



GARIS PANDUAN PELAKSANAAN INTERVENSI **PENGURUSAN BERAT BADAN** PUTRAJAYA SIHAT SEJAHTERA



ISI KANDUNGAN

PENGENALAN	1
SASARAN	2
KRITERIA PESERTA	2
TEMPOH DAN KOMPONEN INTERVENSI	3
CARTA PERBATUAN DAN FASA PELAKSANAAN AKTIVITI	4
PENILAIAN INTERVENSI	7
KOMPONEN SARINGAN KESIHATAN DAN UJIAN KECERGASAN	8
Saringan kesihatan	8
Ujian kecergasan	9
KOMPONEN PEMAKANAN	23
Aktiviti ceramah pemakanan	23
Aktiviti praktikal sajian makanan	32
Runding cara pemakanan	34
Aktiviti Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya	40
Aktiviti demonstrasi masakan sihat	42
Aktiviti Nutri Games	44
KOMPONEN SENAMAN	53
KOMPONEN MOTIVASI	57
SENARAI AHLI MESYUARAT PEMBENTUKAN GARIS PANDUAN	76

Inisiatif Putrajaya Sihat Sejahtera (PSS)

Inisiatif Putrajaya Sihat Sejahtera (PSS) merupakan salah satu inisiatif di bawah Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) yang memberi fokus kepada pembudayaan hidup sihat dalam kalangan penjawat awam di Putrajaya. Ia dilaksanakan secara berfasa dari tahun 2024 hingga 2030, dengan matlamat meningkatkan tahap kesihatan dan kesejahteraan penjawat awam di Putrajaya melalui pengurangan faktor risiko penyakit tidak berjangkit (NCD).

Kenapa Perlu Intervensi Pengurusan Berat Badan?

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) pada tahun 2024 menunjukkan bahawa 53.6% orang dewasa di Malaysia mempunyai berlebihan berat badan dan obesiti. Manakala, hasil saringan kesihatan yang melibatkan penjawat awam seramai lebih 30 ribu di Putrajaya telah dijalankan bermula Jun 2024 hingga Februari 2025 melalui program Putrajaya Sihat Sejahtera, menunjukkan bahawa 17 ribu individu (56.7%) berada dalam kategori berlebihan berat badan dan obesiti.

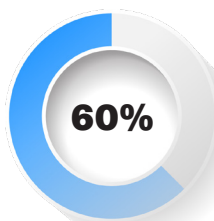
Statistik ini amat membimbangkan dan memerlukan tindakan intervensi yang bersasar dan bersifat kolaboratif kerana:

1. **Berlebihan berat badan dan obesiti adalah faktor risiko utama kepada penyakit tidak berjangkit (NCD)** seperti diabetes melitus, hipertensi dan penyakit kardiovaskular.
2. **Menjejaskan kualiti hidup dan prestasi kerja** – berlebihan berat badan/ obesiti boleh menyebabkan keletihan, sakit sendi, dan risiko kecederaan yang lebih tinggi, seterusnya memberi kesan terhadap prestasi harian.
3. **Meningkatkan kadar ketidakhadiran kerja (absenteeism) dan kehadiran tanpa produktiviti (presenteeism)** yang boleh menjejaskan kecekapan penyampaian perkhidmatan awam.
4. **Pendekatan intervensi yang bersasar dan kolaboratif antara kementerian, agensi, dan pihak berkepentingan lain diperlukan** bagi memastikan impak menyeluruh dapat dicapai melalui pendekatan *whole of nation*.
5. **Intervensi Pengurusan Berat Badan secara berstruktur** perlu dilaksanakan bagi memastikan masalah berlebihan berat badan dan obesiti dalam kalangan penjawat awam dapat ditangani dengan sebaiknya.

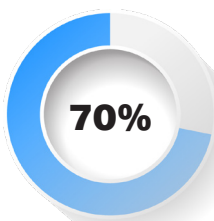


SASARAN

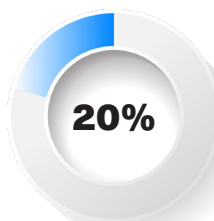
Di akhir intervensi ini, sekurang-kurangnya;



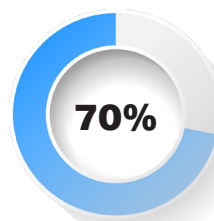
peserta kekal
hingga ke akhir
intervensi



peserta yang kekal
hingga ke akhir
intervensi berjaya
menurunkan berat
badan (sekurang-
kurangnya 1 kg)



peserta yang kekal
hingga ke akhir
intervensi berjaya
menurunkan berat
badan sebanyak
5% daripada berat
badan asal dalam
tempoh 6 bulan



peserta yang kekal
hingga ke akhir
intervensi berjaya
meningkatkan tahap
kecergasan (ujian
kardiovaskular)

KRITERIA PESERTA

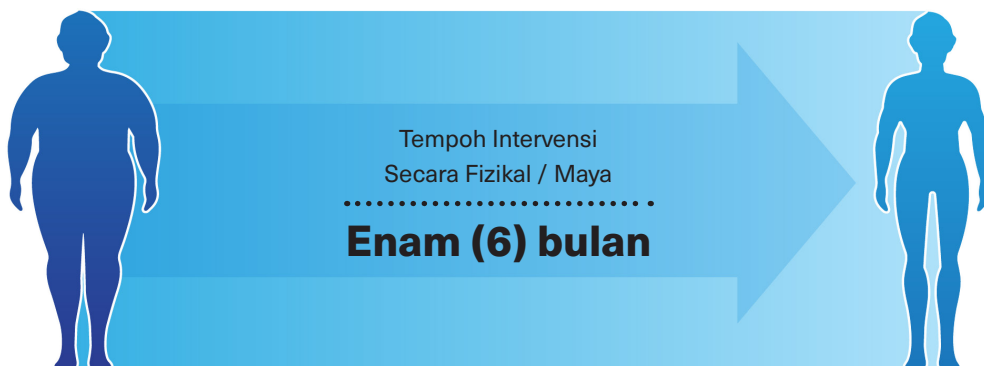
Kriteria Pemilihan Peserta :

- Penjawat awam yang berkhidmat di Putrajaya;
- BMI dalam lingkungan 25-34.9 kg/m² (Lebih berat badan dan obes tahap 1);
(Sekiranya melebihi 35 kg/m² perlu dirujuk kepada Pegawai Perubatan untuk mendapatkan surat pengesahan kelulusan/ kebenaran). *mengikut klasifikasi WHO
- Bersetuju dan berminat menyertai program intervensi (Melengkapkan dan menghantar Borang Persetujuan).
- Peserta mestilah komited dengan semua aktiviti yang diatur dan menjalani intervensi ini dari mula hingga akhir (melengkapkan dan menghantar Borang Aku Janji).

Kriteria Pengecualian Peserta:

- Kecacatan kekal (kecacatan yang boleh menghalang peserta daripada menjalankan aktiviti fizikal)
- Mengandung
- Baru menjalani pembedahan (kecuali mendapat kebenaran dan pengesahan daripada Pegawai Perubatan)
- Indeks Jisim Tubuh, IJT ≥ 35.0 kg/m² (perlu dirujuk ke fasiliti kesihatan bagi pemeriksaan selanjutnya kecuali mempunyai surat kebenaran dan pengesahan daripada pegawai perubatan)
- Mempunyai penyakit kronik seperti Diabetes Mellitus, Hipertensi, penyakit Kardiovaskular, asma, sakit sendi dan lain-lain yang berkaitan

TEMPOH DAN KOMPONEN INTERVENSI



Merangkumi 5 elemen aktiviti :

1.	Saringan kesihatan pra dan pasca program	Pra program	Pasca program
		Berat Tinggi Ukur Lilit Pinggang Peratus lemak tubuh Tekanan Darah Gula Dalam Darah Kolesterol Dalam Darah	Berat Tinggi Ukur Lilit Pinggang Peratus Lemak Tubuh Tekanan Darah Gula Dalam Darah Kolesterol Dalam Darah
2.	Ujian Kecergasan	Komponen	Ujian
		Daya tahan jantung Kekuatan otot Ketahanan otot	Berlari 12 minit Modifikasi bangkit tubi 5 tahap Tekan tubi 1 minit
*Ujian kecergasan dijalankan pada pra-program, pasca 1 (minggu ke-12 intervensi) dan pasca 2 (minggu ke-24) program untuk menilai tahap kecergasan sebelum intervensi dan peningkatan selepas intervensi.			
3.	Latihan senaman	Secara Fizikal	Secara Maya
		2 sesi seminggu bersama jurulatih kecergasan selama tiga (3) bulan pertama (24 sesi latihan) DAN pemantauan berkala selama tiga (3) bulan seterusnya	2 sesi seminggu bersama jurulatih kecergasan selama tiga (3) bulan pertama (24 sesi latihan) DAN pemantauan berkala selama tiga (3) bulan seterusnya -Perlu dijalankan secara siaran langsung dan bukan rakaman -Bagi peserta yang tidak dapat menyertai senaman semasa siaran langsung, perlu menghantar rakaman <i>time-lapse</i> sebagai bukti senaman

4.	Aktiviti pemakanan	Ceramah pemakanan Aktiviti praktikal sajian makanan Aktiviti Kembara Pemakanan Sihat di Pasaraya Demonstrasi masakan sihat Aktiviti <i>Nutri games</i> 3 sesi Runding Cara Pemakanan Aktiviti 'Makan Sihat <i>Weekly Challenge</i>' Pemantauan sendiri kalori harian menggunakan aplikasi (Contoh: MyNutriDiari 2)	Ceramah pemakanan* Aktiviti praktikal sajian makanan* Aktiviti Kembara Pemakanan Sihat di Pasaraya* Demonstrasi masakan sihat* Aktiviti <i>Nutri games</i> 3 sesi Runding Cara Pemakanan* Aktiviti 'Makan Sihat <i>Weekly Challenge</i>'** Pemantauan sendiri kalori harian menggunakan aplikasi (Contoh: MyNutriDiari 2)** *Perlu dijalankan secara siaran langsung bukan rakaman ** Pemantauan menggunakan <i>Google drive</i>
5.	Modifikasi tingkah laku/ bimbingan/ motivasi	2 sesi	2 sesi Perlu dijalankan secara siaran langsung bukan rakaman

CARTA PERBATUAN DAN FASA PELAKSANAAN AKTIVITI

Carta perbatuan intervensi:

AKTIVITI	BULAN							
	0	1	2	3	4	5	6	7
Saringan kesihatan dan ujian kecergasan pra program								
Ujian kecergasan pasca 1 (perlu dibuat secara fizikal)								
Saringan kesihatan dan ujian kecergasan pasca 2 program (Akhir)								
	AKTIVITI MINGGUAN							
• Makan Sihat <i>Weekly Challenge</i>								
• Senaman								
	AKTIVITI BULANAN							
• Ceramah pemakanan								
• Aktiviti Praktikal Sajian Makanan								
• Runding Cara Pemakanan								
• Aktiviti Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya								
• Demonstrasi Masakan Sihat								
• Aktiviti <i>Nutri Games</i>								
• Aktiviti Motivasi 10B								

Fasa pelaksanaan aktiviti:

FASA/ MINGGU	PELAN AKTIVITI	KEPERLUAN AKTIVITI
Minggu 0	Pendaftaran, Saringan Kesihatan dan Ujian Kecergasan Pra dan Taklimat Program a. Pendaftaran peserta b. Penilaian pra-latihan c. Saringan kesihatan pra (berat, tinggi, ukur lilit pinggang, peratus lemak tubuh, tekanan darah, gula dan kolesterol dalam darah) d. Ujian kecergasan pra e. Taklimat pengenalan program	a. Borang Pendaftaran Peserta b. Borang Persetujuan c. Borang Saringan Kesihatan dan Ujian Kecergasan d. Borang Penilaian Pra-Latihan (Stratifikasi Risiko) e. Borang PAR-Q (<i>Physical Activity Readiness Questionnaire</i>) f. Borang Aku Janji g. Slaid taklimat
Minggu 1-11	Minggu intervensi Komponen aktiviti fizikal a. Sekurang-kurang 24 sesi latihan senaman bersama jurulatih kecergasan [2 sesi/ seminggu] Komponen pemakanan a. Sesi ceramah pemakanan b. Aktiviti praktikal sajian makanan c. Aktiviti Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya d. 1 sesi runding cara pemakanan e. Aktiviti 'Makan Sihat <i>Weekly Challenge</i>' f. Pemantauan sendiri kalori harian menggunakan aplikasi (Contoh: MyNutriDiari 2) Komponen motivasi a. Sesi modifikasi tingkah laku/ bimbingan/ motivasi	a. Keperluan aktiviti berkaitan b. Video aktiviti/ cabaran oleh jurulatih kecergasan a. Slaid ceramah b. Keperluan aktiviti berkaitan (Rujuk pada penerangan setiap aktiviti) c. Borang 'Makan Sihat <i>Weekly Challenge</i>' d. Borang pemantauan sendiri pengambilan kalori a. Slaid ceramah 10B
Minggu 12	Penilaian Pasca 1 Program a. Ujian Kecergasan Komponen pemakanan a. Runding Cara Pemakanan (Susulan) b. Aktiviti 'Makan Sihat <i>Weekly Challenge</i>' c. Pemantauan sendiri kalori harian menggunakan aplikasi (Contoh: MyNutriDiari 2)	a. Borang Ujian Kecergasan a. Borang 'Makan Sihat <i>Weekly Challenge</i>' b. Borang pemantauan sendiri pengambilan kalori

Minggu 13-23	Komponen aktiviti fizikal: a. Latihan secara sendiri (home work out)/ cabaran b. Pemantauan berkala setiap bulan Komponen pemakanan: a. Aktiviti demonstrasi masakan sihat b. Aktiviti Nutri games c. Aktiviti 'Makan Sihat <i>Weekly Challenge</i>' d. Pemantauan sendiri kalori harian menggunakan aplikasi (Contoh: MyNutriDiari 2) e. Runding Cara Pemakanan (Susulan) (1 sesi di antara minggu 21-23) Komponen motivasi a. Sesi modifikasi tingkah laku/ bimbingan/ motivasi (di antara minggu 13-16)	a. Keperluan aktiviti berkaitan (Rujuk pada penerangan setiap aktiviti) b. Borang 'Makan Sihat <i>Weekly Challenge</i>' c. Borang pemantauan sendiri pengambilan kalori a. Panduan 10B
Minggu 24	Penilaian Pasca (Akhir) a. Saringan Kesihatan Pasca (berat, tinggi, ukur lilit pinggang, peratus lemak tubuh, tekanan darah, gula dan kolesterol dalam darah) b. Ujian Kecergasan Pasca c. Penyediaan laporan/ analisa pencapaian intervensi keseluruhan	a. Borang Saringan Kesihatan dan Ujian Kecergasan

- Aktiviti pemakanan dan motivasi boleh dijalankan bersekali semasa aktiviti senaman.
- Aktiviti senaman tidak boleh dibuat dua hari berturut-turut.

PENILAIAN INTERVENSI

1. Peratusan peserta **kekalkan hingga ke akhir intervensi**

$$\frac{\text{Bilangan peserta yang kekal hingga ke akhir intervensi}}{\text{Bilangan peserta di awal intervensi}} \times 100$$

2. Peratusan peserta yang kekal hingga ke akhir intervensi **berjaya menurunkan berat badan (sekurang-kurangnya 1 kg)**

$$\frac{\text{Bilangan peserta yang kekal hingga ke akhir intervensi dan berjaya menurunkan berat badan (sekurang-kurangnya 1 kg)}}{\text{Bilangan peserta yang kekal hingga ke akhir intervensi}} \times 100$$

3. Bilangan & peratusan peserta yang kekal hingga ke akhir intervensi **berjaya menurunkan berat badan sekurang-kurangnya 5% daripada berat badan asal**

$$\frac{\text{Bilangan peserta yang kekal hingga ke akhir intervensi dan berjaya menurunkan berat badan sekurang-kurangnya 5% daripada berat badan asal}}{\text{Bilangan peserta yang kekal hingga ke akhir intervensi}} \times 100$$

4. Bilangan & peratusan peserta yang kekal hingga ke akhir intervensi **berjaya meningkatkan tahap kecergasan**

$$\frac{\text{Bilangan peserta yang kekal hingga ke akhir intervensi dan berjaya meningkatkan tahap kecergasan}}{\text{Bilangan peserta yang kekal hingga ke akhir intervensi}} \times 100$$

KRITERIA DROP OUT

Peserta yang mempunyai kehadiran (secara fizikal/maya) kurang daripada 60% sepanjang 6 bulan intervensi akan digugurkan daripada penilaian program.

KOMPONEN SARINGAN KESIHATAN DAN UJIAN KECERGASAN

1.0 | SARINGAN KESIHATAN

1.1 OBJEKTIF

- Membantu penjawat awam / peserta program mengesan faktor risiko penyakit tidak berjangkit serta mengetahui status kesihatan semasa.
- Mengesan penyakit tidak berjangkit pada peringkat awal melalui rujukan ke klinik kesihatan untuk ujian pengesanan penyakit serta peluang untuk rawatan awal yang membantu mencegah komplikasi jangka masa panjang.

