

# SIHAT DAN BAHAGIA DI TEMPAT KERJA

**Dr Linayanti Rosli**

**Pakar Perubatan Kesihatan Awam**

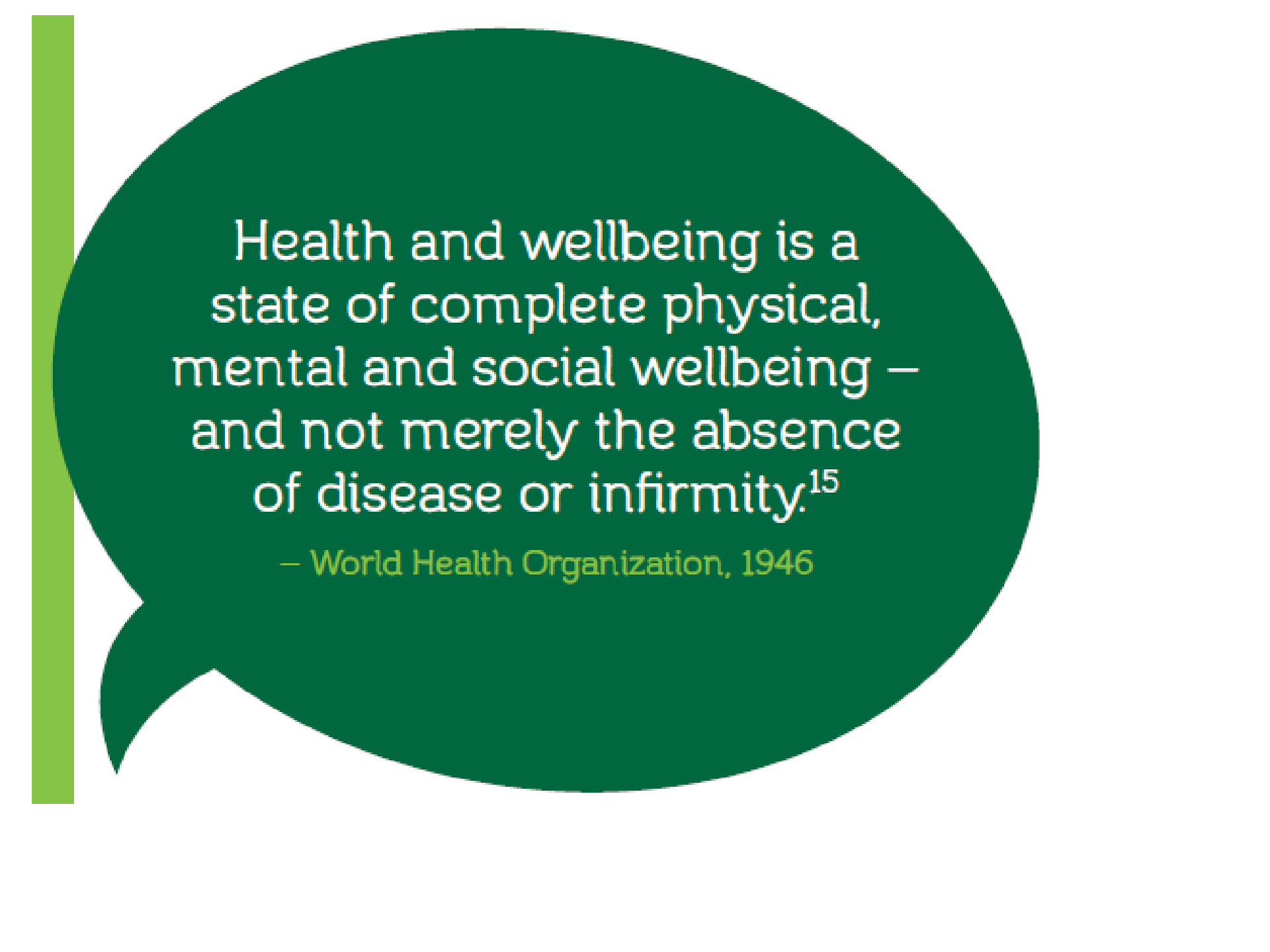
**Pejabat Kesihatan Kluang**

# PENGENALAN

**Kenapa kita berada di sini?**

**Siapa saya?**

**Siapa anda?**



Health and wellbeing is a state of complete physical, mental and social wellbeing – and not merely the absence of disease or infirmity.<sup>15</sup>

– World Health Organization, 1946

# Kepelbagaian matlamat kerja

TIP  
KERJAYA



Dr Mohd  
Yahya  
Mohamed Ariffin

mohdyma@um.edu.my

**K**etika membaca rencana ini, anda mungkin sudah menamatkan pengajian di universiti, institusi pengajian tinggi atau masih seorang pelajar. Saya percaya anda sudah atau sedang merancang masa hadapan kerjaya serta sedar mengenal kepentingannya kepada anda. Namun, setiap individu mempunyai matlamat tertentu membabitkan diri dalam pekerjaan. Mungkin ramal yang ingin mencari sumber pendapatan bagi menyara hidup, atau kerana matlamat lain.

Berdasarkan kajian, setiap individu dipengaruhi beberapa matlamat apabila menceburi sesuatu pekerjaan. Antaranya, sumber kewangan, minat, keupayaan, kepuasa atau untuk mencari kedudukan dalam masyarakat.

## 1. Mencari sumber kewangan

Faktor ini paling kuat dalam menarik individu memasuki dunia pekerjaan. Sumber kewangan amat penting bagi memenuhi tuntutan hidup. Dengan wang kita boleh berbelanja, menyimpan, menabung, melabur atau membeli hartanah. Walaupun wang itu bukan segala-galanya, pada masa ini segala-galanya memerlukan wang. Dengan kata lain, wang sangat penting dalam menjalani kehidupan normal pada masa kini.

## 2. Memenuhi minat

Seseorang itu mencari pekerjaan bagi memenuhi minat peribadi. Memperoleh pekerjaan yang menepati minat ialah satu kejayaan awal dalam hidup. Jika mendapat pekerjaan yang kurang diminati mungkin akan memberi kesan negatif ketika menjajarnya.

Namun, terdapat individu yang minat terhadap pekerjaannya wujud selepas melaksanakan tugas yang dilakukan. Apa yang penting, faktor minat terhadap kerja perlu ada pada setiap

individu. Faktor ini mampu membawa seseorang itu berjaya dalam kerjayanya.

## 3. Menguji keupayaan dan kebolehan

Selain minat mendalam, seseorang itu bekerja bagi menguji keupayaan dan kebolehan yang ada pada dirinya. Keupayaan dan kebolehan ini mungkin lahir daripada bakat semula jadi atau dipupuk ketika menimba ilmu pengetahuan. Katakanlah, anda berkeupayaan untuk mencipta sesuatu yang baru.

Bekerja sebagai saintis, anda mampu untuk menghasilkan satu reka cipta yang memberi manfaat kepada masyarakat dan negara. Reka cipta anda membuktikan keupayaan dan kebolehan yang anda miliki.

## 4. Mencari kepuasan

Terdapat individu yang bekerja semata-mata untuk mencari kepuasan dalam hidupnya. Dia akan berasa puas dengan tugas yang dilakukan, walaupun kadangkala pendapatan yang diperoleh tidak sebanyak mana.

Terdapat individu yang suka bertukar kerja kerana mencari kepuasan kerja yang sebenar. Sebaliknya ramal yang suka bekerja sehingga lewat malam kerana dia puas apabila berbuat demikian. Keupuasan itu berkait rapat dengan peningkatan harga diri dan sesuatu yang amat bernilai kepada mereka. Apakah mungkin anda juga begitu?

## 5. Sumber sokongan sosial

Pekerjaan yang diceburi akan mempertemukan anda dengan individu lain yang sama ada serupa dalam bidang kepakaran atau daripada pelbagai bidang lain.

Apa yang berlaku di sini ialah organisasi yang menyediakan pekerjaan juga menyediakan perhubungan atau sokongan sosial, di tempat kerja kita mengenali rakan lain yang kemudiannya menjadi rakan karib atau mungkin bakal menjadi pasangan hidup anda.

## 6. Sumber identiti dan harga diri

Memang tidak dapat dinafikan pekerjaan yang diceburi

akan memberi identiti kepada diri seseorang. Anda mungkin biasa mendengar perbualan seperti berikut: "Siapa dia tu? "Oh, itu bekas pensyarah saya ketika menuntut di universiti dulu."

Apa yang anda lihat di sini sudah menjadi lumrah kebanyakan masyarakat termasuk masyarakat kita menggunakan pekerjaan sebagai lambang identiti individu.

Begitu juga apabila anda bertemu dengan kenalan baru, salah satu daripada soalan utama yang biasa diajukan ialah mengenai di mana anda bekerja. Dengan kata lain, pekerjaan dapat mengkategorikan individu mengikut organisasi tertentu.

## 7. Mencari kedudukan

Faktor ini juga menjadi penyebab mengapa anda perlu bekerja. Pekerjaan anda dilihat amat penting dan mempunyai pengaruh dalam masyarakat. Misalnya, masyarakat memandang tinggi kepada individu yang bekerja sebagai doktor atau peguam.

Taraf ini di mata masya-

rakat ada nilai taranya dan akan memberi kesan ke atas nilai, sikap dan gaya hidup seseorang.

## 8. Memenuhi tuntutan agama

Agama Islam dan agama lain menuntut penganutnya supaya bekerja dan mencari rezeki di atas bumi ini untuk meneruskan kehidupan. Bekerja itu ialah satu ibadat.

Apabila bekerja dan mempunyai wang anda berupaya untuk memberi sedekah dan hadiah kepada orang lain yang memerlukan, di samping boleh berbelanja ke jalan Allah SWT seperti berzakat, menunaikan fardu haji dan melakukan korban.

Bayangkan jika kita tidak bekerja, bukan saja tidak mampu untuk memenuhi tuntutan agama, malah keperluan diri sendiri pun tidak dapat ditampung.

*Penulis ialah Pensyarah Kanan, Jabatan Pengajian Media, Fakulti Sastera dan Sains Sosial, Universiti Malaya*



I ❤️ my Job

# Tempat kerja yang “SIHAT@HEALTHY”



# FAKTA

- Purata 10 jam sehari dihabiskan di tempat kerja
- Persekitaran tempat kerja mempengaruhi tabiat kesihatan
- Tuntutan kerja kerap menghalang individu mengamalkan gaya hidup sihat
- Beban penyakit meningkat akibat merokok, diet tidak seimbang, tiada aktiviti fizikal, obesiti dan tekanan (stres)

# Impak persekitaran dan amalan kerja tidak sihat terhadap kesihatan

- Produktiviti berkurang**
- Stress yang meningkat**
- Kepuasan bekerja yang rendah**
- Cuti sakit/ponteng kerja meningkat**
- Pertukaran pekerja yang kerap**
- Kesilapan dan kemalangan yang tinggi**



# Cerita bahagia di tempat kerja

- Osaka: Sebuah kilang memproses makanan berasaskan udang di sini, mungkin menjadi tempat kerja paling bahagia di dunia apabila pekerjaanya boleh datang dan balik serta bercuti pada bila-bila masa yang mereka suka.
- Semuanya bermula lima tahun lalu, apabila pihak pengurusan kilang itu mengambil keputusan untuk mengurangkan kos tenaga kerja bagi meningkatkan pendapatan syarikat.
- Bagaimanapun, syarikat itu tidak membuang pekerja sebaliknya ia menghapuskan konsep jadual bekerja.
- Pekerja kini boleh datang dan balik pada bila-bila masa yang mereka suka dan apa yang perlu lakukan adalah menulis beberapa jam mereka bekerja di papan yang disediakan.
- Lebih menarik lagi, pekerja kilang itu juga boleh mengambil cuti pada bila-bila masa yang mereka suka tanpa memberitahu atau meminta kebenaran daripada majikan – Harian Metro , 18 Ogos 2018



# HEALTHY WORKPLACE

A healthy workplace is one in which workers and managers collaborate to use a continual improvement process to protect and promote the health, safety and well-being of all workers and the sustainability of the workplace by considering the following, based on identified needs:

Health and safety concerns in the physical work environment

Health, safety and well-being concerns in the psychosocial work environment

Personal health resources in the workplace

Ways of participating in the community to improve the health of workers, their families and other members of the community

Figure 1: The psychologically healthy workplace



Source: © 2008 American Psychological Association. Used with permission. For more information about APA's Psychologically Healthy Workplace Program, visit <http://www.apaexcellence.org/> [33].

