

OBESITI: FAKTOR, KESAN & CARA MENANGANINYA

Faliza Erylina binti Rameli

Jabatan Kejururawatan, Mahkota Medical Centre

Saadiah Ridzuaniah Abu Hassan Ashaari

Fakulti Kejururawatan dan Sains Kesihatan,
Universiti Melaka

Corresponding Author's Email: faliza.rameli@mahkotamedical.com

Article history:

Received : 3 April 2023

Accepted : 6 June 2023

Published : 31 December 2023

ABSTRAK

Pengenalan: Obesiti bukanlah sesuatu yang baru dalam masyarakat kita dan senario di Malaysia juga menunjukkan obesiti semakin meningkat dari tahun ke tahun. Di Malaysia pula, menurut Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi, kelaziman obesiti rakyat Malaysia telah meningkat dengan mendadak iaitu daripada 4.4% pada tahun 1996 kepada 14% pada tahun 2006. Kemudian telah meningkat kepada 15.1% pada tahun 2011 dan terus meningkat kepada 17.7% pada tahun 2015 serta peratusan obes pada tahun 2019 telah menjadi sebanyak 19.7%. Kemajuan dalam isu ini adalah membimbangkan memandangkan obesiti adalah penyebab utama kepada penyakit – penyakit tidak berjangkit seperti diabetes dan penyakit jantung.

Kata kunci: obesiti, penyakit tidak berjangkit, faktor obesiti.

OBESITY: FACTOR, EFFECT AND HOW TO HANDLE IT

ABSTRACT

Obesity is not something new in our society and the scenario in Malaysia also shows that obesity is increasing year by year. In Malaysia, according to the National Health and Morbidity Survey, the prevalence of obesity among Malaysians has increased sharply, from 4.4% in 1996 to 14% in 2006. It then increased to 15.1% in 2011 and continued to increase to 17.7% in 2015 as well as the percentage of obese in 2019 has become as much as 19.7%. Progress in this issue is worrying considering obesity is the main cause of non-communicable diseases such as diabetes and heart disease.

Keywords: Obesity, non-communicable disease, obesity factors.

PENGENALAN

Negara Malaysia sedang menuju ke arah modenisasi dalam pelbagai aspek. Walaupun pergerakan ke arah itu belum se pantas negara maju lain seperti Jepun dan Korea, implikasinya sudah mula menunjukkan manifestasi. Ini boleh dilihat daripada segi gaya hidup rakyat Malaysia serta terdapatnya pelbagai kemajuan segi jenis kemudahan yang semakin pesat. Kemajuan pesat ini secara tidak langsung mempengaruhi gaya hidup masyarakat. Pergerakan fizikal individu semakin berkurangan kerana dengan adanya kemudahan ini, kehendak dan keperluan masing – masing akan dipenuhi dengan pantas dan cekap serta ini menyebabkan penjimatan masa. Namun begitu, individu akan mengambil kesempatan terhadap masa yang terluang ini untuk menambahkan lagi tahap kesibukan untuk perkara lain bagi mencapai kesejahteraan hidup. Walaubagaimanapun fenomena ini menyebabkan individu semakin mengabaikan kesedaran tentang kesihatan gaya hidup sihat.

Kemajuan tersebut juga menyebabkan kadar obesiti semakin meningkat akibat kurangnya tahap konsisten terhadap amalan gaya hidup sihat. Menurut data dari Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) (2019), 50.1% golongan dewasa di Malaysia mengalami lebih berat badan atau obes dan tren ini sebenarnya terus meningkat sejak dari tahun 2011. Jika dilihat pada laporan statistik oleh Ganbold (2021) pada tahun 2019, Malaysia menduduki tempat teratas sekali dengan peratus 15.6% dalam kalangan Negara ASEAN. Ketidakeimbangan antara pengambilan tenaga atau kalori dalam makanan dengan aktiviti fizikal yang dilakukan mengakibatkan masalah obesiti berlaku. Ini selari dengan pendapat Taher (2014) yang mendapati seramai 2.6 juta populasi dewasa di Malaysia adalah obes menjadikan Malaysia negara tertinggi mempunyai kadar obesiti di kalangan negara-negara asia tenggara. Oleh kerana kadar obesiti yang tinggi dan penyebab kepada penyakit-penyakit kronik, isu ini mendapat perhatian utama Kementerian Kesihatan Malaysia sehingga beberapa intervensi untuk membendung isu ini telah dilaksanakan. Walaubagaimanapun, hasilnya masih belum menampakkan perubahan yang ketara lagi.