1.2 PANDUAN

a. Keperluan

- Borang Pendaftaran Peserta
- Borang Persetujuan (Lampiran 1)
- Borang Saringan Kesihatan dan Ujian Kecergasan (Lampiran 2)
- Borang Penilaian Pra-Latihan (Stratifikasi Risiko) (Lampiran 3)
- Borang PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) (Lampiran 4)
- Borang Aku Janji (Lampiran 5)

b. Praktikal

Menjalankan saringan kesihatan kepada semua peserta program merangkumi;

- Ukuran berat dan tinggi
- Bacaan gula dan kolesterol darah
- Bacaan tekanan darah
- Ukur lilit pinggang
- Bacaan peratusan lemak tubuh

c. Keperluan peralatan:

- Stadiometer dan penimbang berat
- Pita ukur lilit pinggang
- Set mesin digital pengukuran tekanan darah
- *Glucostrip dan Glucometer*
- Mesin ukuran peratusan lemak tubuh

1.3 LAMPIRAN

- Borang Persetujuan (Lampiran 1)
- Borang Saringan Kesihatan dan Ujian Kecergasan (Lampiran 2)
- Borang Penilaian Pra-Latihan (Stratifikasi Risiko) (Lampiran 3)
- Borang PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) (Lampiran 4)
- Borang Aku Janji (Lampiran 5)

1.4 SUMBER RUJUKAN

- Garis Panduan Program KOSPEN WOW
- Garis Panduan IFitEr

2.0 | UJIAN KECERGASAN

Ujian kecergasan adalah satu keperluan bagi melengkapkan program intervensi pengurusan berat badan di fasiliti yang dikenalpasti.

KOMPONEN	UJIAN KECERGASAN
Daya Tahan Kardiovaskular	Berlari 12 Minit
Daya Tahan Otot	Tekan Tubi 1 Minit
Kekuatan Otot	Modifikasi Bangkit Tubi 5 Tahap

2.1 PROSEDUR UJIAN KECERGASAN



BERLARI 12 MINIT

Tujuan

- Untuk menguji daya tahan kardiovaskular.

Peralatan

- Permukaan yang rata.
- Jam randik.
- Borang atau kertas catatan.

Kaedah

- Berlari atau berjalan selama 12 minit.
- Menggunakan treadmill atau aplikasi senaman yang boleh merekod jarak larian atau perjalanan.
- Mulakan masa dan mula berlari selama 12 minit tanpa menghentikan masa.
- Boleh berehat atau berhenti tetapi masa tetap berjalan selama 12 minit tersebut.
- Catat jarak larian atau perjalanan tersebut di dalam buku atau nota.

Pemarkahan

- Pemarkahan di ambil menggunakan jarak dalam meter selepas tamat 12 minit larian.

NORMA LELAKI (METER)					
Umur	Cemerlang	Terbaik	Baik	Sederhana	Lemah
18 - 29	>2800m	2400 - 2799m	2200 - 2399m	1600 - 2199m	<1599m
30 - 39	>2700m	2300 - 2699m	1900 - 2299m	1500 - 1899m	<1499m
40 - 49	>2500m	2100 - 2499m	1700 - 2099m	1400 - 1699m	<1399m
50 +	>2400m	2000 - 2399m	1600 - 1999m	1300 - 1599m	<1299m

NORMA PEREMPUAN (METER)					
Umur	Cemerlang	Terbaik	Baik	Sederhana	Lemah
18 - 29	>2700m	2200 - 2699m	1800 - 2199m	1500 - 1799m	<1499m
30 - 39	>2500m	2000 - 2499m	1700 - 1999m	1400 - 1699m	<1399m
40 - 49	>2300m	1900 - 2299m	1500 - 1899m	1200 - 1499m	<1199m
50 +	>2200m	1700 - 2199m	1400 - 1699m	1100 - 1399m	<1099m

Sumber :
 Cooper, K. H. (1968). *A Means of Assessing Maximal Oxygen Intake: Corre;ation between Field and Treadmill Testing*.

TEKAN TUBI 1 MINIT

Tujuan

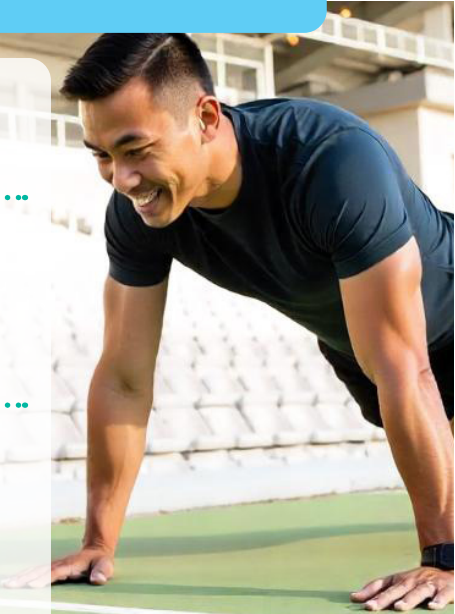
- Untuk menguji ketahanan otot khususnya otot atas badan.

Peralatan

- Yoga mat
- Jam randik
- Wisel/Airhorn

Kaedah

- Berbaring di atas lantai dengan badan lurus, siku dibengkokkan dan tapak tangan rata di atas lantai di bawah bahu.
- Menolak ke atas untuk kedudukan lengan lurus. Merendahkan badan sehingga dada menyentuh lantai.
- Mengulangi prosedur ini sebanyak yang mungkin selama satu (1) minit, tanpa rehat.
- Badan mesti kekal tegak (tidak mengendur atau pike up) sepanjang ujian.
- Bagi wanita, prosedur yang sama dilakukan tetapi mereka boleh meletakkan kedua kaki bersilang dan bahagian atas badan sahaja yang terlibat.



Pemarkahan

- Pemarkahan berdasarkan bilangan tekan tubi yang sempurna sahaja.

NORMA LELAKI (TEKAN TUBI 1 MINIT)					
Umur	Cemerlang	Sangat Baik	Baik	Sederhana	Lemah
18 - 29	≥35	29 - 35	22 - 28	17 - 21	≤16
30 - 39	≥30	22 - 29	17 - 21	12 - 16	≤11
40 - 49	≥25	17 - 24	13 - 16	10 - 12	≤9
50 - 59	≥21	13 - 20	10 - 12	7 - 9	≤6
60+	≥18	11 - 17	8 - 10	5 - 7	≤4

NORMA PEREMPUAN (TEKAN TUBI 1 MINIT)					
Umur	Cemerlang	Sangat Baik	Baik	Sederhana	Lemah
18 - 29	≥30	21 - 29	15 - 20	10 - 14	≤9
30 - 39	≥27	20 - 26	13 - 19	8 - 12	≤7
40 - 49	≥24	15 - 23	11 - 14	5 - 10	≤4
50 - 59	≥21	11 - 20	7 - 10	2 - 6	≤1
60+	≥17	12 - 16	5 - 11	2 - 4	≤1

Sumber: 11th edition of the ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (2022).

MODIFIKASI BANGKIT TUBI 5 TAHAP



Tujuan

- Untuk menguji perkembangan kekuatan bahagian teras badan.

Peralatan

- Yoga mat

Kaedah

- Peserta baring, dengan lutut dibengkokkan dan kaki lurus di atas yoga mat.
- Peserta kemudiannya dikehendaki cuba untuk melakukan satu peringkat bangkit tubi yang lengkap untuk setiap peringkat dengan cara yang ditetapkan bermula dengan tahap satu 1.
- Setiap peringkat dicapai jika satu bangkit tubi dilakukan dengan cara yang ditetapkan, tanpa kaki terangkat dari lantai.

Pemarkahan

- Markah berdasarkan tahap bangkit tubi yang berjaya dilakukan dengan sempurna.

BANGKIT TUBI (5 TAHAP)		
TAHAP	PENILAIAN	PENERANGAN
0	Sangat Lemah	Tidak mampu membuat dari tahap satu
1	Lemah	Keadaan tangan tegak ke hadapan, melakukan sit up sehingga pergelangan tangan menyentuh lutut
2	Sederhana	Keadaan tangan tegak ke hadapan, melakukan sit up sehingga siku menyentuh lutut
3	Baik	Kedua-dua belah tangan di atas perut, sit up sehingga bahagian dada menyentuh paha
4	Sangat Baik	Kedua-dua belah tangan dalam keadaan silang di atas dada, sit up sehingga bahagian tangan menyentuh paha
5	Cemerlang	Kedua-dua belah tangan di belakang kepala, sit up sehingga bahagian dada menyentuh paha



BORANG PERSETUJUAN INTERVENSI PENGURUSAN BERAT BADAN PUTRAJAYA SIHAT SEJAHTERA

Saya bernombor kad pengenalan penjawat awam di Bahagian/ Jabatan dengan ini bersetuju untuk menjadi peserta Intervensi Pengurusan Berat Badan Putrajaya Sihat Sejahtera. Saya dengan ini bersetuju:

- i. Memberi segala maklumat yang diperlukan dengan lengkap.
- ii. Menjalani saringan kesihatan dan ujian kecergasan.
- iii. Membenarkan segala rakaman gambar atau video di sepanjang program ini diguna pakai semula untuk tujuan advokasi dan promosi Intervensi Pengurusan Berat Badan Putrajaya Sihat Sejahtera di masa akan datang.
- iv. Berbincang dan memaklumkan kepada sekretariat jika terdapat sebarang kekangan kesihatan.
- v. Bertanggungjawab ke atas diri sendiri terhadap sebarang risiko semasa menjalankan aktiviti di sepanjang program ini.

Saya juga faham bahawa tiada jaminan kepada saya sebagai peserta tentang hasil keberkesanan intervensi. Saya maklum bahawa keberkesanan intervensi ini adalah atas usaha saya setelah mengikut segala saranan dan aktiviti sepanjang intervensi ini.

Tandatangan Peserta,

.....

Nama :

Cap Jawatan :

Tarikh :

LAMPIRAN 2

Nombor ID Peserta

--	--	--	--

BORANG SARINGAN KESIHATAN DAN UJIAN KECERGASAN INTERVENSI PENGURUSAN BERAT BADAN PUTRAJAYA SIHAT SEJAHTERA

NAMA	
NOMBOR KAD PENGENALAN	
JANTINA	☐ L ☐ P
BANGSA	
JAWATAN	
KEMENTERIAN	
ALAMAT PEJABAT	
NO TELEFON PEJABAT	
NO TELEFON BIMBIT	
EMEL RASMI	

A. SEJARAH PENYAKIT PESERTA (SILA TANDAKAN ✓)

DIABETES MELLITUS	
HIPERTENSI	
PENYAKIT KARDIOVASKULAR	
STROK	
PENYAKIT PERNAFASAN SEPERTI LELAH, EMFISEMA	
PENYAKIT MENTAL	
KANSER (NYATAKAN JENIS)	JENIS:
LAIN-LAIN (PENYAKIT KRONIK); SILA NYATAKAN :	

B. SEJARAH PENYAKIT KELUARGA (SILA TANDAKAN ✓)	
DIABETES MELLITUS	
HIPERTENSI	
PENYAKIT KARDIOVASKULAR	
STROK	
PENYAKIT PERNAFASAN SEPERTI LELAH, EMFISEMA	
PENYAKIT MENTAL	
KANSER (NYATAKAN JENIS)	JENIS:
LAIN-LAIN (PENYAKIT KRONIK); SILA NYATAKAN :	

C. STATUS MEROKOK (KONVENSIONAL/ELEKTRONIK)	
☐ YA	☐ TIDAK

D. ANTROPOMETRI DAN KOMPOSISI TUBUH		
PARAMETER	PRA-PROGRAM	PASCA-PROGRAM
Berat (kg)		
Tinggi (cm)		
IJT (kg/m ²)		
Ukur lilit pinggang (cm)		
Peratus Lemak Tubuh (%)		
Berat Jisim Otot (Skeletal Muscle Mass) (kg)		

E. TEKanan DARAH		
PARAMETER	PRA-PROGRAM	PASCA-PROGRAM
Sistolik (mmHg)		
Diastolik (mmHg)		

F. UJIAN DARAH		
PARAMETER	PRA-PROGRAM	PASCA-PROGRAM
Paras Gula Darah (Random Blood Sugar) (mmol/L)		
Paras Kolesterol Darah (mmol/L)		

G. UJIAN KECERGASAN							
BIL	PERKARA	PRA-PROGRAM		PASCA 1 (MINGGU 12)		PASCA 2 (MINGGU 24)	
		Skor	Tahap	Skor	Tahap	Skor	Tahap
1	Daya tahan kardiovaskular (Berlari 12 menit)						
2	Daya tahan otot (Tekan tubi 1 menit)						
3	Kekuatan Otot (Bangkit tubi 5 tahap)						

Catatan

LAMPIRAN 3

BORANG PENILAIAN PRA-LATIHAN (STRATIFIKASI RISIKO)

MAKLUMAT PERIBADI				
Nama:			Jantina: P / L	
Tarikh lahir:			No Tel:	
Alamat:				
Emel:				
INDIVIDU UNTUK DIHUBUNGI KETIKA KECEMASAN				
Nama:			No Tel:	
Hubungan:				
FAKTOR RISIKO				
NO	KEADAAN KESIHATAN	YA	TIDAK	KETERANGAN
1.	Adakah anda berusia $\geq$ 45 tahun bagi lelaki? Atau adakah anda berusia $\geq$ 55 tahun bagi wanita?			
2.	Adakah anda mempunyai keluarga yang menghidap penyakit jantung atau mempunyai ahli keluarga yang sudah meninggal dunia akibat penyakit jantung?			• Myocardial infarction • Coronary revascularisation • Sudden death
3.	Adakah anda merokok atau sudah berhenti merokok kurang daripada 6 bulan atau terdedah dengan persekitaran asap rokok?			
4.	Adakah anda melakukan aktiviti fizikal kurang 150 minit setiap minggu?			
5.	Adakah anda mempunyai BMI yang melebihi 25kg/m ² ?			

6.	Adakah anda mempunyai ukurlilit pinggang ≥ 90 cm (lelaki) atau ≥ 80 cm (perempuan)?			
7.	Adakah anda menghidap penyakit hipertensi?			• Systolic ≥ 140 mmHg • Diastolic ≥ 90 mmHg (confirmed on at least 2 occasion) or on antihypertensive medication
8.	Adakah anda mempunyai masalah dislipidemia?			• TC ≥ 5.2 mmol/L • HDL < 1 mmol/L • LDL ≥ 3.4 mmol/L • On lipid lowering medication
9.	Adakah anda mempunyai masalah prediabetes?			• Impaired fasting glucose (5.6 – 6.9 mmol/L) • Impaired glucose tolerance (2 hour-post prandial 7.8 – 11 mmol/L)

SIMPTOM

NO	KEADAAN KESIHATAN	YA	TIDAK	KETERANGAN
1.	Adakah anda pernah mengalami rasa sakit dan tidak selesa di bahagian dada?			Ischemia
2.	Adakah anda pernah mengalami sesak nafas ketika berehat atau melakukan kerja?			Dyspnea
3.	Adakah anda pernah mengalami rasa hendak pengsan atau pitam ketika melakukan kerja?			Dizziness/syncope
4.	Pernahkah anda mengalami rasa sesak nafas (Orthopnea / Paroxysmal Nocturnal Dyspnea) ketika tidur?			Breathlessness in the recumbent position/ sensation of shortness of breath that awakens patient after 1 or 2 hours of sleep
5.	Adakah anda mengalami bengkak/sembab (Ankle Edema) di bahagian buku lali?			
6.	Adakah anda mengalami debaran/degupan jantung pantas (Palpitation/ Tachycardia) ketika berehat?			

7.	Adakah anda pernah sakit kekejangan pada kaki ketika bersenam dan hilang selepas berehat (Intermittent Claudication)?			<i>Due to inadequate blood supply</i>
8.	Adakah mengalami heart murmur?			
9.	Adakah anda pernah mengalami keletihan yang luar biasa ketika melakukan kerja ringan?			
DIAGNOSIS				
1.	Adakah anda pernah di diagnos oleh doktor menghidap penyakit jantung?			• <i>Cardiac diseases</i> • <i>Cerebrovascular disease</i> • <i>Peripheral vascular disease</i>
2.	Adakah anda pernah didiagnos oleh doktor menghidap penyakit paru-paru?			• <i>COPD</i> • <i>Asthma</i> • <i>Interstitial lung disease</i>
3.	Adakah anda pernah didiagnos oleh doktor menghidap penyakit metabolik?			• <i>Diabetes mellitus</i> • <i>Significant thyroid disorder</i> • <i>Significant renal disease</i> • <i>Significant liver disease</i>

TAHAP RISIKO :

☐

RENDAH

☐

SEDERHANA

☐

TINGGI

- a. Risiko rendah: Tiada simptom dan mempunyai HANYA SATU (1) faktor risiko penyakit jantung
b. Risiko sederhana: Tiada simptom dan mempunyai DUA ATAU LEBIH (≥ 2) faktor risiko penyakit jantung
c. Risiko tinggi: ADA simptom atau TELAH DIDIAGNOSA mempunyai penyakit jantung, paru-paru dan metabolik

LAMPIRAN 4

BORANG PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire)

Manfaat kesihatan daripada aktiviti fizikal sudah diketahui umum. Mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal adalah selamat bagi kebanyakan individu. Walau bagaimanapun, terdapat sesetengah individu yang perlu mendapatkan nasihat perubatan terlebih dahulu. Soal selidik ini akan membantu menentukan sama ada anda perlu mendapatkan nasihat lanjut daripada doktor atau jurulatih senaman yang berkelayakan sebelum memulakan aktiviti fizikal secara aktif.