## **Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994 (OSHA 1994)**

- Majikan mempunyai tanggungjawab untuk menjaga keselamatan, kesihatan dan kebajikan pekerjaanya (Seksyen 15)
- Pekerja juga mempunyai tanggungjawab untuk mengikut arahan majikan dalam semua aspek keselamatan dan kesihatan (Seksyen 24)

# Why should I invest in the health and well-being of my workers ?



Logically if you improve the health and well being of your employees



- Quality of life improves
- Health care utilization is reduced
- Disability is controlled
- Productivity is enhanced

Employer	Employee
Improved employee morale	Welfare and job satisfaction
Reduced health costs	Health taken care of
Increases productivity and teamwork	Healthier and happier at work
Decreased absenteeism	More energy
Retention of staff	Improved quality of life

► Health benefit and cost benefit  
Win-win situation

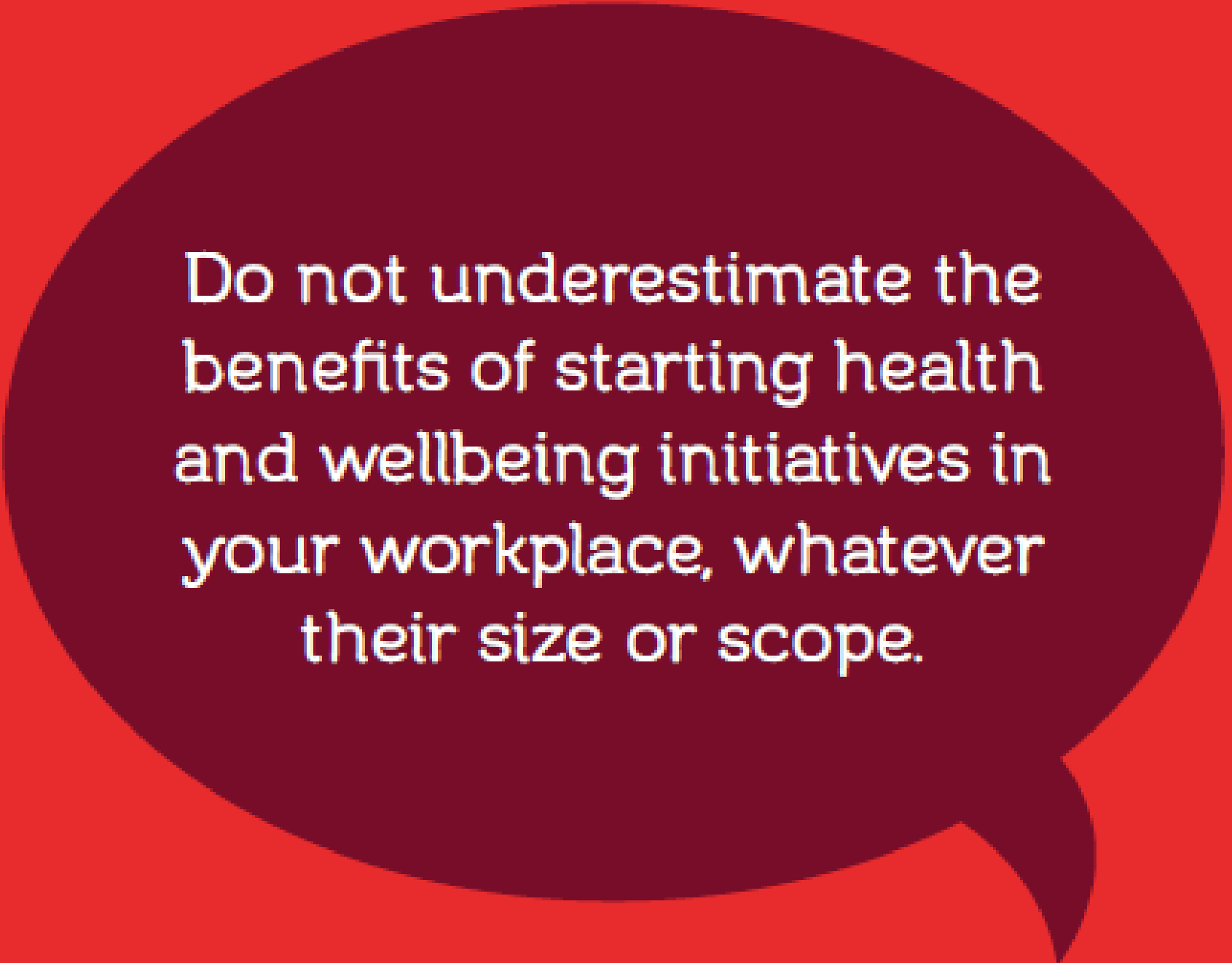


A study undertaken by Medibank Private<sup>14</sup> revealed that:

- Organizations that implement health promotion strategies in the workplace can reduce their workers' health risk factors by up to 56%;
- Productivity gains of up to 15% can be achieved by upgrading the workplace environment

# A study, comparing unhealthy to healthy Australian workers

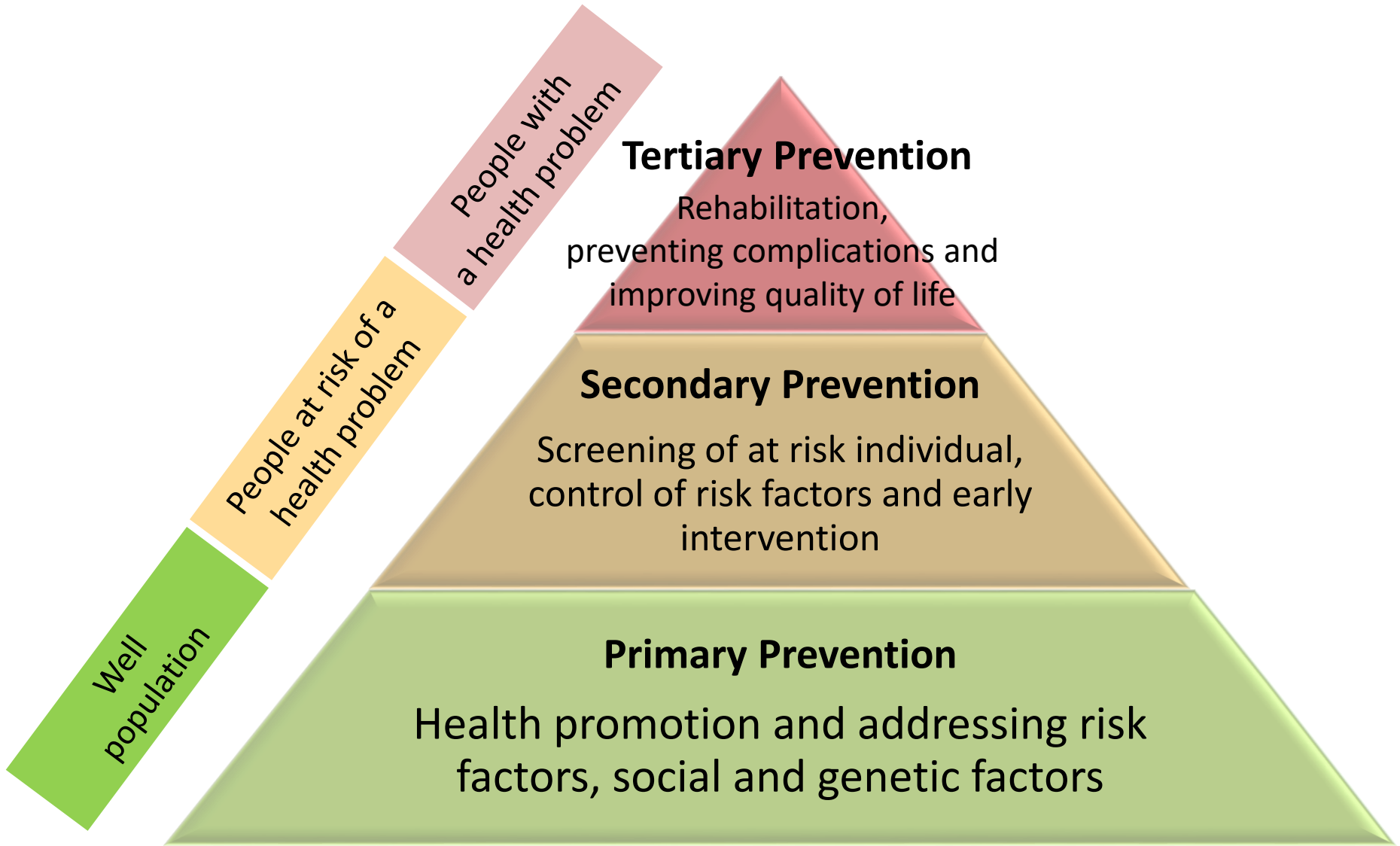
Unhealthy	Healthy
18 days annual sick leave	2 days sick leave
Self-rated performance 3.7 out of 10	Self-rated performance of 8.5 out of 10
49 effective hours worked (fulltime) per month	143 effective hours worked (fulltime) per month
High fat diet	Healthy diet
Low energy levels and poor concentration	Fit, energetic and alert
Obese or overweight	Normal body weight
Irregular sleep patterns	More attentive at work and better sleep patterns
Poor stress management techniques	Actively manage stress levels

A blue speech bubble with a white border and a tail pointing towards the bottom right. Inside the bubble, the text is written in a white, sans-serif font. The background of the slide is a solid light blue color.

Do not underestimate the benefits of starting health and wellbeing initiatives in your workplace, whatever their size or scope.



# NCD Level of Prevention



# Tempat kerja yang “BAHAGIA@HAPPY”





**HAPPINESS** is a state of well-being that encompasses living a good life—that is, with a sense of meaning and deep contentment.

