

e-Buletin JSKM

EDISI
APRIL
2026

INFORMASI • INSPIRASI • IMPIAN



Menyemai Harapan,

MENYANTUNI PEJUANG KECIL

Menghubungkan ilmu, empati dan tanggungjawab sosial dalam menyantuni kanak-kanak pesakit kanser.

“ Saya percaya bahawa ilmu akan lebih bermakna apabila ia mampu menyentuh kehidupan dan membawa harapan kepada mereka yang memerlukan. ”

- Siti Asmah Mohamed -

MAJLIS
APRESIASI JSKM
2026

Laporan

RAFAH YANG
DIRATAH TIDAK
PERNAH PUNAH

Puisi

MENELUSURI
PASIR DAN
KABUS BROMO

Perkongsian

eISSN 2637-0077



9 772637 007004

Kesihatan Awam di Malaysia:

Analisis Penyakit Lazim, Punca, dan Langkah Penyelesaian

Elly Johana Johan & Rafizah Kechil

Isu kesihatan awam merupakan satu senario yang semakin kritikal di Malaysia dengan fokus kepada peningkatan penyakit berjangkit (CD) dan tidak berjangkit (NCD). Melalui pengenalpastian penyakit paling lazim, pemahaman terhadap punca-punca penyakit, dan ramalan perkembangan penyakit berdasarkan statistik Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), artikel ini mencadangkan langkah-langkah penyelesaian yang berkesan untuk meningkatkan kesihatan awam di Malaysia.



Apakah penyakit paling lazim di Malaysia?

Malaysia mencatatkan peningkatan kes penyakit tidak berjangkit (NCD) seperti diabetes dan penyakit jantung, serta penyakit berjangkit (CD) seperti denggi dan influenza. Kajian ini akan mengenal pasti penyakit yang paling banyak dihidapi berdasarkan data semasa.

Berdasarkan data terkini, penyakit tidak berjangkit (NCD) seperti diabetes, penyakit kardiovaskular (termasuk penyakit jantung dan strok), kanser, dan penyakit pernafasan kronik merupakan antara penyakit paling lazim di Malaysia.

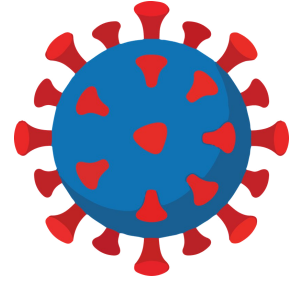
Selain itu, penyakit berjangkit seperti denggi, influenza, dan COVID-19 juga menjadi kebimbangan utama. Denggi, yang disebarkan oleh nyamuk Aedes, sering kali mencatatkan peningkatan kes terutamanya semasa musim hujan. Influenza, atau selesema, juga merupakan penyakit yang lazim dan boleh menyebabkan komplikasi serius terutamanya dalam kalangan warga emas dan individu yang mempunyai sistem imun yang lemah. COVID-19, yang muncul sebagai pandemik global, telah memberi impak yang signifikan terhadap sistem kesihatan dan ekonomi Malaysia.

“Faktor-faktor seperti gaya hidup kurang aktif, pemakanan tidak sihat (tinggi gula, garam, dan lemak), merokok, dan pengambilan alkohol berlebihan menyumbang kepada peningkatan kes NCD.”

Jenis Penyakit	Nama Penyakit	Statistik	Faktor Risiko	Golongan Terjejas
Tidak Berjangkit (NCD)	Diabetes	3.9 juta rakyat Malaysia	Gula tinggi, gaya hidup tidak aktif	Dewasa, obesiti
	Penyakit Jantung & Strok	18,000 kematian setahun	Kolesterol, tekanan darah tinggi	Lelaki dewasa, perokok
	Kanser	1 daripada 4 rakyat berisiko	Genetik, pemakanan, merokok	Semua golongan
Berjangkit CD	Penyakit Pernafasan Kronik	2.5 juta kes (anggaran)	Merokok, pencemaran udara	Warga emas, pesakit paru-paru
	Denggi	123,000 kes (2024)	Nyamuk Aedes, musim hujan	Semua umur
	Influenza	50,000+ kes gabungan	Virus influenza, imuniti rendah	Warga emas, kanak-kanak
	COVID-19	Impak besar sejak 2020	Virus SARS-CoV-2, kontak rapat	Semua golongan, pesakit kronik

Apakah jenis penyakit berjangkit (CD), puncanya dan cara rawatan?

Penyakit berjangkit (CD) seperti COVID-19 dan tuberkulosis berpunca daripada virus atau bakteria dan boleh merebak melalui udara, sentuhan atau persekitaran yang tercemar. Berikut adalah beberapa jenis penyakit berjangkit yang lazim di Malaysia yang dilihat dari sudut punca, penularan dan cara rawatan:



Covid-19

- **Punca:** Virus SARS-CoV-2.
- **Penularan:** Melalui titisan pernafasan (droplet) apabila seseorang yang dijangkiti batuk, bersin, bercakap, atau bernafas dekat dengan orang lain. Juga boleh merebak melalui sentuhan permukaan yang tercemar.
- **Rawatan:** Bergantung kepada tahap keterukan penyakit. Rawatan termasuk rehat yang mencukupi, pengambilan cecair yang banyak, ubat demam, dan dalam kes yang teruk, rawatan di hospital dengan oksigen dan ubat antiviral. Vaksinasi adalah langkah pencegahan yang paling berkesan.

