

STATISTIK KERATAN AKHBAR SEPTEMBER 2022

BIL	TAJUK PERKARA	SUMBER/MUKA SURAT	TARIKH	BAHAGIAN/FAIL
1	PROGRAM PERANTISISWA KELUARGA MALAYSIA, TERIMA 65,898 PERMOHONAN SEJAK 1 OGOS	BERITA HARIAN MS 22	09-Sep-22	KPT
2	OBESITI GAMIT 13 PENYAKIT BARAH	METRO AHAD MS 24&25	11-Sep-22	RENCANA
3	UNIVERSITI PERLU NILAI KEBOLEHPASARAN GRADUAN	BERITA HARIAN MS 13	23-Sep-22	KPT
4	5 HARI CUTI LAKSANA KHIDMAT MASYARAKAT	BERITA HARIAN MS 05	23/09/2022	SEMASA
5	PERKASA PERANAN UNIT INTEGRITI BENDUNG RASUAH DI AGENSI AWAM	BERITA HARIAN MS 11	24-Sep-22	KPT
6	PENDIDIKAN TINGGI UNTUK MASA DEPAN	SINAR HARIAN MS24&25	26-Sep-22	KPT
7	20,732 CALON GAGAL KE UA	UTUSAN MALAYSIA MS1&2	30-Sep-22	KPT

gagal ke UA

Oleh MAISARAH SHEIKH RAHIM
maisarahrahim@mediamulla.com.my

PUTRAJAYA: Kira-kira 20,732 calon yang layak, gagal melanjutkan pelajaran ke Universiti Awam (UA) ekoran tempat yang terhad.

Berdasarkan kepada keputusan yang diumumkan oleh Unit Pengambilan Universiti (UPU) pada 25 September lalu, walaupun calon-calon terbabit layak, namun disebabkan persaingan untuk mengisi tempat di UA se-

ngit, maka nama mereka tercicir.

Untuk kemasukan kali ini, UPU menerima 115,477 permohonan daripada calon lepasan Sijil Tinggi Persekolahan Malaysia (STPM) atau setaraf.

Daripada jumlah itu sebanyak 90,745 calon layak dan melepasi syarat am, namun hanya 71,615 tempat yang disediakan di 20 UA bagi kemasukan sesi akademik 2022/2023.

Daripada jumlah keseluruhan permohonan itu, sebanyak 48,665 calon kategori STPM, mat-

rikulasi, asasi, 2,964 Sijil Tinggi Agama Malaysia (STAM) dan 19,976 calon diploma atau setaraf.

Bagaimanapun, Ketua Pengarah Pendidikan Tinggi, Prof. Datuk Dr. Husaini Omar berkata, mereka yang gagal permohonan kali pertama boleh membuat rayuan yang dibuka sehingga 5 Oktober ini dan pemohon dibenarkan mengemukakan empat pilihan berbanding 12 pilihan yang diberikan kali pertama.

Bersambung di muka 2

20,732 calon gagal ke UA

Dari muka 1

Menurut beliau, persaingan tinggi untuk 10 program kompetitif sekurang-kurangnya tiga kali ganda jumlah permohonan diterima berbanding penawaran tempat yang disediakan di UA.

Sebagai contoh, Husaini berkata, bagi program perubatan, seramai 1,841 calon layak, namun 692 hanya ditawarkan tempat; program perakaunan (4,258 calon layak, 1,502 tempat) dan program undang-undang (1,660 calon layak, 541 tempat).

Beliau berkata, antara sebab gagal ialah tidak memenuhi syarat khas program pengajian, tiada kekosongan tempat terutamanya program kompetitif, gagal dalam saringan temu duga atau ujian selain kedudukan merit rendah.

"Namun, jika masih gagal di peringkat rayuan, jangan anggap tiada peluang belajar. Calon boleh membuat permohonan kemasukan terus ke universiti. Mereka juga ada pilihan masuk ke institut pengajian tinggi swasta (IPTS) yang turut ditawarkan biasiswa dan pinjaman Perbadanan Tabung Pendidikan Tinggi Nasional (PTPN).

"Rayuan ke Kolej Komuniti dan institut latihan kemahiran awam (ILKA) adalah melalui institusi tersebut dan bukan melalui UPUOnline. Hanya rayuan ke UA, politeknik sahaja melalui UPUOnline," katanya dalam taklimat media di sini semalam.

Pada masa sama, Husaini berkata, pihaknya memper-

timbang untuk memasukkan sebab kenapa pemohon gagal dalam sistem UPU Online akan datang berbanding ketika ini hanya menyatakan calon berjaya atau gagal.

Langkah itu, katanya boleh memberi maklumat awal kepada calon berhubung punca kegagalan untuk mendapat tawaran sehingga memberi persepsi negatif terhadap sistem UPU Online itu sendiri.