Arahan:

Sila baca dengan teliti dan jawab setiap soalan berikut dengan jujur. Tandakan YA atau TIDAK pada setiap soalan:

Bil	Soalan	YA	TIDAK
1.	Pernakah doktor memberi tahu bahawa anda menghidap masalah jantung atau tekanan darah tinggi?		
2.	Adakah anda merasa sakit di dada semasa rehat, semasa menjalani aktiviti senaman atau semasa melakukan aktiviti fizikal?		
3.	Adakah anda pernah hilang keseimbangan kerana pening ATAU adakah anda pernah tidak sedarkan diri (pengsan) dalam 12 bulan terakhir (terutamanya semasa bersenam atau ketika bernafas secara berlebihan/tersekat nafas semasa intensiti tinggi)?		
4.	Adakah anda pernah didiagnos dengan masalah perubatan kronik (seperti jantung, pernafasan atau tekanan darah tinggi)?		
5.	Adakah anda sedang mengambil ubat untuk masalah perubatan kronik?		
6.	Adakah anda sekarang mempunyai (atau dalam 12 bulan terakhir) masalah tulang, sendi, atau tisu lembut (otot, ligamen, atau tendon) yang boleh bertambah teruk dengan menjadi lebih aktif secara fizikal? (Jawab TIDAK jika anda mempunyai masalah pada masa lalu, tetapi tidak lagi membatasi kemampuan anda sekarang untuk aktif secara fizikal)		

7.	Adakah doktor anda pernah mengatakan bahawa anda hanya boleh melakukan aktiviti fizikal dengan pengawasan perubatan?		
----	--	--	--

Nota Penting:

Jika anda menjawab TIDAK kepada semua soalan di atas, anda boleh melakukan aktiviti fizikal dengan selamat dan:

- Mula menjadi lebih aktif – mulakan secara perlahan-lahan dan tingkatkan intensiti secara beransur-ansur.
- Anda boleh mengambil bahagian dalam ujian kecergasan.
- Jika anda berusia 45 tahun ke atas dan TIDAK biasa dengan senaman berintensiti sederhana atau tinggi, disarankan berjumpa jurulatih senaman bertauliah sebelum menjalani latihan yang lebih berat.
- Jika anda mempunyai pertanyaan lanjut, sila hubungi jurulatih senaman yang berkelayakan.

PENGISYTIHARAN PESERTA

Saya, yang bertandatangan di bawah ini, telah membaca, memahami sepenuhnya borang dalam soal selidik ini. Saya telah menjawab setiap soalan dengan jujur, menggambarkan keadaan saya sekarang. Saya mengakui bahawa pelepasan / cadangan aktiviti fizikal ini adalah sah selama 12 bulan dari tarikh ia dilengkapi dan menjadi tidak sah sekiranya keadaan saya berubah. Saya akui bahawa pusat kecergasan komuniti boleh menyimpan salinan borang ini untuk rujukan.

NAMA: TARIKH:

TANDATANGAN: SAKSI:

TANDATANGAN IBU/BAPA/PENJAGA:

Jika anda menjawab YA kepada satu atau lebih soalan di atas:

- Berbincanglah dengan doktor perubatan anda sebelum memulakan aktiviti fizikal secara aktif atau terlibat dalam sebarang bentuk ujian kecergasan dan maklumkan kepadanya soalan manakah yang anda jawab YA.
- Anda mungkin boleh melakukan sebahagian aktiviti yang anda mahu – asalkan anda mulakannya secara perlahan-lahan dan tingkatkannya beransur-ansur. ATAU, anda mungkin terpaksa membataskan aktiviti anda kepada jenis yang lebih selamat. Bincang dengan doktor perubatan anda tentang jenis aktiviti yang sesuai untuk anda lakukan.
- Pilih aktiviti yang lebih selamat dan sesuai dengan keupayaan anda.

Tangguhkan penglibatan anda dalam aktiviti fizikal jika:

- Anda rasa tidak sihat kerana demam – tangguhkan aktiviti anda sehingga anda sihat sepenuhnya; atau
- Anda mengandung – Bincang dengan doktor perubatan anda sebelum meneruskan amalan anda secara aktif.
- Tahap kesihatan anda berubah – berbincanglah dengan doktor perubatan anda sebelum memulakan aktiviti fizikal.



BORANG AKU JANJI INTERVENSI PENGURUSAN BERAT BADAN PUTRAJAYA SIHAT SEJAHTERA

NAMA :
LOKASI INTERVENSI :

A. Saya sebagaimana nama di atas akan melakukan kesemua tingkah laku berikut:

- ☐ Melakukan aktiviti fizikal / senaman mengikut pelan senaman sekurang-kurangnya 250-300 minit seminggu
- ☐ Mengamalkan amalan pemakanan sihat mengikut keperluan kalori yang telah disarankan
- ☐ Menghadiri sesi perjumpaan dengan Jurulatih Kecergasan
- ☐ Mengisi buku MyPlan sebagaimana ditetapkan dan memuat turun sebarang aplikasi step tracker

B. Matlamat utama saya melakukan tingkah laku di atas ialah:

- i. MENURUNKAN $\geq 5\%$ BERAT BADAN: kg
- ii. TAHAP KECERGASAN: km kali tahap
- SEBELUM ATAU PADA:

C. Sekiranya saya dapat menurunkan berat badan, saya akan menghadaiahkan diri saya dengan:

.....

TARIKH KONTRAK :
T/TANGAN PESERTA :
T/TANGAN J/KECERGASAN :
T/TANGAN PEG. PEND. KESIHATAN :

KOMPONEN PEMAKANAN

1.0 | AKTIVITI CERAMAH PEMAKANAN



1.1 OBJEKTIF AKTIVITI

Pada akhir sesi ini, peserta:

- Mengetahui status pemakanan dan asas penurunan berat badan.
- Mengetahui sasaran penurunan berat badan bagi tempoh 6 bulan pertama.
- Mengetahui keperluan kalori harian bagi mencapai penurunan berat badan.
- Mengetahui asas pemakanan sihat dan kaedah yang boleh digunakan untuk mengurangkan pengambilan kalori harian.
- Mengetahui kaedah menggunakan aplikasi MyNutriDiari 2.

1.2 PANDUAN AKTIVITI

a. PENCERAMAH

- *Nutritionist*

b. KEPERLUAN AKTIVITI

- Borang Ujian Pra dan Pasca (Lampiran 6)
- Slaid ceramah
- Borang Pelan Penurunan Berat Badan (Lampiran 7)
- Borang Makan Sihat *Weekly Challenge* (Lampiran 8)

c. PERSEDIAAN AKTIVITI

- Penceramah mengagihkan borang pra ujian sebelum sesi ceramah dan pasca ujian selepas sesi ceramah.
- Penceramah mengagihkan Borang Pelan Penurunan Berat Badan dan Borang Makan Sihat *Weekly Challenge* sebelum sesi ceramah.

d. KANDUNGAN AKTIVITI

- Modul dijalankan seperti di bawah:

AKTIVITI	TEMPOH
Pra ujian	10 minit
Ceramah Pemakanan	1 jam 30 minit
Penerangan Makan Sihat <i>Weekly Challenge</i> dan Praktikal Aplikasi MyNutriDiari 2	30 minit
Pasca Ujian	10 minit

i. Ujian pra

ii. Ceramah pemakanan

Slaid ceramah

iii. Praktikal

- Menjalankan aktiviti pengiraan pelan penurunan berat badan dan keperluan kalori harian bagi penurunan berat badan berdasarkan slaid dan lampiran 7.
- Membimbing cara penggunaan aplikasi MyNutriDiari 2
- Memberi penerangan Makan Sihat *Weekly Challenge* bagi tempoh 6 bulan (rujuk lampiran 8)

iv. Ujian pasca

1.3 LAMPIRAN

- Borang Ujian Pra dan Pasca (Lampiran 6)
- Slaid ceramah pemakanan
- Borang Pelan Penurunan Berat Badan dan Pengiraan Keperluan Tenaga Harian (Lampiran 7)
- Borang Makan Sihat *Weekly Challenge* (Lampiran 8)

1.4 SUMBER RUJUKAN

- *Malaysian Dietary Guidelines 2020*, Kementerian Kesihatan Malaysia (2020)
- Mifflin, M. D., St Jeor, S. T., Hill, L. A., Scott, B. J., Daugherty, S. A., & Koh, Y. O. (1990). *A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. The American Journal of Clinical Nutrition*, 51(2), 241–247. <https://doi.org/10.1093/ajcn/51.2.241>
- Modul Program Pengurusan Berat Badan *Trim & Fit*, Bahagian Pemakanan Kementerian Kesihatan Malaysia (2020)
- *Recommended Nutrient Intakes for Malaysia, Nutritional Guidelines National Coordinating Committee on Food and Nutrition, Ministry of Health Malaysia* (2017)

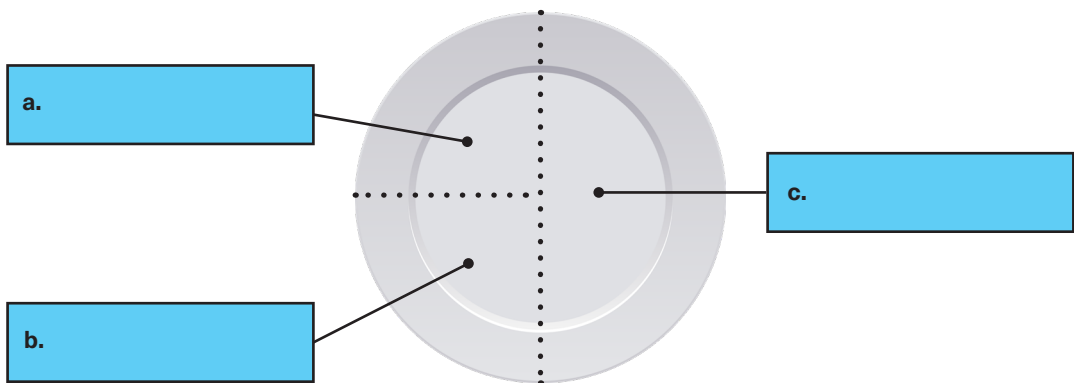
LAMPIRAN 6

BORANG UJIAN PRA & PASCA AKTIVITI CERAMAH PEMAKANAN

1. Antara berikut yang manakah merupakan satu sajian karbohidrat?

- a. Tiga cawan nasi
- b. Satu setengah cawan pasta
- c. Empat keping roti

4. Sila isi kumpulan makanan dalam pinggan sihat:



5. Sila kira berat badan ideal bagi kes berikut:

A. Berat Badan Semasa : 80 kg
Tinggi : 1.65 m

BMI Semasa : 29

B. Berat Badan Ideal : kg

BMI = 22

6. Berapa gelas air yang perlu diminum setiap hari?
 gelas

7. Apakah nama aplikasi yang dibangunkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia untuk memantau pengambilan kalori harian daripada makanan dan minuman yang diambil?

- a. MyNutriDiari
- b. MyNutriDiari 2
- c. Myfitnesspal

JAWAPAN UJIAN PRA & PASCA CERAMAH MODUL AMALAN PEMAKANAN SIHAT

1. b.
2. a. Nasi, bijirin lain, produk makanan berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian
b. Ikan, ayam, daging dan kekacang
c. Sayur-sayuran dan buah-buahan
3. 59.9 kg
4. 6-8 gelas air
5. b.



LAMPIRAN 7

BORANG PELAN PENURUNAN BERAT BADAN DAN PENGIRAAN KEPERLUAN KALORI HARIAN

PROFIL AM

Nama: Umur:
 Tinggi:cm Jantina: L / P

Perkara	Nilai
Berat badan semasa:	kg
BMI: Formula: $\frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi (m)}^2}$	$\frac{\text{(kg)}}{\text{(m)}^2}$kg/m ²
Berat badan ideal (berat badan pada BMI 22 kg/m²): Formula berat badan ideal: 22 kg/m ² × tinggi (m) × tinggi (m)	22kg/m ² ×(m) ×(m)kg

Fasa 1: Penurunan berat badan hendaklah sekurang-kurangnya 5% daripada berat badan asal dalam tempoh masa 6 bulan.

5% daripada berat badan semasa = kg

PANDUAN PENGIRAAN KEPERLUAN KALORI HARIAN

FORMULA BAGI KEPERLUAN TENAGA HARIAN

(A) Keperluan tenaga harian: Basal Metabolic Rate (BMR) × tahap aktiviti fizikal (PAL)

(B) Formula bagi pengiraan *Basal Metabolic Rate* (BMR)

BMR Lelaki: $[10 \times \text{berat (kg)}] + [6.25 \times \text{tinggi (cm)}] - (5 \times \text{umur}) + 5$

BMR Perempuan: $[10 \times \text{berat (kg)}] + [6.25 \times \text{tinggi (cm)}] - (4.92 \times \text{umur}) - 161$

(Mifflin et al., 1990)

(C) Tahap aktiviti fizikal (PAL) (EFSA, 2013)

1.4 = Sedentari/ Kurang aktif

1.6 = Sederhana aktif

1.8 = Aktif

2.0 = Sangat aktif

Perkara	Nilai
BMR (B):	
Tahap aktiviti fizikal anda (C):	
Keperluan tenaga harian (A):	

Jadual 1.1: Contoh aktiviti 24 jam yang setara dengan gaya hidup kurang aktif/ sedentari, sederhana aktif, aktif dan sangat aktif

Aktiviti	PAL 1.4 (Kurang aktif / sedentari)	PAL 1.6 (Sederhana aktif)	PAL 1.8 (Aktif)	PAL 2.0 (Sangat aktif)
	Masa diluangkan (Jam)			
Tidur (MET = 1.0)	8.0	8.0	8.0	8.0
Penjagaan diri – mandi, lap badan, berdiri, berdandan, mencukur, gosok gigi, bersolek (MET=2.0)	0.5	0.5	0.5	0.5
Berbaring & menonton televisyen (MET = 1.0)	1.0	0.5	0.5	2.5
Kerja pejabat – duduk, menulis, kerja di meja, menaip (MET = 1.3)	8.0	8.0	8.0	0
Bertani, pandu jentera, potong rumput, kerja pengairan (MET = 4.8)	0	0	0	4.0
Berjalan dan ulang alik ke/dari kereta, di rumah/pejabat (MET = 2.5)	1.0	1.0	1.0	1.0
Kerja rumah / tugas ringan (MET = 2.8)	0	1.5	2.0	1.0
Duduk – aktiviti di rumah, menonton TV, menaip (MET = 1.3)	5.5	4.0	3.0	7.0
Berjalan laju (MET = 4.3)	0	0.5	0	0
Joging (MET = 7.0)	0	0	1.0	0

MET = *Metabolic equivalent values* berdasarkan Ainsworth et al., (2011)

UNTUK MENCAPAI PENURUNAN BERAT BADAN AWAL SEBANYAK 0.5 /MINGGU.

Kurangkan pengambilan tenaga harian sebanyak 500kcal daripada pengambilan harian biasa.