# INDUSTRIES WITH THE HAPPIEST EMPLOYEES



HOTEL /  
HOSPITALITY



FOOD & BEVERAGE /  
RESTAURANT



GOVERNMENT



OIL AND GAS



COMPUTER /  
IT-SOFTWARE



EDUCATION



CONSUMER PRODUCTS /  
FMCG



CONSTRUCTION



Source: JobStreet.com's Job Happiness Index 2017

**JobStreet.com**  
Asia's Best Talent Sourcing Partner

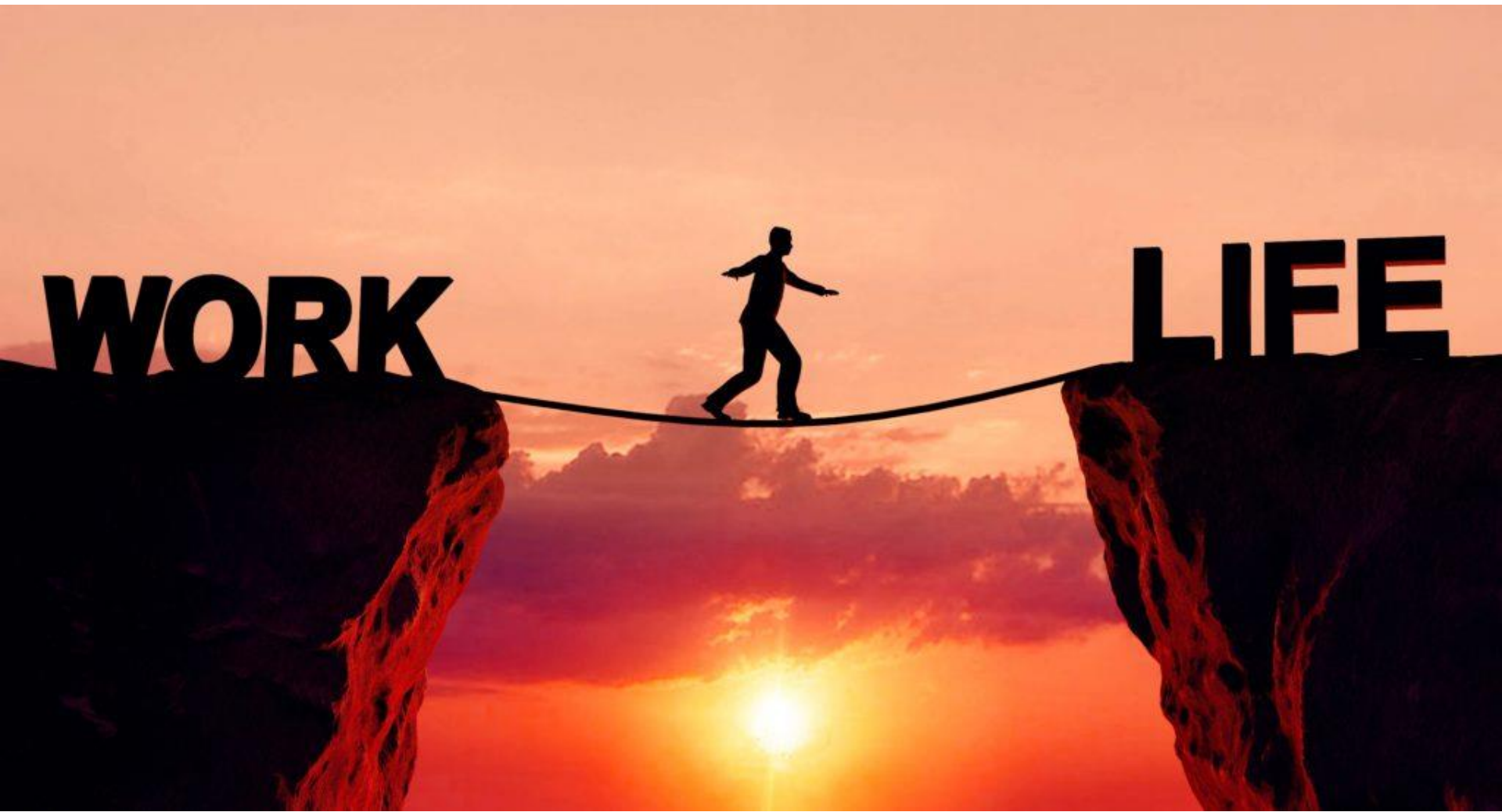
# 10 HAPPIEST JOBS

THAT DON'T REQUIRE A COLLEGE DEGREE

RANK	JOB TITLE	BLISS SCORE
1.	 Entrepreneur	3.82
2.	 WordPress Developer	3.66
3.	 Business Development Executive	3.60
4.	 Loan Officer	3.58
5.	 Recruiter	3.56
6.	 Customer Service Representative	3.50
7.	 Video Editor	3.49
8.	 Photographer	3.16
9.	 Social-Media Manager	3.08
10.	 Field Service Technician	3.06

CareerBliss compiled this list using reviews submitted by professionals between October 2013 and October 2014. Workers were asked to rate their jobs on 10 factors that affect work happiness on a five-point scale: one's relationship with one's boss and coworkers; workplace environment; job resources; compensation; growth opportunities; company culture; company reputation; daily tasks; and job control over the work performed on a daily basis. CareerBliss combined those numbers to find an average rating of overall happiness for each respondent and sorted the results by education requirements to determine the happiest jobs that don't require a college degree. Each job title had at least 10 reviews.





**WORK**

**LIFE**

## *Work-Life Balance in Numbers*

---

- Some studies have suggested that,
  - although a **majority of women (about 85%) enjoy working**, being financially independent and being a good role model for their children;
  - **about 80% feel they have no time to spend with their family** and
  - **about 77% feel they are stressed with all the pressure** because of the demands placed on them.
  - **It can mean that they feel unable to balance their work with family needs.**
  - And at **least 60% feel guilty for not having enough time** to spend with their children.
  - By examining this topic, one can underline some common factors that affect work-life balance.





Increase in work related stress to the constant advancements in digital and telecommunication technology



- Enables access to work related issues in non-working periods

# Ways to Improve Your Work-Life Balance

- Accept that there is no 'perfect' work-life balance.
- Find a job that you love
- Prioritize your health
- Don't be afraid to unplug
- Take a vacation
- Make time for yourself and your loved ones
- Set boundaries and work hours
- Set goals and priorities (and stick to them)

# MENTAL HEALTH AT WORKPLACE

- Stigma and lack of awareness of mental health at the workplace persist as barriers to equality.
- Frequently, people with mental illness conceal their illness for fear of discrimination when looking for or keeping a job.



Depression at the workplace is a leading cause of lost work productivity, sick leave and premature retirement.



# DASS-21

Take a break.  
**You deserve it!**



**BORANG DASS 21**

Sila baca setiap kenyataan di bawah dan klik (0, 1, 2 atau 3) yang menggambarkan keadaan anda sepanjang **SATU MINGGU** yang lalu. Tiada jawapan yang betul atau salah. **JANGAN** mengambil masa yang terlalu lama untuk menjawab mana-mana kenyataan.



Skala markah adalah seperti berikut:

0 Tidak langsung menggambarkan keadaan saya.

1 Sedikit atau jarang-jarang menggambarkan keadaan saya

2 Banyak atau kerap kali menggambarkan keadaan saya.

3 Sangat banyak atau sangat kerap menggambarkan keadaan saya.



	0	1	2	3
S1. Saya rasa susah untuk bertenang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S2. Saya sedar mulut saya kering	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S3. Saya tidak dapat mengalami peranan positif sama sekali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S4. Saya mengalami kesukaran bernafas (contohnya pernafasan yang laju, tercungap-cungap walaupun tidak melakukan senaman fizikal)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S5. Saya sukar untuk mendapatkan semangat bagi melakukan sesuatu perkara.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S6. Saya cenderung memberi reaksi secara berlebihan kepada sesuatu keadaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S7. Saya mengalami keadaah menggeletar (contohnya tangan saya)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S8. Saya rasa saya telah menggunakan banyak tenaga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S9. Saya risau dimana akan berlaku keadaan di mana saya berkelakuan panik dan bertindak bodoh.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S10. Saya risau saya tidak mempunyai apa-apa untuk diharapkan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S11. Saya dapati diri saya semakin mudah 'naik angin'	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 1 2 3



S12. Saya rasa sukar untuk relaks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S13. Saya rasa muram dan sedih	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S14. Saya mudah hilang sabar dengan perkara yang mengganggu saya daripada meneruskan apa yang saya sedang lakukan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S15. Saya rasa hamper menjadi panik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S16. Saya rasa tidak berminat untuk membuat apa jua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S17. Saya rasa diri saya tidak berharga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S18. Saya rasa yang saya mudah tersinggung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S19. Saya sedar akan debaran jantung saya walaupun tidak melakukan aktiviti fizikal (contohnya degupan jantung lebih cepat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S20. Saya berasa takut tanpa sebab.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S21. Saya rasa hidup ini tidak bermakna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Penilaian

Masukkan skala markah bagi soalan (S) bagi setiap kategori

➤ Ringan/Sederhana :  
melibatkan diri dalam  
intervensi umum

➤ Teruk dan sangat  
teruk: merujuk kepada  
kaunselor, Pakar  
Psikologi, Pakar  
Psikiatri atau Pakar  
Perubatan

ANZIETI								
Soalan	S2	S4	S7	S9	S15	S19	S20	Jumlah
Markah								
KEMURUNGAN (DEPRESSION)								
Soalan	S3	S5	S10	S13	S16	S17	S21	Jumlah
Markah								

STRES								
Soalan	S1	S6	S8	S11	S12	S14	S18	Jumlah
Markah								

Selepas dijumlahkan, sila rujuk kepada petak skor saringan dan terjemahkan jumlah skor untuk mengetahui tahap status kesihatan mental anda.

SKOR SARINGAN			
	Kemurungan	Anzieti	Stres
Normal	0 – 5	0 – 4	0 – 7
Ringan	6 – 7	5 – 6	8 – 9
Sederhana	8 – 10	7 – 8	10 – 13
Teruk	11 – 14	9 – 10	14 – 17
Sangat Teruk	15 +	11 +	18 +

# STRES

**Stres adalah hakikat kehidupan yang tidak dapat dielakkan  
Stres adalah respons fizikal, emosi dan mental seseorang  
terhadap sebarang tuntutan**

**Extreme physiological and  
emotional arousal a person  
experiences when confronted with  
a threatening situation  
-the body's reaction to a noxious  
stimulus (Vecchio, 1991)**





# TANGANI STRES DENGAN KAEDAH “10B”

- B - Bersyukur**
- B - Bernafas dengan Dalam**
- B - Bicara Diri**
- B - Beribadat**
- B - Berurut**
- B - Berkongsi perasaan**
- B - Berehat dan Mendengar  
Muzik**
- B - Beriadah**
- B - Bersenam**
- B - Berfikiran Positif**

# KONFLIK



Satu keadaan percanggahan di antara dua atau lebih orang.

Percanggahan :

- Kepercayaan
- Maklumat
- Nilai

Salah satu hasil dari konflik adalah **kemarahan**.

# TINDAKBALAS KEMARAHAAN

## Tindakbalas fizikal

- Peningkatan denyutan jantung
- Dada rasa sempit, sesak nafas
- Berpeluh tapak tangan
- Menggigil / mengeletar
- Ketegangan di leher dan belakang
- Sakit kepala
- Muka merah padam



# TINDAKBALAS KEMARAHAAN

## Tindakbalas tingkahlaku

- Gangguan tidur / selera makan
- Suka bertangguh
- Cenderung merokok dan minum arak
- Mudah terlibat dalam kemalangan
- Mengasingkan diri
- Mudah bertindak ganas
- Membuat keputusan secara terburu - buru
- Berbahasa KESAT



# PENGURUSAN KEMARAHAN

Tiga langkah penting untuk mengendalikan situasi kemarahan secara berkesan iaitu menggunakan **Kaedah 3 B** :

**BERHENTI**

**BERFIKIR**

**BERTINDAK**

A LOT OF  
PROBLEMS  
IN THE WORLD  
WOULD  
DISAPPEAR  
IF WE TALK  
TO EACH OTHER  
INSTEAD OF  
ABOUT EACH OTHER

# TEGAS DIRI (ASERTIF)

Sikap asertif bermakna seseorang boleh menyatakan perasaan keperluan dan pandangan secara jujur, jelas dan terbuka tanpa menimbulkan perasaan tersinggung kepada orang lain.



# Teknik Relaksasi

- Teknik relaksasi adalah intervensi yang digunakan bagi mengurangi tekanan. Teknik ini adalah bagi mengurangi ketegangan otot dan menenangkan minda/fikiran.
- Kebaikan teknik ini adalah seperti mengurangi masalah fizikal seperti sakit kepala, belakang, bahu/leher, gangguan tidur dan tekanan darah tinggi. Ianya juga dapat meningkatkan tahap keyakinan diri.
- Teknik-teknik relaksasi yang digunakan;
  - Latihan Pernafasan
  - Urutan





# TANGANI STRES DENGAN LATIHAN PERNAFASAN

Satu latihan bernafas secara mendalam yang boleh meningkatkan pertukaran oksigen dan karbon dioksida di dalam sel tubuh. Anda boleh melegakan stres dengan melakukan langkah-langkah berikut:

1

Berdiri dengan menjarakkan kaki & longlaikan tangan di sisi.