Kelmarin, *Utusan Malaysia* melaporkan rungutan pelajar cemerlang menyalahkan sistem UPU yang didakwa tidak adil memilih calon daripada pelbagai peringkat termasuk lepasan asasi, matrikulasi, STPM dan diploma untuk melanjutkan pengajian ke peringkat ijazah di universiti awam.

Hal ini terdapat dalam kalangan mereka memperoleh keputusan cemerlang, sebaliknya gagal mendapat tempat di mana-mana IPTA.

Husaini berkata, Kementerian Pengajian Tinggi juga bersedia mengkaji keberkesanan pelaksanaan satu saluran peperiksaan ke universiti awam seperti dilakukan di negara-negara maju.

Bagaimanapun, kata beliau, tidak semua negara menggunakan satu sistem seperti A Level sebaliknya menggunakan program-program khas lain bagi kemasukan ke universiti.

"Di Amerika Syarikat juga ada program khas dijalankan dengan Malaysia untuk memastikan pelajar di negara ini dapat belajar di sana tanpa melalui program asasi dan boleh mengikuti persediaan di

sana.

"Kalau nak kata hanya guna sistem A Level sahaja boleh masuk, tidak boleh juga. Sistem di Malaysia seperti matrikulasi, asasi adalah boleh disetarafkan dengan A level seperti sistem kemasukan negara lain," katanya.

Semalam, bekas Menteri Pendidikan, Dr. Maszlee Malik berkata, Sistem A Level dipakai di negara-negara maju seperti di United Kingdom (UK) sebagai ukuran ke universiti berbeza di negara ini yang sarat dengan saluran seperti STPM, matrikulasi dan asasi serta SPM.

Melalui mekanisme pemilihan sekarang, risiko menyebabkan pelajar cemerlang terlepas pandang adalah tinggi.

Sementara itu, Husaini menegaskan, tiada campur tangan dalam penggunaan sistem UPU Online atau wujudnya 'orang dalam' digunakan sebagai jalan pintas istimewa kepada pelajar tertentu untuk masuk ke UA.

Beliau menafikan dakwaan sesetengah pihak ekoran kegagalan sejumlah pelajar cemerlang lepasan STPM atau setaraf mendapat tempat ke UA.

"Kalau nak kata dapat CGPA 3.75 pun tak dapat tempat, ia disebabkan kompetitif terlalu tinggi, sukar juga nak kata ada 'kabel' kerana dalam sistem kita memang ditawarkan berdasarkan sistem.

"Pihak UPU sebelum nak mengeluarkan tawaran kemasukan, semua naib cancellor 'berkampung' empat hari untuk memastikan sistem kita tidak ada cacat cela yang menyebabkan kegagalan. Jadi saya menafikan perkara ini," kata beliau.

Jumaat, 9 September 2022 BH



Noraini (tengah) beramah mesra bersama penerima sumbangan kelengkapan pelajar pada Majlis Perasmian Bangunan Akademik dan Pentadbiran, Bangunan Perpustakaan Al-Wathiqu Billah di UniSZA Kampus Besut, semalam.

(Foto BERNAMA)

Program PerantiSiswa Keluarga Malaysia

Terima 65,898 permohonan sejak 1 Ogos

45,341 didapati
layak, 20,557
lagi sedang
diproses

Oleh Mohd Nasaruddin
Parzi
bhnews@bh.com.my

Kuala Besut: Kerajaan menerima 65,898 permohonan tablet di bawah Program PerantiSiswa Keluarga Malaysia bagi fasa kedua dalam masa sebulan, sejak ia mula dibuka pada 1 Ogos lalu.

Menteri Pengajian Tinggi, Datuk Seri Dr Noraini Ahmad, berkata daripada jumlah tersebut sebanyak 45,341 permohonan layak menerima tablet manakala 20,557 permohonan sedang diproses.

"Kita mempunyai seramai 1.6 juta keseluruhan pelajar, bagaimanapun kalangan pelajar B40 ada lebih 300,000. Jadi kita minta pelajar yang layak dan belum lagi memohon supaya berbuat demikian kerana kita ada sehingga 30 September ini untuk proses permohonan," katanya.

Beliau berkata demi-

kian ketika ditemui pemberita selepas menyempurnakan Majlis Perasmian Bangunan Akademik dan Pentadbiran, Bangunan Perpustakaan Al-Wathiqu Billah, Taman Rimba Ilmu Tanah Bris (TRIBE) dan 'Agropreneur Incubator Park' (AIP) di Universiti Sultan Zainal Abidin (UniSZA) Kampus Besut, di sini, semalam.

Noraini berkata, pemberian tablet jenama Samsung itu bergantung kepada permohonan memandangkan terdapat pelajar yang tidak mengemukakan permohonan kerana sudah mempunyai komputer riba atau tablet sendiri.