Keperluan tenaga harian – 500 kalori: _____

Nama :

No. ID Peserta :

BULAN/ MINGGU	Bulan 1								Bulan 2												
	Minggu 1		Minggu 2		Minggu 3		Minggu 4		Minggu 1		Minggu 2		Minggu 3		Minggu 4						
Tabiat	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Minum air kosong 6-8 gelas sehari																					
Makan 2 sajian buah-buahan setiap hari																					
Makan sekurang-kurangnya 3 sajian sayur-sayuran setiap hari																					
Makan sayur berdaun hijau seperti sawi atau bayam termasuk batang sayur setiap hari																					
Makan 1 sajian ikan setiap hari																					
Makan 3-4 sajian ikan yang kaya dengan Omega-3 setiap minggu																					

■ Lorekkan hitam jika berjaya meneruskan sasaran tabiat

Nota : Borang Makan Sihat Weekly Challenge Bulan 1 hingga Bulan 2 akan disemak pada sesi Runding Cara Pemakanan susulan 1

Borang Makan Sihat *Weekly Challenge* Bulan 3 hingga Bulan 6

Nama :

No. ID Peserta :

BULAN/ MINGGU	Bulan 3																											
	Minggu 1							Minggu 2							Minggu 3							Minggu 4						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Tabiat																												
Minum air kosong 6-8 gelas sehari																												
Makan 2 sajian buah-buahan setiap hari																												
Makan sekurang-kurangnya 3 sajian sayur-sayuran setiap hari																												
Makan sayur berdaun hijau seperti sawi atau bayam termasuk batang sayur setiap hari																												
Makan 1 sajian ikan setiap hari																												
Makan 3-4 sajian ikan yang kaya dengan Omega-3 setiap minggu																												
Pilih potongan daging atau ayam yang kurang lemak (lean part) (Contoh: ambil bahagian ayam tanpa kulit atau buang kulit ayam sebelum masak)																												
Ampli 1 sajian makanan berasaskan kekacang sebagai sebahagian daripada pengambilan kekacang setiap hari																												
Makan makanan yang berasaskan gandum penuh setiap hari																												

■ Lorekkan hitam jika berjaya meneruskan sasaran tabiat

Nota : Borang Makan Sihat *Weekly Challenge* Bulan 3 hingga Bulan 6 akan disemak pada sesi Runding Cara Pemakanan susulan 2

2.0 | AKTIVITI PRAKTIKAL SAJIAN MAKANAN

2.1 OBJEKTIF AKTIVITI

- a. Memberi pendedahan kepada peserta untuk mengamalkan saiz sajian yang betul ketika makan.
 - b. Memastikan pengambilan kalori bersesuaian dengan keperluan kalori harian.
-

2.2 PANDUAN AKTIVITI

a. FASILITATOR

- Ahli jawatankuasa penyelaras program di jabatan
- *Nutritionist*

b. KEPERLUAN AKTIVITI

- Alatan sukatkan isi rumah yang digunakan
- Alat penimbang berat makanan
- Pemilihan tempat praktikal yang sesuai (kedai makan yang menjual beraneka lauk atau katerer yang boleh menyediakan beberapa jenis hidangan lauk/ Beberapa jenis menu makanan telah dibeli terlebih dahulu sebagai persediaan dan sesi praktikal dilaksanakan di dalam dewan atau kawasan yang sesuai mengikut keperluan aktiviti)
- Risalah Pinggan Sihat Malaysia dan Piramid Makanan Malaysia
- Malaysian Dietary Guidelines 2020
- Buku Atlas Makanan: Saiz Pertukaran & Porsi

c. PERSEDIAAN AKTIVITI

Penyelaras membuat persediaan modul:

- i. Jika di luar fasiliti jabatan/ agensi – pilih kedai makan yang bersesuaian
- ii. Jika di dalam fasiliti jabatan/ agensi – sedia menu makan tengahari atau beberapa pilihan makanan

d. KANDUNGAN AKTIVITI

i. Taklimat Ringkas

- *Nutritionist* menerangkan tujuan dan objektif aktiviti dijalankan.

ii. Sesi Pemilihan Dan Pengambilan Makanan

- Peserta di bahagikan mengikut kumpulan.
- *Nutritionist* meminta wakil peserta daripada setiap kumpulan untuk mengambil makanan mengikut kefahaman berkaitan saiz sajian di dalam ceramah pemakanan
- Peserta diminta menunggu sehingga semua wakil kumpulan selesai mengambil hidangan masing- masing.

iii. Sesi Penilaian Oleh *Nutritionist*

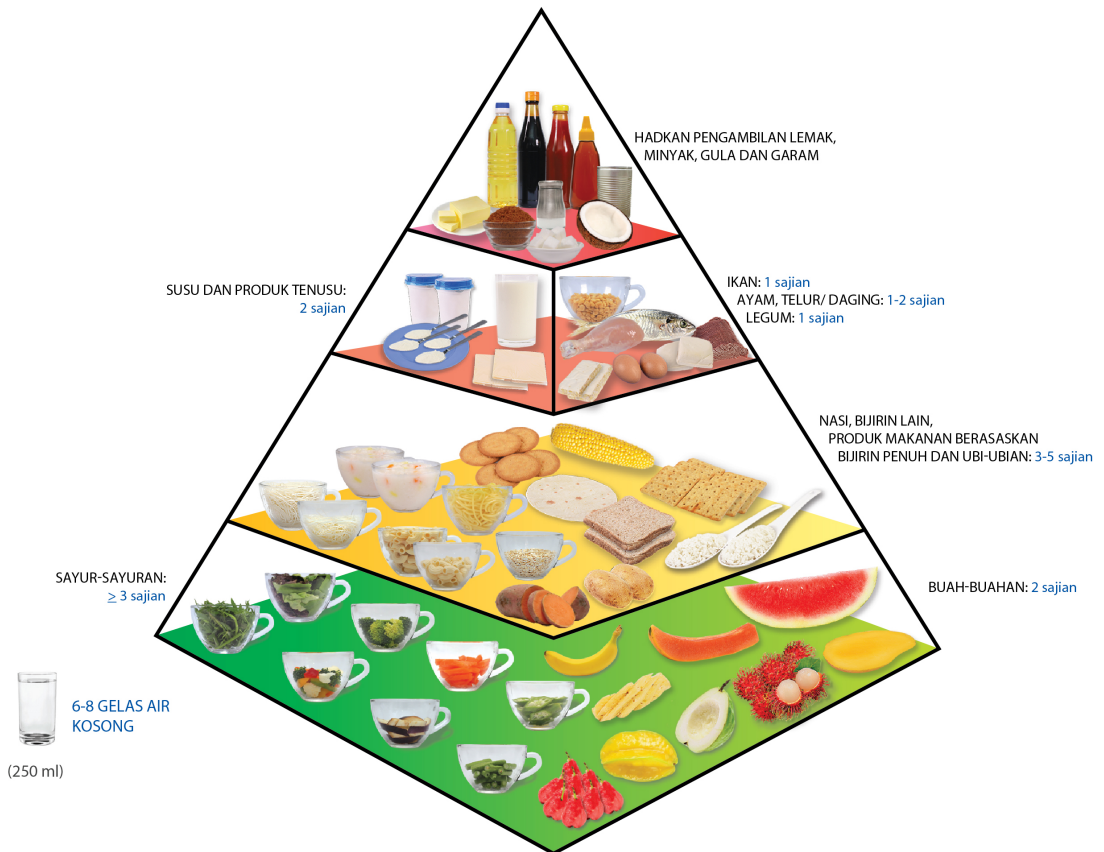
Nutritionist akan menilai hidangan makanan yang telah diambil oleh peserta mengikut:

- Saiz sajian
- Konsep Pinggan Sihat Malaysia
- Makanan tinggi kalori

iv. Penutup

Nutritionist memberi kesimpulan:

- Makan mengikut keperluan tubuh dalam kuantiti sajian yang disarankan.
- Saranan daripada Pinggan Sihat Malaysia boleh dijadikan panduan dalam pengambilan makanan mengikut keperluan dan sederhana.
- Ambil makanan daripada semua kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia iaitu 5 kumpulan makanan.
- Elakkan/hadkan pengambilan makanan yang tinggi lemak, gula dan garam.



Nota:

1. Bilangan sajian dikira berdasarkan 1,500 kcal, 1,800 kcal dan 2,000 kcal untuk dewasa.
2. Orang dewasa yang tidak aktif/ sedentary perlu mengambil bilangan sajian yang minimum.

2.3 SUMBER RUJUKAN

- *Malaysian Dietary Guidelines 2020*, Kementerian Kesihatan Malaysia (2020)
- *Buku Atlas Makanan: Saiz Pertukaran & Porsi*

3.0 | RUNDING CARA PEMAKANAN

3.1 OBJEKTIF AKTIVITI

a. Lawatan pertama:

- i. Mengetahui sejarah pengambilan makanan.
- ii. Mengetahui konsep asas pengiraan kalori mengikut keperluan harian.
- iii. Mengetahui kaedah merancang menu.
- iv. Merekod borang Pemantauan Kendiri Pengambilan Kalori.
- v. Mengetahui sasaran penurunan berat badan.

b. Lawatan susulan pertama:

- i. Menginterpretasi maklumat borang Pemantauan Kendiri Pengambilan Kalori.
- ii. Mengenalpasti perubahan tabiat pemakanan melalui Makan Sihat *Weekly Challenge*.
- iii. Mengenalpasti faktor penghalang penurunan berat badan dan cara mengatasinya.
- iv. Mengetahui kaedah modifikasi perancangan menu.
- v. Menetapkan sasaran penurunan berat badan.

c. Lawatan susulan kedua:

- i. Menentukan sama ada sasaran penurunan berat badan dapat dicapai atau tidak.
- ii. Mengekalkan amalan pemakanan dan cara hidup sihat

.....

3.2 PANDUAN AKTIVITI

a. MENTOR

- *Nutritionist*

b. KEPERLUAN AKTIVITI

- Alatan sukatan isi rumah
- Pinggan Sihat Malaysia
- Atlas Makanan
- Aplikasi MyNutriDiari 2
- Borang Pemantauan Kendiri Pengambilan Kalori (Pemantauan boleh dibuat melalui Google Drive) (Lampiran 9)
- Borang Makan Sihat *Weekly Challenge* (Lampiran 8)
- Borang Pelan Penurunan Berat Badan (Lawatan susulan kedua) (Lampiran 10)

c. PERSEDIAAN AKTIVITI

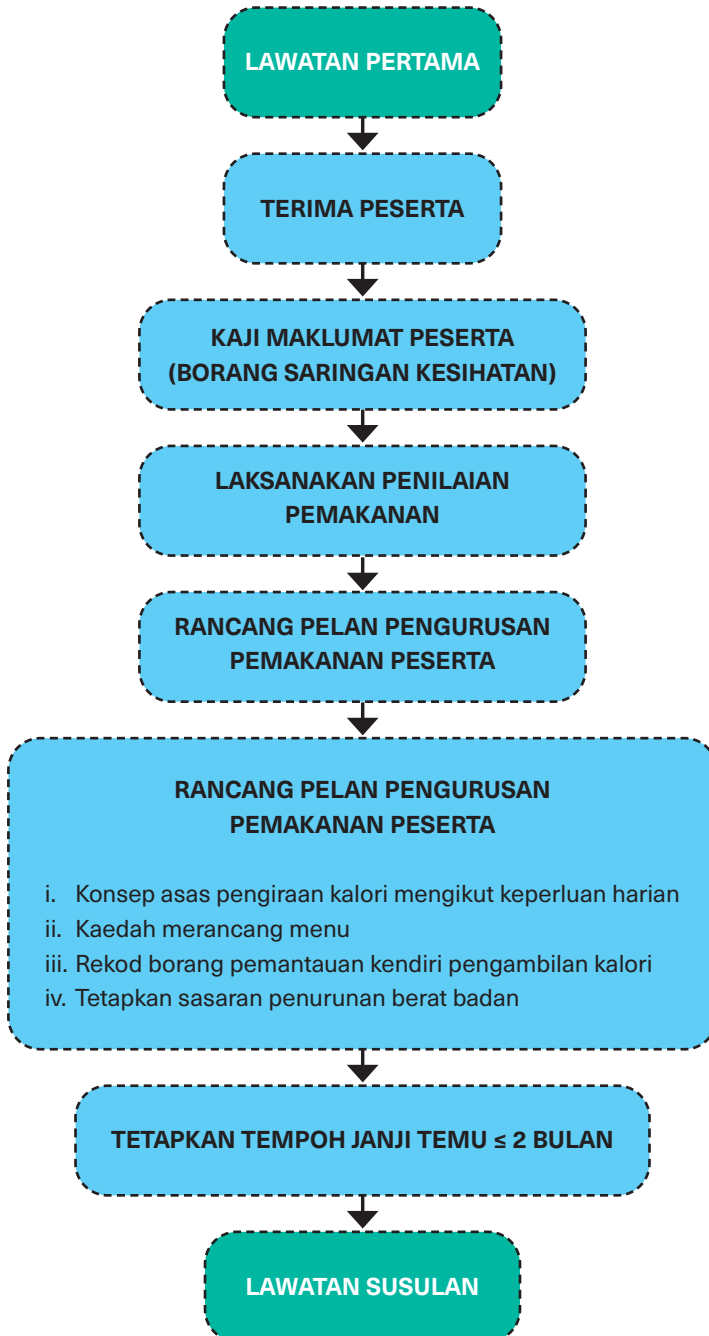
- Mentor menetapkan tarikh janji temu bersama peserta.
- Mentor menyediakan keperluan modul.
- Masa

AKTIVITI	TEMPOH MASA
Lawatan Pertama	30-45 minit
Lawatan Susulan	30 minit

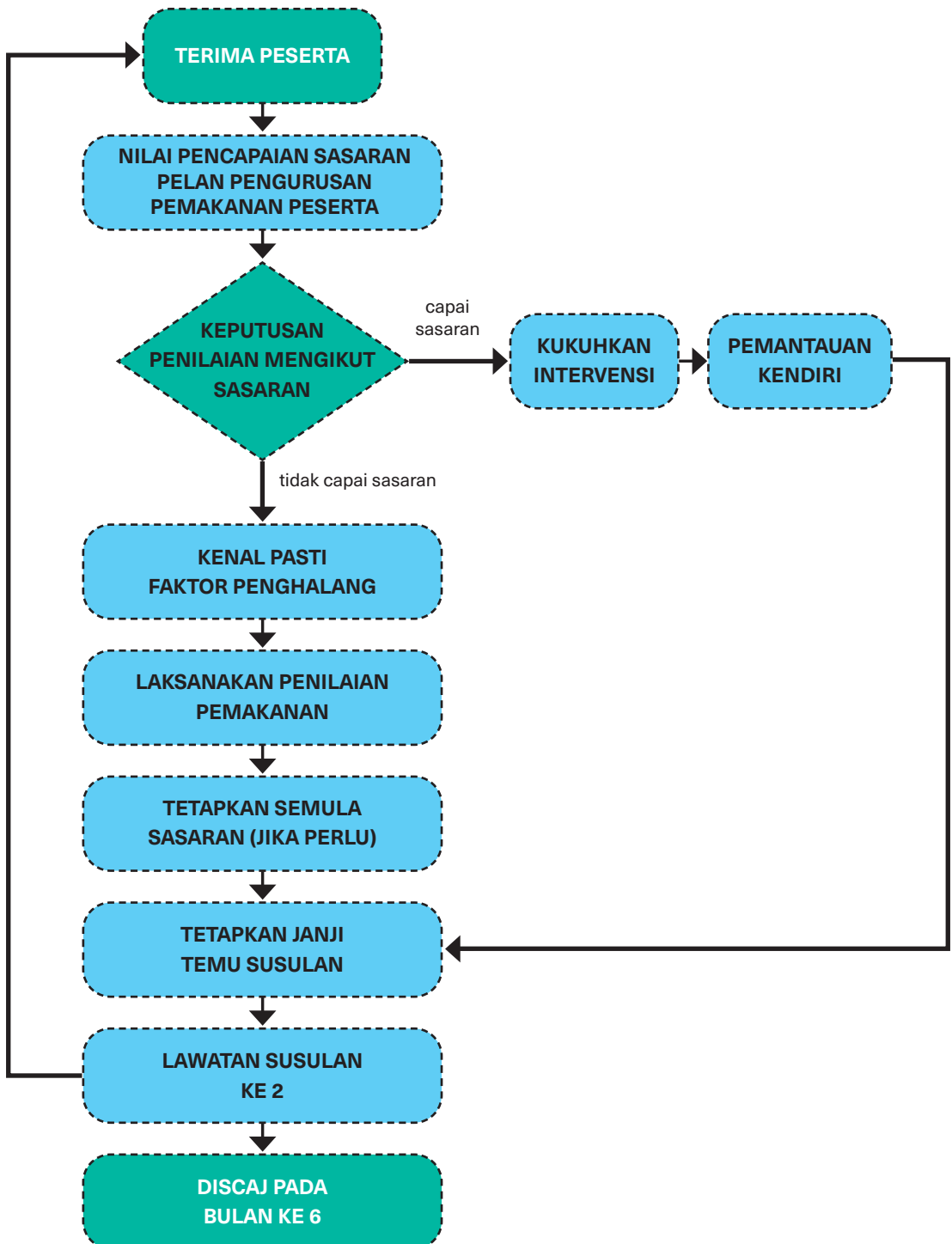
3.3 LAMPIRAN

- Borang Pemantauan Kendiri Pengambilan Kalori (Pemantauan boleh dibuat melalui Google Drive) (Lampiran 9)
- Borang Pelan Penurunan Berat Badan (Lawatan susulan ketiga) (Lampiran 10)

CARTA ALIR RUNDING CARA PEMAKANAN PENGURUSAN BERAT BADAN

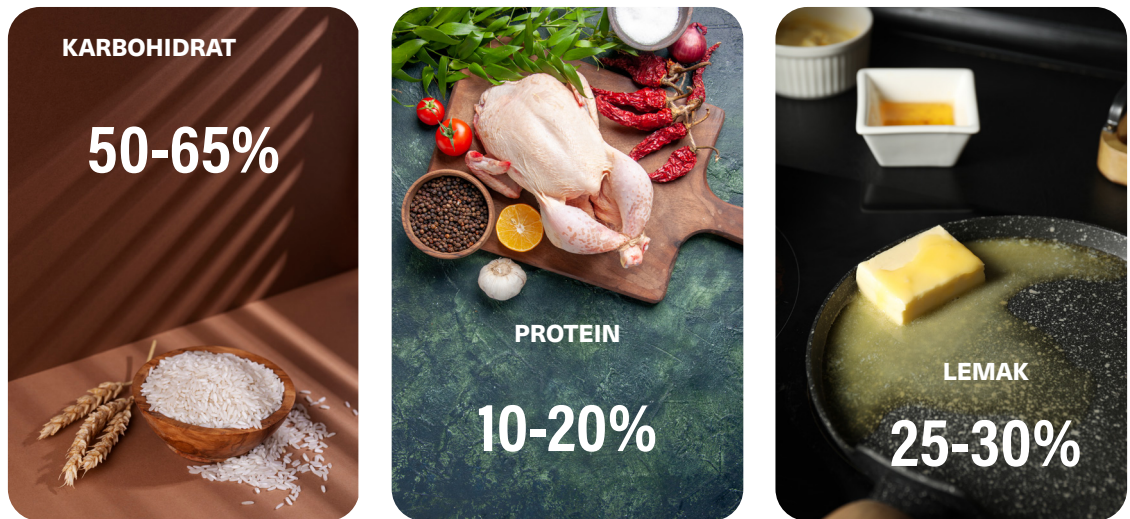


CARTA ALIR RUNDING CARA PEMAKANAN PENGURUSAN BERAT BADAN
(Lawatan Susulan)



PERANCANGAN PENGURUSAN DIET

Memberi saranan diet seimbang yang memenuhi keperluan tenaga seharian berdasarkan peratusan tenaga daripada karbohidrat, protein, dan lemak.