Di masa kini, obesiti merupakan antara masalah universal yang dialami oleh kebanyakan negara dan Malaysia juga tidak terkecuali malah dinobatkan pula bahawa negara kita mempunyai kadar obesiti paling tinggi dalam kalangan negara Asia. Menurut laporan surat khabar Utusan Malaysia 9 April 2021 melalui kenyataan Menteri Kesihatan Datuk Seri Adham Baba bahawa peratusan obesiti rakyat Malaysia telah meningkat dengan mendadak iaitu daripada 4.4% pada tahun 1996 kepada 14% pada tahun 2006. Kemudian telah meningkat kepada 15.1% pada tahun 2011, 17.7% pada tahun 2015 dan terus meningkat kepada 19.7% pada tahun 2019. Fenomena ini juga membawa kepada keadaan *hypercholesterolemia* yang mencatat insiden sebanyak 38.1% pada tahun 2019 dalam kalangan orang dewasa Malaysia.

Kesan Obesiti

Sehubungan dengan itu juga, isu obesiti menjadi punca utama bagi beberapa masalah terutama masalah kesihatan yang jelas dikaji dan dilaporkan dari masa ke semasa. Selain daripada itu, rentetan dari masalah kesihatan, ianya akan menyebabkan kos perawatan juga meningkat. Individu yang lebih berat badan atau obes ini sememangnya berisiko kepada penyakit metabolik seperti diabetes dan penyakit jantung yang mana memerlukan perkhidmatan rawatan perubatan. Secara tidak langsung, perkara ini akan menyumbang kepada peningkatan kos perawatan yang perlu dikeluarkan oleh negara. Bukan itu sahaja, masalah kegemukan atau obesiti ini akan memberi kesan terhadap penampilan diri yang akan menyebabkan kurang tahap keyakinan seseorang. Merujuk kepada Normand et al. (2013), selain daripada menjejaskan kecantikan, kegemukan juga akan membataskan pergerakan fizikal serta kerap menyebabkan keletihan di samping menggalakkan gangguan kesihatan. Kegemukan atau berat badan berlebihan dianggap sebagai isu yang memberi kesan ke atas kesihatan dan penampilan seseorang. Ini sekaligus akan mengakibatkan penurunan produktiviti dalam aspek ekonomi negara.

Langkah-langkah mengatasi obesiti di Malaysia

Walaupun terdapat banyak langkah di ambil oleh pihak Kementerian Kesihatan Malaysia, isu obesiti masih lagi tidak menunjukkan respon yang positif sehinggakan terdapat pendapat mengatakan bahawa dua daripada setiap lima penduduk negara ini adalah obes atau gemuk melampau. Apakah yang sedang berlaku sebenarnya? Negara kita adalah negara yang menuju ke era modenisasi dan majoriti penduduknya mendapat pendidikan secara formal malah di peringkat tinggi. Adakah kesedaran terhadap bahayanya obesiti tidak sampai ke tahap yang sepatutnya? Jika dilihat, di zaman ini, sumber informasi amat mudah dicapai melalui media massa dan elektronik. Kementerian Kesihatan Malaysia juga berusaha menyebarkan informasi berkaitan menggunakan pelbagai medium. Akan tetapi, ianya ibarat mencurahkan air ke daun keladi kerana kesannya sangat minimal. Ini menunjukkan kesedaran tentang bahayanya obesiti ini tidak diindahkan oleh kebanyakan individu di negara ini.

Menurut WHO (2020), berat badan berlebihan dan obesiti ditakrifkan sebagai pengumpulan lemak yang tidak normal atau berlebihan yang boleh menjejaskan kesihatan. Indeks Jisim badan (IJB) atau *Body Mass Index* (BMI) pula digunakan untuk mengenalpasti tahap obesiti seseorang. Indeks Jisim Tubuh (*Body Mass Index* - BMI) merupakan piawai untuk mengelaskan berat badan normal, berat badan berkurangan atau berlebihan dan obes. BMI dikira dengan membahagikan berat badan individu dalam kilogram dengan ketinggiannya (dalam m²). Ukuran BMI antara 18.5 hingga 24.9 lazimnya dianggap sebagai normal; 25 hingga 29.9 sebagai berat badan berlebihan dan melebihi 30 dianggap sangat gemuk (obes).

Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) daripada tahun 1996 hingga 2015 menunjukkan bahawa kadar obesiti telah meningkat secara mendadak dalam tempoh 20 tahun. Laporan

Non-Communicable Disease NHMS (2019) menyatakan bahawa prevalen semasa bagi lebih berat badan, obesiti dan obesiti abdomen di Malaysia adalah meningkat sebanyak 30.0%, 17.7% dan 48.6% sejak kajian yang dilakukan pada tahun 2015. Walaupun peratusan yang dilaporkan ini masih lagi dianggap rendah pada tahap global, tetapi sudah sampai masa untuk setiap individu menyedari bahaya dan akibat yang akan dialami.

Selain itu, daripada aspek umur pula, laporan dari NHMS (2019) menunjukkan kumpulan usia 50 hingga 59 tahun adalah yang paling tinggi mengalami obesiti iaitu mencapai 60.9% dan ini menunjukkan peningkatan peratus jika dibandingkan dengan laporan dari sumber yang sama pada tahun 2015 yang mana kumpulan usia yang sama telah mencatatkan kadar obesiti tertinggi pada masa itu iaitu 22.3% berbanding dari kumpulan usia yang lain. Dari aspek jantina pula, adalah dilaporkan bahawa golongan wanita yang mencatat tahap obesiti yang tinggi berbanding lelaki iaitu sebanyak 54.7%. Fenomena ini masih kekal sejak dari penggal tahun sebelum itu lagi. Insiden lebih berat badan atau obesiti ini juga dilaporkan tinggi dalam kalangan kaum India di Malaysia.

Selain daripada badan Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan, data – data daripada World Health Organization (WHO) juga diambilkira bagi mendedahkan tahap obesiti berdasarkan rekod badan kesihatan antarabangsa ini. Menurut WHO, laporan profil kesihatan berdasarkan negara, dapat dilihat bahawa negara – negara maju dan berpendapatan tinggi seperti Saudi Arabia, Kanada dan Amerika Syarikat mencatatkan kelaziman obesiti pada kadar melebihi daripada 50%. Walaupun kelaziman obesiti Malaysia tidak setinggi negara – negara tersebut, jika dibandingkan dengan negara – negara di Asia Tenggara, Malaysia adalah negara yang mencatatkan tahap kelaziman obesiti yang tertinggi iaitu sebanyak 42.5% pada tahun 2016 berbanding dengan 9 buah negara Asia Tenggara yang lain. Ini diikuti dengan Brunei Darussalam dengan kelaziman obesitinya 41.2% dan Thailand sebanyak 32.6%. Vietnam pula mencatatkan kelaziman obesiti yang paling rendah iaitu sebanyak 18.3%.

Faktor- faktor obesiti

Faktor utama yang dilihat sering dikaitkan dengan obesiti adalah gaya hidup. Gaya adalah sesuatu corak atau paten. Oleh yang demikian, gaya hidup adalah corak kehidupan seseorang yang selalu dipengaruhi oleh masa, masyarakat sekeliling, persekitaran, cuaca dan apa sahaja yang berada di sekelilingnya. Gaya hidup merangkumi beberapa perkara seperti corak pemakanan dan amalan rutin seharian. Menurut Farhud (2015), gaya hidup adalah cara yang digunakan oleh orang, kumpulan dan negara. Ianya terbentuk dalam konteks geografi, ekonomi, politik, budaya dan agama yang tertentu. Dalam artikel yang sama juga Farhud (2015) menyatakan bahawa, gaya hidup dirujuk kepada ciri-ciri penduduk rantau di waktu dan tempat khas. Ia termasuk tingkah laku sehari-hari dan fungsi individu dalam pekerjaan, aktiviti, keseronokan dan diet. Maka tidak salahlah jika gaya hidup yang tidak sihat menjadi punca kepada terjadinya insiden obesiti.