Mohon sebelum 30 September

Dalam pada itu, Noraini juga meminta pelbagai pihak terutama Majlis Perwakilan Pelajar (MPP) di setiap institusi pendidikan tinggi (IPT) supaya menguar-uarkan kepada pelajar yang layak supaya segera mengemukakan permohonan sebelum 30 September ini.

Selain itu, beliau berkata, sebanyak 3,156 permohonan PerantiSiswa di Terengganu telah diluluskan dan seramai 150 pelajar UniSZA menjadi kumpu-

lan pertama menerima tablet tersebut di Terengganu pada hari ini.

Pakej PerantiSiswa Keluarga Malaysia adalah inisiatif kerajaan dengan kerjasama syarikat telekomunikasi terpilih untuk membekalkan sebuah peranti tablet kepada setiap pelajar B40 di IPT.

Sebelum ini, permohonan untuk inisiatif PerantiSiswa yang dibuka secara dalam talian sejak 15 April hingga 15 Mei lalu bagi fasa pertama menerima kira-kira 100,000 permohonan.

Dalam perkembangan lain, Noraini berkata, Kementerian sentiasa memantau kafeteria di setiap IPT awam bagi memastikan hidangan Menu Keluarga Malaysia bernilai RM3.50, diberikan dalam kuantiti munasabah dan tidak mengabaikan aspek kualiti makanan.

"Kerajaan juga memberikan moratorium bayaran sewa selama enam bulan kepada pengusaha dan penyedia perkhidmatan makanan di dalam kampus IPT awam mulai Julai lalu, jadi mereka sepatutnya boleh menawarkan menu pada kuantiti yang munasabah kepada pelajar," katanya. BERNAMA

Universiti perlu nilai kebolehpasaran graduan

Jumaat 23 Sept 2022 m. 8/3 k. 4.

Qudri Ali
Abu Bakar

Tidak lama dahulu kita dimaklumkan menerusi media massa yang melaporkan mengenai beberapa program dan kursus ditawarkan di beberapa universiti awam dimansuhkan.

Pemansuhan program itu dikatakan dibuat berdasarkan kajian mendalam sebelum keputusan itu dibuat.

Antara isu yang memungkinkan pemansuhan itu termasuklah kebolehpasaran iaitu keupayaan graduan memperoleh pekerjaan berdasarkan kelayakan akademik mahupun latar belakang pendidikan mereka.

Dalam hal ini saya terpanggil untuk berkongsi pengalaman sebagai graduan sains perpustakaan. Bagi lulusan bidang ini, pasaran kerjayanya menjurus kepada beberapa sektor yang terdiri daripada kerajaan, pendidikan tinggi, sekolah antarabangsa, firma guaman, pusat penyelidikan dan agensi kerajaan.

Indikator penting perlu dititikberatkan adalah jumlah kekosongan jawatan bagi graduan sains perpustakaan berbanding mereka yang menuntut dalam bidang perbankan, perubatan, kejuruteraan, pemasaran, perakaunan, guaman, pendidikan dan lain-lain.

Graduan beralih bidang

Umumnya, majikan yang mencari pekerja akan membuat padanan berdasarkan resume calon. Sekiranya calon itu menepati kriteria, mereka akan dipanggil temu duga. Namun disebabkan kekosongan jawatan bagi bidang sains perpustakaan terhad, ramai daripada graduan akan cuba beralih bidang.

Justeru, bagi universiti yang menawarkan prog-

ram sains perpustakaan, adalah disarankan mereka meningkatkan kebolehpasaran bidang ini dengan membuat kajian pasaran. Penyelidikan dari portal kerjaya ternama seperti MyfutureJob, Jobs-treet atau Indeed perlu diambil kira. Hal ini kerana secara umumnya kriteria calon yang diperlukan oleh majikan tersenarai dalam jelas.

Selain itu, penambahbaikan terhadap program sedia ada juga penting supaya graduan memperoleh kebaikan apabila menerima tugas kerja berbeza daripada apa yang dipelajari.



Pembaca yang ingin berkongsi pandangan dan membuat aduan boleh e-m

Perkasa peranan unit integriti bendung rasuah di agensi awam

Oleh Nur Fariyah Mohd Fadullah Sahimi
bhrencana@bh.com.my



Pegawai Integriti,
Universiti
Pendidikan Sultan
Idris (UPSI)

Statistik terbaru didedahkan Suruhanjaya Pencegahan Rasuah Malaysia (SPRM) menahan 55 kakitangan universiti awam (UA) dan empat kakitangan universiti swasta antara 2017 hingga Ogos lalu membabitkan rasuah, salah guna kuasa, tuntutan palsu serta kesalahan kewangan lain membuktikan peranan unit integriti (UI) masih berada pada tahap kurang memuaskan.

Hal ini menjejaskan imej institusi pendidikan di negara ini, selain kita boleh menjangkakan Laporan Indeks Persepsi Rasuah (CPI) pada tahun ini akan lebih rendah dengan peningkatan kes rasuah.