Rujukan: *Recommended Nutrient Intake for Malaysia, 2017*

Untuk mencapai dan mengekalkan kecukupan nutrien serta mengurangkan pengambilan kalori, mana-mana satu daripada strategi berikut boleh digunakan untuk mencapai penurunan berat badan awal sebanyak 0.5-1 kg/minggu.

- **1200-1500 kkal**/sehari untuk wanita
- **1500-1800 kkal**/sehari untuk lelaki
- Kurangkan pengambilan tenaga harian sebanyak **500-750 kkal** daripada pengambilan harian biasa

(CPG on Management of Obesity, 2023)

LAMPIRAN 9

BORANG PEMANTAUAN KENDIRI PENGAMBILAN KALORI HARIAN

(Diisi Oleh Peserta)

BORANG PEMANTAUAN KENDIRI PENGAMBILAN KALORI HARIAN

B *I* U ☺ ☹ ✖

Form description

Nama penuh: *

Short-answer text

Hari (Pilih hari yang direkodkan): *

☐ Isnin

☐ Selasa

☐ Rabu

☐ Khamis

☐ Jumaat

☐ Sabtu

☐ Ahad

Tarikh: *

Day, month, year 

Anggaran jumlah pengambilan kalori harian (kkal): *

Short-answer text

BORANG PELAN PENURUNAN BERAT BADAN

(Lawatan Susulan Kedua)

PROFIL AM

Nama:

Tinggi: m

A. Berat Badan Semasa: kg

BMI semasa:

B. Berat Badan Ideal: kg

BMI ideal:

Menurunkan baki berat badan dengan penurunan sebanyak 2kg sebulan.

C. Jumlah baki berat badan yang perlu diturunkan = kg **(A – B)**

Jika kurangkan 2kg setiap bulan berikutnya = bulan **(C / 2)**

Tempoh Mendapatkan Berat Badan Ideal Dengan Selamat

Tempoh mendapatkan berat badan ideal = tahun bulan

4.0 | AKTIVITI KEMBARA PEMAKANAN SIHAT DI PASAR RAYA

4.1 OBJEKTIF AKTIVITI

- Meningkatkan pengetahuan dan kemahiran berkaitan:
 - Lima kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia 2020
 - Konsep Pinggan Sihat Malaysia
 - Membaca dan memahami label serta maklumat pemakanan
 - Memilih makanan yang selamat
-

4.2 PANDUAN AKTIVITI

a. PENYELARAS

Ahli jawatankuasa penyelaras program di jabatan/ agensi

b. FASILITATOR

Pemandu Kembara terdiri daripada *Nutritionist* yang akan mengetuai sesi aktiviti kembara

c. KEPERLUAN AKTIVITI

- Modul Pelaksanaan Aktiviti Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya
- Borang kehadiran bertulis/ atas talian (contoh: Google Form)
- Borang Ujian Pra dan Pasca bertulis/ atas talian (contoh: Google Form) /Pen/ pensel
- Senarai Mesej Utama 1 – 8
- Kit bagi kaedah pelaksanaan aktiviti NutriRace, MyNutriTrolley, Food Hunt dan Mobile Mart.
- Piramid Makanan Malaysia 2020 dan Pinggan Sihat Malaysia
- Pembesar suara mudah alih

d. PERSEDIAAN AKTIVITI

- Tempoh yang dicadangkan untuk aktiviti ini adalah 2 jam bagi setiap sesi bergantung kepada tempat dan kaedah pelaksanaan.
- Masa yang paling sesuai dicadangkan untuk menjalankan aktiviti ini ialah pada hari bekerja iaitu Isnin - Jumaat bermula pada jam 10.00 pagi. Ini adalah untuk mengelakkan berlakunya kesesakan di dalam pasar raya. Walau bagaimanapun, aktiviti masih boleh dijalankan pada hujung minggu atau cuti umum atas permintaan dan dengan persetujuan pasar raya yang terlibat.

e. KANDUNGAN AKTIVITI

i. Persediaan Sebelum Kembara

- A. Penyelaras mengeluarkan surat makluman pelaksanaan aktiviti tahunan kepada pasar raya yang terlibat.
- B. Penyelaras menyediakan surat pelepasan peserta dan petugas.
- C. Pemandu Kembara menyediakan bahan-bahan persediaan aktiviti kembara seperti berikut:
 - Modul Pelaksanaan Aktiviti Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya
 - Borang kehadiran bertulis/ atas talian (contoh: Google Form)
 - Borang Ujian Pra dan Pasca bertulis/ atas talian (contoh: Google Form)
 - Pen/ pensel

- Senarai Mesej Utama 1 – 8
- Kit bagi kaedah pelaksanaan aktiviti NutriRace, MyNutriTrolley, Food Hunt dan Mobile Mart.
- Piramid Makanan Malaysia 2020 dan Pinggan Sihat Malaysia
- Pembesar suara mudah alih

ii. Semasa Kembara

Pemandu Kembara perlu :

- A. Menghubungi pihak pasar raya untuk memaklumkan aktiviti kembara akan dijalankan pada hari berkenaan.
- B. Memastikan semua peralatan, keperluan aktiviti dan pendaftaran peserta kembara telah disediakan.
- C. Memberi taklimat pelaksanaan aktiviti kepada peserta seperti berikut :
 - Mengalu-alukan peserta dan memperkenalkan diri.
 - Menerangkan tujuan dan objektif aktiviti.
 - Menerangkan kaedah dan tempoh pelaksanaan.
 - Memastikan peserta menjalankan ujian pra bertulis atau atas talian (contoh: Google Form).
- D. Menjalankan Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya mengikut kaedah pelaksanaan yang dipilih.

ii. Selepas Kembara

Pemandu Kembara membuat rumusan aktiviti dan:

- Menjalankan sesi soal jawab
- Memastikan peserta menjawab soalan ujian pasca bertulis atau atas talian (contoh: Google Form)
- Mengucapkan terima kasih di atas kerjasama yang diberikan
- Memastikan troli dan bahan-bahan makanan yang digunakan telah dikembalikan ke tempat asal

Pelaksanaan Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya terbahagi kepada 4 aktiviti. Fasilitator (Pemandu Kembara) boleh memilih mana-mana aktiviti kembara mengikut kesesuaian pasar raya dan peserta. Aktiviti kembara tersebut adalah seperti berikut:

1. NutriRace
2. MyNutriTrolley
3. Food Hunt
4. Mobile Mart

Nota : Penerangan lanjut berkenaan setiap aktiviti Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya boleh dirujuk dalam Modul Pelaksanaan Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya, Kementerian Kesihatan Malaysia (2021).

Etika Pemandu Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya

Pemandu Kembara yang bertugas hendaklah:

- Berpakaian kemas dan sopan.
- Mematuhi peraturan dan arahan yang telah ditetapkan oleh pihak pengurusan pasar raya.
- Mematuhi Tata Etika Pemasaran Makanan Bayi dan Produk Berkaitan semasa menjalankan aktiviti.
- Tidak mempromosi pasar raya terlibat dan mempromosi atau memberi pernyataan negatif terhadap

mana-mana jenama produk/ barangan yang dijual di pasar raya.

- Tidak membuat pernyataan yang boleh menyinggung perasaan peserta.
- Tidak membuat pernyataan negatif yang boleh mencetuskan isu-isu perkauman, agama dan politik.

4.3 SUMBER RUJUKAN

Modul Pelaksanaan Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya, Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia (2021)

5.0 | AKTIVITI DEMONSTRASI MASAKAN

5.1 OBJEKTIF AKTIVITI

- Meningkatkan kemahiran dan pengetahuan peserta dalam melakukan pengubahsuaian resepi ke arah yang lebih sihat bagi meningkatkan nilai nutrisi makanan.
- Meningkatkan kemahiran peserta dalam pemilihan bahan mentah yang segar.

5.2 PANDUAN AKTIVITI

a. Penceramah

- *Nutritionist*

b. Fasilitator demonstrasi masakan

- Jawatankuasa penyelaras program di jabatan/ agensi atau
- Chef/ Tukang Masak

c. Keperluan aktiviti

- Menu yang bersesuaian
- Bahan mentah mengikut menu yang telah dirancang
- Peralatan masakan
- Buku resepi pilihan sihat (contoh; *Nutritionist Cook Book*, Buku Resepi Pilihan Sihat)

d. Persediaan aktiviti

- *Nutritionist* menentukan menu yang bersesuaian beserta nilai kalori
- Jawatankuasa Penyelaras menyediakan bahan mentah dan peralatan memasak yang diperlukan
- Jawatankuasa Penyelaras/ Chef/ Tukang Masak menjalankan sesi demonstrasi masakan sihat

Masa

AKTIVITI	TEMPOH MASA
Ceramah ringkas	30 minit
Sesi Demonstrasi Masakan	
Sesi Uji Rasa	
Rumusan	2 minit

e. Kandungan aktiviti

i. Ceramah ringkas

- *Nutritionist* menerangkan tujuan dan objektif aktiviti dijalankan.
- Jawatankuasa Penyelaras/ Chef/ Tukang Masak menyatakan menu yang akan disediakan semasa aktiviti demonstrasi masakan.

ii. Sesi Demonstrasi Masakan

Nutritionist akan menerangkan pemilihan bahan mentah yang digunakan dalam menu:

A. Kumpulan makanan – Sayur-sayuran

- Ambil sayur-sayuran segar pelbagai jenis dan warna.
- Digalakkan mengambil sayuran yang tinggi serat seperti kacang panjang, buncis, bendi, dan lain-lain
- Digalakkan memasak tumis tohor (stir fry), tumis air/sup, celur atau makan ulam-ulaman.

B. Kumpulan makanan - Buah-buahan

- Ambil buah-buahan segar pelbagai jenis dan warna.
- Digalakkan menggunakan buah-buahan segar berbanding jus, jeruk serta buah-buahan dalam tin yang mengandungi sirap.

C. Kumpulan makanan - Nasi, bijirin lain, produk makanan berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian

- Pilih makanan yang tinggi dengan kandungan serat seperti produk bijirin penuh dan beras perang.

D. Kumpulan makanan - Ikan, ayam, telur, daging, dan kekacang

- Buang kulit ayam dan lemak pada daging sebelum memasak.
- Memilih sumber protein yang rendah lemak seperti ikan berbanding dengan daging dan ayam.

E. Kumpulan makanan - Susu dan produk tenusu

- Pilih susu rendah lemak/skim dalam masakan berbanding susu penuh krim
- Elakkan penggunaan krim manis

F. Lemak,minyak, gula dan garam

- Kurangkan penggunaan gula, garam dan bahan perasa dalam masakan
- Pilih minyak masak yang tinggi kandungan lemak tidak tepu untuk masakan jenis tumis tohor (stir fry) seperti minyak bunga matahari atau minyak jagung.
- Gunakan bahan mentah yang segar berbanding bahan yang terproses seperti sosej, bebola, kek ikan dan daging burger.

Nutritionist akan menerangkan modifikasi masakan yang lebih sihat:

- Gunakan kaedah masakan yang lebih sihat seperti bakar, panggang dan sup (tomyam, singgang dan pindang)
- Ubahsuai cara masakan dengan menggantikan sepenuhnya/ separuh santan dengan susu rendah lemak.
- Elakkan menggoreng semula makanan.
- Gunakan alatan memasak yang mengurangkan penggunaan minyak – *air fryer*, pemanggang.

iii. Sesi Uji Rasa

- Jawatankuasa Penyelaras/ Chef/ Tukang Masak mengagihkan masakan yang telah disediakan kepada semua peserta.

iv. Kesimpulan

Nutritionist akan membuat kesimpulan:

- Pengubahsuaian resepi dapat membantu peserta untuk mengurangkan kalori makanan.
- Penggunaan pelbagai bahan mentah di dalam sesuatu resepi membantu meningkatkan kandungan nutrisi.
- Pengubahsuaian resepi dapat mengurangkan penggunaan gula, lemak dan garam di dalam penyediaan makanan.

6.0 | AKTIVITI NUTRI GAMES

6.1 OBJEKTIF AKTIVITI

- Memantapkan pengetahuan peserta berkaitan kalori makanan
- Meningkatkan kemahiran peserta untuk membaca label makanan

6.2 PANDUAN AKTIVITI

a. FASILITATOR

- Jawatankuasa penyelaras program di jabatan/ agensi

b. KEPERLUAN AKTIVITI

- Tempat bersesuaian
- Lembaran Aktiviti Soalan *Nutri Games*
- Lembaran Aktiviti *Guess Your Calorie* (Lampiran 11)
- *Nutri Crossword* (Lampiran 12)
- Lembaran Aktiviti Baca Label (Lampiran 13)
- 3 jenis sayur berlainan warna seperti salad, lobak merah, tomato, kubis ungu, pegaga, ulam raja, peria
- Gambar makanan
- Model/ Poster Piramid Makanan
- Peralatan sukat isi rumah

c. PERSEDIAAN AKTIVITI

- Fasilitator mengagihkan peserta kepada beberapa kumpulan kecil
- Masa

AKTIVITI	TEMPOH MASA
Taklimat	10 minit
Sesi aktiviti <i>Nutri Games</i>	25 minit
Kesimpulan	10minit

d. KANDUNGAN AKTIVITI

BIL.	STESEN	PENERANGAN	MASA	DENDA	BILANGAN FASILITATOR (ORANG)
1	<i>Blue's Clues</i>	• Mentor perlu menyediakan 10 klu di dalam kotak iaitu: - Makan mengikut waktu - Piramid Makanan Malaysia - Hadkan 1 sudu teh gula dalam minuman - Kurangkan makanan bergoreng - Minum 8 gelas air setiap hari - Amalkan Pinggan Sihat Malaysia - Makan buah setiap hari - Kurangkan makanan berlemak - Lakukan senaman kali seminggu - Makan sayur 3 kali sehari • Minta seorang wakil peserta untuk mencabut undi 3 klu dari kotak. • Wakil peserta perlu melakukan 3 klu yang diberikan oleh fasilitator tanpa menggunakan suara. • Peserta yang lain perlu meneka hanya jawapan yang tepat. • Jika peserta tidak dapat meneka jawapan yang betul, minta 'pelakon' untuk menyebut 'PASS', dan meneka klu yang seterusnya. • Pelakon dapat mengulang kembali soalan yang telah 'PASS'. • Denda akan dikenakan mengikut bilangan soalan yang tidak dapat dijawab	5 minit	Lompat bintang 10 kali (untuk setiap 1 klu yang tidak dapat dijawab)	2

2	<i>I Love Vege</i>	• Minta peserta untuk berada di dalam bulatan • Semua peserta perlu menghabiskan semua sayur segar yang telah disediakan. (sekurang-kurangnya 3 jenis sayur berlainan warna seperti salad, lobak merah, tomato, kubis ungu, pegaga, ulam raja, peria) • Setiap peserta perlu menghabiskan 1 cawan sayur yang disediakan. • Peserta dilarang membantu ahli kumpulan yang gagal menghabiskan sayur.	3 minit	<i>Squat</i> 10 kali (untuk setiap cawan sayur yang gagal dihabiskan)	2
3	<i>Let's count!</i>	• Peserta perlu merancang menu makanan sehari berdasarkan jumlah pengambilan 1800 ± 100 kalori (merujuk kepada bank kalori/ aplikasi MyNutriDiari 2) • Peserta akan merekod makanan yang telah dipilih beserta kalori. • Pemilihan menu adalah berdasarkan Piramid Makanan Malaysia dan Pinggan Sihat Malaysia	5 min	<i>Lunges</i> 10 kali (jika tidak dapat merancang menu dalam masa 5 minit)	2
4	<i>Guess Your Calorie</i>	• 10 set gambar makanan akan diberikan kepada peserta. • Peserta perlu meneka makanan yang mempunyai kalori yang lebih tinggi	2 min	<i>Kick Butt</i> 10 kali (untuk setiap jawapan yang salah)	2

