



ISBN 978-98-3433-91-9



9 789833 433919

Unit Kesihatan Pekerjaan  
Bahagian Kawalan Penyakit  
Kementerian Kesihatan Malaysia  
Tingkat 6, Blok E10, Parcel E,  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan  
62590 Putrajaya

Edisi Pertama • 2011

# MODUL INTERVENSI **OBESITI** DI TEMPAT KERJA



**UNIT KESIHATAN PEKERJAAN**  
Cawangan Kesihatan Pekerjaan dan Alam Sekitar (KPAS)  
Bahagian Kawalan Penyakit  
Kementerian Kesihatan Malaysia



# **MODUL INTERVENSI OBESITI DI TEMPAT KERJA**



**UNIT KESIHATAN PEKERJAAN**  
**Cawangan Kesihatan Pekerjaan Dan Alam Sekitar (KPAS)**  
**Bahagian Kawalan Penyakit**  
**Kementerian Kesihatan Malaysia**

© Kementerian Kesihatan Malaysia 2010

Hak cipta terpelihara. Tiada bahagian daripada terbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukar dalam apa jua bentuk atau alat mekanikal atau elektronik kecuali setelah mendapat kebenaran daripada penerbit.

Edisi Pertama 2011

Diterbit, dicetak dan diedarkan oleh:  
Unit Kesihatan Pekerjaan  
Cawangan Kesihatan Pekerjaan Dan Alam Sekitar (KPAS)  
Bahagian Kawalan Penyakit  
Kementerian Kesihatan Malaysia  
Aras 6, Blok E10, Kompleks E  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan  
62590 Putrajaya

Tel: 603-8883 4145 Faks: 603-8888 6277  
Laman web: <http://www.moh.gov.my>

ISBN : 978-98-3433-91-9

# Kandungan

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Senarai Jawatankuasa Teknikal                        | 4   |
| Kata-Kata Aluan                                      | 5   |
| Bab 1 : Pengenalan                                   | 7   |
| Bab 2 : Penilaian                                    | 11  |
| Bab 3 : Intervensi Kesihatan                         | 29  |
| • Intervensi Pemakanan                               | 31  |
| • Intervensi Aktiviti Fizikal                        | 107 |
| Bab 4 : <i>Employees Assistances Programme (EAP)</i> | 155 |
| Bab 5 : Pemantauan                                   | 165 |

## Senarai Jawatankuasa Teknikal

- |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. DR. SIRAJUDDIN HASHIM</b><br/>Ketua Penolong Pengarah Kanan<br/>Unit Kesihatan Pekerjaan<br/>Bahagian Kawalan Penyakit<br/>Kementerian Kesihatan Malaysia</p> | <p><b>2. DR. PRIYA RAGUNATH</b><br/>Ketua Penolong Pengarah Kanan<br/>Unit Kesihatan Pekerjaan<br/>Bahagian Kawalan Penyakit<br/>Kementerian Kesihatan Malaysia</p>                |
| <p><b>3. DR. AHMAD RIADZ MAZELI</b><br/>Ketua Penolong Pengarah Kanan<br/>Unit Alam Sekitar<br/>Bahagian Kawalan Penyakit<br/>Kementerian Kesihatan Malaysia</p>       | <p><b>4. DR. MOHAMMAD SALLEH</b><br/>Ketua Penolong Pengarah Kanan<br/>Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga<br/>Kementerian Kesihatan Malaysia</p>                              |
| <p><b>5. DR. MAZNIEDA MAHJOM</b><br/>Ketua Penolong Pengarah Kanan (KPAS)<br/>Jabatan Kesihatan Wilayah<br/>Persekutuan Kuala Lumpur &amp; Putrajaya</p>               | <p><b>6. DR. VERONICA LUGAH</b><br/>Ketua Penolong Pengarah Kanan<br/>Pejabat Kesihatan Daerah Hulu Langat<br/>Selangor Darul Ehsan</p>                                            |
| <p><b>7. DR. ZURAIDA MOHAMED</b><br/>Ketua Penolong Pengarah Kanan (KPAS)<br/>Jabatan Kesihatan Negeri Sembilan</p>                                                    | <p><b>8. DR. ROSNAWATI MOHAMAD ROBAT</b><br/>Ketua Penolong Pengarah Kanan (KPAS)<br/>Jabatan Kesihatan Negeri Selangor</p>                                                        |
| <p><b>9. DR. INTAN AZURA MOHD DIN</b><br/>Ketua Penolong Pengarah (KPAS)<br/>Jabatan Kesihatan Negeri Melaka</p>                                                       | <p><b>10. PN. SURAINEE WAHAB</b><br/>Penolong Pengarah Kanan<br/>Bahagian Pemakanan<br/>Kementerian Kesihatan Malaysia</p>                                                         |
| <p><b>11. PN. KHAIRULNISSA ABDUL KADIR</b><br/>Penolong Pengarah Kanan<br/>Bahagian Pendidikan Kesihatan<br/>Kementerian Kesihatan Malaysia</p>                        | <p><b>12. EN. HASNUL ABDUL HAMID</b><br/>Penolong Pegawai Kesihatan Persekutaran<br/>Unit Kesihatan Pekerjaan<br/>Bahagian Kawalan Penyakit<br/>Kementerian Kesihatan Malaysia</p> |

## Jawatankuasa Sokongan

- |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. EN. NOR AZHAR KAMALUDIN</b><br/>Pegawai Penyelidik<br/>Unit Kesihatan Pekerjaan<br/>Bahagian Kawalan Penyakit<br/>Kementerian Kesihatan Malaysia</p> | <p><b>2. TUAN ASMAH TUAN AHMAD</b><br/>Pegawai Penyelidik<br/>Unit Kesihatan Pekerjaan<br/>Bahagian Kawalan Penyakit<br/>Kementerian Kesihatan Malaysia</p> |
| <p><b>3. CIK AZURA ABDUL AZIZ</b><br/>Pembantu Tadbir<br/>Unit Kesihatan Pekerjaan<br/>Bahagian Kawalan Penyakit<br/>Kementerian Kesihatan Malaysia</p>       |                                                                                                                                                             |

## Kata-kata Aluan



**Dr. Zainal Ariffin Omar**  
Timbalan Pengarah Kawalan Penyakit (PTB)

**Assalamualaikum w.b.t. dan selamat sejahtera.**

Terlebih dahulu saya ingin merakamkan ucapan terima kasih dan tahniah kepada Unit Kesihatan Pekerjaan, Bahagian Kawalan Penyakit, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) kerana memberi kesempatan kepada saya untuk merakam kata-kata aluan di dalam buku Modul Intervensi Obesiti di Tempat Kerja edisi pertama ini.

Pencegahan dan pengekalan kesihatan terutama penyakit kronik hendaklah dititikberatkan bukan sahaja di rumah malah di tempat kerja. Obesiti merupakan masalah kesihatan yang ketara di negara-negara maju dan kini menjadi masalah kesihatan yang semakin meningkat di negara-negara tidak maju terutamanya di bandar. Obesiti merupakan faktor risiko yang terlibat dalam masalah penyakit kronik seperti penyakit jantung, Diabetes Mellitus dan Hipertensi di mana boleh menjadi faktor yang menyebabkan Penyakit-penyakit Tidak Berjangkit (NCD) tersebut.

Di bawah Seksyen 15, Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994, adalah menjadi tanggungjawab majikan untuk menjaga keselamatan, kesihatan dan kebajikan pekerja. Bagi mematuhi akta tersebut, pihak KKM bertanggungjawab untuk mewujudkan tempat kerja yang sihat dan selamat. Satu daripada komponen tempat kerja sihat adalah memastikan semua pekerja mempunyai tahap kesihatan yang baik. Modul komprehensif ini disediakan untuk membantu warga kerja dalam program Intervensi Obesiti dan penjagaan penyakit kronik di tempat kerja.

Akhir sekali saya ingin merakamkan ucapan tahniah dan syabas kepada semua Ahli Jawatankuasa Teknikal dan Unit Kesihatan Pekerjaan, Bahagian Kawalan Penyakit di atas segala usaha yang telah dilakukan dalam memastikan program ini berjalan dengan lancar dan seterusnya mencapai objektif yang ditetapkan.

Sekian, terima kasih.

**Dr. Zainal Ariffin Omar**  
Timbalan Pengarah Kawalan Penyakit (PTB)

Modul Intervensi  
**OBESITI DI TEMPAT KERJA**

# Bab 1

## Pengenalan

# Pengenalan

## PENDAHULUAN

Kesihatan merupakan asas kehidupan yang sempurna. Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) sentiasa berusaha untuk meningkatkan kesihatan orang ramai dari muda hingga tua dan pelbagai strategi telah digunakan dalam usaha ini. Satu masalah kesihatan yang sedang dialami oleh orang ramai di Malaysia adalah obesiti.

Obesiti merupakan masalah kesihatan yang diukur menggunakan Index Jisim Tubuh (BMI). BMI merupakan klasifikasi untuk obesiti menggunakan berat dan tinggi seseorang. Pengiraan BMI adalah menggunakan formula ( $\text{kg/m}^2$ ). Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mengklasifikasi BMI seperti berikut:

| KLASIFIKASI BERAT BADAN | BMI (KG/M <sup>2</sup> ) |
|-------------------------|--------------------------|
| <i>Underweight</i>      | <18.50                   |
| <i>Normal</i>           | 18.50 - 24.99            |
| <i>Overweight</i>       | 25.00 - 29.99            |
| <i>Obese</i>            | $\geq 30.00$             |

Obesiti adalah masalah kesihatan di mana seseorang mempunyai Index Jisim Tubuh (BMI) 30  $\text{kg/m}^2$  dan lebih. Keputusan ini telah digunakan sebagai piawaian antarabangsa mengikut klasifikasi WHO. Di Malaysia, piawaian yang telah disarankan untuk orang Asia adalah melebihi 22.9  $\text{kg/m}^2$  untuk diklasifikasi sebagai obes.

Statistik daripada WHO menunjukkan bahawa pada tahun 2005,

- seramai 1.6 billion orang dewasa (umur 15 ke atas) mempunyai kategori *overweight*;
- seramai 400 juta orang dewasa adalah dalam kategori obes.

WHO juga menjangka bahawa sehingga 2015, seramai 2.3 billion orang dewasa akan mempunyai kategori *overweight* dan seramai 700 juta mempunyai kategori obes.

Antara strategi yang digunakan untuk menangani masalah obesiti adalah mengadakan *setting* sihat di mana program-program kesihatan boleh dilaksanakan kepada kumpulan-kumpulan tertentu. Satu daripada *setting* yang telah dikenalpasti adalah *setting* tempat kerja.

Kesihatan perlu dikekalkan mahupun di rumah atau di tempat kerja. Mewujudkan tempat kerja yang sihat dan selamat merupakan peranan majikan dan juga pekerja sesebuah organisasi. WHO telah menganggap bahawa tempat kerja yang sihat merupakan tempat kerja di mana semua anggota bekerjasama untuk merealisasikan visi pekerja dan seterusnya komuniti yang sihat. Ini juga adalah selari dengan keperluan Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994 yang menyatakan bahawa majikan dan juga pekerja bertanggungjawab untuk memastikan kesihatan dan keselamatan anggota sesebuah organisasi.

Tempat kerja yang sihat akan memberi motivasi kepada pekerja untuk terus memberi perkhidmatan yang baik. Ini akan mengurangkan kadar pengambilan cuti sakit serta menolong dalam perkembangan pekerja.

## LATAR BELAKANG

Obesiti merupakan masalah kesihatan yang ketara di negara-negara maju dan kini merupakan masalah kesihatan yang semakin meningkat di negara-negara tidak maju terutamanya di bandar.

Obesiti merupakan faktor risiko yang terlibat dalam masalah Penyakit Tidak Berjangkit (NCD) yang kronik seperti penyakit jantung, Diabetes Mellitus dan Hipertensi. Obesiti juga menyebabkan masalah fizikal kepada tulang dan urat serta memberi impak kepada kesihatan mental.

Penyakit kronik adalah penyakit yang boleh dirawat dan terkawal jika langkah-langkah pencegahan dan kawalan diambil oleh pesakit. Langkah-langkah ini termasuk pemakanan sihat, senaman, pengurangan stres dan pengambilan rawatan untuk penyakit tertentu. Program ini adalah untuk memberi inisiatif kepada majikan dan pekerja untuk mewujudkan tempat kerja yang sihat di mana penekanan diberi kepada kesihatan warga tempat kerja. Ini merupakan program yang memberi keupayaan kepada pekerja untuk menjaga kesihatan diri sendiri dengan bantuan dan dorongan pihak majikan.

## Objektif

Objektif program ini adalah seperti berikut:

1. Mempromosikan cara hidup sihat di tempat kerja.
2. Mewujudkan tempat kerja yang menyokong aktiviti-aktiviti kawalan obesiti.
3. Menghasilkan pekerja yang sihat & produktif.
4. Mengukuhkan perkhidmatan kesihatan pekerjaan di tempat kerja.

## Pengurusan Program

Bagi melaksanakan program ini, perkara-perkara berikut perlu diadakan.

- **Penyelaras**  
Seorang penyelaras program perlu dikenalpasti dalam organisasi untuk melaksanakan program ini.
- **Jawatankuasa Intervensi NCD**  
Penyelaras perlu menubuhkan Jawatankuasa Intervensi NCD bagi melaksanakan aktiviti-aktiviti program ini.
- **Pendaftaran**  
Semua anggota yang menyertai program ini perlu didaftarkan ke aplikasi Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

## Strategi

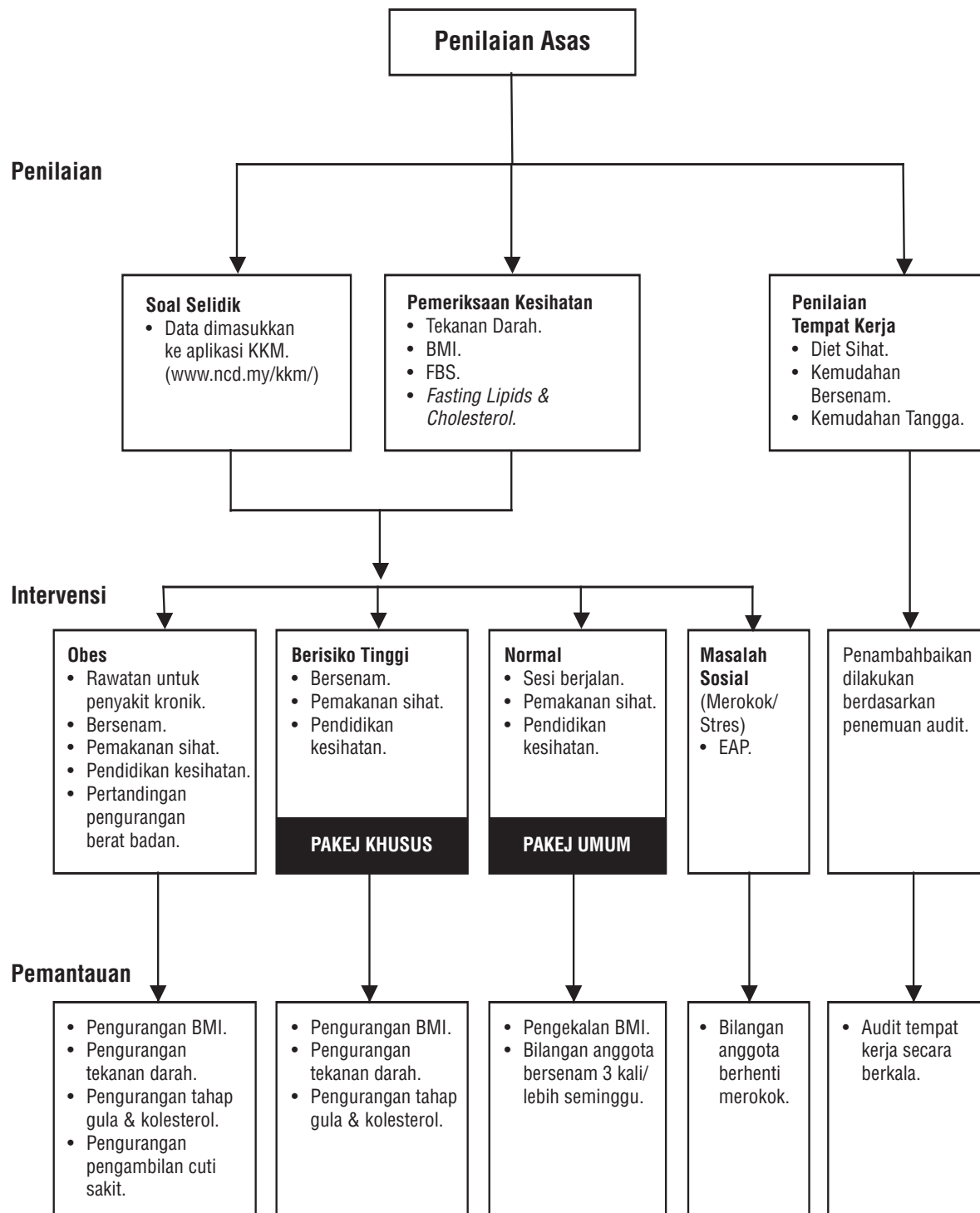
Program ini dilaksanakan menggunakan tiga (3) strategi iaitu:

1. Penilaian Asas
2. Intervensi
3. Pemantauan

### (Rujuk Rangka Kerja Program Intervensi Obesiti)

Strategi ini bertujuan untuk mengenalpasti anggota yang mempunyai masalah obesiti dan penyakit-penyakit kronik yang berkenaan serta memberi intervensi yang sesuai untuk pekerja-pekerja obes dan juga aktiviti pencegahan bagi pekerja-pekerja yang normal.

## RANGKA KERJA PROGRAM INTERVENSI OBESITI



# Bab 2

## Penilaian

# Penilaian

## PENDAHULUAN

Sebagai permulaan program intervensi obesiti ini, penilaian asas perlu dilakukan terhadap pekerja-pekerja di tempat kerja untuk mengenalpasti tahap kesihatan mereka, kedudukan status obesiti dan keperluan intervensi yang sesuai. Aktiviti penilaian ini dilaksanakan dalam tiga (3) bahagian iaitu:

1. Penilaian Kesihatan
2. Pemeriksaan Kesihatan
3. Penilaian Risiko Di Tempat Kerja

## Penilaian Kesihatan

Penilaian kesihatan merupakan aktiviti asas dalam mengetahui status kesihatan anggota organisasi.

Pelaksanaan Penilaian Kesihatan meliputi seperti berikut:

### i. Peralatan

Peralatan yang digunakan untuk melaksanakan penilaian kesihatan adalah borang soal selidik. (rujuk borang soal selidik).

### ii. Borang soal selidik

Borang soal selidik diedarkan kepada semua anggota bersama sampul. Borang soal selidik perlu diisi oleh peserta dan dikembalikan kepada penyelarar program dalam sampul untuk memastikan kerahsiaan maklumat kesihatan dikekalkan dan seterusnya dianalisa.

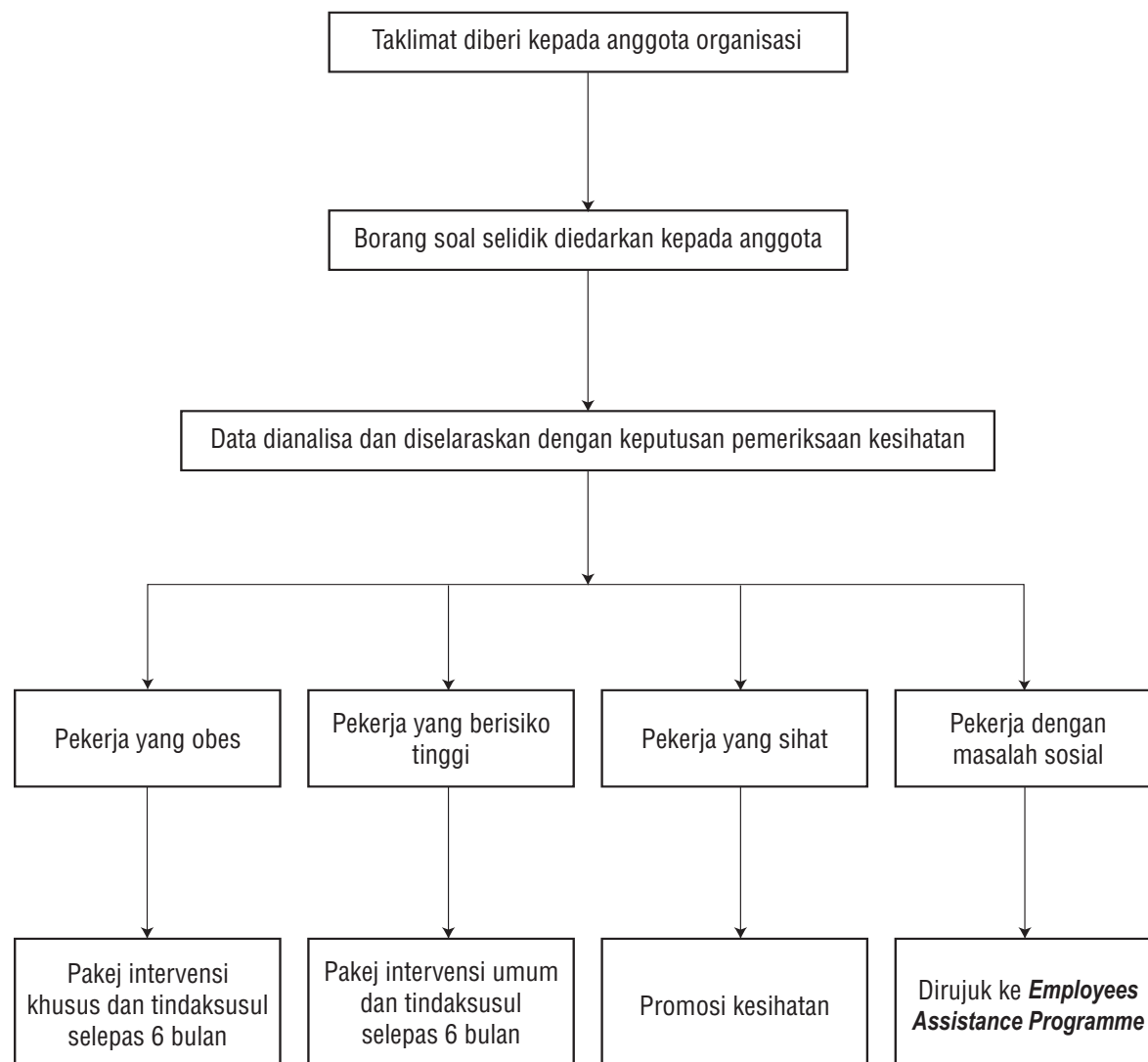
### iii. Analisa Penilaian Kesihatan

Borang-borang penilaian kesihatan perlu dianalisa oleh penyelarar program. Analisa penilaian perlu diselaraskan dengan keputusan pemeriksaan kesihatan dan tindakan diambil seperti di carta alir. (rujuk Carta Alir Penilaian Kesihatan).

### iv. Tindakan untuk diambil

| KEPUTUSAN                     | TINDAKAN DIAMBIL                                                                                                 |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pekerja yang obes             | Pakej intervensi khusus<br>Tindaksusul dilakukan selepas 6 bulan                                                 |
| Pekerja yang berisiko tinggi  | Pakej intervensi umum<br>Tindaksusul dilakukan selepas 6 bulan                                                   |
| Pekerja sihat                 | Promosi kesihatan diteruskan                                                                                     |
| Pekerja dengan masalah sosial | Pekerja dirujuk ke <i>Employees Assistance Programme</i><br>(rujuk Carta <i>Employees Assistance Programme</i> ) |

## CARTA ALIR PENILAIAN KESIHATAN



**BORANG SOAL SELIDIK INI MENGANDUNGI 3 SEKSYEN****SEKSYEN A: MAKLUMAT DIRI**

1. Nama: \_\_\_\_\_
2. Tarikh lahir : \_\_\_\_\_ (tahun)
3. Jantina : ☐ Lelaki ☐ Perempuan
4. Status Perkahwinan: ☐ Bujang ☐ Berkahwin ☐ Duda, Janda ☐ Cerai
5. Bahagian / Cawangan / Unit: \_\_\_\_\_
6. Jawatan : \_\_\_\_\_
7. Tempoh perkhidmatan : \_\_\_\_\_ (bulan / tahun)

**SEKSYEN B: MAKLUMAT KESIHATAN**

8. Adakah pendidikan kesihatan disampaikan secara berkala di tempat kerja? Ya/ Tidak
9. Adakah anda menggunakan tangga di tempat kerja anda? Ya/ Tidak
10. Adakah anda berjalan 100 langkah ruang laluan berjalan disediakan? Ya/ Tidak
11. Adakah kemudahan bersenam disediakan seperti gim? Ya/ Tidak
12. Adakah sesi senaman dilakukan di tempat kerja anda? Ya/ Tidak
13. Adakah anda merasai beban kerja anda terlalu banyak? Ya/ Tidak
14. Adakah anda merasa tertekan di tempat kerja? Ya/ Tidak

**SEKSYEN C: MAKLUMAT KESIHATAN**

Sila pilih jawapan yang berkenaan.

**15. Adakah anda mempunyai masalah kesihatan seperti berikut?**

- |                                                    |                                                 |                                           |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Diabetes Mellitus         | <input type="checkbox"/> <i>Asthma</i> / Semput | <input type="checkbox"/> Penyakit Mental  |
| <input type="checkbox"/> Hipertensi (Darah Tinggi) | <input type="checkbox"/> Kanser                 | <input type="checkbox"/> Penyakit Jantung |
| <input type="checkbox"/> Strok (Angin Ahmar)       | <input type="checkbox"/> Sawan (epilepsi)       |                                           |
| <input type="checkbox"/> Lain-lain (nyatakan):     |                                                 |                                           |

.....

16. Adakah anda melakukan senaman? ☐ Tidak langsung ☐ Sekali sekala ☐ Setiap hari

17. Adakah anda merokok? ☐ Ya ☐ Tidak

18. Adakah anda mempunyai masalah kesihatan yang disebabkan atau menjadi lebih teruk disebabkan oleh pekerjaan anda? (contoh: *asthma*, *stress*, sakit otot/urat, alahan, kebas tangan)

☐ Ya ☐ Tidak

Jika Ya, sila huraikan

.....

**19. Adakah anda mempunyai masalah sosial di tempat kerja?****Jika Ya, sila nyatakan masalah sosial tersebut**

- ☐ Gangguan Verbal                      ☐ Keganasan                      ☐ Komunikasi  
☐ Gangguan Seksual                      ☐ Buli

**20. Penilaian kesihatan mental**

Sila baca setiap kenyataan di bawah dan tandakan (✓) kepada pilihan jawapan (0, 1, 2 atau 3) yang menggambarkan keadaan anda sepanjang **SATU MINGGU** yang lalu. Tiada jawapan yang betul atau salah. **JANGAN** mengambil masa yang terlalu lama untuk menjawab mana-mana kenyataan

Skala markah adalah seperti berikut:

- 0** Tidak langsung menggambarkan keadaan saya.  
**1** Sedikit atau jarang-jarang menggambarkan keadaan saya.  
**2** Banyak atau kerap kali menggambarkan keadaan saya.  
**3** Sangat banyak atau sangat kerap menggambarkan keadaan saya.

|                                                                                                                                    | 0                        | 1                        | 2                        | 3                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| S1. Saya rasa susah untuk bertenang.                                                                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S2. Saya sedar mulut saya rasa kering.                                                                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S3. Saya tidak dapat mengalami peranan positif sama sekali.                                                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S4. Saya mengalami kesukaran bernafas (contohnya pernafasan yang laju, tercungap-cungap walaupun tidak melakukan senaman fizikal.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S5. Saya sukar untuk mendapatkan semangat bagi melakukan sesuatu perkara.                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S6. Saya cenderung memberi reaksi secara berlebihan kepada sesuatu keadaan.                                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S7. Saya mengalami keadaan menggeletar (contohnya tangan saya.)                                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S8. Saya rasa saya telah menggunakan banyak tenaga.                                                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S9. Saya risau akan berlaku keadaan di mana saya panik dan berkelakuan bodoh.                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S10. Saya rasa saya tidak mempunyai apa-apa untuk diharapkan.                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S11. Saya dapati diri saya semakin mudah 'naik angin'.                                                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S12. Saya rasa sukar untuk relaks.                                                                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S13. Saya rasa muram dan sedih.                                                                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S14. Saya mudah hilang sabar dengan perkara yang mengganggu saya daripada meneruskan apa yang saya sedang lakukan.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S15. Saya rasa hampir menjadi panik.                                                                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S16. Saya rasa tidak berminat untuk membuat apa jua.                                                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S17. Saya rasa diri saya tidak berharga.                                                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S18. Saya rasa yang saya mudah tersinggung.                                                                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S19. Saya sedar akan debaran jantung saya walaupun tidak melakukan aktiviti fizikal (contohnya dengupan jantung lebih cepat.)      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S20. Saya berasa takut tanpa sebab.                                                                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S21. Saya rasa hidup ini tidak bermakna.                                                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**TERIMA KASIH KERANA MENYERTAI SOAL SELIDIK INI**

## PANDUAN MENGIRA SKOR PENILAIAN KESIHATAN MENTAL (SOALAN 19)

Masukkan skala markah jawapan bagi soalan (S) bagi setiap kategori.

| ANZIETI |    |    |    |    |     |     |     |        |
|---------|----|----|----|----|-----|-----|-----|--------|
| Soalan  | S2 | S4 | S7 | S9 | S15 | S19 | S20 | Jumlah |
| Markah  |    |    |    |    |     |     |     |        |

| KEMURUNGAN (DEPRESSION) |    |    |     |     |     |     |     |        |
|-------------------------|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|
| Soalan                  | S3 | S5 | S10 | S13 | S16 | S17 | S21 | Jumlah |
| Markah                  |    |    |     |     |     |     |     |        |

| STRES  |    |    |    |     |     |     |     |        |
|--------|----|----|----|-----|-----|-----|-----|--------|
| Soalan | S1 | S6 | S8 | S11 | S12 | S14 | S18 | Jumlah |
| Markah |    |    |    |     |     |     |     |        |

Selepas dijumlahkan, sila rujuk kepada petak skor saringan dan terjemahkan jumlah skor untuk mengetahui tahap status kesihatan mental anda.

| SKOR SARINGAN |            |         |         |
|---------------|------------|---------|---------|
| Soalan        | Kemurungan | Anzieti | Stress  |
| Normal        | 0 - 5      | 0 - 4   | 0 - 7   |
| Ringan        | 6 - 7      | 5 - 6   | 8 - 9   |
| Sederhana     | 8 - 10     | 7 - 8   | 10 - 13 |
| Teruk         | 11 - 14    | 9 - 10  | 14 - 17 |
| Sangat Teruk  | 15 +       | 11 +    | 18 +    |

### PEMERIKSAAN KESIHATAN

Pemeriksaan kesihatan melibatkan pengukuran tinggi, berat (BMI) dan ujian saringan glukosa, kolesterol dan *lipid profile*.

#### Peralatan Yang Diperlukan:

1. Alat timbang berat badan, komposisi lemak dan tinggi
2. Alat pengukur paras glukosa darah (dry test) + strip
3. Alat pengukur paras kolesterol darah dan *lipid profile* (dry test) + strip
4. Lancet + swab alkohol + sarung tangan getah
5. *Sphygmomanometer*

### Pelaksanaan Pemeriksaan Kesihatan

Pemeriksaan kesihatan boleh dilakukan di tempat kerja oleh pihak organisasi yang terlibat dan keputusan pemeriksaan tersebut perlu dimasukkan ke dalam aplikasi web oleh penyelaras program. Keputusan dan maklumat pemeriksaan kesihatan anggota adalah rahsia dan tidak boleh didedahkan kepada orang lain.

