

AKHBAR : BH AHAD  
MUKA SURAT : 4  
RUANGAN : NASIONAL

## KKM keluar perincian semakan semula SOP COVID-19

**Nilai:** Kementerian Kesihatan (KKM) akan mengeluarkan perincian semakan semula prosedur operasi standard (SOP) berkaitan COVID-19 dalam masa terdekat, berikutan rakyat Malaysia sudah beralih fasa kepada hidup bersama virus berkenaan.

Menterinya, Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad, berkata SOP berkenaan mengandungi tiga perkara, iaitu perintah pengawasan dan pemerhatian (HSO), pemakaian pelitup muka dan pengisytiharan kawasan tempatan jangkitan.

"Saya sudah bantangkan kepada Kabinet dan Ketua Pengarah Kesihatan akan mengeluarkan perincian berkait tiga perkara berkenaan dalam waktu terdekat. Ini (SOP) adalah semakan semula, namun tarikh pelaksanaannya belum ditetapkan.

"Bila kita sudah ada tarikh, bersekali dengan perincian ini, Ketua Pengarah Kesihatan akan keluaran kenyataan rasmi, kementerian sudah dapat persetujuan Kabinet," katanya pada sidang media selepas merasmikan Sambutan Bulan Pemakanan Malaysia 2024 Peringkat KKM, di sini semalam.

Beliau menjelaskan, butiran dalam SOP itu bersifat teknikal, sebagai contoh, sebelum ini HSO menetapkan tempoh lima hari kuarantin di rumah jika positif COVID-19 selain mengemas kini gejala dalam MySejahtera, namun dalam semakan semula nanti, ia mungkin berubah.

"Menerusi garis panduan itu, bermulanya era bahawa virus COVID-19 sama seperti virus lain seperti Influenza dan lainnya.

"Sebelum ini, kita berada dalam transisi endemik dan sekarang, kita berada dalam transisi hidup dengan virus. Sudah tamat soal pandemik, akan mula fasa hidup bersama virus," katanya.

Dalam pada itu, beliau berkata, jumlah rakyat Malaysia mengalami masalah berat badan berlebihan masih pada tahap membimbangkan dengan seorang daripada dua individu mengalami obesiti, manakala seorang daripada enam dewasa menghidap diabetes.

"Kita berharap dapat membantu mengubah minda serta meningkatkan kesedaran rakyat mengenai kepentingan amal pemakanan sihat bagi mencegah penyakit tidak berjangkit berkaitan pemakanan," katanya.

AKHBAR : MINGGUAN MALAYSIA  
MUKA SURAT : 4  
RUANGAN : DALAM NEGERI

**KKM**  
perinci  
semula  
SOP  
berkaitan  
Covid-19

**SEREMBAN:** Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) sedang memperincikan semula prosedur operasi standard (SOP) dan garis panduan bagi pelaksanaan 'fasa hidup' Covid-19.

Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr. Dzulkefly Ahmad berkata, dalam semakan tersebut Kementerian menumpukan kepada tiga perkara iaitu Perintah Pengawasan dan Pemeliharaan di Rumah (HSO), pemakaian pelitup muka dan pengisytiharan kawasan tempatan jangkitan sebelum SOP dan garis panduan itu dikeluarkan kepada umum.

Menurutnya, negara telah beralih daripada transisi endemik kepada endemik sepenuhnya dan langkah-langkah yang terkait membabitkan tiga perkara tersebut telahpun dibentangkan dalam Kabinet dan mendapat kelulusan.

"Bagaimanapun maklumat secara terperinci termasuk tarikh pewartaan pelaksanaan mengenai perkara itu akan dikeluarkan oleh Ketua Pengarah Kesihatan," katanya kepada pemberita pada Majlis Pelancaran Sambutan Bulan Pemakanan Malaysia 2024 Peringkat KKM di Nilai, dekat sini semalam.

Dr. Dzulkefly berkata, negara mengambil sikap daripada transisi endemik kepada endemik sepenuhnya.

"Kita sudah tamat soal pandemik dan segala SOP semasa, sekarang nak keluar dari transisi endemik dengan fasa *living with the virus*," katanya lagi.

