

JAN 2024 / BIL. 10 / 2024

EON

Epitome of Nature

K E S I H A T A N D A N K E S E J A H T E R A A N



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



TANGANI OBESITI UNTUK KEHIDUPAN YANG LEBIH SEJAHTERA

Fauziana Bt Fauzi @ Mat Rawi
Centre of Economic and
Finance Study (DEFS)

fauziana@uitm.edu.my

EDITOR: MU'ADZ AHMAD
MAZIAN

Setiap orang mengimpikan berat badan yang ideal. Berat badan yang ideal dapat menurunkan risiko diabetis, menurunkan risiko kanser payudara, meningkatkan kesihatan jantung, meningkatkan kesuburan, tidur lebih nyenyak serta meningkatkan umur. Terminologi berlebihan berat

badan dan obesiti adalah dua kategori berbeza. Bagi berlebihan berat badan, Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2019 mendefinisikannya berdasarkan Indeks Jisim Tubuh (IJT) iaitu melebihi 25kg/m² bagi lebih berat badan dan kadar IJT melebihi 30kg/m² bagi obes.

Didapati, 50.1% populasi dewasa di Malaysia mengalami berat badan berlebihan iaitu 30.4% dan obes iaitu 19.7%. Ini bermakna, seorang daripada dua dewasa di negara ini dikategorikan sebagai mempunyai berat berlebihan atau obes.

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) memaklumkan bahawa kadar obesiti negara ini adalah tertinggi di Asia Tenggara iaitu sebanyak 15.6%. Jumlah itu mengatasi Brunei yang mencatatkan 14.1% dan diikuti Thailand 10%

dan Indonesia sebanyak 6.9%. Kadar pesakit diabetes dalam kalangan orang dewasa turut menunjukkan peningkatan iaitu daripada 11.6% pada tahun 1996 kepada 15.2% pada 2006 dan 17.5% pada tahun 2015, manakala pada tahun 2019 naik kepada 18.3%.

Terdapat kira-kira 3.9 juta penduduk Malaysia yang berusia 18 tahun ke atas mempunyai penyakit diabetes.

Kadar pesakit diabetes paling tinggi dikesan di Negeri Sembilan iaitu kira-kira 33.2%. Kemudian diikuti di Perlis sebanyak 32.6% dan Pahang pula mencatatkan sebanyak 25.7%. Data NHMS 2019 juga turut memperincikan tiga golongan tertinggi yang berhadapan permasalahan tersebut iaitu perempuan (54.7%), etnik India (63.9%) manakala lingkungan umur paling tinggi adalah golongan berumur 55-59 tahun (60.9%).



Gambarajah 1: Carta klasifikasi BMI (Sumber: i-medik)

Faktor yang Menyumbang Kepada Lenihan Berat Badan dan Obesiti

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.

Faktor penyumbang kepada masalah obesiti boleh dibahagikan kepada empat faktor utama iaitu

- (i) pemakanan
- (ii) aktiviti fizikal
- (iii) persekitaran
- (iv) genetik
- (v) faktor lain seperti penyakit, tekanan dan ubatan.

Dua faktor utama ialah dari segi pemakanan dan aktiviti fizikal. Menurut Pakar Perubatan Kesihatan Awam, Jabatan Kesihatan Komuniti, Universiti Putra Malaysia (UPM) Dr Norliza Ahmad, pengambilan makanan berlebihan yang tidak disertai dengan penggunaan tenaga melalui aktiviti fizikal menyebabkan tenaga berlebihan ini disimpan sebagai lemak di dalam badan.

Dua faktor utama obesiti ialah dari segi pemakanan dan aktiviti fizikal.

Kesan Lebihan Berat Badan dan Obesiti

Ramai masih tidak mengangap obesiti sejenis penyakit meskipun Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) mengklasifikasikannya sebagai penyakit kronik dan epidemik. Lebihan berat badan mahupun obes, kedua-duanya adalah faktor risiko utama yang sering dikaitkan dengan penyakit kronik tidak berjangkit (NCD) seperti diabetes mahupun kardiovaskular.

Masalah NCD di Malaysia semakin meruncing kerana ia dikesan antara penyebab utama kematian pramatang berikutan purata jangka hayat rakyat Malaysia tidak dapat ditingkatkan, hanya mencapai sekitar usia 75 tahun.

Penyakit NCD turut membawa komplikasi lain seperti darah tinggi yang sinonim dengan serangan jantung mahupun diabetes yang akan berakhir dengan kegagalan buah pinggang. Mereka yang mengalami obesiti juga mempunyai 240% peningkatan risiko dijangkiti Covid-19 yang lebih parah. Mereka yang disahkan positif Covid-19 dan mempunyai rekod NCD akan berdepan dengan risiko komplikasi kesihatan lebih dahsyat malah turut berisiko membawa maut sekiranya tidak mendapat rawatan secepat mungkin. Menurut Ketua Pengarah Kesihatan Datuk Dr Noor Hisham Abdullah, lebih 80% daripada jumlah kes kematian bagi kes Covid-19 adalah di kalangan mereka yang mempunyai NCD.