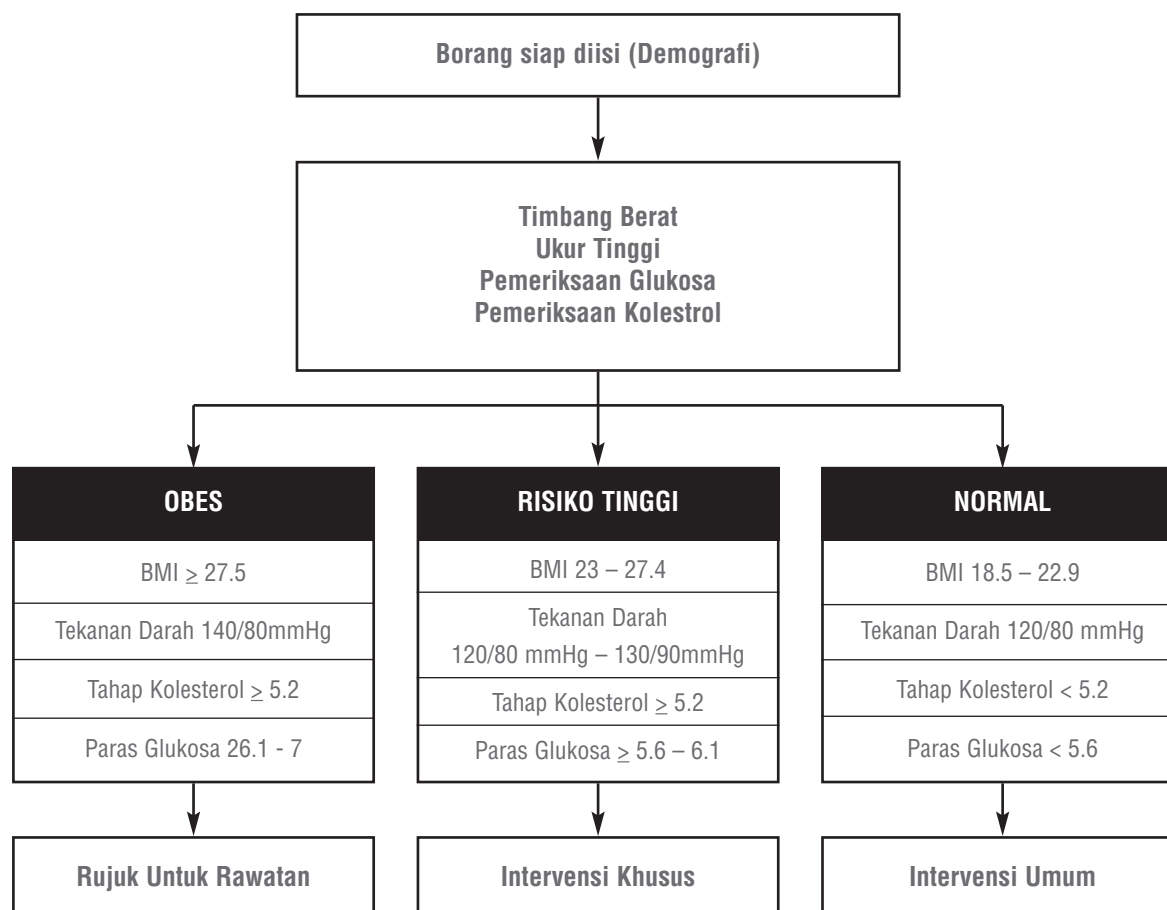
Berdasarkan maklumat pemeriksaan kesihatan yang telah diselaraskan dengan analisa borang soal selidik, peserta dibahagikan kepada tiga (3) kumpulan iaitu;

1. Obes
2. Berisiko tinggi
3. Normal

Tindakan perlu diambil mengikut jadual. **(Rujuk kepada penilaian kesihatan iv)**

| KEPUTUSAN                     | TINDAKAN DIAMBIL                                                                                              |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pekerja yang obes             | Pakej intervensi khusus<br>Tindaksusul dilakukan selepas 6 bulan                                              |
| Pekerja yang berisiko tinggi  | Pakej intervensi umum<br>Tindaksusul dilakukan selepas 6 bulan                                                |
| Pekerja sihat                 | Promosi kesihatan diteruskan                                                                                  |
| Pekerja dengan masalah sosial | Pekerja dirujuk ke <i>Employees Assistance Programme</i> (rujuk Carta <i>Employees Assistance Programme</i> ) |

### CARTA ALIR SARINGAN KESIHATAN



## Penilaian Risiko di Tempat Kerja

Penilaian risiko di tempat kerja dilakukan untuk;

- Menilai kemudahan-kemudahan infrastruktur yang sedia ada di persekitaran tempat kerja dalam menyumbang persekitaran tempat kerja yang sihat.
- Meningkatkan kesedaran dan pengetahuan mengenai gaya hidup sihat.
- Membantu para pekerja dalam memperkasakan diri melalui kesedaran untuk menggunakan kemudahan infrastruktur yang sedia ada di tempat kerja.

Pelaksanaan Penilaian Risiko di Tempat kerja

### 1. *Walk through survey*

Pegawai penilai perlu membuat penilaian secara pemerhatian di tempat kerja dan kawasan persekitarannya berdasarkan borang penilaian yang dibekalkan. Selain dari pemerhatian, pegawai penilai boleh menemubual pekerja dan melihat rekod-rekod yang didokumentasikan bagi mendapatkan apa-apa maklumat yang dapat membantu bagi melicinkan lagi proses penilaian yang dijalankan.

### 2. Peralatan yang digunakan untuk melaksanakan penilaian kesihatan adalah borang Senarai Semak Penilaian Persekitaran Tempat Kerja (**rujuk borang Senarai Semak Penilaian Persekitaran Tempat Kerja**).

### 3. Pegawai Penilai

Pegawai penilai boleh dilantik di kalangan :

- Anggota Jawatankuasa Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (JKKP).
- Kakitangan yang difikirkan sesuai oleh pihak majikan/organisasi.

### 4. Pemarkahan

#### i. Skala Pemarkahan

Terdapat 2 skala pemarkahan yang digunakan iaitu:

|                             |   |          |
|-----------------------------|---|----------|
| 0 = Tiada/Tiada kemudahan   | = | 0 markah |
| 1 = Ada/Mempunyai kemudahan | = | 1 markah |

Bagi premis yang tiada kemudahan seperti yang dinyatakan dalam borang penilaian, maka hendaklah dicatatkan di ruangan 'catatan' sebagai 'tidak berkaitan' atau 'tidak berkenaan'.

#### ii. Sistem Pemarkahan

Borang penilaian ini terbahagi kepada lima (5) bahagian. Perincian markah penuh bagi setiap bahagian adalah seperti mana berikut:

|                                                 |   |           |
|-------------------------------------------------|---|-----------|
| a) Polisi jabatan                               | = | 5 markah  |
| b) Persekitaran tempat kerja                    | = | 35 markah |
| c) Aktiviti promosi kesihatan/ gaya hidup sihat | = | 45 markah |
| d) Kemudahan di tempat kerja                    | = | 10 markah |
| e) Lain-lain                                    | = | 5 markah  |

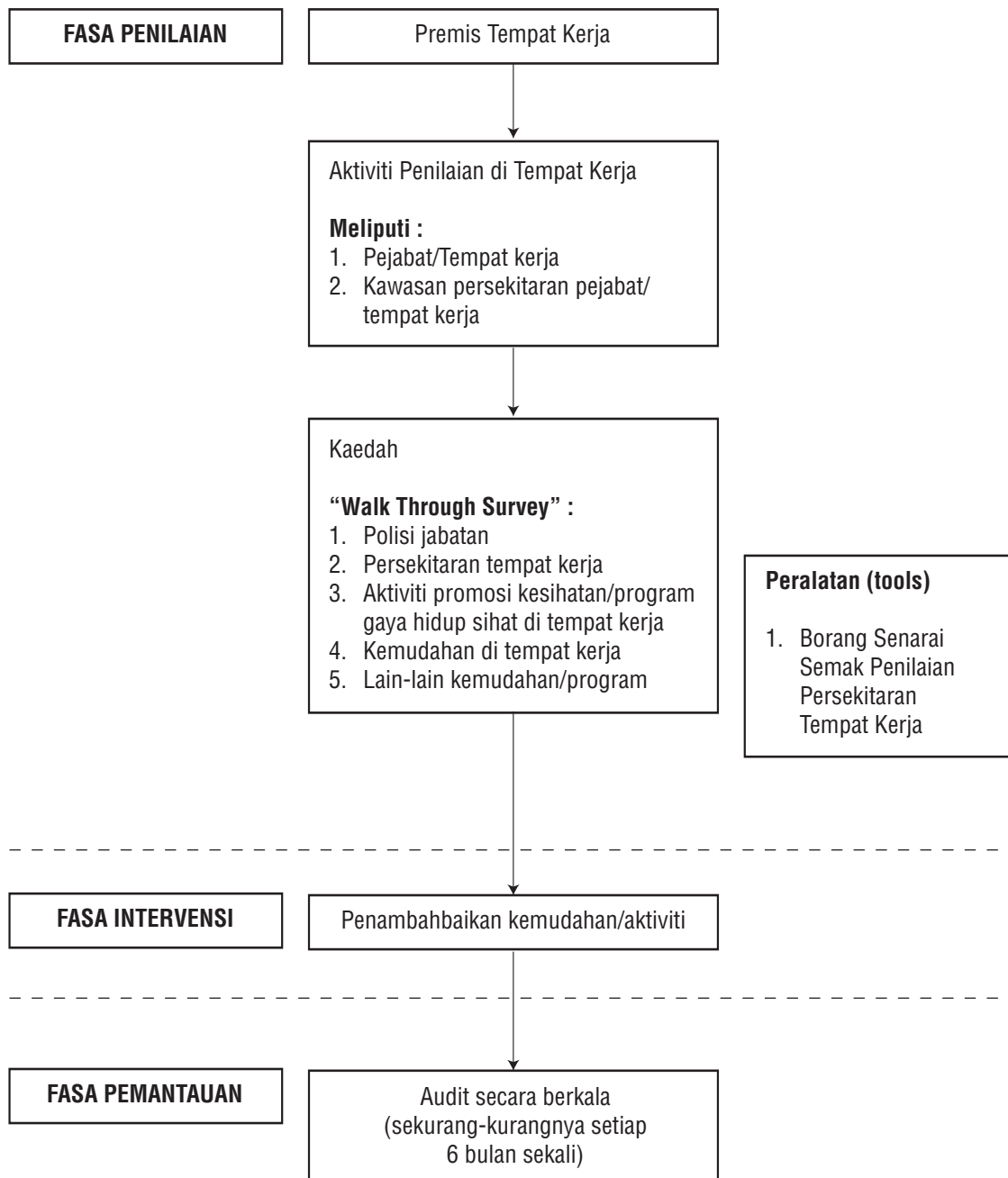
- iii. a) Markah penilaian yang dilakukan pada pertama kali akan dijadikan sebagai penanda aras dari segi kemudahan infrastruktur dan penglibatan organisasi dalam mempromosikan gaya hidup sihat kepada pekerjaanya.
- b) Aktiviti penilaian yang dilakukan kali kedua dan seterusnya hendaklah memperolehi markah yang lebih tinggi daripada markah penilaian yang telah dilakukan sebelumnya bagi menunjukkan adanya penambahbaikan dan komitmen oleh pihak organisasi dalam menjayakan program intervensi obesiti ini.

#### CONTOH PENGIRAAN:

- Pengiraan markah adalah berdasarkan nilai skor yang diperolehi dan dibahagikan dengan jumlah soalan yang berkaitan. Sebagai contoh :
  - Untuk Bahagian Persekitaran Tempat Kerja (35), sekiranya skor yang diperolehi adalah 20, maka markah yang diperolehi :
 
$$(20 \div 29) \times (\text{jumlah soalan di bahagian ini}) = 0.69 \times 35 = 24 \text{ markah}$$
- Bagi mana-mana soalan yang ditandakan sebagai 'tidak berkenaan', maka soalan tersebut tidak dikira dalam pengiraan markah untuk mendapatkan jumlah keseluruhan skor diperolehi. Sebagai contoh :
  - Untuk Bahagian Persekitaran Tempat Kerja (35), sekiranya tempat kerja tersebut tidak mempunyai kemudahan kantin, maka secara automatiknya bahagian 2(e) yang mengandungi 4 soalan tidak akan dikira. Jadi jumlah soalan di bahagian ini hendaklah dikurangkan daripada 29 kepada 25 soalan sahaja. sekiranya skor yang diperolehi adalah 20, maka pengiraan markah yang diperolehi adalah seperti mana berikut:

$$20 \div 25 = 0.83 \times 35 = 29 \text{ markah}$$

## CARTA ALIR PROSES PELAKSANAAN AKTIVITI PENILAIAN PERSEKITARAN DI TEMPAT KERJA



## Manual Borang Penilaian Persekitaran Tempat Kerja

### 1. Polisi Jabatan

1.1 Polisi ini hendaklah dipamerkan di tempat yang mudah dilihat dan dibaca oleh para pekerja.

Bagi polisi yang diletakkan di dalam bilik Ketua Jabatan/Ketua Bahagian/Ketua Unit, ianya tidak dikira berdasarkan kriteria yang dinilai.

1.2 Perkara ini boleh didapati melalui pemerhatian terhadap mana-mana daripada perkara berikut:

- a) Di pintu masuk utama di mana terdapatnya papan tanda yang menyatakan premis ini adalah zon bebas merokok.
- b) Terdapatnya papan tanda larangan merokok di premis tempat kerja.
- c) Terdapatnya dokumentasi bertulis yang menyatakan premis ini adalah zon bebas rokok.

1.3-1.5 Penilaiannya hendaklah menepati ke semua kriteria berikut:

- Adanya dokumentasi bertulis yang menyatakan berkenaan polisi tersebut.
- Adanya rekod-rekod dan dokumen-dokumen bertulis yang membuktikan perkara 1.3 hingga 1.5 dilaksanakan pada setiap tahun.

### 2. Persekitaran Tempat Kerja

#### 2 (a) Kemudahan tangga

##### Perkara 2.1

Apa-apa sahaja laluan bertangga yang terdapat di dalam kawasan premis kerja

##### Perkara 2.2

Sesuai dan selamat adalah merujuk kepada keadaan fizikal tangga itu untuk dilalui.

Contoh keadaan fizikal tangga yang tidak sesuai dan selamat:

- Tangga yang telah reput.
- Tangga yang curam (lebih 45°), tidak dilengkapi dengan pemegang (handrail).
- Tangga yang mempunyai anak tangga yang kecil hingga menyukarkan pekerja untuk menggunakannya.
- Tangga yang diletakkan halangan hingga menyukarkan untuk digunakan.

##### Perkara 2.3

2.3.1 Dilihat dari segi:

##### a) Pencahayaannya

Keadaan tangga terang, tidak dalam keadaan gelap.

##### b) Anak tangga

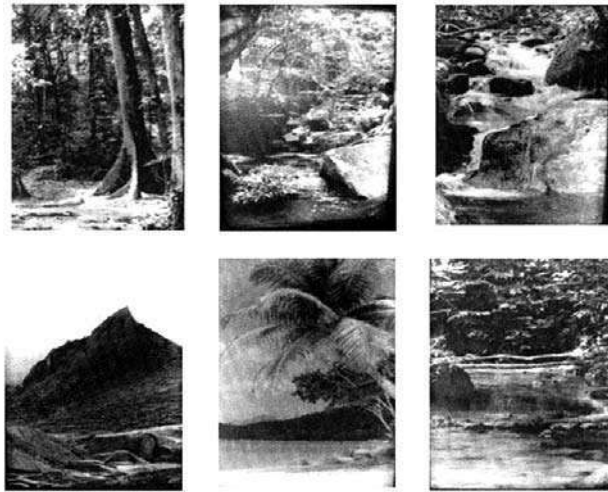
Dalam keadaan baik, tiada kerosakan major, mudah untuk dilalui.

##### c) Dekorasi/Hiasan tangga boleh dalam pelbagai bentuk seperti:

- Tangga dihias cantik atau mempunyai dekorasi yang menarik.
- Dihiasi/digantung dengan kata-kata hikmah.

2.3.2 Sama ada dalam bentuk lukisan atau hiasan gambar di dinding atau laluan bertangga.

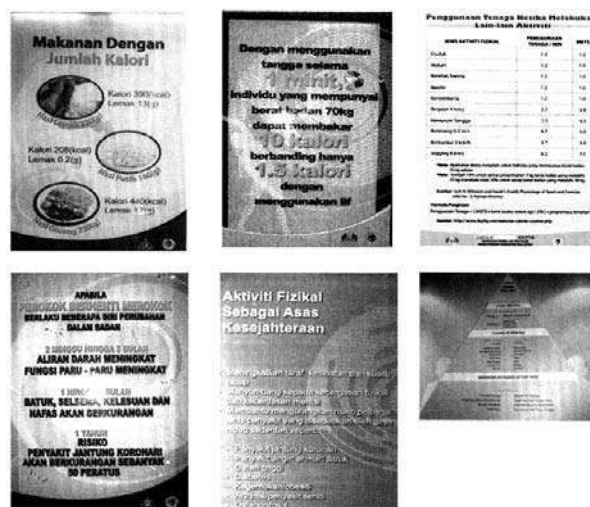
Contoh-contoh perhiasan *frame artwork*.



2.3.3 Contoh-contoh kata perangsang / motivasi:



2.3.4 Contoh fakta-fakta kesihatan:



**2 (b) Kemudahan laluan pejalan kaki**

Laluan yang dibina khusus untuk kegunaan pejalan kaki. Bagi laluan yang bercerun atau berbukit, laluan tangga dikategorikan sebagai sesuai dan selamat ialah:

- i. Dilengkapi dengan pemegang tangan (handrail)
- ii. Anak tangga berada dalam keadaan baik, tidak rosak dan mudah dilalui.

**2 (c) Lain-lain kemudahan di persekitaran tempat kerja****Tempat Letak Kenderaan**

Lokasi tempat letak kenderaan sama ada yang disediakan oleh pihak organisasi atau pun pihak luar. Ianya termasuk lain-lain tempat yang dibenarkan oleh pihak organisasi dijadikan sebagai kawasan tempat letak kenderaan kakitangan bagi menampung kawasan tempat letak kenderaan yang sedia ada.

**Premis Menjual Makanan**

Lokasi premis menjual makanan sama ada di dalam kawasan persekitaran pejabat atau di luar kawasan pejabat, yang biasa dikunjungi oleh pekerja pada waktu rehat dengan hanya berjalan kaki.

**Tempat Berkumpul**

Tempat berkumpul hendaklah mempunyai papan tanda khusus yang menyatakan kawasan tersebut sebagai tempat berkumpul sekiranya berlaku keadaan kecemasan akibat bencana atau kebakaran.

**2 (d) Lain-lain analisa di kawasan persekitaran tempat kerja**

Perkara 2.9 hingga 2.12 dan 2.14 adalah berdasarkan pemerhatian dan temubual dengan kakitangan bagi mendapatkan maklumat lanjut.

**First Aid**

Hendaklah memenuhi dua (2) kriteria berikut:

- a) Mempunyai sekurang-kurangnya kelengkapan asas untuk rawatan awal iaitu:
  - i. Pembalut luka (bandage)
  - ii. Ubat cucian luka (antiseptic)
  - iii. Sarung tangan (glove)
  - iv. Peralatan seperti gunting dan pin pelekut.
- b) Ubat/peralatan di dalam *first aid* boleh digunakan dan tidak melebihi tarikh luput.

**2 (e) Kantin/Kafeteria di tempat kerja**

Menu makanan yang sihat adalah seperti yang disyorkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia.

**3. Aktiviti Promosi Kesihatan/Gaya Hidup Sihat di Tempat Kerja****Perkara 3.3****a) Perkara 3.3.2**

Lain-lain kemudahan atau gelanggang untuk sukan:

- |                     |                             |
|---------------------|-----------------------------|
| i. Bola sepak       | vi. Sepak takraw            |
| ii. Bola tampar     | vii. Tennis                 |
| iii. Bola keranjang | viii. Hoki                  |
| iv. Bola jaring     | ix. Futsal                  |
| v. Badminton        | x. Lain-lain aktiviti sukan |

## b) Perkara 3.3.3

Aktiviti sukan dalaman (indoor games) seperti:

- |                      |                                         |
|----------------------|-----------------------------------------|
| i. Catur             | v. Fitball robik                        |
| ii. Permainan dart   | vi. Senamrobik                          |
| iii. Karom           | vii. Sahibba/Permainan berkaitan puzzle |
| iv. <i>Jump rope</i> | viii. Lain-lain aktiviti sukan dalaman  |

**Perkara 3.6**

Contoh-contoh *special event* seperti:

- Lari/berjalan untuk kesihatan
- Aktiviti rekreasi seperti mendaki gunung, berbasikal, berkayak
- Acara marathon
- Aktiviti senamrobik/*fitball* secara besar-besaran
- Hari sukaneka/hari keluarga
- Larian merentas desa
- Lain-lain aktiviti kecergasan yang diadakan khusus bagi mempromosikan gaya hidup sihat di kalangan pekerja

**Perkara 3.8**

Aktiviti ceramah dan pameran sama ada dilakukan oleh pihak organisasi sendiri atau dengan kerjasama dari lain-lain agensi/jabatan.

**4. Kemudahan di Tempat Kerja****Perkara 4.1**

Galeri, sudut atau ruangan ini termasuklah:

- Rak yang diletakkan pelbagai risalah berkenaan promosi kesihatan dan ditempatkan di satu sudut dalam pejabat.
- Papan kenyataan yang ditampal dengan keratan-keratan akhbar atau apa-apa artikel berkaitan informasi dan promosi kesihatan.
- Mana-mana ruang atau sudut yang dilengkapi dengan pelbagai artikel, majalah, risalah, banner atau lain-lain medium bacaan berkaitan promosi kesihatan.

**Perkara 4.4**

*Water cooler* yang disediakan hendaklah berfungsi, tidak rosak dan mempunyai jadual penyelenggaraan secara berkala.

**5. Lain-lain****Perkara 5.4**

Aktiviti-aktiviti yang dijalankan bagi menimbulkan kesedaran untuk golongan ini mengubah tingkahlaku atau amalan harian ke arah kehidupan yang lebih sihat dan berkualiti. Contoh-contoh aktiviti seperti ceramah, perbincangan kumpulan, dialog dan sebagainya khusus disasarkan kepada golongan pekerja yang mempunyai risiko kesihatan.

**Perkara 5.5**

Contoh-contoh program atau rawatan seperti merujuk pekerja berkenaan untuk mengikuti sesi kaunseling secara berkala, mendapatkan rawatan di Klinik Berhenti Merokok, program senamrobik khusus untuk pekerja obes yang diadakan secara berkala, mengikuti program dapur sihat dan sebagainya.



## SENARAI SEMAK PENILAIAN PERSEKITARAN TEMPAT KERJA



| 1. POLISI JABATAN (5 MARKAH)                                                            | 0 | 1 | Catatan                                   | Markah |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------|--------|
| 1.1. Mempunyai polisi keselamatan dan kesihatan pekerjaan.                              |   |   |                                           |        |
| 1.2. Persekitaran tempat kerja adalah zon bebas merokok.                                |   |   |                                           |        |
| 1.3. Menjalankan pemeriksaan ujian air kencing terhadap para pekerja pada setiap tahun. |   |   |                                           |        |
| 1.4. Mewajibkan para pekerja menjalani pemeriksaan kesihatan pada setiap tahun.         |   |   |                                           |        |
| 1.5. Mengadakan kempen gaya hidup sihat pada setiap tahun.                              |   |   |                                           |        |
| <b>JUMLAH SKOR DIPEROLEHI</b>                                                           |   |   | <b>Markah Penilaian x 5 =</b><br><b>5</b> |        |

| 2. PERSEKITARAN TEMPAT KERJA (35 MARKAH)                           | 0 | 1 | Catatan | Markah |
|--------------------------------------------------------------------|---|---|---------|--------|
| <b>2. (a) Kemudahan tangga</b>                                     |   |   |         |        |
| 2.1. Tempat kerja ini mempunyai kemudahan tangga/laluan bertangga. |   |   |         |        |
| 2.2. Kemudahan tangga yang disediakan adalah sesuai dan selamat.   |   |   |         |        |
| 2.3. Laluan bertangga dalam keadaan seperti berikut:               |   |   |         |        |
| 2.3.1 Tangga dalam keadaan baik dan selamat.                       |   |   |         |        |
| 2.3.2 Mempunyai perhiasan <i>frame artwork</i> di dinding tangga.  |   |   |         |        |
| 2.3.3 Mempunyai kata-kata perangsang/motivasi di dinding tangga.   |   |   |         |        |
| 2.3.4 Terdapatnya fakta-fakta kesihatan di dinding tangga.         |   |   |         |        |

|                                                                                                                                         |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>2. (b) Kemudahan laluan pejalan kaki</b>                                                                                             |  |  |  |  |
| 2.4. Persekitaran tempat kerja dilengkapi dengan laluan pejalan kaki.                                                                   |  |  |  |  |
| 2.5. Bagi laluan yang bercerun/berbukit (melebihi 45°), ada disediakan laluan alternatif lain/laluan bertangga yang sesuai dan selamat. |  |  |  |  |

|                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>2. (c) Lain-lain kemudahan di persekitaran tempat kerja</b>                                                                                                                                    |  |  |  |  |
| 2.6. Jarak di antara pejabat dengan lokasi tempat parking kenderaan menyebabkan para pekerja perlu berjalan kaki sekurang-kurangnya seminit atau 80 langkah untuk ke tempat kerja masing-masing.  |  |  |  |  |
| 2.7. Jarak di antara pejabat dengan kantin/kafeteria/kedai makan yang terhampir menyebabkan para pekerja perlu berjalan kaki sekurang-kurangnya seminit atau 80 langkah untuk ke tempat tersebut. |  |  |  |  |
| 2.8. Mempunyai tempat berkumpul yang dikhaskan sekiranya berlaku keadaan kecemasan akibat daripada kebakaran atau bencana.                                                                        |  |  |  |  |

**2. (d) Lain-lain analisa di kawasan persekitaran tempat kerja**

|                                                                                                                                    |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 2.9. Keadaan lantai adalah seperti berikut :                                                                                       |  |  |  |  |
| 2.9.1 Lantai di dalam kawasan pejabat tidak licin.                                                                                 |  |  |  |  |
| 2.9.2 Lantai di dalam tandas tidak licin/dilengkapi pelapik anti-licin.                                                            |  |  |  |  |
| 2.9.3 Terdapatnya papan tanda amaran (safety sign) di kawasan yang mempunyai permukaan lantai yang licin.                          |  |  |  |  |
| 2.9.4 Terdapatnya papan tanda amaran mudah alih (mobile safety sign) sekiranya kerja-kerja pencucian lantai dijalankan.            |  |  |  |  |
| 2.10. Tanda larangan merokok ada dipamerkan di premis tempat kerja ini.                                                            |  |  |  |  |
| 2.11. Mempunyai tangga keselamatan mudah alih (mobile safety step) untuk kegunaan mengambil barang/dokumen di tempat tinggi.       |  |  |  |  |
| 2.12. Kemudahan troli atau lain-lain peralatan khusus ada disediakan untuk tujuan kerja-kerja mengangkat/mengangkut/membawa beban. |  |  |  |  |
| 2.13. Mempunyai peti pertolongan cemas (first aid kit) yang lengkap.                                                               |  |  |  |  |
| 2.14. Adanya Jawatankuasa Keselamatan & Kesihatan Pekerjaan (JKKP).                                                                |  |  |  |  |

**2. (e) Kantin/Kafeteria di tempat kerja (Bagi tempat kerja yang mempunyai kemudahan premis ini sahaja)**

|                                                                          |                                       |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|--|--|
| 2.15. Menu yang dihidangkan mempunyai pilihan makanan yang sihat.        |                                       |  |  |  |
| 2.16. Terdapatnya poster-poster yang ditampal berkenaan perkara berikut: |                                       |  |  |  |
| 2.16.1 Poster berkenaan piramid makanan                                  |                                       |  |  |  |
| 2.16.2 Poster berkenaan kandungan gula dalam makanan                     |                                       |  |  |  |
| 2.16.3 Poster berkenaan kalori makanan                                   |                                       |  |  |  |
| <b>JUMLAH SKOR DIPEROLEHI</b>                                            | <b>Markah Penilaian x 35 =<br/>24</b> |  |  |  |

| <b>3. AKTIVITI PROMOSI KESIHATAN/GAYA HIDUP SIHAT DI TEMPAT KERJA (45 MARKAH)</b>                                                                                 | <b>0</b>                       | <b>1</b> | <b>Catatan</b> | <b>Markah</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------|----------------|---------------|
| 3.1. Mempunyai kelab kebajikan & sukan di tempat kerja.                                                                                                           |                                |          |                |               |
| 3.2. Adanya aktiviti regangan pagi terhadap para pekerja pada setiap hari.                                                                                        |                                |          |                |               |
| 3.3. Mempunyai kemudahan/gelanggang sukan seperti berikut:                                                                                                        |                                |          |                |               |
| 3.3.1 Permainan sukan ping-pong.                                                                                                                                  |                                |          |                |               |
| 3.3.2 Lain-lain permainan sukan selain daripada ping-pong.                                                                                                        |                                |          |                |               |
| 3.3.3 Kemudahan peralatan aktiviti sukan dalaman (indoor games).                                                                                                  |                                |          |                |               |
| 3.4. Mengadakan pertandingan sukan di kalangan pekerja pada setiap tahun.                                                                                         |                                |          |                |               |
| 3.5. Organisasi mempunyai pasukan (team player) dalam pelbagai acara sukan dan menyertai kejohanan pertandingan sukan dengan lain-lain jabatan/agensi/organisasi. |                                |          |                |               |
| 3.6. Mengajukan/mengadakan <i>special event</i> yang berkaitan dengan aktiviti kecergasan/promosi gaya hidup sihat.                                               |                                |          |                |               |
| 3.7. Pihak organisasi ada mewujudkan pemberian anugerah atau insentif kepada pekerjanya yang aktif dalam aktiviti kecergasan atau sukan.                          |                                |          |                |               |
| 3.8. Aktiviti ceramah atau pameran berkenaan kesihatan/promosi gaya hidup sihat ada dijalankan pada setiap tahun.                                                 |                                |          |                |               |
| 3.9. Pihak organisasi bekerjasama dengan lain-lain agensi/jabatan untuk menjalankan pemeriksaan kesihatan terhadap para pekerjanya.                               |                                |          |                |               |
| 3.10. Terdapatnya poster-poster di persekitaran tempat kerja berkenaan :                                                                                          |                                |          |                |               |
| 3.10.1 Poster tentang stres/kesihatan mental.                                                                                                                     |                                |          |                |               |
| 3.10.2 Poster tentang rokok/bahaya merokok.                                                                                                                       |                                |          |                |               |
| 3.10.3 Poster tentang amalan gaya hidup sihat.                                                                                                                    |                                |          |                |               |
| 3.10.4 Poster tentang pemakanan sihat.                                                                                                                            |                                |          |                |               |
| <b>JUMLAH SKOR DIPEROLEHI</b>                                                                                                                                     | <b>Markah Penilaian x 45 =</b> |          |                |               |
|                                                                                                                                                                   | <b>15</b>                      |          |                |               |

| 4. KEMUDAHAN DI TEMPAT KERJA (10 MARKAH)                                                                              | 0 | 1 | Catatan | Markah                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---------|------------------------------|
| 4.1. Mempunyai galeri, sudut atau ruangan yang dikhususkan untuk paparan informasi berkenaan promosi kesihatan.       |   |   |         |                              |
| 4.2. Ada disediakan kemudahan bilik rehat.                                                                            |   |   |         |                              |
| 4.3. Mempunyai kemudahan gimnasium/mini gimnasium di tempat kerja.                                                    |   |   |         |                              |
| 4.4. Adanya kemudahan mesin <i>water cooler</i> atau <i>water dispenser</i> .                                         |   |   |         |                              |
| 4.5. Mempunyai kantin atau kafeteria. Sekiranya tiada, ada disediakan bilik atau ruang pantri untuk para pekerjaanya. |   |   |         |                              |
| 4.6. <i>Employee Assistance Programme</i> ada diwujudkan.                                                             |   |   |         |                              |
| JUMLAH SKOR DIPEROLEHI                                                                                                |   |   |         | Markah Penilaian x 10 =<br>6 |

| 5. LAIN-LAIN (5 MARKAH)                                                                                                     | 0 | 1 | Catatan | Markah                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---------|-----------------------------|
| 5.1. Pihak organisasi ada menyediakan peti cadangan.                                                                        |   |   |         |                             |
| 5.2. Pekerja-pekerja baru diberikan latihan orientasi di tempat kerja.                                                      |   |   |         |                             |
| 5.3. Rekod pemeriksaan kesihatan terhadap pekerja-pekerja yang berisiko disimpan dan dikemaskinikan sepanjang masa.         |   |   |         |                             |
| 5.4. Aktiviti-aktiviti kesihatan khusus untuk pekerja yang berisiko, ada dilaksanakan oleh pihak organisasi.                |   |   |         |                             |
| 5.5. Pihak pengurusan ada menyediakan program atau rawatan bagi menangani golongan pekerja yang mempunyai risiko kesihatan. |   |   |         |                             |
| JUMLAH SKOR DIPEROLEHI                                                                                                      |   |   |         | Markah Penilaian x 5 =<br>5 |

| BIL.                   | PERKARA                                                     | SKOR DIPEROLEHI | SKOR PENUH |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|------------|
| 1.                     | POLISI JABATAN                                              |                 | 5          |
| 2.                     | PERSEKITARAN TEMPAT KERJA                                   |                 | 35         |
| 3.                     | AKTIVITI PROMOSI KESIHATAN/GAYA HIDUP SIHAT DI TEMPAT KERJA |                 | 45         |
| 4.                     | KEMUDAHAN DI TEMPAT KERJA                                   |                 | 10         |
| 5.                     | LAIN-LAIN                                                   |                 | 5          |
| JUMLAH SKOR DIPEROLEHI |                                                             | = _____         | 100        |

# Bab 3

## Intervensi Kesehatan

# Pengenalan

Intervensi kesihatan dilaksanakan setelah penilaian status kesihatan telah dilakukan. Hasil penilaian kesihatan asas akan memberi empat (4) kumpulan mengikut status kesihatan iaitu:

1. Pekerja yang obes
2. Pekerja yang berisiko tinggi
3. Pekerja yang normal
4. Pekerja dengan masalah sosial

## Pekerja yang Obes

Pekerja yang obes dan mempunyai penyakit Kronik seperti Hipertensi, Diabetes Mellitus yang sedang mendapat rawatan adalah dinasihati untuk menghadiri tindak susul dan mengambil rawatan seperti dinasihati oleh doktor yang merawat. Pekerja yang dikesan mempunyai masalah kesihatan melalui pemeriksaan kesihatan hendaklah dirujuk untuk mendapat rawatan selanjutnya. Pekerja tersebut juga diberi pendidikan kesihatan bersama-sama dengan pekerja yang mempunyai faktor risiko tinggi.

## Pekerja yang Berisiko Tinggi

Pekerja yang mempunyai risiko untuk mendapat penyakit kronik perlu diberi intervensi mengikut pakej intervensi khusus untuk anggota berisiko tinggi.

## Pekerja yang normal

Pekerja yang normal diberi intervensi mengikut pakej intervensi umum bagi mencegah kejadian faktor risiko tinggi yang boleh menyebabkan penyakit tidak berjangkit.

## Pekerja dengan masalah sosial

Pekerja dengan masalah sosial seperti merokok dan stres akan dirujuk kepada *Employees Assistance Programme* (EAP) yang merupakan aktiviti khusus untuk menangani masalah-masalah sosial di kalangan pekerja.

# Intervensi Pemakanan

## Panduan Untuk Penceramah:

- 1) Modul ini menggariskan dua strategi intervensi iaitu intervensi bagi pekerja yang mempunyai BMI >23.0 tanpa sebarang komplikasi kesihatan dan pekerja yang mempunyai BMI yang normal.
- 2) Bagi pekerja yang mempunyai BMI >22.9 kg/m<sup>2</sup> dengan komplikasi kesihatan seperti diabetes mellitus, hipertensi dan hiperlipidemia hendaklah dirujuk ke klinik kesihatan yang berdekatan untuk rawatan lanjut.
- 3) Modul ini hendaklah diguna bersama:
  - a) Panduan Penyediaan Hidangan Sihat
  - b) Panduan Penyediaan Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat
  - c) Modul Latihan Katering Sihat

## Pengenalan

Para pekerja menghabiskan sekurang-kurangnya 1/3 daripada hari mereka di tempat kerja dan kebanyakan mereka makan sarapan pagi atau minum pagi dan makan tengahari di tempat kerja. Oleh itu, amalan makan secara sihat di tempat kerja adalah sangat penting dan dapat menyumbang kepada kesihatan yang optima dan seterusnya dapat mempengaruhi produktiviti, moral dan kesejahteraan mereka.