Harus diingatkan UI di semua agensi awam mula dikuatkuasakan pada 1 Julai 2013 melalui Pekeliling Perkhidmatan Bilangan 6 Tahun 2013 yang bertujuan memantapkan integriti untuk menentukan penjawat awam menjunjung dan menegakkan prinsip integriti serta akauntabiliti ke arah pencapaian sistem penyampaian awam lebih cemerlang.

Enam fungsi teras digariskan ialah tadbir urus, pengukuhan integriti, pengesanan dan pengesanan, pengurusan aduan, pematuan dan tatatertib memamerkan usaha kerajaan dalam mewujudkan garis panduan bagi memastikan langkah kawalan dalaman diambil agensi untuk menguruskan integriti dalam organisasi. Selebihnya, agensi awam perlu menguruskan integriti mengikut cara dan kreativiti masing-masing.

Namun, menjadi persoalan orang awam adalah sejauh mana peranan UI yang bertanggungjawab dalam melaksana dan memperkasa 6 fungsi teras ini berjaya dicapai agensi awam dalam usaha membudayakan integriti dan membendung gejala rasuah dalam kalangan penjawat awam.

Ini kerana penubuhan UI sepatutnya mengurangkan kadar rasuah dan salah guna kuasa di agensi

awam, tetapi saban hari berita mengenai jenayah itu terus meningkat hingga sangat membimbangkan.

Sebenarnya sehingga kini, perjawatan UI di beberapa agensi awam masih tidak dipatuhi selaras cadangan model UI seperti ditetapkan SPRM melalui Garis Panduan UI Agensi Awam.

Kekurangan kakitangan UI

Bilangan minimum perjawatan yang seharusnya diisi di UI ialah 7 orang berdasarkan Model C Berisiko Rendah, tetapi masih terdapat UI di agensi awam mempunyai jumlah kakitangan kurang 5 orang.

Sewajarnya permasalahan dan isu timbul di agensi awam lebih diperhalusi pihak bertanggungjawab dalam memastikan pematuan terhadap GP UI digubal SPRM bagi mengekang rasuah menghancurkan negara. Selain itu, peranan UI sendiri untuk lebih mempergiatkan usaha bagi membendung wabak rasuah daripada terus menular dan berjangkit seperti pandemik COVID-19.

Tindakan penguatkuasaan lebih tegas, adil dan

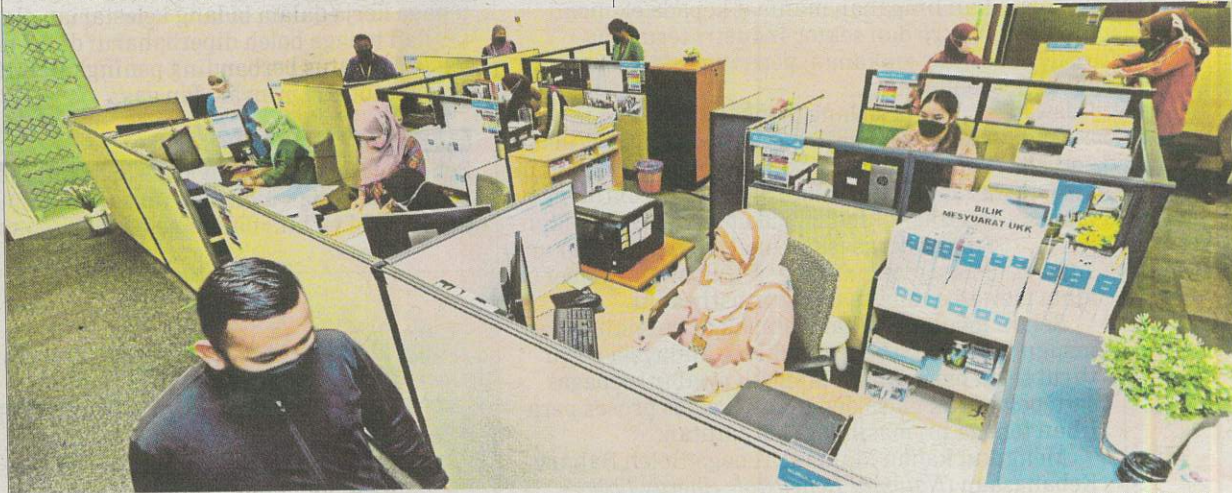
saksama wajar dilaksanakan bagi penjawat awam yang tidak mematuhi peraturan ditetapkan tanpa mengira pangkat dan darjat.

Cadangan untuk mewujudkan anugerah berkaitan integriti juga boleh dipertimbangkan untuk memberi semangat dan dorongan kepada penjawat awam untuk menerapkan elemen integriti dalam pelaksanaan tugas dipertanggungjawabkan.

