

E-BULETIN  
EDISI  
2023



UNIVERSITI  
TEKNOLOGI  
MARA

Cawangan Negeri Sembilan  
Kampus Rembau



e-BULETIN  
2023

FAKULTI  
PENGURUSAN  
& PERNIAGAAN  
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA  
CAWANGAN NEGERI SEMBILAN  
KAMPUS REMBAU



# MULAKAN GAYA HIDUP SIHAT DENGAN 6 LANGKAH MUDAH

***Farrah Othman,  
Nor Azurah Md  
Kamdari, dan  
Sharfizie Mohd  
Sharip***

*Fakulti Pengurusan dan  
Perniagaan*

*UiTM Cawangan Negeri  
Sembilan Kampus Rembau*

Tatkala baju yang biasa dipakai sudah terasa ketat. Sakit lutut dan kaki bila berdiri lama. Dalam masa yang sama umur pula dah melangkaui 40 tahun kita akan mula rasa sudah sampai masanya untuk bertukar kepada gaya hidup yang lebih sihat. Kita perlu nekad dalam hati untuk mengambil langkah mengawal berat badan kita agar tidak terus bertambah dari masa ke masa. Kita semua maklum, kesihatan amat bernilai untuk mengelakkan kita daripada menghidap penyakit-penyakit yang memerlukan kos rawatan yang tinggi seperti penyakit kencing manis, darah tinggi, sakit buah pinggang, serangan jantung dan sebagainya. Kita juga mungkin terpaksa mengeluarkan perbelanjaan lebih untuk membeli pakaian yang saiz yang lebih besar dek kerana baju yang ada mungkin tidak muat dan tidak selesa lagi untuk dipakai. Tambahan pula pergerakan kita semakin terbatas seperti tidak boleh berdiri lama, naik tangga pun cepat sempit, solat pun kita terpaksa duduk kerana faktor kesihatan yang tidak mengizinkan. Terdapat enam langkah yang boleh diambil untuk mencapai kesihatan yang diinginkan.

## **Tetapkan matlamat**

Lazimnya setiap orang mempunyai matlamat kesihatan yang berbeza. Matlamat amat penting dalam langkah pertama untuk memulakan perjalanan ke arah yang lebih sihat. Matlamat

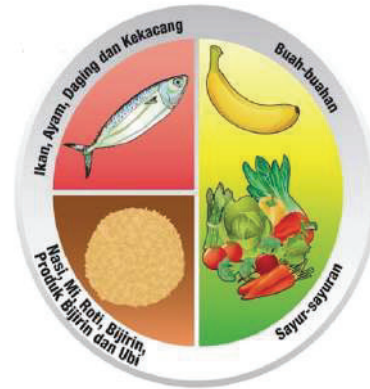
hendaklah jelas dan boleh dicapai dalam jangkamasa tertentu. Contohnya kita boleh letakkan sasaran berat yang diinginkan atau BMI sasaran. BMI adalah perkataan pendek daripada frasa asalnya iaitu Body Mass Index. Ia adalah satu kaedah ukuran berat badan seseorang individu bersama-sama dengan ketinggian. Kita juga boleh meletakkan saiz sebagai sasaran contohnya dari saiz 2XL kepada saiz L. Ada juga yang meletakkan matlamat untuk menurunkan bacaan gula dalam darah atau sebagainya.



Gambar Sumber: Hello Doktor

### Cari ilmu kesihatan

Tuntutlah ilmu yang betul tentang pemakanan dan gaya hidup sihat. Banyakkan membaca atau menonton video yang berkaitan dengan kesihatan. Zaman ini kita amat mudah untuk mendapatkan ilmu tentang kesihatan, pemakanan dan gaya hidup sihat. Sumber maklumat mesti sah dari ahli atau pakar bidang yang bertauliah. Kefahaman dan kesedaran dalam menjaga kesihatan agar kekal sihat menjadi faktor utama mengapa ramai yang mula mencari ruang untuk bersenam. Bagaimanapun, menurut Pengerusi Pertubuhan Pencegahan Obesiti Dewasa dan Kanak-Kanak Malaysia, Kevin Zahri, ramai individu melakukan senaman secara membata tuli tanpa mencari ilmu terlebih dahulu. Hasilnya, mereka hanya melakukan aktiviti yang sia-sia, tanpa faedah dan membuang masa. Mereka yang mahu bersenam perlu mendapatkan ilmu terlebih dahulu dan bukannya mengikut membata tuli. Dalam soal kesihatan juga, kita perlu bersederhana, jangan terlalu memaksa diri. Begitu juga dalam pemakanan, gaya hidup, kesihatan mental, kerohanian dan sebagainya. Sebab itu ilmu itu penting.



