

PEMBANGUNAN LESTARI MELALUI PROGRAM KESIHATAN

**Ranita Manap
Norziah Othman**

Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor
ranita@kuis.edu.my, norziah@kuis.edu.my

ABSTRAK

Gaya hidup sihat merupakan suatu amalan kehidupan yang berupaya memberikan kesan positif kepada pembangunan lestari seseorang individu, institusi keluarga dan masyarakat. Seseorang yang mengamalkan gaya hidup sihat mampu memelihara tahap kesihatan diri dengan baik melalui aktiviti senaman yang betul, pemakanan seimbang, tidur atau rehat yang mencukupi melalui pergaulan yang sihat. Kesemua amalan gaya hidup sihat ini dipercayai boleh membawa kebahagiaan dan manfaat kepada kehidupan. Program Jom Kurus yang dijalankan di sebuah fakulti pengajian di institusi pengajian tinggi ini bertujuan menggalakkan amalan gaya hidup sihat dalam kalangan kakitangan. Program selama lima minggu ini telah direalisasikan bersama 19 penyertaan melibatkan kesemuanya kakitangan wanita. Oleh itu kertas kerja ini dihasilkan bagi mengkaji tahap kepuasan setiap peserta berdasarkan komitmen yang diberikan sepanjang program tersebut. Kesan meliputi kepuasan dalaman yang diperoleh oleh peserta daripada program dikaji daripada aspek kekerapan dan tempoh senaman yang diamalkan berserta tujuan penyertaan. Kajian mendapati bahawa amalan senaman yang konsisten di samping diet seimbang amat diperlukan bagi mencapai tujuan penyertaan yang telah ditetapkan. Kepuasan yang maksimum diperoleh apabila hasrat masing-masing dicapai. Cadangan agar program sebegini diteruskan pada masa akan datang membuktikan bahawa kesihatan yang optimum amat dititikberatkan dalam kalangan masyarakat terutamanya golongan wanita berkerjaya. Pengetahuan tentang teknik senaman yang betul dan pemakanan seimbang merupakan input berguna yang diperoleh oleh peserta daripada program yang dianjurkan.

Kata Kunci: pemakanan seimbang, senaman, lestari.

1. PENGENALAN

Masalah kesihatan merupakan masalah yang paling popular menerjah kehidupan setiap orang dalam kalangan kita sejak dahulu hingga kini. Setiap hari pasti ada sahaja berita sedih yang diterima melibatkan pemergian insan tersayang buat selama-lamanya disebabkan penyakit kanser, jantung, kencing manis dan lain-lain penyakit yang mengancam nyawa.

Kekurangan zat makanan akibat kemiskinan, bencana alam atau memang disengajakan untuk kelihatan cantik sering dipaparkan di media massa mahupun media cetak di seluruh dunia. Skurvi yang disebabkan oleh kekurangan vitamin C dalam badan, beri-beri (kurang vitamin B), goiter (kurang iodin), kwashiorkor (kurang protein) dan riket (kurang vitamin D dan kalsium) merupakan antara penyakit yang disebabkan oleh kekurangan zat dalam makanan yang diambil setiap hari.

Masalah kebuluran semakin berkurangan disebabkan oleh tahap sosioekonomi masyarakat masakini yang bertambah baik. Namun kesibukan mengejar kebendaan bagi

menampung kehidupan dalam suasana ekonomi yang semakin meruncing di Malaysia khususnya menyebabkan masyarakat kini kurang peduli dengan gaya pemakanan yang sihat. Kesibukan dalam kerjaya dan mementingkan kepantasan dalam urusan kehidupan menyebabkan masing-masing kurang menghiraukan isi kandungan makanan yang dimakan setiap hari (Chin dan Mohd Nasir, 2009).. Kuantiti lemak, gula dan garam dalam makanan sudah tidak dititikberatkan.

Lebih 60% daripada populasi 31.7 juta orang rakyat Malaysia kini dilaporkan mengalami obesiti (Laporan Kementerian Kesihatan Malaysia 2016). Fenomena yang tidak sihat ini berupaya mengundang pelbagai penyakit yang serius seperti kencing manis, hipertensi, lemah jantung dan malah juga kanser. Gaya hidup masyarakat hari ini perlu ditegur dan diperbaiki agar sentiasa mengamalkan pemakanan yang seimbang dan bersenam bagi menjamin kesejahteraan hidup.

