

Gold Edition

MyHEALTH

for life

3.3 JUTA
REMAJA OBES



BERJALAN
FAEDAH HEBAT



PELUH!
BUKAN KAYU
UKUR SENAMAN

Aktiviti Fizikal



JOM
CERGAS!

KANAK-KANAK



OBESITI



BENCH PRESS
LATIH OTOT



INTERAKTIF MyHEALTH

Assalamualaikum W.B.T, Salam Sejahtera dan Salam Negaraku.

Bahagian Pendidikan Kesihatan kini sedang mentransformasi penyampaian maklumat kesihatan dalam bentuk e-majalah. Artikel dalam portal MyHEALTH diterjemahkan dalam paparan yang lebih interaktif untuk menarik lebih ramai pengguna melayari portal MyHEALTH.

Seiring dengan transformasi ini, e-majalah "**MyHEALTH : for life**" muncul sebagai satu dimensi saluran maklumat pendidikan kesihatan. Harapan saya adalah Portal MyHEALTH akan menjadi gerbang informasi sejagat dan dapat diteruskan merentasi perubahan teknologi komunikasi digital dengan pembangunan dan perkembangan portal ini.

Selamat melayari Portal MyHEALTH.

#myhealthkkm
#sihatmilikku



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jheh'.

KETUA PENGARAH KESIHATAN
YBhg. Datuk Dr. Noor Hisham Abdullah



myhealthkkm

**TAKWIM
HARI KHAS KESIHATAN
2018**

Hari Buah Pinggang Sedunia
*Kidneys & Women's Health :
Include, Value, Empower*
(8 Mac 2018)

Hari Tibi Sedunia
Wanted : Leaders for a TB-free world
(24 Mac 2018)

Hari Kesihatan Sedunia
*Universal Health Coverage :
Everyone, Everywhere*
(7 April 2018)

Hari Hemofilia Sedunia
(17 April 2018)

Hari Talasemia Sedunia
(8 Mei 2018)

Hari Hipertensi Sedunia
(17 Mei 2018)

Hari Tanpa Tembakau
(31 Mei 2018)

Jawatankuasa
EDITORIAL

Dato' Dr. Hj. Azman Hj. Abu Bakar (ketua)
TIMBALAN KETUA PENGARAH KESIHATAN (KESIHATAN AWAM)
Kementerian Kesihatan Malaysia

Suraiya Syed Mohamed
**PENGARAH
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN**
Kementerian Kesihatan Malaysia

Munshi Abdullah
**KETUA PENOLONG PENGARAH KANAN
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN**
Kementerian Kesihatan Malaysia

Sri Tharan Balakrishnan
**KETUA PENOLONG PENGARAH KANAN
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN**
Kementerian Kesihatan Malaysia

Nur Hidayatun Fadillah Mohd Nor
**KETUA PENOLONG PENGARAH KANAN (AKTIVITI FIZIKAL)
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN**
Kementerian Kesihatan Malaysia



Pengurus Operasi :
**NG KHENG BAN
SITI SARAH MOHAMED**

Rekabentuk :
**NUR HIDAYAH MOHD YUNAN
FARHANA ABDULLAH**

Isi Kandungan :
KUMPULAN PORTAL MyHEALTH

kandungan

MyHEALTH

Mac 2018

Menarik di dalam :