Dalam hal ini, pihak pengurusan atasan organisasi seharusnya memberikan sokongan dan bantuan maksimum mungkin bagi memastikan pemerkasaan enam fungsi teras dilaksana dengan tuntas.

Usaha mendidik dan menerapkan nilai integriti penjawat awam seharusnya menjadi langkah berterusan untuk memberi kesedaran dan pengajaran terhadap kesalahan jenayah rasuah berlaku di negara ini.

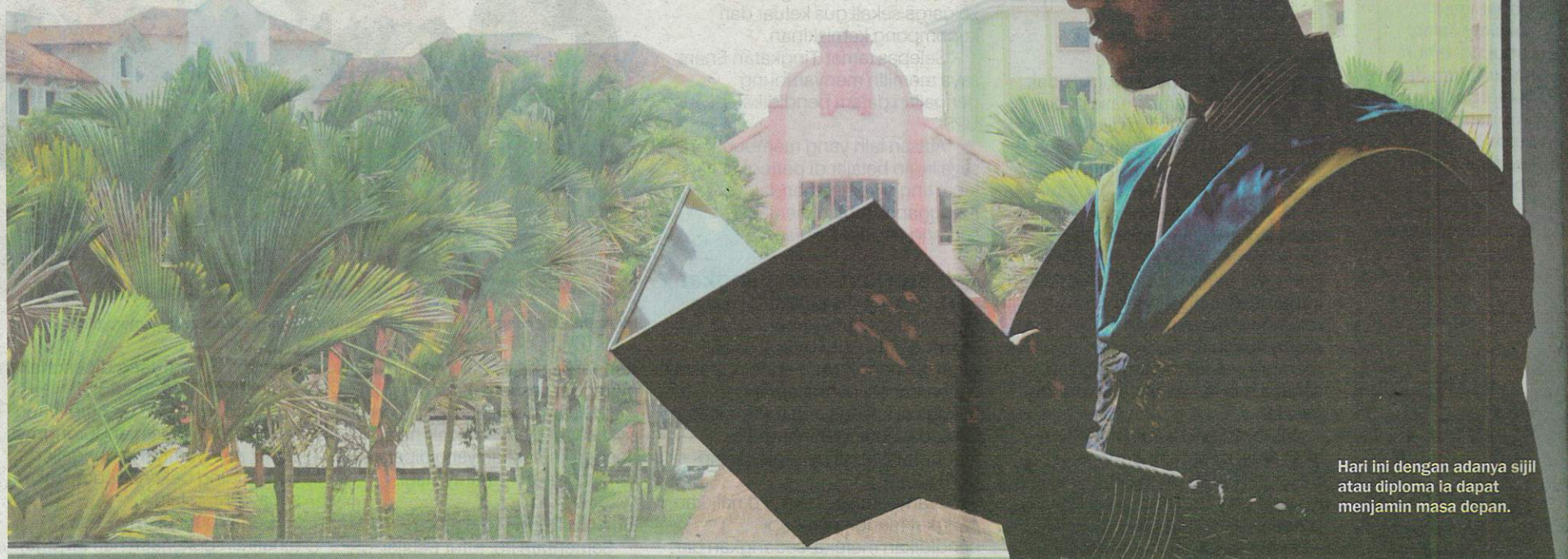
Jika subjek rasuah boleh jadi mata pelajaran wajib dalam kalangan pelajar di institut pengajian tinggi (IPT), maka kursus rasuah juga boleh menjadi kursus wajib diikuti penjawat awam.



Nilai integriti di kalangan penjawat awam perlu dipertingkatkan agar tidak terjebak gejala rasuah.

(Foto hiasan)

Pendidikan tinggi untuk masa depan



Hari ini dengan adanya sijil atau diploma ia dapat menjamin masa depan.

Masyarakat yang mempunyai pendidikan tinggi akan membantu memacu pembangunan dan meneruskan kesinambungan kejayaan sesebuah negara.

Malah, tidak keterlaluan menyatakan bahawa masyarakat yang gagal menguasai ilmu serta kemahiran seiring perkembangan semasa akan memberi kesan kepada pembinaan negara dan bangsa itu sendiri.

Melihat senario semasa, kerajaan cukup menekankan pentingnya pendidikan sehingga peringkat tertinggi termasuk Pembelajaran Sepanjang Hayat (PSH).

Mengejutkan

Namun, statistik yang dikeluarkan Jabatan Perangkaan Malaysia, baru-baru ini, 72.1 peratus atau 390,000 pelajar lepasan Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) tidak berminat menyambung pelajaran selepas keputusan amat mengejutkan, sekali gus menimbulkan persoalan dan kebimbangan.

Media sebelum ini melaporkan, walaupun data berkenaan adalah dari tahun 2019, namun trend itu dipercayai berterusan pada 2020 dan 2021.

