

“
Lakukan aktiviti fizikal yang sedikit lebih baik daripada tidak melakukan apa-apa. Mulakan **AKTIVITI FIZIKAL** berintensiti rendah dan tingkatkan dari semasa ke semasa. ”

PERTUBUHAN KESIHATAN SEDUNIA



GARIS PANDUAN PELAKSANAAN SENAMAN RINGAN ATAU X-BREAK DI TEMPAT KERJA UNTUK PENJAWAT AWAM DAN PEKERJA SWASTA SEMASA WAKTU BEKERJA

TUJUAN GARIS PANDUAN

Garis Panduan ini bertujuan menjelaskan kaedah pelaksanaan senaman ringan atau X-Break di tempat kerja berikutan persetujuan Jemaah Menteri pada 15 Mac 2019 untuk menggalakkan amalan senaman ringan 15 minit semasa waktu bekerja di sektor awam dan swasta sebagai langkah menjadikan mereka aktif.

TUJUAN SENAMAN RINGAN ATAU X-BREAK

Sebagai penjawat awam/ pekerja swasta, menghabiskan masa terlalu lama di depan komputer atau bermesyuarat sepanjang hari boleh meningkatkan risiko penyakit tidak berjangkit. Oleh itu, kita perlu melakukan senaman ringan atau X-Break agar tubuh badan menjadi lebih segar.



DEFINISI

Bagi maksud garis panduan ini:

Senaman ringan bermaksud aktiviti fizikal yang bersesuaian dilaksanakan untuk tempoh yang pendek semasa waktu bekerja.

X-Break bermaksud aktiviti regangan ringkas di ruang kerja dan dilakukan semasa waktu bekerja.

RASIONAL

Kajian Kesihatan dan Mobiditi Kebangsaan (NHMS 2015) menunjukkan 33.9% anggota perkhidmatan awam dan 29.6% pekerja swasta tidak aktif. Keadaan ini meletakkan mereka berisiko untuk mendapat pelbagai jenis penyakit dan masalah kesihatan.

Malaysia adalah antara 10 negara tertinggi di dunia dalam jumlah peratusan perbelanjaan kesihatan untuk pesakit diabetes. Dianggarkan sejumlah 16% daripada peruntukan penjagaan kesihatan negara digunakan untuk merawat pesakit diabetes. Pada tahun 2016, pihak kerajaan menanggung kemudahan perubatan sebanyak RM435.65 juta bagi membiayai kos rawatan pesakit yang terdiri daripada penjawat awam dan pesara di Institut Jantung Negara.

Kebanyakan tugas di tempat kerja kurang melibatkan aktiviti fizikal yang memberi kesan kepada anggota badan tertentu khususnya di leher dan tengkuk yang meningkatkan risiko penyakit kronik (Commissaris et al., 2006). Kajian ini mencadangkan individu agar tidak duduk secara berterusan melebihi 2 jam bagi tempoh 8 jam bekerja. Duduk terlalu lama meningkatkan risiko penyakit jantung, kematian awal, diabetes dan hipertensi (WHO 2018).

KAEDAH PELAKSANAAN

Waktu dan tempoh

Sektor awam dan swasta diberi fleksibiliti melaksanakan senaman ringan atau X-Break selama 15 minit semasa waktu bekerja mengikut kesesuaian dan masa operasi organisasi masing-masing mengikut contoh pilihan berikut:

a. 15 minit sebelah pagi atau petang;
Contoh:

- Melaksanakan senaman ringan seperti berjalan pantas di pejabat/ naik turun tangga/ lari setempat/ lompat bintang (*star jump*), senaman menggunakan muzik iringan dan lain-lain.

b. 5 minit setiap sesi bagi selang masa 2 jam;
Contoh:

- Sesi mesyuarat/ kursus/ bengkel pada 9 pagi, senaman ringan atau X-Break pada jam 11 pagi.

- Sesi mesyuarat/ kursus/ bengkel pada 2 petang, senaman ringan atau X-Break pada jam 4 petang.

Sesi X-Break ini diadakan ketika penjawat awam dan pekerja swasta sedang bekerja tidak kira sama ada sedang berbincang, bermesyuarat, menghadiri seminar, bengkel mahupun kursus di dalam atau di luar pejabat mengikut budi bicara pegawai/ketua di pejabat.



BAHAGIAN
PENDIDIKAN
KESIHATAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

www.myhealth.gov.my | www.infosihat.gov.my

2021



Penglibatan penjawat awam dan pekerja swasta

Sesi ini boleh dilakukan secara berkumpulan atau berseorangan dan sesuai pada semua peringkat umur termasuk ibu mengandung atau individu kelainan upaya.

Setiap sesi senaman ringan atau X-Break secara berkumpulan boleh diketuai oleh seorang instruktur/ pegawai/ ketua di pejabat semasa waktu bekerja, mesyuarat, seminar, kursus, bengkel bagi memastikan sesi tersebut dijalankan di tempat kerja masing-masing.

Pakaian

Bagi memudahkan urusan, penjawat awam dan pekerja swasta tidak perlu menukar pakaian kerja, dan aktiviti senaman ringan atau X-Break disesuaikan dengan pakaian pejabat.

Selesai sesi senaman ringan atau X-Break, penjawat awam dan pekerja swasta akan kembali bertugas seperti biasa.

Bantuan audio/ video / infografik

Bantuan audio/ video/ infografik yang disediakan KKM boleh dicapai melalui edaran atau di pautan www.infosihat.gov.my, Facebook Kementerian Kesihatan Malaysia, Facebook MyHealth, Youtube MyHealth. Sektor awam dan swasta boleh menghasilkan sendiri bahan audio, video dan infografik yang mempunyai pelbagai aktiviti yang dapat menyokong sesi senaman ringan atau X-Break di tempat kerja masing-masing.

Senaman ringan atau X-Break boleh dilaksanakan menggunakan bebanan badan individu (*body weight*) atau menggunakan peralatan seperti *loop band/ resistant band* dan lain-lain.

Penjawat Awam Yang Dikecualikan

Penjawat awam yang dikecualikan daripada sesi senaman ringan atau X-Break ini termasuklah:

- i) Anggota beruniform yang menjalankan operasi seperti penguatkuasa/ anggota keselamatan;
- ii) Penjawat awam yang sedang memberi perkhidmatan di kaunter yang melibatkan orang ramai/ pelanggan;
- iii) Anggota kesihatan yang bertugas di wad hospital/ klinik kesihatan; dan
- iv) Guru-guru yang sedang menjalankan sesi pembelajaran dan pengajaran di sekolah.

KEGUNAAN GARIS PANDUAN

Garis panduan ini dipanjangkan kepada semua Perkhidmatan Awam Persekutuan, Perkhidmatan Awam Negeri, Pihak Berkuasa Berkanun (Persekutuan dan Negeri), Pihak Berkuasa Tempatan dan sektor swasta.

PERTANYAAN

Segala maklumat atau pertanyaan berkaitan pelaksanaan senaman ringan atau X-Break ini boleh didapati melalui www.infosihat.gov.my, Facebook Kementerian Kesihatan Malaysia, Facebook MyHealth, Youtube MyHealth atau hubungi Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Aras 1-3, Blok E10, Kompleks E, 62590, Putrajaya. Tel: 03-8883 4562



Untuk maklumat lanjut, sila layari laman web Infosihat dan Facebook Portal Myhealth

Kit X-BREAK
(SENAMAN RINGAN)
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