4 Senaman sebagai
Rutin Harian

5 Jom Cergas

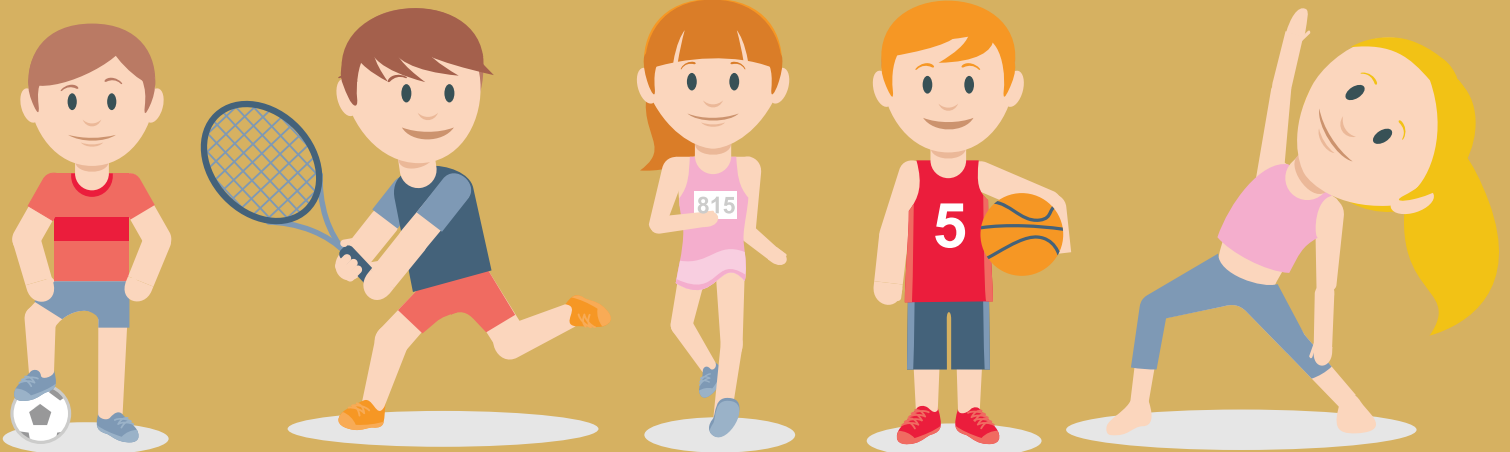
8 Trivia Cergas 

9 Uji Minda

6
Obesiti



7 Kanak-kanak



Bagaimana menjadikan Senaman Sebagai Rutin Harian

- 1 Lakukan Senaman Yang Diminati
- 2 Wajib Bersenam
- 3 Tetapkan Matlamat
- 4 Dapatkan Sokongan
- 5 Berikan Ganjaran
- 6 Tambahkan Ilmu
- 7 Usah Putus Asa



Jom Cergas

☆ Semua pergerakan tubuh badan yang menggunakan tenaga merupakan aktiviti fizikal. Antara jenis aktiviti fizikal ialah bergerak dan beredar, bergerak tanpa beredar, bergerak dengan alatan, berse-
nam, bersukan dan berekreasi.

☆ Antara aktiviti fizikal yang boleh dilakukan ialah senaman bebanan bebas. Senaman ini merupakan senaman yang menggu-
nakan rintangan seperti *dumbell*, getah senaman atau botol air untuk memberi beban kepada tubuh badan.

☆ Sewaktu kita duduk, pembakaran kalori akan menurun. Setelah dua jam duduk terus-menerus, kadar kolesterol baik akan turun sehingga 20 peratus. Oleh itu, berdirilah dan lakukan aktiviti fizikal seperti regangan singkat dan pergerakan aktif setiap dua jam sekali.

☆ Antara faedah regangan dan pergerakan aktif ialah sendi - sendi dapat bergerak dengan licin tanpa rintangan, dapat mengurangkan dan mengelakkan penyakit berkaitan otot, mengelakkan kecederaan pada otot tendon atau ligamen serta mempercepat peredaran darah.

Obesiti



Kurang melakukan aktiviti fizikal ditakrifkan sebagai gaya hidup yang tidak aktif. Dari semasa ke semasa, gaya hidup yang tidak aktif ini boleh mengakibatkan keadaan kronik seperti obesiti yang memudaratkan kesejahteraan individu dan menimbulkan satu beban kesihatan awam kepada masyarakat (Fern Greenwell, 2014).



Aktiviti fizikal melalui senaman memainkan peranan penting dalam proses penurunan berat badan. Senaman dapat mengubah komposisi badan, mengurangkan risiko untuk mendapat penyakit dan meningkatkan kualiti kehidupan.



Pada masa kini, penglibatan tidak aktif dalam aktiviti fizikal telah menjadi satu isu kesihatan yang berlaku di seluruh dunia (WHO, 2011).



Menurut Kajian Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2015, lelaki lebih cenderung mengalami berat badan berlebihan manakala wanita pula lebih cenderung kepada masalah obesiti.



Jelas menunjukkan bahawa penglibatan tidak aktif dalam aktiviti fizikal adalah faktor yang menyumbang kepada peningkatan masalah obesiti di Malaysia.





KANAK - KANAK

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), 41 juta kanak-kanak di bawah umur 5 tahun mengalami masalah berat badan berlebihan dan obesiti.

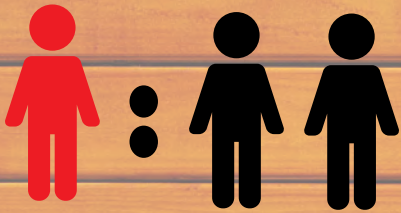
Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mencadangkan kanak-kanak dan warga muda berumur 5 hingga 17 tahun perlu menjalankan aktiviti fizikal yang sederhana hingga berintensiti tinggi dalam jangka masa 60 minit setiap hari.

Aktiviti fizikal mampu merendahkan risiko daripada menghadapi penyakit kronik disebabkan berat badan berlebihan.

Contoh aktiviti fizikal yang berintensiti sederhana adalah seperti permainan yang melibatkan lontaran dan tangkapan, menunggang basikal dan berjalan dengan pantas; manakala contoh aktiviti fizikal yang berintensiti tinggi adalah seperti berlari, bersukan, permainan aktif yang memerlukan larian dan pergerakan seperti permainan bola keranjang, hoki atau bola sepak.

Pihak sekolah boleh memupuk aktiviti fizikal melalui pendidikan jasmani secara berterusan dan ibu bapa patut memberi galakan kepada anak mereka untuk melibatkan diri dalam aktiviti sukan selepas waktu sekolah.

Trivia Cergas



Mengikut Kajian Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS),

1 daripada **2** remaja tidak aktif dalam melakukan aktiviti fizikal

Sumber : NHMS, 2017

PALING BANYAK membakar **KALORI**

- 1) Tinju (800 kalori / jam)
- 2) Skuasy (748 kalori / jam)
- 3) Berkayak (740 kalori / jam)
- 4) Berlari cepat (700 kalori / jam)
- 5) Bola sepak (612 kalori / jam)
- 6) Berbasikal cepat (604 kalori / jam)
- 7) Angkat beban dan kardo (590 kalori / jam)
- 8) Lari di *treadmill* (580 kalori / jam)

Sumber : Majalah i-sihat, 2017

Tahukah anda

5.6 juta rakyat Malaysia dewasa mengalami masalah **berat badan** berlebihan dan **3.3 juta** mengalami **obesiti**

Sumber : NHMS, 2015

Faedah Hebat Berjalan Untuk Tubuh

- ✓ Berjalan selama **2 MINIT** : Hidup lebih lama
- ✓ Berjalan selama **5 MINIT** : Bakar 1000 kalori seminggu
- ✓ Berjalan selama **10 MINIT** : Melindungi jantung

Sumber : Majalah i-sihat, 2017

Uji Minda

2 Bagaimana menjadikan senaman sebagai rutin harian?

- a. Keupayaan fizikal
- b. Minat untuk bersenam

3 Berlari selama 30 minit merupakan contoh sukan berintensiti tinggi.

- a. Betul
- b. Salah



4 Adakah kualiti senaman diukur dengan berpeluh?

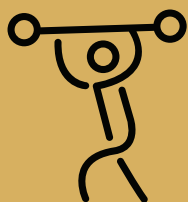
- a. Ya
- b. Tidak

1 Yang manakah antara berikut bukan kaedah senaman bebanan?

- a. Bench press
- b. Lunges
- c. Berlari

5 Bolehkah bersenam jika demam?

- a. Boleh
- b. Tidak boleh



Fakta Uji Minda

Kaedah Senaman

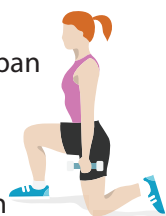


Bench Press

Melatih otot di bahagian otot dada (Otot *Pectoralis Major*) dan otot *Tricep*.

Lunges

Menguatkan otot peha hadapan (otot *Quadriceps*), otot peha belakang (otot *Hamstring*) serta otot punggung (otot *Gluteus Maximus*) memainkan peranan yang besar dalam sistem pergerakan badan. Senaman dilakukan secara setempat (Statik) atau bergerak ke hadapan (Dinamik). Ulang bagi kaki kanan dan kaki kiri. Cadangan latihan adalah 10 kali x 1 atau 2 ulangan.



Cara Menjadikan Senaman Rutin Harian

- Minat
- Kewajipan bersenam
- Tetapkan matlamat
- Dapatkan sokongan
- Berikan ganjaran
- Tambahkan ilmu
- Usah putus asa

Peluh Bukan Kayu Ukur Senaman

Berpeluh merupakan tindak balas fisiologi badan terhadap senaman. Mungkin ia ada sedikit hubungan akan tetapi saya tidak akan menggunakannya sebagai petunjuk kepada keberkesanan dan kualiti senaman.

Senaman Intensiti Tinggi

Contoh senaman berintensiti tinggi :



- Berlari
- Berbasikal
- Berenang
- Tekan tubi
- Senamrobik



www.myhealth.gov.my

Portal MyHEALTH



Ingat Sihat, Ingat MyHEALTH



KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA



myhealthkkm