Berdasarkan kajian, hanya 170,000 daripada 560,000 calon yang mengambil peperiksaan itu berminat menyambung pelajaran.

Sudah tentu ini bukan isu remeh dan boleh dipinggirkan begitu saja, jauh sekali dipandang sebelah mata. Ini soal masa depan negara.

Apabila ini terjadi, pasti ramai tertanya-tanya mengapa ia berlaku ketika negara mahu rakyatnya maju dan menguasai pelbagai kemahiran dan teknologi terkini.

Apakah sebenarnya dimahukan generasi muda hari ini yang sepatutnya menjadi pelapis

kepada pembangunan dan kepemimpinan negara.

Manfaatkan bantuan

Menurut Ketua Pegawai Eksekutif Agensi Kelayakan Malaysia (MQA), Profesor Datuk Dr Mohammad Shatar Sabran, lepasan SPM perlu mengambil peluang disediakan kerajaan dalam membantu pelajar melanjutkan pengajian.

Ujarnya, sebagai tanda komitmen, kerajaan menawarkan pelbagai bantuan antaranya pakej PerantiSiswa, Bakul Makanan Siswa dan pinjaman Perbadanan Tabung Pendidikan Tinggi Nasional (PTPTN).

"Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) serta kerajaan telah menyediakan pelbagai bantuan untuk mereka ini melanjutkan pelajaran dan (peluang) ini tidak terdapat di negara maju.

"Justeru, kami mohon bantuan dan komitmen daripada ibu bapa serta masyarakat untuk memberi gambaran lebih jelas kepada remaja hari ini, jika tidak meneruskan pendidikan ke peringkat lebih tinggi, ia satu kerugian pada masa depan," ujarnya.

Setanding negara maju

Mengulas lanjut, Mohammad Shatar memaklumkan kerajaan dan KPT telah berusaha sebaik mungkin memastikan kualiti pendidikan tinggi di negara ini setaraf negara maju.

Malah, ujarnya, Malaysia adalah destinasi pilihan pelajar antarabangsa melanjutkan pengajian disebabkan kualiti pendidikan tingginya.

"Kualiti pendidikan di negara ini juga telah mendapat kepercayaan dari negara maju seperti England dan Australia.

"Apabila MQA tentukan kualiti, maka kita mengikut negara lain sebagai *benchmark* (penanda aras) yang diterima dunia dan kita pastikan tahap kualitinya.

"Negara luar juga memandang tinggi terhadap Malaysia dan ini dibuktikan dengan penarafan dalam ranking QS (Ranking Universiti Dunia Quacquarelli Symonds) dan (disenarai) *top 200* universiti terbaik dunia," ujarnya yang menyifatkan pencapaian itu sebagai cukup membanggakan.

Sehubungan itu, tambahnya, adalah pelik jika pengiktirafan diterima negara dalam pendidikan tinggi tidak menarik minat rakyat menyambung pelajaran.

Kualiti

Selain itu, Mohammad Shatar berkata, kecemerlangan bangsa bergantung kepada kualiti masyarakatnya dalam pendidikan.

"Majoriti negara maju di dunia mempunyai penduduk yang memiliki kelulusan ijazah pertama dan seterusnya.

"Oleh itu, kita harus beri perhatian serius

Kelayakan akademik dan kemahiran perlu seiring

Kualiti pendidikan di negara ini juga telah mendapat kepercayaan dari negara maju seperti England dan Australia. Apabila MQA tentukan kualiti, maka kita mengikut negara lain sebagai *benchmark* (penanda aras) yang diterima dunia dan kita pastikan tahap kualitinya." - Mohammad Shatar



BH Jumaat, 23 September 2022

5 hari cuti laksana khidmat masyarakat

Pemberian
kemudahan
sebagai galakan
kepada
penjawat awam

Oleh Latifah Arifin
latifah@bh.com.my

Kuala Lumpur: Kerajaan memberikan kemudahan cuti tanpa rekod maksimum lima hari setahun kepada pegawai perkhidmatan awam yang terbabit dalam aktiviti khidmat masyarakat melalui pertubuhan yang diluluskan.

Arahan berkenaan dikeluarkan menerusi pekeliling di portal rasmi Jabatan Perkhidmatan Awam (JPA) bertajuk 'Kemudahan Cuti Tanpa Rekod Bagi Melaksanakan Aktiviti Khidmat Masyarakat' ditandatangani Ketua Pengarah Perkhidmatan

Awam (KPPA), Datuk Seri Mohd Shafiq Abdullah.

Menurut pekeliling itu, penambahbaikan peraturan berkenaan dilaksanakan menerusi Pekeliling Perkhidmatan Sumber Manusia (MyPPSM), Ceraian SR.5.5.7 berkuat kuasa kelmarin.

PBT termasuk

Pemberian kemudahan berkenaan adalah sebagai galakan kepada penjawat awam yang melaksanakan aktiviti khidmat masyarakat.

Pekeliling sama turut memberitahu, pemakluman itu dipanjangkan kepada semua pihak berkaitan termasuk Perkhidmatan Awam Negeri, Pihak Berkuasa Berkanun dan Pihak Berkuasa Tempatan (PBT).

Buat masa ini, kemudahan cuti tanpa rekod yang diperuntukkan untuk penjawat awam, termasuk tiga hari bagi kematian ahli keluarga termasuk ibu bapa mertua, 90 hari cuti bersalin, tujuh hari cuti untuk bapa (bagi isteri bersalin) dan 15 hari khusus untuk guru.

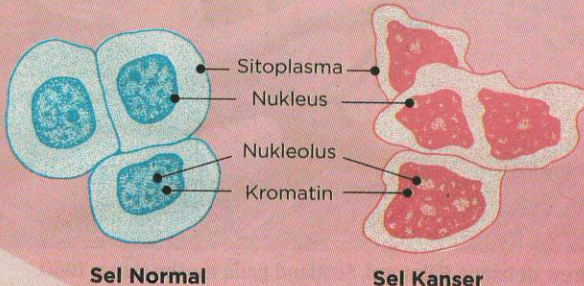
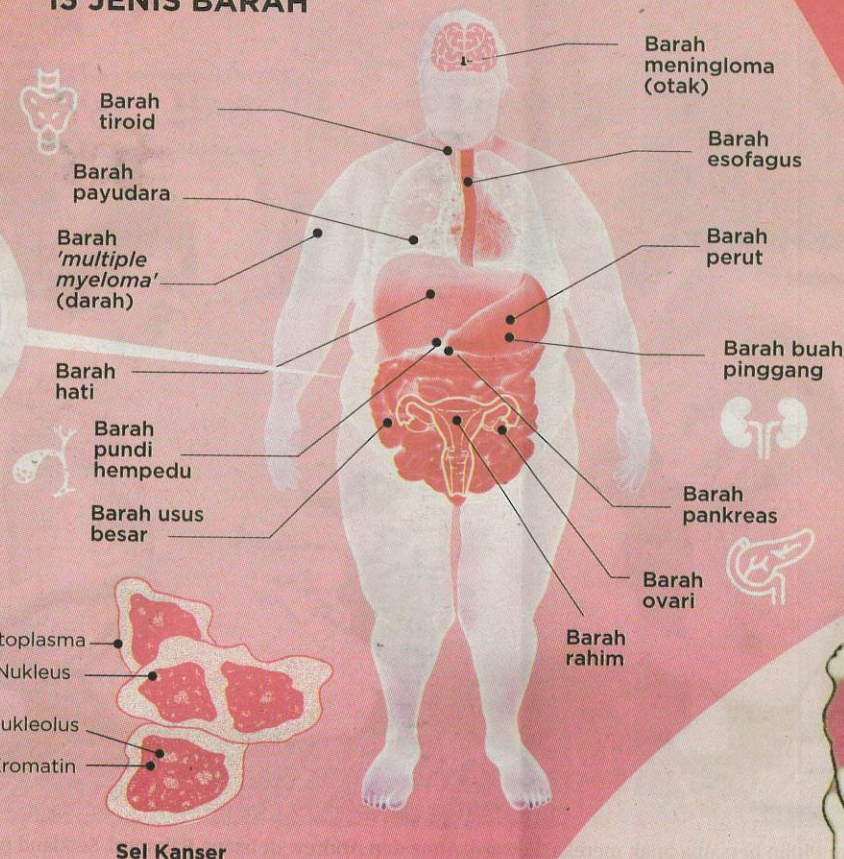
24 | INFOGRAFIK

BAGAIMANA OBESITI BOLEH MENYEBABKAN BARAH

- 1 Estrogen**
Selepas menopause, estrogen yang dihasilkan oleh sel lemak menyebabkan sel di payudara dan rahim lebih cepat membiak serta meningkatkan risiko mendapat barah
- 2 Insulin dan faktor pertumbuhan**
Lebih lemak meningkatkan aras insulin dan faktor pertumbuhan lain yang menyebabkan sel membiak dengan lebih cepat
- 3 Keradangan**
Sel dalam lemak iaitu makrofaj merembeskan bahan kimia yang dipanggil sitokin yang menggalakkan pertumbuhan sel (termasuk sel barah)



OBESITI MENINGKATKAN RISIKO 13 JENIS BARAH



PENYAKIT AKIBAT OBESITI

- Tekanan darah tinggi
- Tinggi kolesterol
- Angin ahmar
- Kencing manis jenis dua
- Asma
- Penyakit buah pinggang
- Osteoarthritis
- Penyakit pundi hempedu
- Apnea tidur
- Penyakit refluks gastroesofageal
- Masalah kesuburan
- Hati berlemak