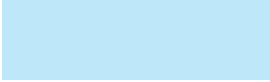
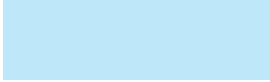
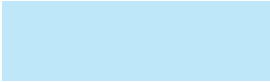
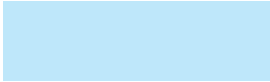
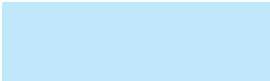
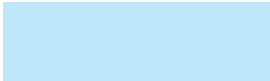
5	<i>Nutri CrossWord</i>	• Peserta perlu mengisi jawapan pada teka silang kata yang disediakan	5 min	<i>High Knees</i> 10 kali (untuk setiap jawapan yang salah)	2
6	Aktiviti Baca label	• Produk makanan/minuman akan disediakan • Peserta perlu menjawab 10 soalan yang diberikan berdasarkan produk makanan/minuman yang telah disediakan	5 min	<i>Jump Rope</i> 10 kali (untuk setiap jawapan yang salah)	2

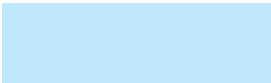
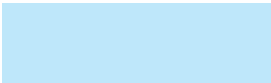
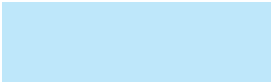
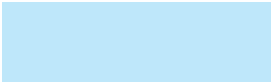
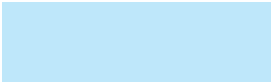
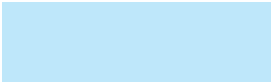
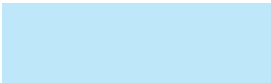
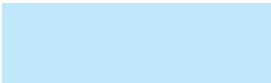
6.3 LAMPIRAN

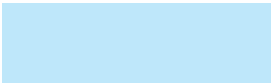
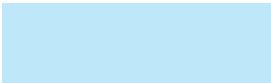
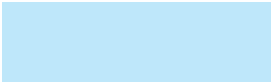
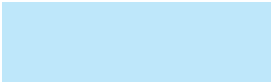
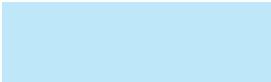
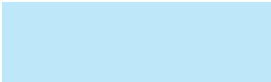
- Lembaran Aktiviti *Guess Your Calorie* (Lampiran 11)
- *Nutri Crossword* (Lampiran 12)
- Lembaran Aktiviti Baca Label (Lampiran 13)

LAMPIRAN 11

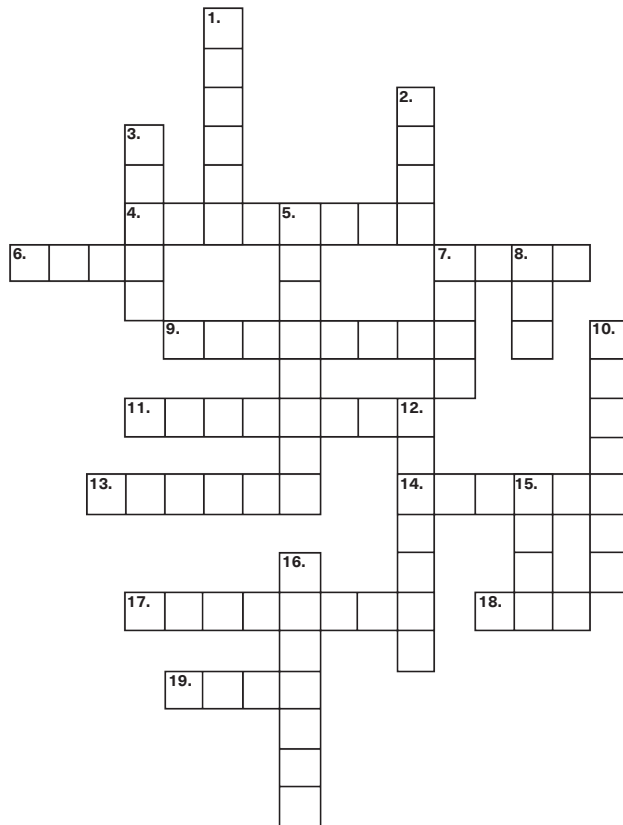
LEMBARAN AKTIVITI *GUESS YOUR CALORIE*

Makanan/Minuman	Makanan/Minuman
Kuih Seri Muka (99g) 	Kuih Lapis (70g) 
Ayam Masak Merah (90g) 	Ayam Masak Kicap (134g) 
Durian (54g) 	Mangga (50g) 

Nasi Goreng Ayam (330g) 	Nasi Kerabu (315g) 
Mi Sup (428g) 	Mi Kari (410g) 
Air Isotonik (250ml) 	Teh Tarik (250ml) 
Kuih Tart Nenas (5g) 	Almond (5g) 

Cendol (200g) 	ABC (150g) 
Minuman Coklat Bermalta 'O' (250ml) 	Susu Berperisa Coklat (250ml) 
Sambal Tumis (10gm) 	Sambal Belacan (10gm) 

LEMBARAN AKTIVITI NUTRI CROSSWORD PUZZLE



Menegak

1. Makanan ini sumber kalsium
2. hingga lapan gelas air kosong diperlukan dalam sehari
3. Berapakah kalori 1 gram protein?
5. Berapakah kalori 1 gram lemak?
7. sudu teh minyak bersamaan dengan 45 kalori
8. Berat badan (kg) / Tinggi (m) x Tinggi (m)
10. Pilih karbohidrat dari jenis penuh?
12. Nama lain bagi gula pasir?
15. Santan adalah tinggi lemak
16. dan pemakanan adalah penting untuk penurunan berat badan.

Melintang

4. Pisang merupakan sumber serat dan
6. Merupakan sumber kekacang
7. Susu adalah 0% lemak?
9. Kesan kurang pengambilan buah dan sayur?
11. Karbohidrat adalah lebih baik berbanding karbohidrat ringkas kerana ia kenyang lebih lama.
13. Contoh minyak yang mengandungi lemak mono tak tepu?
14. Minuman mengandungi bakteria baik
17. Obesiti boleh meningkatkan risiko?
18. Berapakah satu sajian saiz kentang sederhana?
19. Had pengambilan kepada 10% keperluan kalori.

LAMPIRAN 13

LEMBARAN AKTIVITI BACA LABEL

Soalan di bawah merujuk kepada produk yang dipamerkan.

Bil	SOALAN	JAWAPAN
1.	Berdasarkan produk X, satu hidangan bersamaan keping	
2	Berapa jumlah hidangan yang terdapat dalam setiap bungkusan produk X?	
3.	Berapa jumlah keping produk X yang terdapat dalam satu bungkusan produk ini?	
4.	Berapakah jumlah tenaga (kalori) bagi satu sajian produk X?	
5.	Apakah ramuan yang paling banyak terdapat dalam produk X?	
6.	Nyatakan jumlah lemak dalam setiap hidangan produk X?	
7.	Aliyana telah makan 3 sajian produk X a. Berapakah jumlah kalori yang telah diambil? b. Berapa jumlah lemak yang telah diambil daripada produk ini?	

Jawapan:

- | | | |
|--------------|------------------|----------------|
| 1. 3 keping | 4. 150 kcal | 7. a. 450 kcal |
| 2. 12 sajian | 5. Tepung gandum | b. 18 gram |
| 3. 36 keping | 6. 6 gram | |

LABEL MAKLUMAT PEMAKANAN PRODUK X

Saiz Sajian: 30g (3 pcs)

Jumlah per saiz Per 100g

Kalori 480kcal

Jumlah Lemak 19g

Lemak Tepu 9g

Karbohidrat 68g

Serabut Diet 3g

Gula 17g

Protein 9g

Sodium 510mg

Sajian setiap pek (12)

Setiap sajian (30g) % nilai harian (per sajian)

150 kcal 9%

6g 13%

3g 7%

20g 3%

1g

5g

3g

150mg

*Peratus nilai harian adalah berdasarkan 2000 kcal diet

Ramuan: Tepung gandum, gula, oat, lemak sayuran, serbuk koko, dektose, emulsifier E492, pepejal susu

Nota alergi: Mengandungi gandum, oat, susu dan soya.

KOMPONEN SENAMAN

1.0 | OBJEKTIF AKTIVITI

Pada akhir aktiviti ini:

- Membantu peserta mengurus berat badan berlebihan dan obes.
- Mendidik peserta dengan amalan pembudayaan hidup sihat.
- Membantu peserta mencegah budaya hidup sedentari dengan menggalakkan amalan hidup aktif.
- Membantu peserta meningkatkan tahap kecergasan selepas tamat intervensi Program Pengurusan Berat Badan.

2.0 PANDUAN AKTIVITI

a. PENCERAMAH

- Pegawai Pendidikan Kesihatan/ Jurulatih kecergasan

b. KEPERLUAN AKTIVITI

- Slaid:
 - Pelan Latihan Senaman
 - Ujian Kecergasan
- Borang Ujian Pra, Pasca 1 dan Pasca 2

c. PERSEDIAAN AKTIVITI

- Aktiviti dijalankan seperti di bawah :

TEMPOH	AKTIVITI
10 minit	Sesi pemanasan badan
40 minit	Aktiviti Senaman
10 minit	Sesi penyejukan badan
60 minit	JUMLAH



d. KANDUNGAN AKTIVITI

Pelan Latihan Senaman

Ceramah

Lampiran Slaid Asas Pelan Latihan Senaman

Praktikal

1. Jurulatih Kecergasan diajar mengenai Fasa Latihan Persediaan, Pengkhususan & Pengekalan
2. Menjalankan aktiviti latihan senaman

Ujian kecergasan

Ceramah

Lampiran Slaid Ujian Kecergasan

Praktikal

1. Jurulatih Kecergasan diajar mengenai Jenis Ujian Kecergasan
2. Menjalankan aktiviti praktikal ujian kecergasan dan mengikut norma ujian

3.0 | SUMBER RUJUKAN

- Modul IFitEr
- Ministry of Health Malaysia. (2024). *Garis Panduan Aktiviti Fizikal Malaysia (Edisi Kedua)*. Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia
- Ozemek, C., Bonikowske, A., Christle, J., & Gallo, P. (2025). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (12th ed.). Wolters Kluwer.

PELAN LATIHAN SENAMAN 6 BULAN UNTUK PENGURUSAN BERAT BADAN

Objektif Program

Menurunkan berat badan sekurang-kurangnya 5% dalam tempoh 6 bulan. Meningkatkan tahap daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan ketahanan otot serta kelenturan.

Maklumat Program

- Kekerapan: 2 sesi latihan seminggu (60 minit setiap sesi) Senaman kardiovaskular
- Kaedah kadar nadi maksimum (HRmax = 220 – umur)
- Contoh HRmax bagi umur 36 tahun = 184 bpm (denyut seminit)
- Kadar Nadi Sasaran (KNS):
 1. Intensiti Rendah: 50–60% HRmax
 2. Sederhana: 60–75% HRmax
 3. Tinggi: 75–85% HRmax

CONTOH AKTIVITI SENAMAN

Bil	Cadangan Aktiviti	Komponen	Intensiti (%)	Kadar Nadi Sasaran (bpm)
1.	Jalan kaki 60 minit	Aerobik asas	50–60%	92–110
2.	Senamrobik asas	Koordinasi	55–65%	101–120
3.	Regangan & mobiliti	Kelenturan	50–55%	92–101
4.	Zumba	Kardio ringan	60–70%	110–129
5.	Mendaki	Ketahanan kardio	60–70%	110–129
6.	Tabata	Pembakaran kalori	65–75%	120–138
7.	Latihan menggunakan berat badan	Kekuatan asas	60–70%	110–129
8.	Yoga ringan	Kelenturan	50–60%	92–110
9.	Latihan litar	Stamina + kekuatan	70–80%	129–147
10.	Berbasikal / Kayak / Badminton / Tennis	Kardio	65–75%	120–138
11.	Naik turun tangga	Kardio + otot kaki	70–80%	129–147
12.	Senaman Resistance band	Kekuatan	60–70%	110–129
13.	Mendaki	Ketahanan tinggi	70–80%	129–147
14.	HIIT	Intensiti tinggi	75–85%	138–157
15.	Kickboxing	Kekuatan & kardio	75–85%	138–157
16.	Pilates asas	Core muscle	55–65%	101–120
17.	HIIT + beban ringan	Gabungan	70–80%	129–147
18.	Zumba intermediate	Fun cardio	65–75%	120–138
19.	Jalan laju dan tangga	Ketahanan	65–75%	120–138
20.	Fun games	Pelbagai	50–60%	92–110
21.	Joging dan berjalan (berselang-seli)	Stamina	65–75%	120–138

22.	Circuit training and zumba	Pelbagai	70–80%	129–147
23.	Stability and yoga	Imbangan	60–70%	110–129

LANGKAH-LANGKAH BERSENAM SECARA SELAMAT

1. Lakukan pemeriksaan kesihatan terlebih dahulu

- Dapatkan nasihat Pegawai Perubatan, terutama jika anda mempunyai hipertensi, diabetes dan penyakit kardiovaskular.

2. Lakukan pemanasan badan (warm-up) selama 10 minit

- Untuk mengelakkan kecederaan otot dan persediaan mental untuk bersenam.

3. Gunakan teknik senaman yang betul

- Untuk mengurangkan risiko kecederaan dan tekanan pada sendi

4. Ikuti prinsip progresif dan jangan tergesa-gesa

- Tambah intensiti secara berperingkat (sekitar 5–10% seminggu).

5. Hentikan senaman serta-merta jika mengalami tanda bahaya

- Seperti:
 - Pening atau rasa nak pitam
 - Sesak nafas
 - Sakit dada atau rasa mencucuk di dada
 - Loya dan muntah
 - Keletihan melampau
 - › Tindakan awal boleh mengelakkan kejadian serius seperti serangan jantung, strok haba atau pengsan.

6. Kekal hidrasi sepanjang senaman

- Minum air setiap 15–20 minit terutama semasa cuaca panas atau senaman berintensiti tinggi.

7. Mengenakan pakaian dan kasut yang sesuai

- Mengenakan pakaian sukan yang selesa dan bersesuaian (menyerap peluh dan menyokong gerakan).

8. Lakukan sesi penyejukan badan (cool-down) selepas bersenam selama 10 minit

- Turunkan degupan jantung secara beransur-ansur dan regangkan otot untuk cegah kekejangan dan delayed onset muscle soreness (DOMS).

9. Pilih lokasi senaman yang selamat dan selesa

- Elakkan permukaan yang licin, kawasan gelap atau cuaca buruk. Bersukan dalam kumpulan jika boleh, untuk keselamatan tambahan.

KOMPONEN MOTIVASI

Bagi komponen motivasi, topik yang dibincangkan meliputi aspek-aspek seperti berikut:



Isu Psikologi berkaitan Obesiti

Obesiti kini menjadi antara isu kesihatan awam yang semakin serius kerana ia bukan sahaja memberi implikasi kepada kesihatan fizikal, malah turut menjejaskan kesejahteraan mental dan emosi individu. Faktor psikologi memainkan peranan penting dalam patofisiologi kesan psikologi obesiti. Ketidakpuasan terhadap imej tubuh, harga diri yang rendah dan strategi penyesuaian yang tidak berkesan sering dialami oleh individu yang mengalami obesiti, di mana pandangan negatif terhadap berat dan bentuk badan boleh menimbulkan rasa malu, bersalah dan pengasingan sosial, sekali gus meningkatkan tekanan psikologi (Dandgey, S., & Patten, E. 2023).

Selain itu, persepsi negatif terhadap imej tubuh turut menyumbang kepada perkembangan gangguan emosi seperti kebimbangan dan kemurungan, terutamanya apabila individu merasa tidak berdaya untuk mengubah keadaan diri. Ramai dalam kalangan mereka juga terperangkap dalam kitaran emosi dan makan berlebihan, di mana makanan digunakan sebagai mekanisme untuk menangani tekanan dan kesedihan. Oleh itu, masalah obesiti bukan sahaja memerlukan pendekatan perubatan, malah perlu disokong dengan intervensi psikososial seperti Terapi Tingkah Laku Kognitif (CBT), kaunseling pemakanan, serta mewujudkan persekitaran sokongan yang positif dan bebas daripada penghakiman.

Perkaitan Antara Obesiti dan Kemurungan

Obesiti dan kemurungan saling mempengaruhi antara satu sama lain yang mana boleh menyumbang kepada kemurungan apabila seseorang merasa malu terhadap bentuk tubuhnya, lalu menjejaskan harga diri. Stigma sosial serta diskriminasi berkaitan berat badan juga boleh menyebabkan individu mengasingkan diri daripada masyarakat.

Obesiti boleh menyumbang kepada kemurungan di mana:

- Rasa malu terhadap imej tubuh sendiri menyebabkan harga diri rendah.
- Pengasingan sosial dan stigma masyarakat terhadap berat badan.
- Tekanan emosi kerana gagal mengawal berat badan walaupun berusaha.
- Keradangan dalam badan akibat obesiti mungkin mempengaruhi fungsi otak dan emosi. (Hryhorczuk et. al, 2013)

Kemurungan juga boleh menyumbang kepada obesiti:

- Individu murung mungkin kurang aktif atau tidak bersenam.
- Makan berlebihan sebagai penenang emosi (emotional eating).
- Kesan sampingan ubat antidepresan tertentu boleh menyebabkan peningkatan berat badan.
- Gangguan tidur akibat kemurungan boleh menjejaskan metabolisme.

Obesiti adalah keadaan di mana seseorang mempunyai lebih lemak badan yang berlebihan sehingga boleh menjejaskan kesihatan. Ia biasanya diukur menggunakan Indeks Jisim Badan (BMI) ≥ 30 .

Kemurungan secara umum merujuk kepada keadaan kesedihan atau hilang minat yang berlarutan, yang memberi kesan terhadap cara seseorang berfikir, berasa dan menjalani kehidupan harian. Ia boleh berlaku dalam pelbagai tahap (daripada ringan hingga teruk namun tidak memenuhi kriteria diagnostik Major Depressive Disorder (MDD) seperti yang digariskan dalam manual DSM-5 atau ICD-11.

Menurut World Health Organization (WHO), kemurungan adalah penyebab utama ketidakupayaan di seluruh dunia dan memberi kesan ketara terhadap kehidupan individu, keluarga, serta produktiviti kerja.

Individu yang mengalami gangguan emosi disarankan mendapatkan bantuan profesional sekiranya simptom kemurungan berlarutan melebihi dua minggu atau mula menjejaskan fungsi harian seperti pekerjaan, hubungan sosial dan tanggungjawab seharian. Bantuan segera juga amat penting sekiranya individu tersebut menunjukkan pemikiran dan tingkah laku berisiko mencederakan diri atau membunuh diri.

Kesihatan Mental, Tubuh dan Imej Diri

Kesihatan mental merupakan satu keadaan kesejahteraan mental yang membolehkan seseorang individu menangani stres kehidupan, menyedari potensi diri, boleh belajar dan bekerja dengan baik serta menyumbang kepada komuniti. Kesihatan mental adalah satu komponen yang penting untuk kesejahteraan hidup dan bukan hanya sekadar ketiadaan gangguan mental (WHO, 2022).

Tanda-tanda Kesihatan Mental yang Baik:

- **Selesa dengan diri sendiri**
Menghargai diri, realistik, mampu menerima kegagalan, tidak terlalu emosi, mampu berasa puas hati dalam kebanyakan aspek kehidupan.
- **Selesa dengan orang lain**
Mampu menyayangi dan disayangi, memupuk dan mengekalkan hubungan.
- **Boleh menangani cabaran hidup**
Berkeupayaan, menetapkan matlamat yang realistik, yakin merancang masa hadapan, mampu membuat keputusan, mampu menyelesaikan masalah dan menyesuaikan diri apabila perlu.

Imej diri merujuk kepada cara seseorang melihat dan merasai tentang tubuh badannya sama ada dari segi rupa, bentuk, saiz atau kebolehan fizikal. Imej diri boleh positif atau negatif, dan ia sangat mempengaruhi kesihatan mental seseorang.

Faktor yang Mempengaruhi Imej Diri:

- Media sosial dan iklan yang mempromosikan 'standard kecantikan' tertentu.
- Komen daripada keluarga, rakan atau masyarakat.
- Pengalaman trauma atau buli berkaitan rupa fizikal.
- Perbandingan dengan orang lain.
- Kepercayaan diri dan penerimaan terhadap diri sendiri.

Hubungan antara Kesihatan Mental dan Imej Diri:

1. Imej diri yang negatif boleh membawa kepada:
 - Tekanan emosi.
 - Rendah diri dan rasa tidak berharga.
 - Gangguan makan (seperti anoreksia atau bulimia).
 - Kemurungan dan kebimbangan.
 - Mengasingkan diri daripada masyarakat
2. Imej diri yang positif menyumbang kepada:
 - Keyakinan diri yang sihat.
 - Hubungan sosial yang lebih baik.
 - Kawalan emosi yang stabil.
 - Pemikiran yang lebih rasional dan sihat.

Cara Membina Imej Diri yang Sihat dan Menyokong Kesihatan Mental:

- Terima diri seadanya. Tiada siapa yang sempurna.
- Kurangkan perbandingan dengan orang lain.
- Pilih untuk mengikuti kandungan media yang positif dan realistik.
- Fokus pada kekuatan dan kebolehan diri, bukan hanya rupa fizikal.
- Amalkan gaya hidup sihat: pemakanan seimbang, bersenam dan tidur cukup.
- Luangkan masa bersama individu yang menyokong dan menghargai anda.
- Dapatkan bantuan profesional jika rasa tekanan terhadap imej diri terlalu berat.

Mindful Eating and Self Love

Mindful eating adalah amalan makan dengan penuh kesedaran, iaitu memberi perhatian sepenuhnya terhadap apa yang kita makan, bagaimana kita makan, dan bagaimana tubuh kita memberi tindak balas terhadap makanan tersebut. Ia menekankan kesedaran terhadap rasa, tekstur, bau, dan isyarat lapar atau kenyang dalam badan (Keyte et.al, 2022).

Berikut merupakan tujuan & kebaikan mindful eating:

- Membantu kita menikmati makanan dengan lebih mendalam tanpa rasa bersalah.
- Mengelakkan tabiat makan berlebihan atau makan kerana emosi.
- Menyokong kesihatan mental dan fizikal.
- Membina hubungan yang lebih sihat dengan makanan.

- Membantu proses penghadaman kerana makan dengan perlahan.

Self-love pula bermaksud menerima dan menyayangi diri sendiri seadanya. Ia melibatkan kesedaran terhadap keperluan emosi, fizikal, mental dan kerohanian diri, serta meletakkan batasan yang sihat demi kesejahteraan diri.

Tujuan & Kebaikan:

- Meningkatkan keyakinan diri dan harga diri.
- Menyumbang kepada kesihatan mental yang lebih stabil.
- Membantu kita membuat keputusan yang lebih baik untuk diri sendiri.
- Mengelakkan kita daripada terus-terusan menyakiti diri melalui hubungan toksik, beban kerja berlebihan atau pemikiran negatif.

Hubungan antara *Mindful Eating* dan *Self Love*

Mindful eating merupakan salah satu bentuk *self love*. Apabila kita makan dengan penuh kesedaran seperti:

- Menghormati tubuh kita dengan memberi makanan yang sesuai.
- Mengelakkan pengambilan makanan secara melulu atau mengikut emosi.
- Memberi ruang kepada diri untuk menikmati hidup secara sihat dan seimbang.
- Dengan mengamalkan cinta diri, individu lebih cenderung untuk menjaga pemakanan, tidur yang cukup, bersenam, dan menjaga kesejahteraan emosi.

***Sleep Hygiene* dan Teknik Relaksasi**

Sleep hygiene merujuk kepada amalan dan tabiat yang sihat untuk membantu mendapatkan tidur yang berkualiti dan mencukupi. Ia sangat penting untuk kesihatan fizikal, emosi, dan mental.

Berikut merupakan kebaikan sleep hygiene (Baranwal N et.al, 2023)

- Meningkatkan kualiti tidur.
- Mengurangkan risiko gangguan tidur seperti insomnia.
- Menyokong kesihatan mental dan emosi.
- Meningkatkan daya fokus, produktiviti, dan sistem imun badan.

Relaksasi merujuk kepada teknik atau aktiviti yang dilakukan untuk menenangkan badan dan minda daripada tekanan, kebimbangan, dan ketegangan harian.

Berikut merupakan manfaat relaksasi:

- Mengurangkan tekanan dan kebimbangan.
- Menurunkan tekanan darah dan degupan jantung.
- Meningkatkan mood dan ketenangan emosi.
- Membantu tidur lebih lena.
- Menyokong kesihatan mental secara keseluruhan.

Teknik Relaksasi yang Biasa:

- Pernafasan Dalam (*Deep Breathing*): Tarik nafas perlahan-lahan, tahan seketika, dan hembus perlahan-lahan. Ulang beberapa kali.
- Relaksasi Otot Progresif: Tegangkan dan lepaskan otot-otot badan secara berperingkat dari kepala ke kaki.
- Meditasi: Fokus pada nafas atau kata-kata tenang (seperti “damai”, “tenang”) selama beberapa minit.
- Senaman Ringan atau Yoga: Menggerakkan badan dengan perlahan dan fokus membantu mengurangkan stres.
- Mendengar Muzik yang Menenangkan: Muzik instrumental, bunyi alam seperti hujan atau ombak.
- Mewarna atau Melukis Secara Santai (*Art Therapy*): Melepaskan emosi dan menenangkan minda melalui ekspresi seni.

1.0 | OBJEKTIF MODUL

- Meningkatkan kemahiran Gaya Daya Tindak dalam menguruskan emosi
- Mengukur tahap emosi dan perubahan yang berlaku setelah mengikuti program.

2.0 | PANDUAN MODUL

Penceramah

- Pegawai Psikologi (Kaunseling) - Bulan Pertama dan Ketiga
- Pegawai Psikologi Agensi - jika perlukan kaunseling individu

Keperluan Modul

- Meningkatkan Kemahiran Gaya Daya Tindak *Decisional*
- Balance Worksheet
- Kertas A4
- Gunting
- Pen/Pensil
- Pemadam Getah

Mengukur Tahap Kesediaan Seseorang untuk Berubah Tingkah Laku dalam Konteks Pengurusan Berat Badan

- Borang University of Rhode Island Change Assessment Scale (URICA)
- Pensil
- Pemadam

PERSEDIAAN MODUL

AKTIVITI	TEMPOH
BULAN PERTAMA Mengukur Tahap Kesiediaan Seseorang Untuk Berubah Tingkah Laku Dalam Konteks Pengurusan Berat Badan Penilaian URICA Pengenalan Kepada: i. Isu Psikologi Berkaitan Obesiti ii. Kemurungan dan Bila Perlu Mendapatkan Rawatan iii. Mindful Eating dan Self Love iv. Kesihatan Mental, Tubuh dan Imej Diri v. Sleep Hygiene dan Teknik Relaksasi vi. Kaedah 10B Tangani Stres	90 minit
BULAN KEEMPAT Meningkatkan Kemahiran Gaya Daya Tindak Failure and Winning Factor Teknik Perubahan Tingkah laku dan Emosi Kaedah 10B Tangani Stres	90 minit
Kaunseling Individu (1 sesi) bergantung kepada jumlah sesi yang diperlukan oleh peserta. (maksimum 3 sesi)	45 minit

KANDUNGAN MODUL

MENGUKUR TAHAP KESEDIAAN SESEORANG UNTUK BERUBAH TINGKAH LAKU DALAM KONTEKS PENGURUSAN BERAT BADAN

Objektif

Di akhir sesi, kumpulan sasar akan memahami tahap emosi diri dan tahap kesediaan untuk berubah ke arah gaya hidup yang lebih sihat

Isi Kandungan

- Perkaitan di antara pengurusan emosi dan gaya hidup sihat
- Mengukur perubahan yang berlaku dalam mengamalkan cara hidup sihat

Arahan Aktiviti

- University of Rhode Island Change Assessment Scale (URICA)
- Pegawai Psikologi mengedarkan borang URICA
- Pegawai Psikologi mentadbir ujian URICA
- Pegawai Psikologi menganalisa skor untuk panduan sepanjang program ini.

MENINGKATKAN KEMAHIRAN GAYA DAYA TINDAK

Objektif

Di akhir sesi, peserta dapat membuat perubahan diri serta dapat membentuk dan mengamalkan gaya daya tindak yang sesuai dengan diri sendiri.

Isi Kandungan

- Failure and Winning Factor
- Teknik Perubahan Tingkahlaku dan Emosi

Arahan Aktiviti : Aktiviti 1 dan 2 adalah wajib.

Aktiviti 1: Latihan Kad Nilai Diri (The Values Card Sort Exercise) (40 minit)

- ✓ Aktiviti ini dijalankan secara berpasangan (A dan B).
- ✓ Peserta diberikan sehelai kad/kertas A4
- ✓ Peserta diarahkan untuk menggunting kad/kertas itu kepada 10 bahagian. Peserta diminta untuk menulis 10 nilai positif yang ada pada diri sebelum berlaku penambahan berat badan di kad/kertas tersebut.
- ✓ Kemudian peserta diminta untuk mengasingkan kad/kertas nilai kepada 3 kategori:
 - Sangat Penting
 - Penting
 - Kurang Penting
- ✓ Seorang daripada peserta dikehendaki memilih 5 nilai yang sangat penting atau penting bagi mereka.
- ✓ Pegawai Psikologi meminta peserta A berkongsi maksud nilai-nilai tersebut dan mengapa nilai-nilai ini bermakna bagi diri peserta A kepada peserta B.

- √ Bincangkan bagaimana penambahan berat badan mengganggu nilai-nilai ini.
- √ Peserta B diminta mengulangi perkara (f) hingga (h) kepada peserta A

Aktiviti 2: Latihan Dalam Kumpulan – Sesi Perkongsian (30 minit)

- √ Aktiviti ini dijalankan dalam kumpulan kecil.
- √ Setiap peserta diminta untuk berkongsi gaya daya tindak yang digunakan sepanjang program dalam memberi semangat motivasi.
- √ Pegawai Psikologi membuat rumusan secara keseluruhan.

Panduan Menilai Keberkesanan Aktiviti

Aktiviti 1

- Peserta dapat membandingkan nilai positif yang ada pada diri dahulu (sebelum penambahan berat badan) dan sekarang.
- Memberi kesedaran pada diri peserta tentang kelebihan dan nilai positif dalam

Aktiviti 2

- Peserta mendapat mempelajari pelbagai gaya daya tindak yang berkesan untuk diamalkan
- Peserta mendapat sokongan moral dari rakan (peer support group)

LAMPIRAN

Borang University of Rhode Island Change Assessment Scale (URICA) – Lampiran

Borang *University of Rhode Island Change Assessment Scale (URICA)*

Nama: _____
Jawatan: _____

Unit/Bahagian: _____
No. Telefon: _____

Arahan: (1) Bagi setiap kenyataan berikut, terdapat lima (5) pilihan respons jawapan yang mungkin menggambarkan perasaan anda **pada masakini**. Bulatkan mana-mana pilihan respons jawapan anda.

2. Perkataan **masalah** atau mana-mana perkataan yang mempunyai kata dasar perkataan ini (seperti **bermasalah, masalah-masalah**) di dalam mana-mana pernyataan item adalah merujuk kepada **masalah** _____ anda.

Pilihan lima (5) kemungkinan respons jawapan yang anda rasa bagi setiap kenyataan ialah

- 1. Sangat Tidak Setuju (STS)
- 2. Tidak Setuju (TS)
- 3. Tidak Pasti (TP)
- 4. Setuju (S)
- 5. Sangat Setuju (SS)

Kenyataan dan lima (5) pilihan respon anda							
1.	Bagi saya, saya tak ada sebarang masalah yang memerlukan perubahan.	1	2	3	4	5	
2.	Saya fikir saya dah bersedia untuk memperbaiki diri.	1	2	3	4	5	
3.	Saya sedang berusaha membuat sesuatu tentang masalah-masalah yang mengganggu saya.	1	2	3	4	5	
4.	Boleh jadi ada faedahnya jika saya berikan perhatian kepada masalah saya.	1	2	3	4	5	
5.	Saya tidak menghadapi masalah. Tidak perlulah saya berada di sini.	1	2	3	4	5	
6.	Sekarang saya dah berubah, tapi saya bimbang saya mungkin tergelincir balik kepada masalah lama, jadi saya berada di sini untuk mencari pertolongan.	1	2	3	4	5	

7.	Akhirnya saya mengambil tindakan ke atas masalah saya.	1	2	3	4	5	
8.	Dah lama saya fikir mungkin saya mahu mengubah sesuatu tentang diri saya ini.	1	2	3	4	5	
9.	Saya dah berjaya dalam menangani masalah saya, tetapi saya kurang yakin dapat mengekalkan keadaan baik ini seorang diri.	1	2	3	4	5	
10.	Kadang-kala masalah saya ini sukar nak diatasi, tetapi saya masih berusaha mengatasinya.	1	2	3	4	5	
11.	Berada di sini membuang masa sahaja kerana masalah ini tiada kaitan dengan saya.	1	2	3	4	5	
12.	Saya harap tempat ini akan membantu saya supaya lebih fahami diri saya.	1	2	3	4	5	
13.	Saya agak saya dah melakukan banyak kesilapan, tapi sebenarnya tidak banyak perubahan yang perlu saya lakukan.	1	2	3	4	5	
14.	Saya bersungguh-sungguh bekerja keras untuk berubah.	1	2	3	4	5	
15.	Saya mempunyai masalah dan saya fikir eloklah saya berusaha menanganinya.	1	2	3	4	5	
16.	Saya tidak teruskan dengan perubahan yang telah saya jalani, dan saya di sini ingin berusaha mencegah saya daripada mengalami masalah sama.	1	2	3	4	5	
17.	Walaupun saya tak selalu berjaya membuat perubahan tapi sekurang-kurangnya saya berusaha untuk mengatasi masalah saya.	1	2	3	4	5	
18.	Saya fikir dulu bila saya sudah selesai mengatasi masalah saya, saya akan bebas daripadanya. Tapi kadangkala saya masih juga berdepan dengannya.	1	2	3	4	5	
19.	Kalau boleh, saya hendak mempunyai lebih banyak idea untuk menyelesaikan masalah saya.	1	2	3	4	5	
20.	Saya dah mula berusaha mengatasi masalah saya, tapi sekarang ini saya perlukan pertolongan.	1	2	3	4	5	
21.	Mungkin tempat ini boleh membantu saya.	1	2	3	4	5	
22.	Saya perlukan sokongan sekarang ini supaya saya dapat kekalkan perubahan yang saya sudah buat.	1	2	3	4	5	
23.	Sekali fikir boleh jadi saya ini juga penyumbang kepada masalah saya, tapi sebenarnya hal ini tidak betul-betul begitu.	1	2	3	4	5	

24.	Saya harap ada orang di sini yang bersedia memberi nasihat berguna kepada saya.	1	2	3	4	5	
25.	Orang boleh bercakap mengenai perubahan, tapi sebenarnya saya sedang berusaha untuk membuat perubahan.	1	2	3	4	5	
26.	Berbincang mengenai cara hendak mengatasi masalah manusia ini memang membosankan saya. Lupakan saja masalah, habis cerita.	1	2	3	4	5	
27.	Saya sedang berusaha untuk mencegah diri saya daripada terlibat semula dengan masalah seperti dulu.	1	2	3	4	5	
28.	Ia membuat saya geram, tapi saya rasa saya mungkin sedang mengalami semula masalah yang saya ingat saya sudah selesaikannya.	1	2	3	4	5	
29.	Saya tahu saya bermasalah, tapi orang lain pun ada masalah juga. Mengapa saya perlu membuang masa untuk memikirkan tentangnya?	1	2	3	4	5	
30.	Saya sedang bersungguh-sungguh cuba menyelesaikan masalah saya.	1	2	3	4	5	
31.	Saya lebih rela terima sahaja kesilapan- kesilapan saya daripada cuba untuk mengatasinya.	1	2	3	4	5	
32.	Walaupun saya sudah cuba menyelesaikan masalah saya, tapi masalah tersebut sentiasa muncul mengganggu saya.	1	2	3	4	5	

Cara Pengiraan/ Scoring :

Precontemplation (PC)	Contemplation (C)	Action (A)	Maintenance (M)
1:	2:	3:	6:
5:	8:	7:	16:
11:	12:	10:	18:
13:	15:	14:	22:
23:	19:	17:	27:
26:	21:	25:	28:
29:	24:	30:	32:
Jumlah Skor :	Jumlah Skor :	Jumlah Skor :	Jumlah Skor :
Purata Skor :	Purata Skor :	Purata Skor :	Purata Skor :

Jumlah Skor tertinggi anda ialah : Tahap _____

Bagi mendapatkan skor tahap kesediaan untuk berubah klien, jumlahkan markah bagi setiap tahap dan bahagikan setiap jumlah skor tersebut dengan 7 untuk mendapatkan purata skor. Setelah itu, lakukan pengiraan mengikut formula berikut:

(Purata C + Purata A + Purata M) - Purata PC

Kesediaan untuk berubah = _____ Markah

Tahap Kesiediaan untuk Berubah : Tahap _____

JADUAL TAHAP KESEDIAAN UNTUK BERUBAH	
Precontemplation	8 dan ke bawah
Contemplation	8 – 11
Preparation	11 – 14
Maintenance	14 dan ke atas

1.0 | OBJEKTIF AKTIVITI

Pada akhir aktiviti ini, peserta:

- i. Mengetahui tentang kemahiran coping skills yang sesuai untuk penjagaan sendiri.
- ii. Mengetahui tentang halangan yang dihadapi dan cara mengatasinya dengan berkesan
- iii. Memahami bahawa sasaran yang ditetapkan harus diteruskan dengan kemahiran psikologi dan kaunseling.

2.0 | PANDUAN AKTIVITI

a. PENCERAMAH

- Pegawai Psikologi (Kaunseling) - Bulan Pertama dan Ketiga
- Pegawai Psikologi Agensi - jika perlukan kaunseling individu.

b. KEPERLUAN AKTIVITI

- Slaid:
 - Ceramah 10 B dan coping skills
 - Pada bulan pertama mengambil bahagian
 - Pada bulan ketiga - peserta yang meneruskan cabaran
 - Borang Kaunseling Individu (jika perlu)

c. PERSEDIAAN AKTIVITI

- Penceramah menyediakan slaid ceramah.
- Modul dijalankan seperti di bawah :

AKTIVITI	TEMPOH
Ceramah/sesi interaktif 10 B - coping skills - Fasa 1 - Bulan pertama	60 minit
Ceramah/sesi interaktif 10 B coping skills - Fasa 2 - Bulan keempat	60 minit
Kaunseling Individu (1 sesi) bergantung kepada jumlah sesi yang diperlukan oleh peserta. (maksimum 3 sesi)	45 minit

d. KANDUNGAN AKTIVITI

Asas Kemahiran Menolong 10B dan coping skills

Ceramah

Lampiran Slaid 10B dan coping skills.

Praktikal

1. Semua peserta yang terpilih perlu menghadiri ceramah 10B dalam bulan pertama intervensi.
 2. Bagi mengekalkan momentum, ceramah yang sama akan diadakan pada bulan keempat peserta meneruskan cabaran.
 3. Nyatakan sasaran pelan - sekiranya kurang sasaran dapat dicapai, peserta perlu menjalani kaunseling individu di agensi tempat peserta bertugas.
 4. Maksimum sesi kaunseling yang boleh dijalankan secara individu ialah 3 sesi dengan satu slot sesi berlangsung selama lebih kurang 30 hingga 45 minit. Sesi kaunseling dijalankan oleh Pegawai Psikologi di agensi peserta.
 5. Sekiranya perlu, boleh juga menghubungi Talian HEAL 15555 bagi bantuan kesihatan mental.
-

3.0 | SUMBER RUJUKAN

- Modul Program Pengurusan Berat Badan *Trim & Fit*, Bahagian Pemakanan Kementerian Kesihatan Malaysia (2020)
- Modul MyMinda My Sejahtera My Digital KKM
- Info Sihat Kesihatan Mental KKM
- *Let's Talk* Minda Sihat

1. BERSYUKUR

Bersyukur bermaksud mempunyai rasa berterima kasih dan menghargai segala nikmat yang diterima dalam kehidupan. Sikap ini memberi ketenangan dan kesejahteraan diri serta membina daya tahan terhadap stres. Selain itu, ia membantu memperbaiki hubungan dengan orang lain, mendatangkan kegembiraan dan kepuasan hidup, serta menyumbang kepada kesihatan fizikal yang lebih baik.

Amalan bersyukur boleh dilakukan seperti berikut:

- menuliskan lima perkara yang disyukuri setiap hari atau minggu
- mencatat tiga perkara positif yang berlaku dan faktor yang menyebabkannya
- membayangkan kesan sekiranya perkara positif itu tidak berlaku
- menulis surat penghargaan kepada individu yang memberi impak positif dalam hidup kita.



2. PERNAFASAN TERATUR

Pernafasan teratur adalah teknik yang memberi tumpuan kepada kawalan pernafasan bagi menenangkan badan dan fikiran. Ia membantu meningkatkan kadar oksigen dalam badan, stamina dan memberikan rasa tenang.

Terdapat beberapa teknik pernafasan yang boleh diamalkan:

- Pernafasan Emosi: Menarik nafas dengan fokus pada emosi positif dan menghembus nafas untuk melepaskan emosi negatif.
- Pernafasan 1 Minit: Tarik nafas selama 20 saat, tahan selama 20 saat, dan hembus selama 20 saat. Ulang selama 3 hingga 5 minit.
- Pernafasan Lubang Hidung Kiri: Tarik nafas hanya melalui lubang hidung kiri selama 3 minit.
- Pernafasan 4-7-8: Tarik nafas selama 4 saat, tahan selama 7 saat, dan hembus selama 8 saat. Ulang sebanyak 3 kali.



3. BICARA DIRI (SELF-TALK)

Bicara diri adalah proses berkomunikasi dengan diri sendiri bagi meningkatkan kesedaran dan keyakinan diri. Ia melibatkan penggunaan deria untuk menyedari keadaan sekeliling.

Teknik ini terdiri daripada lima langkah utama:

- Mengenal pasti lima perkara yang anda nampak.
- Menyedari empat perkara yang anda sentuh.
- Mendengar tiga perkara di sekeliling anda.
- Menghidu dua perkara yang anda bau.
- Merasai satu perkara yang anda rasa.

Pernyataan positif kepada diri sendiri, seperti “Saya boleh” dan “Saya sayang diri saya”, membantu menormalkan perasaan dan memberikan keyakinan untuk menghadapi cabaran.



4. BERIBADAT

Beribadat merujuk kepada amalan keagamaan yang dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Ia merangkumi aktiviti seperti menghadiri ceramah keagamaan, bersolat, berzikir, membaca kitab suci atau buku agama, dan menjalankan suruhan agama. Selain itu, ia juga melibatkan sikap menerima dan bersabar dengan ujian, memaafkan orang lain, serta melihat diri sendiri dengan pandangan positif dan terhormat. Setiap perbuatan yang dilakukan adalah bertujuan berbakti kerana Tuhan.



5. BERKONGSI MASALAH DENGAN SESEORANG

Berkongsi masalah dengan seseorang merujuk kepada tindakan meluahkan perasaan dan cabaran hidup kepada individu yang dipercayai. Proses ini membantu mengurangkan tekanan emosi, memberikan kelegaan dan mewujudkan rasa difahami.

Untuk memastikan perkongsian ini berkesan, adalah penting untuk memilih tempat yang tenang dan selesa. Meluahkan perasaan kepada individu yang dipercayai atau ahli terapi dapat membantu melegakan beban emosi tanpa risiko tersebar kepada pihak lain.

Kebaikan sokongan sosial termasuk meningkatkan kegembiraan, memperbaiki kesihatan fizikal, dan menyokong fungsi kognitif. Ia juga berkesan dalam mengurangkan kesakitan emosi yang berpunca daripada kesunyian dan kehilangan.



6. BEREHAT DAN MENDENGAR MUZIK

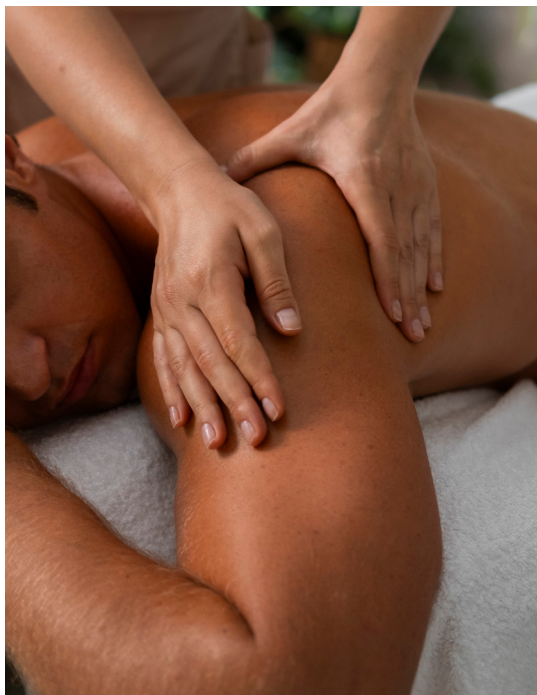
Berehat sambil mendengar muzik merupakan kaedah yang efektif untuk menenangkan fikiran dan mengurangkan tekanan. Muzik memberi kesan positif kepada otak dengan meningkatkan keadaan emosi, mengurangkan kemurungan dan kegelisahan, serta mengurangkan rasa kesakitan. Ia juga merangsang gelombang otak di mana ritma perlahan dikaitkan dengan keadaan hipnosis atau meditatif, manakala denyutan yang lebih cepat merangsang pemikiran yang lebih peka dan fokus. Selain itu, otak melepaskan dopamin, sejenis bahan kimia yang menghasilkan perasaan bahagia.



7. BERURUT

Berurut adalah satu kaedah terapi fizikal yang membantu mengurangkan stres dan kesakitan serta melegakan ketegangan otot. Teknik urutan leher dan tengkuk memberi tumpuan kepada bahagian bahu, dahi dan tengkuk dengan menggunakan pergerakan jari yang perlahan dan berputar.

Faedah berurut termasuk melegakan ketegangan otot, meningkatkan peredaran darah dan mengurangkan rasa sakit. Ia juga memberi kesan menenangkan kepada tubuh badan.



8. BERIADAH

Beriadah merujuk kepada aktiviti fizikal yang membantu mengalihkan tumpuan daripada masalah harian di samping mengeratkan hubungan sosial. Aktiviti ini juga berkesan dalam menenangkan fikiran dan mengurangkan stres.

Contoh aktiviti riadah termasuk mendaki bukit, berkhemah, berkebun, berenang, dan bermain bola. Bersenam pula meningkatkan hormon endorfin yang memberi rasa gembira, mengurangkan ketegangan otot, dan menurunkan paras tekanan.

9. BERSENAM

Bersenam merujuk kepada aktiviti fizikal yang dilakukan secara konsisten untuk meningkatkan kecergasan dan kesihatan tubuh badan. Antara aktiviti yang boleh diamalkan termasuk berjalan kaki, berjoging, berenang, dan berbasikal. Selain itu, senaman kardio dan latihan kekuatan juga merupakan bentuk senaman yang bermanfaat untuk mengekalkan daya tahan dan kekuatan fizikal. Bersenam membantu meningkatkan pengeluaran hormon endorfin, iaitu hormon yang memberikan perasaan gembira dan positif. Ia juga berkesan dalam mengurangkan tekanan dan ketegangan otot, sekali gus membantu individu menangani stres dengan lebih baik. Di samping itu, bersenam memperbaiki kecergasan kardiovaskular dan daya tahan fizikal, memastikan badan lebih cergas dan bertenaga. Kebaikan lain termasuk membantu tidur dengan lebih lena serta mengawal berat badan untuk kesihatan yang optimum.



10. BERFIKIRAN POSITIF

Berfikiran positif bermaksud memberi tumpuan kepada kebaikan dalam mana-mana situasi, walaupun dalam keadaan negatif. Ia menekankan apa yang boleh dilakukan dalam situasi tersebut dan bagaimana mengawal emosi dengan lebih baik. Dengan berfikiran positif, individu akan lebih berupaya menangani cabaran dan menstabilkan perasaan.



SENARAI AHLI MESYUARAT PEMBENTUKAN GARIS PANDUAN PELAKSANAAN INTERVENSI PENGURUSAN BERAT BADAN PUTRAJAYA SIHAT SEJAHTERA

PENYELARAS INDUK

Encik Razmin bin Ramli
Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Puan Noorul Izdiany binti Mokhtar
Penolong Pengarah Kanan
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Puan Ruffina Jalis Damen
Penolong Pengarah Kanan
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Cik Najihah Mohbin
Penolong Pengarah Kanan
Bahagian Pendidikan Kesihatan

KOMPONEN SARINGAN KESIHATAN

Dr Mohd Tariq bin Mhd Noor
Pakar Perubatan Kesihatan Awam
Bahagian Kawalan Penyakit

Dr Suhaila binti Abdullah
Pakar Perubatan Kesihatan Awam
Pejabat Kesihatan Putrajaya

Dr Muhammad Syazni bin Azmi
Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Kawalan Penyakit

Puan Maizatul Azlina binti Chee Din
Pegawai Sains (Pemakanan)
Bahagian Kawalan Penyakit

KOMPONEN PEMAKANAN

Encik Nazli Suhardi bin Ibrahim
Timbalan Pengarah
Bahagian Pemakanan

Puan Roslinda@Zakiah binti Kangan
Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Pemakanan

Puan Fara Wahida binti Rezali
Penolong Pengarah Kanan
Bahagian Pemakanan

KOMPONEN SENAMAN

Dr Vanitha A/P Subramaniam
Ketua Penolong Pengarah Kanan
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Encik Mohd Azemir bin Mustafa
Penolong Pengarah Kanan
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Encik Mohd Izhar Azrin bin Mohd Shah
Penolong Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Encik Wan Mohd Hakim Bin Wan Ismail
Penolong Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Encik Mohd Syazwan Bin Mohd Tahir
Pegawai Pendidikan Kesihatan
Pejabat Kesihatan Putrajaya

KOMPONEN MOTIVASI

Mejar Bersekutu (PA) Kasturi Bai Munusamy
Pegawai Psikologi Kanan
Pusat Kecemerlangan Kesihatan Mental Kebangsaan (NCEMH)

Halimah Binti Lisani
Pegawai Psikologi (Kaunseling)
Pusat Kecemerlangan Kesihatan Mental Kebangsaan (NCEMH)

Chaaileswari A/P Ravichandran
Protege (Psikologi Kaunseling)
Pusat Kecemerlangan Kesihatan Mental Kebangsaan (NCEMH)



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA