



TERAS 1

PROMOSI BUDAYA HIDUP SIHAT





KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

© KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Diterbitkan pada tahun 2021 oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan

Semua hak cipta terpelihara. Tiada mana-mana bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula atau disimpan di dalam bentuk yang boleh diperolehi semula atau disiarkan dalam sebarang bentuk dengan apa juga cara elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman dan/ atau sebaliknya tanpa mendapat izin daripada Kementerian Kesihatan Malaysia



KANDUNGAN

PENGENALAN	5
FAKTOR RISIKO KESIHATAN	6
OBJEKTIF	9
STRATEGI DAN INISIATIF	10
Strategi 1	
Inisiatif 1	11
Aktiviti 1.1	12
Aktiviti 1.2	13
Inisiatif 2	14
Aktiviti 2.1	15
Aktiviti 2.2	15
Strategi 2	
Inisiatif 3	16
Aktiviti 3.1	17
Aktiviti 3.2	18
Inisiatif 4	19
Aktiviti 4.1	20
Aktiviti 4.2	21
PERINGKAT PEMANTAUAN	22
SASARAN TERAS	23

PENGENALAN



Promosi Budaya Hidup Sihat dijadikan sebagai Teras 1 dalam ANMS berdasarkan situasi semasa kejadian penyakit berjangkit iaitu pandemik COVID-19 dengan jangkaan menjadi endemik sepertimana Demam Denggi serta peningkatan penyakit tidak berjangkit. Justeru, pembudayaan hidup sihat amat penting dalam memperkuat sistem imun atau daya ketahanan badan dalam melawan dan mencegah penyakit.

Peningkatan taraf kesihatan dan kualiti kehidupan rakyat dapat dicapai melalui literasi kesihatan yang tinggi menerusi penyebaran maklumat dan pelaksanaan aktiviti secara holistik dan komprehensif. Inisiatif ini membolehkan rakyat membudayakan hidup sihat dan melestarikan persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan.

FAKTOR RISIKO KESIHATAN RAKYAT MALAYSIA



1 daripada 4 orang tidak aktif secara fizikal



1 daripada 2 orang berlebihan berat badan/obes



Hampir 5 juta orang merokok



1 daripada 2 orang terdedah kepada asap rokok pasif



Sumber: Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019



Hanya 1 daripada 20 orang mengambil buah-buahan dan sayur-sayuran seperti yang disyorkan

Setengah juta orang mengalami kemurungan

3 daripada 5 orang tidak memusnahkan tempat pembiakan nyamuk Aedes sekurang-kurangnya sekali seminggu (NHMS 2020)





1 daripada 3 orang melakukan pemeriksaan kesihatan dalam tempoh 12 bulan



1 daripada 2 wanita tidak melakukan pemeriksaan sendiri payudara



1 daripada 4 orang melawat pengamal pergigian dalam tempoh 12 bulan



1 daripada 3 orang tidak mengambil antibiotik seperti yang disarankan (*NHMS 2020*)



Sumber: Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (*NHMS*) 2019

EKTIF

01

Meningkatkan kesedaran rakyat mengenai budaya hidup sihat.



02

Meningkatkan literasi kesihatan rakyat dalam pembudayaan hidup sihat.

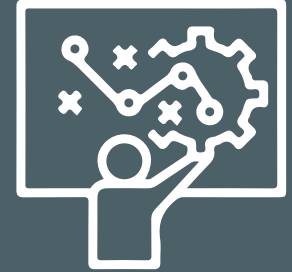


03

Membudayakan hidup sihat ke arah kesejahteraan mental dan fizikal.



STRATEGI & INISIATIF



2 STRATEGI

4 INISIATIF

STRATEGI 1:

Memperkuh Promosi Budaya Hidup Sihat dan Kelestarian Persekitaran Yang Menyokong Kesejahteraan Kesihatan

INISIATIF 1:

Promosi Budaya Hidup Sihat dan Kelestarian Persekitaran Yang Menyokong Kesejahteraan Kesihatan melalui pelbagai MEDIA dan AKTIVITI.

INISIATIF 2:

Promosi Budaya Hidup Sihat dan Kelestarian Persekitaran Yang Menyokong Kesejahteraan Kesihatan melalui JURUCAKAP.

STRATEGI 2:

Memperkuh rasa kepunyaan dan kecintaan terhadap Pembudayaan Hidup Sihat dan Kelestarian Persekitaran Yang Menyokong Kesejahteraan Kesihatan

INISIATIF 3:

Pengiktirafan Kepada Inisiatif Pembudayaan Hidup Sihat dan Kelestarian Persekitaran Yang Menyokong Kesejahteraan Kesihatan.