2

Pejamkan mata dan biarkan kepala tunduk ke hadapan



3

Tarik nafas melalui hidung dengan sedalam dalam nya dan tahan nafas anda dengan kiraan 10



4

Hembuskan nafas perlahan-lahan melalui hidung, terapkan perasaan lega setiap hembusan nafas



5

Ulangi langkah-langkah di atas sebanyak 5 kali sehingga anda merasa tenang dan relaks



6

Akhirnya buka mata anda perlahan-lahan



**Pupuk Minda Sihat Dengan Menangani Stres**

Unit Kesihatan Mental  
Bahagian Kawalan Penyakit  
Kementerian Kesihatan Malaysia





# TANGANI STRES DENGAN URUTAN LEHER & BAHU

Boleh melegakan ketegangan otot & melancarkan perjalanan darah. Dapatkan urutan leher dan bahu untuk melegakan stres. Langkah-langkah ini adalah bagi orang yang mengurut:

1

Minta pasangan anda duduk dengan selesa, pejamkan mata & fikirkan sesuatu yang menyenangkan. Berdiri di belakangnya & letakkan tangan di atas bahunya



2

Ibu jari diletakkan di bahagian tengkuk dan urut dengan perlahan hingga ke bahu dan kembali ke tengkuk. Ulang 3 kali



3

Gunakan kedua-dua tangan dan urut bahu hingga ke bahagian atas lengan. Ulang 3 kali.



4

Urut dengan ibu jari bermula dari bahagian bawah tengkuk mengarah ke luar menjauhi tulang belakang. Ulang 3 kali



5

Urut dengan ibu jari bahagian bawah tengkuk menggunakan teknik memutar



6

Letakkan satu tangan di dahi dan satu lagi tangan di tengkuk. Dengan perlahan putarkan kepalanya ke kanan dan kemudian ke kiri



7

Gunakan jari-jemari untuk mengurut bahagian tengah dahi dan terus ke bahagian tepi dengan menggunakan teknik memutar. Ulang 3 kali

Unit Kesihatan Mental  
Bahagian Kawalan Penyakit  
Kementerian Kesihatan Malaysia



# MAKAN SECARA SIHAT



# APAKAH BERAT BADAN UNGGUL/ IDEAL ?

$$\text{BMI} = \frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{tinggi (m)} \times \text{tinggi (m)}}$$

BMI	Status Berat Badan
18.5	Kurang Berat Badan
18.5 - 24.9	Berat badan ideal
25.0 - 29.9	Berlebihan berat badan
>30	Obes

# PRINSIP 3J



Jenis



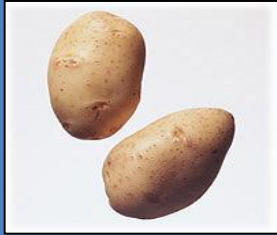
Jumlah



Jam

# PIRAMID MAKANAN MALAYSIA



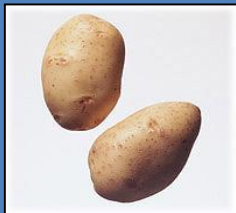


4 sajian ~1500 kalori

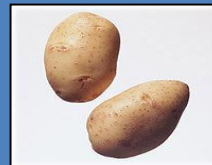


5 sajian ~1800 kalori

# 1. KARBOHIDRAT (KANJI)



6 sajian ~2000 kalori



8 sajian ~2500 kalori

# KUMPULAN MAKANAN

## 2. Sayur-sayuran

### 3 sajian sehari



1 cawan sayur tidak masak



½ cawan sayur yang dimasak



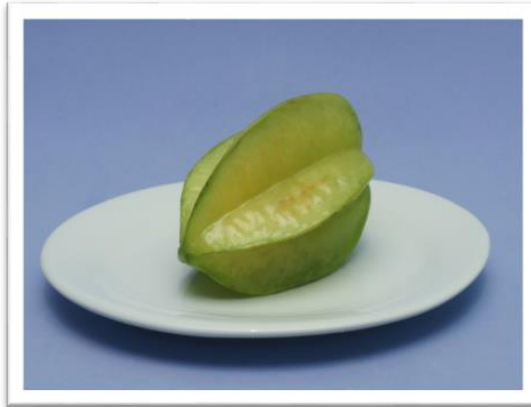
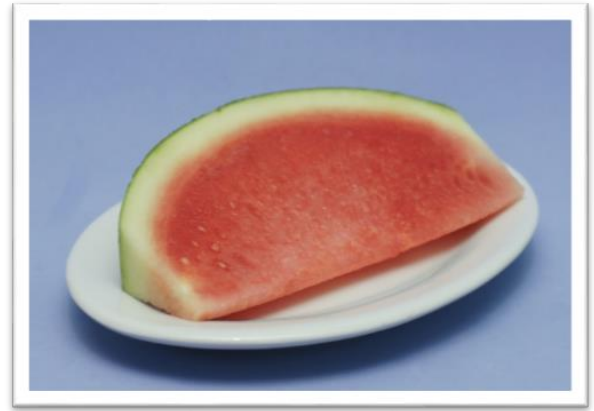
½ cawan sayur berubi/berbuah (tomato/terung)



# KUMPULAN MAKANAN

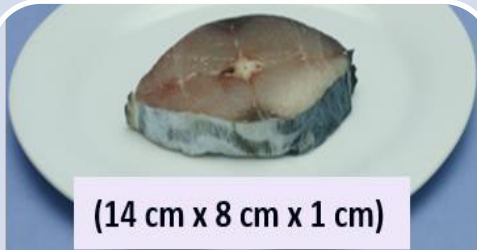
## 2. Buah-buahan

### 2 sajian sehari

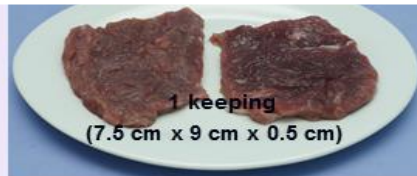


### 3. PROTEIN (AYAM, TELUR, DAGING, IKAN)

- Hanya pilih  $\frac{1}{2}$  - 2 sajian protein dalam setiap waktu makan



Ikan  
1 sajian



Ayam/daging/telur  
 $\frac{1}{2}$ -2 sajian



Kekacang  
 $\frac{1}{2}$  -1 sajian

## 4. PROTEIN (SUSU & PRODUK TENUSU)

- Ambil 1 -3 sajian sehari



## 5. LEMAK, MINYAK, GULA & GARAM

- Hadkan pengambilan tinggi lemak dan kolesterol.



-  1. Buang lemak pada daging atau ayam sebelum memasak
-  2. Buang kulit pada ayam
-  3. Hadkan penggunaan minyak masak, mentega, lemak sayuran dan santan
-  4. Hadkan pengambilan organ dalaman kurang daripada dua kali sebulan
-  5. Buang kepala ikan bilis dan udang sebelum memasak

### KANDUNGAN KOLESTEROL MAKANAN

Makanan	Kandungan kolesterol (mg/100g)
Otak	1000
Telur (ayam, itik)	500
Ikan bilis (dengan kepala)	380
Hati	180
Udang, sotong, ketam	120
Mentega	100
Ayam, kambing	90
Kerang	50
Susu	40
Ikan	40

# 5. LEMAK, MINYAK, GULA & GARAM

## - Pilih Dan Sediakan Makanan Yang Kurang Garam Dan Sos

REDAH KANDUNGAN GARAM	TINGGI KANDUNGAN GARAM
<b>BAHAN PERISA</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bawang</li><li>• Jintan manis/putih</li><li>• Cili merah/cili padi</li><li>• Limau nipis</li><li>• Kayu manis</li><li>• Daun kari</li><li>• Serai</li><li>• Halia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kicap</li><li>• Sos tiram/ sos cili/ sos tomato</li><li>• Belacan/budu/cencaluk</li><li>• Serbuk perisa/kiub/</li><li>• Mayonis</li></ul>
<b>MAKANAN RINGAN</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jagung rebus</li><li>• Kacang rebus</li><li>• Biskut rendah garam</li><li>• Buah segar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keropok kentang/ snek ringan</li><li>• Kerepek masin</li><li>• Kekacang masin</li><li>• Biskut masin</li><li>• Jerukbuah/sayur</li></ul>
<b>MAKANAN DIAWET &amp; MAKANAN DIPROSES</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kentang bakar</li><li>• Sup yang disediakan sendiri</li><li>• Daging/ikan/ayam segar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nugget/bebola ikan</li><li>• Hot dog/sosej</li><li>• Piza/burger</li><li>• Ikan masin/ikan bilis</li><li>• Telur masin</li><li>• Ikan pekasam</li><li>• Makanan dalam tin</li><li>• Kentang goreng</li><li>• Sup berkrim</li><li>• Keju</li><li>• Mee segera</li><li>• Udang kering</li></ul>

1 paras sudu teh :

= 5 gram garam

= 2000mg natrium (sodium)

\* termasuk

garam tersembunyi



## 5. LEMAK, MINYAK, **GULA** & GARAM

- Ambil Makanan Dan Minuman Yang Kurang Gula



- ▶ **Panduan Diet Malaysia** mencadangkan pengambilan jumlah gula tambahan sehari **tidak melebihi 50g**
- ▶ **Saranan WHO** – kurang dari **10%** dari jumlah kalori sehari
- ▶ **1 sudu teh gula = 5 gram = 20 kilokalori**

# KANDUNGAN GULA KUIH TEMPATAN

Kuih Tempatan	Berat Sekeping (g)	Kandungan Gula Sekeping (g)	Persamaan 1 sudu teh (5 g)
Bingka ubi kayu	70 – 90	18 - 25	4 ¼
Kuih koci	40 – 50	10 – 13	2 ¼
Kuih keria	55 – 65	10 – 13	2 ¼
Lepat pisang	65 – 75	10 – 13	2 ¼
Kuih kosui	70 – 80	10 – 13	2 ¼
Kuih seri muka	110 – 120	10 – 13	2 ¼
Onde-onde	25 – 45	8 – 10	2
Kuih kasturi	120 – 135	8 – 10	2
Donat ( <i>plain</i> )	45 – 55	7 – 10	1 ¾
Puding jagung	70 – 80	7 – 10	1 ¾
Apam	40 – 50	6 – 8	1 ½
Kuih lapis	120 - 140	5 - 7	1 ¼

## Kandungan gula dalam beberapa contoh minuman berbungkus

Jenis	Isipadu per kotak/ tin/ botol (ml)	Kandungan gula (g) per kotak/ tin/ botol	Bilangan sudu teh gula (1 sudu teh = 5g)
Minuman isotonik	240	16	3¼
Minuman berkarbonat	240	25	5
Minuman soya	300	28	5¾
Minuman teh	240	28	5¾
Minuman blackcurrant	300	35	7
Minuman laici	300	33	6¼
Minuman teh bunga	300	21	4¼
Minuman cincau	300	27	5¾
Minuman tenaga	330	59	11¾

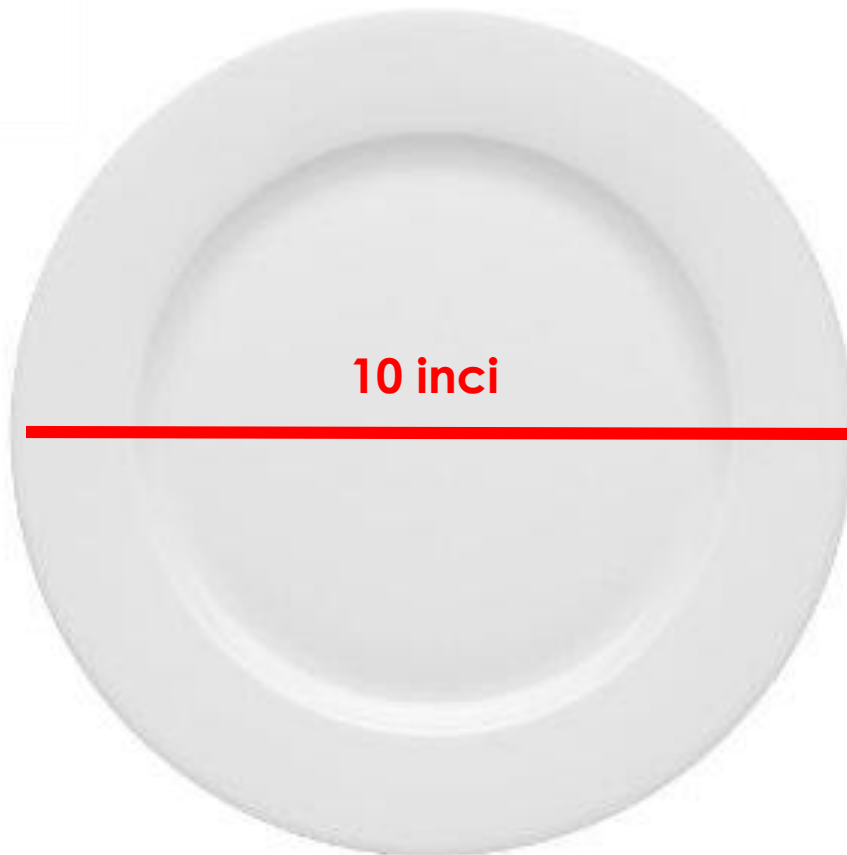
Sumber : Panel Maklumat Pemakanan pada label minuman berkaitan (Tinjauan Pasaran, Januari 2010)





#SukuSukuSeparuh

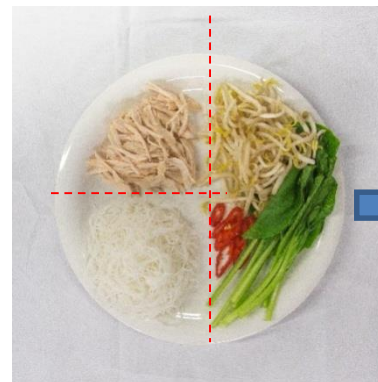
# Saiz Pinggan



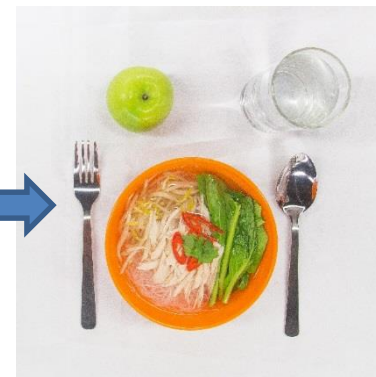
# CONTOH HIDANGAN MENGIKUT KONSEP SUKU SUKU SEPARUH



#SukuSukuSeparuh



Ramuan



Hidangan lengkap



#SukuSukuSeparuh

# 5 Mesej Utama

1. Makan tiga hidangan Utama yang sihat dalam sehari
2. Makan 1-2 makanan ringan yang sihat antara waktu makan jika perlu
3. Makan sekurang-kurangnya separuh dari bijirin anda adalah bijirin penuh
4. Makan hidangan tidak bergoreng dan tanpa santan setiap hari
5. Makan makanan yang dimasak di rumah lebih kerap

# MAKAN MENGIKUT KEPERLUAN KALORI HARIAN

- ▶ Kalori adalah tenaga yang diperoleh dari makanan dan minuman
- ▶ Unit bagi tenaga = kilo kalori(kkal)
- ▶ Pengambilan kalori yang berlebihan dari keperluan akan menyebabkan lebih kalori dan jika tidak diguna akan disimpan dalam bentuk lemak. Sekiranya berlanjutan, ianya akan menyebabkan berlebihan berat badan dan obesiti
- ▶ Keperluan kalori berbeza mengikut :umur, jantina dan tahap aktiviti fizikal

## KALORI

**KARBOHIDRAT**  
(1g CHO = 4 kkal)

**PROTEIN**  
(1g Protein = 4 kkal)

**LEMAK**  
(1g Lemak = 9 kkal)

## Saranan Jumlah Keperluan Tenaga bagi Dewasa dan Warga Emas (RNI 2017)

	<b>Kurang aktif (Kkal)</b>	<b>Sederhana Aktif (Kkal)</b>	<b>Aktif (Kkal)</b>
<b>Lelaki</b>			
<b>19 - 29 tahun</b>	<b>1960</b>	<b>2240</b>	<b>2520</b>
<b>30 - 59 tahun</b>	<b>1920</b>	<b>2190</b>	<b>2470</b>
<b>≥ 60 tahun</b>	<b>1780</b>	<b>2030</b>	<b>2280</b>
<b>Perempuan</b>			
<b>19 - 29 tahun</b>	<b>1610</b>	<b>1840</b>	<b>2080</b>
<b>30 - 59 tahun</b>	<b>1660</b>	<b>1900</b>	<b>2130</b>
<b>≥ 60 tahun</b>	<b>1550</b>	<b>1770</b>	<b>1990</b>

# CONTOH MENU 1500 KALORI

## SARAPAN

- 2 keping sandwic keju
- 1 cawan kopi dengan susu rendah lemak



## MAKAN TENGAHARI

- 1 1/2 cawan nasi
- 1 ekor ikan kembung masak pindang
- 1/2 cawan sayur kailan
- 1 keping tempeh goreng
- 1 potong buah betik
- 1 gelas air kosong



## MAKAN MALAM

- 1 1/2 cawan mi goreng (isi ayam + sayur + tauhu)
- 1 potong nenas
- 1 gelas air kosong



## NOTA:

**Keperluan kalori ini adalah bagi wanita yang sangat tidak aktif dan warga emas.**

# CONTOH MENU 1800 KALORI

## SARAPAN

- 2 keping sandwic telur
- 1 cawan teh dengan susu rendah lemak



## MINUM PAGI

- 1 biji kuih
- 1 cawan teh 'O' dengan satu sudu teh gula



## MAKAN MALAM

- 1½ cawan nasi putih
- 1 keping dada ayam masak halia
- 1 mangkuk cina sup petola dan tauhu
- 2 biji pisang emas
- 1 gelas air kosong



## MAKAN TENGAHARI

- 2 cawan nasi putih
- 1 keping ikan tenggiri masak asam rebus
- ½ cawan terung tumis berlada
- 1 keping tempe goreng
- ½ biji jambu batu
- 1 gelas air kosong



## MINUM PETANG

- 1 biji ban bijirin penuh
- 1 gelas susu coklat rendah lemak



## NOTA:

**Keperluan kalori ini adalah bagi kebanyakan wanita tidak aktif yang bekerja di pejabat.**

# CONTOH MENU 2000 KALORI



## SARAPAN

- 1½ cawan mihun sup
- 1 cawan kopi dengan susu rendah lemak



## MINUM PAGI

- 1 biji kueh
- 1 cawan teh 'O' dengan 1 sudu teh gula



## MINUM PETANG

- 2 biji kueh
- 1 cawan minuman bercoklat dengan susu rendah lemak



## MAKAN MALAM

- 1½ cawan nasi
- 1 ketul paha ayam goreng
- ½ cawan kacang panjang goreng
- 1 keping tauhu
- 1 biji buah belimbing
- 1 gelas air kosong



## MAKAN TENGAHARI

- 1½ cawan nasi
- 1 ekor ikan kembong masak sambal
- ½ cawan sayur sawi
- 1 keping tempeh
- 1 biji oren
- 1 gelas air kosong



## NOTA:

**Keperluan kalori ini adalah bagi kanak-kanak, remaja perempuan, wanita yang aktif secara sederhana dan lelaki yang tidak aktif.**





# MyNutriApps II: MyNutriDiari

MyNutriDiari, Kalori di Hujung Jari

# Tips kurangkan pengambilan garam

- ▶ **Gunakan perencah dan perisa asli**  
contohnya Rempah, bawang, kunyit, cili, halia, perahan jus limau
- ▶ **Lebihkan** pengambilan **buah-buahan dan sayur-sayuran segar**
- ▶ **Kurangkan makanan yang diawet dan diproses** seperti makanan dalam tin, sosej, burger, ikan masin, cencaluk dan belacan.

# PENCEGAHAN OBESITI

**STOP OBESITY**



**Berjalan 10,000 langkah  
(500 kalori)**



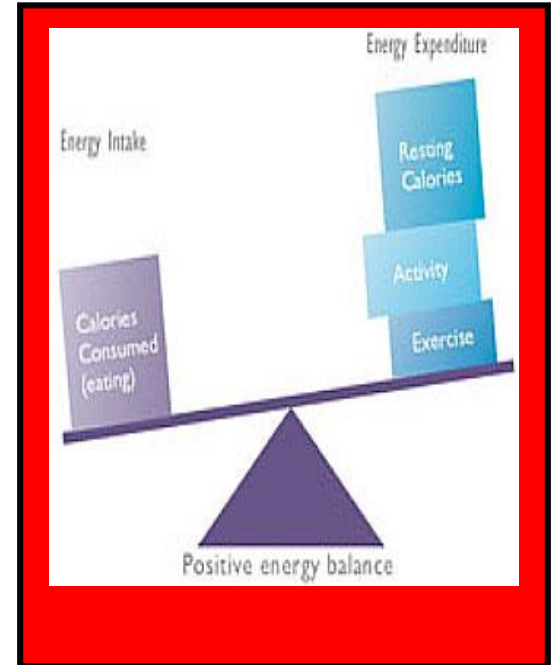
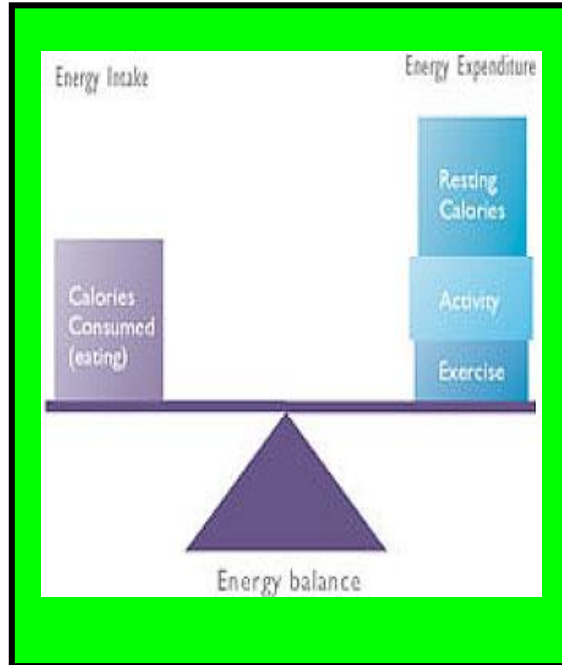
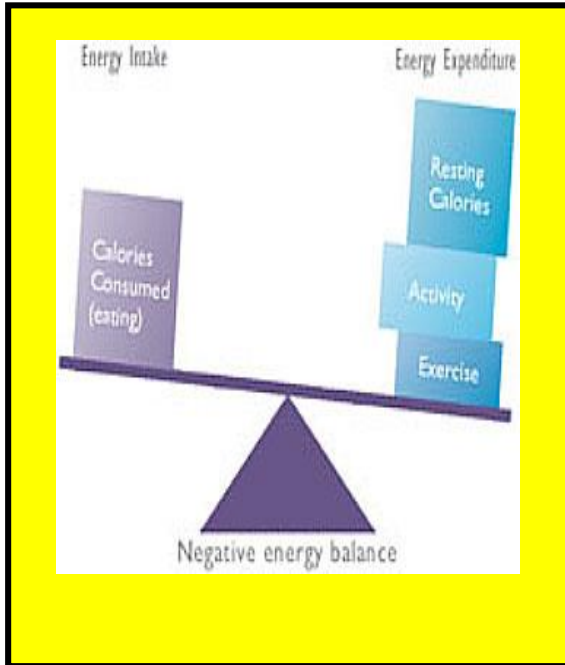
**Naik tangga tanpa henti  
20 menit (285 kalori)**