Dalam konteks artikel ini, faktor gaya hidup boleh dibahagikan kepada dua perkara utama iaitu amalan pemakanan dan aktiviti fizikal. Gaya hidup moden menyebabkan manusia bertambah sibuk sehingga mengabaikan pengambilan makanan secara sihat. Kesibukan hidup membuatkan manusia akan cenderung mencari jenis makanan yang mudah dan cepat seperti mi segera, minuman berkarbonat dan makanan segera yang lain. Kesemua pilihan makanan segera ini adalah tidak berkhasiat jika diambil dengan kerap kerana kandungannya yang tinggi garam dan lemak. Tambahan pula faktor pengambilan makanan yang tidak seimbang iaitu merasa cenderung untuk makan tanpa mengira waktu dan tidak mengambil berat tentang apa yang ingin di makan terutama makanan seimbang dan makanan segera. Ini dibuktikan oleh Faizul, (2016) yang menyatakan bahawa banyak makanan segera dan minuman yang sarat dengan karbohidrat dan akibatnya kandungan kalori yang tinggi. Kalori adalah unit untuk mengukur tenaga. Badan perlukan kalori untuk menjana tenaga, tetapi jika ia diambil terlalu banyak dan tidak dibakar, ia akan ditukar menjadi lemak dan disimpan dalam badan, ini akan menyebabkan pertambahan berat badan dan membahayakan kesihatan. Metabolism kalori akan meningkat dengan peningkatan aktiviti – aktiviti fizikal contohnya senaman, menaiki tangga dan sebagainya. Oleh itu, ketidakseimbangan antara pengambilan dan pembakaran kalori ini akan menyebabkan pengumpulan lemak berlaku seterusnya mengakibatkan kelaziman obesiti meningkat.

Langkah-langkah Mengatasi Obesiti

Pada akhir tahun 1960, seorang ahli psikologi sosial, Schachter telah memperkenalkan Schachter's Externality Theory of Obesity. Teori ini pula percaya bahawa individu makan bukanlah kerana sebab – sebab seperti lapar, tekanan atau kebosanan, tetapi ianya adalah tindakan terhadap ransangan daripada makanan secara eksternal yang akan membuatkan seseorang individu itu makan sehingga obes. Tindakan makan ini akan berkurangan atau hilang jika ransangan dialihkan atau makanan telah dihabiskan. Berdasarkan teori ini, seseorang itu akan menjadi obes sekiranya sentiasa didedahkan kepada makanan kerana pendedahan ini akan meransangkan individu tersebut untuk makan berlebihan. Kebenaran berkenaan teori ini boleh diambilkira terutama bagi individu yang bekerja di persekitaran yang di kelilingi dengan ransangan yang terdiri daripada makanan. Tambahan pula tren terkini banyak pengengaruh media sosial yang mempromosikan makanan dengan memuatnaik hantaran Mukbang iaitu strim atas talian yang menunjukkan seseorang pengengaruh itu memakan pelbagai makanan dan berinteraksi dengan penonton.

Zaman moden kini banyak memudahkan pelbagai promosi dilakukan secara global. Kebanyakan promosi ini dimuatnaik secara atas talian ke media sosial dan ditularkan dengan seni infografik yang berkesan. Kaedah ini sangat berkesan terutama bagi mempromosikan makanan – makanan terkini dengan nama dan persembahan yang sangat menarik. Ini disokong lagi dengan cara yang mudah untuk memesan iaitu pembeli tidak perlu untuk ke mana – mana untuk membelinya, hanya memesan melalui atas talian dan makanan akan sampai ke pembeli dalam masa yang singkat. Ini secara

tidak langsung akan menyebabkan individu tersebut mengambil makanan yang tidak seimbang dan berkhasiat serta mengakibatkan keadaan obesiti berlaku terhadapnya. Berdasarkan teori ini, bagi mengawal keadaan obesiti, seseorang individu itu perlulah berusaha untuk menguatkan jati diri daripada terpengaruh dengan ransangan berunsurkan makanan.

Bukan teori Schachter sahaja yang menjelaskan hubungkait keinginan dengan obesiti, Kuriakose (2015) juga ada menghuraikan tentang *External Cue Theory* iaitu teori yang menerangkan bahawa individu akan makan secara berlebihan apabila dirangsang dengan persekitaran yang menyediakan pelbagai jenis makanan yang lazat. Fenomena sekarang menunjukkan kreativiti dan inovasi masyarakat dalam menyediakan makanan dalam pelbagai persembahan supaya ianya kelihatan menarik dan sedap. Pelbagai menu dipromosikan dengan pelbagai gaya. Dengan keadaan ekonomi yang agak baik, kebanyakan daripada kita mampu untuk memenuhi selera atau nafsu makan dan akibatnya kelaziman obesiti meningkat dan terus meningkat. Kemunculan restoren – restoren makanan segera yang berlumba – lumba mempromosikan produk makanan masing – masing juga membuktikan bahawa teori ini benar.