Amalan makan secara sihat telah dikenalpasti dapat mengurangkan risiko seseorang pekerja daripada penyakit-penyakit yang berkaitan dengan pemakanan seperti penyakit jantung, darah tinggi, strok, diabetes dan beberapa jenis kanser. Dengan memiliki pekerja yang sihat, sudah tentu produktiviti sesebuah organisasi itu akan meningkat. Pekerja yang sihat akan kurang mengambil cuti sakit, oleh itu mereka dapat menumpukan sepenuh perhatian terhadap tugas-tugas yang perlu diselesaikan.

Pada masa kini, masalah berkaitan pemakanan telah menjadi semakin serius. Berdasarkan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) III 2006 mendapati 1 nisbah 3 orang dewasa Malaysia berlebihan berat badan dan 1 nisbah 10 pula obesiti. Data daripada NHMS III juga menunjukkan terdapat peningkatan pesakit diabetes di Malaysia iaitu sebanyak sekali ganda iaitu dari 8.3% kepada 14.9% dalam tempoh sepuluh tahun yang lepas. Manakala prevalen orang dewasa Malaysia yang mempunyai paras kolesterol melebihi 5.2mmol/l pula ialah 1 nisbah 5. Paras kolesterol tinggi dalam darah iaitu melebihi 5.2mmol/l merupakan salah satu faktor risiko bagi penyakit jantung koronari.

Oleh itu, amatlah penting untuk seseorang pekerja mendapatkan maklumat dan pengetahuan yang cukup mengenai makan secara sihat dan seterusnya mengamalkan makan secara sihat demi mencapai kehidupan yang berkualiti.

## MATLAMAT

Modul ini bertujuan membantu Penceramah dalam mengendalikan latihan bagi membina kemahiran peserta tentang makan secara sihat di tempat kerja. Kumpulan sasaran latihan ini merangkumi pekerja dan pengendali makanan / katerer di tempat kerja.

## OBJEKTIF

### i. Objektif am

Untuk mengurangkan masalah berlebihan berat dan obesiti dalam kalangan warga kerja di sesebuah organisasi.

### ii. Objektif khusus

- i. Untuk mengurangkan sebanyak 10% berat badan pekerja (yang berlebihan berat badan dan obes) dalam tempoh 6 bulan.
- ii. Untuk meningkatkan kemahiran pekerja bagi mengurangkan berat badan.
- iii. Untuk meningkatkan motivasi pekerja untuk mengurangkan berat badan.
- iv. Untuk menyediakan persekitaran yang dapat menyokong amalan makan secara sihat dalam kalangan pekerja.

## KUMPULAN SASARAN

- i. Pekerja dengan berat badan normal.
- ii. Pekerja yang berlebihan berat badan dan obes.
- iii. Pengendali makanan / katerer di tempat kerja.

## STRATEGI

Intervensi pemakanan di tempat kerja dibahagikan kepada intervensi berkumpulan dan juga intervensi persekitaran. Berdasarkan saringan kesihatan, pekerja akan dikategorikan kepada tiga (3) kumpulan iaitu:

- i. Pekerja yang mempunyai BMI normal
- ii. Pekerja yang mempunyai BMI  $>22.9 \text{ kg/m}^2$  dan ke atas tanpa sebarang komplikasi kesihatan (berisiko tinggi).
- iii. Pekerja yang mempunyai BMI  $>22.9 \text{ kg/m}^2$  dan ke atas dengan komplikasi kesihatan.

### Intervensi berkumpulan

- a) Bagi semua pekerja:
  - i) Prinsip Asas Makan Secara Sihat
  - ii) Penyediaan Hidangan Sihat di tempat kerja
  - iii) Panduan Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat/Majlis Rasmi di tempat kerja
- b) Bagi pekerja yang mempunyai BMI  $>22.9 \text{ kg/m}^2$  tanpa komplikasi kesihatan:
  - i) Mengawal Berat Badan
  - ii) Pemilihan Makanan di luar
  - iii) Kesan-kesan Amalan Pengambilan Makanan Yang Tidak Sihat
- c) Bagi pekerja yang mempunyai BMI  $>22.9 \text{ kg/m}^2$  dengan komplikasi kesihatan hendaklah dirujuk ke klinik kesihatan yang berdekatan.

### Intervensi persekitaran

- a) Hidangan makanan sihat semasa mesyuarat/ Majlis keramaian
- b) Hidangan sihat di kantin/kafeteria di tempat kerja
- c) *Vending Machine* Sihat
- d) *Zero Calorie Corner*
- e) Satu Sudu Dah Cukup, Kurang Lebih Baik

## AKTIVITI

1. Penilaian Tahap Pengetahuan, Sikap dan Amalan mengenai pemakanan di kalangan pekerja.
2. Ceramah
3. Perbincangan Kumpulan Fokus
4. Pelaksanaan hidangan sihat semasa mesyuarat
5. Pelaksanaan hidangan sihat di kantin / kafeteria
6. Penilaian kantin / kafeteria di tempat kerja

## PERALATAN YANG DIPERLUKAN

1. Jadual Menu 2 minggu
2. Buku Diari Makanan
3. Buku Kecil Kandungan Kalori Dalam 200 Makanan Tempatan
4. Slaid Ceramah Prinsip Asas Makan Secara Sihat
5. Slaid Ceramah Pemilihan Makanan Semasa Makan di Luar
6. Slaid Ceramah Kesan Pengambilan Makanan Tidak Sihat
7. Slaid Ceramah Penyediaan Hidangan Sihat
8. Slaid Ceramah Panduan Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat
9. Senarai Semak Tempahan Makanan Untuk Mesyuarat
10. Borang Penilaian Hidangan Sihat di Kantin / Kafeteria
11. Kriteria Hidangan Sihat di Kantin / Kafeteria
12. Borang Senarai Semak *Vending Machine*
13. Senarai cadangan Makanan / Minuman Untuk *Vending Machine*

## PANDUAN PELAKSANAAN AKTIVITI

| <b>Aktiviti 1 : Ceramah</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tajuk</b>                 | Prinsip Asas Makan Secara Sihat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Objektif</b>              | <p>Pada akhir sesi peserta akan dapat :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Menerangkan kepentingan makan secara sihat</li> <li>2) Menerangkan Piramid Makanan Malaysia</li> <li>3) Menerangkan 5 kumpulan makanan</li> <li>4) Menerangkan amalan makan secara sihat</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Kumpulan Sasar</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Semua pekerja</b>         | Penyedia makanan di tempat kerja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Kandungan Mesej Utama</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Kepentingan makan secara sihat</li> <li>ii. Piramid Makanan Malaysia dan kegunaannya</li> <li>iii. Mengenali 5 kumpulan makanan dan fungsinya</li> <li>iv. Amalan makan secara sihat</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Aktiviti</b>              | <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Perbincangan</li> <li>ii. Ceramah</li> <li>iii. Latihan amali</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Langkah-langkah</b>       | <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pekerja dikumpulkan di dalam satu tempat</li> <li>b. Penceramah memperkenalkan tajuk latihan dan objektif</li> <li>c. Penceramah menerangkan kepentingan makan secara sihat</li> <li>d. Penceramah memberi penerangan ringkas tentang Piramid Makanan Malaysia serta kegunaannya</li> <li>e. Penceramah menerangkan 5 kumpulan makanan dan fungsinya</li> <li>f. Penceramah meminta peserta memberi contoh-contoh makanan daripada setiap kumpulan</li> <li>g. Penceramah menerangkan saiz hidangan</li> <li>h. Penceramah menerangkan amalan makan secara sihat</li> <li>i. Penceramah meminta semua peserta menulis pengambilan makanan pada hari sebelumnya (ingatan diet 24 jam)</li> <li>j. Penceramah meminta seorang peserta secara sukarela menerangkan contoh pengambilan makanan hari sebelumnya (ingatan diet 24 jam)</li> <li>k. Penceramah meminta peserta lain memberi pandangan mereka mengenai pengambilan makanan peserta dalam langkah (j) dan diikuti dengan perbincangan</li> <li>l. Penceramah membuat rumusan tentang amalan makan secara sihat</li> </ol> |
| <b>Masa</b>                  | 1 jam                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Bahan Bantu Mengajar</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Model/poster/model kertas piramid makanan</li> <li>ii. Peralatan sukatan makanan : cawan, sudu, senduk, mangkuk dan gelas</li> <li>iii. Borang pengambilan makanan 24 jam</li> <li>iv. Slaid powerpoint</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Tarikh : .....

# PRINSIP ASAS MAKAN SECARA SIHAT

## Objektif Pembelajaran :

Pada akhir sesi peserta akan dapat :

1. Menerangkan kepentingan makan secara sihat
2. Menerangkan Piramid Makanan Malaysia
3. Menerangkan 5 kumpulan makanan
4. Menerangkan amalan makan secara sihat

## KEPENTINGAN AMALAN MAKAN SECARA SIHAT

### Memelihara kesihatan fizikal:



- Membekalkan keperluan protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral & air yang diperlukan oleh tubuh setiap hari.
- Untuk mengekalkan berat badan dalam julat yang sihat.

## KEPENTINGAN AMALAN MAKAN SECARA SIHAT

### Memelihara kesihatan mental:

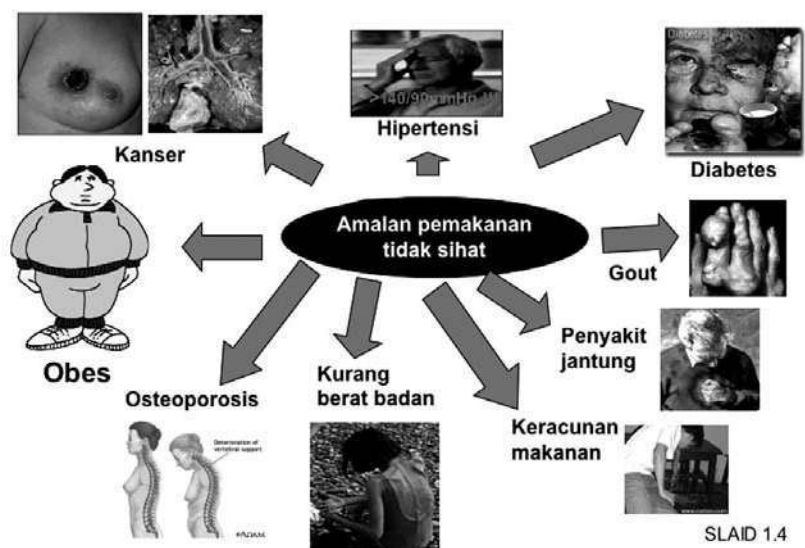
- Nutrien daripada makanan mempengaruhi fungsi dan kesihatan mental.
- Otak berfungsi dengan menggunakan sumber-sumber protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral yang diperolehi daripada makanan yang dimakan.



## KEPENTINGAN AMALAN MAKAN SECARA SIHAT

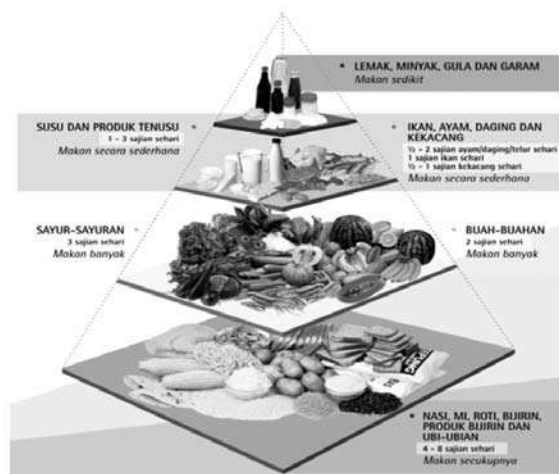
- Untuk mencegah dan merawat keadaan kekurangan zat makanan.
- Untuk mencegah dan merawat obesiti dan penyakit yang berkaitan dengannya.
- Untuk mencegah dan merawat obesiti dan penyakit yang berkaitan dengannya.
- Untuk mencegah penyakit kronik seperti penyakit jantung, hipertensi, gout, kanser, diabetes dan osteoporosis.

## KESAN AMALAN PEMAKANAN TIDAK SIHAT



# PIRAMID MAKANAN MALAYSIA

## PIRAMID MAKANAN MALAYSIA



### KUMPULAN 1

- Nasi, mi, roti, bijirin, produk bijirin dan ubi-ubian
- Makanan ini membekalkan karbohidrat kompleks dan serat serta merupakan sumber tenaga utama.

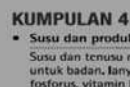
### KUMPULAN 2

- Buah-buahan dan sayur-sayuran
- Makanan ini membekalkan vitamin, serat, mineral dan antioksidan yang penting untuk meningkatkan ketahanan badan terhadap penyakit.



### KUMPULAN 3

- Ikan, ayam, daging, telur dan kekacang
- Makanan ini membekalkan protein, vitamin B, zat besi, zink, kalsium dan magnesium.



### KUMPULAN 4

- Susu dan produk tenusu
- Susu dan tenusu membekalkan kalsium dan protein yang penting untuk badan. Ianya juga merupakan sumber bagi magnesium, fosforus, vitamin D, riboflavin dan niasin.



### KUMPULAN 5

- Lemak, minyak, gula dan garam
- Kumpulan makanan ini perlu diambil dalam jumlah yang sedikit. Pengambilan yang berlebihan dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kronik.

**5**  
Kumpulan Makanan

## Kumpulan 1: Nasi, Mi, Roti, Bijirin Dan Produk Bijirin serta Ubi-ubian



### Fungsi:

- ◆ Sumber karbohidrat kompleks yang baik
- ◆ 1 gm CHO membekalkan 4 kkal tenaga
- ◆ Sumber Vitamin B, zat besi dan fosforus
- ◆ Sumber serat

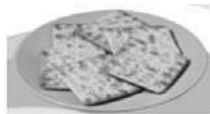
### Satu sajian bijirin, produk bijirin dan ubi-ubian (30 g CHO)

|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| Nasi                    | 1 cawan     |
| Bubur nasi              | 2 cawan     |
| Roti bijirin penuh      | 2 keping    |
| Roti putih              | 2 keping    |
| Bihun (basah)           | 1 1/2 cawan |
| Laksa (basah)           | 1 1/2 cawan |
| Mi/kuey-teow (basah)    | 1 cawan     |
| Capati (saiz kecil)     | 1 keping    |
| Putu mayam              | 2 keping    |
| Biskut tawar            | 6 keping    |
| Bijirin sarapan         | 1 cawan     |
| Ubi kentang             | 2 biji      |
| Ubi kayu/keledek/keladi | 1 cawan     |

### CONTOH SATU SAJIAN BIJIRIN & PRODUK BIJIRIN SERTA UBI-UBIAN



1 keping capati



6 keping krim kraker



2 senduk nasi



1 keping roti putih



2 biji kentang



2 cawan bubur nasi

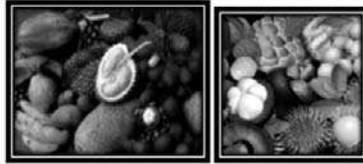


1 cawan mi



1 cawan bijirin sarapan

## Kumpulan 2: Buah-buahan dan Sayur-sayuran



### Fungsi:

- Sumber vitamin dan mineral
- Kaya dengan serat



### Satu sajian buah-buahan (15 g CHO)

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| Betik/tembikai/nenas             | 1 potong     |
| Pisang Berangan (saiz sederhana) | 1 biji       |
| Pisang Emas (saiz kecil)         | 2 biji       |
| Mangga/Ciku/Lai/Epal             | 1 biji       |
| Mandarin/oren                    | 1 biji       |
| Jambu batu/pir                   | 1/2 biji     |
| Anggur                           | 8 biji       |
| Durian                           | 3 ulas       |
| Prun                             | 4 biji       |
| Kismis                           | 1 sudu makan |

### Satu sajian sayur-sayuran

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| Sayuran berdaun hijau dengan batang (dimasak) | 1/2 cawan |
| Sayuran berbuah (dimasak)                     | 1/2 cawan |
| Ulam                                          | 1 cawan   |

### CONTOH SATU SAJIAN BUAH-BUAHAN DAN SAYUR-SAYURAN



8 Biji Anggur



2 biji pisang emas



1 Potong Betik

1 Biji Belimbing Saiz  
Sederhana1 Biji Epal Saiz  
Sederhana\_ Cawan Sayuran Berdaun  
Hijau Dengan Batang  
(Dimasak)\_ Cawan Sayuran berbuah  
(dimasak)

1 Cawan Ulam

### Kumpulan 3: Ikan, Ayam, Daging, Telur dan Kekacang

#### Fungsi:



- Sumber protein
- 1 gm protein membekalkan 4 kkal tenaga
- Kaya dengan **zat besi**, Zn dan Vit. B

#### Satu sajian ikan, ayam, daging dan telur (14 g protein)

|                                                   |                     |
|---------------------------------------------------|---------------------|
| Ikan kembung (sederhana)                          | 1 ekor              |
| Ikan selar (sederhana)                            | 1 ekor              |
| Ikan tenggiri (14 cm x 8 cm x 1 cm)               | 1 keping            |
| Ikan bilis (tanpa kepala)                         | $\frac{2}{3}$ cawan |
| Sotong (sederhana)                                | 2 ekor              |
| Isi kerang                                        | 1 cawan             |
| Paha ayam                                         | 1 ketul             |
| Daging lembu tanpa lemak (7.5 cm x 9 cm x 0.5 cm) | 2 ketul             |
| Telur ayam                                        | 2 biji              |
| Telur puyuh                                       | 12 biji             |
| Hati ayam                                         | 2 ketul             |

### Satu sajian kekacang (7 g protein)

|                                      |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|
| Kacang kuda/dal<br>(dimasak)         | 1 cawan               |
| Kacang hijau/panggang<br>(dalam tin) | 1 $\frac{1}{2}$ cawan |
| Tempe/taukua/tauhu                   | 2 keping              |
| Susu soya tanpa gula                 | 1 $\frac{1}{2}$ gelas |

### CONTOH SATU SAJIAN IKAN, AYAM, DAGING, TELUR DAN KEKACANG



2 Keping Daging lembu tanpa lemak (7.5 cm x 9 cm x 0.5 cm)



1 Ekor Ikan kembung (sedehana)



1 Ketul Paha ayam



2 Keping Tauhu



2 Keping Tempe



2 Biji Telur ayam



2/3 Cawan Ikan bilis (tanpa kepala)

### Kumpulan 4: Susu dan Produk Tenusu



#### Fungsi:

- Sumber kalsium
- Kaya dengan protein dan vitamin

### Satu sajian susu dan produk tenusu (7 g protein)

|                   |                              |
|-------------------|------------------------------|
| Susu rendah lemak | 1 gelas                      |
| Susu sejat        | $\frac{2}{3}$ cawan          |
| Susu tepung       | 4 sudu makan<br>(membumbung) |
| Yogurt            | 1 cawan                      |
| Keju              | 1 keping                     |

### CONTOH SATU SAJIAN SUSU DAN PRODUK TENUSU



1 Gelas Susu rendah lemak



1 Keping Keju

4 sudu makan (membumbung)  
Susu Tepung

2/3 Cawan Susu sejat



1 Cawan Yogurt

### Kumpulan 5: Lemak, Minyak, Gula dan Garam

#### Fungsi:



- Sumber tenaga dan asid lemak
- 1 gm lemak membekalkan 9 kkal tenaga
- Pembawa Vitamin A, D, E dan K

# AMALAN MAKAN SECARA SIHAT

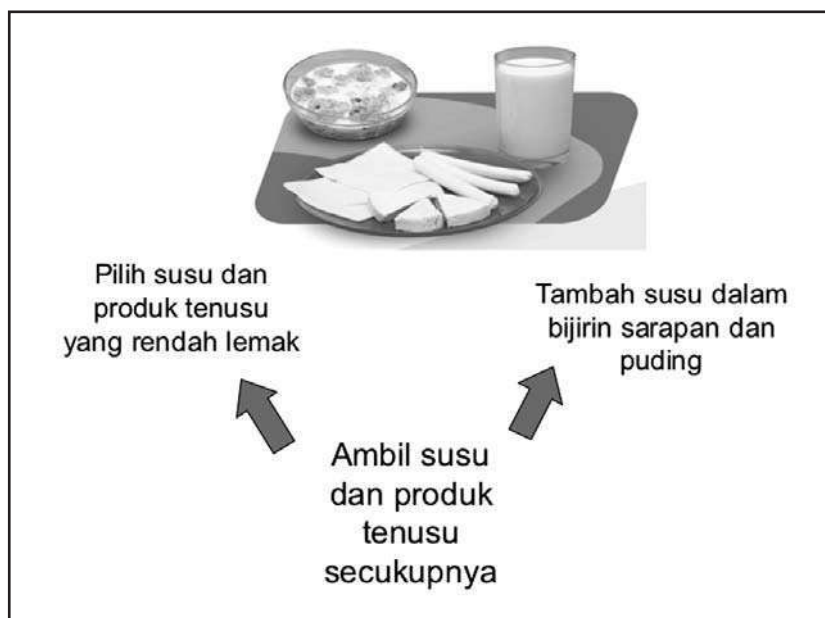
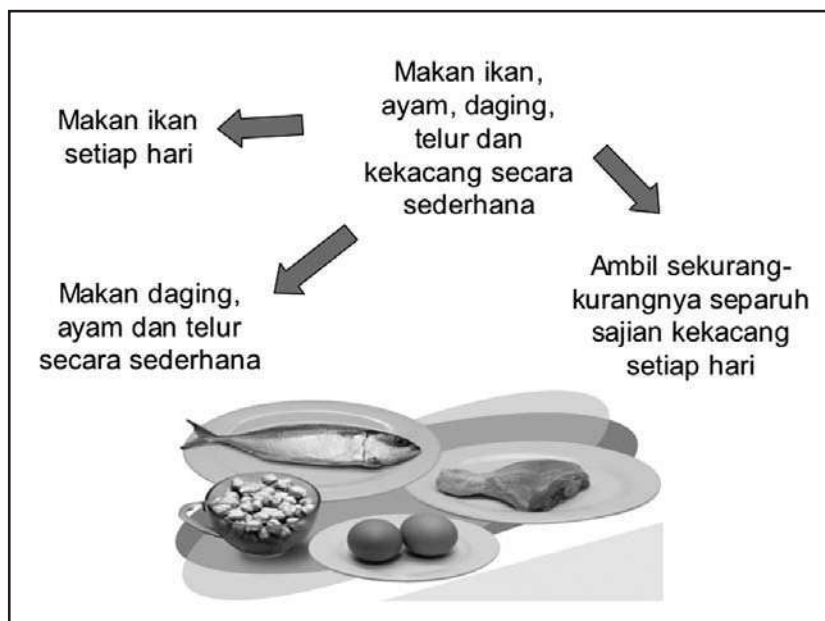
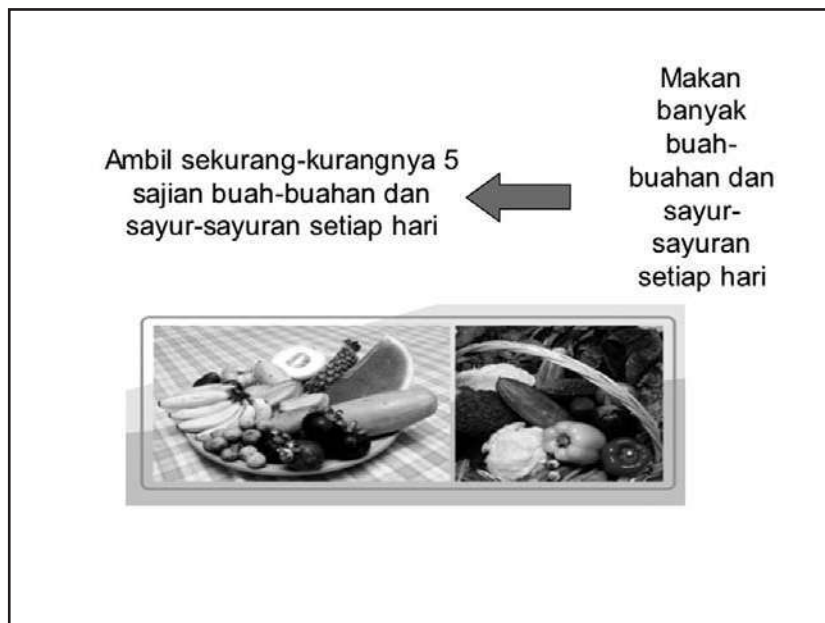


Makan nasi dan produk bijirin lain secukupnya (utamakan bijirin penuh) serta ubi-ubian

Utamakan bijirin penuh dalam hidangan anda

Pilih produk bijirin penuh yang tinggi serat (fiber), rendah lemak, gula dan garam





Hadkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan lemak, dan kurangkan lemak serta minyak semasa menyediakan makanan



Apa yang boleh anda lakukan semasa menyediakan makanan:

1. Buang lemak pada daging atau ayam sebelum memasak

2. Buang kulit pada ayam

3. Hadkan penggunaan minyak masak, mentega, lemak sayuran dan santan

4. Hadkan pengambilan organ dalaman kurang daripada dua kali sebulan



5. Buang kepala ikan bilis dan udang sebelum memasak



### Kandungan Kolesterol Dalam Makanan

| Makanan                    | Kandungan kolesterol (mg/100g) |
|----------------------------|--------------------------------|
| Otak                       | 1000                           |
| Telur (ayam, itik)         | 500                            |
| Ikan bilis (dengan kepala) | 380                            |
| Hati                       | 180                            |
| Udang, sotong, ketam       | 120                            |
| Mentega                    | 100                            |
| Ayam, kambing              | 90                             |
| Kerang                     | 50                             |
| Susu                       | 40                             |
| Ikan                       | 40                             |



### Kandungan Garam Dalam Makanan

| Jenis Makanan                    | Kandungan natrium/ 100g |
|----------------------------------|-------------------------|
| Cencaluk                         | 4000 mg                 |
| Bovril/ Marmite                  | > 3000 mg               |
| Ikan masin                       | 1500 mg                 |
| Keju                             | 1500 mg                 |
| Belacan                          | 1400 mg                 |
| Jeruk buah-buahan                | > 1000 mg               |
| Jeruk sayur-sayuran              | > 1000 mg               |
| Krim salad, mayonis              | > 1000 mg               |
| Perisa: Kicap, sos               | 1000 mg – 5000 mg       |
| Monosodium glutamat, kuib perisa | 700 mg                  |
| Makanan ditinkan                 | 500 – 1500 mg           |
| Telur masin                      | 500 mg                  |

### Ambil Makanan Dan Minuman Yang Kurang Gula

Amalkan 7 langkah mengurangkan gula dalam pengambilan makanan harian :

1. Minumlah air kosong berbanding minuman manis seperti air berkarbonat, air sirap dan kordial.
2. Hadkan penggunaan gula, susu pekat manis, susu isian pekat manis dan krimer manis kepada 1 sudu teh sahaja untuk setiap cawan minuman.
3. Elak atau hadkan penggunaan gula dalam masakan. Sediakan kuih dan kek yang rendah kandungan gula.

### Ambil Makanan Dan Minuman Yang Kurang Gula

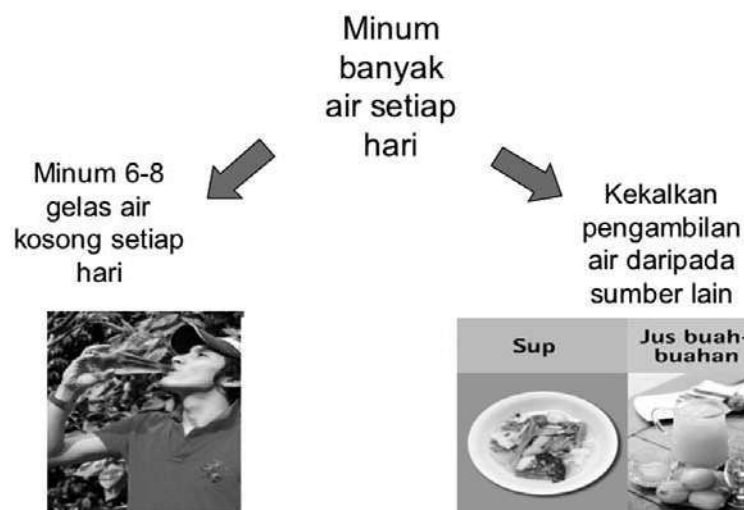
4. Elak mengambil snek dan minuman yang bergula di antara hidangan utama dan sebelum waktu tidur.
5. Gantikan pencuci mulut seperti kuih, kek dan bubur dengan pilihan yang lebih sihat seperti buah-buahan.
6. Baca senarai ramuan pada label. Elakkan produk makanan dan minuman dimana gula tersenarai di bahagian awal.
7. Pilih produk berlabel 'rendah gula' dan 'bebas gula'.

### Kandungan Gula Dalam Kuih Tempatan

| Kuih Tempatan   | Berat Sekeping (g) | Kandungan Gula Sekeping (g) | Persamaan 1 sudu teh (5 g) |
|-----------------|--------------------|-----------------------------|----------------------------|
| Bingka ubi kayu | 70 – 90            | 18 - 25                     | 4 1/4                      |
| Kuih koci       | 40 – 50            | 10 – 13                     | 2 1/4                      |
| Kuih keria      | 55 – 65            | 10 – 13                     | 2 1/4                      |
| Lepat pisang    | 65 – 75            | 10 – 13                     | 2 1/4                      |
| Kuih kosui      | 70 – 80            | 10 – 13                     | 2 1/4                      |
| Kuih seri muka  | 110 – 120          | 10 – 13                     | 2 1/4                      |
| Onde-onde       | 25 – 45            | 8 – 10                      | 2                          |
| Kuih kasturi    | 120 – 135          | 8 – 10                      | 2                          |
| Donat (plain)   | 45 – 55            | 7 – 10                      | 1 3/4                      |
| Puding jagung   | 70 – 80            | 7 – 10                      | 1 3/4                      |
| Apam            | 40 – 50            | 6 – 8                       | 1 1/2                      |
| Kuih lapis      | 120 - 140          | 5 - 7                       | 1 1/4                      |

### Kandungan Gula Dalam Minuman

| Jenis                | Isipadu per kotak / in / botol (ml) | Kandungan gula per kotak / tin / botol (gm) | Bilangan sudu teh gula (1 sudu teh = 5 g) |
|----------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Minuman tenaga       | 330                                 | 59                                          | 11 3/4                                    |
| Minuman blackcurrent | 300                                 | 35                                          | 7                                         |
| Minuman laici        | 300                                 | 33                                          | 6 1/4                                     |
| Minuman soya         | 300                                 | 28                                          | 5 3/4                                     |
| Minuman teh          | 240                                 | 28                                          | 5 3/4                                     |
| Minuman cincau       | 300                                 | 27                                          | 5 3/4                                     |
| Minuman berkarbonat  | 240                                 | 25                                          | 5                                         |
| Minuman teh bunga    | 300                                 | 21                                          | 4 1/4                                     |
| Minuman isotonik     | 240                                 | 16                                          | 3 1/4                                     |



**AKTIVITI 2 : CERAMAH****Tajuk : Panduan Penyediaan Hidangan Sihat****Objektif Pembelajaran**

Di akhir sesi latihan para peserta akan mendapat pengetahuan dan kemahiran mengenai:

- i. Kepentingan penyediaan hidangan sihat
- ii. Panduan pemilihan bahan mentah
- iii. Panduan penyimpanan bahan mentah
- iv. Panduan penyediaan hidangan rendah gula
- v. Panduan penyediaan hidangan rendah garam
- vi. Panduan penyediaan hidangan rendah lemak
- vii. Panduan penyediaan hidangan tinggi serat

**Kumpulan Sasar**

- Semua pekerja
- Katerer/penyedia makanan di tempat kerja

**Kandungan Mesej Utama**

- i. Kepentingan penyediaan hidangan sihat
- ii. Panduan pemilihan bahan mentah
- iii. Panduan penyimpanan bahan mentah
- iv. Panduan penyediaan hidangan rendah gula
- v. Panduan penyediaan hidangan rendah garam
- vi. Panduan penyediaan hidangan rendah lemak
- vii. Panduan penyediaan hidangan tinggi serat

**Aktiviti**

- Perbincangan
- Ceramah

**Masa**

- 1 jam

**Langkah-langkah**

- a. Penceramah memperkenalkan tajuk latihan dan objektif
- b. Penceramah menerangkan kepentingan penyediaan hidangan sihat
- c. Penceramah menerangkan panduan pemilihan bahan-bahan mentah
- d. Penceramah menerangkan panduan penyimpanan bahan mentah
- e. Penceramah menerangkan panduan menyediakan makanan rendah gula
- f. Penceramah menerangkan panduan menyediakan makanan rendah garam
- g. Penceramah menerangkan panduan menyediakan makanan rendah lemak
- h. Penceramah menerangkan panduan menyediakan makanan tinggi serat
- i. Penceramah membincangkan hasil kerja setiap kumpulan
- j. Penceramah membuat rumusan tentang penyediaan hidangan sihat

**Bahan Bantu Mengajar**

- i. Slaid powerpoint
- ii. Buku Kecil Panduan Penyediaan Hidangan

# PANDUAN PENYEDIAAN HIDANGAN SIHAT

## Objektif Pembelajaran

Di akhir sesi latihan para peserta akan mendapat pengetahuan dan kemahiran mengenai:

- Kepentingan penyediaan hidangan sihat
- Panduan pemilihan bahan mentah
- Panduan penyimpanan bahan mentah
- Panduan penyediaan hidangan rendah gula
- Panduan penyediaan hidangan rendah garam
- Panduan penyediaan hidangan rendah lemak
- Panduan penyediaan hidangan tinggi serat

## KEPENTINGAN PENYEDIAAN HIDANGAN SIHAT

- **Meningkatkan tahap kesedaran makan secara sihat**
- **Menggalakkan amalan makan secara sihat.**
- **Meningkatkan tahap kesihatan.**
- **Meningkatkan nilai nutrien dalam makanan**



# PANDUAN PEMILIHAN BAHAN MENTAH

## Bijirin dan bijian



- Tidak lembab atau basah
- Tidak reput dan berkulat (berkulapuk)
- Tidak mengandung serangga atau bahan asing

## Buah-buahan dan sayur-sayuran



- Tidak layu dan kering
- Tidak berubah warna
- Tidak berbau busuk

**Ikan segar**

- Kulit berkilat dan cerah
- Kulit tidak berlendir tebal. Lendirnya tidak berlumut atau berlumpur
- Mata jernih, bercahaya dan tidak terbenam
- Insang berwarna merah cerah
- Tidak berbau busuk
- Isi pejal dan anjal

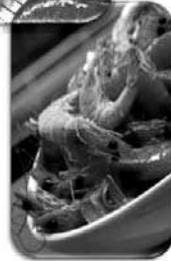
**Panduan pemilihan bahan mentah****Ayam segar**

- Kulit berwarna cerah dan tidak lebam
- Tidak berlendir dan berbau busuk
- Isi pejal dan anjal

**Panduan pemilihan bahan mentah****Daging segar**

- Berwarna merah cerah
- Tidak berbau busuk
- Tidak berlendir
- Tidak banyak lemak

### Panduan pemilihan bahan mentah



#### Udang segar

- Kulit berwarna cerah dan bersinar
- Kepala tidak tertanggal
- Tidak berbau busuk
- Isi pejal dan anjal

### Panduan pemilihan bahan mentah



#### Telur segar

Elak memilih telur yang:

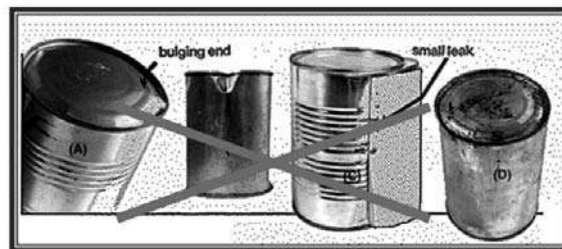
- retak
- pecah
- diselaputi oleh najis dan kekotoran

### Panduan pemilihan bahan mentah

#### Makanan proses

Elak membeli makanan dalam tin yang:

- kemek / bocor / berkarat / kembung
- belum tamat tarikh luput



# PANDUAN ASAS PENYIMPANAN MAKANAN

## PENYIMPANAN MAKANAN

- Simpan makanan dimasak berasingan daripada bahan mentah
- Simpan makanan yang telah dimasak pada suhu yang selamat (kurang daripada 10 °C atau lebih daripada 60 °C) jika tidak disaji dengan segera.
- Elak menyimpan makanan pada suhu dalam zon berbahaya iaitu di antara 10°C – 60°C



- Jangan simpan makanan yang dimasak lebih daripada 4 jam pada suhu bilik.
- Baca arahan tentang keadaan penyimpanan makanan pada label bungkusan sebelum dan sesudah dibuka.
- Simpan makanan dalam bekas yang tertutup
- Persekitaran dan peralatan penyimpanan makanan perlu dalam keadaan sentiasa bersih.

## SIMPANAN SEJUK

- Ikan dan daging hendaklah disimpan dalam bekas plastik yang kedap udara untuk mengelakkan kekeringan dan bau ikan pada makanan yang lain.
- Jangan simpan ikan dan daging dalam ruang pendingin ( $0^{\circ}\text{C} - 2^{\circ}\text{C}$ ) lebih daripada 3 hari.
- Simpan makanan mentah dan makanan yang telah dimasak dalam ruangan yang berbeza
- Simpan makanan yang telah dimasak dibahagian atas dan makanan mentah dibahagian bawah.

- Simpan semua makanan yang telah dimasak dan makanan mentah dalam bekas bertutup rapat.
- Letakkan makanan mentah yang menitis dalam bekas yang sesuai dan letakkan di tingkat bawah di ruangan pendingin.
- Bersih dan keringkan semua bekas sebelum disimpan di dalam peti sejuk.
- Simpan sayur dan susu pasteur di ruang pendingin suhu ( $0^{\circ}\text{C} - 4^{\circ}\text{C}$ ) untuk mengelakkan pertumbuhan bakteria.
- Sayur-sayuran dan buah-buahan perlu dibasuh, dikeringkan dan kemudian disimpan di dalam ruang bekas sayur di dalam peti sejuk.

## SIMPANAN SEJUK BEKU

- Simpan makanan sejuk beku seperti daging dan ikan dalam ruang beku secepat mungkin selepas dibeli.
- Makanan yang disimpan hendaklah disimpan dalam bahagian-bahagian yang kecil.
- Nyah sejuk beku bahagian yang diperlukan sahaja.
- Elakkan menyejuk beku semula makanan yang telah dinyah sejuk beku.

## SIMPANAN SEJUK BEKU

- Simpan makanan yang di sejuk beku dalam bekas tidak telap wap air untuk mengelakkan kekeringan.
- Peti sejuk hendaklah diselenggara dengan baik.
- Jangan simpan makanan terlalu padat dalam peti sejuk.
- Makanan mentah hendaklah dibersihkan dengan sempurna sebelum disimpan.

## SIMPANAN KERING

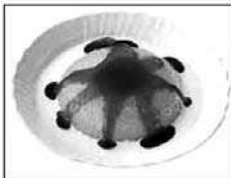
- Jangan simpan makanan bersama dengan racun dan bahan kimia.
- Jangan menggunakan bekas simpanan bahan kimia untuk menyimpan makanan.
- Makanan berasaskan bijirin seperti beras, kacang dan tepung hendaklah disimpan di dalam bekas kedap udara dan di simpan ditempat sejuk dan kering.

## SIMPANAN KERING

- Makanan hendaklah disimpan jauh daripada dinding dan paip air.
- Elak meletakkan makanan atas lantai dan gunakan pengalas yang sesuai.
- Ruang penyimpanan makanan kering hendaklah mempunyai pengudaraan yang baik, pencahayaan yang mencukupi dan dinding yang sentiasa kering

# PANDUAN MENYEDIAKAN MAKANAN RENDAH GULA

## Penyediaan makanan rendah gula



- Kurangkan penggunaan gula secara berperingkat-peringkat supaya deria rasa dapat menerima perubahan.
- Gunakan 1/2 atau 3/4 daripada kuantiti gula yang biasa digunakan semasa menyediakan minuman atau masakan.

## Penyediaan makanan rendah gula

- Elakkan menyalut kek dan pastri dengan gula atau aising.
- Elakkan menambah gula yang berlebihan dalam jus buah-buahan.
- Sediakan minuman dengan gula atau susu yang berasingan.
- Kurangkan penggunaan susu pekat manis.

### Contoh pengubahsuaian resepi

#### Susu pekat manis



- Gantikan dengan susu rendah lemak

### Contoh pengubahsuaian resepi

#### Jus buah-buahan



- Hidangkan tanpa menambah gula

# PANDUAN MENYEDIAKAN MAKANAN RENDAH GARAM

## Penyediaan makanan rendah garam

Kurangkan penggunaan  
garam semasa  
menyedia dan memasak  
makanan

Kurangkan kekerapan  
menghidangkan telur masin,  
ikan masin, sayur jeruk dan  
makanan diproses

Elak menabur garam  
semasa  
menghidangkan  
makanan

Hadkan penggunaan sos  
cili/tomato/kicap/ tiram  
serta serbuk perasa



## Contoh pengubahsuaian resepi

Kicap, sos tiram / ikan dan pelbagai  
jenis sos komersil

- Pilih yang rendah garam



- Kurangkan kuantiti



### Contoh pengubahsuaian resepi



#### Garam

- Kurangkan kuantiti
- Tambah rasa dengan herba, rempah ratus, jus perahan limau dan lada sulah



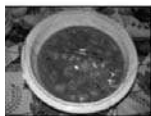
## PANDUAN MENYEDIAKAN MAKANAN RENDAH LEMAK

### Penyediaan makanan rendah lemak

- Buangkan kulit ayam atau lemak yang kelihatan pada daging
- Gunakan santan cair atau susu rendah lemak
- Elakkan menggoreng semula makanan
- Gunakan tisu/kertas penyerap minyak
- Pastikan minyak betul-betul panas
- Gunakan kaedah memasak yang sihat (tanpa menggunakan minyak atau kurangkan minyak).



### Contoh pengubahsuaian resepi



**Penggunaan gula dan santan dalam masakan seperti pengat pisang, bubur kacang dan kuih muih manis**

- Kurangkan gula
- Guna santan cair
- Gantikan dengan susu rendah lemak



### Contoh pengubahsuaian resepi



**Minyak sapi dalam nasi beriani dan lemak ayam dalam nasi ayam**

- Gunakan minyak sapi secara minima
- Gantikan dengan minyak tumbuh-tumbuhan



### Contoh pengubahsuaian resepi



**Santan dalam kari atau masak lemak**

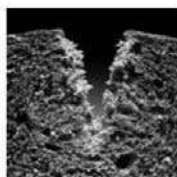
- Gunakan santan cair
- Gantikan dengan susu rendah lemak



# PANDUAN MENYEDIAKAN MAKANAN TINGGI SERAT

## Penyediaan makanan tinggi serat

Sekurang-kurangnya  
satu hidangan  
berasaskan bijirin  
penuh (nasi/mi)  
disertakan dalam  
menu harian



## Penyediaan makanan tinggi serat



Hidangkan salad sayur-  
sayuran dan rojak buah

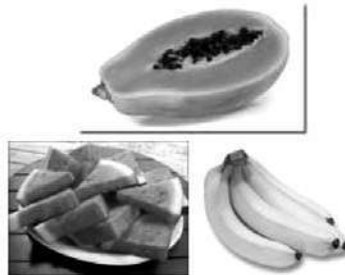
### Penyediaan makanan tinggi serat



Tambahkan sayur-sayuran dalam masakan ikan, ayam, daging atau tahu



Utamakan buah-buahan segar sebagai pencuci mulut



### RUMUSAN

**Amalkan penyediaan hidangan sihat untuk meningkatkan nilai nutrien dalam makanan.**



Sekian, Terima Kasih

**AKTIVITI 3 : CERAMAH****Tajuk: Panduan Penyediaan Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat****Objektif**

Pada akhir sesi ini, peserta akan dapat pengetahuan dan kemahiran mengenai :

- i) Penyediaan hidangan sihat semasa mesyuarat
- ii) Panduan penyediaan hidangan sihat semasa mesyuarat
- iii) Panduan membuat tempahan makanan semasa mesyuarat
- iv) Prinsip asas menghidang makanan semasa mesyuarat
- iii) Panduan pemilihan menu sihat semasa mesyuarat
- iii) Tatacara menghidang makanan semasa mesyuarat

**Kumpulan Sasar**

- Semua pekerja
- Katerer / penyedia makanan di tempat kerja

**Kandungan Mesej Utama**

- i) Kepentingan penyediaan hidangan sihat semasa mesyuarat
- ii) Panduan penyediaan hidangan sihat semasa mesyuarat
- iii) Panduan membuat tempahan makanan semasa mesyuarat
- iv) Prinsip asas menghidang makanan semasa mesyuarat
- v) Panduan pemilihan menu sihat semasa mesyuarat
- vi) Tatacara menghidang makanan semasa mesyuarat

**Aktiviti**

- Ceramah
- Perbincangan

**Masa**

- 1 jam

**Langkah-langkah**

- a. Pekerja dikumpulkan di dalam satu tempat.
- b. Penceramah memperkenalkan tajuk latihan dan objektif
- c. Penceramah menerangkan kepentingan penyediaan hidangan sihat semasa mesyuarat
- d. Penceramah menerangkan panduan penyediaan hidangan sihat semasa mesyuarat
- e. Penceramah menerangkan taburan kalori seseorang pekerja
- f. Penceramah menerangkan prinsip asas menghidang makanan semasa mesyuarat
- g. Penceramah menerangkan panduan pemilihan menu sihat semasa mesyuarat
- h. Penceramah menerangkan tatacara menghidang makanan semasa mesyuarat
- i. Penceramah membuat rumusan

**Bahan Bantu Mengajar**

- i. Slaid powerpoint
- ii. Buku kecil Panduan Penyediaan Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat

# PANDUAN PENYEDIAAN HIDANGAN SIHAT SEMASA MESYUARAT

## KEPENTINGAN



- Memberi pilihan yang lebih sihat kepada pelanggan.
- Mengawal pengambilan makanan semasa mesyuarat.
- Menggalakkan amalan makan secara sihat dalam kalangan ahli mesyuarat.

## PANDUAN PENYEDIAAN HIDANGAN SIHAT SEMASA MESYUARAT

- Hidangkan pelbagai jenis pilihan makanan
  - Makanan yang berbeza membekalkan nutrien yang berbeza.
  - Rancang menu mesyuarat yang dapat memenuhi sebahagian keperluan harian ahli mesyuarat.
  - Kepelbagaian berasaskan Piramid Makanan Malaysia.

### **PANDUAN PENYEDIAAN HIDANGAN SIHAT SEMASA MESYUARAT**

- Hidangkan mengikut saiz sajian yang diperlukan
  - Gunakan panduan saiz sajian sebelum membuat tempahan makanan untuk ahli mesyuarat.

### **PANDUAN PENYEDIAAN HIDANGAN SIHAT SEMASA MESYUARAT**

- Hidangkan makanan dengan saiz sajian yang kecil iaitu :
  - Kuih-muih dengan saiz yang lebih kecil (30-45g) bagi sebiji kuih.
  - Hidangkan ayam di antara 70-100g bagi setiap hidangan.
  - Ikan yang bersaiz sederhana atau yang dipotong kepada 50-60g bagi satu potong.

### **PANDUAN MEMBUAT TEMPAHAN MAKANAN UNTUK MESYUARAT**

- Sesuaikan menu dengan waktu makan pada masa mesyuarat diadakan.
  - Sarapan - 7.30am-8.30 am
  - Minum pagi - 10.00am-10.30am
  - Makan tengahari - 12.30pm-1.30pm
  - Minum petang - 4.30pm-5.30pm

## PANDUAN MEMBUAT TEMPAHAN MAKANAN UNTUK MESYUARAT

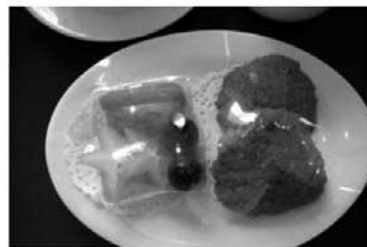
- Tempah makanan mengikut keperluan kalori yang disarankan
- Taburan kalori yang disarankan:
  - Sarapan pagi (400 kalori)
  - Minum pagi (250 kalori)
  - Makan tengah hari (500 kalori).
  - Minum petang (250 kalori)
  - Makan malam (400 kalori)

## PRINSIP ASAS MENGHIDANG MAKANAN SEMASA MESYUARAT

**Sajikan jus buah-buahan atau buah segar untuk sarapan**



**Sajikan satu atau dua jenis kuih untuk minum pagi dan petang.**



## PRINSIP ASAS MENGHIDANG MAKANAN SEMASA MESYUARAT

- Sajikan satu jenis makanan berasaskan sama ada ikan/ayam/daging/kekacang dan satu jenis sayur berdaun hijau/sayur buah.



## PRINSIP ASAS MENGHIDANG MAKANAN SEMASA MESYUARAT

- Sajikan minuman teh/kopi dengan susu/gula yang berasingan.



## PRINSIP ASAS MENGHIDANG MAKANAN SEMASA MESYUARAT



Utamakan penggunaan susu rendah lemak bagi minuman teh/kopi.

Sajikan air kosong pada setiap waktu makan.



## PRINSIP ASAS MENGHIDANG MAKANAN SEMASA MESYUARAT

- Kurangkan menghidang makanan yang mengandungi pewarna tiruan



# CONTOH MENU MESYUARAT

## Contoh minum pagi (250 kalori)

- Sandwic sardin (2 keping)
- Nenas (6 hirisan kecil)
- Kopi/teh (1 sudu teh gula + 4 sudu makan susu rendah lemak)

## Contoh makan tengahari (500 kalori)

- Nasi ayam (1 pinggan)
- Buah betik (1 potong)
- Air kosong

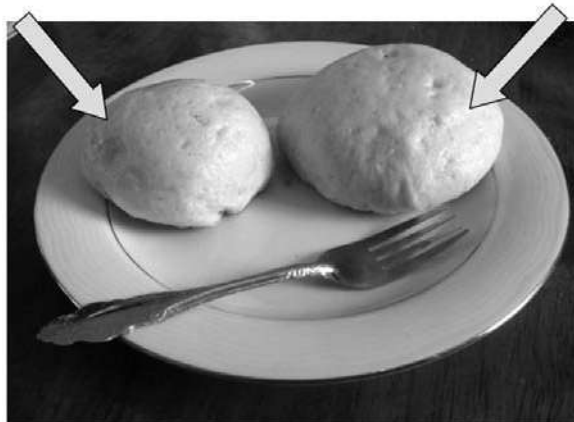
## Contoh minum petang (250 kalori)

- Karipap sayur  
(2 ketul)
- Buah-buahan potong  
(6 hirisan kecil)
- Kopi/teh  
(1 sudu teh gula + 4 sudu makan  
susu rendah lemak)

## Contoh saiz hidangan

Disarankan

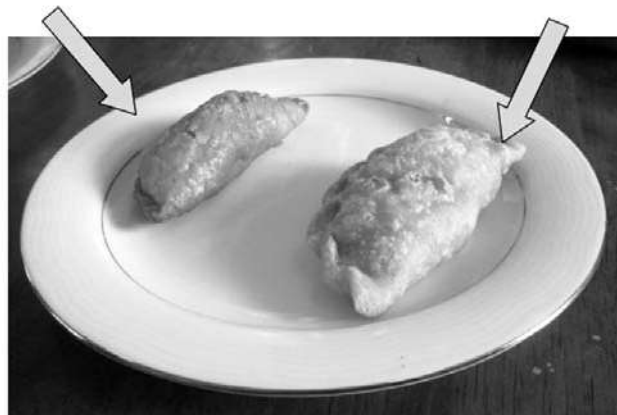
Tidak disarankan



## Contoh saiz hidangan

Disarankan

Tidak disarankan



## Contoh saiz hidangan

Disarankan

Tidak disarankan



## Contoh saiz hidangan

Potongan kuih yang besar adalah tidak digalakkan.



## Makanan berbungkus

Tidak disarankan menggunakan kertas surat khabar untuk membungkus makanan.



## Makanan berbungkus

Digalakkan :

- bekas plastik berasingan
- *compartmental container*



## Tatacara Menghidang Makanan Semasa Mesyuarat

**Sarapan -Individu**



**Sarapan -Bufet**



## Tatacara Menghidang Makanan Semasa Mesyuarat

**Minum pagi -Individu**



**Minum pagi -Bufet**



## Tatacara Menghidang Makanan Semasa Mesyuarat

Makan tengahari- Individu



Makan tengahari- bungkus



Makan tengahari- VIP

## Tatacara Menghidang Makanan Semasa Mesyuarat

Minum petang -Individu



Minum petang -bufet

## Kesimpulan

- 2/3 hidangan utama seseorang pekerja adalah di tempat kerja.
- Oleh itu, pastikan makanan yang dihidangkan adalah sedap, sihat dan selamat untuk di makan.

## AKTIVITI 1 : PERBINCANGAN KUMPULAN FOKUS

### Tajuk : Mengawal Berat Badan

#### Objektif

Pada akhir sesi ini, peserta akan dapat :-

- 1) Menjelaskan kepentingan mengawal berat badan.
- 2) Menerangkan punca berlebihan berat badan.
- 3) Menerangkan Indeks Jisim Tubuh (BMI) dan kepentingannya.
- 4) Mengira BMI untuk menilai status berat badan.
- 5) Mengetahui cara mencegah berat badan berlebihan.
- 6) Mengetahui cara menurunkan berat badan dengan selamat

#### Kumpulan Sasar

Pekerja dengan BMI >22.9 kg/m<sup>2</sup> tanpa sebarang komplikasi kesihatan

#### Kandungan Mesej Utama

- i. Kepentingan mengawal berat badan
- ii. Punca berlebihan berat badan
- iii. BMI dan kepentingannya
- iv. Cara mengira BMI dan pengkelasannya
- v. Cara menurunkan berat badan dengan selamat

#### Aktiviti

- i. Perbincangan

#### Langkah-langkah

- a) Penceramah memastikan semua peserta mempunyai rekod ukuran berat badan (kg) dan tinggi (m) yang terkini.
- b) Penceramah memperkenalkan tajuk latihan dan objektif
- c) Penceramah membincangkan risiko-risiko kesihatan yang berkaitan dengan berat badan berlebihan
- d) Penceramah membincangkan kepentingan mengawal berat badan (slaid)
- e) Penceramah menerangkan punca berlebihan berat badan
- f) Penceramah menerangkan BMI dan fungsinya
- g) Penceramah meminta peserta merujuk kepada rekod berat badan dan tinggi.
- h) Penceramah menunjukkan cara mengira BMI.
- i) Peserta diminta mengira BMI sendiri dan membandingkan nilai yang diperolehi dengan nilai pengelasan BMI
- j) Peserta diminta menentukan status BMI mereka.
- k) Penceramah mendapatkan pandangan peserta tentang cara mencegah berat badan berlebihan.
- l) Penceramah membincangkan panduan untuk mencegah berat badan berlebihan
- m) Penceramah menerangkan cara untuk menurunkan berat badan dengan cara yang selamat melalui pengawalan pemakanan dan peningkatan aktiviti fizikal
- n) Peserta diminta menentukan berapa banyak berat badan yang perlu dikurangkan dalam jangka masa tertentu.
- o) Penceramah membuat rumusan dan ringkasan keseluruhan latihan

#### Bahan bantu mengajar

- i. Slaid powerpoint

# MENGAWAL BERAT BADAN

## Objektif pembelajaran

Pada akhir sesi ini, peserta akan dapat :-

- 1) Menjelaskan kepentingan mengawal berat badan.
- 2) Menerangkan punca berlebihan berat badan.
- 3) Menerangkan Indeks Jisim Tubuh (BMI) dan kepentingannya.
- 4) Mengira BMI untuk menilai status berat badan.
- 5) Mengetahui cara mencegah berat badan berlebihan.
- 6) Mengetahui cara menurunkan berat badan dengan selamat.

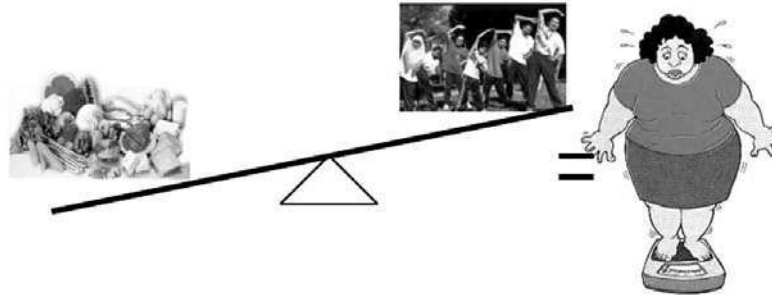
## KEPENTINGAN MENGAWAL BERAT BADAN BERLEBIHAN

Risiko kesihatan yang sering dikaitkan dengan berat badan berlebihan

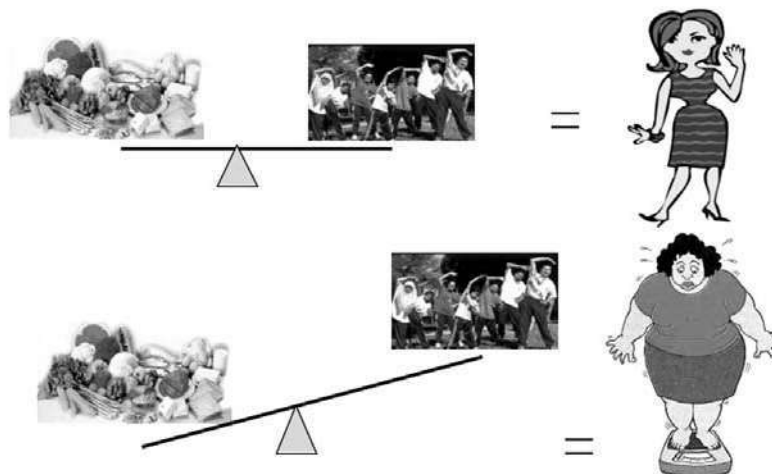


## KEPENTINGAN MENGAWAL BERAT BADAN

- Mengurangkan berat badan 5% - 15% boleh memperbaiki taraf kesihatan dan meningkatkan kualiti hidup



## PUNCA BERLEBIHAN BERAT BADAN



Keperluan makanan = umur, jantina dan tahap aktiviti fizikal

## APAKAH INDEKS JISIM TUBUH (BMI)?

BMI adalah satu kaedah yang diguna untuk menentukan sama ada berat badan anda bersesuaian dengan ketinggian anda

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

Contoh : berat 55kg, tinggi 1.58m

$$\text{BMI} = \frac{55 \text{ kg}}{1.58\text{m} \times 1.58\text{m}}$$

$$\text{BMI} = 22.03$$

## PENGGKELASAN BMI

| <b>Jika BMI anda<br/>adalah.....</b> | <b>Anda adalah.....</b>   |
|--------------------------------------|---------------------------|
| <b>&lt; 18.5</b>                     | <b>Kurang berat badan</b> |
| <b>18.5 - 22.9</b>                   | <b>Dalam julat normal</b> |
| <b>23.0 - 27.49</b>                  | <b>Lebih berat badan</b>  |
| <b>&gt; 27.5</b>                     | <b>Obes</b>               |

## MENCEGAH ADALAH LEBIH BAIK DARIPADA MERAWAT

### PANDUAN UNTUK MENCEGAH BERAT BADAN BERLEBIHAN



- 1) Elakkan daripada makan berlebihan.
- 2) Makan sajian mengandungi tinggi serat.
- 3) Kurangkan makanan dan minuman bergula dan manis.
- 4) Kurangkan makanan berlemak dan bergoreng.



Sambungan..

- 5) Lebihkan pengambilan sayur dan buah.
- 6) Lakukan aktiviti fizikal sekurang  
kurangnya 30 minit sehari (kumulatif).
- 7) Bagi wanita lepas bersalin, menyusukan  
bayi secara eksklusif sehingga 6 bulan.

## **CARA SELAMAT MENURUNKAN BERAT BADAN BERLEBIHAN**

Prinsip :

- Ubah amalan pengambilan makanan dan gaya hidup.
- Rancang diet yang sihat dan seimbang serta rendah kalori.
- Tingkatkan aktiviti fizikal.

## **PANDUAN AM CARA SELAMAT MENURUNKAN BERAT BADAN BERLEBIHAN**

- 1) Kurangkan 10% berat badan anda dalam tempoh 6 bulan.
- 2) Kadar penurunan berat badan 1/2 - 1 kg seminggu adalah selamat.
- 3) Makan saiz sajian yang kecil pada setiap hidangan.
- 4) Makan secara teratur dan elakkan daripada melangkau waktu makan utama.
- 5) Kurangkan pengambilan lemak dan minyak dengan memilih makanan yang dimasak secara :
  - mengukus
  - membakar
  - memanggang
  - merebus



Sambungan...

- 6) Elak memakan bahagian berlemak pada daging seperti kulit ayam dan lemak daging.
- 7) Kurangkan makanan tinggi kandungan gula.
- 8) Lebihkan makanan berserat.
- 9) Elak penggunaan kaedah penurunan berat badan secara mendadak.
- 10) Tingkatkan aktiviti fizikal.



## RUMUSAN

1. Timbang berat badan dan ketahui BMI anda sekurang-kurangnya sekali sebulan.
2. Cegah berat badan berlebihan dengan :
  - mengelakkan daripada memakan berlebihan.
  - memakan sajian mengandungi tinggi serat.
  - mengurangkan makanan dan minuman bergula dan manis.
  - mengurangkan makanan berlemak dan bergoreng.
  - melebihi pengambilan sayur dan buah.
  - melakukan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 30 minit sehari (kumulatif).
  - menyusukan bayi secara eksklusif sehingga 4-6 bulan, bagi wanita lepas bersalin.
3. Jika berat badan berlebihan, pilihlah kaedah yang selamat untuk menurunkan berat badan.  
Jika perlu, sila dapatkan nasihat doktor.

Sekian, Terima Kasih

**AKTIVITI 2 : PERBINCANGAN KUMPULAN FOKUS****Tajuk : Pemilihan Makanan yang Bijak Semasa Makan Di Luar****Objektif**

Pada akhir sesi ini, para peserta akan dapat:-

1. Menerangkan kriteria pemilihan makanan yang sihat semasa makan di luar.
2. Menerangkan cara pemilihan jenis masakan yang sihat semasa makan di luar.
3. Menerangkan cara pengambilan sukatan yang betul semasa makan di luar.
4. Menerangkan cara pemilihan minuman semasa makan di luar.
5. Memilih makanan yang sihat semasa makan di luar.

**Kumpulan Sasar**

Pekerja dengan BMI >22.9 kg/m<sup>2</sup> tanpa sebarang komplikasi kesihatan

**Kandungan Mesej Utama**

1. Kriteria pemilihan makanan yang sihat semasa makan di luar.
2. Cara memilih jenis masakan yang sihat semasa makan di luar.
3. Cara mengambil sukatan yang betul semasa makan di luar.
4. Cara memilih minuman semasa makan di luar.

**Aktiviti**

- i. Ceramah
- ii. Sesi Membeli Makanan di Kafeteria
- iii. Perbincangan

**Langkah-langkah**

- a. Pekerja dikumpulkan di dalam satu tempat.
- b. Penceramah memperkenalkan tajuk ceramah, aktiviti dan objektif.
- c. Penceramah menerangkan kepentingan makan secara sihat.
- d. Penceramah menerangkan kepelbagaian pilihan makanan.
- e. Penceramah menerangkan kriteria pemilihan makanan yang sihat semasa makan di luar.
- f. Penceramah menerangkan jenis masakan yang sihat dan cara memilih masakan yang sihat.
- g. Penceramah menerangkan cara mengambil sukatan makanan yang betul semasa makan di luar.
- h. Penceramah menerangkan cara memilih minuman semasa makan di luar.
- i. Penceramah meminta peserta untuk ke kafeteria dan membeli makanan mereka untuk dimakan.
- j. Setelah selesai, penceramah meminta semua peserta kembali ke bilik ceramah.
- k. Penceramah melihat makanan yang dibeli oleh para peserta.
- l. Penceramah meminta para peserta menerangkan makanan yang dibeli.
- m. Penceramah menilai dan berbincang mengenai makanan yang mereka beli.
- n. Penceramah membuat rumusan terhadap pemilihan makanan yang bijak semasa makan di luar.

**Masa**

1 jam 30 minit

**Bahan Bantu Mengajar**

- i. Slaid powerpoint
- ii. Peralatan sukatan: cawan, sudu, mangkuk dan gelas

# **Bagaimana Mengamalkan Makan Secara Sihat Ketika Makan Di Luar**

## **Objektif Pembelajaran**

Di akhir sesi latihan para peserta akan mendapat pengetahuan dan kemahiran mengenai:

- kriteria pemilihan makanan yang lebih sihat semasa makan di luar.
- Pemilihan jenis masakan yang sihat semasa makan di luar.
- Sukatan yang betul semasa makan di luar.
- Pemilihan minuman semasa makan di luar.
- Pemilihan makanan yang sihat semasa makan di luar.

## **Mengapa makan di luar?**

- Sibuk bekerja?
- Menyambut keraian?
- Malas masak?
- Tiada masa untuk masak?
- Tidak tahu masak?
- Ingin menikmati sesuatu masakan selain masakan di rumah?
- Makan bersama kawan-kawan?

### **Apa yang anda perlu lakukan jika Makan Di Luar?**

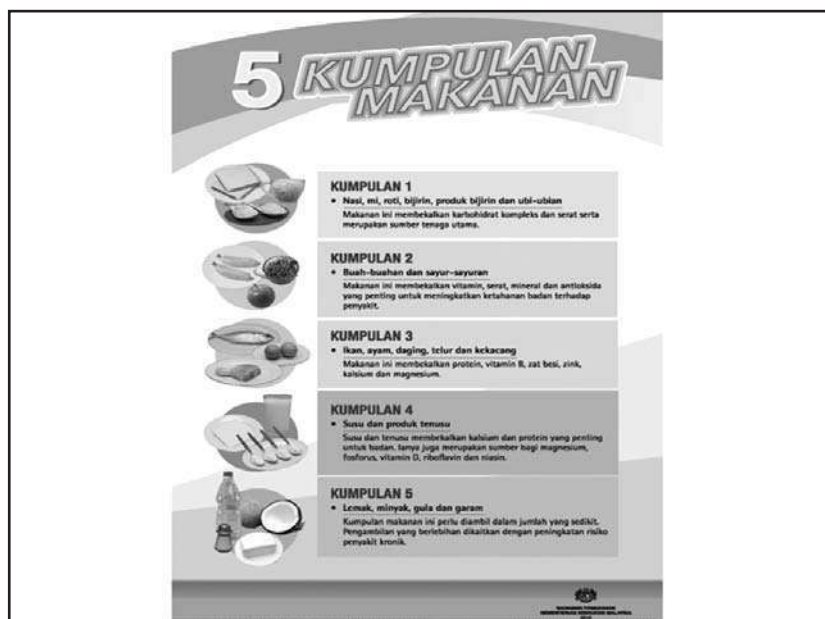
- Pastikan keseimbangan yang betul
- Nikmati kepelbagaian jenis makanan
- Beritahu mereka citarasa anda
- Makan ikut sukatan yang betul
- Berhenti sebelum kenyang
- Kurangkan pilihan makanan segera
- Pilih premis yang bersih

### **Pastikan Keseimbangan yang Betul**

- Gunakan Piramid Makanan Malaysia sebagai panduan.
- Makan buah dan sayur walau makan di luar.

### **Nikmati Kepelbagaian Jenis Makanan**

- Makanan berbeza membekalkan tenaga dan nutrien berbeza.
- Makan pelbagai jenis makanan – cara terbaik mencapai keperluan tenaga dan nutrien.
- Kepelbagaian – berasaskan Piramid Makanan.



## Beritahu mereka citarasa anda

- Apabila makan di luar, anda tidak boleh makan secara sihat? Siapa kata?
- Anda biasa mendengar ayat-ayat ini?
  - Teh O kurang manis 1!
  - Nasi Goreng sayur lebih!
  - Kak, mintak nasi separuh!

## Beritahu mereka citarasa anda

- Walaupun anda makan di luar, anda boleh minta makanan dan minuman mengikut citarasa yang sihat. Jadi, anda perlu memilih makanan dengan bijak.
- Pilih hidangan yang kurang minyak, lemak, gula, garam, perencah dan pengawet.
- Jangan segan untuk meminta supaya mengurangkan penggunaan bahan-bahan tambahan dalam menyediakan makanan yang anda pesan.

- Anda juga boleh meminta tambahan makanan yang berkhasiat seperti menambahkan sayur-sayuran dalam makanan anda.
- Walaupun makan di luar, anda boleh memilih minuman yang kurang manis atau jus tanpa gula.

[www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)

# Satu sudu dah cukup. Kurang lebih baik



> 5 gram  
> 10 kilokalori

## Jahukah ANDA....

Pengambilan 18 sudu teh gula membolehkan 20 kilokalori. Untuk mengurangkan 200 kilokalori, anda perlu....

- 6 Berjengking selama 30 minit
- 5 Senamrobik selama 45 minit
- 6 Berbasikal 1 jam

**TANPA HENTI SETIAP HARI**



[www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



MAMPU



## Berhenti sebelum kenyang

- Apabila menikmati makan ala buffet, ambil sedikit daripada semua makanan – cara terbaik untuk mencuba segala hidangan tanpa melebihi keperluan.
- Jangan mengulangi atau asyik dengan makanan lazat yang dihidangkan.
- Berhenti sebelum anda berasa kenyang.

## Kurangkan Pilihan Makanan segera

- Kurangkan memilih makanan segera jika anda makan diluar.
- Tetapi jika mengambil makanan segera, hadkan kepada 2-3 kali sebulan.
- Apabila mengambil makanan yang bergoreng, buangkan lapisan luar (biasanya kulit atau tepung sadur).
- Jika sesuatu makanan terlalu banyak krim atau kuah salad, kikiskan sedikit daripadanya sebelum makan.

## Pilih premis yang bersih

- Pilih premis yang bersih apabila makan di luar.
- Makan makanan yang dihidangkan secara bersih untuk mengelakkan keracunan makanan.
- Jangan makan di tempat-tempat yang dicemar oleh asap kenderaan, habuk dan kawasan industri.

## Pilih premis yang bersih

- Pilih makanan yang tertutup dan tidak terdedah kepada habuk, lalat dan persekitaran yang kotor.
- Pastikan makanan dikendali oleh pengendali yang bersih.

## Pilih premis yang bersih

- Ciri-ciri premis makanan yang bersih:
  - Keadaan dan Lokasi Premis:
    - Jauh dari kotoran dan debu
    - Bebas LILATI
    - Kebersihan persekitaran terjaga
    - Lantai mudah dicuci dan di nyahkuman
    - Kenderaan yang diguna mengangkut makanan dalam keadaan bersih dan bersesuaian

## Kesimpulan

- Hidangan yang dimasak di rumah adalah lebih sihat dan berkhasiat daripada makanan yang dimakan di luar.
- Pilihlah makanan dengan bijak semasa makan diluar.
- Keputusan di tangan anda!!

**AKTIVITI 3 : PERBINCANGAN KUMPULAN FOKUS****Tajuk : Kesan-kesan amalan pemakanan yang tidak sihat****Objektif**

Pada akhir sesi ini, peserta akan mengetahui tentang:

- i) Amalan pemakanan yang tidak sihat
- ii) Kesan pengambilan gula berlebihan kepada kesihatan
- iii) Kesan pengambilan garam berlebihan kepada kesihatan
- iv) Kesan pengambilan lemak yang berlebihan kepada kesihatan

**Kumpulan sasaran**

Pekerja yang mempunyai BMI >22.9 kg/m<sup>2</sup>

**Kandungan Mesej Utama**

- i) Amalan-amalan pemakanan yang tidak sihat
- ii) Kesan pengambilan gula berlebihan kepada kesihatan
- iii) Kesan pengambilan garam berlebihan kepada kesihatan
- iv) Kesan pengambilan lemak yang berlebihan kepada kesihatan

**Aktiviti**

Perbincangan

**Langkah-langkah**

- a) Penceramah memperkenalkan tajuk latihan dan objektif
- b) Penceramah membincangkan amalan-amalan pemakanan yang tidak sihat
- c) Penceramah menerangkan prevalens penyakit-penyakit berkaitan pemakanan di Malaysia
- d) Penceramah menerangkan keperluan gula sehari
- e) Penceramah menerangkan kesan pengambilan gula berlebihan kepada kesihatan
- f) Penceramah menunjukkan visual makanan yang tinggi gula
- g) Penceramah menerangkan keperluan garam sehari
- h) Penceramah menerangkan kesan pengambilan garam berlebihan kepada kesihatan
- i) Penceramah menunjukkan visual makanan yang tinggi garam
- j) Penceramah menerangkan keperluan lemak sehari
- k) Penceramah menerangkan kesan pengambilan lemak yang berlebihan kepada kesihatan
- l) Penceramah menunjukkan visual makanan tinggi lemak
- m) Penceramah membuat rumusan dan ringkasan keseluruhan sesi

**Bahan Bantu Mengajar**

- i. Slaid powerpoint

## AKTIVITI 3

# KESAN-KESAN AMALAN PEMAKANAN YANG TIDAK SIHAT

### Objektif Pembelajaran

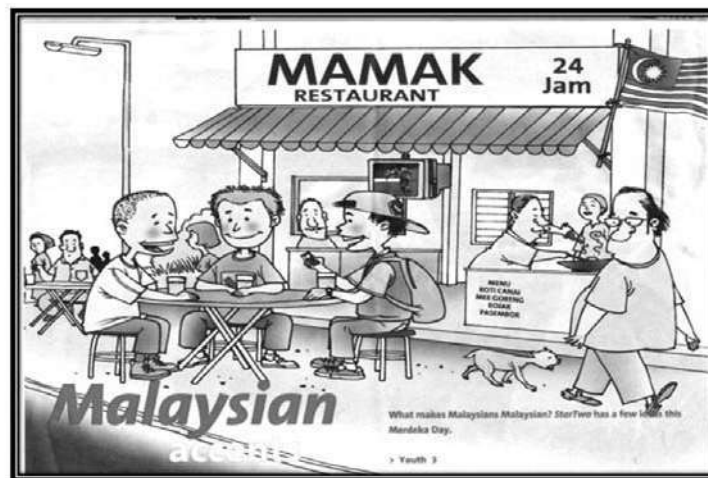
Pada akhir sesi peserta akan dapat mengetahui tentang:

- Amalan pemakanan yang tidak sihat
- Kesan pengambilan gula berlebihan kepada kesihatan
- Kesan pengambilan garam berlebihan kepada kesihatan
- Kesan pengambilan lemak yang berlebihan kepada kesihatan

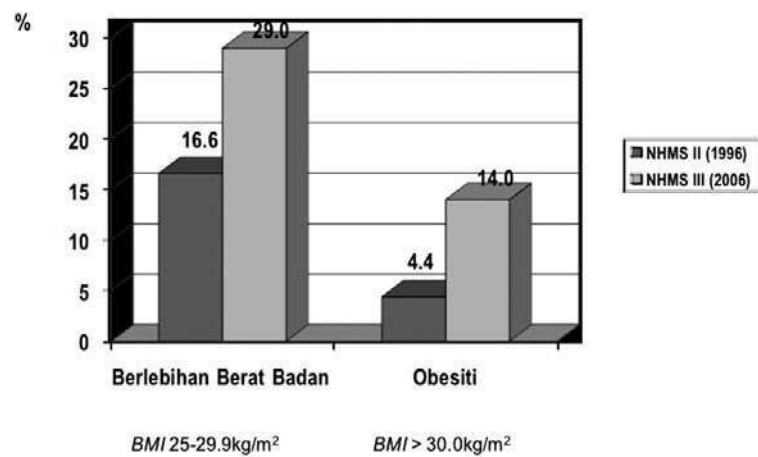
### Budaya makan rakyat Malaysia



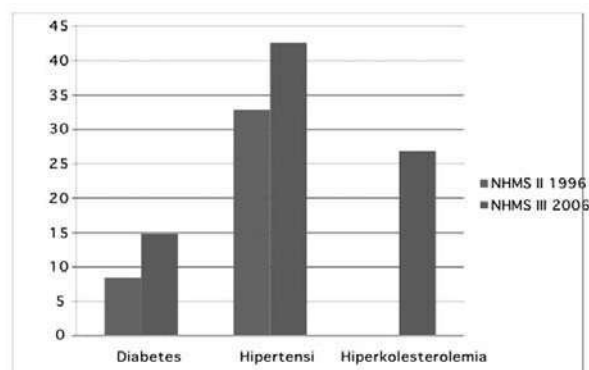
## MAKAN SEPANJANG MASA



### PREVALEN LEBIH BERAT BADAN DAN OBES DI KALANGAN DEWASA



### PREVALEN PENYAKIT / KEADAAN BERKAITAN PEMAKANAN



# KURANGKAN GULA

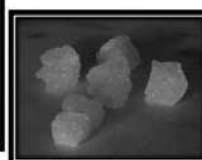
## APA ITU GULA?

- Gula adalah sejenis karbohidrat ringkas.
- Memberi sumber tenaga segera kepada badan.
- Menambah kalori kepada badan dan disimpan sebagai lemak jika tidak digunakan.



## JENIS-JENIS GULA

- Gula putih
- Gula perang
- Gula melaka
- Gula batu
- Madu



Gula wujud secara semulajadi dalam kebanyakan makanan seperti:

- Nasi, mi, bihun
- Roti
- Bijirin
- Buah-buahan
- Sayur-sayuran



- Oleh itu gula tambahan tidak diperlukan.
- Pengambilan gula secara berlebihan adalah memudaratkan kepada kesihatan.



## KESAN GULA YANG BERLEBIHAN

1. **Lebih berat badan dan obesiti** (kegemukan) akibat kalori yang berlebihan.



## KESAN GULA YANG BERLEBIHAN

### 2. Meningkatkan risiko kejadian:

- Diabetes
- Penyakit jantung
- Strok
- Penyakit kanser
- Karies gigi



## Makanan Tinggi Gula



Donut

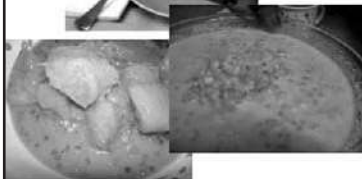


Kek

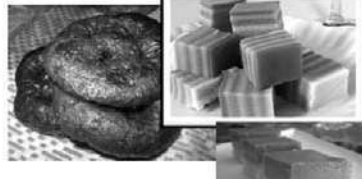
Lolipop



Gula-gula



Pengat dan bubur



Kuih-muih

# KURANGKAN GARAM

## APA ITU GARAM ?

- Garam adalah bahan mineral (galian) yang diperlukan untuk tubuh badan.
- Wujud secara semulajadi di dalam hampir kesemua makanan.
- Garam membantu:
  - memberi rasa masin dalam makanan
  - dalam pengawetan makanan
  - mengawal pembiakan kulat/yis.



Jenis makanan yang mengandungi kandungan garam yang tinggi:

- Makanan yang diproses atau diawet
- Makanan yang ditin



- Garam dijumpai di dalam kebanyakan bahan penambah perasa:

- Kicap
- Sos tiram, sos ikan dan sos sotong
- Sos cili dan tomato
- Kiub perasa atau serbuk perasa



## KESAN GARAM YANG BERLEBIHAN

Pengambilan garam berlebihan boleh meningkatkan risiko tekanan darah tinggi



## KURANGKAN LEMAK DAN KOLESTEROL

## APA ITU LEMAK?

- Lemak juga adalah sumber tenaga (kalori) kepada badan.
- Menjadi bahan penyedap dalam makanan.

## JENIS-JENIS LEMAK DALAM MAKANAN

- Lemak tepu:
  - Lemak yang boleh membeku pada suhu biasa (suhu bilik).
  - Cth: lemak daging, mentega, keju, telur, susu penuh krim, santan kelapa.



- Lemak tidak tepu
  - Lemak yang lembut dan mencair pada suhu yang lebih rendah.
  - Terdapat 2 jenis lemak tidak tepu iaitu:
    1. Lemak monotidaktepu.  
Cth: Minyak zaitun dan minyak canola.
    2. Lemak polidaktepu.  
Cth: Minyak jagung, minyak bunga matahari dan minyak kacang soya.



- Asid lemak trans:
  - Minyak sayuran yang telah mengalami proses penghidrogenan.
  - Banyak di dalam margarin yang keras, minyak sapi, kek, pastri dan biskut.



## KESAN LEMAK YANG BERLEBIHAN

1. Lebih berat badan dan obesiti (kegemukan) yang akan meningkatkan risiko kejadian:
  - Diabetes
  - penyakit jantung dan strok
  - beberapa jenis kanser iaitu kanser payudara, rahim, hati dan usus besar.



2. Lemak tepu dan lemak trans boleh meningkatkan tahap kolesterol darah.

## INTERVENSI PERSEKITARAN

- Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat / Majlis Rasmi
- Hidangan Sihat di Kantin / Kafeteria
- *Vending Machine* Sihat
- Zero Calorie Corner
- Satu Sudu Dah Cukup, Kurang Lebih Baik

### AKTIVITI 1 : HIDANGAN SIHAT SEMASA MESYUARAT / MAJLIS RASMI

#### Objektif

Katerer atau penyedia makanan di tempat kerja menyediakan pilihan makanan yang sihat semasa mesyuarat / majlis rasmi anjuran syarikat

#### Langkah-langkah

- 1) Mengeluarkan surat arahan rasmi bagi melaksanakan polisi hidangan sihat semasa mesyuarat/majlis rasmi.
- 2) Mengadakan taklimat penyediaan hidangan sihat kepada katerer/penyedia makanan semasa mesyuarat/majlis rasmi di tempat kerja.
- 3) Mengedarkan Panduan Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat yang dikeluarkan oleh KKM kepada semua katerer/penyedia makanan dan staf yang mengendalikan urusan makan minum semasa mesyuarat.
- 4) Mengedarkan Senarai Semak Tempahan Makanan Untuk Mesyuarat kepada staf yang mengendalikan urusan makan minum semasa mesyuarat.

#### Peralatan yang diperlukan

- 1) Buku Kecil Panduan Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat
- 2) Senarai Semak Tempahan Makanan Untuk Mesyuarat

### AKTIVITI 2 : HIDANGAN SIHAT DI KANTIN/ KAFETERIA

#### Objektif

Memastikan terdapat pilihan hidangan sihat di kantin / kafeteria di tempat kerja

#### Langkah-langkah

- 1) Membuat penilaian hidangan makanan yang disediakan di kantin/ kafeteria di tempat kerja menggunakan Borang Penilaian Hidangan Sihat di Kantin/Kafeteria
- 2) Mengadakan perbincangan bersama operator kantin/kafeteria di tempat kerja
- 3) Mencadangkan pilihan hidangan sihat disediakan di kantin/kafeteria menggunakan Kriteria Hidangan Sihat di Kantin/Kafeteria
- 4) Memantau makanan yang disediakan di kantin/kafeteria di tempat kerja

#### Bahan yang diperlukan

- 1) Borang Penilaian Hidangan Sihat di Kantin / Kafeteria
- 2) Kriteria Hidangan Sihat di Kantin / Kafeteria

## BORANG PENILAIAN HIDANGAN SIHAT DI KANTIN / KAFETERIA

### 1. Maklumat Asas Hidangan

| Bil/ Item                                               | Perkara/ Kriteria                                                                                                                                                                                                 | Bulatkan pada nilai yang paling sesuai |       | Catatan |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------|---------|
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                   | Ya                                     | Tidak |         |
| Bijirin, hasil bijirin dan ubi-ubian                    | Mempunyai sekurang-kurangnya 2 pilihan kumpulan bijirin                                                                                                                                                           |                                        |       |         |
|                                                         | Salah satu merupakan sumber serat                                                                                                                                                                                 |                                        |       |         |
|                                                         | Jika tidak menyediakan bijirin penuh sebagai salah satu menu perlu menghidangkan sekurang-kurangnya 1 legum.                                                                                                      |                                        |       |         |
| Buah-buahan/ sayur-sayuran                              | Menghidangkan sekurang-kurangnya 3 jenis sayur- sayuran.                                                                                                                                                          |                                        |       |         |
|                                                         | Tidak termasuk hiasan, sayuran yang digoreng <i>deep-fried</i> , sup sayuran berkrim (sup cendawan berkrim) serta salad yang telah dicampur dengan <i>dressing</i> (petis, mayones atau <i>thousand island</i> ). |                                        |       |         |
|                                                         | Menghidangkan sekurang-kurangnya 3 jenis buah-buahan.                                                                                                                                                             |                                        |       |         |
| Ikan/ ayam/ telur/ daging atau alternatif daging, tempe | Tiada atau hanya satu sayuran bersantan dihidangkan.                                                                                                                                                              |                                        |       |         |
|                                                         | Sekurang-kurangnya setengah daripada hidangan adalah hidangan sihat.                                                                                                                                              |                                        |       |         |
| Susu dan hasil tenusu                                   | Susu rendah lemak atau susu skim disediakan                                                                                                                                                                       |                                        |       |         |
|                                                         | Susu pekat/ krimer manis hanya disediakan atas permintaan.                                                                                                                                                        |                                        |       |         |
|                                                         | Krimer bukan tenusu tidak digunakan.                                                                                                                                                                              |                                        |       |         |
| Kuih-muih                                               | Sekurang-kurangnya setengah daripada hidangan adalah hidangan sihat.                                                                                                                                              |                                        |       |         |

## 2. Keupayaan Memenuhi Permintaan Pelanggan

| Bil. | Perkara/ Kriteria                                                                                                                     | Bulatkan pada nilai yang paling sesuai |       | Catatan |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------|---------|
|      |                                                                                                                                       | Ya                                     | Tidak |         |
| 2.1  | Sos tidak ditambah pada hidangan yang siap dihidang.                                                                                  |                                        |       |         |
| 2.2  | Sos bagi makanan barat disediakan berasingan.<br>Contoh: Sos barbeku                                                                  |                                        |       |         |
| 2.3  | Kuah rojak disediakan berasingan.                                                                                                     |                                        |       |         |
| 2.4  | Salad <i>dressing</i> disediakan berasingan.                                                                                          |                                        |       |         |
| 2.5  | Kentang bakar, nasi, sayur atau salad disediakan sebagai alternatif bagi kentang goreng dalam menu masakan barat seperti stik daging. |                                        |       |         |
| 2.6  | Salad <i>dressing</i> yang lebih sihat disediakan.<br>Contoh: <i>Dressing</i> rendah lemak                                            |                                        |       |         |
| 2.7  | Mentega, krim atau mayones dihidangkan berasingan.                                                                                    |                                        |       |         |
| 2.8  | Menu dalam saiz hidangan yang kecil.                                                                                                  |                                        |       |         |
| 2.9  | Lebih banyak sayur ditambah dalam hidangan.                                                                                           |                                        |       |         |
| 2.10 | Gula disediakan berasingan.                                                                                                           |                                        |       |         |
| 2.11 | Susu rendah lemak disediakan tanpa kos tambahan.                                                                                      |                                        |       |         |

## KRITERIA HIDANGAN SIHAT DI KANTIN / KAFETERIA

| Item                                                 | Kriteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jenis Hidangan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Catatan                                                                             |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Bijirin, hasil bijirin dan ubi-ubian                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mempunyai sekurang-kurangnya 2 pilihan kumpulan bijirin</li> <li>2) Salah satu merupakan sumber serat</li> <li>3) Jika tidak menyediakan bijirin penuh sebagai salah satu menu perlu menghidangkan sekurang-kurangnya 1 legum.</li> </ol>                                                                                                                                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Roti/ capati/ naan</li> <li>2. Bijirin sarapan/oat</li> <li>3. Pasta/ mi</li> <li>4. Nasi/ nasi beras perang</li> </ol><br>Pilihan tinggi serat <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Roti bijirin penuh</li> <li>2. Capati</li> <li>3. Nasi beras perang</li> <li>4. Oat</li> </ol>      |                                                                                     |
| Buah-buahan/sayur-sayuran                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Menghidangkan sekurang-kurangnya 3 pilihan sayur-sayuran dan 3 pilihan buah-buahan. Tidak termasuk hiasan, sayuran yang digoreng <i>deep-fried</i>, sup sayuran berkrim (sup cendawan berkrim) serta salad yang telah dicampur dengan <i>dressing</i> (<i>petis</i>, <i>mayones</i> atau <i>thousand island</i>).</li> <li>2) Hanya satu pilihan sayuran bersantan dibenarkan.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sayur rebus/tumis/sup</li> <li>2. Buah-buahan</li> <li>3. Salad buah</li> <li>4. 100% jus buah atau sayuran</li> <li>5. Sos pasta berasaskan tomato</li> <li>7. <i>Topping</i> berasaskan sayur-sayuran untuk <i>pizza</i></li> <li>8. Salad sayur-sayuran atau ulam</li> </ol>               | Rojak buah atau salad perlu dihidangkan berasingan dengan kuah atau <i>dressing</i> |
| Ikan/ayam/telur/daging atau alternatif daging, tempe | Sekurang-kurangnya setengah daripada jumlah hidangan yang disediakan adalah menggunakan kaedah masakan yang sihat atau menggunakan resipi sihat.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Contoh hidangan sihat <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ikan asam rebus</li> <li>2. Ayam panggang</li> <li>3. Ikan kukus</li> <li>4. Ikan pindang</li> <li>5. Ikan bakar</li> <li>6. Kari ikan/ayam/daging tanpa santan</li> <li>7. Sup tauhu</li> <li>8. Tahu bakar</li> <li>9. Tahu kukus</li> <li>10. Telur rebus</li> </ol> |                                                                                     |
| Susu dan hasil tenusu                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Susu rendah lemak atau susu skim disediakan.</li> <li>2) Susu pekat/krimer manis disediakan atas permintaan</li> <li>3) Penggunaan krimer bukan tenusu tidak dibenarkan</li> </ol>                                                                                                                                                                                                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Susu rendah lemak</li> <li>2. Susu skim</li> <li>3. Yogurt rendah lemak</li> </ol>                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |
| Kuih-muih                                            | Sekurang-kurangnya setengah daripada jumlah hidangan yang disediakan adalah menggunakan kaedah masakan yang sihat atau menggunakan resipi sihat.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Popia basah</li> <li>2. Pau</li> <li>3. Apam kukus</li> <li>4. Kek kukus</li> <li>5. Tahu sumbat</li> <li>6. Kuih cina</li> </ol>                                                                                                                                                             |                                                                                     |

**AKTIVITI 3 : VENDING MACHINE SIHAT****Objektif**

Memastikan pilihan makanan/minuman yang lebih sihat disediakan di *vending machine* yang terdapat di persekitaran pejabat

**Langkah-langkah**

- 1) Membuat penilaian makanan/minuman yang terdapat pada *vending machine* menggunakan Borang Senarai Semak *Vending Machine*.
- 2) Membuat cadangan pilihan makanan sihat bagi *vending machine* berdasarkan Senarai Cadangan Makanan Untuk *Vending Machine*.
- 3) Mengadakan perbincangan bersama syarikat pembekal *vending machine* bagi penambahbaikan

**Peralatan**

- 1) Borang Senarai Semak *Vending Machine*
- 2) Senarai Cadangan Makanan/Minuman Untuk *vending machine*

**BORANG SENARAI SEMAK VENDING MACHINE****Minuman**

Adakah *vending machine* ini membekalkan:

1. Air kosong/mineral ☐
2. Susu rendah lemak/susu skim ☐
3. 100% jus buah atau sayur ☐
4. Susu soya rendah gula ☐

**Makanan**

Adakah makanan yang disediakan di *vending machine* ini:

1. Saiz hidangan individu ☐
2. Sumber / tinggi serat ☐
3. Kurang lemak ☐
4. Kurang gula ☐
5. Kurang garam ☐

**SENARAI CADANGAN MINUMAN / MAKANAN UNTUK VENDING MACHINE****Minuman**

1. Air mineral
2. 100% jus buah
3. 100% jus sayur
3. Susu rendah lemak
4. Susu skim
5. Susu soya rendah gula

**Makanan**

1. Bijirin sarapan (pek individu)
2. Biskut rendah lemak
3. Biskut tinggi serat
4. Granola bar rendah lemak
5. Kekacang- pek individu- (rendah lemak / rendah garam)
6. Sandwich roti bijirin penuh - kurang /tanpa mayonis
7. Buah-buahan potong
8. Buah-buahan kering (kismis, prun, kurma)

#### AKTIVITI 4 : ZERO CALORIE CORNER

##### Objektif

Membekalkan air kosong percuma kepada pekerja bagi menggalakkan mereka minum air kosong

##### Langkah-langkah

- 1) Membuat penilaian tempat-tempat yang sesuai untuk menyediakan sumber air kosong percuma kepada pekerja
- 2) Menyediakan air kosong percuma kepada pekerja
- 3) Memaparkan maklumat / poster mengenai kebaikan mengambil air kosong berbanding air bergula berhampiran sumber air kosong tersebut.

##### Peralatan

- 1) Maklumat kebaikan minum air kosong berbanding air bergula

#### AKTIVITI 5 : SATU SUDU DAH CUKUP, KURANG LEBIH BAIK

##### Objektif

Memastikan minuman yang disediakan di kantin / kafeteria hanya menggunakan satu sudu teh gula / susu pekat manis sahaja bagi setiap cawan minuman

##### Langkah-langkah

- 1) Memaklumkan kepada operator kantin / kafeteria supaya meletakkan satu sudu teh gula / susu pekat manis sahaja dalam setiap cawan minuman
- 2) Menyediakan gula / susu berasingan
- 3) Memaparkan maklumat / poster mengenai Satu Sudu Dah Cukup, Kurang Lebih Baik di kantin / kafeteria

##### Peralatan

- 1) Poster Satu Sudu Dah Cukup, Kurang Lebih Baik

## BORANG PENGETAHUAN MAKAN SECARA SIHAT

### Pengetahuan

Sila baca kenyataan berikut dan tandakan (✓) pada ☐ jawapan pilihan anda (pilih satu jawapan sahaja)

1. Diet yang seimbang mengandungi zat (nutrient) berikut:
  - ☐ Karbohidrat dan lemak
  - ☐ Vitamin dan mineral
  - ☐ Karbohidrat, lemak dan protein
  - ☐ Karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral
  - ☐ Tidak tahu
2. Anda boleh mendapatkan semua zat (nutrient) yang diperlukan dengan cara:
  - ☐ Makan banyak makanan
  - ☐ Makan banyak daging
  - ☐ Makan pelbagai jenis makanan
  - ☐ Makan makanan yang mahal
  - ☐ Tidak tahu
3. Sebahagian besar diet harian perlu memenuhi keperluan tenaga yang mesti diperolehi daripada sumber nutrien:
  - ☐ Protein
  - ☐ Vitamin dan mineral
  - ☐ Lemak
  - ☐ Karbohidrat
  - ☐ Tidak tahu
4. Jenis zat (nutrient) yang membina badan ialah:
  - ☐ Protein
  - ☐ Vitamin dan mineral
  - ☐ Lemak
  - ☐ Karbohidrat
  - ☐ Tidak tahu
5. Di antara berikut, manakah makanan yang mengandungi paling banyak karbohidrat:
  - ☐ Ayam
  - ☐ Roti
  - ☐ Sayur-sayuran
  - ☐ Buah-buahan
  - ☐ Tidak tahu
6. Di antara berikut, makanan yang mengandungi paling banyak protein ialah:
  - ☐ Nasi
  - ☐ Roti dan biskut
  - ☐ Buah-buahan
  - ☐ Ikan
  - ☐ Tidak tahu
7. Di antara yang disenaraikan di bawah, makanan yang paling tinggi kandungan serat / gentian / serabut (fiber) adalah:
  - ☐ Sayur dan kekacang
  - ☐ Susu dan bahan tenusu
  - ☐ Daging, ayam dan itik
  - ☐ Ikan dan makanan laut
  - ☐ Tidak tahu
8. Makanan yang kaya dengan vitamin, mineral dan serat/gentian/serabut (fiber) adalah:
  - ☐ Daging, ikan dan ayam
  - ☐ Sayur dan buah
  - ☐ Lemak, minyak dan gula
  - ☐ Nasi, bijirin dan ubi
  - ☐ Tidak tahu
9. Di antara yang disenaraikan di bawah, makanan yang paling tinggi kandungan kolesterol ialah:
  - ☐ Buah durian
  - ☐ Daging kambing
  - ☐ Santan kelapa
  - ☐ Kuning telur
  - ☐ Tidak tahu
10. Makanan yang tinggi kandungan garam ialah:
  - ☐ Kicap soya
  - ☐ Daging lembu
  - ☐ Kangkung
  - ☐ Minuman bergas dalam tin
  - ☐ Tidak tahu

## Sikap

Sila baca kenyataan berikut dan tandakan (✓) pada ☐ jawapan pilihan anda (pilih satu jawapan sahaja)

| Bil. | Perkara                                                                                                                     | Sangat tidak setuju      | Tidak setuju             | Setuju                   | Sangat setuju            |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.   | Semasa memilih makanan, selera menjadi keutamaan                                                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.   | Semasa memilih makanan, makanan yang sihat menjadi keutamaan                                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.   | Walau sesibuk mana sekalipun, saya mesti makan mengikut waktu makan utama (sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.   | Saya memerlukan snek di antara waktu makan utama sebagai pengalas perut                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.   | Makanan manis kegemaran saya                                                                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.   | Saya makan tanpa mengira waktu dan bila-bila masa yang saya mahu                                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Sila baca kenyataan berikut dan tandakan (✓) pada ☐ jawapan pilihan anda (pilih satu jawapan sahaja)

- Berapa kerapkah anda bersarapan pagi?
  - ☐ Setiap hari
  - ☐ 2-3 kali seminggu
  - ☐ Sekali seminggu
  - ☐ 2-3 kali sebulan
  - ☐ Tidak pernah
- Nyatakan 3 jenis snek yang anda biasa makan di antara masa makan utama seperti kuih-muih, biskut, roti, bubur, ais krim, mi, kuih tiau, snek dalam bungkus, buah-buahan dan lain-lain
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Jika 2-3 kali sebulan atau tidak pernah, apakah sebab utama amalan ini?
  - ☐ Saya tidak mempunyai selera untuk makan di waktu pagi
  - ☐ Saya tidak suka mengambil makanan pada waktu pagi
  - ☐ Saya tidak mempunyai cukup masa
  - ☐ Tiada sarapan pagi disediakan
  - ☐ Lain-lain, nyatakan \_\_\_\_\_
- Berapa kerapkan anda makan makanan snek?
  - ☐ Sekali sehari
  - ☐ 2 atau lebih 2 kali sehari
  - ☐ 2-3 kali seminggu
  - ☐ Sekali seminggu
  - ☐ 2-3 kali sebulan
  - ☐ Tidak pernah

5. Kekerapan anda makan makanan segera seperti *hotdog*, *burger*, *pizza*, ayam goreng dan sebagainya :
- ☐ Setiap hari  
☐ 2-3 kali seminggu  
☐ Sekali seminggu  
☐ 2-3 kali sebulan  
☐ Tidak pernah
6. Nyatakan 3 jenis makanan yang anda biasa makan untuk sarapan, makan tengah hari dan makan malam. Pilih mengikut keutamaan dari jadual jenis-jenis makanan yang disediakan dan isikan kod (0-10) bagi makanan yang berkenaan di dalam kotak

|                 | Sarapan | Makan tengahari | Makan malam |
|-----------------|---------|-----------------|-------------|
| Pilihan pertama |         |                 |             |
| Pilihan kedua   |         |                 |             |
| Pilihan ketiga  |         |                 |             |

- 01- Mi goreng dan kumpulannya (kuih tiau, bihun dan sebagainya)  
 02- Mi sup dan kumpulannya (kuih tiau, bihun dan sebagainya)  
 03- Nasi campur/nasi ayam/nasi lemak  
 04- Roti canai, dosai, sandwic, ubi dan sebagainya  
 05- Roti, biskut, cookies, bijirin  
 06- Kuih-muih  
 07- Buah-buahan dan sayur-sayuran  
 08- Makanan segera seperti burger, hotdog, pizza dan sebagainya  
 09- Minuman sahaja  
 10- Tidak makan

| Sarapan                                                                    | Setiap hari              | 2-3 kali seminggu        | 1 kali seminggu          | 1 kali sebulan           | Tidak pernah             |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ikan, makanan laut lain                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ayam/itik                                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Daging lain seperti lembu/kerbau, kambing dan sebagainya                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Telur                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kekacang dan hasilnya (kacang hijau/merah, dal, kacang soya, tempe, tauhu) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sayur-sayuran                                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Buah-buahan                                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Susu selain susu pekat manis                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

8. Nyatakan 3 jenis minuman yang anda biasa minum
1. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_
9. Nyatakan berapa gelas air kosong yang anda minum dalam satu hari
- \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

\*Diadaptasi daripada *kempen cara hidup sihat 2004*

# Intervensi Aktiviti Fizikal

## Pengenalan

Modul Intervensi Obesiti ini diwujudkan selaras dengan Pelan Strategik Kebangsaan Untuk Penyakit Tidak Berjangkit (NSP-NCD) pada tahun 2008 untuk menjadikan obesiti sebagai strategi program pencegahan diabetes dan obesiti kebangsaan. Modul ini dapat dijadikan sebagai panduan untuk digunakan oleh majikan dalam menjalankan program ini.

### STRATEGI

Beberapa strategi program telah digariskan antaranya:

- Menggunakan konsep perkongsian bijak antara Kementerian Kesihatan Malaysia dan agensi-agensi kerajaan/syarikat swasta yang berminat.
- Pemilihan pekerja berdasarkan kriteria yang ditetapkan.
- Meningkatkan pengetahuan dan membina kemahiran dalam aspek penjagaan kesihatan melalui sesi perjumpaan bersama fasilitator.
- Menggalakkan penyertaan ahli keluarga dengan menekankan kesan negatif berlebihan berat badan dan obesiti.
- Kumpulan sasar dan majikan perlu komited sepanjang program intervensi.