**0 kalori**

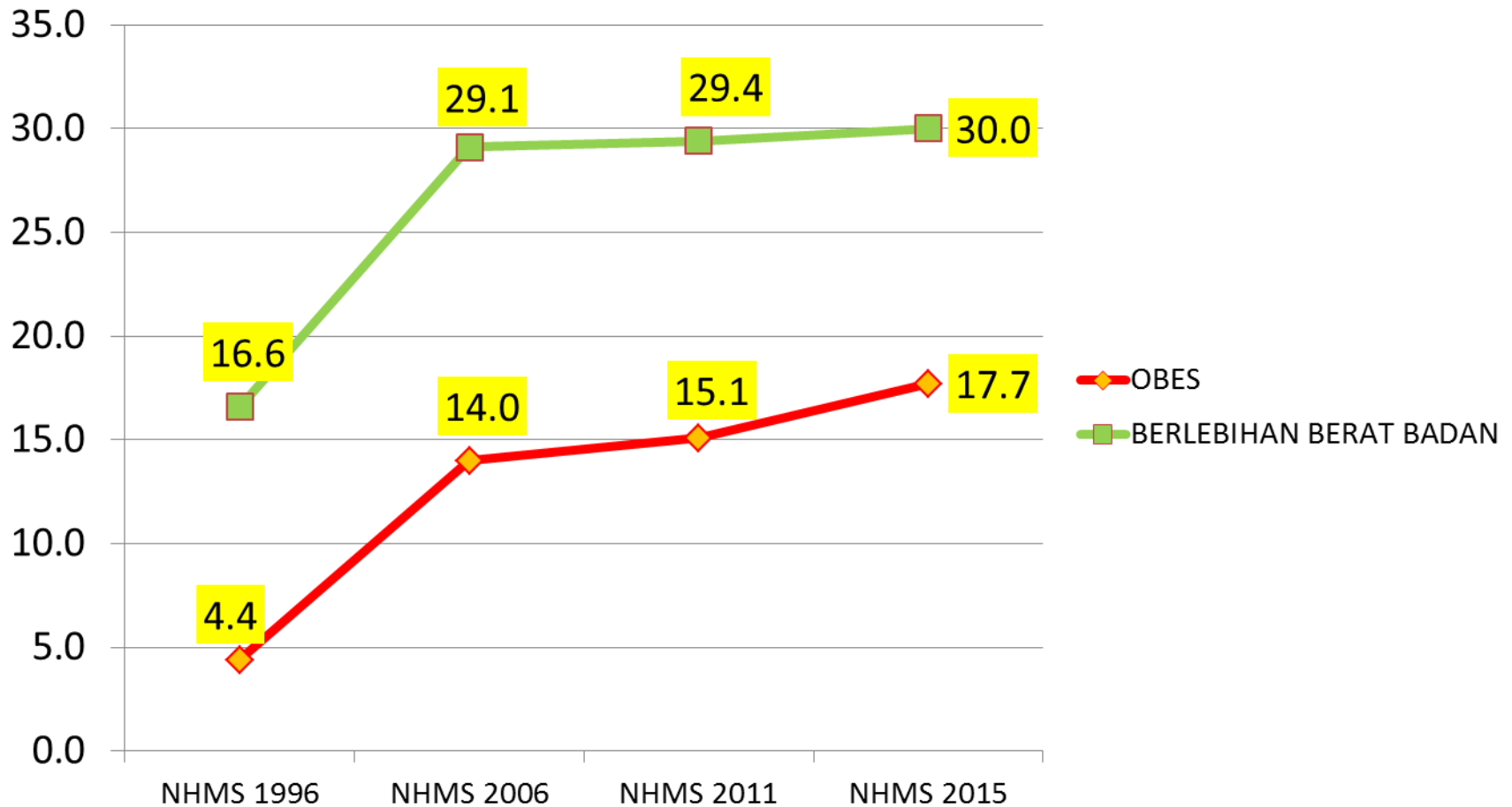
Adequate hydration is also important. Daily water requirements are around 2.1 litres for women and 2.6 litres for men. This equates to about 8 to 10 cups (a cup being 250ml) of fluid per day<sup>21</sup>. Tap water is the best drink for keeping you hydrated.

# ENERGY CONCEPT



# PREVALENS BERLEBIHAN BERAT BADAN & OBES DEWASA ( $\geq 18$ TAHUN) DI MALAYSIA

Peratus (%)





# RESPON ORANG AWAM



KOMUNITI SIHAT  
PERKASA NEGARA



JAMU



LANGSING DAN SIHAT  
**FAZfit**

Digunakan secara tradisional untuk membuang angin dan mengurangkan berat badan

FazFit mengotengkan semua tenaga yang dibunkan untuk digunakan secara tradisional dalam membakar lemak dan mengurangkan berat badan. Selain kesan tersebut yang dipaparkan, membakar lemak yang terkumpul dalam lemak, proses membuang angin dan mengurangkan berat badan sangat efektif dalam mengurangkan lemak dan meningkatkan metabolisme.

Atas berkah-Nya, teknologi yang digunakan dalam formula FazFit semakin maju.

- Digunakan secara tradisional**
  - Membakar lemak
  - Mengurangkan berat badan
  - Meningkatkan metabolisme
  - Membakar lemak yang terkumpul dalam lemak
- Azonal cabasa**
  - Membakar lemak
  - Mengurangkan berat badan
- Alfa gantang**
  - Mengurangkan lemak yang terkumpul dalam lemak
  - Membakar lemak yang terkumpul dalam lemak
  - Meningkatkan metabolisme
- Piper nipis**
  - Membakar lemak
  - Mengurangkan berat badan
  - Meningkatkan metabolisme

Pengambilan FazFit selama 30 hari secara sah akan membantu proses pembakaran kalori dan lemak.



Temp. Perkhidmatan: 011-2280 0544 | 011-2280 0544 | www.dofidomination.com.my  
011-2280 0544 | 011-2280 0544 | www.dofidomination.com.my



**Masalah berat badan?**

Atasi segera dengan  
**ALPHA LIPID SD2** Formula pelangsingan  
**TERPANTAS DI DUNIA**  
tanya perlu bertapa! Ramai yang telah  
**BERJAYA**

**S.I.Y.**  
Slim—It—Yourself

Lebih **20,000** pelanggan kami telah berjaya melangsingkan badan dengan minuman **S.I.Y!**  
**Udakah Anda Mencuba?**

**Konsep Pelangsingan Terkini**

Aplikasi Teknologi NANO 7 Kaedah Menghilangkan

- Lemak Dagu
- Lemak Bahu
- Lemak Dada
- Lemak Pinggang
- Lemak Punggung
- Lemak Peha
- Lemak Kaki

**FIGURE-UP SLIMMING CAPSULE**  
013-6077709

**FREE POSTAGE** **RM 50.00**

**100% ORIGINAL**

**STOCK TERHAD III**  
Membakar Lemak Degil,  
Membentuk & Melangsingkan  
Badan dengan segera

**FRUIT & PLANT**

**FRUIT & PLANT**  
LOSES WEIGHT THE CAPSULE

**GUARANTEED ORIGINAL**  
100% ORIGINAL



# Popular Fad Diets

Diet type	Some Examples
Controlled CHO	Dr. Atkins, The Zone, Sugar Busters
High CHO, Low Fat	Dr. Dean Ornish, The Pritikin Principle, South Beach Diet
Controlled Portion Sizes	Volumetric, Dr. Shapiro's, Zone Diet
Food Combining	Fit For Life, Suzanne Somer's
Liquid Diets	Cambridge Diet, Slim-Fast
Others	The Blood Type Diet, Macrobiotics, Mayo Clinic Diet, Liver Cleansing Diet

# PELAKSANAAN AKTIVITI INTERVENSI PENGURANGAN BERAT BADAN

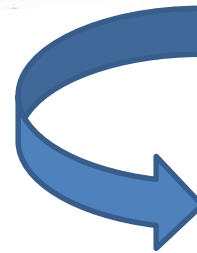
**KOMPONEN PEMAKANAN**

**KOMPONEN AKTIVITI FIZIKAL**

**KOMPONEN MOTIVASI**

**AKTIVITI  
BERTERUSAN**

**AKTIVITI  
BERKALA (BULANAN)**

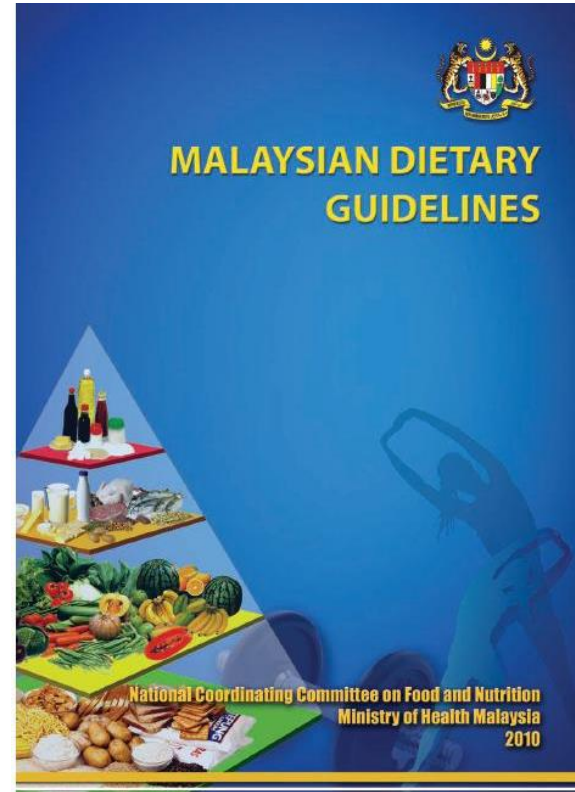


“A reasonable timeline for 5% to 10% weight loss is 3 to 6 months with a safe weight loss of ½ to 1kg per week”

### 3.4 Weight reduction

A reasonable timeline for 5% to 10% weight loss is three to six months, with a safe weight loss of ½ to 1 kg per week. This usually means a reduction of calorie intake by 500 to 1000 kcal/ day. A sound long term weight loss plan includes a reduction in calorie intake, intake of the recommended amounts of nutrients and increased physical activity. Several large-scale intervention

weight. Overweight and obese individuals who practise daily self-weighing have been found to successfully lose weight and able to maintain the weight loss over a longer period of time compared to those who do not weigh themselves frequently (Linde *et al.*, 2005; Wing & Phelan, 2005; Carels *et al.*, 2008). Individuals who monitor their weight regularly (either on a daily or weekly basis) are able to notice small weight changes (gain or loss) (Wing & Phelan, 2005). This helps them to adopt the necessary behaviour change (diet and/or exercise) crucial to prevent further weight gain or losses. Hence, individuals should monitor and weigh themselves at least once a week to maintain a healthy body weight. Children should be monitored on their



# AKTIVITI BERKALA (BULANAN)

MASA	AKTIVITI
<b>Pra-program</b>	Saringan kesihatan
	Latihan Program Pengurusan Berat Badan
<b>Bulan pertama</b>	Aktiviti Pemakanan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemakanan Sihat di Pasaraya - Baca Label (Panel Maklumat Pemakanan) &amp; <i>Healthier Choice Logo</i></li> </ul>
<b>Bulan kedua</b>	Aktiviti fizikal (contoh : daki bukit, berbasikal, kayak, treasure hunt, gym)
<b>Bulan ketiga</b>	Sesi Runding Cara Pemakanan dalam kumpulan (Arrangement bersama Pegawai Pemakanan di klinik kesihatan atau pakar pemakanan daripada pihak swasta)
	Sesi Motivasi <ol style="list-style-type: none"> <li>Tegas diri (Asertif)</li> <li>Kumpulan sokongan</li> </ol> Tools:, Ujian Stres, ceramah dan role play Cadangan Penceramah : Pegawai Psikologi/ Fasilitator (Pasukan iNCD)