2. KELESTARIAN

Lestari menurut Kamus Dewan Bahasa (2016) bermaksud kekal, tidak berubah-ubah, terpelihara. Oleh itu kelestarian bermaksud tetap dan rutin dalam mengamalkan suatu perkara yang mendatangkan kebaikan kepada diri dan alam sekitar. Walaupun istilah kelestarian ini sering dikaitkan dengan alam sekitar seperti kempen 'go green' yang digalakkan kini, namun ia turut boleh diaplikasi dalam bidang kesihatan, pendidikan, ekonomi, sains malah yang paling penting adalah kesihatan. Sedangkan kesejahteraan, ketenangan, keselamatan, kesihatan serta kesenangan hidup seseorang manusia mampu terganggu (Darren, Warburton, Crystal & Shannon, 2006) jika sekiranya kelestarian tidak dititikberatkan.

Badan Kesihatan Sedunia (WHO) mengakui bahawa kesihatan adalah perkara penting yang perlu dipelihara oleh seseorang individu itu bagi menjamin kesejahteraan yang sempurna daripada aspek fizikal, mental dan sosial. Ia bukan semata-mata bebas daripada penyakit atau ketidakupayaan. Konsep Gaya Hidup Sihat (GHS) merupakan suatu kempen hasil cetusan dan keprihatinan kerajaan Malaysia bagi melahirkan masyarakat yang sihat, cergas, sejahtera dan bebas daripada sebarang penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup sedentari. Kempen Amalan Gaya Hidup Sihat merupakan antara kempen atau saranan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia yang telah diancarkan sejak tahun 1996.

Kerajaan dalam kempen ini telah memfokuskan kepada empat aktiviti utama iaitu antaranya melaksanakan kempen pencegahan diabetes, kempen menggalakkan pemakanan seimbang, kempen mengamalkan senaman dan aktiviti kecergasan, program sihat tanpa Aids untuk Remaja (PROSTAR) dan banyak lagi. Amalan gaya hidup sihat pula memfokuskan kepada empat komponen utama iaitu peningkatan pengetahuan dalam pemakanan, menangani stress, anti-merokok dan amalan sukan dan rekreasi.

Bermula pada tahun 2013, Kementerian Kesihatan Malaysia telah menganjurkan Kempen Nak Sihat. Ia bertujuan bagi membudayakan cara hidup sihat menerusi aktiviti fizikal dalam kalangan masyarakat Malaysia khususnya golongan belia. Kempen ini berusaha mendekati golongan belia dengan penyertaan secara besar-besaran dalam aktiviti fizikal. Publisiti melalui media massa perdana dilakukan untuk memberi kesedaran dan meningkatkan minat belia untuk hidup aktif.

Objektif Kempen Nak Sihat ini adalah untuk meningkatkan kesedaran dan pengetahuan komuniti belia tentang kepentingan melakukan aktiviti fizikal. Individu yang mementingkan kesihatan cenderung untuk mengamalkan gaya hidup yang sihat (Foong, Chong & Siti Zaleha, 2004) terutamanya dalam pemakanan yang seimbang. Gaya hidup sihat merupakan suatu amalan kehidupan yang membawa kesan yang positif kepada seseorang individu, institusi keluarga dan juga masyarakat.

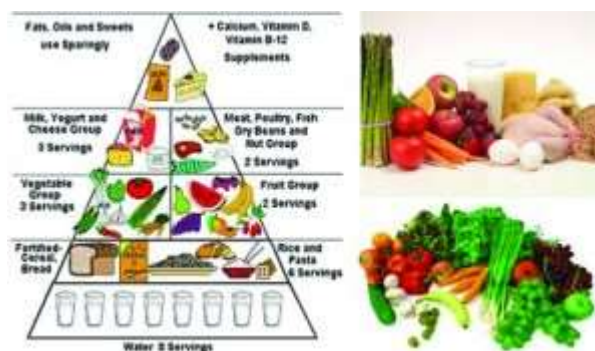
Gaya hidup sihat merupakan salah satu aspek yang penting dalam menjaga tahap kesihatan seseorang. Antara contoh amalan gaya hidup sihat ialah seperti makanan yang seimbang, aktiviti senaman, tidur atau rehat yang mencukupi, cara pergaulan dengan manusia di sekeliling, kebersihan dari segi mental, fizikal dan persekitaraan.