### PANDUAN MENGGUNAKAN MODUL

#### Tujuan

Modul ini disediakan bertujuan melatih fasilitator bagi melaksanakan program ini.

#### Kandungan Modul

- Modul intervensi ini mengandungi lapan (8) sesi.
- Setiap sesi disediakan mengikut tajuk kecil (teori dan amali)
- Nota ringkas turut disediakan sebagai rujukan.
- Penyusunan sesi adalah berdasarkan kepada keutamaan dan kepentingan kesihatan kumpulan sasar.

#### Langkah-langkah Menggunakan Modul

- Fasilitator perlu membaca kandungan dan pelaksanaan setiap sesi dengan teliti.
- Fasilitator perlu memberi perhatian kepada setiap objektif yang disenaraikan dalam setiap sesi.
- Setiap sesi yang dilaksanakan perlulah sesuai dengan kebolehan dan kemampuan kumpulan sasar.

#### Peranan Fasilitator

- Fasilitator perlu mewujudkan keadaan yang kondusif dan selamat semasa mengendalikan sesi perjumpaan bersama kumpulan sasar.
- Fasilitator perlu mahir tentang tajuk serta isi kandungan setiap unit yang hendak disampaikan.
- Fasilitator perlu memberi tumpuan sepanjang program intervensi agar kumpulan sasar dapat memahami konsep dan membentuk kemahiran yang diperlukan.

## OBJEKTIF

Objektif program ini adalah untuk memperkasakan kumpulan sasaran majikan rendah dan menengah dengan pengetahuan dan kemahiran kesihatan khususnya berkaitan aktiviti fizikal dan pemakanan supaya mereka dapat meningkatkan taraf kesihatan diri, selain dapat menurunkan kadar berlebihan berat badan dan obesiti di kalangan kumpulan sasaran majikan rendah.

## KONSEP PELAKSANAAN CABARAN SIHAT

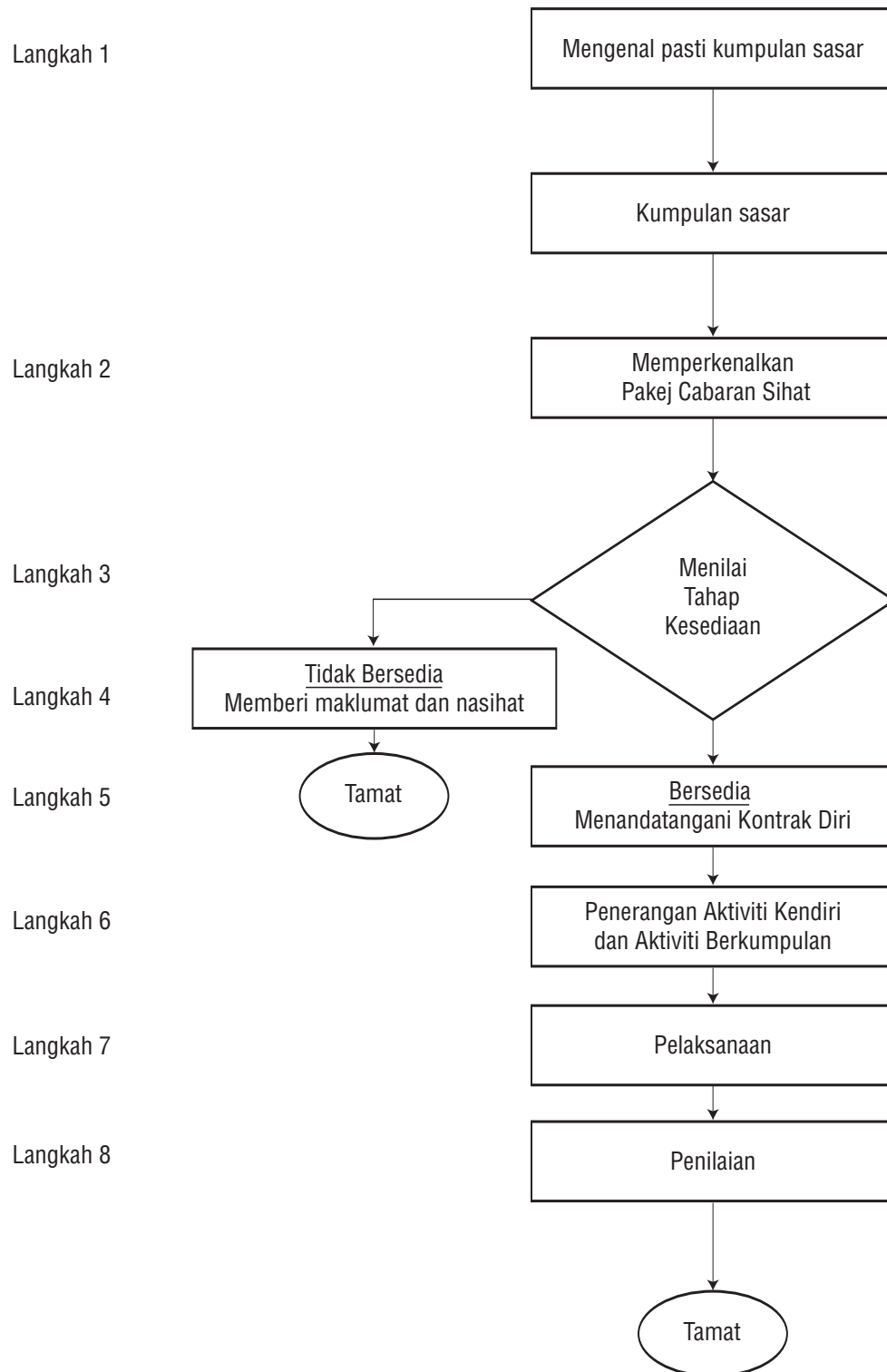
Modul ini menggariskan tatacara pelaksanaan dua (2) bentuk pakej iaitu Pakej Umum dan Pakej Intervensi Obesiti. Kedua-dua pakej ini hendaklah dilaksanakan kerana ia saling melengkapi antara satu sama lain.

### Pakej Umum

Melibatkan aktiviti pendidikan kesihatan berkaitan obesiti yang disasarkan kepada semua warga kerja. Program pendidikan kesihatan akan dilaksanakan dalam bentuk berikut:

- Ceramah
- Tunjuk Cara
- Pameran
- Sudut Kesihatan

## CARTA ALIR PELAKSANAAN CABARAN SIHAT



## Pakej Intervensi Obesiti

Pakej intervensi ini adalah khusus untuk pekerja-pekerja yang berlebihan berat badan dan obes. Program intervensi ini melibatkan pelaksanaan lapan (8) langkah utama, seperti mana Carta 1.

### LANGKAH 1: MENGENAL PASTI KUMPULAN SASAR

Bagi mengenal pasti kumpulan sasaran, semua kumpulan sasar hendaklah melalui penilaian seperti berikut:

#### i) Penilaian Indeks Jisim Tubuh (BMI)

- (a) Pengukuran nilai BMI dilakukan mengikut formula berikut:

$$\text{Formula BMI} = \frac{\text{Berat}}{\text{Tinggi} \times \text{Tinggi}}$$

- (b) Normal klasifikasi berat badan mengikut standard Asia yang disyorkan adalah seperti berikut:

| KLASIFIKASI BERAT BADAN | BMI (KG/M <sup>2</sup> ) |
|-------------------------|--------------------------|
| Kurang berat badan      | <18.5                    |
| Berat badan Unggul      | 18.5 - 22.9              |
| Berlebihan Berat Badan  | 23.0 - 27.49             |
| Obes                    | >27.5                    |

#### ii) Penilaian Status Kesihatan

- (a) Rekod kesihatan kumpulan sasar
- (b) Tekanan darah
- (c) Pemeriksaan fizikal

#### iii) Penilaian Tahap Kecergasan

- (a) Tahap kecergasan kumpulan sasar diukur menggunakan ujian kecergasan fizikal.
- (b) Klasifikasi ujian adalah seperti berikut:

## UJIAN KEKUATAN OTOT

### Ringkuk Tubi Separa (*Partial Curl-up Test*)

#### Peralatan:

- Tikar senaman
- *Metronome*
- *Stopwatch*

#### Kaedah:

- Metronome ditetapkan pada rentak 50bpm (kadar 25 *curl-up* seminit)
- Baring dalam keadaan lutut pada 90° dan jarakkan kedudukan antara kaki dan pinggul.
- Lengan berada di sisi (garisan A) dan bangun mengikut rentak metronome hingga hujung jari menyentuh garisan B.
- Ulang untuk 1 minit atau mengikut kemampuan.

### KLASIFIKASI UNTUK UJIAN RINGKUK TUBI SEPARA (NIEMAN, 1999)

| Umur                                     | Cemerlang | Sangat Bagus | Bagus | Sederhana | Perlu Peningkatan |
|------------------------------------------|-----------|--------------|-------|-----------|-------------------|
| <b>Bilangan Ringkuk Tubi bagi Lelaki</b> |           |              |       |           |                   |
| 15-19                                    | 25        | 23-24        | 21-22 | 16-20     | 15                |
| 20-29                                    | 25        | 23-24        | 21-22 | 13-20     | 12                |
| 30-39                                    | 25        | 23-24        | 21-22 | 13-20     | 12                |
| 40-49                                    | 25        | 22-24        | 16-21 | 11-15     | 10                |
| 50-59                                    | 25        | 19-24        | 14-19 | 9-13      | 8                 |
| 60-69                                    | 25        | 16-24        | 10-15 | 4-9       | 3                 |

| Umur                                     | Cemerlang | Sangat Bagus | Bagus | Sederhana | Perlu Peningkatan |
|------------------------------------------|-----------|--------------|-------|-----------|-------------------|
| <b>Bilangan Ringkuk Tubi bagi Wanita</b> |           |              |       |           |                   |
| 15-19                                    | 25        | 23-24        | 21-22 | 16-20     | 15                |
| 20-29                                    | 25        | 23-24        | 19-22 | 13-18     | 12                |
| 30-39                                    | 25        | 22-24        | 16-21 | 11-15     | 10                |
| 40-49                                    | 25        | 21-24        | 13-20 | 6-12      | 5                 |
| 50-59                                    | 25        | 16-24        | 9-15  | 4-8       | 3                 |
| 60-69                                    | 18        | 11-17        | 6-10  | 2-5       | 1                 |

## UJIAN DAYA TAHAN JANTUNG

Ujian naik-turun 3 minit (step test)

Peralatan:

- Kotak (tinggi 12 inci)
- Metronome
- *Stopwatch*

Kaedah:

- Metronome ditetapkan pada rentak 96 dsm
- Individu perlu memanjat kotak tersebut mengikut rentak metronome selama 3 minit.
- Kadar denyutan jantung diambil selepas 5 saat.

### YMCA 3 MINUTE STEP TEST POSTEXERCISE 1-MINUTE HEART RATE (BPM)

| Umur                                 | 18-25   | 26-35   | 36-45   | 46-45   | 56-55   | >65     |
|--------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| <b>Kadar Nadi (BPM) Untuk Lelaki</b> |         |         |         |         |         |         |
| Cemerlang                            | 50-76   | 51-76   | 49-76   | 56-82   | 60-77   | 59-81   |
| Sangat Baik                          | 77-84   | 77-85   | 77-88   | 83-93   | 78-94   | 82-92   |
| Baik                                 | 85-93   | 86-94   | 89-98   | 94-101  | 95-100  | 93-102  |
| Sederhana                            | 94-100  | 95-102  | 99-105  | 102-111 | 101-109 | 103-110 |
| Bawah Sederhana                      | 101-107 | 103-110 | 106-113 | 112-119 | 110-117 | 111-118 |
| Lemah                                | 108-119 | 111-121 | 114-124 | 120-126 | 118-128 | 119-126 |
| Sangat Lemah                         | 120-157 | 122-161 | 125-163 | 127-171 | 129-154 | 127-151 |

| Umur                                 | 18-25   | 26-35   | 36-45   | 46-45   | 56-55   | >65     |
|--------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| <b>Kadar Nadi (BPM) Untuk Wanita</b> |         |         |         |         |         |         |
| Cemerlang                            | 52-81   | 58-80   | 51-84   | 63-91   | 60-92   | 70-92   |
| Sangat Baik                          | 82-93   | 81-92   | 85-96   | 92-101  | 93-103  | 93-101  |
| Baik                                 | 94-102  | 93-101  | 97-104  | 102-110 | 104-111 | 102-111 |
| Sederhana                            | 103-110 | 102-110 | 105-112 | 111-118 | 112-118 | 112-121 |
| Bawah Sederhana                      | 111-120 | 111-119 | 113-120 | 119-124 | 119-127 | 122-126 |
| Lemah                                | 121-131 | 120-129 | 121-132 | 125-132 | 128-135 | 127-133 |
| Sangat Lemah                         | 132-169 | 130-171 | 133-169 | 133-171 | 136-174 | 134-155 |

## UJIAN KELENTURAN

### Jangkauan Melunjur

Peralatan:

- Kotak jangkauan melunjur

Kaedah:

- Duduk melunjur dan luruskan kaki, tangan kanan diletakkan di atas tangan kiri.
- Rapatkan dagu ke dada, dan perlahan-lahan tolak penanda pada kotak jangkauan melunjur sejauh yang boleh.
- Lakukan 3 kali dan ukuran yang paling maksima (cm) dikira sebagai skor.

### KLASIFIKASI UNTUK JANGKAUAN MELUNJUR

| Umur                                             | 15-19 | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 |
|--------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Jarak Jangkauan Melunjur (sm) bagi Lelaki</b> |       |       |       |       |       |       |
| Cemerlang                                        | ≥39   | ≥40   | ≥38   | ≥35   | ≥35   | ≥33   |
| Baik                                             | 34-38 | 34-39 | 33-37 | 29-34 | 28-34 | 25-32 |
| Sederhana                                        | 29-33 | 30-33 | 28-32 | 24-28 | 24-27 | 20-24 |
| Bawah Sederhana                                  | 24-28 | 25-29 | 23-27 | 18-23 | 16-23 | 15-29 |
| Lemah                                            | ≤23   | ≤24   | ≤22   | ≤17   | ≤15   | ≤14   |

| Umur                                             | 15-19 | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 |
|--------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Jarak Jangkauan Melunjur (sm) bagi Wanita</b> |       |       |       |       |       |       |
| Cemerlang                                        | ≥43   | ≥41   | ≥41   | ≥28   | ≥39   | ≥35   |
| Baik                                             | 38-42 | 37-40 | 36-40 | 34-37 | 33-38 | 31-34 |
| Sederhana                                        | 34-37 | 33-36 | 32-35 | 30-33 | 30-32 | 27-30 |
| Bawah Sederhana                                  | 29-33 | 28-32 | 27-31 | 25-29 | 25-29 | 23-26 |
| Lemah                                            | ≤28   | ≤27   | ≤26   | ≤24   | ≤24   | ≤23   |

## UJIAN DAYA TAHAN OTOT

### Tekan tubi

Peralatan:

- Tikar senaman

Kaedah:

- Tangan lurus dengan tapak tangan di atas tikar senaman dan bukaan tangan seluan bahu.
- Badan dan kaki lurus dengan hujung jari kaki mencecah lantai.
- Bagi wanita, silang kaki dan lutut mencecah ke tikar senaman.
- Fleksikan siku sehingga dada berada kira-kira 10cm dari lantai.
- Ulang aktiviti sehingga berhenti.

### KLASIFIKASI UNTUK TEKAN TUBI

| Umur            | 15-19 | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Lelaki</b>   |       |       |       |       |       |       |
| Cemerlang       | ≥39   | ≥36   | ≥30   | ≥22   | ≥21   | ≥18   |
| Baik            | 29-39 | 29-35 | 22-29 | 17-21 | 13-30 | 11-17 |
| Sederhana       | 23-28 | 22-28 | 17-21 | 13-16 | 10-12 | 8-10  |
| Bawah Sederhana | 18-22 | 17-21 | 12-16 | 10-12 | 7-9   | 5-7   |
| Lemah           | ≤17   | ≤16   | ≤11   | ≤19   | ≤6    | ≤4    |

| Umur            | 15-19 | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Wanita</b>   |       |       |       |       |       |       |
| Cemerlang       | ≥33   | ≥30   | ≥27   | ≥24   | ≥21   | ≥17   |
| Baik            | 25-32 | 21-29 | 20-26 | 15-23 | 11-20 | 12-16 |
| Sederhana       | 18-24 | 15-20 | 13-19 | 11-14 | 7-10  | 5-11  |
| Bawah Sederhana | 12-17 | 10-14 | 8-12  | 5-10  | 2-6   | 1-4   |
| Lemah           | ≤11   | ≤9    | ≤7    | ≤4    | ≤1    | ≤1    |

### LANGKAH 2 : MEMPERKENALKAN PAKEJ CABARAN SIHAT

Fasilitator memberi penerangan tentang pelaksanaan keseluruhan modul intervensi obesiti ini kepada kumpulan sasaran dan ahli keluarga mereka. Sesi ini akan menyentuh perkara-perkara berikut:

- Peranan kumpulan sasaran sebagai peserta Pakej Cabaran Sihat
- Peranan fasilitator
- Peranan ahli keluarga

## LANGKAH 3 : MENILAI TAHAP KESEDIAAN

Fasilitator membuat penilaian ke atas kumpulan sasaran bagi mengkategorikan mereka mengikut tahap kesediaan untuk berubah seperti berikut :

### Kumpulan 1

- Saya **TIDAK BERSEDIA** untuk menurunkan berat badan

### Kumpulan 2

- Saya **TIDAK BERSEDIA** untuk menurunkan berat badan sekarang namun bersedia untuk mendengar nasihat

### Kumpulan 3

- Saya **BERSEDIA** untuk menurunkan berat badan sekarang

## LANGKAH 4 : MEMBERI MAKLUMAT DAN NASIHAT

Fasilitator memberi maklumat dan nasihat berikut kepada Kumpulan 1 dan Kumpulan 2. Manakala Kumpulan 3 akan terus mendaftar sebagai peserta program ini.

### Kumpulan 1

- Membekalkan bahan pendidikan kesihatan berkaitan obesiti.
- Memaklumkan sekiranya berminat untuk menyertai program ini di masa hadapan, boleh hubungi pihak majikan.

### Kumpulan 2

- Memberi nasihat tentang kepentingan mengawal berat badan dan memiliki berat badan unggul.
- Kumpulan ini perlu dihubungi semula oleh fasilitator dalam tempoh enam (6) bulan dan sekiranya berminat, hubungi pihak majikan.

### Kumpulan 3

- Mendaftar diri sebagai peserta program Cabaran Sihat.

## LANGKAH 5 : MENANDATANGANI KONTRAK DIRI

- Setiap kumpulan sasaran akan dibekalkan sebuah Diari Cabaran Sihat dan cergas. Diari akan disimpan peserta sepanjang tempoh intervensi dan kumpulan sasaran perlu menunjukkan buku tersebut kepada fasilitator pada setiap sesi perjumpaan.
- Kandungan Buku Log (Buku Rekod Pemakanan dan Aktiviti Fizikal) adalah:
  - Bahagian I : Biodata
  - Bahagian II : Kontrak Diri
  - Bahagian III : Perakuan Status Kesihatan
  - Bahagian IV : Pemeriksaan kesihatan (tekanan darah dan pemeriksaan fizikal)
  - Bahagian V : Diari Pemakanan dan Rekod Aktiviti Fizikal Harian
  - Bahagian VI : Rekod Pencapaian
- Fasilitator memohon kumpulan sasaran mengisi Bahagian I, II dan III.

## LANGKAH 6: PENERANGAN AKTIVITI KENDIRI DAN AKTIVITI BERKUMPULAN

Fasilitator memberi penerangan tentang program ini, termasuk aktiviti sendiri, aktiviti kumpulan serta jadual pelaksanaan.

## LANGKAH 7: PELAKSANAAN CABARAN SIHAT

Aktiviti fizikal dan pemakanan yang dijalankan sepanjang enam (6) bulan termasuk lapan (8) sesi perjumpaan.

## LANGKAH 8: PENILAIAN

Keberkesanan program akan dinilai berdasarkan indikator berikut:

- 1) Peratus kumpulan sasaran berjaya menurunkan berat badan.
- 2) Peratus kumpulan sasaran yang mengekalkan berat badan asal.
- 3) Peratus kumpulan sasaran yang mengalami peningkatan berat badan.
- 4) Penilaian BMI, tahap skor UKJK.
- 5) Peratus kumpulan sasaran yang melakukan aktiviti fizikal seperti yang disarankan.

## PELAKSANAAN PAKEJ INTERVENSI OBESITI (CABARAN SIHAT)

### KOMPONEN AKTIVITI FIZIKAL

#### Objektif

Pada akhir program ini,

- Sekurang-kurangnya 10% kumpulan sasaran berjaya mengurangkan berat badan 10% daripada berat badan asal.
- Sekurang-kurangnya 10% kumpulan sasaran berjaya mencatatkan peningkatan dalam skor Ujian Kecergasan. (Peningkatan gred)
- Sekurang-kurangnya 50% kumpulan sasaran dapat mengamalkan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 600 minit/minggu.

#### Konsep Pelaksanaan

- (a) Pakej Cabaran Sihat melibatkan tempoh enam (6) bulan.
- (b) Ia menggunakan dua (2) pendekatan iaitu pendekatan sendiri dan pendekatan kumpulan.

#### i) Aktiviti Kendiri

- Setiap kumpulan sasaran dikehendaki melakukan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 60 minit sehari atas inisiatif sendiri dan secara berterusan.
- Kumpulan sasaran dikehendaki mengisi Bahagian VI setiap hari dan Bahagian VII setiap minggu, dalam Diari Cabaran Sihat yang dibekalkan.
- Diari Cabaran Sihat perlu dibawa dan dikemukakan kepada fasilitator pada setiap sesi kumpulan.
- Cara mengisi Diari Cabaran Sihat serta jenis-jenis aktiviti kendiri yang boleh dilakukan akan diberi tunjuk ajar oleh fasilitator semasa sesi aktiviti kumpulan.
- Antara jenis aktiviti yang boleh dilakukan adalah :

| Jenis Aktiviti   | Penerangan                                                                                                                                                                           | Indikator      |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Berjalan         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan biasa</li> <li>• Berjalan pantas (brisk walking)</li> <li>• Naik tangga</li> </ul>                                                 | • Masa & jarak |
| Berjogging       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensiti sederhana (slow jog)</li> </ul>                                                                                                   | • Masa & jarak |
| Berbasikal       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbasikal ke majikan</li> </ul>                                                                                                            | • Masa & jarak |
| Berenang         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berenang gaya bebas</li> </ul>                                                                                                              | • Masa & jarak |
| Bersukan         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permainan yang berstruktur dan mempunyai undang-undang, contoh: bermain futsal, badminton, sepak takraw, bola jaring, senamrobik</li> </ul> | • Masa         |
| Aktiviti fizikal | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiviti di rumah seperti menyapu sampah, mengemas rumah, mencuci kereta, berkebun</li> </ul>                                               | • Masa         |
| Beriadah         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jungle tracking, orienteering, snorkeling, treasure hunt</i></li> </ul>                                                                  | • Masa         |

ii) **Aktiviti Kumpulan**

- Merupakan sesi pertemuan semua kumpulan sasar yang menyertai program ini dengan fasilitator.
- Pertemuan adalah sebanyak lapan (8) kali untuk tempoh enam (6) bulan, iaitu:

| Bulan         | Kekerapan Pertemuan |
|---------------|---------------------|
| Bulan 1       | 2 kali              |
| Bulan 2       | 2 kali              |
| Bulan 3       | 1 kali              |
| Bulan 4       | 1 kali              |
| Bulan 5       | 1 kali              |
| Bulan 6       | 1 kali              |
| <b>JUMLAH</b> | <b>8 kali</b>       |

- Pelaksanaan modul boleh dilaksanakan tertakluk kepada kesesuaian masa dan dipersetujui oleh pihak pengurusan.
- Setiap sesi pertemuan adalah untuk tempoh sekurang-kurangnya dua (2) jam kecuali sesi pertama tiga (3) jam.
- Cadangan pengisian pertemuan adalah seperti berikut:

**JADUAL 1: SESI CABARAN SIHAT**

| Aktiviti/<br>Sesi | Ceramah / kuiz / soal jawab / perbincangan<br>kumpulan kecil / permainan interaktif                                                                                                                                                                                                                                                 | Tunjuk cara /<br>lakukan aktiviti fizikal                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | Aktiviti Fizikal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Aktiviti Fizikal                                                                                                                                                                                          |
| SESI 1            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivasi</li> <li>• Aspek kecergasan fizikal</li> <li>• Perbezaan antara aktiviti fizikal dan senaman</li> <li>• Faedah aktiviti fizikal</li> <li>• Prinsip senaman dan keselamatan</li> <li>• Diari Cabaran Sihat - Cara mengisi</li> </ul> CD Panduan Bersenam Secara Betul dan Selamat. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Senaman yang betul</li> </ul>                                                                                                                                    |
| SESI 2            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivasi</li> <li>• Semakan Diari Cabaran Sihat</li> <li>• Berjalan kaki</li> <li>• Teknik berjalan kaki</li> <li>• <i>Do's &amp; Don'ts</i></li> <li>• Kadar nadi</li> </ul> (masukkan nota teori dalam mesej utama <i>power walk</i> )                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik berjalan dengan betul</li> <li>• Panduan penggunaan pedometer</li> <li>• 10,000 langkah</li> <li>• Pengiraan kadar nadi</li> </ul>                        |
| SESI 3            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivasi</li> <li>• Semakan Diari Cabaran Sihat</li> <li>• Bergerak tanpa beredar (tambah nota)</li> </ul> Bahan bantu mengajar: <i>flip chart / flash card/CD</i>                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan litar/ <i>par course</i> (intensiti rendah)</li> <li>• <i>Fitball</i></li> <li>• Tekan tubi</li> <li>• Bangkit tubi</li> <li>• Lompat bintang</li> </ul> |
| SESI 4            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivasi</li> <li>• Semakan Diari Cabaran Sihat</li> <li>• Bergerak dengan alatan</li> </ul>                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbasikal</li> <li>• Bermain bola</li> <li>• Bermain Futsal</li> </ul>                                                                                          |

**JADUAL 1: SESI CABARAN SIHAT (sambungan)**

| Aktiviti/<br>Sesi | Ceramah / kuiz / soal jawab / perbincangan<br>kumpulan kecil / permainan interaktif                                                                                                             | Tunjuk cara /<br>lakukan aktiviti fizikal                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | Aktiviti Fizikal                                                                                                                                                                                | Aktiviti Fizikal                                                                                                                                                                                                                |
| SESI 5            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivasi</li> <li>• Semakan Diari Cabaran Sihat</li> <li>• Bersenam</li> </ul>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Senamrobik</li> <li>• Poco-poco</li> <li>• Joging</li> </ul>                                                                                                                           |
| SESI 6            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivasi</li> <li>• Semakan Diari Cabaran Sihat</li> <li>• Berekreasi</li> </ul>                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Treasure hunt</i> sempena hari Keluarga</li> <li>• Merentas hutan (<i>Jungle tracking</i>)</li> <li>• <i>Orienteering</i></li> </ul>                                                |
| SESI 7            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivasi</li> <li>• Semakan Diari Cabaran Sihat</li> <li>• Sukaneka</li> </ul>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sukaneka keluarga sempena hari keluarga</li> <li>• Permainan rakyat</li> </ul>                                                                                                         |
| SESI 8            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivasi</li> <li>• Pengumpulan dan Penilaian Diari Cabaran Sihat</li> <li>• Penilaian Kontrak Diri</li> <li>• Refleksi</li> <li>• Bersukan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola sepak</li> <li>• Futsal</li> <li>• Badminton</li> <li>• Bola baling</li> <li>• Olahraga</li> <li>• Hoki</li> <li>• Bola jaring</li> <li>• Bola tampar</li> <li>• Ragbi</li> </ul> |

- Sesi motivasi 5 minit dijalankan pada setiap sesi bagi memberi rangsangan positif kepada kumpulan sasaran agar mereka berusaha mencapai sasaran yang ditetapkan
- Pilihan aktiviti yang dilaksanakan perlu bersesuaian dengan kemampuan kumpulan sasaran serta kemudahan sedia ada.

**KONTRAK DIRI CABARAN SIHAT**

Saya \_\_\_\_\_ dengan ini berjanji akan menyahut cabaran untuk menurunkan berat badan dari \_\_\_\_\_ kg ke \_\_\_\_\_ kg dalam masa enam (6) bulan sebagaimana diperuntukkan dalam program Cabaran Sihat bermula \_\_\_\_\_ hingga \_\_\_\_\_.

Yang benar,

Dipersetujui,

\_\_\_\_\_  
(kumpulan sasaran)

\_\_\_\_\_  
(Ahli keluarga)

Disahkan oleh,

\_\_\_\_\_  
( Fasilitator )

## Mesej Utama dan Mesej Sokongan Aktiviti Fizikal

### a. Mesej Utama

- i) Aspek kecergasan fizikal
- ii) Perbezaan antara aktiviti fizikal dan senaman
- iii) Faedah melakukan aktiviti fizikal kepada kumpulan sasaran
- iv) Aspek keselamatan dalam aktiviti fizikal (teknik, persekitaran, peralatan, bantu mula kecederaan)
- v) Kaedah pelaksanaan aktiviti fizikal dan bersenam
- vi) Jenis-jenis aktiviti fizikal (Aktiviti fizikal intensiti sederhana lebih daripada 45 minit setiap sesi pada setiap hari)
- vii) Aktiviti fizikal/senaman yang berterusan dan beransur maju (progressive)
- viii) Peranan ahli keluarga/penjaga dan fasilitator

## Mesej Utama & Mesej Sokongan

### a. Motivasi

#### i. Pengenalan

Kepentingan senaman untuk kekal sihat dan cergas. Kesan akibat gaya hidup yang sedentari.

#### ii. Tips untuk mengekalkan motivasi kumpulan sasaran melakukan aktiviti fizikal seperti berikut:

- Tunjukkan yang anda berminat terhadap aktiviti kecergasan yang dilakukan kumpulan sasaran sama ada di majikan atau di rumah.
- Melakukan pemantauan pelaksanaan program yang dirancang.
- Berikan ganjaran sewajarnya kepada kumpulan sasaran atas pencapaian yang dicatatkannya. Ganjaran boleh diberikan dalam bentuk pujian dan kata-kata semangat, hadiah dan sebagainya.
- Fokus kepada perlakuan positif yang ada dalam diri kumpulan sasaran.
- Mempelbagaikan aktiviti fizikal mengikut kreativiti dan minat kumpulan sasaran dan fasilitator.
- Memupuk semangat tidak mudah putus asa untuk mengubah gaya hidup yang lebih aktif.

### b. Aspek kecergasan fizikal

#### 1. Kecergasan fizikal boleh dibahagikan kepada dua (2):

- Kecergasan berlandaskan kemahiran motor:
- Kelajuan
- Ketangkasan
- Kuasa
- Keseimbangan
- Koordinasi
- Masa Tindak balas

#### 2. Kecergasan Fizikal berlandaskan kesihatan:

- Daya tahan kardiovaskular
- Daya tahan otot
- Kekuatan otot
- Fleksibiliti
- Komposisi badan

Kecergasan fizikal didefinisikan sebagai satu set atribut yang dicapai oleh seseorang berkaitan dengan keupayaan mereka melakukan aktiviti fizikal.

ia boleh dikategorikan kepada dua iaitu:-

#### i) Perbezaan antara aktiviti fizikal dan senaman

Penggunaan istilah aktiviti fizikal dan senaman sering digunakan saling bertukar ganti seolah-olah keduanya mempunyai erti yang sama. Hakikatnya, istilah-istilah ini mempunyai maksud yang tersendiri.

##### Aktiviti fizikal

Aktiviti fizikal ialah sebarang pergerakan yang melibatkan otot-otot tubuh badan yang dapat membakar kalori secara berlebihan. Ia perlu dilakukan sekurang-kurangnya 60 minit sehari. Contoh aktiviti fizikal adalah seperti membuat kerja-kerja rumah (mengemas rumah, mop lantai, membasuh kereta atau berkebun)

##### Senaman

Senaman pula didefinisikan sebagai pergerakan badan yang terancang, berstruktur dan berulang-ulang yang dilakukan bagi tujuan untuk meningkatkan atau mengekalkan satu atau lebih komponen kecergasan fizikal. Dalam erti kata lain, senaman adalah aktiviti fizikal dan tidak semestinya aktiviti fizikal itu adalah senaman. Contoh senaman adalah berjalan cepat, berjogging, berbasikal dan bersenamrobik.

#### ii) Faedah melakukan aktiviti fizikal kepada kumpulan sasar

Aktiviti fizikal yang dilakukan secara tetap dan teratur serta disusuli dengan amalan pemakanan yang sihat boleh memberikan faedah-faedah berikut:

- Menyihatkan tubuh badan dan meningkatkan kecerdasan otak.
- Meningkatkan stamina (meningkatkan daya tahan jantung, paru-paru dan peredaran darah).
- Menambah kekuatan dan daya tahan otot yang mana ia dapat membantu individu untuk melakukan segala pergerakan dengan lebih efisien dan mudah.
- Meningkatkan fleksibiliti yang mana individu tersebut mampu menggerakkan sendinya dengan bebas semasa melakukan pergerakan.
- Membantu mengawal berat badan dengan lebih berkesan dan mencegah kegemukan.
- Memperbaiki keterampilan diri dan meningkatkan keyakinan diri seseorang.
- Mengurang atau mencegah risiko penyakit jantung.
- Berupaya bertindak balas semasa kecemasan yang mana individu yang cergas masih memiliki tenaga untuk menghadapi saat-saat yang tidak terduga.
- Meningkatkan prestasi dalam sukan.
- Mengurangkan stres dan meningkatkan tahap konsentrasi terhadap pembelajaran.

#### iii) Peranan Ahli keluarga dan Fasilitator

| AHLI KELUARGA                                                     | FASILITATOR                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Memberi bimbingan/dorongan kepada suami/isteri                 | 1. Memberikan maklumat berkaitan aktiviti fizikal                                   |
| 2. Meningkatkan pengetahuan tentang aktiviti fizikal              | 2. Memberi nasihat dan bimbingan kepada kumpulan sasar untuk menurunkan berat badan |
| 3. Beriadah bersama keluarga                                      | 3. Melaksanakan aktiviti fizikal tersebut dalam kelas pendidikan jasmani.           |
| 4. Memberi ganjaran apabila suami/isteri berjaya menurunkan berat | 4. Menjadi <i>role model</i> kepada kumpulan sasar                                  |
|                                                                   | 5. Memberi motivasi dan galakan untuk mengurangkan berat badan                      |

#### iv) Aspek Keselamatan Dalam Senaman (Masukkan dalam Lesson plan)

Tips untuk menjalankan aktiviti senaman dengan selamat:

- i. Ikut arahan fasilitator bila menjalankan aktiviti senaman.
- ii. Pastikan makan sekurang-kurangnya dua (2) jam sebelum melakukan aktiviti senaman.
- iii. Minum air secukupnya (6 hingga 8 gelas sehari)
- iv. Memakai pakaian dan kasut yang selesa dan sesuai dengan jenis senaman.
- v. Jangan bersenam jika anda tidak sihat.
- vi. Menjalankan aktiviti memanaskan badan sebelum bersenam dan menyejukkan badan selepas bersenam.
- vii. Jangan bersenam ketika cuaca sangat panas, terlalu gelap, atau kadar pencemaran udara yang tinggi (jerebu).
- viii. Jangan terus mandi selepas senaman kerana ini akan mengganggu sistem badan. Tunggu sehingga badan berasa sejuk dan peluh telah kering.

Gunakan kaedah bantu mula RICE (Rest, Ice, Compress, Elevation) bagi kecederaan tisu lembut. Rujuk CD yang dibekalkan.

#### v) Kaedah Pelaksanaan Aktiviti Fizikal dan Senaman

Senaman yang betul dan berkesan melibatkan empat (4) fasa iaitu fasa memanaskan badan, fasa aerobik, fasa muscular conditioning dan fasa menyejukkan badan (cool-down).

##### A. Fasa memanaskan badan (*warm-up*)

Pakar-pakar senaman menyarankan supaya memulakan aktiviti memanaskan badan. Antara sebab utama proses memanaskan badan ini perlu dilakukan ialah untuk membantu semua otot bersedia melakukan aktiviti dan meregangkan otot dalam tubuh badan. Proses ini dapat mengelakkan daripada berlakunya kecederaan semasa bersenam. Antara aktiviti yang boleh dilakukan ialah:

- Senaman kelonggaran (loosening)
- Senaman regangan (stretching)
- Senaman kalistenik

##### B. Fasa aerobik

Fasa aerobik adalah fasa yang melibatkan aktiviti senaman bagi meningkatkan keupayaan sistem kardiovaskular. Contoh senaman jenis aerobik ialah :

- Berjalan pantas
- Senamrobik
- Joging
- Berbasikal
- Berenang
- Lompat tali
- Bermain bola sepak

Senaman aerobik dapat meningkatkan kecekapan jantung berfungsi dan memberi banyak faedah kepada tubuh badan.

##### C. Fasa pemantapan otot (*muscular conditioning*)

Fasa ini melibatkan aktiviti bagi memantapkan daya tahan dan kekuatan otot. Antara jenis senaman yang dapat dilakukan adalah senaman yang menggunakan berat badan sebagai beban seperti tekan tubi dan bangkit tubi.

##### D. Fasa menyejukkan badan (*cooling down*)

Fasa ini dilakukan di akhir senaman. Aktiviti senaman tidak boleh dihentikan dengan serta merta kerana ini akan memberikan kesan dan risiko kesakitan kepada otot dan badan keseluruhannya. Ia perlu dilakukan sama seperti proses memanaskan badan untuk menurunkan kadar nadi kembali kepada keadaan biasa dan mengembalikan otot kepada keadaan rehat.

Jika senaman dihentikan serta merta, darah akan terperangkap dalam otot yang sedang bekerja dan tidak berkeupayaan untuk balik ke jantung (blood pooling) menyebabkan seseorang itu berasa pening. Ia juga boleh menyebabkan kesakitan pada otot disebabkan oleh asid laktik yang terkumpul dalam otot.

## vi) Aktiviti Fizikal Berterusan dan Beransur Maju

### Pengenalan

Aktiviti fizikal adalah suatu yang memenatkan dan membosankan kepada mereka yang tidak mengetahui kaedah dan pelaksanaannya. Andaian ini menjadi lebih kronik jika individu itu mempunyai berat badan berlebihan atau obes. Justeru aktiviti fizikal / senaman harus menekankan prinsip ansur maju dan tambah beban.

### Definisi Berterusan

Bagi mencapai matlamat khusus (menurunkan berat badan) aktiviti fizikal mesti dijadualkan secara tersusun dan konsisten. Oleh itu, satu jadual aktiviti fizikal mesti diwujudkan. Keperluan penjadualan adalah bersesuaian dengan prinsip Keterbalikan (reversibility).

Bagi menjadualkan aktiviti fizikal, beberapa proses perlu dilaksanakan iaitu menetapkan F.I.T.T bagi mencapai objektif kardiovaskular dan menetapkan dua (2) perkara penting dalam proses latihan bebanan iaitu set dan ulangan.

### Formula F.I.T.T (Kecergasan Kardiovaskular)

#### Frequency

*Frequency* bermaksud bilangan latihan yang dilakukan setiap hari / minggu. Penetapan *Frequency* adalah bergantung kepada intensiti dan masa disamping status kecergasan kumpulan sasaran berdasarkan skor UKJK.

#### Intensity

*Intensity* bermaksud tahap kehebatan latihan bagi memastikan ia mendatangkan kesan kepada tubuh badan. Tahap intensiti yang ditetapkan akan menentukan tempoh masa bagi sesuatu aktiviti. Lebih tinggi intensiti sesuatu aktiviti itu maka lebih kurang masa yang diperlukan.

#### Time

*Time* merujuk kepada jangka masa bagi satu latihan. Penetapan jangka masa ini adalah berkaitan dengan tahap intensiti latihan. Bagi kumpulan sasaran yang obes dan berlebihan berat badan, maka jangka masa yang ditetapkan adalah lebih lama di peringkat awal dan secara beransur-ansur akan berkurangan pada penghujung jadual latihan.

#### Type

*Type* ialah jenis aktiviti fizikal atau latihan yang ditentukan untuk dilaksanakan seperti berjalan, jogging, berbasikal, berenang, berlari, lompat tali dan sebagainya. Apabila tahap kecergasan kardiovaskular kumpulan sasaran meningkat, maka jenis aktiviti fizikal hendaklah bersesuaian dengan prinsip senaman yang dikenali sebagai pengkhususan. Sebagai contoh, sekiranya seseorang kumpulan sasaran mempunyai lemak yang berlebihan di bahagian lengan, latihan berjoging atau berlari tidak lagi sesuai dan harus digantikan dengan aktiviti fizikal / latihan yang menumpukan kepada otot di bahagian tersebut seperti mengangkat beban, berkanayak, bermain badminton dan sebagainya. Ini juga bertepatan dengan konsep keseronokan dengan mempelbagaikan aktiviti fizikal bagi memotivasikan kumpulan sasaran.

## MARI LAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL UNTUK KECERGASAN DAN KESIHATAN

### i) Bergerak dan beredar

Aktiviti bergerak dan beredar dapat membina kekuatan, ketangkasan, koordinasi dan kelenturan. Aktiviti ini banyak menggunakan pergerakan tangan dan kaki. Aktiviti yang boleh dilakukan adalah berjalan, berlari, berguling, melompat dan mengimbang. Jika dilakukan berterusan, ia boleh meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan membantu pembakaran kalori yang lebih berkesan.

### ii) Bergerak tanpa beredar

Pergerakan tanpa beredar tidak memerlukan banyak ruang. Antara aktiviti yang boleh dilakukan adalah pergerakan memusing, menghayun dan mendekam.

### iii) Bergerak dengan alatan

Semasa melakukan aktiviti, kumpulan sasaran sentiasa bergerak. Semasa bergerak mereka boleh menggunakan pelbagai alatan antaranya ialah bola, tali, gelung rotan dan pundi kacang. Ada alatan ini yang boleh ditendang, dibaling, dilambung dan digolek menuju ke sasarannya.

**iv) Bersenam**

Bersenam dapat mengekalkan kesihatan dan kecergasan diri. Senaman haruslah dijadikan amalan harian. Antara senaman yang boleh dilakukan ialah senamrobik, menari, berjoging, bersukan dan sebagainya. Terdapat dua (2) jenis senaman yang biasa dilakukan iaitu jenis aerobik dan jenis anaerobik.

Senaman aerobik menggunakan oksigen dan boleh mengekalkannya untuk tempoh waktu yang lama. Sebagai contoh senaman jenis aerobik adalah berjalan pantas, bermain badminton dan sebagainya.

Senaman anaerobik pula adalah jenis yang menggunakan tenaga tinggi daripada badan serta tidak bergantung kepada keupayaan badan untuk membekalkan oksigen.

**v) Berekreasi**

Rekreasi ialah penggunaan masa lapang untuk keseronokan, bersama keluarga atau aktiviti bukan kerja lain. Aktiviti rekreasi biasanya akan menyegarkan badan dan minda. Selain itu, rekreasi juga didefinisikan sebagai aktiviti terancang yang digunakan bagi masa lapang, contohnya aktiviti perkhemahan, *rock climbing*, *scuba diving*, *abseiling* dan *jungle tracking*. Aktiviti rekreasi adalah aktiviti yang boleh dilakukan di luar rumah dan di luar majikan.

**RUMUSAN**

Aktiviti-aktiviti yang dinyatakan di atas haruslah menjurus ke arah meningkatkan kecergasan berlandaskan kesihatan dan membantu pembakaran kalori dengan lebih berkesan.

Penggunaan kepelbagaian aktiviti fizikal seperti berbasikal, berjogging, berjalan pantas, senamrobik dan yang seumpamanya memberikan manfaat yang lebih jika dilakukan secara konsisten dan berterusan dengan intensiti yang bersesuaian.

**SESI 1: AKTIVITI 1****CERAMAH****A. TAJUK**

- **PERBEZAAN ANTARA AKTIVITI FIZIKAL DAN SENAMAN**
- **PRINSIP SENAMAN DAN KESELAMATAN**

**B. OBJEKTIF:**

Pada akhir sesi, peserta akan dapat:

- Menerangkan perbezaan aktiviti fizikal dan senaman
- Menerangkan faedah melakukan aktiviti fizikal
- Menerangkan prinsip senaman (F.I.T.T.)

**C. KANDUNGAN (MESEJ UTAMA / MESEJ SOKONGAN)**

- Mengenali komponen aktiviti fizikal dan senaman
- Panduan melakukan senaman secara selamat
- Konsep F.I.T.T

**D. CARA PELAKSANAAN:**

- Sesi penerangan daripada fasilitator tentang aktiviti fizikal dan senaman
- Penceramah membuat rumusan dengan memberi penekanan kepada kepentingan melakukan aktiviti fizikal
- Penceramah memberi penerangan ringkas tentang panduan melakukan senaman dengan selamat
- Penceramah meminta seorang peserta secara sukarela menerangkan contoh cara-cara melakukan senaman dengan selamat.
- Penceramah menerangkan konsep F.I.T.T dengan ringkas agar sesuai dengan tahap pemahaman kumpulan sasar majikan rendah

**E. MASA**

- 1 Jam

**G. BAHAN BANTU MENGAJAR**

Slaid power point dan DVD Panduan Bersenam Secara Betul & Selamat

## KEMPEN CARA HIDUP SIHAT 2004

*Healthy Lifestyle Campaign 2004*



**Tema**  
**Sihat Sepanjang Hayat**  
(*Be Healthy For Life*)

# KESEJAHTERAAN DAN KECERGASAN

## Konsep kesejahteraan

6 dimensi kesejahteraan

- Kesejahteraan Fizikal
- Kesejahteraan Sosial
- Kesejahteraan Intelektual
- Kesejahteraan Emosi
- Kesejahteraan Spiritual
- Kesejahteraan Persekitaran Pekerjaan

## Kesejahteraan Fizikal

Berlandaskan kesihatan  
(Health related)

- Daya Tahan Kardiovaskular
- Daya Tahan Otot
- Kekuatan Otot
- Fleksibiliti
- Komposisi Bahan

Berlandaskan perlakuan  
motor (sport related)

- Kuasa
- Kelajuan
- Imbangan
- Ketangkasan
- Masa tindak balas
- Koordinasi

## Beban Penyakit Akibat Tidak Aktif Secara Fizikal

WHO melaporkan kehidupan yang tidak aktif secara fizikal (sedentari) menyumbang kepada:

- 1.9 juta kematian di seluruh dunia.
- 22% ischaemic heart disease
- 10-16% kes kanser payu dara, kanser kolon, kanser rektal dan diabetes.
- Risiko mendapat penyakit kardiovaskular meningkat 1.5 kali ganda.
- 80% kejadian penyakit jantung koronari yang berlaku lebih awal berpunca daripada kombinasi:
  - o cara hidup sedentari
  - o pemakanan tidak sihat
  - o merokok.

## Aktiviti Fizikal Meningkatkan Taraf Kesihatan dan Kualiti Hidup

- Mengurangkan risiko mati awal
- Mengurangkan risiko mati akibat penyakit jantung atau strok
- Mengurangkan risiko terjadinya penyakit jantung, kanser kolon dan diabetes jenis 2.
- Mencegah dan mengurangkan tekanan darah tinggi
- Mengawal berat badan dan cegah obes
- mengawal dan mencegah osteoporosis
- Mengurangkan risiko terjadinya penyakit belakang
- Mengurangkan stres

## **Komponen Kecergasan Berlandaskan Kesehatan**

- Daya Tahan Kardiovaskular
- Daya Tahan Otot
- Kekuatan Otot
- Fleksibiliti
- Komposisi Bahan

### **Daya Tahan Kardiovaskular**

- Keupayaan jantung, sistem edaran darah dan paru-paru untuk berfungsi dengan lebih berkesan bagi
  - mengedar darah ke seluruh badan
  - mengedar oksigen ke seluruh badan
  - membuang bahan kumuhan

### **Daya Tahan Otot**

- Keupayaan otot atau sekumpulan otot melakukan penguncupan secara berulang-ulang atau menghasilkan daya bagi satu jangka masa yang lama.

## Kekuatan Otot

- Keupayaan otot atau sekumpulan otot untuk menghasilkan daya mengucupan maksimum mengatasi rintangan.

## Fleksibiliti

- Keupayaan sesuatu sendi bergerak pada julat pergerakan sepenuhnya (full range of motion)

## Komposisi Badan

- Kandungan lemak dalam badan.
- Peratusan lemak menggambarkan tahap kesihatan seseorang.
- Lemak ideal bagi lelaki 8 – 12%
- Lemak ideal bagi perempuan 18 – 22%
- Obes - lelaki > 25%
  - perempuan > 30%

## Ujian-ujian kecergasan Fizikal

- Daya Tahan Kardiovaskular
- Daya Tahan dan Kekuatan Otot
- Fleksibiliti
- Komposisi Badan

### Ujian Daya Tahan Kardiovaskular



#### Ujian 3 minit step test

- kotak setinggi 12 inci.
- naik dan turun kotak mengikut ritma
- metronome pada kadar 96 detik
- seminit (dsm) selama 3 minit.
- rekod kadar nadi pulih (recovery heart rate)
- selama 1 min dan rujuk jadual standard

#### Ujian Jalan kaki 1.6 km

- berjalan secepat mungkin sejauh 1.6 km (4 pusingan trek balapan).
- Tempoh masa berjalan direkod dan rujuk jadual standard.

### Ujian Daya Tahan Kardiovaskular

#### Ujian Larian 2.4 km

- Berlari secepat mungkin sejauh 2.4 km (6 pusingan trek balapan).
- Tempoh masa berlari direkod dan rujuk jadual standard.

#### Ujian YMCA sub-max

- menganggar  $VO_{2max}$  dengan menggunakan kadar nadi pada beberapa tahap kerja submaksimum dan dipanjangkan kepada kadar nadi maksimum yang dianggarkan bagi subjek.
- anggaran  $VO_{2max}$  dirujuk jadual standard.



## Ujian Daya Tahan dan Kekuatan Otot

- Bangun Tubi beritma 1 minit



Bangun tubi mengikut ritma 50 dsm. Bilangan yang diperolehi dirujuk jadual standard.

- Tekan Tubi

Bilangan tekan tubi maksimum dirujuk jadual standard.



## Ujian Fleksibiliti

- Duduk dan Jangkau



Jarak jangkauan maksimum dirujuk jadual standard.

## Ujian Komposisi Badan

- Ujian Lipatan Kulit



Jumlah peratusan lemak badan dirujuk jadual standard.

- BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{berat (kg)}}{\text{ketinggian (m)}^2}$$

- Bio-electrical impedance



## Program Latihan dan Aktiviti Fizikal

### 4 fasa

- Fasa Memanaskan badan
- Fasa Aerobik
- Fasa Pemantapan Otot (Conditioning)
- Fasa Menyejukkan badan

## Program Latihan dan Aktiviti Fizikal

### Fasa memanaskan badan

- Menyediakan otot dan sendi
- Meningkatkan pengaliran darah
- Mencegah kecederaan
- Aktiviti
  - senaman kelonggaran
  - senaman regangan
  - kalistenik



## Program Latihan dan Aktiviti Fizikal

### Fasa Aerobik

- Senaman yang menggunakan otot-otot besar secara berulang untuk suatu jangka masa yang lama dan melibatkan penggunaan oksigen.
  - Berjalan pantas
  - Joging
  - Berbasikal
  - Lompat tali
  - Tarirobik
  - Naik tangga
  - Berenang
  - Bermain bola sepak

## Program Latihan dan Aktiviti Fizikal

### Fasa Pemantapan Otot (Muscular Conditioning)

- Memantapkan daya tahan dan kekuatan otot.

Contoh: tekan tubi  
bangun tubi



## Program Latihan dan Aktiviti Fizikal

### Fasa Menyejukkan badan



- Menurunkan kadar nadi kembali kepada keadaan biasa dan mengembalikan otot kepada keadaan rehat.
- Senaman tidak boleh dihentikan serta merta.

# **AKTIF DI TEMPAT KERJA**

## **Langkah-langkah keselamatan sebelum senaman**

- Dapatkan nasihat doktor sebelum memulakan aktiviti senaman, sekiranya :
  - Berumur 35 tahun ke atas
  - Tidak mengetahui status kesihatan
  - Tidak pernah bersenam
  - Mempunyai masalah kesihatan
  - Baru sembuh daripada sakit
  - Berlebihan berat badan

## **Langkah-langkah keselamatan sebelum senaman**

- Elakkan daripada bersenam dalam masa 2 jam selepas makan
- Jangan bersenam jika tidak sihat atau sakit
- Jangan bersenam dalam cuaca panas, udara tercemar atau di tempat gelap.
- Memanaskan badan dengan betul.

### **Langkah-langkah keselamatan semasa bersenam**

- Berhenti jika anda berasa semput atau sakit dada.
- Pakai pakaian dan peralatan yang sesuai.
- Jika berjoging, menyongsang arah lalu lintas.
- Jangan berhenti secara mendadak tanpa melakukan proses penyejukan badan.
- Minum air secukupnya.

### **Langkah-langkah keselamatan selepas bersenam**

- Menyejukkan badan dengan betul.
- Minum air secukupnya.
- Elakkan makan makanan berat sebaik sahaja selepas bersenam.

### **Cara memanaskan dan menyejukkan badan dengan betul.**

- Memanaskan badan
  - senaman ringan,
  - kalistenik
  - aktiviti kelonggaran
  - aktiviti keregangan



## Cara melakukan senaman dengan betul dan berkesan

- Patuhi prinsip latihan **F I T T**  
(Frequency - Intensity - Time – Type)
- Lakukan dengan teknik yang betul. Contoh:
  - Pendaratan kaki dengan betul semasa berlari.
  - Angkat lutut semasa berlari bagi perempuan
  - Teknik pernafasan yang betul semasa bersenam
  - Talk test
  - Jangan memberi tekanan berlebihan kepada sendi



## Aktiviti fizikal yang sesuai di tempat kerja.

Berstruktur dan tidak berstruktur

- Berjalan ke tempat kerja
- Naik tangga
- Senaman ringan dan regangan di meja kerja



## Aktiviti fizikal yang sesuai di tempat kerja.

- Berhenti melakukan kerja (*X-break*) untuk melakukan aktiviti fizikal sederhana beberapa minit sehingga mencapai kumulatif 30 minit setiap hari. Berkumpulan atau individu.

Contoh :

- Naik tangga setinggi 2 tingkat bangunan
- Berjalan pantas 10 minit setiap kali
- Berjalan sambil mengangkat barang 5 minit setiap kali
- Senaman ringan menggunakan fitball dsb.
- Lompat tali (skipping) beberapa minit

### Aktiviti fizikal yang sesuai di tempat kerja.

- Senaman dalam perjalanan jauh
- Berjalan pantas berterusan 10 minit
- Perbincangan sambil berjalan
- Menggunakan fitball sebagai kerusi kerja dan alatan senaman



terima kasih

**SESI 1: AKTIVITI 2**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PRAKTIKAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>A. TAJUK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>BERJALAN PANTAS (power point berjalan)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>B. OBJEKTIF:</b><br>Pada akhir sesi, peserta akan dapat: <ol style="list-style-type: none"> <li>Menerangkan cara-cara berjalan pantas</li> <li>Menunjukkan cara-cara berjalan pantas dengan betul</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>D. KANDUNGAN (MESEJ UTAMA / MESEJ SOKONGAN)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Panduan mendapatkan 10,000 langkah</li> <li>Faedah berjalan 10,000 langkah</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>E. CARA PELAKSANAAN:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Fasilitator menerangkan teknik berjalan pantas dengan betul</li> <li>Guru membuat rumusan dengan menerangkan bagaimana untuk mendapatkan 10,000 langkah dalam sehari</li> <li>Fasilitator melakukan senaman regangan sambil diikuti oleh peserta</li> <li>Fasilitator mengetuai sesi berjalan pantas dan turut diikuti oleh peserta.</li> <li>Selesai berjalan pantas kira-kira 15 minit Fasilitator melakukan senaman menyejukkan badan dan diikuti oleh peserta.</li> </ol> |
| <b>F. MASA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>30 minit</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>G. BAHAN BANTU MENGAJAR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Risalah 10,000 langkah</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



## BERJALAN KAKI

## BERJALAN KAKI

"The nearest activity to perfect exercise"



## KENAPA BERJALAN?



Mudah  
Murah  
Selamat



## TAHUKAH ANDA?

- ✓ Berjalan sejauh 1 km = 1,200 langkah
- ✓ Berjalan 7 hingga 8 km = 10,000 langkah
- ✓ 12 min/mile dalam tempoh 5 minit = membakar 22 kalori
- ✓ 15 min/mile dalam tempoh 15 minit = membakar 42 kalori



*1 mile = 1.6 km*

## ...sambungan

- Berenang selama 90 minit tanpa henti
- Berbasikal selama 70 minit
- Bermain bola sepak 90 minit

## 10,000 LANGKAH UNTUK HIDUP AKTIF

| Bilangan Langkah      | Tahap Aktiviti Fizikal |
|-----------------------|------------------------|
| Kurang daripada 4,999 | Sedentari              |
| 5,000 hingga 7,499    | Kurang aktif           |
| 7,500 hingga 9,999    | Sederhana aktif        |
| Lebih daripada 10,000 | Aktif                  |
| Lebih daripada 12,000 | Sangat aktif           |

## BERBALOIKAH BERJALAN KAKI?

- Rendahkan risiko penyakit jantung
- Rendahkan risiko DM jenis 2
- Rendahkan tekanan darah tinggi
- Rendahkan risiko arthritis
- Menurunkan paras kolesterol dalam darah
- Tingkatkan keyakinan, melegakan tekanan
- Mengawal berat badan

## KATEGORI BERJALAN

1. *Lifestyle walking*
  - Pasaraya, pasar malam, di pejabat (30 minit atau lebih bagi 1 km)
2. *Fitness walking*
  - Intensiti rendah
3. *High-energy walking*
  - *Brisk walk* (10 hingga 15 minit bagi 1km)
4. *Walk-run*
  - Lumba jalan kaki

## TEKNIK BERJALAN

### Postur badan



Kepala tegak  
Buka dada

Luruskan kaki

Ruang di  
antara kaki



## SALAH



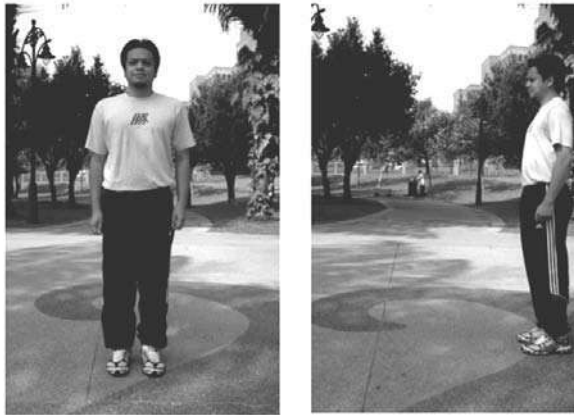
## MULAKAN BERJALAN

- Halakan kaki kanan ke depan.
- Genggam tangan dan hayun mengikut rentak anda berjalan (siku paras dada).
- Pastikan tumit kaki kanan mencecah lantai.
- Angkat tumit kaki kiri dan pastikan permukaan kaki kanan telah mencecah lantai.
- Pastikan “stride” anda normal (x lebih @ kurang)
- Bayangkan anda berjalan di atas garisan yang lurus

## LANGKAH DEMI LANGKAH



## MULA BERJALAN





## JANGAN...

- Over stride (jarak antara tumit dan hujung jari)
- Tergesa-gesa
- Hayun tangan terlalu tinggi
- Tunduk kepala ke bawah
- Pikul beban

## 4 – WEEK WARM UP PROGRAM

| Hari<br>Minggu | Ahad<br>(minit) | Isnin<br>(minit) | Selasa<br>(minit) | Rabu<br>(minit) | Khamis<br>(minit) | Jumaat<br>(minit) | Sabtu<br>(minit) |
|----------------|-----------------|------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------------|------------------|
| Pertama        | 10              | 10               | <i>Rehat</i>      | 10              | 10                | 10                | <i>Rehat</i>     |
| Kedua          | 10              | 10               | 10                | 10              | <i>Rehat</i>      | 10                | 10               |
| Ketiga         | 10              | 15               | 10                | <i>Rehat</i>    | 10                | 15                | 10               |
| Keempat        | 15              | 10               | 15                | <i>Rehat</i>    | 10                | 20                | 10               |

*Mark Fenton  
America's reigning guru of  
walking*

## MEMANASKAN BADAN

- Arm circles



- Pelvic loops



- Hula-hoop jumps



- Ankle circles



- Leg swings



## MENYEJUKKAN BADAN

- Shoulder and back



- Calf and hip stretch



- Back and hamstring stretch



- Shin and thigh stretch



## VARIASI BERJALAN

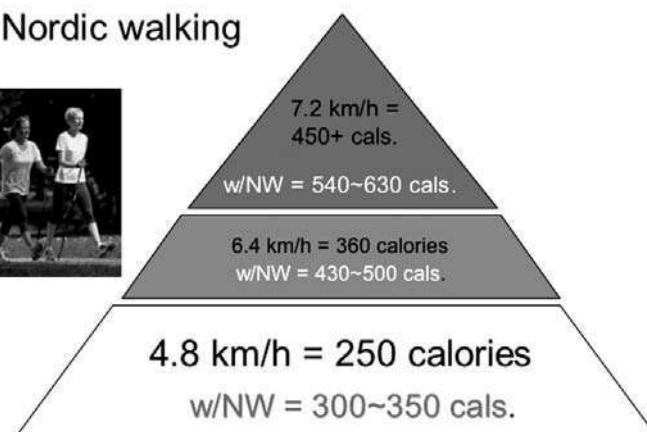
- Berjalan Pantas
  - Brisk walking, power walking
- Interval Walking
  - Fart lek
- Aqua walking
  - Di dalam air paras pinggang.

## ...sambungan

- Retro walking  
Berjalan ke belakang. Kuatkan quadriceps & calves
- Treadmill walking  
Sama seperti berjalan biasa. Kelebihannya bebas daripada masalah cuaca & lain-lain lagi.
- Beach walking  
Kaki akan tenggelam dan rintangan yang lebih membuatkan lebih kalori dibakar

## ...sambungan

- Nordic walking





## 10,000 LANGKAH SEHARI

| TEMPAT     | TIPS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Di pejabat | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gunakan tangga</li> <li>• Letak kereta jauh dari pintu masuk pejabat</li> <li>• Hadkan penggunaan telefon sewaktu berkomunikasi dengan rakan pejabat sebaliknya berjalan ke tempatnya</li> <li>• Gunakan tandas yang jauh dari meja/bilik kerja anda</li> <li>• Berjalan ke kafeteria/gerai yang jauh dari pejabat</li> </ul>                                                                            |
| Di rumah   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurangkan penggunaan alat kawalan jauh; tv, radio, kipas etc.</li> <li>• Jika tinggal di pangsapuri, maksimumkan penggunaan tangga</li> <li>• Bermain bersama anak</li> <li>• Berjalan ke kedai atau ke rumah ibadat</li> <li>• Berjalan bersama ahli keluarga atau jiran di taman rekreasi</li> <li>• Mengemas rumah</li> <li>• Gunakan laluan yang jauh untuk ke bilik tidur atau ke tandas</li> </ul> |

## KENAPA SASARKAN 10,000 LANGKAH?

- Sasaran yang konkrit & pedometer memberikan jawapan samada anda berjaya atau tidak
- Tingkahlaku harian di bawah kawalan anda.
- *One size fits all.* Unit sasaran adalah langkah, bukan kalori dan menurunkan berat badan, jadi walaupun berjaya menurunkan berat badan, sasaran tetap sama.

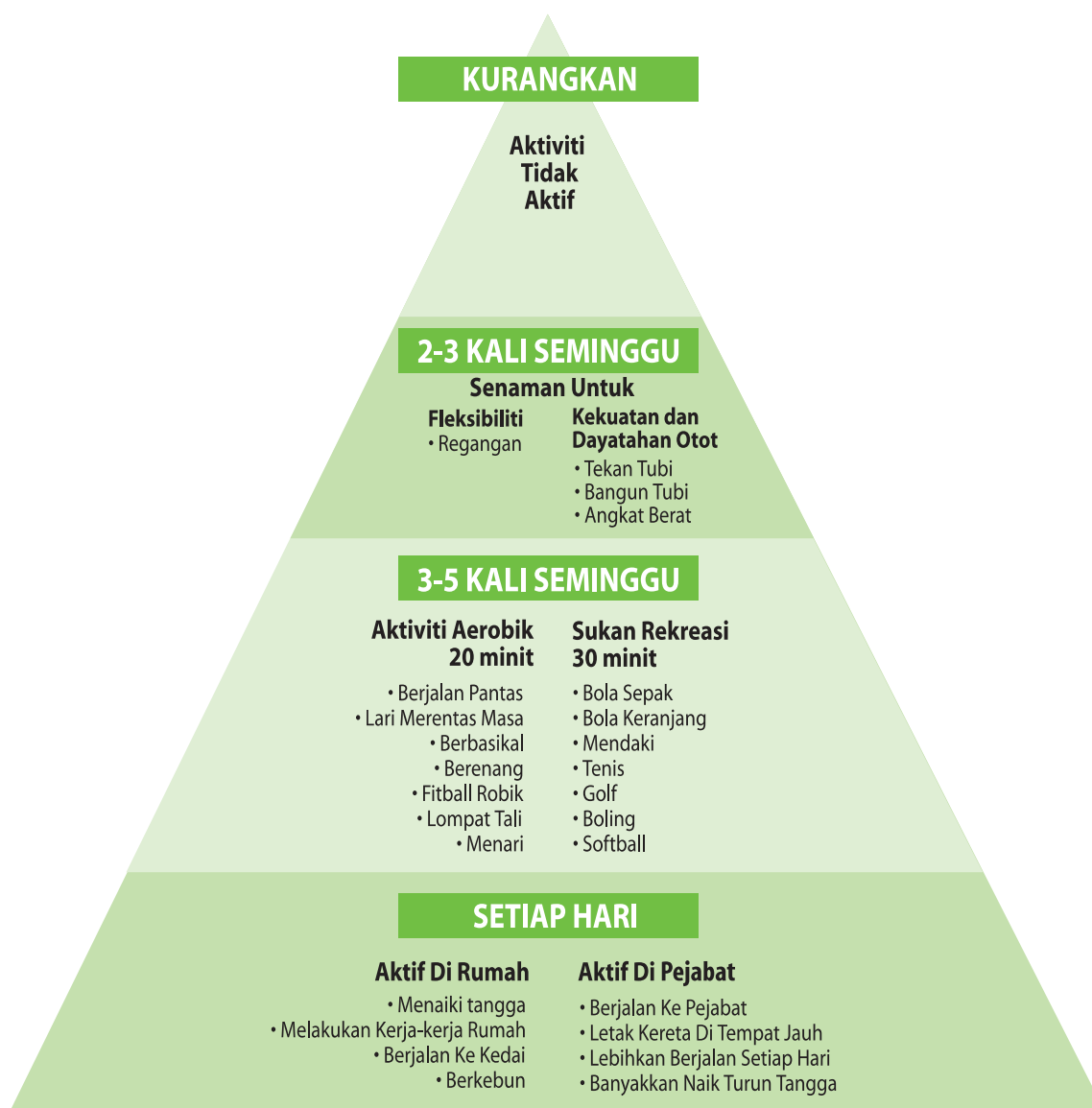
**SESI 1: AKTIVITI 3**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>JENIS AKTIVITI:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>A. TAJUK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>REGANGAN (X-BREAK)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>B. OBJEKTIF:</b><br>Pada akhir sesi, peserta akan dapat: <ol style="list-style-type: none"> <li>Menerangkan faedah regangan</li> <li>Teknik melakukan regangan</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>C. KANDUNGAN (MESEJ UTAMA / MESEJ SOKONGAN)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Faedah regangan</li> <li>Panduan melakukan regangan</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>D. CARA PELAKSANAAN:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta dikumpulkan di satu tempat seperti di bilik mesyuarat / bilik perbincangan.</li> <li>Fasilitator memperkenalkan pengenalan kepada regangan dan faedahnya.</li> <li>Regangan adalah khusus kepada jenis yang sesuai di tempat kerja.</li> <li>Fasilitator menunjukkan pelbagai jenis regangan bermula dari bahagian atas badan hingga bahagian bawah.</li> <li>Regangan semasa duduk juga turut ditunjukkan.</li> <li>Fasilitator meminta peserta menunjukkan kembali jenis regangan yang telah diajar.</li> </ol> |
| <b>E. MASA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>30 minit</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>G. BAHAN BANTU MENGAJAR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>CD X-Break (terbitan Bahagian Pendidikan Kesihatan)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**SESI 1: AKTIVITI 4**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>JENIS AKTIVITI:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>A. TAJUK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>NAIK TANGGA</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>B. OBJEKTIF:</b><br>Pada akhir sesi, peserta akan dapat: <ol style="list-style-type: none"> <li>Menerangkan tips naik tangga</li> <li>Motivasi untuk naik tangga</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>C. KANDUNGAN (MESEJ UTAMA / MESEJ SOKONGAN)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Faedah naik tangga</li> <li>Panduan naik tangga</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>D. CARA PELAKSANAAN:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta dikumpulkan di satu tempat seperti di bilik mesyuarat / bilik perbincangan.</li> <li>Fasilitator memperkenalkan pengenalan kepada amalan menaiki tangga dan faedahnya.</li> <li>Peserta bergerak ke kawasan tangga.</li> <li>Fasilitator menunjukkan teknik menaiki tangga dengan betul bagi mendapatkan faedah kesihatan.</li> <li>Fasilitator meminta peserta bersama-sama menaiki tangga.</li> <li>Fasilitator memberikan tips bagi mengekalkan motivasi menaiki tangga sebagai amalan di pejabat.</li> </ol> |
| <b>E. MASA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>30 minit</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>F. BAHAN BANTU MENGAJAR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## PIRAMID AKTIVITI FIZIKAL



**PAKEJ UMUM • PAKEJ 1: JOM NAIK TANGGA**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJEKTIF</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menggalakkan pekerja menggunakan tangga sebagai salah satu daripada aktiviti fizikal di tempat kerja.</li> <li>Menjadikan naik turun tangga sebagai budaya di tempat kerja.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>KUMPULAN SASARAN</b><br>Majikan dan Pekerja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>TEMPAT</b><br>Tangga di tempat kerja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>MASA PELAKSANAAN</b><br>Sepanjang tahun                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>JANGKA MASA DIPERLUKAN</b><br>1-3 bulan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>AKTIVITI</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sesi penerangan <ul style="list-style-type: none"> <li>Kebaikan menggunakan tangga untuk kesihatan</li> <li>Program naik tangga mengikut kesesuaian umur, tahap kesihatan dan kecergasan badan.</li> </ul> </li> <li>Keselamatan sewaktu menaiki tangga <ul style="list-style-type: none"> <li>Tangga mendapat pencahayaan yang mencukupi</li> <li>Tangga selamat, bersih dan bebas dari asap rokok.</li> <li>Terdapat poster informasi kebaikan menggunakan tangga bagi menggalakkan pekerja.</li> </ul> </li> </ol> |
| <b>SUMBER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Penyelaras KCHS di tempat kerja</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>PENILAIAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peratus pekerja yang menggunakan tangga - melalui rekod</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## PAKEJ 2: JOM BERJALAN BERSAMA PEDOMETER

### OBJEKTIF

Menggalakkan pekerja untuk memanfaatkan aktiviti berjalan di tempat kerja sebagai salah satu daripada aktiviti fizikal yang terancang.

### KUMPULAN SASARAN

Pekerja yang berminat

### TEMPAT

Tempat kerja

### MASA PELAKSANAAN

Sepanjang tahun

### JANGKA MASA DIPERLUKAN

1-3 bulan

### AKTIVITI

1. Sesi penerangan
  - Faedah-faedah berjalan 10,000 langkah kepada kesihatan
  - Panduan mendapatkan 10,000 langkah
  - Penggunaan Pedometer serta demonstrasi kepada pekerja cara penggunaan.
  - Berjalan mengikut kesesuaian umur, tahap kesihatan dan kecergasan badan.
2. Pinjaman Pedometer kepada peserta yang berminat dan memerlukannya.
3. Pekerja merekod tahap pencapaian harian.

### SUMBER

1. Penyelaras KCHS di tempat kerja
2. Alat:Pedometer
3. Bahan pendidikan seperti poster menggalakan pekerja berjalan

### PENILAIAN

Peratus pekerja yang mengikuti program ini.

**PAKEJ 3: AKTIVITI KECERGASAN BERJADUAL**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJEKTIF</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menggalakkan amalan kecergasan fizikal di tempat kerja.</li> <li>2. Menyediakan kemudahan dan persekitaran yang menyokong amalan kecergasan fizikal</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>KUMPULAN SASARAN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Pekerja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>TEMPAT</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Tempat kerja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>MASA PELAKSANAAN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Mingguan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>JANGKA MASA DIPERLUKAN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1-3 bulan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>AKTIVITI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menganjurkan aktiviti kecergasan di tempat kerja (memberi insentif kepada pekerja untuk melakukan aktiviti fizikal sebelum balik kerja)</li> <li>2. Mempelbagaikan aktiviti seperti senamrobik, fitballrobik, lompat tali dan berbasikal.</li> <li>3. Pertandingan sukan (indoor dan outdoor) dengan pasukan luar tempat kerja seperti agensi/syarikat lain, kelab sukan tempatan dan lain-lain.</li> </ol> |
| <b>SUMBER</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penyelaras KCHS tempat kerja</li> <li>2. Instruktur kecergasan</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>PENILAIAN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bilangan sesi aktiviti kecergasan</li> <li>2. Peratus pekerja yang terlibat</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**PAKEJ 4: HARI KELUARGA 'SIHAT SEPANJANG HAYAT'**

|                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJEKTIF</b>                                                                                                                                                                                                                         |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengeratkan hubungan antara pekerja</li> <li>2. Mengeratkan hubungan kekeluargaan di kalangan pekerja</li> <li>3. Memberi input Cara Hidup Sihat kepada pekerja dan ahli keluarga.</li> </ol> |
| <b>KUMPULAN SASARAN</b>                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pekerja</li> </ul>                                                                                                                                                                             |
| <b>TEMPAT</b>                                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempat yang bersesuaian : Taman tema, padang dll</li> </ul>                                                                                                                                    |
| <b>MASA PELAKSANAAN</b>                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tahunan</li> </ul>                                                                                                                                                                             |
| <b>JANGKA MASA DIPERLUKAN</b>                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 bulan</li> </ul>                                                                                                                                                                             |
| <b>AKTIVITI</b>                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Hari Keluarga</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Permainan bersifat pertandingan: permainan tradisional, moden yang sesuai. Pertandingan untuk individu, keluarga atau pasangan.</li> </ol>                               |
| <b>SUMBER</b>                                                                                                                                                                                                                           |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penyelaras KCHS di tempat kerja</li> </ol>                                                                                                                                                    |
| <b>PENILAIAN</b>                                                                                                                                                                                                                        |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peratus pekerja yang menyertai hari keluarga.</li> </ol>                                                                                                                                      |



# Bab 4

## **Employees Assistances Programme (EAP)**

# Pengenalan

*Employees Assistance Program* (EAP) merupakan satu program di mana pekerja boleh mendapat bantuan untuk menangani masalah sosial seperti merokok, stres, penyalahgunaan dadah, keganasan di tempat kerja dan lain-lain. Pelaksanaan program ini akan dapat membantu pekerja bermasalah dapat dirujuk untuk mendapatkan rawatan yang diperlukan.

Kerahsiaan maklumat anggota yang terlibat dalam program ini perlu dititikberatkan bagi memastikan anggota tidak merasa takut dan segan untuk mendapatkan rawatan.

Bagi tujuan modul ini, program EAP hanya memfokuskan kepada masalah merokok dan stres.

## KEPERLUAN

Untuk memastikan program EAP ini berjalan dengan lancar, beberapa keperluan perlu diwujudkan di tempat kerja tersebut seperti berikut:

- i. Penyelaras EAP.
- ii. Bilik khas untuk bertemu dengan anggota yang bermasalah.
- iii. Sistem temujanji yang tidak mendedahkan identiti anggota.
- iv. Sistem rujukan ke fasiliti berkenaan seperti Klinik Berhenti Merokok dan Pegawai Psikologi / Kaunselor.
- v. Sistem maklum balas daripada fasiliti rujukan.
- vi. Program Berhenti Merokok di Tempat Kerja.
- vii. Program Menangani Stres di Tempat Kerja.

### Penyelaras EAP

- a. Boleh dilantik daripada ahli JKKP atau penyelia tempat kerja
- b. Peranan penyelaras:
  - i. Penyelaras program bertanggungjawab untuk berjumpa dengan anggota bermasalah yang hadir sendiri atau dirujuk.
  - ii. Mengenalpasti masalah yang dihadapi oleh anggota.
  - iii. Membuat keputusan untuk merujuk anggota bermasalah ke Klinik Berhenti Rokok atau Pakar Psikologi.
  - iv. Mendapatkan maklum balas daripada anggota dan juga daripada pusat rujukan mengenai status dan keperluan anggota yang dirujuk.
  - v. Memantau perkembangan anggota yang bermasalah secara berkala setelah dirujuk.

### Bilik EAP

- a. Bilik khas untuk EAP atau bilik gunasama.
- b. Perlu dipastikan bilik tersebut tidak dikongsikan dengan orang lain semasa sesi EAP untuk memastikan kerahsiaan terpelihara.

### Sistem temujanji yang tidak mendedahkan identiti anggota

- a. Peti EAP perlu disediakan untuk penerimaan borang permohonan bagi menyertai EAP sama ada sukarela atau dirujuk daripada penyelia/majikan/individu yang prihatin.
- b. Peti EAP perlu berkunci dan kunci dipegang oleh penyelaras. Peti tersebut perlu diletakkan di lokasi yang mudah dilihat (accessible).
- c. Borang permohonan perlu disediakan bersama peti EAP. (rujuk borang permohonan).
- d. Penyelaras EAP akan memberi temujanji kepada anggota tersebut secara peribadi.

### Sistem rujukan ke fasiliti berkenaan seperti Klinik Berhenti Merokok dan Pegawai Psikologi / Kaunselor

- a. Penyelaras EAP perlu mengenalpasti klinik berhenti merokok/kaunselor/klinik kesihatan terdekat untuk membuat rujukan
- b. Masalah merokok - rujuk klinik berhenti merokok terdekat (**rujuk senarai KBM**)
- c. Masalah stres - rujuk pegawai kaunselor difasilitasi berkenaan (jika ada) atau rujuk ke klinik kesihatan yang terdekat untuk rawatan seterusnya.
- d. Menggunakan surat rujukan seperti dilampirkan (**rujuk borang rujukan**)

### Sistem maklum balas daripada fasiliti rujukan

Penyelaras EAP perlu mendapatkan maklum balas daripada fasiliti rujukan dengan menggunakan borang maklum balas yang dikepikan bersama-sama dengan surat rujukan.

### Program Berhenti Merokok Di tempat Kerja

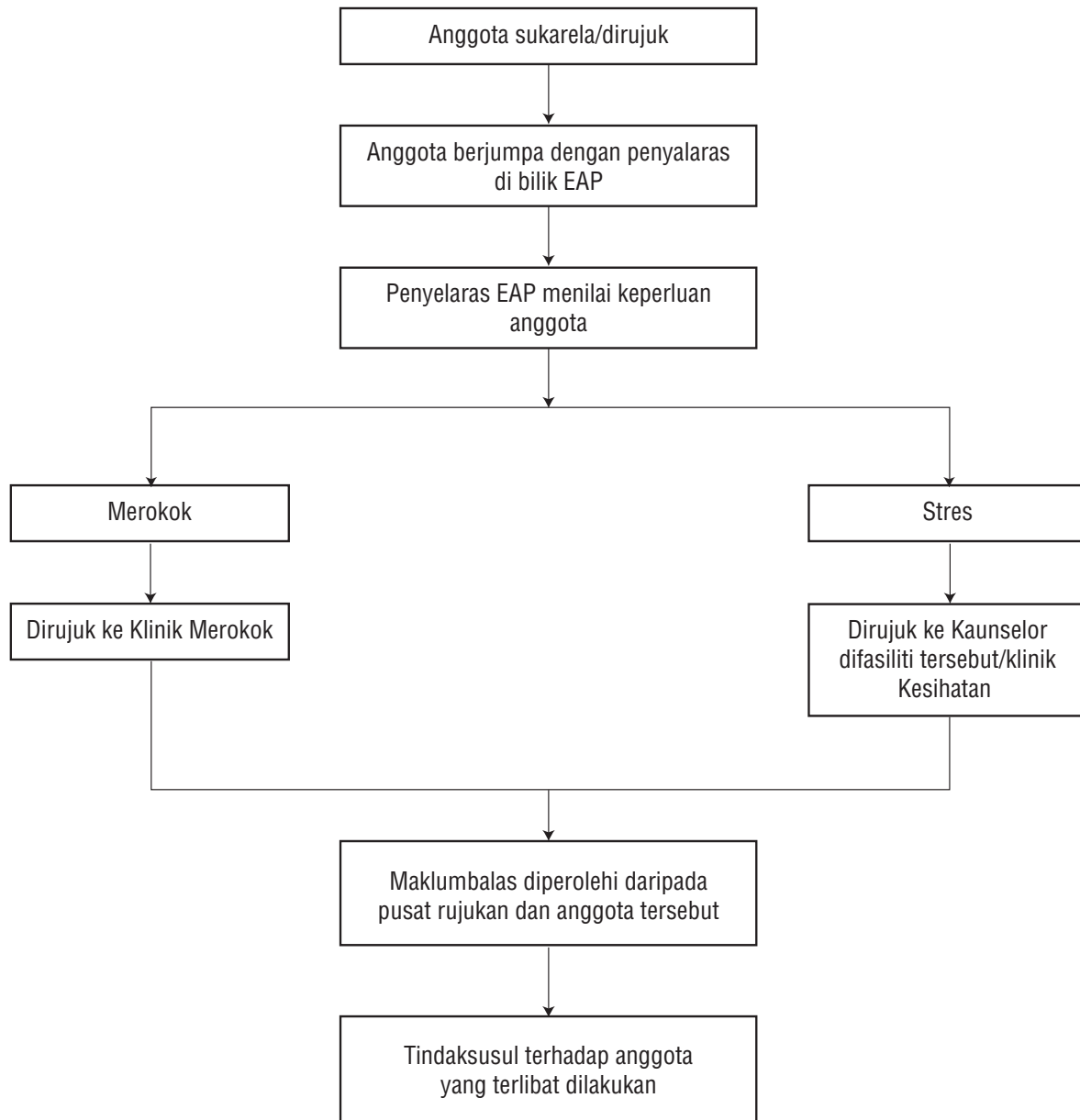
Pihak organisasi digalakkan untuk membangunkan program berhenti merokok di tempat kerja di mana aktiviti-aktiviti program tersebut adalah seperti berikut;

- a. Polisi bebas asap rokok di tempat kerja.
- b. Menambahkan bilangan papan tanda larangan merokok.
- c. Pengiklanan bebas asap rokok di tempat kerja.
- d. Sesi pendidikan kesihatan mengenai bahaya rokok secara berkala.
- e. Penguatkuasaan larangan merokok.

### Program Menangani Stres Di tempat Kerja

Program menangani stres di tempat kerja hendaklah diwujudkan bagi membantu pekerja yang mengalami masalah stres. Antara aktiviti-aktiviti yang boleh dilaksanakan adalah seperti berikut;

- a. Menyediakan bilik relaksasi (relaxation room) untuk digunakan ketika waktu rehat. Ciri-ciri yang dicadangkan
  - i) Suasana yang tenteram dan damai (tidak bising).
  - ii) Muzik yang menenangkan.
  - iii) Warna lembut (biru muda dan hijau muda).
  - iv) Tempat duduk yang selesa.
  - v) Kerusi urut (massage chair).
  - vi) Akuarium.
- b. Menyediakan tempat rekreasi seperti;
  - i) Gimnasium.
  - ii) *Indoor Game*.
- d. Sambutan Tahunan Hari Keluarga
- e. Sistem aduan dan peti cadangan dalaman
- f. Doa pagi dan muzik lembut sewaktu bekerja (melalui sistem PA)

**CARTA ALIR EMPLOYEES ASSISTANCE PROGRAM**

## BORANG PERMOHONAN PERKHIDMATAN EAP

Saya \_\_\_\_\_ ingin memohon untuk perkhidmatan EAP.

Berikut adalah maklumat untuk menghubungi saya bagi menetapkan temujanji;

BAHAGIAN/CAWANGAN/UNIT : \_\_\_\_\_

NO. TELEFON : \_\_\_\_\_

EMAIL : \_\_\_\_\_

TARIKH : \_\_\_\_\_

**\* Maklumat peribadi ini adalah rahsia\***

## SURAT RUJUKAN KLINIK BERHENTI MEROKOK / PERKHIDMATAN KAUNSELOR

Nama : .....

No. KP : .....

Alamat : .....

No. Telefon : .....

Tujuan rujukan

- ☐ Klinik Berhenti Merokok  
☐ Perkhidmatan Kaunselor

## MAKLUM BALAS KLINIK BERHENTI MEROKOK / PERKHIDMATAN KAUNSELOR

Saya telah memeriksa pesakit bernama ..... pada .....

dan mendapati bahawa beliau perlu / tidak perlu pemeriksaan selanjutnya.

Tarikh pemeriksaan selanjutnya (jika ada) : .....

.....  
Tandatangan

.....  
Tarikh

## SENARAI KLINIK KHIDMAT BERHENTI MEROKOK

| BIL. | NAMA KLINIK         |
|------|---------------------|
|      | <b>PERLIS</b>       |
| 1    | KK Kangar           |
| 2    | KK Arau             |
| 3    | KK Besei            |
| 4    | KK Simpang Empat    |
| 5    | KK Kuala Sanglang   |
| 6    | KK Kuala Perlis     |
| 7    | KK Kaki Bukit       |
| 8    | KK Padang Besar     |
| 9    | KK Kampung Gial     |
|      | <b>KEDAH</b>        |
| 1    | KK Kuah             |
| 2    | KK Tunjang          |
| 3    | KKB Alor Star       |
| 4    | KK Naka             |
| 5    | KKB Sg. Petani      |
| 6    | KK Bedong           |
| 7    | KK Merbok           |
| 8    | KK Bakar Arang      |
| 9    | KK Padang Maksirat  |
| 10   | KKB Kulim           |
| 11   | KK Merbau Pulas     |
| 12   | KK Guar Cempadak    |
| 13   | KK Serdang          |
| 14   | KK Air Hangat       |
| 15   | KK Kuala Kedah      |
| 16   | KK Jeniang          |
| 17   | KK Kota Kuala Muda  |
| 18   | KK Sungai Lalang    |
| 19   | KK Bukit Selambu    |
| 20   | KK Kuala Ketil      |
| 21   | KK Sungai Triang    |
|      | <b>PULAU PINANG</b> |
| 1    | KK Bukit Minyak     |
| 2    | KK Seberang Jaya    |
| 3    | KK Bukit Panchor    |
| 4    | KK Sg. Acheh        |
| 5    | KK Mak Mandin       |
| 6    | KK Bayan Lepas      |
| 7    | KK Bayan Baru       |
| 8    | KK Jalan Perak      |
| 9    | KK Bukit Jambul     |

| BIL. | NAMA KLINIK         |
|------|---------------------|
|      | <b>PERAK</b>        |
| 1    | KK Parit            |
| 2    | KK Bota Kiri        |
| 3    | KK Lekir            |
| 4    | KK Pantai Remis     |
| 5    | KK Changkat Keruing |
| 6    | KK Pangkor          |
| 7    | KK Sitiawan         |
| 8    | KK Bagan Datoh      |
| 9    | KK Sumun            |
| 10   | KK Hutan Melintang  |
| 11   | KK Padang Rengas    |
| 12   | KK Sauk             |
| 13   | KK Manong           |
| 14   | KK Karai            |
| 15   | KK Lintang          |
| 16   | KK Selama           |
| 17   | KK Batu Kurau       |
| 18   | KK Sg Bayor         |
| 19   | KK Pokok Assam      |
| 20   | KK Trong            |
| 21   | KK Tapah            |
| 22   | KK Bidor            |
| 23   | KK Sungkai          |
| 24   | KK Slim River       |
| 25   | KK Trolak Selatan   |
| 26   | KK Gunung Besut     |
| 27   | KK Tanjung Malim    |
| 28   | KK Lenggong         |
| 29   | KK Kuala Kurau      |
| 30   | KK Bagan Serai      |
| 31   | KK Simee            |
| 32   | KK Tronoh           |
| 33   | KK Menglembu        |
| 34   | KK Greentown        |
| 35   | KK Jelapang         |
|      | <b>SELANGOR</b>     |
| 1    | KK Selayang         |
| 2    | KK Taman Ehsan      |
| 3    | KK Kelana Jaya      |
| 4    | KK Shah Alam        |
| 5    | KK Puchong          |

| BIL.                       | NAMA KLINIK              |
|----------------------------|--------------------------|
| 6                          | KK Anika                 |
| 7                          | KK Bukit Kuda            |
| 8                          | KK Kuala Selangor        |
| 9                          | KK Ijok                  |
| 10                         | KK Salak                 |
| 11                         | KK Sungai Besar          |
| 12                         | KK Serendah              |
| 13                         | KK Rasa                  |
| 14                         | KK Selisik               |
| 15                         | KK Teluk Datuk           |
| 16                         | KK Jenjarum              |
| 17                         | KK Telok Panglima Garang |
| 18                         | KK Tanjung Sepat         |
| <b>WILAYAH PERSEKUTUAN</b> |                          |
| 1                          | KK Tangling              |
| 2                          | KK Pantai                |
| 3                          | KK Pandan                |
| 4                          | KK Batu                  |
| 5                          | KK Bandar Tun Razak      |
| 6                          | KK Jinjang               |
| 7                          | KK Putrajaya             |
| <b>NEGERI SEMBILAN</b>     |                          |
| 1                          | KK Seremban              |
| 2                          | KK Ampangan              |
| 3                          | KK Mantin                |
| 4                          | KK Nilai                 |
| 5                          | KK Rantau                |
| 6                          | KK Kuala Pilah           |
| 7                          | KK Terachi               |
| 8                          | KK Tampin                |
| 9                          | KK Gemas                 |
| 10                         | KK Port Dickson          |
| 11                         | KK Jelebu                |
| <b>MELAKA</b>              |                          |
| 1                          | KK Ayer Keroh            |
| 2                          | KK Klebang               |
| 3                          | KK Sungai Udang          |
| 4                          | KK Tengker               |
| 5                          | KK Tanjung Kling         |
| 6                          | KK Durian Tunggal        |
| 7                          | KK Simpang Empat         |
| 8                          | KK Simpang Bekoh         |
| 9                          | KK Sungai Rambai         |

| BIL.         | NAMA KLINIK           |
|--------------|-----------------------|
| <b>JOHOR</b> |                       |
| 1            | OPD JB                |
| 2            | KK Pasir Gudang       |
| 3            | KK Kempas             |
| 4            | KK Tampoi             |
| 5            | KK Larkin             |
| 6            | KK Terbau             |
| 7            | KK Gelang Patah       |
| 8            | KK Masai              |
| 9            | KK Ulu Tiram          |
| 10           | KK Tun Aminah         |
| 11           | KK Kulai              |
| 12           | KK Kulai Baru         |
| 13           | KK Batu Pahat         |
| 14           | KK Parit Yani         |
| 15           | KK Rengit             |
| 16           | KK Senggarang         |
| 17           | KK Parit Raja         |
| 18           | KK Bandar Maharani    |
| 19           | KK Parit Jawa         |
| 20           | KK Bukit Pasir        |
| 21           | KK Bakri              |
| 22           | KK Gerisik            |
| 23           | KK Bukit Gambir       |
| 24           | KK Sungai Mati        |
| 25           | KK Bandar Putra       |
| 26           | KK Segamat/Jalan Muar |
| 27           | KK Bekok              |
| 28           | KK Buluh Kasap        |
| 29           | KK Batu Anam          |
| 30           | KK Jementah           |
| 31           | KK Pekan Air Panas    |
| 32           | KK Chaah              |
| 33           | KK Pemanis            |
| 34           | KK Labis              |
| 35           | KK Benut              |
| 36           | KK Kayu Ara Pasong    |
| 37           | KK Pontian            |
| 38           | KK Bandar Tenggara    |
| 39           | KK TG Sedili          |
| 40           | KK Lok Heng           |
| 41           | KK Bandar Mas         |
| 42           | KK Bukit Besar        |
| 43           | KK Sening             |

| BIL.          | NAMA KLINIK             |
|---------------|-------------------------|
| 44            | KK Air Tawar            |
| 45            | KK Sg Rengit            |
| 46            | KK WAHA                 |
| 47            | KK Penawar              |
| 48            | KK Pengerang            |
| 49            | KK Sedili Besar         |
| 50            | PKD Mersing             |
| 51            | KK Simpang Renggam      |
| <b>PAHANG</b> |                         |
| 1             | KK Beserah              |
| 2             | KK Balok                |
| 3             | KK Sg Lembing           |
| 4             | KK Bandar Kuantan (JPL) |
| 5             | KK Jaya Gading          |
| 6             | KK Bukit Goh            |
| 7             | KK Gambang              |
| 8             | KK Peramu Jaya          |
| 9             | KK Bandar Pekan         |
| 10            | KK Nenasi               |
| 11            | KK Padang Rumbia        |
| 12            | KK Cini                 |
| 13            | KK Rompin               |
| 14            | KK Perwira Jaya         |
| 15            | KK Bandar Tun Razak     |
| 16            | KK Tanjung Gemok        |
| 17            | KK Tekek                |
| 18            | KK Perantau Damai       |
| 19            | KK Chanis               |
| 20            | KK Bukit Ibam           |
| 21            | KK Maran                |
| 22            | KK Jengka 2             |
| 23            | KK Jengka 22            |
| 24            | KK Peka Awah            |
| 25            | KK Chenor               |
| 26            | KK Pekan Tajau          |
| 27            | KK Bandar Jengka        |
| 28            | KK Triang               |
| 29            | KK Kemayan              |
| 30            | KK Bukit Mendi          |
| 31            | KK Padang Luas          |
| 32            | KK Purun                |
| 33            | KK Karak                |
| 34            | KK Lurah Bilut          |
| 35            | KK Mempaga              |

| BIL.              | NAMA KLINIK               |
|-------------------|---------------------------|
| 36                | KK Simpang Pelangi        |
| 37                | KK Cheroh                 |
| 38                | KK Dong                   |
| 39                | KK Jeruas                 |
| 40                | KK Uu Gali                |
| 41                | KK Tersang                |
| 42                | KK Bukit Fraser           |
| 43                | KK Sungai Tekam Utara     |
| 44                | KK Jengka 8               |
| 45                | KK Damak                  |
| 46                | KK Lepar Utara 4          |
| 47                | KK Kuala Tembeling        |
| 48                | KK Kuala Tahan            |
| 49                | KK Jerantut               |
| 50                | KK Tanah Rata             |
| 51                | KK Benta                  |
| 52                | KK Merapoh                |
| 53                | KK Mela                   |
| 54                | KK Padang Tengku          |
| 55                | KK Bukit Betong           |
| 56                | KK Sungai Koyan           |
| 57                | KK Kuala Krau             |
| 58                | KK Bandar Mentakab        |
| 59                | KK Temerloh               |
| 60                | KK Sanggang               |
| <b>TERENGGANU</b> |                           |
| 1                 | Hospital Kuala Terengganu |
| 2                 | KK Hiliran                |
| 3                 | KK Manir                  |
| 4                 | KK Bukit Tunggal          |
| 5                 | KK Batu Rakit             |
| 6                 | KK Seberang Takir         |
| 7                 | KK Permaisuri             |
| 8                 | KK Rahmat                 |
| 9                 | KK Seri Langkap           |
| 10                | KK Sg. Tong               |
| 11                | KK Ajil                   |
| 12                | KK Kuala Berang           |
| 13                | KK Tengawang              |
| 14                | KK Kuala Telemong         |
| 15                | KK Paka                   |
| 16                | KK Kuala Abang            |
| 17                | KK Bukit Besi             |
| 18                | KK Jerangau               |

| BIL.            | NAMA KLINIK               |
|-----------------|---------------------------|
| 19              | KK Ketengah Jaya          |
| 20              | KK Al Muktafi Billah Shah |
| 21              | KK Kuala Dungun           |
| 22              | KK Jerteh                 |
| 23              | KK Kuala Besut            |
| 24              | KK Kg. Raja               |
| 25              | KK Pasir Akar             |
| 26              | KK Sri Medang             |
| 27              | KK Jabi                   |
| 28              | KK Merchang               |
| 29              | KK Pengkalan Berangan     |
| 30              | KK Bukit Payung           |
| 31              | KK Wakaf Tapai            |
| <b>KELANTAN</b> |                           |
| 1               | KK P. Mas                 |
| 2               | KK Meranti                |
| 3               | KK Rantau Panjang         |
| 4               | KK Bandar Tumpat          |
| 5               | KK Wakaf Bharu            |
| 6               | KK Pengkalan Kubor        |
| 7               | KK Sg. Pinang             |
| 8               | KK Bunohan                |
| 9               | KK Labok                  |
| 10              | KK Pulai Chondong         |
| 11              | KK Batu 30                |
| 12              | KK Selising               |
| 13              | KK Gaal                   |
| 14              | KK Cherang Ruku           |
| 15              | KK Bachok                 |
| 16              | KK Beris Kubor Besar      |
| 17              | KK Gunong                 |
| 18              | KK Batu Gajah             |
| 19              | KK Kemahang               |
| 20              | KK Ketereh                |
| 21              | KK Kedai Lalat            |
| 22              | KK Kota Bahru             |
| 23              | KK Pengkalan Chepa        |
| 24              | KK Gua Musang             |
| 25              | KK Jeli                   |
| 26              | KKB Kuala Krai            |
| <b>SABAH</b>    |                           |
| 1               | KK Luyang                 |
| 2               | KK Penampang              |
| 3               | KK Putatan                |

| BIL.           | NAMA KLINIK      |
|----------------|------------------|
| 4              | KK Kundasang     |
| 5              | KK Bundu Tuhan   |
| 6              | KK Perancangan   |
| 7              | KK Timbua        |
| 8              | KK Lahad Datu    |
| 9              | KK Membakut      |
| 10             | KK Telupid       |
| 11             | KK Ulu Dusun     |
| 12             | KK Bukit Garam   |
| 13             | KK Sandakan      |
| 14             | KK Sungai Manila |
| 15             | KK Sukau         |
| 16             | KK Suan Lamba    |
| 17             | KK Tongod        |
| 18             | KK Kuamut        |
| 19             | KK Penangah      |
| 20             | KK Sandakan      |
| 21             | KK Apas Balung   |
| 22             | KK Apin Keningau |
| <b>SARAWAK</b> |                  |
| 1              | KK Jalan Masjid  |
| 2              | KK Tanah Putih   |
| 3              | KK Sentosa       |
| 4              | KK Sematan       |
| 5              | KK Batu Lintang  |
| 6              | KK Sri Aman      |
| 7              | KK Spoah         |
| 8              | KK Tuie          |
| 9              | KK Sarakei       |
| 10             | KK Julau         |
| 11             | KK Jalan Oya     |
| 12             | KK Lanang        |
| 13             | KK Selangau      |
| 14             | KK Kapit         |
| 15             | KK Daro          |
| 16             | KK Tudan         |
| 17             | KK Bandar Miri   |
| 18             | KK Mendalam      |
| 19             | KK Limbang       |
| 20             | KK Lawas         |

\*Tertakluk kepada perubahan semasa



# Bab 5

## Pemantauan

# Pemantauan

Pemantauan pelaksanaan program hendaklah di buat enam (6) bulan sekali oleh penyelaras program. Indikator yang digunakan adalah seperti berikut;

## Pekerja Obes

- Pengurangan BMI
- Pengurangan tekanan darah
- Pengurangan tahap gula & kolestrol
- Pengurangan pengambilan cuti sakit

## Pekerja berisiko tinggi

- Pengurangan BMI
- Pengurangan tekanan darah
- Pengurangan tahap gula & kolestrol

## Pekerja Normal

- Pengekalan BMI
- Bilangan anggota bersenam 3 kali/lebih seminggu

Data yang lengkap perlu dimasukkan ke aplikasi web setiap enam (6) bulan setelah mendapat keputusan penilaian. Data perlu dianalisa dan tindakan seterusnya hendaklah diambil mengikut rangka kerja program intervensi obesiti di tempat kerja.

Alamat aplikasi web adalah [www.ncd.my/kkm/](http://www.ncd.my/kkm/)

## RUJUKAN

1. Kementerian Kesihatan Malaysia, Clinical Practice Guidelines – Management of Dyslipidaemia, 2003.
2. Kementerian Kesihatan Malaysia, Clinical Practice Guidelines – Management of Hypertension (3rd edition), February 2008.
3. Kementerian Kesihatan Malaysia, Clinical Practice Guidelines – Management of Type to Diabetes Mellitus (4 edition), May 2009.
4. Kementerian Kesihatan Malaysia, Saringan Minda Sihat, Soal Selidik Depression Anxiety Stress Scales (DASS)
5. Kementerian Kesihatan Malaysia, Kempen Cara Hidup Sihat 2004.
6. Kementerian Kesihatan Malaysia, Panduan Diet Malaysia, 2010
7. Kementerian Kesihatan Malaysia, Buku Kecil Panduan Penyediaan Hidangan Sihat.
8. Kementerian Kesihatan Malaysia, Buku Kecil Panduan Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat/Majlis Rasmi di tempat kerja.

