

Masyarakat kita tak hargai kesihatan



Noor
Mohamad
Shakil
Hameedi

Secara umumnya hasil laporan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2015 menggambarkan rakyat Malaysia boleh dianggap sebagai 'penduduk yang sakit'. Angka yang dibentangkan dengan jelas memberikan satu isyarat amat membimbangkan dan sudah tiba masanya untuk kita melakukan sesuatu secara serius bagi mengatasi masalah ini.

Antara hasil laporan yang cukup membimbangkan kita ialah 47.7 peratus rakyat dewasa negara ini didapati berlebihan berat badan atau lebih dikenali sebagai obes. Lebih membimbangkan apabila tahap prevalensi obesiti di Malaysia mencatat bacaan lebih tinggi iaitu 17.7 peratus berbanding prevalensi global pada 13 peratus. Dalam pada itu Kementerian Kesihatan juga mendapati tidak berlaku penurunan prevalensi Penyakit Tidak Berjangkit (NCD) dan faktor risiko di negara kita. Rakyat kita dilaporkan belum mampu mengubah tingkah laku dan sikap mereka dengan berkesan dalam menangani masalah terbabit. Ini menyebabkan selain masalah obesiti, rakyat kita juga terus diancam oleh NCD yang menyumbang kepada kira-kira 73 peratus daripada jumlah kematian di negara ini dengan 35 peratus kematian membabitkan individu berumur kurang 60 tahun. Dalam pada itu, rekod Institut Jantung Negara (IJN) menunjukkan lebih 20 peratus penduduk negara ini mengalami masalah jantung seawal usia 30 tahun, malah terdapat beberapa kes iaitu pesakit membuat rawatan pintasan jantung (bypass) pada usia awal 30-an yang dicatatkan di IJN sejan 10 tahun yang lalu.

Persolannya, apakah data dan angka ini belum cukup untuk menggerunkan dan menginsafkan kita? Bagi penulis walau apapun nasihat diberi

kan mahupun kempen kesedaran diadakan oleh pihak berkuasa, akhirnya semuanya terletak dan terserah pada diri kita sendiri. Percayalah betapa sikap dan tingkah laku kita sendiri yang menyumbang kepada peningkatan angka kematian akibat masalah penyakit seperti ini. Misalnya daripada aspek pemakanan, walaupun kita sering didedahkan keperluan untuk mengambil makanan sihat dan seimbang, kita tetap degil dan gagal mengawal nafsu makan. Ironinya tahap disiplin kita dalam hal ini cukup mengecewakan dan mula memudaratkan. Sikap dan tingkah laku yang berterusan seperti ini pastinya akan menjadikan kita terus menjadi penduduk yang sakit.

Peliknya kalau di negara luar, terutama yang sedang bergolak, rakyat mereka dilaporkan mati kerana tiada sumber makanan atau ringkasnya mati kebuluran, tetapi sebaliknya rakyat kita pula boleh dikatakan sering menempa maut kerana makan berlebihan. Malah, kita juga dikenali sebagai masyarakat yang tamak dan suka membazir makanan. Dalam hal ini, penulis tertarik dengan pandangan bahawa restoran 24 jam menjadi antara penyumbang utama kepada isu obesiti dan masalah kesihatan dalam kalangan rakyat kita yang dikatakan suka melepak dan makan waktu tengah malam. Lantas timbul cadangan agar mengehadkan waktu operasi restoran di seluruh negara. Bagi penulis, waktu operasi restoran bukanlah masalah utama dalam hal ini. Tak perlulah kita jadikan restoran 24 jam sebagai mangsa dan kambing hitam dalam isu ini. Pokoknya kalau setiap seorang daripada kita mampu mendisiplinkan diri, mengawal nafsu makan serta sanggup mengubah sikap dan tingkah laku, perkara ini pasti tidak akan berlaku. Mana ada pengusaha restoran yang memaksa kita untuk makan di kedai mereka, apatah lagi di tengah malam. Justeru, semuanya terletak pada diri kita sendiri sebenarnya. Kita mampu mengubah situasi ini andai kita mahu melakukannya secara serius.

Dalam pada itu, sikap dan tingkah laku kita terhadap aspek penjagaan kesihatan melalui senaman dan aktiviti kecergasan

juga turut menyumbang kepada masalah ini. Tidak salah dan juga rasanya tidak keterlaluan untuk dikatakan rakyat kita antara kelompok yang cukup malas untuk bersenam. Pelbagai alasan diberikan, antaranya tiada masa dan terlalu sibuk dengan urusan kerja. Ini sekali gus menyebabkan rakyat kita mudah mendapat pelbagai penyakit walaupun pada usia yang sangat muda. Dan sekali lagi ia terarah kepada sikap dan tingkah laku sama ada mahu dilakukan senaman ataupun tidak. Hakikatnya negara kita cukup kaya dengan pelbagai kemudahan untuk sukan dan juga aktiviti riadah, jadi terserah pada kita sama ada mahu menggunakannya ataupun tidak demi kesihatan dan kesejahteraan diri dan juga keluarga sendiri. Tiada gunanya kita membina dan menyediakan pelbagai kemudahan sukan dan riadah andai akhirnya ia hanya menjadi gajah putih kerana rakyat kita gagal untuk memanfaatkannya dengan bijak.

Pada masa yang sama, kita perlu menitikberatkan aspek pemeriksaan kesihatan secara berkala. Kebanyakan daripada kita tidak begitu mementingkan aspek ini dengan alasan sama ada terlalu sibuk dan tiada masa ataupun beranggapan masih muda dan tidak mungkin ada sebarang penyakit. Realitinya kita hanya akan ke hospital apabila sudah sakit. Perlu diingat, mencegah lebih baik daripada diubati. Justeru tanggapan masih sihat dan muda untuk melakukan pemeriksaan kesihatan adalah salah sama sekali. Percayalah penyakit tidak mengenal usia.

Walaupun secara zahirnya atau luaran kita kelihatan cergas, sihat mahupun muda, kita tidak tahu dan tidak pasti apakah keadaan di dalam tubuh kita juga sihat dan tiada sebarang masalah kesihatan. Akibatnya pengakuan kebanyakan pesakit yang ada penyakit kritikal membuktikan betapa mereka hanya menyedari tentang penyakit mereka setelah ianya sudah memasuki peringkat mahupun tahap yang kritikal dan bahaya kerana tidak melakukan pemeriksaan kesihatan lebih awal. Justeru kita berharap rakyat kita di samping mengamalkan gaya hidup dan pemakanan yang sihat dan seimbang juga akan membudayakan pemeriksaan



kesihatan secara berkala agar kita tidak menyesal kemudian hari.

Hakikatnya penjagaan kesihatan adalah tanggungjawab diri sendiri. Tidak perlulah menyalahkan pihak berkuasa mahupun pengusaha restoran 24 jam. Kalau kita sanggup mengubah sikap dan tingkah laku, pastinya isu obes, masalah jantung dan juga NCD ini dapat ditangani secara berkesan, sekali gus boleh menyelamatkan nyawa kita.

Penulis Ketua Bahagian Hal
Erawal Pelajar UPM