Terdapat satu lagi teori yang berkaitan dengan persekitaran dalam menghuraikan insiden obesiti ini iaitu *Ecological Theory of Obesity*. Teori ini pula menyatakan bahawa kelaziman obesiti dalam populasi semakin meningkat disebabkan oleh persekitaran obesogenik. Menurut Swinburn, et al (1999), istilah "persekitaran obesogenik" merujuk kepada "persekitaran yang menggalakkan kepada peningkatan berat badan dan ianya adalah persekitaran yang tidak kondusif kepada penurunan berat badan" samada di rumah atau di tempat kerja. Di era yang serba canggih dengan perkembangan teknologi yang sangat pesat ini membuktikan teori ini benar. Kemudahan hasil daripada teknologi elektronik tanpa wayar ini membuatkan masyarakat kurang bergerak. Selain daripada itu, perkembangan teknologi dan modenisasi di zaman ini meningkatkan lagi tahap kesibukan individu sehingga keperluan dan kesedaran tentang kesihatan diabaikan. Ini ditambahkan lagi wujudnya fesyen – fesyen bagi individu 'plus size' yang mudah didapati di pasaran berbanding dengan zaman sebelum ini yang mana saiz baju untuk individu obes agak sukar untuk diperolehi. Berkaitan dengan tahap keyakinan individu, adalah bagus bagi seseorang untuk mempunyai tahap keyakinan yang baik dan tidak merasa rendah diri kerana ianya adalah untuk motivasi hidup. Akan tetapi jika dilihat dari konteks obesiti, pada masa kini sudah wujud model – model 'plus size' yang memperagakan fesyen bersifat 'plus size' dan ini secara tanpa disedari menjadikan individu obes selesa dengan keadaannya kerana tiada apa halangan untuk meneruskan kehidupan dalam masyarakat. Ini menyokong kepada persekitaran obesogenik.

Pergerakan fizikal yang kurang akan menyebabkan penggunaan kalori yang kurang selanjutnya akan menyebabkan peningkatan jumlah lemak di dalam badan. Ini secara tidak langsungnya mengaitkan dengan faktor persekitaran dan juga jenis pekerjaan. Aktiviti fizikal yang dimaksudkan adalah pergerakan yang dihasilkan oleh pengecutan otot yang dapat membakar kalori secara berlebihan seperti

berkebun, mencuci kereta dan menaiki tangga. Jenis pekerjaan yang sedentari juga boleh mengakibatkan kejadian obesiti. Oleh yang demikian, ianya adalah bergantung kepada kesedaran individu tersebut dalam meningkatkan pergerakan fizikal diri agar pembakaran kalori itu berlaku dengan seimbang.

Institut Kesihatan Kebangsaan (NIH) (2019) melaporkan, 1 daripada 4 orang dewasa didapati tidak aktif fizikal dan golongan yang paling tidak aktif fizikal adalah perempuan (28%), individu berusia 75 tahun ke atas (59%), pelajar (39%) dan golongan yang tinggal di kawasan bandar (27%). Tidak aktif fizikal ini menjadi penyumbang utama faktor risiko yang ke empat bagi kematian di dunia. Keadaan ini boleh dikurang dengan mudah iaitu dengan hanya meningkatkan pergerakan fizikal seperti berjalan kaki, menaiki tangga, melakukan kerja – kerja rumah, mencuci kereta dan sebagainya. Sebagaimana yang disarankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, aktiviti fizikal bagi golongan yang berusia 18 tahun hingga 64 tahun adalah sekurang – kurangnya 150 minit aktiviti fizikal dengan intensiti sederhana dalam seminggu seperti berjalan kaki atau berkebun. Jika mampu, kita juga diberi pilihan untuk mencapai minimum 75 minit seminggu bagi aktiviti fizikal berintensiti lasak seperti berenang, berbasikal, bersukan atau berjoging. Kesemua ini adalah untuk mengurangkan gaya hidup sedentari yang boleh mengakibatkan obesiti dan selanjutnya masalah kesihatan yang lain. Pada tahun 2018, Tun Dr Mahathir Mohamad sendiri pernah menyarankan untuk setiap kakitangan pejabat di sektor awam dan swasta untuk berhenti seketika dan melakukan senaman ringan selama 15 minit setiap hari bagi memastikan pekerja berada dalam keadaan sihat dan cerdas selain mengamalkan gaya hidup sihat. Walaubagaimanapun, semua ini bergantung kepada motivasi seseorang untuk kekal sihat tanpa obesiti. Ibarat kata pepatah, ‘di mana ada kemahuan, di situ ada jalannya’ dan ‘hendak seribu daya, tak hendak seribu dalih’.