INISIATIF 4:

Solidariti Promosi Budaya Hidup Sihat dan Kelestarian Persekitaran Yang Menyokong Kesejahteraan Kesihatan.

STRATEGI 1:

INISIATIF 1:

Promosi Budaya Hidup Sehat dan Kelestarian Persekitaran Yang Menyokong Kesejahteraan Kesihatan melalui pelbagai MEDIA dan AKTIVITI

Promosi melalui pelbagai media dan aktiviti secara komprehensif kepada kumpulan sasar dilaksanakan secara kolaborasi dengan rakan strategik (agensi/institusi awam dan swasta, sukarelawan, pertubuhan bukan kerajaan (NGO), pengamal media dan ejen dalam komuniti) bagi memastikan Pembudayaan Hidup Sehat dan Kelestarian Persekitaran Yang Menyokong Kesejahteraan Kesihatan.



AKTIVITI

1.1

Promosi Budaya
Hidup Sihat
melalui **MEDIA**



Pelbagai saluran media digunakan secara meluas dan intensif bagi mempromosi budaya hidup sihat kepada rakyat seperti :

- i. Media sosial (Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, WhatsApp)
- ii. Media konvensional (TV, radio)
- iii. Media cetak (akhbar, majalah, buletin, risalah, poster)
- iv. Media luar (Billboard, iklan di pengangkutan awam, LED board, *community board*)
- v. Media digital (laman sesawang, portal, *e-magazine, e-book*)

AKTIVITI

1.2

Promosi Budaya
Hidup Sihat
melalui **AKTIVITI**

Setiap rakan strategik mempromosikan budaya hidup sihat melalui aktiviti masing-masing seperti anjuran pertandingan larian, perhimpunan bulanan, Hari Keluarga, gotong-royong, aktiviti kelab dan persatuan, seminar dan lain-lain kepada kumpulan sasar dengan menggunakan sumber sedia ada.

STRATEGI 1:

INISIATIF 2:

Promosi Budaya Hidup Sihat dan Kelestarian Persekitaran Yang Menyokong Kesejahteraan Kesihatan melalui JURUCAKAP

Pelaksanaan inisiatif ini melibatkan individu berpengaruh dalam kalangan rakan strategik dilatih atau diberi taklimat sebagai jurucakap mempromosi budaya hidup sihat. Jurucakap diperkasa sebagai pendidik dan penggerak dalam mempengaruhi komuniti bersasar yang mungkin kurang mempunyai akses agar peka kepada maklumat kesihatan.

SAKSIKAN
rym tv1

spm
Nadi Seri Pagi

Selamat Pagi Malaysia

“QUITLINE -
Rakan Berhenti Merokok Anda”

21 OGOS 2019 | RABU | 09:15 PAGI

myhealthhikm

DR. YESSY OCTAVIA BINTI MISDI
Pegawai Pendidikan Kesihatan,
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia

AKTIVITI

KKM melatih individu berpengaruh termasuk ejen-ejen kesihatan dari semasa ke semasa untuk mempromosi dan mendidik komuniti setempat dalam pembudayaan hidup sihat

2.1

Pemeriksaan individu berpengaruh dalam KKM sebagai jurucakap promosi budaya hidup sihat

2.2

Pemeriksaan individu berpengaruh dalam kalangan rakan strategik sebagai jurucakap promosi budaya hidup sihat

Rakan strategik melatih individu berpengaruh sebagai jurucakap untuk mempromosi budaya hidup sihat.

STRATEGI 2:

INISIATIF 3:

Pengiktirafan Kepada Inisiatif
Pembudayaan Hidup Sihat Dan
Kelestarian Persekitaran Yang
Menyokong Kesejahteraan
Kesihatan

Penghargaan dan apresiasi diberikan atas inisiatif, komitmen dan keupayaan rakan strategik dalam melaksanakan inisiatif promosi budaya hidup sihat dan persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan.

Pengiktirafan ini dapat memupuk rasa cinta dan kepunyaan kesihatan (*ownership in health*) dalam kalangan komuniti.