Denggi

- **Punca:** Virus Denggi.
- **Penularan:** Melalui gigitan nyamuk Aedes yang dijangkiti.
- **Rawatan:** Tiada rawatan khusus untuk denggi. Rawatan adalah simptomatik, termasuk rehat, pengambilan cecair yang banyak, dan ubat demam. Dalam kes yang teruk, pesakit mungkin memerlukan rawatan di hospital untuk mengelakkan dehidrasi dan komplikasi lain. Pencegahan termasuk menghapuskan tempat pembiakan nyamuk dan menggunakan ubat penghalau nyamuk.

Influenza (Selesema)

- **Punca:** Virus Influenza.
- **Penularan:** Melalui titisan pernafasan (droplet) apabila seseorang yang dijangkiti batuk, bersin, atau bercakap.
- **Rawatan:** Rehat, pengambilan cecair yang banyak, dan ubat demam. Ubat antiviral boleh digunakan dalam kes yang teruk atau untuk individu yang berisiko tinggi mendapat komplikasi. Vaksinasi influenza tahunan adalah langkah pencegahan yang berkesan.

Tuberkulosis (TB)

- **Punca:** Bakteria Mycobacterium tuberculosis.
- **Penularan:** Melalui udara apabila seseorang yang dijangkiti TB batuk, bersin, atau bercakap.
- **Rawatan:** Rawatan TB melibatkan pengambilan antibiotik untuk jangka masa yang panjang (biasanya 6 bulan atau lebih). Penting untuk pesakit mematuhi rejimen rawatan yang ditetapkan untuk mengelakkan rintangan ubat.

HIV/AIDS

- **Punca:** Virus Human Immunodeficiency Virus (HIV).
- **Penularan:** Melalui hubungan seks tanpa perlindungan, perkongsian jarum suntikan, dan dari ibu kepada anak semasa mengandung, bersalin, atau menyusui.
- **Rawatan:** Tiada penawar untuk HIV/AIDS, tetapi rawatan antiretroviral (ART) boleh membantu mengawal virus dan membolehkan individu yang dijangkiti hidup lebih lama dan lebih sihat.



Apakah ramalan perkembangan penyakit berdasarkan statistik KKM?

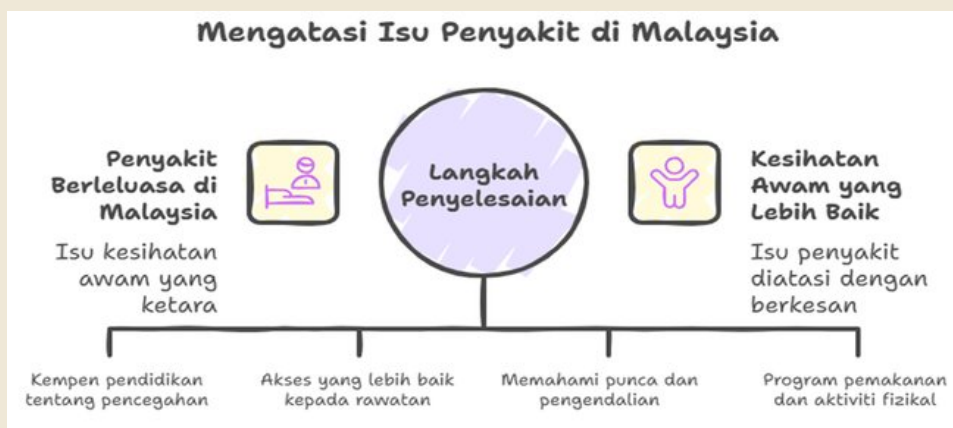
Berdasarkan statistik KKM, beberapa ramalan tentang peningkatan atau penurunan kes penyakit boleh dibuat mengenai perkembangan penyakit di Malaysia:

- **Penyakit Tidak Berjangkit (NCD):** Dijangkakan akan terus meningkat disebabkan oleh faktor-faktor seperti peningkatan usia populasi, perubahan gaya hidup, dan pemakanan yang tidak sihat. Program pencegahan dan pengurusan NCD perlu diperkukuhkan.
- **Denggi:** Jumlah kes denggi di Malaysia menunjukkan pola naik turun selari dengan musim hujan. Usaha berterusan diperlukan untuk mengawal pembiakan nyamuk dan meningkatkan kesedaran awam.
- **COVID-19:** Walaupun vaksinasi telah membantu mengurangkan kesan serius penyakit, COVID-19 dijangka akan terus wujud sebagai penyakit endemik. Pemantauan berterusan varian baru dan program vaksinasi yang berterusan adalah penting.
- **Penyakit Berjangkit Lain:** Penyakit berjangkit lain seperti influenza dan TB perlu terus dipantau dan dikawal melalui program vaksinasi dan rawatan yang berkesan.

