



# INTERVENSI PENGURUSAN BERAT BADAN

Kementerian Kesihatan Malaysia



GARIS PANDUAN PELAKSANAAN



ISBN:978-967-2173-38-0



## **HAKCIPTA TERPELIHARA**

Semua hak terpelihara. Tiada mana-mana bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula atau disimpan di dalam bentuk yang boleh diperolehi semula atau disiarkan dalam sebarang bentuk dengan apa juga cara-cara elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman dan/atau sebaliknya tanpa mendapat izin daripada Kementerian Kesihatan Malaysia.

**2018**

**DITERBITKAN OLEH  
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN**

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA,  
ARAS 1-3, BLOK E10, KOMPLEKS E,  
KOMPLEKS PENTADBIRAN KERAJAAN  
PERSEKUTUAN, 62590 PUTRAJAYA.

**T +603 8883 4562 F +603 8888 6200**  
**E [infosihat@moh.gov.my](mailto:infosihat@moh.gov.my)**

[www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)

---

Hakcipta © 2018 oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM)



# ISI KANDUNGAN

## GARIS PANDUAN PELAKSANAAN

BIL.	PERKARA	MUKASURAT
1.1	PENGENALAN	1
1.2	KRITERIA PELAKSANAAN	1
1.3	OBJEKTIF	2
1.4	INDIKATOR	2
1.5	KRITERIA <i>DROP OUT</i>	3
1.6	PEMILIHAN PESERTA	3
1.7	CARTA ALIR SARINGAN KESIHATAN DAN UJIAN KECERGASAN PROGRAM IFitEr	4
1.8	SARINGAN KESIHATAN	5
1.9	KONSEP PELAKSANAAN	6
1.10	FASA PELAKSANAAN PROGRAM IFitEr	8
1.11	PAKAR RUJUK AKTIVITI FIZIKAL	10
1.12	PANEL PENYUMBANG	10







## 1. GARIS PANDUAN PELAKSANAAN PROGRAM IFitEr

### 1.1 PENGENALAN

Program *I Fit and Eat Right* (IFitEr) adalah penjenamaan baru bagi intervensi pengurusan berat badan di Pusat Promosi Kesihatan Komuniti (PPKK) dan setting komuniti. Program IFitEr merupakan satu inisiatif Kementerian Kesihatan Malaysia untuk membantu masyarakat yang menghadapi masalah berat badan berlebihan dan obesiti. Di samping itu, program ini menggalakkan penglibatan komuniti dalam intervensi pengurusan berat badan dan meneruskan amalan cara hidup sihat.

### 1.2 KRITERIA PELAKSANAAN

1.2.1 Tempoh intervensi adalah selama 6 bulan

1.2.2 Modul terlibat :

- i. Garis Panduan Pelaksanaan
- ii. Saringan Kesihatan dan Ujian Kecergasan
- iii. Modifikasi Tingkahlaku
- iv. Pelan Latihan Senaman
- v. Pelan Pemakanan
- vi. *MyLogBook*
- vii. *MyTools*

### 1.3 OBJEKTIF

- 1.3.1 Sekurang-kurangnya 60% peserta kekal hingga ke akhir intervensi
- 1.3.2 Sekurang-kurangnya 70% peserta kekal hingga ke akhir intervensi dapat meningkatkan tahap kecergasan
- 1.3.3 Sekurang-kurangnya 70% peserta berjaya menurunkan berat badan di akhir intervensi
- 1.3.4 Sekurang-kurangnya 10% peserta berjaya menurunkan sebanyak 10% berat badan daripada berat badan asal

### 1.4 INDIKATOR

- 1.4.1 Sekurang-kurangnya 60% peserta kekal hingga ke akhir intervensi

$$\frac{\text{Jumlah keseluruhan peserta berdaftar} - \text{Jumlah peserta } \textit{drop out}}{\text{Jumlah keseluruhan peserta berdaftar}} \times 100$$

- 1.4.2 Sekurang-kurangnya 70% peserta kekal hingga ke akhir intervensi dapat meningkatkan tahap kecergasan

$$\frac{\text{Jumlah peserta kekal hingga ke akhir intervensi dan berjaya meningkatkan keempat-empat keputusan ujian kecergasan}}{\text{Jumlah keseluruhan peserta kekal hingga ke akhir intervensi}} \times 100$$

