DIAMBIL

- ▶ Tetapkan matlamat agar ada rasa kemajuan
- ▶ Sasar impian yang lebih besar dan cuba cipta langkah-langkah kecil untuk mencapainya
- ▶ Luangkan masa untuk mengiktiraf kejayaan dan pencapaian yang dikecapi
- ▶ Apabila berhadapan masalah yang sukar, selesaikannya dengan mengambil langkah-langkah atau kaedah yang lebih mudah.

4

## FAHAMI DIRI DAN EMOSI ANDA

Luangkan masa untuk memahami apa yang memberi motivasi kepada anda dalam kehidupan sehari-hari, memahami apa yang penting untuk anda, dan memahami had, kekuatan, dan kelemahan anda.



### TINDAKAN KETARA YANG BOLEH DIAMBIL

- ▶ Gunakan strategi daya tindak dalam mengatasi tekanan dan emosi negatif
- ▶ Luangkan masa untuk merenung perasaan anda
- ▶ Tetapkan had untuk diri sendiri

5

## RASA BERDIKARI

Rasa yakin dalam mengenal pasti perkara yang terbaik untuk anda, fokus masa dan tenaga pada perkara yang boleh anda kawal, dan mampu meningkatkan kesihatan mental anda.



### TINDAKAN KETARA YANG BOLEH DIAMBIL

- ▶ Melibatkan diri secara aktif dalam perihal kewangan dan kesihatan kewangan
- ▶ Berfikir secara teliti mengenai pilihan-pilihan penting sebelum membuat sebarang keputusan
- ▶ Memantau kesihatan fizikal

6

## KEKALKAN HUBUNGAN YANG BERKUALITI

Fokuskan sepenuh perhatian anda kepada orang lain, bersikap terbuka dan jujur dengan orang lain, dan carilah orang yang berfikiran dan mempunyai minat yang sama.



### TINDAKAN KETARA YANG BOLEH DIAMBIL

- ▶ Praktikkan perbualan bermakna bersama-sama sahabat dan yang tersayang
- ▶ Jadilah seorang pendengar yang aktif dan berikan respon mahupun pandangan anda semasa berbual
- ▶ Hubungilah orang lain terlebih dahulu daripada menunggu untuk dihubungi

7

## JANGAN BERHENTI BELAJAR DAN MENEROKA

Terokai idea baru dan libatkan diri dengan perkara-perkara baru, cabar pemikiran anda sendiri, dan bersikap terbuka terhadap perubahan.



### TINDAKAN KETARA YANG BOLEH DIAMBIL

- ▶ Membaca untuk belajar perkara-perkara baru
- ▶ Menghabiskan masa mempelajari kemahiran baru

8

## LUANGKAN MASA UNTUK BEREHAT

Tetapkan had antara waktu kerja dan peribadi dan cari cara untuk meningkatkan semula tahap tenaga anda.



### TINDAKAN KETARA YANG BOLEH DIAMBIL

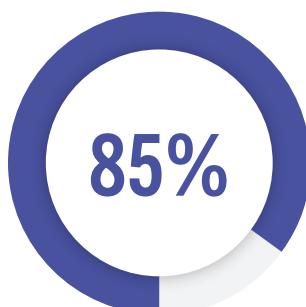
- ▶ Luangkan masa untuk melakukan perkara yang membawa kegembiraan (cth. mendengar muzik, bermain 'game', berbual dengan rakan / ahli keluarga, dll)
- ▶ Utamakan masa untuk berehat dan bersantai sebagai sebahagian daripada rutin harian



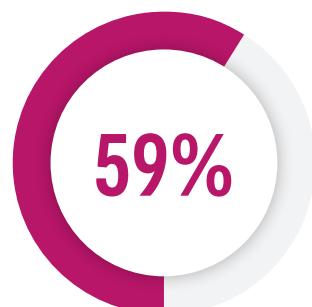
Satu tinjauan kemudiannya dijalankan melibatkan 6,000 orang di seluruh Australia, Tanah Besar China, Hong Kong SAR, Singapura, Thailand dan Malaysia yang mewakili kepelbagaiannya budaya dan negara Asia Pasifik.

Sejumlah 1,500 responden dari Malaysia diminta untuk menilai sejauh manakah mereka menjalani Kehidupan yang Lebih Sihat, Berpanjangan dan Bermakna. Dari analisis kami, kami mendapat apakah tindakan yang memberikan impak yang lebih besar dalam mencapai matlamat tersebut dan apakah tindakan yang paling mudah untuk mereka lakukan.