JISIM INDEKS TUBUH (BMI) DAN KAITAN DENGAN RISIKO PENYAKIT

KLASIFIKASI	BMI (KG)	RISIKO KOMORBID
Kurang berat badan	<18.5	Rendah
Berat badan normal	18.5 - 24.9	Purata
Berat badan berlebihan	25 - 29.9	Meningkat
Obesiti tahap satu	30 - 34.9	Sederhana
Obesiti tahap dua	35 - 39.9	Tinggi
Obesiti tahap tiga	40	Sangat tinggi

Pegiraan BMI
 $\text{Berat (kg)} \div \text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}$
 50 kg
 $1.5\text{m} \times 1.5\text{m}$
 $= 22.2 \text{ (normal)}$



Elakkan makan snek ketika menonton televisyen

Sediakan makanan seimbang dan berkhasiat



Jangan menggunakan makanan sebagai ganjaran untuk kanak-kanak

Galak anak minum air kosong



Pemilihan jenis makanan atau cara pemakanan tidak sihat
 Contoh, pengambilan makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi seperti makanan bergula serta ringan
 Lemak terkumpul di bahagian tubuh atas menyebabkan perut buncit

OBESITI KERANA BERASA CEMAS

Rasa cemas atau tertekan berlebihan boleh menyebabkan segelintir individu mempunyai selera makan tinggi
 Mereka memilih makan untuk menghilangkan perasaan cemas dan tertekan
 Tanpa sedar tindakan ini mengakibatkan mereka obes

OBESITI GLUTEN

Banyak dialami wanita yang sudah memasuki fasa menopause
 Ciri-ciri obesiti jenis ini adalah lemak berlebihan di bahagian pinggang

CARA MENGLAKSANAKAN OBESITI KALANGAN KANAK-KANAK

WARTAWAN

Nor'Asyikin Mat Hayin
asyikin.mat@hmetro.com.my

GRAFIK

Salim Dawam
norsalim@hmetro.com.my

OBESITI

PENYAKIT BARAH

tinggi memiliki kadar obes di Asia Tenggara. Akibatnya kerana menggambarkan tahap obesiti yang tidak begitu memuaskan. Survei Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi menunjukkan bahawa satu daripada dua orang dewasa di negara ini mengalami obesiti. Obesiti boleh mengundang banyak penyakit dan 'menarik' 13 jenis penyakit barah.

6 JENIS OBESITI



2 OBESITI KERANA KURANG BERSENAME

Lebih gemar gaya hidup sedentari (tidak aktif)

Pengumpulan lemak di sekitar dada hingga perut di bahagian bawah atau pinggang, mungkin kurang melakukan aktiviti fizikal. Digalakkan bersenam sekurang-kurangnya 30 minit sehari.

4 OBESITI VENA

Terjadi disebabkan aliran pembuluh darah vena tersumbat

Puncanya kerana faktor keturunan dan pengambilan makanan tinggi lemak. Ciri-ciri obesiti jenis ini ialah adanya pengumpulan lemak pada bahagian punggung dan kaki.

6 OBESITI ATEROGENIK METABOLIK

Ciri-ciri obesiti ini ialah mempunyai perut buncit. Lazimnya dikaitkan dengan kerintangan insulin. Ia berlaku kerana sel tubuh tidak dapat mengeluarkan glukosa daripada darah kerana pengambilan kalori berlebihan.

FAKTOR PENYUMBANG OBESITI

UMUR

Peningkatan umur menyebabkan kadar metabolisme menurun menyebabkan berat badan mudah naik.

GENDER

Wanita mempunyai kebarangkalian lebih tinggi obes kerana kadar metabolisme.

GENETIK

Faktor genetik menyebabkan sesetengah individu mudah mengalami kenaikan berat badan dan menjadi obes.

AKTIVITI FIZIKAL

Kurang melakukan aktiviti fizikal dan tidak menjaga pemakanan.

PSIKOLOGI

Memilih makan berlebihan apabila emosi tidak stabil atau tertekan.

UBAT-UBATAN

Ubat kemurungan atau steroid boleh menyebabkan kemurungan.

PENYAKIT

Obesiti boleh berlaku kepada penghidap hipotiroidisme, kemurungan atau penyakit bahagian otak yang mendorong mereka makan berlebihan.

KITARAN OBESITI KANAK-KANAK



KE-
SITI
N
KANAK

CARA MENGE- LAKKAN OBESI- TI KALANGAN DEWASA



Kawal
pengambilan
kalori harian



Pantau
berat badan
berkala



Amalkan gaya
hidup aktif



Banyakkan
pengambilan
sayur-sayuran dan
buah-buahan



Jumlah kalori diperlukan lelaki dewasa
adalah 2000 hingga 2500 kalori sehari.
Bagi wanita dewasa pula adalah antara
1600 hingga 2000 kalori sehari

Sumber : Kementerian
Kesihatan Malaysia &
Hello Doktor