- 1.4.3 Sekurang-kurangnya 70% peserta berjaya menurunkan berat badan di akhir intervensi

$$\frac{\text{Jumlah peserta kekal hingga ke akhir intervensi dan berjaya menurunkan berat badan}}{\text{Jumlah keseluruhan peserta kekal hingga ke akhir intervensi}} \times 100$$



- 1.4.4 Sekurang-kurangnya 10% peserta berjaya menurunkan sekurang- kurangnya 10% berat badan daripada berat badan asal

$$\frac{\text{Jumlah peserta kekal hingga ke akhir intervensi dan berjaya menurunkan sekurang-kurangnya 10% berat badan daripada berat badan asal}}{\text{Jumlah keseluruhan peserta kekal hingga ke akhir intervensi}} \times 100$$

## 1.5 KRITERIA *DROP OUT*

- 1.5.1 Peserta yang mempunyai kehadiran kurang daripada 60% sepanjang 3 bulan pertama intervensi akan digugurkan daripada program IFitEr

## 1.6 PEMILIHAN PESERTA

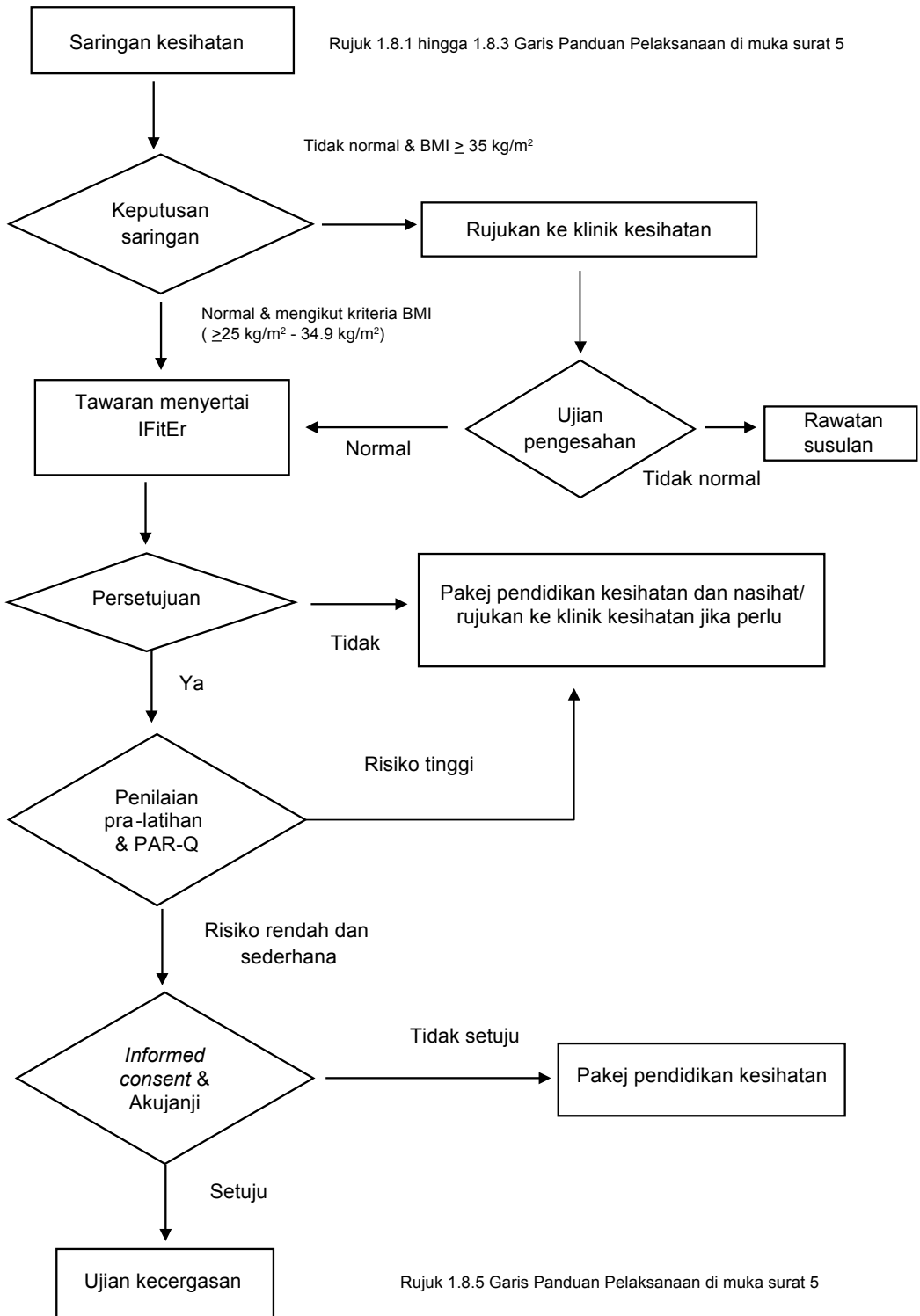
### 1.6.1 Kriteria penerimaan:

- i. Peserta berusia  $\geq 18$  tahun dan mempunyai Indeks Jisim Tubuh (IJT) atau *Body Mass Index* (BMI)  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup> - 34.9 kg/m<sup>2</sup>
- ii. Bersetuju dan berminat menyertai intervensi
- iii. Tidak mempunyai sebarang masalah kesihatan kronik contohnya penyakit jantung, diabetes, hipertensi dan lain-lain

### 1.6.2 Kriteria penolakan:

- i. Mempunyai faktor risiko tinggi untuk penyakit koronari arteri (CAD), pulmonari dan sindrom metabolik
- ii. Mengandung
- iii. Mempunyai kecacatan kekal yang boleh mengganggu pergerakan

## 1.7 Carta Alir Saringan Kesehatan dan Ujian Kecergasan Program IFitEr



## **1.8 SARINGAN KESIHATAN DAN UJIAN KECERGASAN**

### **1.8.1 Saringan penyakit**

- i. Sejarah penyakit sendiri dan keluarga
- ii. Tekanan darah
- iii. Paras gula dalam darah

### **1.8.2 Saringan tambahan (pilihan)**

- i. Paras kolesterol dalam darah

### **1.8.3 Saringan antropometri**

- i. Indeks jisim tubuh
- ii. Peratusan lemak badan
- iii. Ukurlilit pinggang

### **1.8.4 Penilaian pra-latihan**

- i. Penilaian pra-latihan
- ii. PAR-Q

### **1.8.5 Ujian kecergasan**

- i. Ujian lari ulang alik
- ii. Ujian bangkit tubi tujuh (7) tahap
- iii. Ujian tekan tubi satu (1) minit
- iv. Ujian duduk dan jangkau

## 1.9 KONSEP PELAKSANAAN:

### 1.9.1 Kumpulan Pelaksana:

- i. Penyelaras IFitEr (Pegawai Pendidikan Kesihatan/  
Pegawai Perubatan/Jururawat/Paramedik/Penolong  
Pegawai Kesihatan Persekitaran (PPKP)
- ii. Pegawai Sains Pemakanan
- iii. Pegawai Pendidikan Kesihatan
- iv. Instruktur IFitEr
- v. Sukarelawan

### 1.9.2 Peranan Pegawai Teknikal

- i. Penyelaras
  - Menyelaraskan perancangan dan pengisian aktiviti seperti penyediaan tempat, jemputan penceramah dan pengurusan perbelanjaan
  - Mengadakan taklimat pelaksanaan
  - Memastikan pelan pelaksanaan intervensi dilaksanakan mengikut perancangan
  - Menyelaraskan sesi saringan kesihatan dan penilaian
  - Menyediakan laporan
- ii. Pegawai Pendidikan Kesihatan
  - Mengendalikan taklimat kesediaan dan kontrak modifikasi tingkahlaku peserta
  - Mengendalikan sesi ATK (Analisa Tingkahlaku Kesihatan) berdasarkan keperluan peserta
  - Menjalankan saringan kemajuan perubahan tingkahlaku kepada peserta melibatkan *motivational interviewing & mental imagery* berdasarkan keperluan peserta

### iii. Pegawai Sains Pemakanan

- Menyampaikan ceramah modul pelan pemakanan kepada peserta
- Menjalankan sesi Runding Cara Pemakanan (RCP) secara berkumpulan kepada peserta program
- Melatih penggunaan aplikasi MyNutri : MyNutri Diari 2 kepada peserta
- Memastikan peserta merekod pengambilan makanan harian dalam aplikasi tersebut