Setiap zat gizi yang terkandung di dalam makanan mempunyai fungsi khusus kepada tubuh badan manusia. Secara umum, fungsi utama zat gizi dalam makanan bagi tubuh badan diklasifikasikan kepada tiga bahagian iaitu:

i. **Sebagai sumber tenaga:** Zat gizi yang memberikan sumber tenaga adalah karbohidrat, lemak dan protein. Zat-zat gizi tersebut merupakan sumber tenaga yang dapat dimanfaatkan untuk pergerakan fizikal dan metabolisme di dalam tubuh. Zat gizi yang dapat menghasilkan tenaga terbesar adalah lemak. Contoh makanan yang berfungsi sebagai sumber tenaga ialah nasi, jagung, ubi, gandum yang merupakan sumber karbohidrat; majerin dan mentega merupakan sumber lemak; dan kacang-kacangan, ikan, daging, telur dan sebagainya merupakan sumber protein.

ii. **Untuk pertumbuhan badan:** Zat gizi yang termasuk dalam kelompok ini adalah protein, lemak, mineral dan vitamin. Namun demikian, zat gizi yang berperanan utama dalam proses pertumbuhan adalah protein. Protein memiliki fungsi sebagai pembina sel-sel pada jaringan tubuh manusia. Kekurangan protein mampu membantutkan proses tumbesaran seorang kanak-kanak menjadi dewasa. Selain daripada itu, protein juga berfungsi untuk menggantikan sel-sel badan yang telah mati dan mempertahankan fungsi organ tubuh.

iii. **Sebagai pengatur proses di dalam tubuh:** Proses metabolisme di dalam badan perlukan keseimbangan dan pastinya zat gizi yang berfungsi untuk mengatur proses metabolisme di dalam tubuh adalah mineral, vitamin, air, dan protein. Namun mineral dan vitamin adalah zat gizi utama yang membantu badan agar sentiasa sihat dan terhindar daripada penyakit.



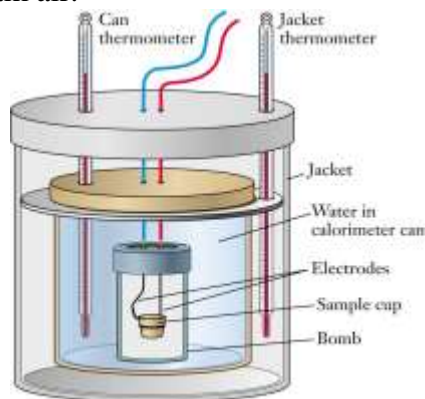
Rajah 1: Piramid Makanan

Pemakanan seimbang adalah makan makanan yang mengandungi kesemua zat gizi yang diperlukan dalam kuantiti yang tertentu bergantung kepada keperluan tubuh badan (J Prescott, O Young, L O'Neill, N.J.N Yau & R Stevens, 2002) seperti yang ditunjukkan dalam Piramid Makanan (Rajah 1).

Nilai kalori makanan

Jumlah tenaga dalam sesuatu makanan diukur dalam bentuk nilai kalori dengan unit kilokalori (kcal) atau kilojoule (kJ). Nilai kalori merupakan jumlah tenaga yang dibebaskan apabila satu gram makanan dioksidakan dengan lengkap. Radas khas yang digunakan untuk

mengukur nilai kalori ini adalah kalorimeter bom. Sampel makanan akan dimasukkan kedalam alat ini dan kemudiannya dibakar. Proses pembakaran ini akan meningkatkan suhu air di persekitarannya dan digunakan untuk mengira jumlah haba yang telah dibebaskan oleh sampel makanan tersebut. Satu kalori ialah jumlah tenaga yang diperlukan untuk menaikkan 1 darjah celsius suhu satu gram air.