## PENEMUAN UTAMA KESELURUHAN KAJIAN *HEALTHIER TOGETHER* DI NEGARA-NEGARA ASIA PASIFIK YANG TERPILIH



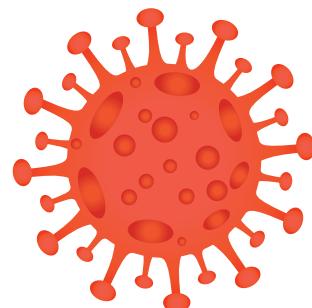
85% daripada mereka yang dikaji di seluruh Asia menilai diri mereka sebagai tidak mengamalkan kesemua lapan ramuan secukupnya, sementara hanya 15% percaya sebaliknya.



Salah satu ramuan yang paling mudah untuk mencapai Kehidupan yang Lebih Sihat, Berpanjangan dan Bermakna adalah dengan “meluangkan masa untuk berehat” – **59% mengakui mereka sudah pun mengamalkannya**.



Ramuan yang paling penting di enam pasaran ini adalah **“memiliki pandangan optimis”** terhadap kehidupan – dari mereka yang mengamalkan sekurang-kurangnya tujuh dari lapan ramuan tersebut, **97% merasakan bahawa mereka mempunyai sudut pandangan hidup yang optimis.**

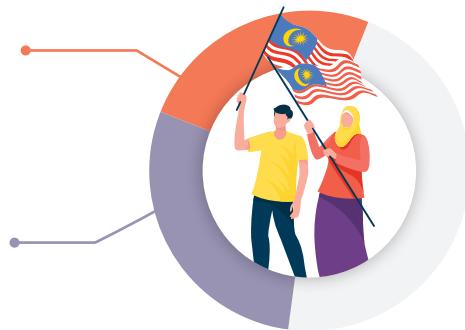


Bagi mereka yang mempunyai kedudukan di tahap lebih tinggi dalam usaha mereka untuk menjalani Kehidupan yang Lebih Sihat, Berpanjangan dan Bermakna, **mereka telah melaporkan bahawa COVID-19 memberikan kesan negatif yang lebih rendah dalam usaha kesihatan dan kesejahteraan mereka.**

# PENEMUAN UTAMA DI MALAYSIA

Di peringkat tempatan, kajian ini mendedahkan bahawa hanya **29%** rakyat Malaysia menilai diri mereka sebagai mencapai hampir kesemua lapan ramuan yang ditemui.

Sementara **46%** hanya mampu mencapai tiga ramuan atau kurang, yang menunjukkan bahawa terdapat jurang di antara mengetahui perkara yang dapat membantu mereka untuk hidup lebih sihat, berpanjangan dan bermakna serta tindakan sebenar untuk mencapainya.



A

**Rakyat Malaysia mempunyai sifat optimis yang tinggi dan keinginan untuk memperbaiki diri sendiri serta keadaan kesihatan mereka secara keseluruhan, termasuklah dari segi fizikal, mental dan kewangan.**



## MEMILIKI SUDUT PANDANGAN YANG OPTIMIS

- Kajian menunjukkan bahawa mempunyai pandangan yang optimis adalah penanda aras yang kukuh dalam menghadapi kesukaran yang dilalui pada masa lalu.
- Rakyat Malaysia menyatakan bahawa "memiliki sudut pandangan yang optimis" adalah ramuan terpenting untuk membentuk sebuah kehidupan yang lebih sihat, berpanjangan dan bermakna. Pada ketika rakyat Malaysia berusaha mencari sesuatu yang positif dalam situasi seharian, sikap bersyukur dengan segala nikmat yang dikurniakan banyak membantu rakyat Malaysia mencapai ramuan ini.
- Rakyat Malaysia juga meluangkan masa mensyukuri akan nikmat yang dikurniakan. Malaysia dilihat lebih menonjol berbanding pasaran lain yang mana sifat bersyukur merupakan tindakan yang lebih penting dalam mendorong optimisme berbanding kegembiraan, dengan 'Meluangkan masa untuk merenungkan perkara-perkara yang saya syukuri' menjadi tindakan nombor satu dalam kalangan rakyat Malaysia.

## RASA BERDIKARI

- Rakyat Malaysia mengakui bahawa terlibat secara aktif dalam perihal kewangan mereka adalah tindakan yang penting dalam membantu mereka mencapai sifat berdikari, dengan **63%** rakyat Malaysia menyimpan wang secara berkala. Ini menyokong kepentingan membina asas kewangan yang baik, kestabilan dan kebergantungan diri.
- Selain itu, rakyat Malaysia juga bersetuju bahawa memantau kesihatan fizikal mereka juga adalah tindakan penting yang menyumbang kepada sifat berdikari mereka, dengan **48%** rakyat Malaysia menyatakan bahawa mereka menjalani pemeriksaan kesihatan secara berkala.



## LUANGKAN MASA UNTUK BEREHAT

- **66%** mengatakan bahawa mereka mengambil masa untuk berehat, menjadikannya satu tindakan yang paling kerap diamalkan di Malaysia.
- Rakyat Malaysia juga berpendapat bahawa meluangkan masa melakukan perkara yang mendatangkan kegembiraan adalah penyumbang penting dalam membantu mereka berehat dan mengembalikan tenaga mereka.