### iv. Instruktur IFitEr

- Mengendalikan pelan senaman sepanjang intervensi dijalankan mengikut jadual
- Memastikan peserta mencatat setiap aktiviti senaman di dalam *log book* untuk tujuan pemantauan
- Mengenalpasti peserta yang tidak hadir intervensi buat pertama kali dan menghubungi peserta untuk tujuan penjelasan. Sekiranya peserta tidak hadir 2 kali berturut-turut, perlu memaklumkan kepada Pegawai Pendidikan Kesihatan
- Mengendalikan ujian kecergasan untuk menilai tahap kecergasan peserta
- Memantau tahap pencapaian tier BookDoc
- Menjalankan kajian *pre & post* amalan pemakanan

### v. Sukarelawan

- Mengenalpasti peserta yang berminat dan memenuhi kriteria pemilihan
- Menyokong dan membantu mewujudkan pelan tindakan Program IFitEr
- Membantu memantau perkembangan dan keberkesanan pelaksanaan Program IFitEr

## 1.10 FASA PELAKSANAAN PROGRAM IFitEr

SESI/MINGGU	PELAN AKTIVITI	TANGGUNGJAWAB
Saringan kesihatan	<p>Saringan penyakit</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sejarah penyakit sendiri dan keluarga</li> <li>Tekanan darah</li> <li>Paras gula dalam darah</li> </ol> <p>Saringan tambahan (pilihan)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Paras kolesterol dalam darah</li> </ol> <p>Saringan antropometri</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Indeks jisim tubuh</li> <li>Peratusan lemak badan</li> <li>Ukurlilit pinggang</li> </ol>	Penyelaras IFitEr
Penilaian pra-latihan	<p>Penilaian pra-latihan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Penilaian pra-latihan</li> <li>PAR-Q</li> </ol>	Penyelaras IFitEr
Minggu 0	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sesi orientasi</li> <li>Akujanji</li> <li><i>Consent form</i></li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>Taklimat pelaksanaan intervensi kesediaan tingkahlaku</li> <li>Borang kontrak tingkahlaku</li> </ol> <p>Pelan pemakanan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pelan senaman</li> <li><i>MyLogBook</i></li> <li>Ujian kecergasan</li> <li>Pencapaian tier BookDoc</li> <li>Pre-test penilaian amalan pemakanan</li> </ol>	<p>Penyelaras IFitEr</p> <p>HEO</p> <p>PSP</p> <p>Instruktur IFitEr</p>
Minggu 1-10	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>MyLogBook</i></li> <li>Latihan bersama jurulatih</li> </ol>	Instruktur IFitEr

Minggu 5	Analisa Tingkahlaku Kesehatan (ATK)  Runding Cara Pemakanan (RCP) berkumpul	HEO  PSP
Minggu 11	Penilaian Awal  Taklimat akhir Analisa Tingkahlaku Kesehatan (ATK)  Runding Cara Pemakanan (RCP) berkumpul  a. Ujian kecergasan b. Pencapaian tier BookDoc	Penyelaras IFitEr  HEO  PSP  Instruktur IFitEr
Penilaian	Penilaian a. Tekanan darah b. Paras gula dalam darah c. Paras kolesterol dalam darah d. Indeks jisim tubuh e. Berat badan f. Peratusan lemak badan g. Ukurlilit pinggang h. Ujian kecergasan i. Bilangan latihan tanpa jurulatih j. Pencapaian tier BookDoc	Penyelaras IFitEr & Instruktur IFitEr
Minggu 12-23	Latihan bersendirian  <i>Progress Review</i> (M16, 20 & 23)	Peserta  Instruktur IFitEr
Minggu 24	a. Penilaian b. Sesi maklumbalas  a. Ujian kecergasan b. Pencapaian tier Bookdoc c. <i>Post-test</i> penilaian amalan pemakanan	Penyelaras IFitEr  Instruktur IFitEr

## **1.11 PAKAR RUJUK AKTIVITI FIZIKAL**

1. Prof. Madya Zulkifli Bin Abd Kadir  
Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi  
Universiti Teknologi MARA Shah Alam
2. Dr. Hashbullah Bin Ismail  
Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi  
Universiti Teknologi MARA Shah Alam
3. YM. Dr. Raja Mohamed Firhad Bin Raja Azidin  
Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi  
Universiti Teknologi MARA Shah Alam
4. Dr. Hosni Bin Hasan  
Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi  
Universiti Teknologi MARA Shah Alam