Gambar sumber: Astro Awani

### Sertai komuniti nak sihat

Kita akan lebih bermotivasi bila ada rakan yang mempunyai matlamat yang sama. Oleh itu, kita amatlah digalakkan untuk menyertai program pengurusan kesihatan yang banyak dianjurkan oleh banyak pihak sama ada secara percuma mahupun berbayar. Kita boleh menyertai komuniti bersama-sama rakan-rakan seperjuangan untuk bimbingan pemakanan, senaman, perkongsian dan macam-macam lagi. Platform komuniti amat baik untuk mengekalkan gaya hidup berterusan untuk membantu kita supaya konsisten dalam usaha kawalan berat badan yang lebih mudah dan lebih seronok apabila dilakukan bersama-sama tanpa tekanan untuk cepat kurus. Komuniti juga boleh membantu anda selesa dan kekal sihat bersama ahli komuniti dan tenaga pengajar.

### Tukar gaya hidup

Pemakanan tidak perlu berubah menjadi diet hambar. Belajar mengubah suai resipi lama anda dengan menggunakan alternatif yang lebih sihat atau kaedah memasak yang lebih sihat. Contohnya, anda boleh membuang lemak berlebihan dari daging atau mengurangkan jumlah mentega, ghee, gula, dan garam yang anda masak. Ambil gambar makanan anda dan bincangkan dengan pakar diet atau pakar pemakanan anda bagaimana menyediakan hidangan yang sama dengan cara yang lebih sihat. Makan makanan yang biasa dimakan seharian orang Malaysia seperti menu asam pedas, masak lemak, kari dan lain-lain. Cuma fokuskan pengambilan protein dan lebihkan sayur-sayuran dalam menu anda. Kurangkan pengambilan sumber karbohidrat dan gula.

### Berterusan

Hakikat yang perlu anda sedar ialah pemakanan sihat dan diet yang betul sebenarnya merupakan sebahagian daripada amalan gaya hidup sihat. Gaya hidup ataupun dalam bahasa Inggerisnya yang sering kita dengar sebagai “lifestyle” merupakan suatu yang perlulah dijadikan gaya hidup yang kekal. Bukan sekejap-sekejap dan bukan sementara. Antara kesilapan bila nak ubah gaya pemakanan adalah

mengikuti tips-tips diet yang melampau untuk turunkan berat badan dengan pantas tetapi bila dah habis diet, berat naik semula melebihi paras sebelum diet. Gaya pemakanan sihat adalah menyedari apa yang masuk ke mulut anda, bukan makan mengikut apa yang nafsu anda mahu. Adakah ini bermakna kita tidak boleh lagi makan donut, kek atau makanan segera? Tidak, kuncinya adalah kawal, makanan-makanan tidak berkhasiat ini kita makan untuk waktu tertentu sahaja seperti sambutan hari jadi atau sebagai ganjaran setelah mencapai sesuatu. Dan makanlah berpada-pada.

### **‘Self-reward’ diri setelah berhasil capai matlamat**

Self-reward adalah terapi diri untuk kita meraikan kejayaan setelah berkerja keras untuk mencapai matlamat kesihatan yang dikehendaki. Anda pasti akan lebih bersemangat setelah memanjakan diri dan memulakan aktiviti kehidupan dengan pemikiran yang lebih segar. Sudah pastinya aura positif dilahirkan dan segalanya akan terasa lebih mudah apabila kita menghargai diri sendiri. Cintailah diri kita dengan perkara yang membuatkan kita bahagia.

Oleh yang demikian apakah tindakan kita sebagai peminjam dan pengguna yang bijak? Kita digalakkan menyemak semula semua perbelanjaan bulanan kita agar tidak melebihi kemampuan. Pertama kita haruslah merancang untuk melebihi wang simpanan. Pada masa sekarang kita digalakkan menabung memandangkan harga barang dan aset yang melambung tinggi. Kedua, kita perlu merancang menguruskan hutang yang sedia ada, iaitu dengan memastikan wang yang ada cukup untuk membayar kenaikan ansuran bulanan bank. Ketiga kita disarankan untuk mengelakkan hutang baru contoh seperti tidak memilih kaedah ansuran dalam pembelian barang. Manakala yang keempat kita seharusnya mengurangkan perbelanjaan peribadi. Disini kita harus tahu membezakan perbelanjaan mengikut keperluan dan kehendak.