**B**

**Walaupun mempunyai kesedaran tentang ramuan-ramuan yang boleh membentuk kehidupan yang lebih sihat, berpanjangan dan bermakna, rakyat Malaysia mengakui bahawa mereka perlu menjadi lebih aktif dan terlibat serta memotivasikan diri sendiri, dengan 41% rakyat Malaysia menyatakan bahawa mereka kini cukup aktif dan terlibat, sementara 43% rakyat Malaysia mempunyai sifat memotivasikan diri sendiri.**



### SENTIASA LIBATKAN DIRI DAN KEKAL AKTIF

- Walaupun sentiasa aktif dan terlibat secara umumnya berkait rapat dengan kesihatan fizikal, kajian ini mendedahkan kepentingan semua aspek kesihatan dan bagaimana menjadi seorang ahli yang aktif dalam masyarakat serta komuniti yang lebih meluas dapat membantu dari segi kesihatan sosial, fizikal dan mental.
- Ramai rakyat Malaysia telah mengenal pasti keperluan untuk memperbaiki ramuan ini. Ini menunjukkan bahawa mempraktikkan teknik keprihatinan (*mindfulness*) (seperti bernafas, dan bermeditasi) adalah tindakan yang paling penting untuk berasa aktif dan terlibat. Aktiviti keprihatinan minda dilihat lebih kerap dilakukan di Malaysia selain daripada bermeditasi, dan ini juga merangkumi aktiviti seperti bersolat dan membaca Al-Quran.
- Melibatkan diri dalam aktiviti sukarelawan dilihat lebih tinggi di Malaysia berbanding pasaran lain dalam membantu orang ramai kekal aktif dan terlibat dalam kehidupan.

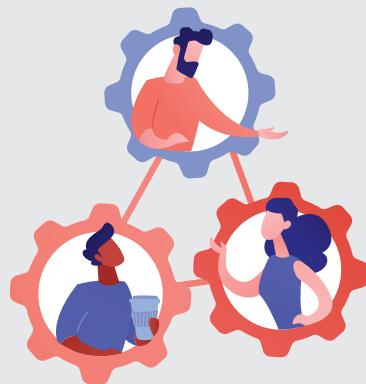
### MOTIVASIKAN DIRI

- Membina sifat motivasi diri amat berguna dalam membantu seseorang mencapai matlamat peribadi yang menyumbang kepada kehidupan yang bermakna. Ia membolehkan orang ramai mencari jalan menjadikan kerja dan tugas harian lebih menarik dan melihat setiap kegagalan sebagai satu peluang untuk belajar.
- Untuk rakyat Malaysia, menetapkan matlamat adalah langkah penting untuk memastikan kemajuan dapat dirasai dan seterusnya membentuk motivasi diri.
- Walaupun mengambil masa untuk mengakui kejayaan dan pencapaian seseorang dianggap sangat penting di Australia, Thailand dan Hong Kong, tindakan ini dilihat paling tidak penting di Malaysia. Rakyat Malaysia lebih cenderung menganggap satu tugas yang berjaya diselesaikan sebagai sebuah pencapaian, tidak kira kecil atau besar.



### JANGAN BERHENTI BELAJAR DAN MENEROKA

- Menariknya, rakyat Malaysia suka meneroka perkara baru melalui kata-kata dan menganggap membaca sebagai kaedah terbaik untuk meneroka idea-idea baru.



C

Rakyat Malaysia sangat bergantung pada dua tindakan untuk menolong mereka menjaga hubungan yang berkualiti dengan diri mereka sendiri serta orang lain.



### MENGEKALKAN PERHUBUNGAN YANG BERKUALITI

- Di semua pasaran, “Hubungi orang lain terlebih dahulu daripada menunggu untuk dihubungi” adalah tindakan yang paling penting dalam menjaga hubungan yang berkualiti. Para pakar menerangkan bagaimana tindakan kecil ini menunjukkan tanggungjawab dan niat ingin membina hubungan, serta membantu pihak lain memahami kepentingan mereka.
- Kajian ini turut mempamerkan bahawa rakyat Malaysia sangat menghargai perbualan dari hati ke hati dengan yang tersayang di mana “perbualan bermakna bersama sahabat dan yang tersayang” adalah salah satu tindakan yang paling penting untuk mengekalkan hubungan yang berkualiti.

### FAHAMIDIRI DAN EMOSI ANDA

- Kajian ini turut mendedahkan bagaimana rakyat Malaysia menjaga diri mereka sendiri dengan **54%** mengatakan bahawa mereka menggunakan strategi daya tindak dengan kerap atau lebih kerap. Ini juga merupakan tindakan yang kerap dilakukan berbanding pasaran lain.

