

# Murid obes semakin membimbangkan

Pakar kesihatan kongsi kepentingan penjagaan kesihatan elak kegemukan



Oleh AZLEENDA SAHALUDIN

**M**asalah obesiti dalam kalangan kanak-kanak dan remaja di Malaysia menjadi kebimbangan dalam beberapa tahun kebelakangan ini.

ia disebabkan oleh perubahan gaya hidup dan diet yang tidak sihat, penambahan penggunaan teknologi serta peningkatan urbanisasi.

Beberapa kajian telah dilakukan sebelum ini, salah satunya melalui Hasil Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) yang memperlihatkan peningkatan berlebihan berat badan dan obesiti lingkungan umur 13 hingga 17 tahun adalah sebanyak 24.6 peratus pada tahun 2012 kepada 30.5 peratus (2022).

Melalui data ini, jelas menunjukkan Malaysia merupakan antara negara di rantau Asia yang mempunyai kadar obesiti

tertinggi dalam kalangan kanak-kanak.

Bagi memperjelaskan isu ini secara mendalam, *Sinar Bestari* mendapatkan maklum balas pakar di Jabatan Pemakanan, Fakulti



DR GEETA APPANNAH

Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM), Profesor Madya Dr Geeta Appannah.

Menurutnya, obesiti boleh berlaku disebabkan beberapa faktor antaranya persekitaran, genetik atau gabungan kedua-duanya sekali.

Beliau berkata, ia juga disebabkan oleh *energy imbalance* apabila membabitkan pengambilan makanan yang tinggi tenaga melebihi penggunaan tenaga semasa melakukan aktiviti fizikal.

"Tidak hanya itu, murid boleh cenderung kepada obesiti disebabkan oleh pola tidur yang tidak cukup, stres dan kesejahteraan emosi.

"Ditambah pula dengan iklan produk



tidak sihat dan perubahan budaya yang menyokong pengambilan makanan segera di media sosial, sedikit sebanyak menjadi punca masalah obesiti semakin meningkat," katanya.

## Implikasi utama murid obes

Jelas Dr Geeta, murid sekolah yang berdepan dengan obesiti boleh menghadapi pelbagai implikasi yang merugikan termasuk masalah kesihatan seperti diabetes, tekanan darah tinggi, masalah kardiovaskular dan gangguan muskuloskeletal.

Selain itu, mereka berkemungkinan mengalami masalah psikososial seperti kurang keyakinan diri, kemurungan akibat tekanan sosial dan diskriminasi.

"Ia menunjukkan obesiti boleh mempengaruhi prestasi akademik murid atau pelajar disebabkan ia mampu menyebabkan ketidakselesaan fizikal serta mengganggu fokus dalam pembelajaran.

"Jangka panjangnya, obesiti dalam kalangan murid boleh mengundang masalah kesihatan yang berterusan apabila mereka dewasa nanti," ujarnya lagi.

## Tip penjagaan kesihatan

Mengulas lanjut tentang masalah ini, Dr Geeta memberi sedikit tip kepada ibu bapa dalam penjagaan kesihatan anak-anak

yang bermula dari rumah.

Ujarnya, ibu bapa perlu memastikan anak-anak mendapat pemakanan seimbang dan berkualiti dengan menyediakan hidangan kaya zat seperti buah-buahan, sayuran, bijirin serta protein mengikut piramid pemakanan.

Selain aspek pemakanan, ibu bapa juga hendaklah memberi galakan anak-anak untuk melakukan aktiviti fizikal secara berkala agar makanan yang diambil dapat dibakar melalui aktiviti berkenaan.

"Ibu bapa perlu mengehadkan masa anak-anak bermain dengan gajet elektronik dan menggalakkan mereka untuk terlibat dengan aktiviti seperti bermain sukan di luar, berbasikal atau bermain di taman.

"Perkara yang lebih penting adalah ibu bapa sendiri menunjukkan contoh yang baik kepada anak-anak dengan menjalankan aktiviti membakar kalori secara bersama-sama," tuturnya.

Mengakhiri perbualan, Dr Geeta berkata, pemantauan kesihatan yang berkala amat penting untuk memastikan tahap kesihatan anak-anak terjaga dengan baik.

Didikan tentang kepentingan penjagaan kesihatan perlulah didedahkan kepada mereka bermula dari rumah demi menjamin masa depan anak-anak yang lebih sihat dan cergas.

## PENDAPAT MURID MENGENAI PENJAGAAN KESIHATAN



Apabila menjaga kesihatan, saya dapati sangat mudah untuk melakukan ibadah solat terutamanya

ketika menunaikan solat tarawih. Bila berat berkurangan, badan saya jadi lebih ringan dan memudahkan pergerakan saya untuk bermain bersama rakan-rakan. Ia juga penting sebab di sekolah juga saya banyak berjalan."

- Murid Tahun Empat SK Jalan Kebun, Selangor, Adeeba Humaira' Mohd Azizi



Menjaga kesihatan penting kerana dapat memastikan bentuk badan ideal dan minda juga sentiasa

cerdas. Ia juga memudahkan saya untuk melakukan aktiviti harian seperti solat, sukan dan sebagainya."

- Murid Tahun Satu SK Jalan Kebun, Selangor, Adhwa Husna Mohd Azizi



Kalau jaga kesihatan, badan akan sihat dan lebih cergas. Dan ia akan mengurangkan risiko obesiti yang semakin serius

dalam kalangan pelajar sekolah."

- Pelajar Tingkatan Lima SMK Setia Wangsa, Kuala Lipis, Muhammad Khuzairi Izuhan.



Pelajar yang tidak menjaga kesihatan cenderung untuk tidak fokus dalam kelas. Sebab itulah

penting untuk makan makanan seimbang dan bersenam sekurang-kurangnya dua kali seminggu."

- Pelajar Tingkatan Lima SMK Setia Wangsa, Kuala Lipis, Nur Ain Fatini Suhaime.