# AKTIVITI BERKALA (BULANAN)

MASA	AKTIVITI
Bulan keempat	Aktiviti fizikal (contoh : daki bukit, berbasikal, kayak, treasure hunt, gym, aquarobic, aquajog, pertandingan sukan seperti futsal/ fitball dan lain-lain)
Bulan kelima	Aktiviti Pemakanan (contoh : Bengkel Pemakanan, Demonstrasi masak, pertandingan masakan dan lain-lain)
Bulan keenam	Saringan berat badan
	Majlis Penutup Program Pengurusan Berat Badan Trim & Fit

Nota : Perancangan aktiviti bulanan bergantung kepada kesesuaian peruntukan & logistik setiap agensi

# Contoh *Healthy Lunch Pack Meal*



440 kcal

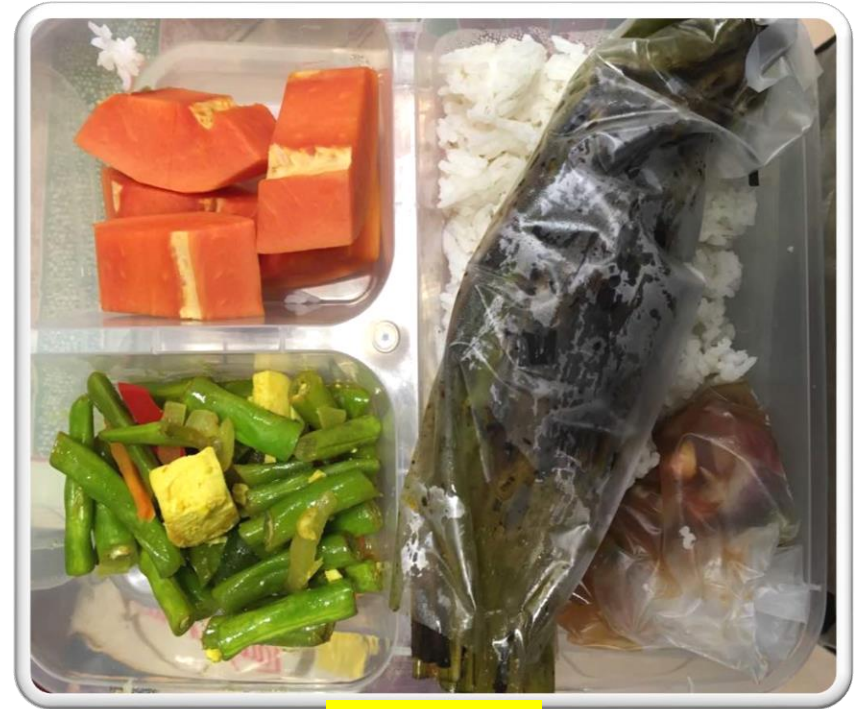
500 kcal



450 kcal



455  
kcal



450  
kcal



400  
kcal



# PRINSIP SENAMAN : F.I.T.T

Komponen	Penerangan
<i>Frequency</i>	Kekerapan bersenam 5 kali seminggu
<i>Intensity</i>	Moderate intensity: 50-70% Vigorous intensity: 70-85% } HRmax
<i>Time</i>	Sekurang-kurangnya 30 minit setiap kali. Tidak termasuk 5 hingga 10 minit untuk memanas dan menyejukkan badan
<i>Type</i>	Senaman aerobik ( <i>jogging, brisk walk</i> ) Senaman kelenturan (regangan, yoga) Senaman kekuatan otot ( <i>body weight exercise, exercise with machine</i> )

# To lose weight & prevent weight gain (ACSM)

- 150-250 minutes per week to prevent weight gain (Moderate intensity)
- Aerobic exercise

Or

- 30-35 minutes/5x week
- Vigorous intensity
- High Intensity Interval Training (HIIT)

**> 250 minutes per week to prevent weight regain**

Bagi pemantauan pencapaian di sepanjang sesi intervensi, parameter yang akan disaring adalah meliputi perkara indikator berikut :

- i. Berat badan dan Indeks Jisim Tubuh (IJT)
- ii. Ukur lilit pinggan
- iii. Peratus lemak tubuh (pilihan)
- iv. Tekanan Darah
- v. Ujian Darah (Gula Darah, Kolestrol Darah)

# Penilaian Pencapaian Peserta

Numerator : Jumlah penurunan berat badan pos-program (kg)

Denominator : Jumlah berat badan pra-program (kg)

$$\frac{\text{Jumlah penurunan berat badan pos-program (kg)}}{\text{Jumlah berat badan pra-program}} \times 100$$

## Contoh

Berat Puan A, Mac 2017 : 95kg

Berat Puan A, September 2017 : 84kg

Oleh itu, jumlah penurunan berat Puan A : 95kg – 84kg = 11kg

Pencapaian Puan A :  $\frac{11}{95} \times 100$

: 11.6%

# Komposisi Badan

- Prado et al. (2014) :  
Peratusan lemak,  
tulang, air dan otot  
dalam badan manusia
- Daniels et al. (2014) :  
Peratusan Lemak  
Badan penting dalam  
menentukan risiko  
penyakit  
kardiovaskular



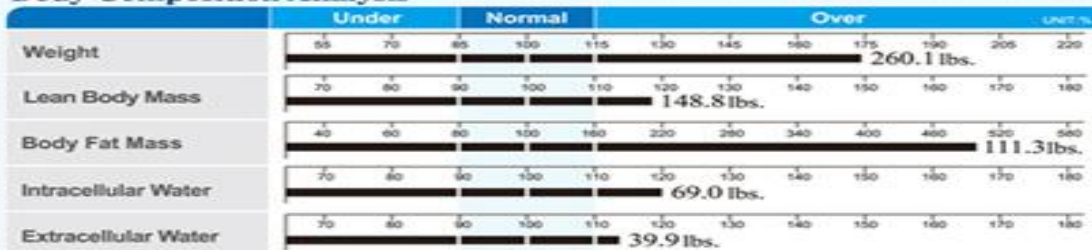
Name(I.D.) **TS790426** Gender **Male** Age **30** Height **5ft. 8.9in.** Date **03.25.2011** Time **09:14:28**

## B hospital

### Body Composition

Values	Total Body Water	Lean Body Mass	Weight
Intracellular Water	69.0 lbs.	148.8 lbs.	260.1 lbs.
Extracellular Water	39.9 lbs.		
Dry Lean Mass	39.9 lbs.		
Body Fat Mass	111.3 lbs.		

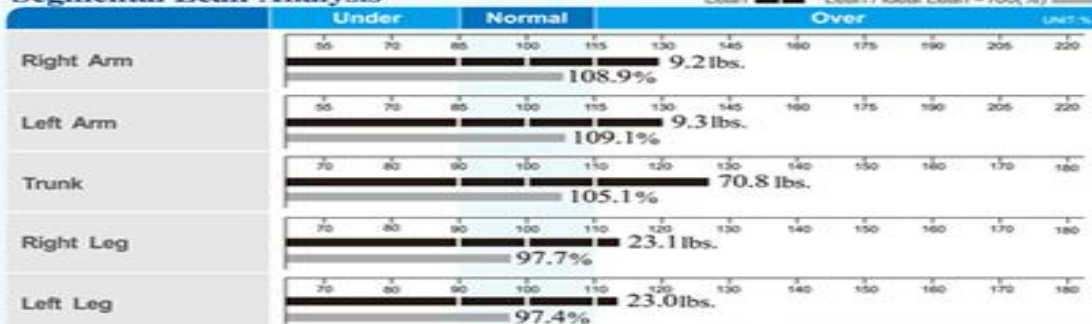
### Body Composition Analysis



### Obesity Analysis



### Segmental Lean Analysis



### Impedance

Z	RA	LA	TR	RL	LL(G)
1 kHz	312.6	308.3	31.0	259.6	257.5
5 kHz	303.4	299.9	29.5	252.7	250.5
50 kHz	261.4	259.8	24.4	215.7	214.8
250 kHz	230.9	230.3	20.4	188.9	189.5
500 kHz	221.7	221.3	19.1	182.5	183.3
1000 kHz	214.1	213.6	18.1	177.9	178.6

### Reactance & Resistance

Xc	RA	LA	TR	RL	LL(G)
5 kHz	17.2	16.7	2.3	14.2	14.0
50 kHz	30.9	29.3	4.0	27.1	26.1
250 kHz	23.7	23.3	2.8	17.4	17.1
R	RA	LA	TR	RL	LL(G)
5 kHz	302.9	299.4	29.4	252.3	250.1
50 kHz	259.6	258.1	24.1	214.0	213.2
250 kHz	229.7	229.1	20.2	188.1	188.7

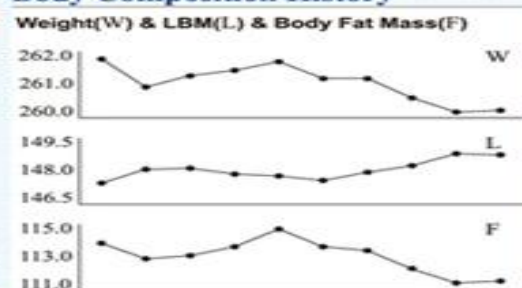
### ECW/TBW & BMR

ECW/TBW	0.367
Basal Metabolic Rate	1827 kcal

### Body Fat & LBM

Body Fat	- 85.1 lbs.
LBM	0.0 lbs.

### Body Composition History



### Percentage of Body Fat



Date/time	Weight	LBM	Fat	PBF	ECW/TBW
12/05/10 09:31	261.9	147.6	114.3	43.6	0.369
12/21/10 09:14	260.9	148.1	112.8	43.2	0.369
12/30/10 09:21	261.3	148.2	113.1	43.3	0.368
01/06/11 09:12	261.5	147.8	113.7	43.5	0.367
01/19/11 09:42	261.8	146.8	115.0	43.9	0.368
01/26/11 09:34	261.2	147.5	113.7	43.5	0.368
02/06/11 09:05	261.2	147.9	113.3	43.4	0.367
02/24/11 09:12	260.5	148.2	112.3	43.1	0.368
03/10/11 09:15	260.0	148.9	111.1	42.7	0.368
03/25/11 09:14	260.1	148.8	111.3	42.8	0.367

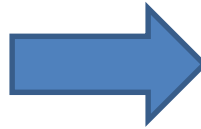
### Phase Angle

Phase Angle	RA	LA	TR	RL	LL
5 kHz	3.2	3.2	4.5	3.2	3.2
50 kHz	6.8	6.5	9.4	7.2	7.0
250 kHz	5.9	5.8	7.9	5.3	5.2

# Siti Raikhan Aina



15.9



Indikator	Sebelum	Selepas
Berat (kg)	75.0	59.1
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	30.8	24.3
Visceral Fat Area (cm <sup>2</sup> )	124.4	79.4
% Lemak Tubuh	42.2	31.4
Fasting Blood Sugar (FBS)	4.65	4.89
Kolesterol	4.3	4.2

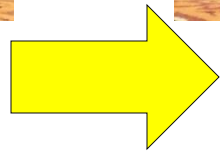
# NOORUL HIDAYAH MOHD NASIR



**SEBELUM**

**BERAT :  
94.7 KG**

**BMI :  
37.9**



**SELEPAS**

**BERAT :  
75.2 KG**

**BMI :  
30.9**

**PENURUNAN BERAT  
BADAN**

**-19.5 kg**

**PENURUNAN % LEMAK  
BADAN**

**-7.2 %**

**PERATUS PENURUNAN  
BERAT BADAN**

**-20.6 %**



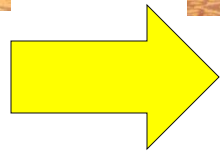
# IKHWAN SHARIF



**SEBELUM**

**BERAT :  
103.1 KG**

**BMI :  
37.4**



**SELEPAS**

**BERAT :  
95.6 KG**

**BMI :  
34.7**

**PENURUNAN BERAT  
BADAN**

**-7.5 kg**

**PENURUNAN % LEMAK  
BADAN**

**-3.3 %**

**PERATUS PENURUNAN  
BERAT BADAN**

**-7.3 %**

# Healthy workplace initiative

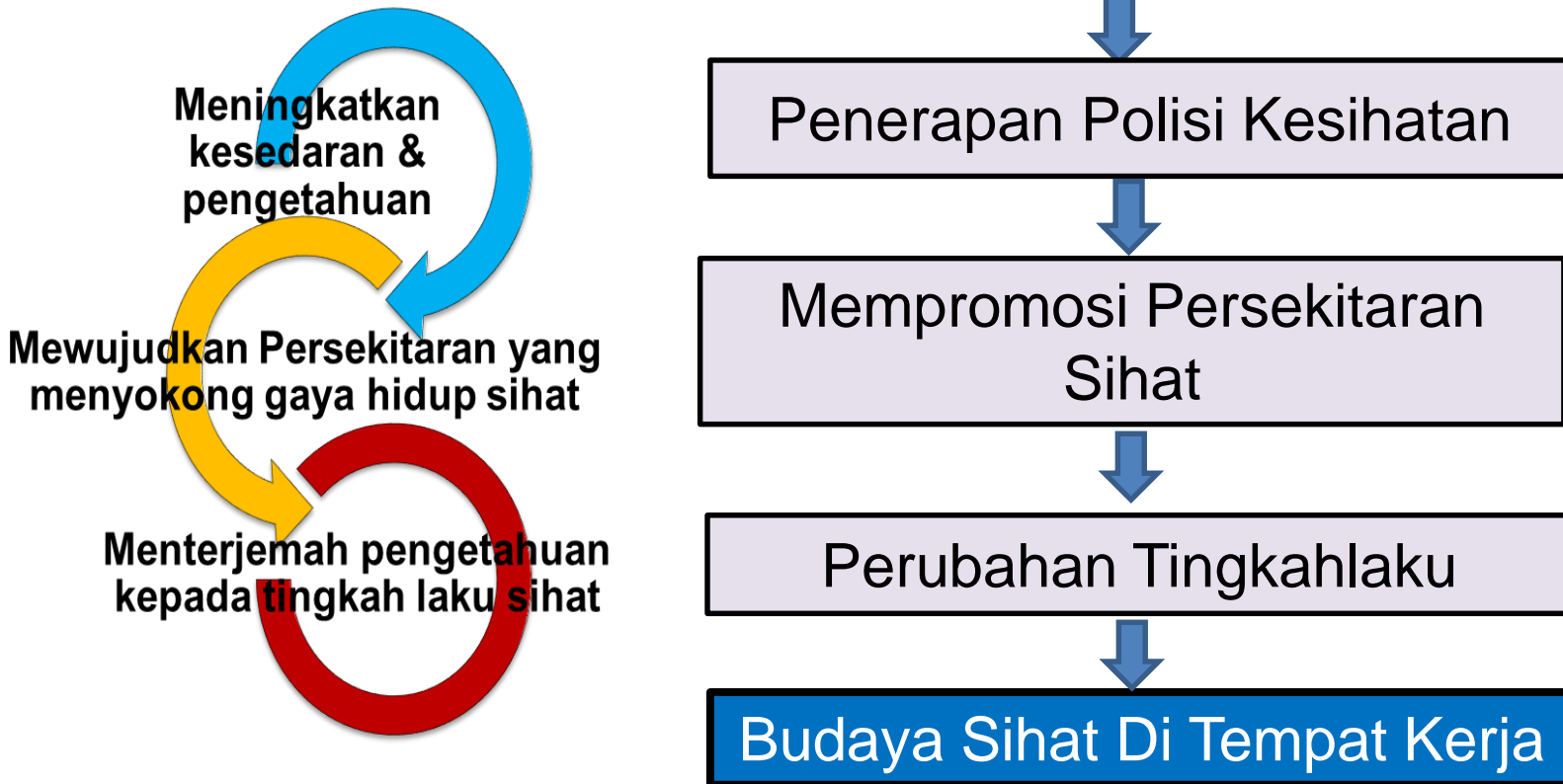
<b>Step 1: Establish organisational commitment</b>	<b>Step 2: Construct your program</b>	<b>Step 3: Manage and evaluate your program</b>
Identify a key leader/leaders	Identify staff issues	Implement your specific initiatives
Ensure commitment from management	Identify workplace issues	Evaluate your initiatives and program
Encourage staff to be involved	Plan your program, identifying simple strategies	Refine your program commitment and initiatives



# **KOSPEN PLUS :** **KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**

# Program KOSPEN Plus

Program KOSPEN Plus adalah merupakan program intervensi faktor risiko untuk membentuk amalan budaya hidup secara sihat dalam kalangan majikan dan pekerja



# Program KOSPEN Plus

## MATLAMAT

Menurunkan prevalens penyakit tidak berjangkit dan faktor risikonya di kalangan pekerja bagi membina warga kerja yang sihat dan produktif dengan persekitaran budaya kerja yang menyihatkan melalui pemerkasaan majikan dan pekerja.

## OBJEKTIF

Mendekatkan dan meluaskan capaian program kesihatan di tempat kerja bagi membentuk pekerja yang sihat dan produktif

Membentuk pekerja sihat dan produktif melalui penerapan polisi kesihatan, pewujudan persekitaran yang menjurus kepada pembudayaan amalan gaya hidup sihat.

Menambah nilai program, promosi dan aktiviti kesihatan pekerjaan melalui penerapan elemen pendidikan asas pencegahan dan prosedur mudah pengesanan faktor risiko penyakit tidak berjangkit.

Mewujudkan sekumpulan pasukan penyelaras terlatih di kalangan pekerja.

## STRATEGI PELAKSANAAN

Majikan MESTI memberi komitmen, sokongan padu dan prasarana untuk pelaksanaan Program KOSPEN Plus

Pasukan penyelaras yang komited, berdedikasi dan bersemangat tinggi memainkan peranan penting

Pelaksanaan skop mengikut kesesuaian, kreativiti dan persetujuan antara majikan dan pekerja

## SKOP



## SKOP 1

## Amalan Pemakanan Sihat

- Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat (PHSSM)
- Kafeteria Sihat
- Mini Pusat Maklumat Makanan

## SKOP 2

## Amalan Tidak Merokok

- Persekitaran Tempat Kerja Yang Bebas Dari Sebarang Bentuk Amalan Merokok
- Galakan Pekerja Yang Merokok Berhenti Merokok

## SKOP 3

## Hidup Yang Aktif

- Trek Laluan Pejalan Kaki
- Jom Guna Tangga
- X-Break
- Aktiviti Fizikal Berjadual

## SKOP 4

## Pengurusan Berat Badan

- Intervensi Pemakanan Sihat
- Intervensi Hidup Yang Aktif
- Motivasi Pengekalan Diri

## SKOP 5

## Saringan Kesihatan

- Laksanakan Saringan Kesihatan
- Peralatan saringan
- Sudut Kendiri dan informasi kesihatan

## SKOP 6

## Minda Sihat

- Penilaian Risiko
- Mengenalpasti dan Pengendalian Stres di Tempat Kerja
- Sudut Minda Sihat

Skop Pilihan

## SKOP 7

## Persekitaran Tempat Kerja Sihat

## SKOP 8

## Pencegahan &amp; Pengurangan Kemudaratan Alkohol (CEKAL)

# STRATEGI PELAKSANAAN PROGRAM KOSPEN PLUS



# SARINGAN KESIHATAN



## TOT SUKARELAWAN KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI (KPT)

### PROGRAM FIT & COOL DI TEMPAT KERJA



# UJIAN KECERGASAN (U3K)



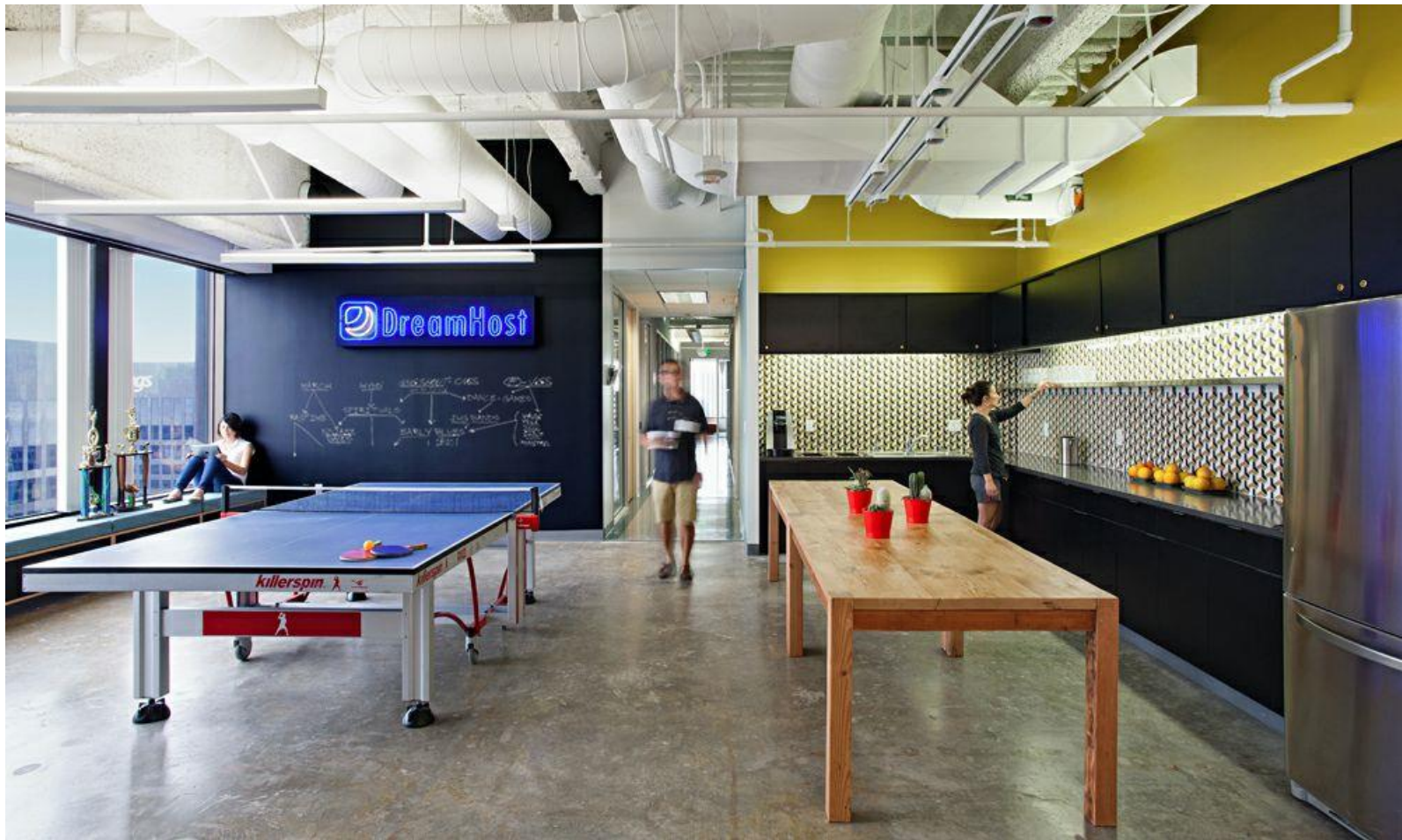
# Inisiatif aktif di tempat kerja



# Tempat kerja bebas asap rokok



# Ruang rehat pekerja



# 5 EASY EMPLOYEE WELLNESS INITIATIVES



**NAP ROOM**

Create a quiet space for employees to take a nap in when they need a little energy boost.



**CHALLENGES**

At the start of each month, set up a health challenge for your team to boost morale and well-being.



**SCREENINGS**

Busy workers often feel they don't have time to go to the doctor. So bring these tests directly to your employees.



**RELAXATION**

Promoting relaxation allows your employees to unwind and take a few moments for themselves.



**LUNCH & LEARNS**

Gather employees for a learning opportunity over lunch each month.

# Wellness

*As A Way Of Life*