© 2009 Thomson Brooks/Cole

Rajah 2: Kalorimeter Bom

Nilai kalori sesuatu makanan bergantung kepada kandungan tiga komponen utama iaitu karbohidrat, protein dan lemak (Shahril, Sulaiman, Suhaina, Shahrudin, Soraya Hanie, Akmal & Sharifah Noor, 2013).). Oleh itu untuk mengetahui jumlah kalori yang diambil daripada sesuatu hidangan, maka nilai kalori yang terdapat dalam ketiga-tiga komponen tersebut perlu diketahui.

Seorang lelaki dewasa memerlukan tenaga atau kalori yang lebih tinggi berbanding seorang wanita. Ini disebabkan oleh kadar metabolisme lelaki dengan cara hidup mereka yang lebih aktif berbanding wanita. Saiz badan yang lebih besar juga memerlukan tenaga atau kalori yang lebih tinggi berbanding individu yang lebih kecil atau kurus. Badan yang besar mempunyai sel badan yang banyak pasti memerlukan kalori atau tenaga yang lebih tinggi.

Kanak-kanak juga memerlukan tenaga yang lebih tinggi untuk membesar. Kehidupan kanak-kanak yang aktif memerlukan makanan yang mengandungi kalori yang tinggi. Atlet sukan atau mereka yang terlibat dengan aktiviti lasak juga memerlukan tenaga yang banyak berbanding individu yang hanya duduk bertugas di pejabat.

Individu yang berada di negara atau kawasan yang beriklim sejuk juga memerlukan tenaga yang banyak untuk mengekalkan suhu badan bagi mengelakkan gejala hipotermia. Keadaan ini berbeza dengan individu yang berada di negara atau kawasan yang beriklim panas.

Maka keperluan kalori seseorang individu yang sihat bergantung kepada keperluan kalori diri sendiri dan faktor-faktor yang telah dibincangkan sebelumnya. Walau bagaimanapun individu sakit memerlukan nilai kalori yang bergantung kepada jenis penyakit yang dihadapinya. Pesakit jantung perlu kurangkan makanan berlemak manakala pesakit skurvi perlu mengambil makanan yang mengandungi tinggi kandungan vitamin C seperti buah oren dan lain-lain.

Metabolisme adalah proses yang dilakukan oleh tubuh untuk menukarkan makanan yang dimakan menjadi tenaga. Setiap individu memerlukan jumlah kalori yang berbeza antara satu sama lain bergantung kepada kadar metabolisme masing-masing. Amalan pengambilan nutrisi yang baik dan senaman yang konsisten amatlah penting dalam menentukan kandungan kalori yang diambil adalah terbaik untuk badan.

Pengiraan keperluan kalori individu bermula dengan bacaan *Basal Metabolic Rate* (BMR) berdasarkan formula yang telah ditetapkan bagi lelaki dan wanita.

- i. Formula Pengiraan BMR lelaki
 $66.47 + (13.75 \times \text{berat dalam unit kg}) + (5 \times \text{tinggi dalam unit cm}) - (6.75 \times \text{umur dalam tahun})$
- ii. Pengiraan BMR wanita
 $665.09 + (9.56 \times \text{berat dalam unit kg}) + (1.84 \times \text{tinggi dalam unit cm}) - (4.67 \times \text{umur dalam tahun})$

Contoh 1: seorang wanita dengan berat 53 kg, ketinggian 163cm dan berumur 45 tahun

$$\begin{aligned} & 665.09 + (9.56 \times 53\text{kg}) + (1.84 \times 164 \text{ cm}) - (4.67 \times 45 \text{ tahun}) \\ & = 665.09 + 506.68 + 299.92 - 210.15 \\ & = 1261.54 \text{ adalah bacaan BMR.} \end{aligned}$$

Oleh itu kadar metabolik aktif individu adalah berdasarkan skala dibawah:

Jadual 1

Tahap keaktifan individu	Bacaan
Kurang aktif /tiada senaman	1.2
Sedikit aktif, senaman 1-3 kali seminggu	1.3
Sederhana aktif, senaman 3-5 kali seminggu	1.5
Aktif, senaman 6-7 kali seminggu	1.7
Sangat aktif, atlet, senaman dua kali sehari	1.9

Keperluan kalori sehari bagi setiap individu dikira berdasarkan formula berikut:

$$\boxed{\text{BMR} \times \text{kadar metabolik aktif}}$$

Contoh 2: individu yang sedikit atau tiada melakukan senaman

$$1261.54 \text{ (jawapan Contoh 1)} \times 1.2 = 1513.84$$

Oleh itu 1513.84 adalah keperluan kalori sehari bagi wanita tersebut.