Kajian ini juga mendapati obesiti ini dari aspek faktor genetik. Dalam erti kata lain, kegemukan yang dikatakan diwarisi dari generasi sebelumnya samada ibu atau ayah, adik beradik dan saudara mara yang terdekat. Keadaan obesiti boleh berlaku jika ibu yang sedang hamil mengalami obesiti di mana unsur-unsur sel lemak yang berjumlah besar akan diturunkan kepada bayi. Walaubagaimanapun Nimas (2017) menyatakan bahawa riwayat keluarga dan faktor genetik, tidak akan cukup membuat badan gemuk hingga obesiti. Namun begitu, keabnormalan pada fungsi dan struktur anatomi dan fisiologi juga boleh menjadi penyumbang kepada obesiti. Pada otak manusia terdapat satu bahagian di namakan sebagai hipotalamus dan bahagian ini sangat peka terhadap steroid dan glukokortikoid, glukosa dan suhu. Selain itu ia juga berfungsi sebagai pusat kawalan autonomi. Dua bahagian hipotalamus adalah hipotalamus lateral yang berfungsi menggerakkan nafsu makan dan hipotalamus ventromedial yang bertugas memberhentikan waktu makan atau pusat kenyang. Jadi, apabila terdapat gangguan hipotalamus ventromedial, seseorang itu akan makan dengan gelojoh dan seterusnya ini akan menyebabkan kegemukan berlaku. Dari sini kita dapat lihat bahawa faktor genetik atau biologi ada memainkan sedikit peranan dalam faktor obesiti. Walaubagaimanapun ianya jelas boleh dikawal atau

sekiranya serius, maka individu perlu mendapatkan rawatan atau nasihat perubatan dari pakar kesihatan profesional.

Impak Obesiti kepada Diri, Keluarga dan Masyarakat

Sebagaimana yang kita semua sedia maklum, obesiti boleh mengakibatkan komplikasi – komplikasi seperti penyakit tidak berjangkit. Menurut WHO (2015), penyakit tidak berjangkit atau non communicable diseases (NCDs), juga dikenali sebagai penyakit kronik yang cenderung berlaku dalam tempoh yang lama dan merupakan hasil gabungan faktor genetik, fisiologi, alam sekitar dan tingkah laku. Jenis utama penyakit kategori ini adalah penyakit kardiovaskular contohnya serangan jantung dan strok, kanser, penyakit pernafasan yang kronik seperti penyakit pulmonari obstruktif kronik dan asma, dan diabetes. WHO juga melaporkan bahawa salah satu faktor risiko utama yang mengakibatkan penyakit tidak berjangkit ini adalah faktor metabolik. Terdapat empat perubahan metabolik yang boleh mengakibatkan obesiti iaitu kenaikan tekanan darah, obesiti, tinggi kadar gula dalam darah atau hiperglisemia dan tinggi kadar lemak dalam darah atau hiperlipidimia. Secara terperinci keempat – empat perubahan metabolik ini sebenarnya berpunca daripada ketidakseimbangan pengambilan dan penggunaan lemak dalam badan. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (2017) daripada 56 juta kematian pada tahun 2012, 38 juta atau 68% adalah berpunca dari penyakit tidak berjangkit. Bukan sekadar jadi hinggan penyakit tetapi obesiti menyebabkan pergerakan terhalang dan gangguan imej yang boleh mengundang kepada isu ‘body shamming’.

