



**RESEMA KAUINSEKOR**  
Pn Siti Fatimah  
Abdul Ghani  
Penasihat Dietetik  
Klinik Kesihatan Puri,  
10400 Petaling Jaya,  
011-61604996-04997

**?** Saya berusia 17 tahun. Saya mempunyai fizikal yang agak tinggi berbanding rakan tapi terlalu kurus. Untuk pengetahuan puan, saya mewarisi bentuk tubuh ibu yang pada zaman remajanya tinggi tapi sangat kurus. Saya sering ditegur rakan terlalu kurus atau 'tiada isi.' Guru pernah memberitahu saya 'makan banyak sikit' dan rakan juga pernah bertanya 'awak tidak pernah makankah?'. Kata-kata mereka membuatkan saya sedih dan selalu menangis bersendirian. Lebih membuatkan saya sedih, keluarga juga kelihatan seperti tidak memberi sokongan moral. Saya jenis yang suka makan namun Allah sudah takdirkan bentuk badan saya begini. Disebabkan fizikal ini juga, saya mempunyai tahap keyakinan diri yang sangat rendah hingga menyebabkan saya tidak berminat untuk keluar rumah bertemu jiran dan rakan. Perkara ini membuatkan saya tertekan memandangkan tahun ini saya bakal menduduki Sijil Pelajaran Malaysia. Saya mohon pandangan puan.

#### TERLAMPAU KURUS Kedah

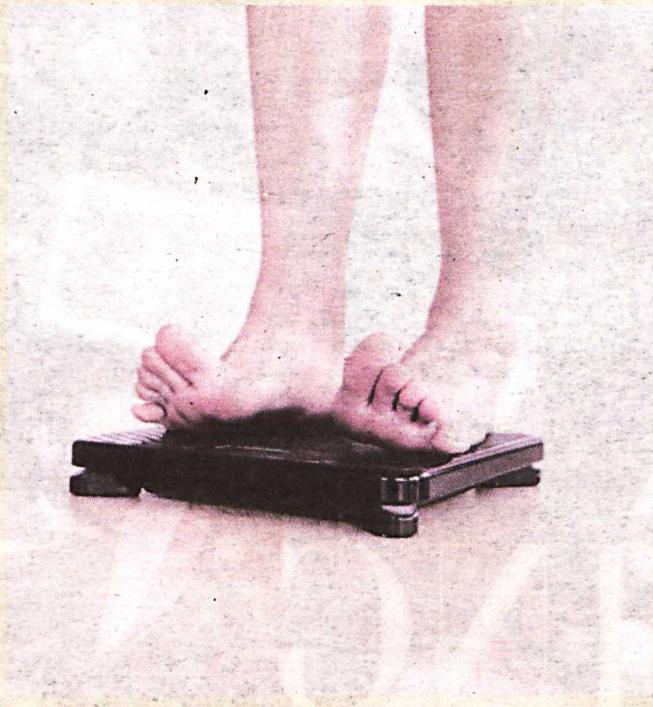
**!** Memiliki badan yang ideal tentu saja impian setiap orang. Badan terlalu gemuk atau kurus adalah ancaman psikologi seseorang indi-

# RENDAH DIRI KERANA TERLALU KURUS

*Remaja tidak berminat keluar rumah bertemu jiran atau rakan*

vidu jika tidak diselaraskan dengan jati diri dan konsep sendiri yang positif. Tidak hanya berat badan berlebihan atau gemuk saja yang memiliki faktor penyebab, begitu juga sebaliknya. Penyebab itu tentu saja ancaman dan seharusnya dihindari.

Justeru adalah lebih elok untuk anda mengetahui penyebab badan kurus. Paling tidak, ia membantu anda mengenal pasti punca dan menerima realiti. Hal ini memberikan gambaran yang lebih sesuai kaedah berkesan untuk menambah berat badan kerana prosesnya bergantung kepada penyebab terlalu kurus. Tidak dinafikan bentuk badan fizikal seseorang boleh mempengaruhi semangat dalaman individu itu sendiri. Biasanya berat badan kurus ini adalah masalah atau ancaman bagi banyak orang, terutama lelaki. Jika wanita berasa tidak ada keyakinan diri jika badannya gemuk, lain pula dengan lelaki. Oleh sebab itu, perlu kiranya mengetahui penyebabnya supaya anda boleh menghindari atau mencari jalan penyelesaiannya.



Berikut antara penyebabnya:

#### 1. Faktor keturunan.

• Faktor ini tidak mungkin dapat dicegah namun pengambilan vitamin tambahan atau makanan seimbang boleh membantu meningkatkan berat badan.

#### 2. Kurang gizi

• Faktor ini paling ber-

pengaruh terhadap berat atau ukuran badan seseorang. Tubuh yang kurang mendapat keperluan gizi menyebabkan kurus dan dinilai sebagai tidak sihat.

#### 3. Malas atau kurang bersenam

• Orang yang malas bersenam juga boleh cenderung mempunyai tubuh

kurus dan tidak sihat berbanding dengan mereka yang sering bersukan.

#### 4. Kurang tidur

• Insomnia juga boleh memberi pengaruh pada berat badan kerana kurang tidur juga termasuk dalam kesalahan pola hidup. Mengatur waktu tidur boleh memberi pengaruh kepada kesihatan.

#### 5. Kurang minum air mineral

• Kurang kadar pengambilan air boleh menjadi salah satu penyebab tubuh menjadi kurus. Minumlah sekurang-kurangnya lapan gelas setiap hari.

#### 6. Tekanan atau terlalu banyak fikir

• Terlalu banyak berfikir boleh menyebabkan seseorang kehilangan sebahagian besar nafsu makan.

#### Langkah yang mesti diamalkan untuk membantu menambah berat badan

1. Tambah pengambilan kalori untuk menambah berat badan. Pastikan pengambilan kalori seharian

melebihi pembakaran.

2. Jangan makan makanan yang tidak berkhasiat atau kurang nutrisi. Walaupun makan banyak, pastikan ia adalah diet seimbang dari segi nisbah karbohidrat, lemak dan protein.

3. Protein penting kerana ia adalah pembina otot. Jangan abaikan ia sepanjang pengambilan diet anda. Jumlah pengambilan protein adalah sebanyak 30 peratus.

4. Makan selalu. Jangan makan tiga kali sehari. Paling kurang makan lima kali sehari. Lagi kerap lagi bagus.

5. Secara keseluruhan, dalam usaha menambahkan berat badan, keinginan dan azam itu perlu seiring dengan tindakan yang diambil. Pastikan anda menjaga pemakanan seharian dan tidak terlalu memaksa diri untuk menambah berat dalam keadaan yang terburu-buru. Lakukanlah perubahan secara konsisten dan terancang.

Selain itu, pengambilan makanan tambahan atau multi vitamin juga penting dalam usaha meningkatkan kecerdasan diri dan menambah berat. Namun keyakinan diri yang lebih berkesan apabila berlakunya penerimaan sendiri tanpa syarat. Anda tidak harus terlalu terikut dengan segala komen negatif orang lain. Pun begitu, jika anda merasakan penting untuk melakukan perubahan demi kebaikan dan manfaat untuk diri, pilih jalan yang selamat serta berseesuaian.

## Kecewa sering gagal dalam temu duga

**?** Saya graduan daripada institusi pengajian tinggi awam. Selepas setahun tamat pengajian saya masih belum mendapat pekerjaan meskipun beberapa kali menghadiri sesi temu duga. Setakat ini, saya tidak memilih pekerjaan. Namun sedih dan kecewa apabila sering gagal dalam sesi temu duga. Saya berharap supaya puan dapat berkongsi dengan saya panduan menghadiri temu duga.

#### MASIH MENGANGGUR Selangor

**!** Selepas bergelar graduan, mendapatkan pekerjaan adalah misi yang perlu diteruskan dan ia memerlukan suntikan semangat dan motivasi berpanjangan dalam meneruskan kehidupan. Kegagalan mendapatkan pekerjaan antara isu yang berat dan perlu diberi perhatian serius selain komited. Berdasarkan apa yang dikongsikan di sini, saya mendapati anda sentiasa bersedia untuk memikul peranan sebagai pekerja dan tidak memilih pe-

kerjaan. Sikap dan nilai ini amat penting bagi menyesuaikan situasi terkini dalam dunia pencarian pekerjaan.

Namun, kejayaan mendapatkan pekerjaan ini bergantung kepada beberapa faktor yang tersendiri. Tidak dinafikan, faktor rezeki juga perlu dipertimbangkan. Namun usaha pencarian kerja itu adalah satu kepastian kepada setiap graduan yang belum bekerja. Saya senaraikan beberapa panduan sebagai persediaan menghadapi temu duga.

#### 1. Persiapan sebelum menghadiri temu duga

Buat kajian berkenaan syarikat dan pekerjaan dimohon. Persiapan juga memerlukan anda berlatih menjawab soalan bakal diajukan dengan yakin menerusi perwatakan, wajah yang tenang dan senyum. Penampilan diri sesuai juga penting.

#### 2. Panduan ketika temu duga

Berpakaian kemas dan bersopan dalam komunikasi membolehkan anda menjawab soalan dengan yakin. Pastikan

anda sentiasa senyum dan kawal pergerakan mata. Jawab dengan ringkas tapi padat. Sebaiknya fokus pada kelebihan anda dan hanya menjawab persoalan yang ditanya.

#### 3. Perkara yang perlu dielakkan

Selain persediaan dan ketika temu duga, anda juga perlu membawa resume dan sijil berkaitan. Elakkan berpakaian tidak sopan. Elak memberi jawapan meleret atau dilihat sebagai terlampau yakin.

#### 4. Kelemahan yang boleh dielakkan

Anda juga perlu mengelak terlalu memilih pekerjaan atau mengharap gaji tinggi tanpa pengalaman mencukupi.

#### 5. Harapan majikan

Sebagai permulaan untuk mendapatkan pekerjaan, anda perlu mengetahui harapan majikan pada anda. Antaranya boleh berkomunikasi dengan baik, boleh dipercayai, berfikiran kreatif dan kritis.