



KOMUNITI SIHAT
PERKASA NEGARA
[KOSPEN]

DIARI KESIHATAN **KOSPEN** INTERVENSI FAKTOR RISIKO NCD DALAM KOMUNITI



Kementerian Kesihatan Malaysia
dengan kerjasama Jabatan Kemajuan Masyarakat (KEMAS)

KANDUNGAN

Biodata	3
Status Kesihatan Saya	4
Aktiviti Intervensi Faktor Risiko NCD	8
Apendiks 1: Keputusan Pemeriksaan Saya	12
Apendiks 2: Piramid Aktiviti Fizikal	13
Apendiks 3: Tahap Aktiviti Fizikal	14
Apendiks 4: Ujian Fagerstrom	15
Apendiks 5: Piramid Makanan	17
Apendiks 6: Pinggan Sihat	18

BIODATA

GAMBAR

Nama :

No. K/P :

Jantina :

Alamat :

No. Telefon :

Nota:

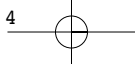
.....

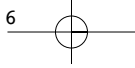
.....

.....

.....

.....

[illegible]

[illegible]

[illegible]

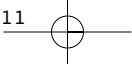
AKTIVITI INTERVENSI FAKTOR RISIKO NCD

Aktiviti / Intervensi												
	Januari				Februari				Mac			
	Minggu				Minggu				Minggu			
	01	02	03	04	01	02	03	04	01	02	03	
Pemakanan dan Pengurusan Berat Badan 												
Aktiviti Fizikal 												
Tidak Merokok 												

[illegible]

AKTIVITI INTERVENSI FAKTOR RISIKO NCD

Aktiviti / Intervensi												
	Julai				Ogos				September			
	Minggu				Minggu				Minggu			
	01	02	03	04	01	02	03	04	01	02	03	
Pemakanan dan Pengurusan Berat Badan 												
Aktiviti Fizikal 												
Tidak Merokok 												

[illegible]

APENDIKS 1 KEPUTUSAN PEMERIKSAAN SAYA

1

Indeks Jisim Tubuh (*Body Mass Index* atau BMI)

Klasifikasi BMI	BMI (kg/m ²)
Normal	18.5 – 24.9
Berat badan berlebihan	25.0 - 29.9
Obesiti	≥ 30.0

$$\text{BMI} = \frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{tinggi (m)} \times \text{tinggi (m)}}$$

2

Ukur Lilit Pinggang

	Ukur Lilit Pinggang
Lelaki	< 90 cm (35 inci)
Wanita	< 80 cm (31 inci)

3

Klasifikasi Tekanan Darah

	Sistolik	Diastolik
Optimum	< 120	dan < 80
Pra-Hipertensi	120 – 139	dan/atau 80 – 89
Hipertensi Tahap 1	140 – 159	dan/atau 90 – 99
Hipertensi Tahap 2	160 – 179	dan/atau 100 – 109
Hipertensi Tahap 3	≥ 180	dan/atau ≥ 110