Dalam pada itu, beliau berkata, prevalen semasa penyakit tidak berjangkit (NCD) berkaitan pemakanan di negara ini sangat membimbangkan.

"Hasil Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023 yang baharu saya umumkan menunjukkan peningkatan prevalen penyakit yang tinggi," katanya.

# Kurang senaman, merokok, punca 8.5j berisiko sakit jantung

Oleh **NURUL IRDINA SUMALI**  
irdina.sumali@mediamulla.com.my

**PETALING JAYA:** Kurang senaman, merokok dan amalan pemakanan kurang sihat punca utama kepada 8.5 juta individu Malaysia berisiko menderit penyakit jantung dan strok.

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023 menyaksikan sebanyak 41 peratus daripada pengidap sindrom metabolik itu tergolong dalam kumpulan B40, M40 (30 peratus) dan T20 (35 peratus).

Purata individu menghidap sindrom metabolik dalam kalangan mereka yang berusia 40 tahun iaitu 18 peratus daripada jumlah itu adalah perokok semasa dan 15 peratus peminum alkohol semasa.

Presiden Persatuan Perubatan Kesihatan Awam Malaysia (PPKAM), Datuk Dr. Zainal Ariffin Omar berkata, antara simptom utama yang akan dirasai individu sebelum diserang sakit jantung adalah sakit dada, susah bernafas, pening dan pitam.

41% dalam kalangan B40, 35% kumpulan T20 manakala 30% M40

## 8.5 juta berisiko sakit jantung, strok

Oleh **AMAHAD FARIHAN ABU ANAN**  
amhad.farihan@mediamulla.com.my

**PETALING JAYA:** Sebanyak 8.5 juta individu dikenali di negara ini berisiko menderit penyakit jantung dan strok sekiranya tidak diurus dengan teliti kerana menghidap sindrom metabolik.

Pemakanan yang kurang sihat dan tidak aktif (NHMS) 2023 menyaksikan sebanyak 41 peratus daripada pengidap sindrom metabolik itu tergolong dalam kumpulan B40, M40 (30 peratus) dan T20 (35 peratus).

Purata individu menghidap sindrom metabolik dalam kalangan mereka yang berusia 40 tahun iaitu 18 peratus daripada jumlah itu adalah perokok semasa dan 15 peratus peminum alkohol semasa.

Presiden Persatuan Perubatan Kesihatan Awam Malaysia (PPKAM), Datuk Dr. Zainal Ariffin Omar berkata, antara simptom utama yang akan dirasai individu sebelum diserang sakit jantung adalah sakit dada, susah bernafas, pening dan pitam.

Mengulas mengenai kaedah rawatan, selalunya pesakit jantung akan diberikan rawatan awal secepat mungkin seperti

angioplasti dan pembedahan terbuka.

*Utusan Malaysia* sebelum ini melaporkan, sebanyak 71 peratus penghidap sindrom metabolik berusia 60 tahun dan ke atas direkodkan manakala 57 peratus dalam kalangan mereka yang berusia 50 hingga 59 tahun; 41 peratus berusia 40 hingga 49

tahun; 30 peratus berusia 30 hingga 39 tahun dan 11 peratus berusia 18 hingga 29 tahun.

Sebanyak 45 peratus individu yang dikesan menghidap sindrom itu tiada pendidikan formal; 52 peratus (sekolah rendah); 35 peratus (sekolah menengah) dan 27 peratus (kolej serta universiti).

Sementara itu, Pensyarah Kanan dan Pakar Pemakanan, Fakulti Sains Kesihatan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof. Madya Dr. Mohd. Razif Shahril berkata, kaedah terbaik dalam mengelakkan sakit jantung adalah mengamalkan teknik 'Pinggian Sihat Malaysia'.

"Dengan mengamalkan teknik 'Pinggian Sihat Malaysia' atau suku-suku separuh, ia dapat mengurangkan risiko penyakit jantung dan strok.

"Bukan itu sahaja, individu juga perlu lebih prihatin menjaga kesihatan dengan sentiasa berunding pakar pemakanan atau doktor untuk mendapatkan nasihat yang sesuai dengan keperluan diet individu," jelasnya.



**Tanah padi**  
BERSARAF di samping 'Bekas' Yamban Yamban di Aras mengumpul air. Bekas tersebut adalah bekas yang akan mula memuat air pada 10.00AM.