Kesimpulan daripada contoh pengiraan ini adalah jika seseorang individu mengambil kalori seimbang bersesuaian dengan tahap pembakaran kalori yang dimiliki, maka berat badannya akan kekal tidak berubah. Namun jika tinggi pengambilan kalori sebaliknya kurang pembakaran kalori yang dilalui, maka berat badan berpotensi untuk meningkat. Manakala jika kurang pengambilan kalori tetapi tinggi pembakaran kalornya, maka berat badan berpotensi untuk menurun. Oleh itu individu yang merasakan atau dinasihatkan oleh doktor agar perlu menurunkan berat badan, langkah meningkatkan pembakaran kalori dengan cara bersenam perlu diamalkan.

Tabiat pemakanan yang tidak sihat dalam kalangan masyarakat boleh menyebabkan pelbagai masalah kesihatan seperti obesiti, diabetes mellitus, hypertension dan arteriosclerosis (Kate, Peter & Halsted, 1993). Obesiti adalah disebabkan oleh terlalu banyak mengambil makanan berkalori tinggi. Diabetes mellitus adalah kesan akibat mengambil gula berlebihan dalam minuman atau makanan manakala hypertension atau tekanan darah tinggi pula adalah akibat daripada pengambilan garam yang berlebihan. Arteriosklerosis dipercayai terjadi akibat daripada pemendapan kolestrol pada dinding arteri.

Peratusan Lemak Badan adalah perbandingan berat lemak badan dibandingkan dengan jumlah berat lemak yang ada dalam badan. Peratusan Lemak Badan Ideal adalah: 21-24% untuk wanita dan 14-17% untuk lelaki.

Kaedah yang digunakan untuk mengukur berat badan seseorang.

Berat (kg)/m x m (tinggi)

Cth: $71\text{kg}/1.5 \times 1.5 = 31.5$. Kategori Obesiti

Berdasarkan hasil kajian oleh Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia pada tahun 2011 mendapati bahawa hanya 18.6 peratus dalam kalangan 21,665 responden belia di Malaysia, telah mendapatkan rawatan kesihatan yang berkala dengan kerap manakala 28.3 peratus responden tidak pernah melakukan pemeriksaan kesihatan berkala.

Buku bertajuk *Exercise: The best Medicine*, Sistem cardiovascular, endokrin, kelenjar, otot dan tulang manusia malahan mental berada dalam keadaan yang sangat mantap apabila tubuh badan sentiasa dicabar bermaksud digerakkan atau kata lainnya bersenam. Malangnya dalam kehidupan moden hari ini, masyarakat dunia semakin malas bergerak. Manusia gagal mengaktifkan lebih 600 otot yang terdapat dalam tubuh dan kegagalan tersebut berupaya mengundang pelbagai jenis penyakit,

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) lebih dua juta penduduk dunia meninggal lebih awal akibat kurangnya melakukan aktiviti fizikal. 60% penduduk dunia dikatakan gagal mencapai sasaran bersenam 30 minit sehari (Manimaran & Samsudin, 2014). Soal selidik yang dijalankan di Malaysia pada tahun 1996 pula mendapati bahawa penduduk di Malaysia tidak bersenam dengan cukup dan hasilnya ramai yang mengalami obesiti. Sedangkan berlari adalah kaedah bersenam yang tidak memerlukan sebarang bayaran malah ia merupakan terapi ajaib buat tubuh badan.

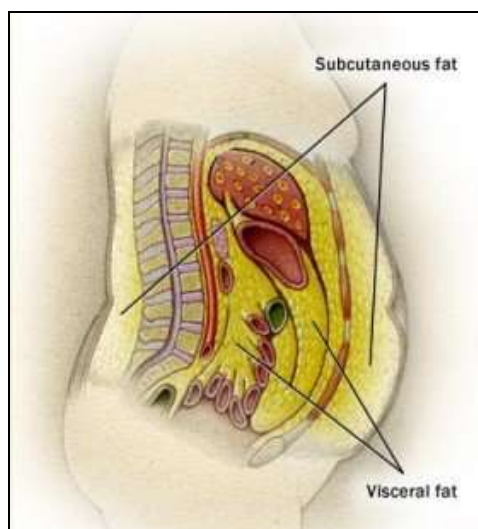
Kaedah yang digunakan untuk mengukur berat badan seseorang.