## **1.12 PANEL PENYUMBANG**

1. Pn. Suraiya Syed Mohamed  
Pengarah  
Bahagian Pendidikan Kesihatan
2. Dr. Hj. Amirullah Bin Mohd Arshad  
Timbalan Pengarah Kesihatan Awam  
Jabatan Kesihatan Negeri Melaka
3. Dr. Rosnah Binti Ramly  
Ketua Penolong Pengarah Kanan  
Bahagian Kawalan Penyakit
4. En. Nazli Suhardi Bin Ibrahim  
Timbalan Pengarah  
Bahagian Pemakanan
5. Datin Dr. Sarina Binti Shuib  
Ketua Penolong Pengarah Kanan  
Bahagian Kawalan Penyakit



6. Dr. Noraliza Binti Noordin Merican  
Ketua Penolong Pengarah Kanan  
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
7. Pn. Vanitha A/P Subramaniam  
Ketua Penolong Pengarah Kanan  
Bahagian Pendidikan Kesihatan
8. Pn. Nurul Huda binti Ibrahim  
Ketua Penolong Pengarah Kanan  
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
9. Pn. Jamilah Binti Ahmad  
Ketua Penolong Pengarah Kanan  
Jabatan Kesihatan Negeri Melaka
10. Pn. Siti Shuhailah Binti Shaikh Abdul Rahim  
Ketua Penolong Pengarah Kanan  
Bahagian Pemakanan
11. Pn. Nurhidayatun Fadillah binti Mohd Nor  
Ketua Penolong Pengarah  
Bahagian Pendidikan Kesihatan
12. Dr. Affendi Bin Isa  
Ketua Penolong Pengarah  
Bahagian Pendidikan Kesihatan
13. Dr. Hartini Binti Mohamad Ridzuan  
Ketua Penolong Pengarah  
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
14. En. Nagoor Meera Bin Abdullah  
Universiti Teknologi MARA Shah Alam
15. Prof. Madya Dr. Wee Lei Hum  
Universiti Kebangsaan Malaysia
16. Prof. Madya Dr. Rosnah Sutan  
Universiti Kebangsaan Malaysia

17. Pn. Fatimah Zurina Binti Mohamad  
Ketua Penolong Pengarah  
Bahagian Pemakanan
18. Pn. Gowry A/P Narayanan  
Ketua Penolong Pengarah  
Bahagian Kejururawatan
19. Dr. Shiehafiel Fieqri Bin Hussin  
Ketua Penolong Pengarah  
Bahagian Kawalan Penyakit
20. Dr. Mohd Fauzi Bin Safri  
Pegawai Perubatan  
Klinik Kesihatan Ijok, Selangor
21. Cik Inin Roslyza binti Rusli  
Penolong Pengarah Kanan  
Bahagian Pendidikan Kesihatan
22. En. Mohd Hairmanshah bin Mohd Shah  
Penolong Pengarah Kanan  
Bahagian Pendidikan Kesihatan
23. Pn. Ervinna Marie Donny  
Penolong Pengarah Kanan  
Bahagian Pendidikan Kesihatan
24. Pn. Nur Liana Binti Abdul Latiff  
Penolong Pengarah Kanan  
Bahagian Pemakanan
25. Pn. Nor Faizadatul Ain Binti Ab Wahid  
Penolong Pengarah  
Lembaga Promosi Kesihatan Malaysia (MySihat)
26. En. Mohd Yuznir Bin Mohd Yunus  
Penolong Pengarah  
Lembaga Promosi Kesihatan Malaysia (MySihat)

27. Pn. Roselina binti Mokhtar  
Pegawai Pendidikan Kesihatan  
Pejabat Kesihatan Daerah Hulu Langat
28. Puan Nadhilah Binti Mahmud  
Pegawai Penyelidik  
Bahagian Kawalan Penyakit
29. Pn. Noormahman Hashim  
Penolong Pengarah  
Lembaga Promosi Kesihatan Malaysia
30. Pn. Nazirah Gulam Mohamed  
Pegawai Pendidikan Kesihatan  
Hospital Seberang Jaya, Pulau Pinang
31. En. Mohd Haazik Bin Mohamed  
Penolong Pengarah  
Bahagian Pendidikan Kesihatan
32. En. Mohd Azemir bin Mustafa  
Penolong Pengarah  
Bahagian Pendidikan Kesihatan
33. En. Mohammad Khairul Amir Bin Rosli  
Pereka Grafik  
Bahagian Pendidikan Kesihatan











KEMENTERIAN KESIHATAN  
MALAYSIA



Diterbitkan oleh:

**Bahagian Pendidikan Kesihatan**  
Kementerian Kesihatan Malaysia