Bersambung di muka 2

AKHBAR : MINGGUAN MALAYSIA  
MUKA SURAT : 18  
RUANGAN : RENCANA



**JENTIK SEKEJAP**  
Oleh Laupa Jimus

**S** EORANG warga emas Russia yang tersenarai antara lelaki paling gemuk di dunia dilaporkan meninggal dunia di rumahnya hanya beberapa hari selepas dia berikrar untuk menurunkan berat badan.

Leonid Andreev, 60, yang dikatakan mempunyai berat badan menyamai tiga ekor anak gajah dilaporkan sukar bergerak dan terperangkap di rumahnya selama lebih lima tahun.

Warga emas seberat 279.42 kilogram (kg) itu ditemukan mati di rumahnya di kampung Armizonskoye hanya sehari selepas dia memberitahu media tempatan tentang rancangannya memulakan diet baharu dengan hanya mengambil secawan sup untuk makan tengah hari serta keinginan berpindah ke apartment lain.

Tetapi pada 17 November tahun lalu, Andreev disahkan meninggal dunia selepas dilaporkan mengalami serangan jantung.

Andreev pernah berkahwin sebanyak dua kali namun sudah bercerai dan tidak mempunyai anak.

Masalah berat badan Andreev bermula selepas dia meninggalkan kerjaya dalam tentera dan terus meningkat mendadak tanpa henti sejak 10 tahun lalu.

Pertambahan berat badannya disebabkan oleh gangguan metabolik dan lima tahun lalu saiznya terlalu besar sehingga dia terpaksa berhenti menguruskan ladang miliknya. Lelaki itu dilaporkan banyak menghabiskan masa berbaring di atas sofa sambil menonton televisyen sepanjang hari sementara jirannya membantu membersihkan serta menjaga rumahnya.

Itu kisah dari Russia. Saya mengambil sedikit berita tersebut bagi membuka ruang bicara di sini menyentuh isu bahawa kita negara gemuk.

Perbincangan saya dengan dua pakar pemakanan sepatutnya beresetuju antara faktornya gaya hidup kita. Mungkin disebabkan kebolehpasaran kita kepada makanan dan jenis makanan yang kita ambil. Seorang pegawai dietetik Universiti Teknologi Mara (UiTM) Ahmad Huzaifah Usoh @Yusoff berkata, itu lah kenyataan yang wajar diterima rakyat Malaysia.

Beliau berkongsi maklumat bahawa Malaysia mengatasi

# Malaysia negara gemuk

POPULASI BERAT BADAN BERLEBIHAN DI ASIA TENGGARA



Thailand dan Singapura, akan tetapi Malaysia merupakan nombor satu mempunyai rakyat obesiti dalam kalangan negara di Asia Tenggara.

Berkongsi lebih lanjut beliau berkata, gemuk kategorikan melalui Indeks Jisim Tubuh (IJM) atau *Body Mass Indeks* (BMI) melebihi 30 kg/m<sup>2</sup>.

Kata beliau, menurut data daripada National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2019, dalam kalangan orang dewasa, seramai 19.7 peratus daripada rakyat Malaysia mengalami masalah obesiti (BMI melebihi 30 kg/m<sup>2</sup>) manakala seramai 30.4 peratus mengalami masalah berlebihan berat badan (BMI antara 25kg/m<sup>2</sup> - 29.9 kg/m<sup>2</sup>).

Bagi kanak-kanak dan remaja pula seramai 14.8 peratus mempunyai masalah obesiti dan 15 peratus mempunyai masalah berlebihan berat badan.

"Angka ini sebenarnya semakin meningkat tahun ke tahun dan sangat membimbangkan," ujarnya.

Menurut Dewan Bahasa dan Pustaka, gemuk ditakrifkan sebagai berbadan besar sama ada disebabkan oleh banyak otot atau pun lemak manakala obesiti lebih ditakrifkan kegemukan disebabkan lemak yang berlebihan.