AKTIVITI

3.1

Menggalakkan penglibatan dan penyertaan rakan strategik dalam Inisiatif Pembudayaan Hidup Sihat Dan Persekitaran Yang Menyokong Kesejahteraan Kesihatan

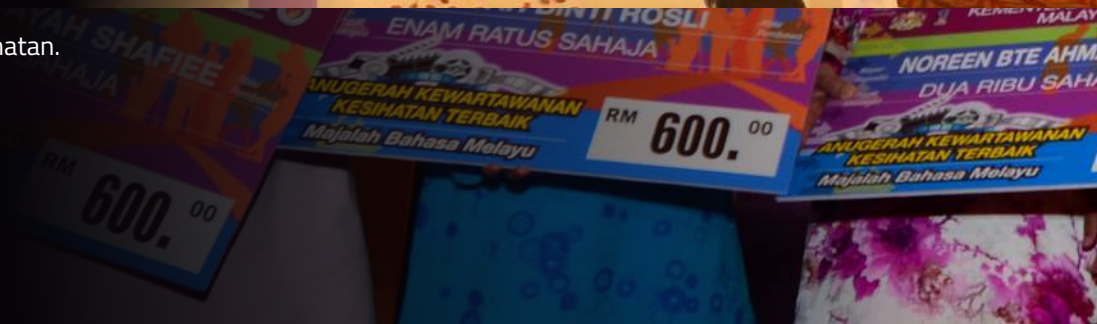
Menggalakkan penglibatan dan penyertaan rakan strategik dalam Inisiatif Pembudayaan Hidup Sihat melalui promosi dan publisiti.

AKTIVITI

3.2

Penganugerahan kepada rakan strategik dalam melaksanakan Inisiatif Pembudayaan Hidup Sihat Dan Kelestarian Persekitaran Yang Menyokong Kesejahteraan Kesihatan

Penghargaan dalam pelbagai bentuk kepada rakan strategik merupakan salah satu insentif timbal balik pihak berkepentingan sebagai motivasi untuk kelestarian pembudayaan hidup sihat dan persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan.

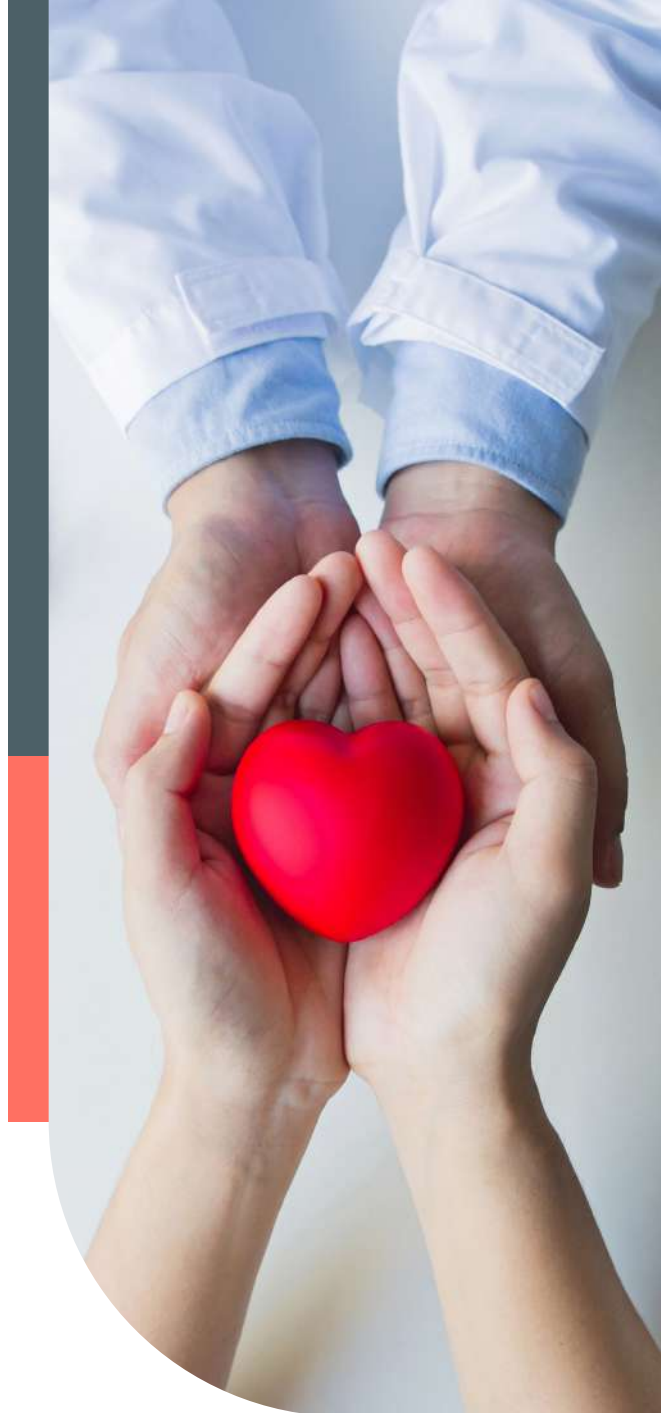


STRATEGI 2:

INISIATIF 4:

Solidariti Promosi Budaya Hidup Sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan

Solidariti dan rasa cinta kepada kesejahteraan kesihatan boleh dipupuk menerusi Sambutan Bulan Kesejahteraan Kesihatan Nasional serentak di seluruh negara dengan penglibatan rakan strategik bagi pembudayaan hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan.



AKTIVITI

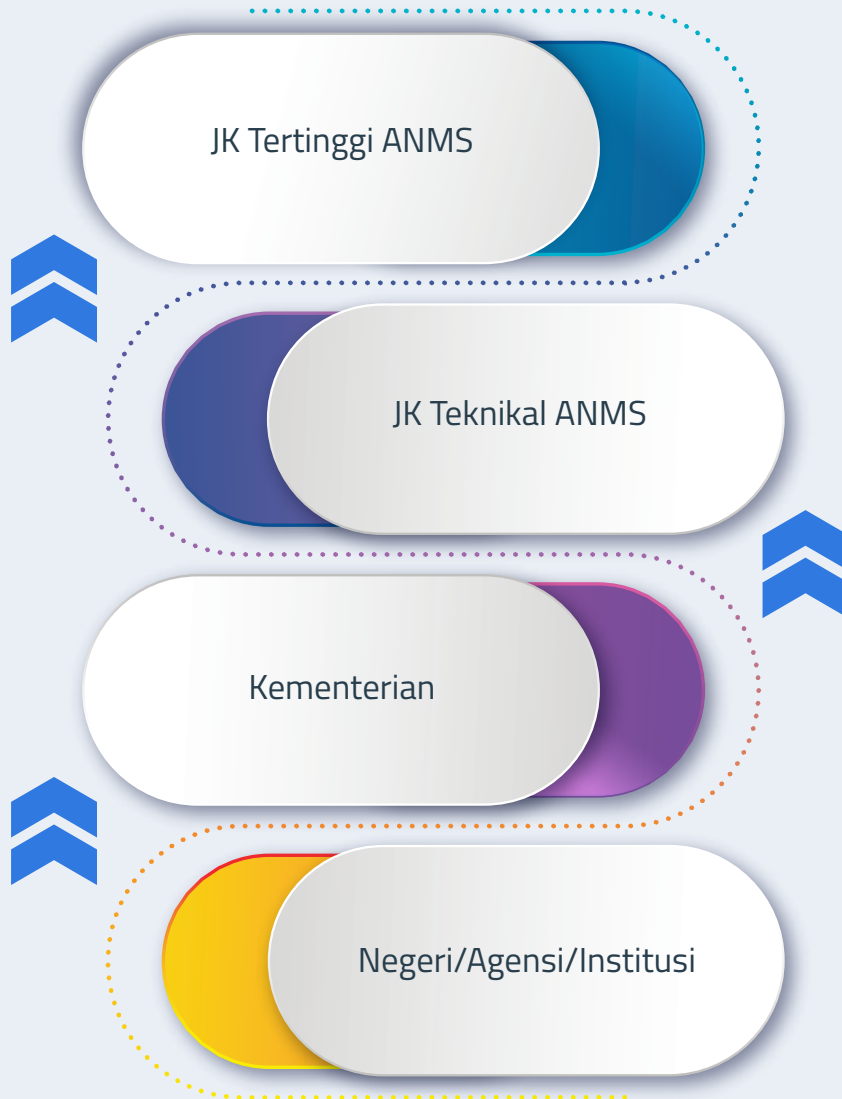
4.1

Advokasi rakan strategik dalam penglibatan dan penyertaan Sambutan Bulan Kesejahteraan Kesihatan Nasional

Penglibatan semua pihak adalah penting untuk melaksanakan aktiviti-aktiviti yang bersesuaian dan mampu dilaksanakan di peringkat masing-masing atau secara berkolaborasi.



PERINGKAT PEMANTAUAN



SASARAN TERAS

01

Peningkatan kesedaran rakyat terhadap pembudayaan hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan



02

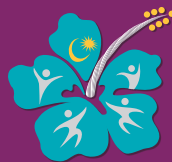
Peningkatan literasi kesihatan rakyat dalam pembudayaan hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan



03

Peningkatan budaya hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan dalam kalangan rakyat





Agenda Nasional
Malaysia Sihat