Berat (kg)/m x m (tinggi)

Cth: $71\text{kg}/1.5 \times 1.5 = 31.5$. Kategori Obesiti

Lemak visceral yang dikenali sebagai lemak intra-abdomen, iaitu lembaran lemak yang mengelilingi organ dalaman tubuh manusia yang ditunjukkan dalam ukuran ketebalannya (bacaan ideal adalah 1-5). Menghilangkan lemak visceral lebih sukar kerana ia melekat kuat di dalam jaringan tubuh manusia. Ia yang paling membahayakan kerana ia 'sukar dilihat dengan mata kasar' (Tee ES, 1999).

Pakar perubatan mengesyorkan senaman secara berterusan sahaja yang dapat menyingkirkannya.



Rajah 3: Lemak Visceral dalam Badan

Kajian menunjukkan bahawa manusia dengan lemak visceral lebih berisiko tinggi terhadap penyakit jantung, stroke, diabetes dan tekanan darah tinggi.

Anda perlu menambah berat otot bagi mendapatkan berat badan yang ideal (Mohd Ismail, 2002). Turunkan berat tanpa menaikkan otot boleh menyebabkan bentuk badan menjadi kurang menarik dan tidak sihat.

Berat otot yang ideal ialah 24.3 hingga 30.3. Oleh itu kita juga perlu meningkatkan berat otot agar bentuk badan menjadi lebih padat berisi dengan bersenam agar kelihatan sentiasa awet muda.

Melebihi 16.8 juta atau 60 peratus daripada 28 juta penduduk direkodkan mengidap masalah obesiti yang berpunca daripada amalan gaya hidup dan pemakanan tidak seimbang selain tidak suka bersenam. Program Saringan Kesihatan dianjurkan oleh Pertubuhan Keselamatan Sosial (PERKESO) sejak tahun 2013 melalui pengagihan baucar pemeriksaan kesihatan secara percuma di klinik terpilih di seluruh Malaysia. Hasil daripada program saringan yang dijalankan, Bahagian Pengurusan Insan (BMI) KUIS telah melaporkan bahawa melebihi 50 peratus kakitangan di KUIS memiliki berat yang berlebihan. Mereka ini berisiko dan berkecenderungan mengidap pelbagai jenis penyakit kronik seperti lemah jantung, kencing manis dan darah tinggi.

3. OBJEKTIF

Program Jom Kurus 1FPM ini dianjurkan bagi membantu KUIS menyediakan suatu persekitaran kerja yang sihat dengan pemantauan kesihatan berterusan terhadap kakitangannya bagi mencapai berat ideal yang sihat meliputi aspek jasmani dan rohani. Hasil daripada program ini juga dapat mengurangkan tekanan kerja dan seterusnya mampu mempertingkatkan kualiti kerja. Warga akademik mahupun bukan akademik di FPM diharap dapat melaksanakan tugas dengan lancar di samping boleh melakukan ibadat dengan sempurna. Nasihat amalan pemakanan seimbang dan jenis senaman yang betul bagi aktiviti *cardio* dan *fitness* daripada pakar kesihatan bertauliah diberikan kepada peserta sepanjang program berlangsung.

Tujuan menyetai program, kekerapan senaman, tempoh senaman, target diri sendiri dan tahap kepuasan dinilai daripada setiap 19 orang peserta yang terdiri daripada kakitangan wanita. Populasi kakitangan wanita di Fakulti Pengurusan dan Muamalah adalah hampir 92% daripada kesemua 91 orang kakitangan.

4.0 METODOLOGI KAJIAN

Kajian berbentuk eksperimental apabila kesemua 19 orang peserta dipantau berat mereka setiap minggu berserta bantuan nasihat pemakanan dan aktiviti fizikal meliputi senaman, riadah, zumba dan sebagainya. Penglibatan secara sukarela ini dijalankan selama lima minggu dan pengakhirannya adalah sesi timbangan yang menobatkan tiga pemenang berdasarkan penurunan tiga penyertaan paling memberangsangkan. Tinjauan soal selidik turut dilaksanakan dengan beberapa soalan yang menyokong keputusan berat yang ditunjukkan (Rujuk Lampiran 1). Oleh itu kertas kerja ini dihasilkan bagi mengkaji tahap kepuasan setiap peserta berdasarkan komitmen yang ditunjukkan sepanjang program tersebut. Kesan meliputi kepuasan dalaman yang diperolehi oleh peserta daripada program dikaji daripada aspek kekerapan dan tempoh senaman yang diamalkan berserta tujuan penyertaan.

5.0 DAPATAN KAJIAN

Selepas lima minggu tempoh program Jom Kurus dilaksanakan, didapati 32% iaitu 6 daripada 19 peserta Jom Kurus telah mencapai berat ideal yang memenuhi **BMI** (18.5-24.9 kg).

Walaupun 7 daripada 19 penyertaan mencatatkan penurunan (**body fat**) namun ia masih tidak memenuhi skala body fat ideal (20-25).

9 orang peserta telah mencatatkan penurunan manakala 2 orang peserta kekal tidak berubah kerana masih belum mencapai range ideal **visceral fat** (1-5).

8 orang peserta mencatatkan kenaikan pada bacaan **muscle** dan mencapai skala ideal (24.3-30.3).

15-30 minit bersenam dengan kekerapan 3-4 kali seminggu dicatatkan bagi majoriti peserta terutama dalam kalangan tiga peserta (tangga teratas) yang telah menunjukkan prestasi yang sangat memuaskan.

Jadual 2

Peserta	Permulaan		Minggu 1		Minggu 2		Minggu 3		Minggu 4		Minggu 5		Keseluruhan	
	Berat (Kg)	Berat (Kg)	% Penurunan	Berat (Kg)	% Penurunan	Berat (Kg)	% Penurunan	Berat (Kg)	% Penurunan	Berat (Kg)	% Penurunan	Penurunan Berat (Kg)	% Penurunan	
P7	78.3	75.5	3.6	75.5	nil	74.6	1.2	74.4	0.3	73.5	1.2	4.8	6.1	
P13	72.8	71	2.5	70.5	0.7	70.1	0.6	69.2	1.3	69.2	nil	3.6	4.9	
P14	70.7	68	3.8	66.5	2.2	67	-0.8	65	3	67.5	-3.8	3.2	4.5	

Beberapa cadangan penambahbaikan telah diberikan oleh peserta pada penghujung program. Senaman ringan dan jenis-jenis senaman selain cara diet yang betul adalah diperlukan dalam kalangan peserta pada masa akan datang.

Kajian juga mendapati bahawa amalan senaman yang konsisten di samping diet seimbang amat diperlukan bagi mencapai tujuan penyertaan yang telah ditetapkan. Kepuasan yang maksimum diperoleh apabila hasrat masing-masing dicapai. Cadangan agar program sebegini diteruskan pada masa akan datang membuktikan bahawa kesihatan yang optimum amat dititikberatkan dalam kalangan masyarakat terutamanya golongan wanita berkerjaya. Pengetahuan tentang teknik senaman yang betul dan pemakanan seimbang merupakan input berguna yang diperoleh oleh peserta sepanjang program dianjurkan.

6. KESIMPULAN

Amalan gaya hidup sihat amat penting kepada semua lapisan masyarakat untuk menikmati tahap kesihatan yang baik serta optimum. Konsistensi dan kesedaran untuk menggiatkan lagi mutu penjagaan kesihatan amat perlu diberi penekanan. Oleh itu, sama-samalah kita berusaha untuk menggerakkan perubahan sikap dan tingkahlaku secara besar-besaran. Paling penting *beristiqamah* dalam usaha tersebut. Sedarlah bahawa, sikap ekstremisme sehingga membawa kepada kerosakan tidak digalakkan dalam Islam. Apa yang perlu kita usahakan kini ialah memahami kelestarian dan memastikannya terpancar dalam setiap kegiatan harian daripada membuat pilihan, keputusan hinggalah kepada segala tindakan.

Amalan gaya hidup sihat meliputi pemakanan dan senaman amat digalakkan dalam Islam apabila Rasulullah S.A.W sendiri pernah bersabda dalam hadis sahih yang diriwayatkan oleh Al Bukhari dan diterjemahkan ;

“ Sesungguhnya kamu mempunyai tanggungjawab untuk menunaikan hak terhadap tubuh badan kamu”.

RUJUKAN

- Chin, Y.S. and Mohd Nasir,(2009).Eating Behaviors among Female Adolescents in Kuantan District, Pahang, Malaysia. *Pakistan Journal of Nutrition* 8 (4): 425-432.
- Darren E.R. Warburton, Crystal Whitney Nicol & Shannon S.D. Bredin (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Can Medicine Association Journal* 174 (6). doi:10.1503/cmaj.051351 [medical association journal](#),
- Foong Ming Moy, Chong Ying Gan and Siti Zaleha (2004) *Body mass status of school children and adolescents in Kuala Lumpur, Malaysia*. *Asia Pac J Clin Nutr* 13 (4):324-329
- J Prescott, O Young, L O'Neill, N.J.N Yau & R Stevens (2002) *Motives for food choice: a comparison of consumers from Japan, Taiwan, Malaysia and New Zealand* Food Quality and Preference Volume 13, Issues 7–8, Pages 489–495.
- Kate R., Peter D. Mazonson, Halsted R. Holman (1993). *Evidence suggesting that health education for self-management in patients with chronic arthritis has sustained health benefits while reducing health care costs*. DOI: 10.1002/art.1780360403
- Manimaran Krishnan & Samsudin A. Rahim (2014). *Hubung kait komunikasi kesihatan dengan kesan hiraki isu kesihatan terhadap perubahan amalan gaya hidup sihat* *Malaysian jurnal of communication* jilid 30(1) 147-176.
- Mohd Ismail Noor (2002) *The nutrition and health transition in Malaysia*. *Public Health Nutrition*. 5(1A), 191–195 DOI: 10.1079/PHN2001293
- Shahril, Mohd Razif; Sulaiman, Suhaina, Shaharudin, Soraya Hanie, Akmal, Sharifah Noor. (2013). *Healthy eating index and breast cancer risk among Malaysian women* *European Journal of Cancer Prevention*. Doi: 10.1097/CEJ.0b013e32835b37f9
- Tee ES (1999)*Nutrition of Malaysians: where are we heading?* *Mal J Nutr*. 5:87-109

Lampiran 1

SOAL SELIDIK PROGRAM JK 1FPM

BAHAGIAN A

Pilih satu sahaja dan tandakan (/) pada pilihan anda.

1. Apakah yang terbaik menerangkan penyertaan anda dalam JOM KURUS 1FPM?

Mengekalkan kecergasan	
Mengurangkan berat badan	
Menjalani senaman yang lebih teratur	
Bersosial	
Memenuhi masa lapang	

2. Berapa kerapkah anda bersenam?

1-2 kali seminggu	
3-4 kali seminggu	
5-6 kali seminggu	
7 kali seminggu	

3. Berapa lamakah anda bersenam pada setiap sesi?

Kurang dari 15 minit	
15 – 30 minit	
30 – 45 minit	
45 minit – 1 jam	

4. Berikan dia perkara baharu yang anda belajar sepanjang Program JK1FPM.

BAHAGIAN B

Baca setiap pernyataan dan beri respon yang sesuai dengan anda berdasarkan skala dibawah:

- Sangat tidak setuju 1
Tidak setuju 2
Tidak pasti 3
Setuju 4
Sangat tidak setuju 5

No	Kenyataan	1	2	3	4	5
1	Keseronokan dan pengalaman yg menarik dalam hidup					
2	Suka –suka					
3	Seronok menemui teknik latihan baharu					
4	Rasa puas apabila dapat menguasai teknik – teknik senaman yang sukar					
5	Cara terbaik untuk membangunkan diri saya					
6	Seronok sambal meningkatkan kecergasan					
7	Membina emosi yang tinggi dalam menjalani senaman yang sukar					
8	Seronok semasa melaksanakan pergerakan tertentu yang sukar.					
9	Dapat mempelajari teknik – teknik baharu yang belum pernah dicuba sebelum ini					
10	Salah satu cara terbaik untuk mengekalkan hubungan yang baik dengan rakan – rakan.					