Menurut takrifan Pertubuhan Kesihatan Sedunia WHO, obesiti merupakan pengumpulan lemak berlebihan yang boleh memberikan kesan kepada kesihatan. Kebanyakan orang yang gemuk boleh dikategorikan sebagai berlebihan berat badan atau obesiti bergantung kepada

kategori BMI

Seorang lagi pakar pemakanan daripada Universiti Putra Malaysia (UPM) Prof. Dr. Barakutun Nisak Mohd. Yusof berkata, antara faktor adalah corak pemakanan yang tidak sihat, tinggi gula, tinggi lemak dan padat kalori serta senaman tidak dibuat secara konsisten yang menjadi faktor asas kepada peningkatan berat badan.

Menurut Ahmad Huzaifah pula, terdapat pelbagai punca yang boleh menyebabkan masalah kegemukan.

Punca utama adalah makan dan minum secara berlebihan melebihi keperluan tenaga seharian. Setiap individu mempunyai keperluan tenaga harian yang berbeza. Sekiranya pengambilan tenaga berlebihan daripada keperluan, berat badan akan meningkat.

Punca kedua adalah kurangnya melakukan aktiviti fizikal. Teknologi yang semakin berkembang menyebabkan rakyat Malaysia menjadi semakin malas. Ramai orang lebih suka menghabiskan masa di platform sosial media berbanding melakukan senaman, bersukan dan aktiviti fizikal yang lain.

Punca ketiga adalah pengambilan makanan dan minuman tural yang tinggi gula dan kalori. Kebanyakan makanan dan minuman tural di Malaysia tinggi kalori. Punca yang lain kurang mengambil buah-buahan dan sayur-sayuran.

Faktor rakyat Malaysia kurang makan sayur menurut Barakutun Nisak antara lain di

sebabkan harganya mungkin lebih mahal. Begitu juga buah-buahan.

"Hanya lima peratus rakyat Malaysia makan buah-buahan dan sayur-sayuran. Keadaan ini agak menyedihkan kerana buah-buahan dan sayur-sayuran membekalkan serat yang penting sebagai khasiat makanan," ujarnya. Dalam masa sama, beliau juga kecewa dengan sikap rakyat Malaysia yang suka makan lewat malam sedangkan tabiat yang disyorkan adalah makan tiga atau empat jam sebelum tidur, tetapi bukan bermakna boleh makan pukul 11 malam sekiranya kebiasaan akan tidur pukul 4 pagi. Tabiat lewat tidur ini juga bukan amalan yang baik.

Ahmad Huzaifah pula mengingatkan rakyat Malaysia supaya mengamalkan konsep pinggan sihat Malaysia iaitu suku-suku separuh dalam pengambilan makanan.

Suku bahagian adalah sumber karbohidrat seperti nasi, roti, mi, bihun dan pasta. Suku bahagian juga membabitkan sumber protein seperti ikan, ayam, udang, daging, telur dan separuh adalah sayur dan buah. Namun, sekiranya telah menghidap penyakit seperti kencing manis, darah tinggi dan pelbagai penyakit kronik yang lain, disyorkan supaya berjumpa dengan Pegawai Dietetik di hospital atau Klinik Kesihatan bagi mendapatkan nasihat pemakanan yang lebih khusus kepada penyakit yang ada. Lakukan juga aktiviti fizikal dengan lebih kerap bagi memastikan badan sentiasa cergas dan sihat. Bersetujulah kita dengan cara yang disarankan pakar

pemakanan tersebut. Ini kerana pelbagai risiko boleh dihadapi apabila kita gemuk. Penyakit tidak berjangkit atau *non-communicable disease* (NCD) adalah risiko utama yang boleh kita dapat. Contoh NCD adalah penyakit kencing manis, darah tinggi, sakit jantung dan sakit buah pinggang. Selain itu, obesiti juga boleh menyebabkan strok, kematian pramatang, masalah pernafasan, gangguan psikologi dan masalah kesuburan.

Apakah akan berlaku jika ramai rakyat kita gemuk? Produktiviti mungkin menurun dan semakin ramai menghidap penyakit NCD.

Ini akan menjadikan kos penjagaan kesihatan akan meningkat kerana pelbagai penyakit boleh dihadapi oleh mereka yang mempunyai masalah obesiti.