Dalam kajian yang dijalankan oleh Kuriakose (2015), beliau menyenaraikan beberapa teori yang berkaitan dengan obesiti. Antaranya adalah *Theory of Planned Behaviour* (TPB) yang mana konsep teori ini telah diperkenalkan oleh Profesor Icek Ajzen. Teori ini menyatakan bahawa sikap terhadap tingkahlaku, norma – norma yang subjektif dan kawalan tingkahlaku nyata akan membentuk tingkahlaku yang bertujuan. Secara ringkasnya, teori ini menghubungkan di antara kepercayaan seseorang dengan tingkahlakunya. Teori ini boleh dikaitkan dengan amalan gaya hidup sihat dalam konteks pengaruhnya terhadap obesiti. TPB boleh diaplikasikan bagi mengubah amalan gaya hidup kepada gaya hidup yang lebih sihat. Tahap kesedaran terhadap kebaikan gaya hidup yang betul dan sihat perlu dipupuk secara internal dan juga eksternal supaya tingkahlaku individu dapat diubah mengikut kepercayaannya. Masyarakat perlu ada kesedaran tentang bahayanya obesiti secara berkesan supaya masyarakat dapat membantu golongan obesiti untuk mencapai kesihatan yang baik selain daripada mencegah peningkatan statistik obesiti. Berdasarkan teori ini, peningkatan tahap kesedaran adalah perkara penting bagi memupuk amalan gaya hidup sihat. Dengan ini tingkahlaku yang bertujuan dan termotivasi akan terbentuk untuk mencapai matlamat sebenar.

Kesimpulan

Sokongan dari pelbagai pihak juga adalah penting. Pihak kerajaan banyak menyediakan program – program kesihatan untuk segenap lapisan umur bagi membantu masyarakat mencapai kesejahteraan kesihatan. Usaha untuk mempromosikan program seperti ini perlu dipergiatkan lagi supaya objektif dan sasarannya tercapai. Bukan itu sahaja, perlu pelbagaikan program kesedaran kesihatan dan cara penyertaan dimudahkan agar semua lapisan masyarakat dapat menyertainya. Pihak majikan juga perlu cakna tentang kepentingan pencegahan obesiti ini dengan menggalakkan pergerakan fizikal atau mengadakan sesi senaman setiap minggu, mengadakan acara – acara sukan tahunan atau mengawal penyediaan makanan di kafe – kafe pejabat.

Rujukan

- Faizul, R. K. (2016, April 07). Makanan segera, Tips Kesihatan, ubat diabetes, umum Akibat Makan Makanan Segera. Dimuat turun dari <https://www.hmetro.com.my/node/157389> pada 2/12/2017
- Farhud, D. D. (2015). Impact of Lifestyle on Health. *Iranian Journal of Public Health*, 44(11), 1442–1444.
- Ganbold, S. (2021, March 29). *Obesity Prevalence in ASEAN 2019, by country*. Statista. Retrieved August 10, 2022, from <https://www.statista.com/statistics/1179519/asean-obesity-prevalence-by-country/>
- Kuriakose, S. (2015, February 13). *Lifestyle diseases in Kerala: An analysis of socioeconomic status, consumption pattern and adolescent obesity in Kottayam District*. Shodhganga. Retrieved October 13, 2022, from <https://shodhganga.inflibnet.ac.in/handle/10603/35260>
- National Institute of Health, Ministry of Health (2019). *NCDs - Non-Communicable Disease: Risk Factor and Other Health Problem*. National Health Morbidity Survey. https://iku.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2019/Report_NHMS2019-NCD.pdf
- Nimas M. E. M. (2017). Badan Gemuk Akibat Faktor Genetik, Bagaimana Mengatasinya? Retrieved from [www.msn.com: https://www.msn.com/id-id/kesehatan/weightloss/badan-gemuk-akibat-faktor-genetik-bagaimana-mengatasinya/ar-AA4l144?li=AA4WXs](https://www.msn.com/id-id/kesehatan/weightloss/badan-gemuk-akibat-faktor-genetik-bagaimana-mengatasinya/ar-AA4l144?li=AA4WXs)
- Normand, T., Simoneau, M., Corbeil, P., Handrigan, G., Tremblay, A., & Hue, O. (2013). Obesity Alter Balance and Movement. *Current Obesity Reports*, 2, 235-240. <https://doi.org/DOI> 10.1007/s13679-013-0057-8
- Swinburn, B., Eggar, G., & Raza., F. (1999). Dissecting obesogenic environments; the development and application of a framework for identifying and prioritizing environmental interventions for obesity. *Preventive Medicine*, 29(6), 563-570.
- Taher, S. W. (2014). Kegemukan (Obesiti). Retrieved from My Health Kementerian Kesihatan Malaysia: <http://www.myhealth.gov.my/kegemukan-obesiti/>
- World Health Organization (2015). The top ten causes of death. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/en/index1.htm>
- World Health Organization. (2017). Communicable Diseases. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/>
- World Health Organization (WHO). (2020). Obesity and overweight. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>