4

Tahap Glukosa dalam Darah

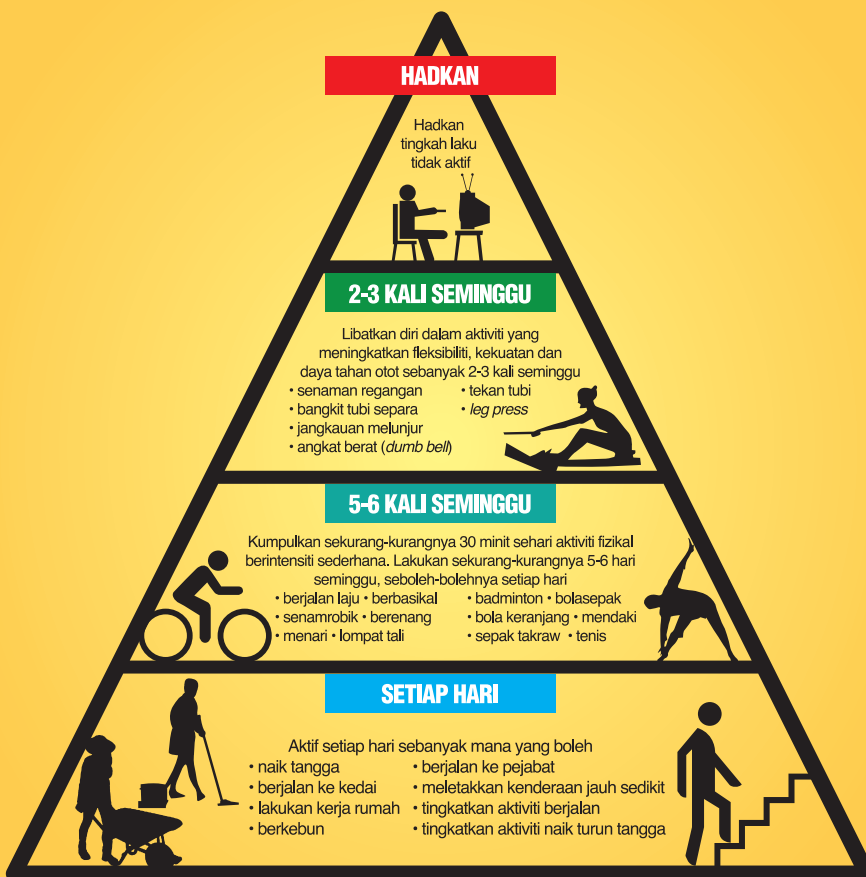
Normal	Tidak Normal
< 5.6 mmol/L	≥ 5.6 mmol/L

5

Tahap Kolesterol dalam Darah (bagi individu yang berisiko rendah)

	Tahap Kolesterol
Normal	< 5.2 mmol/L

APENDIKS 2 PIRAMID AKTIVITI FIZIKAL



APENDIKS 3 TAHAP AKTIVITI FIZIKAL

Tahap aktiviti fizikal berbanding bilangan langkah bagi individu dewasa

Bilangan langkah dalam sehari	Tahap aktiviti fizikal
5,000 – 7,499	Kurang Aktif
7,500 – 9,999	Sederhana aktif
10,000 – 11,999	Aktif
≥ 12,000	Sangat Aktif

Status Aktiviti

Tidak aktif	Sederhana Aktif	Sangat Aktif
75% daripada masa duduk atau berdiri	40% daripada masa duduk atau berdiri	25% daripada masa duduk atau berdiri
25% daripada masa berdiri dan buat pekerjaan ringan	60% daripada masa berdiri melakukan pekerjaan sederhana	75% daripada masa berdiri dan buat pekerjaan berat
Contoh: • Pengawal keselamatan • Tukang Jahit/Kerja Kraftangan • Pekerja Industri Ringan • Pemandu Teksi • Suri Rumah	Contoh: • Tukang Kayu • Tenaga Pengajar • Pekebun • Kontraktor • Nelayan	Contoh: • Pekerjaan Pembinaan • Pekerja Industri Berat • Buruh Kasar • Pelombong • Aktif Bersukan

APENDIKS 4 UJIAN FAGERSTROM

1. Bilakah anda mula menghisap rokok selepas bangun dari tidur? Skor

- | | |
|-----------------|---|
| • Dalam 5 minit | 3 |
| • 6 – 30 minit | 2 |
| • 31 – 60 minit | 1 |
| • 61 – 90 minit | 0 |

2. Adakah anda menghadapi masalah untuk mengelakkan diri dari merokok apabila anda berada di dalam kawasan larangan merokok? Skor