Ini boleh memberi kesan yang negatif terhadap pertumbuhan ekonomi negara. Ini secara langsung atau tidak langsung akan mempengaruhi produktiviti negara. Justeru apa yang disarankan Kementerian Kesihatan bagi menyedarkan rakyat Malaysia supaya menjaga pemakanan perlu diikuti. Tugas kita adalah mengikut saranan yang diberikan. Antara perkara yang boleh dilakukan adalah mengubah corak pemakanan kepada cara yang lebih sihat.

Kita tidak sepatutnya mencontohi tabiat buruk warga Russia itu yang tidak menjaga pemakanan.

Memang perbuatannya sudah melampau atau kita menjadi lebih teruk berbanding dia iaitu hidup untuk makan bukan makan untuk hidup. Ketika ini seorang daripada dua rakyat Malaysia gemuk dan diharapkan angka itu tidak bertambah. Meskipun kita banyak melakukan aktiviti fizikal termasuk yang menjadi kecenderungan sekarang menari di hadapan telefon pintar bagi melayan aplikasi *tiktok* kita, ia tidak dianggap aktif menjalankan aktiviti fizikal kerana ia bukan perbuatan konsisten.

Pakar pemakanan menyarankan supaya aktiviti fizikal dilakukan selama 150 minit seminggu iaitu setiap sesi selama 30 minit untuk mengekalkan berat badan dan membakar lemak. Sanggupkah kita menari di depan telefon pintar selama itu secara lebih kerap?

AKHBAR : SINAR AHAD  
MUKA SURAT : 4  
RUANGAN : NASIONAL

## KKM keluarkan perincian semakan semula SOP Covid-19

**NILAI** - Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) akan mengeluarkan perincian semakan semula prosedur operasi standard (SOP) berkaitan Covid-19 dalam waktu terdekat berikutan negara telah beralih ke fasa hidup bersama pandemik itu.

Menterinya, Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad berkata, ia merangkumi tiga perkara iaitu perintah pengawasan dan pemerhatian (HSO), pemakaian pelitup muka serta pengisytiharan kawasan tempatan jangkitan.

Menurutnya, Kabinet telah bersetuju berhubung semakan SOP Covid-19 dan Ketua Pengarah Kesihatan dijangka mengumumkan

perkara tersebut pada tarikh yang akan ditetapkan kelak.

"Butiran (SOP) itu adalah teknikal. Sebagai contoh, dahulu HSO lima hari berada di rumah (positif Covid-19) dan perlu kemas kini gejala dalam MySejahtera. Apabila semakan semula (SOP) nanti, ia mungkin berubah. Kita tunggu perincian daripada ketua pengarah nanti.

"Dengan cara itu, ia adalah satu era bermulanya kita menganggap Covid-19 seperti virus lain. Dulu kita beranjak dari transisi pandemik ke endemik. Sekarang kita mahu keluar daripada transisi endemik kepada hidup dengan virus," katanya.

Beliau berkata kepada pemberita selepas merasmikan Bulan Pemakanan

Malaysia Peringkat Kementerian Kesihatan 2024 bertemakan 'Ubah Minda, Cegah Penyakit Berkaitan Pemakanan' di sini pada Sabtu.

Dr Dzulkefly sebelum ini dilaporkan berkata, KKM memutuskan rakyat Malaysia kini dalam fasa hidup bersama virus Covid-19 dan ke arah meneruskan kehidupan seperti biasa.

Mengenai program sempena bulan pemakanan itu, beliau berkata, ia bertujuan mengubah minda dan meningkatkan kesedaran masyarakat tentang kepentingan mengamalkan pemakanan sihat bagi mencegah penyakit tidak berjangkit (NCD) berkaitan pemakanan.

Menurutnya, ini kerana prevalen se-

masa NCD di negara ini sangat mem-bimbangkan dengan hasil tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023 menunjukkan prevalen obesiti dan berat badan berlebihan meningkat kepada 54.5 peratus pada lepas berbanding 50.1 peratus pada 2019.

"Secara konsisten untuk sedekad lepas, bagi setiap dua rakyat Malaysia dewasa, seorang mengalami berat badan berlebihan, manakala satu daripada enam rakyat dewasa menghidap diabetes menunjukkan lebih separuh dewasa terdedah kepada risiko mendapat NCD akibat obesiti tidak terkawal," katanya. - *Bernama*