Apakah langkah penyelesaian yang boleh diambil?

Langkah-langkah seperti pendidikan kesihatan, vaksinasi, pemantauan komuniti dan kerjasama antara agensi boleh dijalankan untuk menangani isu penyakit secara berkesan. Berikut adalah beberapa langkah penyelesaian yang boleh diambil untuk menangani isu penyakit di Malaysia seperti yang ditunjukkan pada rajah 1.0.

- **Pendidikan Kesihatan:** Meningkatkan kesedaran awam tentang kepentingan gaya hidup sihat, pemakanan yang seimbang, dan senaman yang kerap. Pendidikan kesihatan boleh disampaikan melalui pelbagai saluran, termasuk media massa, program komuniti, dan pendidikan di sekolah.
- **Vaksinasi:** Menggalakkan vaksinasi untuk mencegah penyakit berjangkit seperti COVID-19, influenza, dan penyakit kanak-kanak yang lain. Memastikan akses yang mudah dan terjangkau kepada vaksin.
- **Pemantauan Komuniti:** Melibatkan komuniti dalam pemantauan dan pencegahan penyakit. Ini termasuk program gotong-royong untuk membersihkan kawasan persekitaran dan menghapuskan tempat pembiakan nyamuk.
- **Kerjasama Antara Agensi:** Meningkatkan kerjasama antara agensi kerajaan, organisasi bukan kerajaan, dan sektor swasta dalam menangani isu kesihatan. Ini termasuk perkongsian data dan sumber, serta penyelarasan program dan aktiviti.
- **Dasar Kesihatan:** Menggubal dan melaksanakan dasar kesihatan yang menyokong pencegahan penyakit dan promosi kesihatan. Ini termasuk cukai ke atas produk tidak sihat seperti minuman bergula, dan subsidi untuk makanan yang sihat.
- **Penyelidikan dan Pembangunan:** Melabur dalam penyelidikan dan pembangunan untuk mencari kaedah rawatan dan pencegahan penyakit yang lebih berkesan.



Melalui pelaksanaan secara komprehensif dan berterusan, Malaysia boleh meningkatkan kesihatan awam dan mengurangkan beban penyakit selaras dengan Agenda Nasional, Malaysia Sihat (ANMS) yang dibina Berdasarkan empat teras utama seperti dalam Rajah 2.0.



Pelan Strategik Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) 2021–2025 merupakan sebahagian daripada agenda negara untuk tempoh 10 tahun (2021–2030), bertujuan memastikan "Keluarga Malaysia Sihat Sejahtera". Pelan ini menekankan agar kesihatan dijadikan keutamaan dalam semua polisi dan rancangan pembangunan dengan pendekatan seluruh negara (whole-of-nation approach), melibatkan pelbagai agensi dan pihak berkepentingan.

Pelan ini mempunyai empat teras utama yang disokong oleh 10 strategi dan 24 inisiatif untuk mencapai matlamatnya:

1. Memperkukuh promosi budaya hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan.
2. Memperkasa saringan kesihatan, pencegahan, dan kawalan penyakit tidak berjangkit (NCD) dan penyakit berjangkit (CD) (Buku Teras 2 ANMS).
3. Mempertingkatkan kesedaran dan akses kepada perkhidmatan sokongan kesihatan mental (Buku Teras 3 ANMS).
4. Memperkukuh sistem sokongan penyampaian perkhidmatan kesihatan yang mampan dan saksama (Buku Teras 4 ANMS).

“Pelaksanaan strategi dan inisiatif ini merangkumi pelbagai aspek, daripada meningkatkan literasi kesihatan dalam kalangan orang awam, pelajar sekolah, dan institusi pengajian tinggi, hingga kepada menggalakkan persekitaran yang sihat bagi membendung penyakit.”

Rujukan

1. Bahagian Kawalan Penyakit, Kementerian Kesihatan Malaysia. (2025). Buletin Epidemiologi BKP Edisi Julai & Jun 2025. Kementerian Kesihatan Malaysia. <https://www.moh.gov.my>
2. Sinar Harian. (2025, Januari 3). Tiga penyakit undang resah pada 2025. <https://www.sinarharian.com.my/article/704680/global/tiga-penyakit-undang-resah-pada-2025>
3. Kementerian Kesihatan Malaysia. (2025). KKMNOW Data Catalogue. <https://data.moh.gov.my/ms-MY/data-catalogue>



اَبُو بَكْرٍ مَرْكُوبٌ
UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Cawangan Pulau Pinang
Kampus Permatang Pauh

Unit Penerbitan e-Buletin
Jabatan Sains Komputer dan Matematik
UiTM Cawangan Pulau Pinang
13500 Permatang Pauh
Pulau Pinang

eISSN 2637-0077



9 772637007004