- | | |
|---------|---|
| • Ya | 1 |
| • Tidak | 0 |

3. Pada waktu bilakah paling sukar bagi anda untuk tidak merokok? Skor

- | | |
|--------------|---|
| • Awal pagi | 1 |
| • Waktu lain | 0 |

4. Berapakah batang rokok yang anda hisap dalam sehari? Skor

- | | |
|------------------|---|
| • 10 atau kurang | 0 |
| • 11 – 20 batang | 1 |
| • 21 – 30 batang | 2 |
| • 31 atau lebih | 3 |

APENDIKS 4 UJIAN FAGERSTROM

5. Adakah anda merokok lebih kerap dalam tempoh satu jam selepas bangun dari tidur berbanding waktu lain?

Skor

- Ya
- Tidak

1
0

6. Adakah anda merokok walaupun di waktu sakit?

Skor

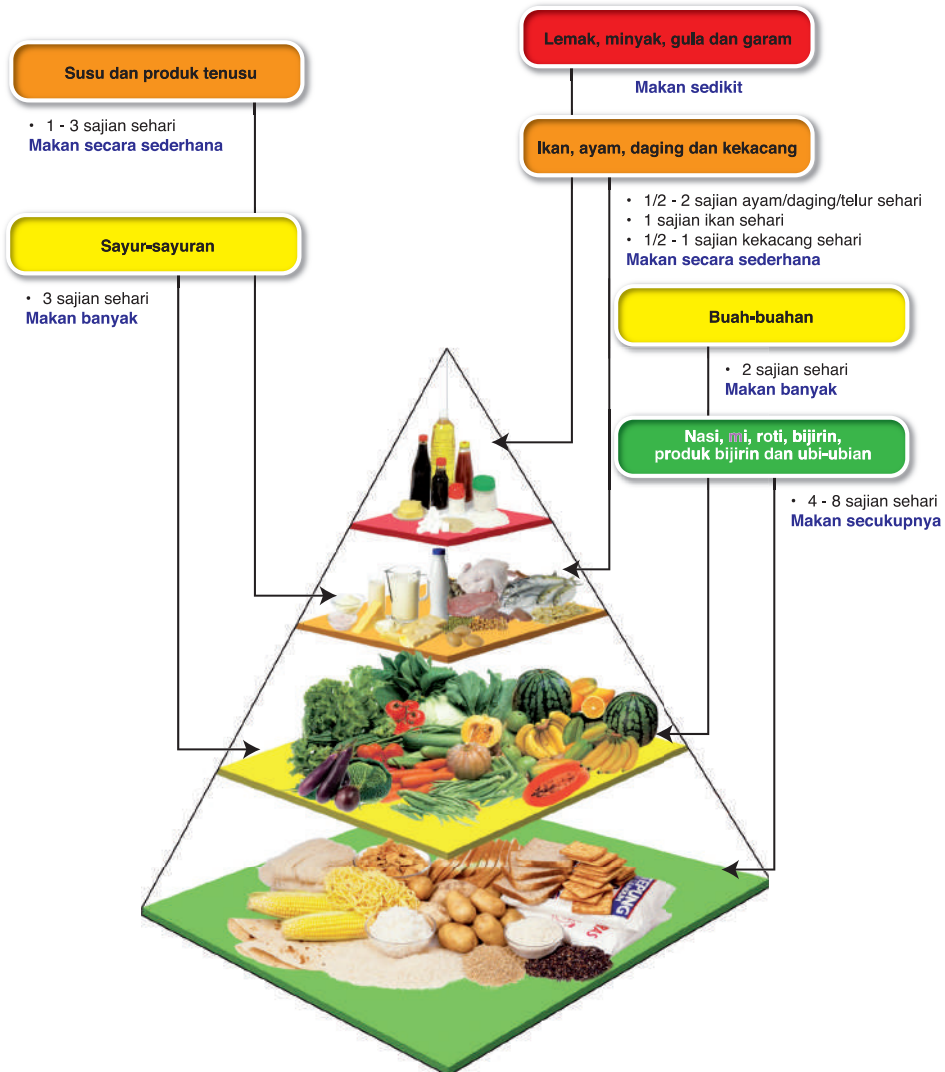
- Ya
- Tidak

1
0

JUMLAH SKOR

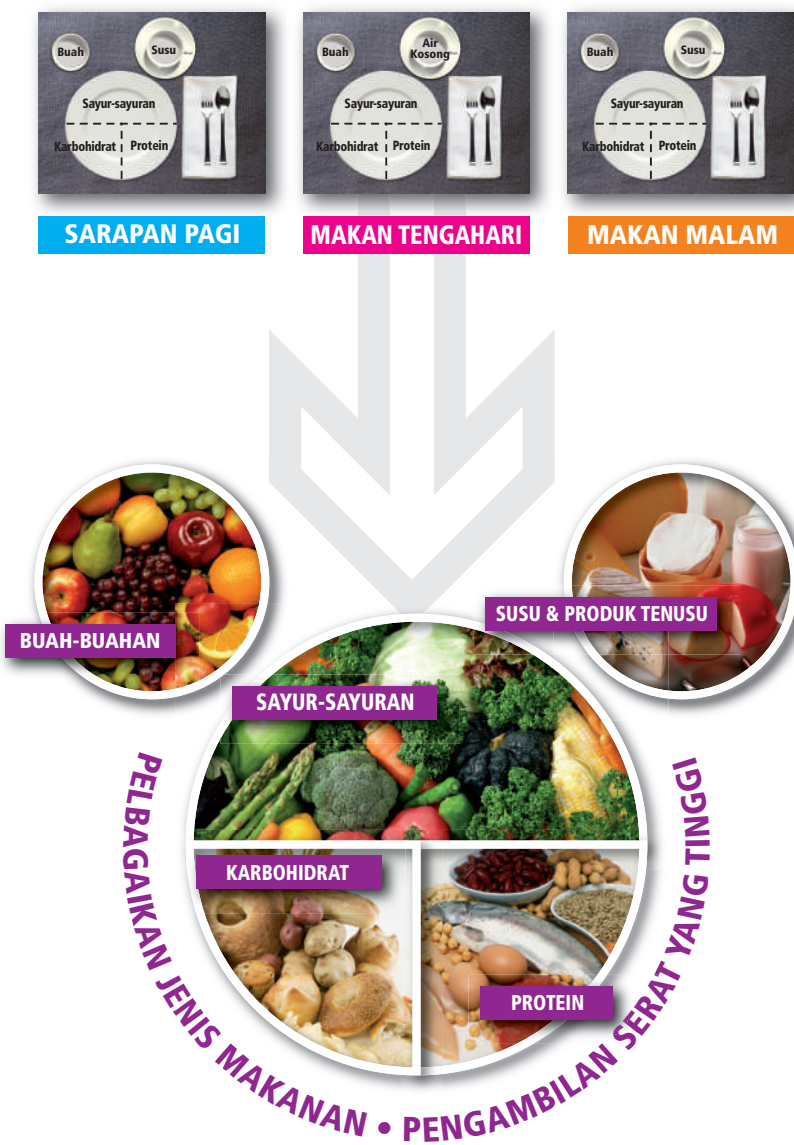
Skor Fagerstrom	Bilangan Rokok Dihisap	Tahap Ketagihan
0 - 3	< 10	Rendah
4 - 5	10 - 25	Sederhana
6 - 10	> 25	Tinggi

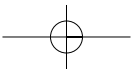
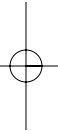
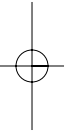
APENDIKS 5 PIRAMID MAKANAN



SARANAN KEPERLUAN HARIAN
(1,500 hingga 2,000 kkal/sehari)

APENDIKS 6 PINGGAN SIHAT







Kementerian Kesihatan Malaysia
dengan kerjasama Jabatan Kemajuan Masyarakat (KEMAS)