Ketua Pengarah Kesihatan Datuk Dr Noor Hisham Abdullah, lebih 80% daripada jumlah kes kematian bagi kes Covid-19 adalah di kalangan mereka yang mempunyai NCD

Di Malaysia, kos berkaitan berat badan berlebihan dan obesiti mencecah 13.3% daripada kos keseluruhan kesihatan iaitu 0.54% daripada KDNK negara pada tahun 2017. Ini tidak termasuk kos penyusutan produktiviti, ketidakhadiran di tempat kerja dan hilang upaya akibat penyakit berkaitan obesiti. Didapati juga sejumlah 49% penghidap kencing manis tidak pernah diperiksa atau didiagnos menghidap penyakit itu. Hal ini menyebabkan kerajaan menanggung beban kewangan yang besar untuk rawatan. Sebelum ini kerajaan dilaporkan menampung kos rawatan hemodialisis berjumlah RM2.2 bilion setahun bagi 50,000 pesakit buah pinggang yang menjalani rawatan di hospital kerajaan. Dianggarkan kos bagi seorang pesakit yang menjalani rawatan itu sebanyak tiga kali seminggu adalah sekitar RM44,000 setahun.

kos berkaitan berat badan berlebihan dan obesiti mencecah 13.3% daripada kos keseluruhan kesihatan iaitu 0.54% daripada KDNK negara pada tahun 2017

Obesiti di kalangan kanak – kanak

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.

Dalam kalangan kanak-kanak berusia antara lima tahun hingga 17 tahun pula, sebanyak 29.8% didapati berlebihan berat badan dan obes. Ramai kanak-kanak menghadap skrin seperti permainan komputer, tablet, televisyen melebihi dua jam sehari. Tempoh masa yang lama itu dikaitkan dengan masalah obesiti dalam kalangan kanak-kanak.

Ramai kanak-kanak menghadap skrin seperti permainan komputer, tablet, televisyen melebihi dua jam sehari. Tempoh masa yang lama itu dikaitkan dengan masalah obesiti dalam kalangan kanak-kanak

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. Kanak-kanak yang obes mempunyai risiko tinggi untuk mendapat penyakit (NCD) seperti diabetes mellitus dan

Kanak-kanak yang obes mempunyai risiko tinggi untuk mendapat penyakit (NCD) seperti diabetes mellitus dan tekanan darah tinggi pada usia selain berkemungkinan menjadi orang dewasa obes

tekanan darah tinggi pada usia muda selain berkemungkinan menjadi orang dewasa obes. Keadaan ini seterusnya mendedahkan mereka untuk menghadapi masalah kesihatan kronik lebih awal yang boleh menjejaskan produktiviti mereka di masa akan datang.

Cara Mengatasi Masalah Lebihan Berat Badan dan Obesiti

Menangani masalah obesiti adalah perkara yang rumit. Obesiti adalah perkara yang diketahui dan diakui hampir semua orang. Namun, ramai yang berasa lebih selesa untuk menafikan atau mengabaikan perkara tersebut.

Pengawalan dari segi pemakanan termasuklah pengenalan cukai gula pada 2019 dan membangunkan Dasar Pemakanan Kebangsaan 2.0 pada 2021.

Pihak Kerajaan juga telah mengambil inisiatif dengan mengadakan kolaborasi bersama syarikat industri

makanan dan minuman dalam menggalakkan penghasilan produk memenuhi kriteria nutrisi seperti yang telah ditetapkan. Minggu obesiti Malaysia yang diadakan dengan Kerjasama Persatuan Kajian Obesiti

Malaysia (MASO) juga disambut pada setiap Mac dengan tujuan meningkatkan kesedaran awam tentang bahaya obesiti.

Namun, terdapat juga kerumitan daripada segi penjagaan kesihatan dan pengurusan oleh individu yang mengalami obesiti. Pengurusan klinikal obesiti di Malaysia adalah tidak mencukupi untuk menangani pelbagai aspek berkaitan obesiti.

Pengurusan klinikal obesiti di Malaysia adalah tidak mencukupi untuk menangani pelbagai aspek berkaitan obesiti.

Apabila individu obesiti mengambil langkah mendapatkan rawatan, mereka diberikan terapi yang merangkumi diet dan senaman, ubat, rawatan tak invasif dan pembedahan.

Bagaimanapun, bilangan hospital awam yang menawarkan perkhidmatan berkaitan obesiti adalah terhad. Akibatnya, pesakit tidak mendapat penjagaan menyeluruh untuk menguruskan dan penjagaan obesiti yang berkesan.

Cara Mengatasi Masalah Lebih Berat Badan dan Obesiti di Kalangan Kanak - kanak

Antara Langkah yang boleh diambil oleh pihak sekolah 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 juga 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 alat – alat ini disediakan.

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

Pemberian kontrak kantin sekolah juga seharusnya bergantung kepada penyediaan makanan yang memenuhi standard kualiti.

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



Gambarajah 2: Cara mencegah obesiti di kalangan kanak-kanak (Sumber: Bahagian Pemakanan KKM)

Semua pihak harus bergabung tenaga bagi mewujudkan masyarakat yang memiliki berat badan yang ideal. Jika masalah lebih berat badan serta obesiti dapat diatasi, maka masyarakat Malaysia yang sihat dapat dibentuk. Hal ini seterusnya akan meningkatkan kesejahteraan sejagat serta menurunkan kos – kos yang berkaitan dengan rawatan penyakit – penyakit NCD yang perlu ditanggung oleh pihak Kerajaan. Kos tersebut seterusnya boleh digunakan untuk dibelanjakan kepada perkara – perkara lain yang lebih memberi impak positif kepada masyarakat.

Jika masalah lebih berat badan serta obesiti dapat diatasi, maka masyarakat Malaysia yang sihat dapat dibentuk.

Rujukan:

