

KESIHATAN DAN GAYA HIDUP SIHAT

Asiah Mohd. Pilus
(KUTKM)

Pengenalan

Di negara seperti Malaysia yang menghadapi perkembangan ekonomi yang pesat, taraf kesihatan dan amalan aktiviti harian masyarakat perlu diberi penekanan. Kemajuan dan kenikmatan penggunaan teknologi moden bagi melaksanakan aktiviti harian memberi kesan pergerakan fizikal yang semakin kurang aktif. Program Malaysia Cergas dan Kempen Cara Hidup Sihat dilaksanakan oleh Kementerian Kesihatan dengan kerjasama Kementerian Belia dan Sukan, adalah antara program yang diadakan bertujuan memupuk kesedaran di kalangan masyarakat untuk melakukan aktiviti fizikal, senaman dan bersukan sebagai rutin individu untuk mengekalkan kesihatan yang baik. Secara keseluruhannya, kecergasan individu memberi impak dan nilai positif terhadap jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial. Kecergasan individu merupakan aset kepada diri, keluarga, masyarakat dan pemangkin kepada produktiviti negara. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menjelaskan bahawa kesihatan bukan sahaja tidak mempunyai penyakit malahan suatu keadaan kesempurnaan fizikal, mental dan sosial.

Brues dan Richardson (1989) menegaskan bahawa untuk membentuk gaya hidup sihat, individu perlu mengetahui pengetahuan kesihatan dan kesedaran tingkah laku terhadap pemakanan yang seimbang. Individu dan masyarakat perlu mempraktikkan dan menilai tahap kesihatan dan kecergasan fizikal dari masa ke semasa. Malahan persekitaran yang bersih dan selamat adalah perlu untuk meransang gaya hidup sihat. Dalam konteks ini, masyarakat harus sedar bahawa kesihatan tidak hanya bermakna bebas daripada penyakit. Pengetahuan kepentingan melakukan aktiviti pergerakan fizikal dan pemakanan yang seimbang adalah diberi penekanan utama untuk memastikan amalan pemakanan yang sesuai untuk mengekalkan kesihatan yang baik dan kecergasan fizikal. Pengetahuan tentang konsep kecergasan menyeluruh iaitu aspek jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial perlu diberi perhatian ke arah pembangunan masyarakat hadhari. Penekanan yang kurang terhadap salah satu aspek ini akan memberi kesan terhadap kecergasan menyeluruh individu dan masyarakat.

Kesedaran kesihatan

Kesedaran berkaitan penjagaan kesihatan adalah penting bagi mencegah berlakunya penyakit di kalangan individu dan masyarakat. Penyakit-penyakit kronik seperti diabetes, darah tinggi dan sakit jantung akibat daripada amalan cara hidup yang tidak sihat. Antara punca utama berlakunya penyakit kronik ini adalah kurang kesedaran individu dan masyarakat melakukan aktiviti fizikal. Norasmah dan Tajul Arifin (2004) menyatakan bahawa penyakit jantung, diabetes, darah tinggi yang berkaitan rapat dengan pemakanan dan gaya hidup sihat adalah merupakan penyebab utama kematian di Malaysia. Terdapat 30,000 kematian di semua hospital kerajaan pada 2000 iaitu 16 peratus kematian daripada tersebut adalah berpunca penyakit jantung yang merupakan penyumbang utama kepada kematian, jangkitan kuman dalam darah (14 %), kanser (9 %), strok (9 %) dan kecederaan (8 %). Statistik ini menunjukkan bahawa penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung dan barah adalah berpunca daripada amalan cara hidup yang tidak sihat (Chua Jui Meng, 2003). Blanksby (1987) menegaskan bahawa penyakit jantung adalah berkaitan dengan faktor-faktor berbahaya seperti merokok, ketegangan, kegemukan dan gaya hidup pasif. Pertubuhan Kesihatan Sedunia menganggarkan lebih daripada dua juta kematian setahun berpunca daripada tidak melakukan aktiviti fizikal. Manakala perangkaan ini juga menunjukkan bahawa satu per tiga daripada penyakit kanser boleh dicegah melalui amalan pemakanan yang sihat, mengekalkan berat badan unggul dan melakukan aktiviti fizikal secara konsisten. Masyarakat Malaysia juga menghadapi masalah berat badan berlebihan yang serius iaitu lebih daripada enam juta atau 20 peratus hingga 28 peratus berpunca

daripada pengambilan lemak secara berlebihan dalam pemakanan seharian (Utusan Malaysia, 15 April 2005). Masalah pemakanan bukan berpunca daripada kekurangan makanan tetapi kurang perhatian terhadap pemilihan bahan makanan kerana kurang pengetahuan dan kepercayaan individu. Amalan pemakanan merupakan faktor yang mempengaruhi tahap kesihatan individu dan masyarakat masa kini. Pertubuhan Kesihatan Sedunia telah mengisytiharkan merokok sebagai satu-satunya punca utama kematian yang boleh dielakkan. Perokok wanita menghadapi kesan negatif terhadap kesihatan reproduktif seperti ketidaksuburan dan mengalami komplikasi semasa kehamilan serta ketika melahirkan anak. Amalan merokok yang semakin ketara di kalangan wanita dan gadis, bakal memberi impak bagi melahirkan generasi sihat.

Gaya hidup sihat berasaskan kepada tingkahlaku individu dan masyarakat yang melakukan amalan kesihatan dan aktiviti fizikal yang konsisten.. Gaya hidup sedentari menyebabkan banyak masalah kesihatan seperti penyakit jantung, darah tinggi yang disebabkan oleh kurang pergerakan fizikal di dalam aktiviti harian. Penggunaan teknologi moden menyebabkan masyarakat hidup mewah tanpa menggunakan banyak tenaga. Penggunaan *lift*, *escalator* menggantikan tangga, kawalan jauh TV telah mengubah corak hidup seharian. Situasi ini menyebabkan badan kita tidak berpeluang melakukan pergerakan dengan banyaknya untuk berfungsi secara aktif. Kemudahan seperti ini menyebabkan masyarakat pada masa ini menghadapi penyakit hipokinetik seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan dan obesiti. Aspek yang perlu disedari oleh individu dan masyarakat bahawa penyakit ini berpunca daripada faktor yang hampir sama iaitu amalan dan gaya hidup seperti pemakanan, kecergasan fizikal atau senaman, menghisap rokok dan tekanan. Kajian senaman yang dijalankan melalui Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi 1996 di seluruh negara menunjukkan 11.6 peratus bersenam seminggu tiga kali dan 69.1 peratus tidak mengamalkan senaman dan selebihnya mengamalkan senaman satu atau dua kali seminggu. Manakala golongan yang didapati amat kurang bersenam ialah wanita, pekerja sektor swasta, penduduk luar bandar dan golongan yang meningkat tua. Dalam konteks ini, penyakit tidak berjangkit telah meningkat kesan daripada corak hidup sedentari dan tidak aktif. Situasi ini menyebabkan kurangnya penggunaan tenaga dan memberi kesan kepada berat badan berlebihan. Manakala penyalahgunaan dadah juga mengancam kesihatan seperti wabak HIV dan Aids. Pada tahun 1988 hingga Mei 2000, terdapat 34,000 rakyat Malaysia menghidap virus HIV dan Aids iaitu 70 peratus daripada jumlah tersebut adalah penagih dadah (Harian Metro; 22 Julai 2000).

Setelah bekerja aktif seseorang itu perlu rehat untuk mengurangkan ketegangan. Sedikit ketegangan adalah baik tetapi ketegangan yang berlebihan menyebabkan perubahan fisiologikal seperti meningkatkan ketegangan otot, pening, sakit kepala, peningkatan kadar denyutan nadi dan pertambahan tekanan darah yang akan membawa kesan buruk jika seseorang itu tidak memberi perhatian. Tekanan berlaku kepada seseorang adalah disebabkan faktor sesuatu yang terlalu mencabar, keadaan terlalu risau dan persaingan persekitaran seperti tempat kerja. Individu dan masyarakat yang tidak dapat menguruskan tekanan dengan cekap akan memberi kesan negatif seperti mudah terlibat dengan aktiviti sosial yang tidak sihat dan tidak berkeyakinan pada diri sendiri.

Robert dan Gould (1999) menyatakan aktiviti senaman merupakan satu cara sokongan peribadi yang boleh digunakan sebagai salah satu cara mengatasi tekanan. Aktiviti fizikal seperti berjogging, senamrobik, berlari dan sebagainya dapat mengurangkan tekanan dan kebimbangan. Peningkatan kesihatan fizikal menyebabkan pemikiran individu lebih terbuka, tenang dan membuat keputusan dengan baik. Berdasarkan ini, setiap individu berpeluang menguruskan permasalahan dengan lebih sistematik dan rasional. Kesedaran mengamalkan gaya hidup sihat dengan melakukan aktiviti senaman, mengamalkan pemakanan yang seimbang dan bijak menangani tekanan dapat memberi manfaat bagi mengekalkan tingkahlaku yang lebih bernilai bagi menjamin kesihatan yang baik sehingga ke akhir hayat.

Wee Eng Hoe (1998), menjelaskan bahawa gaya hidup sihat mempunyai elemen utama iaitu sedar diri, senaman, pemakanan yang seimbang, rehat yang cukup dan kurang ketegangan. Sedar diri adalah penting untuk mewujudkan situasi yang seimbang iaitu seimbang dari had makanan, senaman dan rehat. Individu perlu sentiasa mengawasi tahap kesihatan dan kecergasannya. Senaman adalah penting untuk mencapai tahap kesihatan dan kecergasan fizikal. Senaman menyebabkan seseorang itu berasa riang, cergas dan berkeupayaan tinggi dalam kerjanya. Individu dan masyarakat yang prihatin bagi mengekalkan kesihatan yang baik dan kecergasan menyeluruh amat bermakna kepada pembangunan negara.

Pemakanan yang sihat

Tabiat pemakanan individu adalah dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, kebijaksanaan, sikap, dan gaya hidup. Kesedaran masyarakat terhadap faktor ini membantu setiap individu memahami jenis makanan, memilih, menilai dan membuat keputusan mengambil makanan yang baik untuk kesihatan. Berat badan dapat diurus dengan baik oleh setiap individu sekiranya menilai hidangan makanan berlebihan atau kekurangan kalori yang diperlukan oleh badan. Pengambilan pelbagai makanan yang melebihi daripada keperluan tubuh badan selalunya dikaitkan dengan penyakit jantung. Pengambilan vitamin dan galian tambahan yang banyak lebih daripada keperluan tubuh badan menyebabkan hipervitaminosis dan keracunan galian. Amalan makan untuk sihat berpandukan piramid makanan. Piramid makanan merupakan panduan bagi memilih makanan yang sihat terdiri daripada empat aras iaitu Aras 1 (bijirin, produk bijirin, ubi), Aras 2 (buah-buahan, sayur-sayuran), Aras 3 (susu, dadih, keju) dan Aras 4 (lemak, minyak, garam, gula). Pengambilan makanan perlu dipelbagaikan kerana tiada satu makanan yang boleh membekalkan kesemua nutrien yang diperlukan oleh badan.



Rajah 1 : Piramid Makanan

Sumber : Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia

Makanan yang dimakan seharian perlu diambil paling banyak daripada kumpulan makanan di bahagian paling bawah piramid dan paling sedikit daripada kumpulan makanan di bahagian paling atas.

Amalan pemakanan yang seimbang berdasarkan piramid makanan memudahkan individu dan masyarakat mengambil makanan mengikut keperluan badan. Sekiranya pengambilan makanan melebihi tenaga yang diperlukan oleh badan, lebih tenaga ini disimpan dalam badan sebagai lemak (Zainab, 2004). Penyimpanan tenaga dalam badan yang berterusan akan mengakibatkan lemak dalam badan akan bertambah. Maka berat badan pengamal akan bertambah sekiranya tidak melakukan aktiviti fizikal. Situasi ini akan menimbulkan masalah kesihatan seperti berat badan berlebihan, obesiti. Manakala makanan yang menghasilkan tenaga yang kurang dari yang diperlukan oleh badan, lemak simpanan akan digunakan sebagai sumber tenaga tambahan. Sekiranya situasi ini berlaku, simpanan lemak dalam badan akan habis dan badan menggunakan tenaga dari tisu sebagai sumber tenaga tambahan yang baru. Kesannya pengamal akan menjadi kurus dan tidak bertenaga. Indeks Jisim Tubuh (BMI) boleh digunakan bagi menentukan status pemakanan, sama ada kurang, normal atau lebih dan dikira daripada ukuran berat badan dan ketinggian individu. Indeks Jisim Tubuh (BMI) menunjukkan anggaran jumlah lemak badan bagi umur 18 tahun hingga 64 tahun seperti jadual 1.

$$\text{Pengiraan BMI} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi (m) x Tinggi (m)}}$$

Berat Badan Berada pada tahap	Kedudukan Berat Badan Berada
<18.5	Kurang Berat Badan (kekurangan tenaga kronik)
18.5 – < 25	Berat Badan Unggul
25 – < 30	Berat Badan Berlebihan
30 keatas	Obesiti

Jadual 1 : BMI bagi umur 18 tahun hingga 64 tahun

Sumber : Brian J. Sharkey (2002) *Fitness & Health*. 5th.Ed. Champaign, Illinois. Human Kinetics

Individu dalam keadaan kekurangan tenaga kronik dikatakan kurus. Manakala keadaan obesiti menggambarkan individu yang gemuk dan telah lama lebih makanan. Sarjit dan Kamaruddin (1988), menyatakan makanan yang seimbang telah cukup bagi keperluan badan dan makanan tambahan yang berlebihan akan mendatangkan mudarat kepada badan. Kesedaran masyarakat terhadap amalan makan untuk sihat sentiasa memberi perhatian kepada:

- 1) menambah pengambilan makanan yang mempunyai banyak fiber,
- 2) menambah pengambilan makanan yang mengandungi kanji,
- 3) mengurangkan pengambilan lemak,
- 4) mengurangkan pengambilan gula,
- 5) mengurangkan pengambilan garam dan;
- 6) mengurangkan pengambilan alkohol.

Menilai aktiviti gaya hidup

Brian (2002) mengemukakan penilaian aktiviti fizikal yang dilakukan oleh individu berdasarkan skor intensiti, tempoh dan masa bagi mengkategorikan penilaian kecergasan individu iaitu 1) gaya hidup aktif, 2) aktif dan sihat, 3) sederhana aktif 4) tidak cukup aktif dan 5) tidak aktif. Skor Penilaian Pencapaian dan Kategori Kecergasan dengan merujuk kepada jadual 2 dan jadual 3. Penilaian aktiviti fizikal yang dilakukan diketahui dengan menggunakan formula seperti berikut:

Skor Aktiviti Fizikal Gaya Hidup = Intensiti x Tempoh x Kekerapan

	Skor	Aktiviti
1. Intensiti	5	Mengalami pernafasan cepat dan berpeluh
	4	Penafasan cepat berselang-seli dan berpeluh seperti tennis, skuasy
	3	Sederhana cepat seperti berbasikal dan berekreasi
	2	Sederhana seperti bola tampar, bola lisut
	1	Ringan seperti berjalan, memancing
2. Tempoh	4	Lebih daripada 30 minit
	3	20 minit – 30 minit
	2	10 – 20 minit
	1	Kurang daripada 10 minit
3. Kekerapan	5	Setiap hari atau hampir setiap hari
	4	3 – 5 kali seminggu
	3	1 – 2 kali seminggu
	2	Beberapa kali sebulan
	1	Kurang 1 kali sebulan

Jadual 2: Menilai aktiviti gaya hidup kasari (1976)

Sumber : Kasari (1976) Brian J. Sharkey, *Physiologi of Fitness* (2nd.ed) Champaign, Illinois : Human Kinetics

Skor	Penilaian	Kategori
100	Gaya hidup yang aktif	Tinggi
60 – 80	Aktif dan sihat	Sangat baik
40 – 60	Sederhana aktif	Sederhana
20 – 40	Tidak cukup aktif	Lemah
Bawah 20	Tidak aktif	Sangat Lemah

Jadual 3 : Penilaian pencapaian dan kategori kecergasan

Sumber : Kasari (1976) Brian J. Sharkey, *Physiologi of Fitness* (2nd.ed) Champaign, Illinois : Human Kinetics

Gaya hidup sihat

Amalan membudayakan gaya hidup sihat bukan sahaja pengambilan pemakanan yang sihat malah masyarakat menghayati corak hidup aktif dengan memberi keutamaan dan menerapkan aktiviti fizikal seperti bersenam, bersukan ke dalam kehidupan harian. William (1997) menjelaskan gaya hidup sihat ialah keprihatinan kecergasan fizikal, kawalan emosi secara efektif, pengambilan makanan dan tidak berpenyakit. Kesedaran masyarakat terhadap budaya melakukan aktiviti fizikal ini akan mengekalkan kesihatan yang baik dan kesejahteraan hidup. Kualiti masyarakat ini merupakan potensi untuk melakukan tugas harian dan bekerja dengan lebih cekap untuk menyumbang kepada pembangunan dan kemajuan negara. Pada tahun 2004, Pertubuhan Kesihatan Sedunia telah mengiktirafkan kepentingan hubungan sukan, aktiviti fizikal dan kesihatan dipraktikkan bermula daripada peringkat awal kanak-kanak untuk pembangunan sosial, fizikal, mental dan psikologi melalui dokumen *Global Strategy On Diet, Physical Activity and Health* dan *Resolution Health Promotion and Healthy Lifestyles* (International Year of Sport and Physical Education : 2005).

Kecergasan menyeluruh merangkumi cergas dari segi jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial. Individu cergas akan dapat melakukan aktiviti harian tanpa cepat merasa penat. Individu juga mempunyai lebih tenaga untuk melibatkan diri dalam aktiviti riadah. Kecergasan yang berlandaskan kesihatan merangkumi komponen daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, keelmbutan dan komposisi badan boleh membantu mengurangkan risiko penyakit hipokinetik seperti penyakit jantung dan tekanan darah tinggi. Individu yang

melakukan fizikal, senaman dan aktiviti sukan secara konsisten iaitu seminggu tiga kali akan meningkatkan kecergasan kardiovaskular. Kecergasan kardiovaskular iaitu jantung, paru-paru dan saluran darah berfungsi dengan lebih efisien untuk meningkatkan pengambilan oksigen. Individu yang melakukan aktiviti fizikal juga mempunyai daya tahan dan kekuatan otot iaitu dapat melakukan sesuatu dengan lebih baik dan lama seperti mengangkat barang, berjalan, menaiki tangga. Aktiviti fizikal yang melibatkan kelenturan dan pergerakan sendi-sendi seperti aktiviti regangan dapat mengurangkan risiko sakit belakang serta meningkatkan ketrampilan diri. Selain daripada itu, individu yang melakukan senaman juga dapat mengurangkan paras lemak dalam badan kerana peningkatan pembakaran lemak dan mengurangkan paras glukosa darah semasa melakukan aktiviti senaman. Maka masalah berat badan berlebihan dan diabetes dapat dikawal. Mohd Nasir dan Rokiah (1996), mengemukakan tiga cara bagi menurunkan berat badan iaitu 1) modifikasi amalan pengambilan makanan, 2) rancangan diet yang sihat dan seimbang serta rendah kalori dan 3) melakukan aktiviti fizikal setiap hari. Manakala Robert dan Gould (1999), menyatakan individu yang aktif dalam aktiviti fizikal mempunyai hubungan dengan kualiti gaya hidup iaitu individu berusaha untuk mengekalkan kesihatan yang baik, lebih cergas, lebih bersikap positif terhadap kerja dan ketahanan menangani stres dan cabaran.

Menurut Shaharudin (2001) ramai individu mengetahui faedah bersenam dan melakukan aktiviti fizikal tetapi masih ramai lagi individu memilih tidak melakukan aktiviti ini dengan alasan ketiadaan masa, kekurangan tenaga dan kurang motivasi. Kebanyakan daripada individu ini mempunyai masa untuk menonton TV atau melakukan aktiviti lain sedangkan aktiviti berkaitan dengan kecergasan tidak diberi keutamaan. Oleh kerana masa banyak dilakukan untuk aktiviti lain maka individu berkenaan berasa letih serta tidak bertenaga untuk melakukan senaman dan aktiviti fizikal. Keadaan ini menyebabkan individu berkenaan tidak mempunyai motivasi untuk melakukan senaman dan aktiviti fizikal. Masyarakat perlu sedar bahawa penilaian semula tentang keutamaan kesihatan perlu dilakukan untuk memastikan amalan cara hidup sihat bagi mencapai kesejahteraan diri (*wellness*). Perdana Menteri, Y.A.B Datuk Seri Abdullah Ahmad Badawi menyeru rakyat menjadikan cara hidup sihat sebagai satu budaya baru bagi mengekalkan tahap kesihatan dan kecergasan. Menurut Perdana Menteri, penjagaan kesihatan dan kecergasan diri adalah strategi membantu meningkatkan produktiviti negara (2005).

Penglibatan masyarakat melalui program sukan dan aktiviti kecergasan fizikal yang dianjurkan oleh agensi kerajaan, badan bukan kerajaan dan majikan merupakan satu budaya aktif bagi mengekalkan kesihatan yang baik. Malahan penglibatan melalui program ini memupuk dan menjalin hubungan baik di kalangan individu, keluarga dan pelbagai lapisan masyarakat. Masyarakat akan menjadi lebih seronok, mesra dan mengekalkan semangat perpaduan tanpa mengenal kaum dan kepercayaan mereka. Justeru, penyertaan individu dan masyarakat dalam aktiviti fizikal dan senaman memberi ruang dan peluang kepada keluarga dan masyarakat berinteraksi dan bersosialisasi di antara satu sama lain. Kajian juga membuktikan gaya hidup aktif membantu individu memperolehi, mencapai dan mengekalkan postur yang menarik. Dengan cara ini ketrampilan diri individu dari segi fizikal dapat ditingkatkan dan masyarakat mempunyai keyakinan diri melaksanakan tanggungjawab dan bertindak secara positif untuk melakukan tugas dan aktiviti harian. Cox (2002) menyatakan individu yang melakukan aktiviti fizikal mempunyai personaliti seperti penghargaan sendiri, kawalan diri, kurang kebimbangan dan *self-efficacy* berbanding dengan individu yang tidak terlibat dalam aktiviti sukan.

Hamdan (2000) menjelaskan kegiatan fizikal menghasilkan tubuh badan yang sihat bahkan aktiviti fizikal juga membina daya tahan mental dan fizikal bagi menghadapi tekanan. Semasa beraktiviti peredaran darah ke seluruh tubuh badan dan otak terus aktif. Otak yang mendapat bekalan oksigen yang mencukupi lebih sihat untuk menghadapi tekanan kerana otak cergas dan sentiasa bersedia. Individu yang melakukan aktiviti fizikal terdapat rembesan hormon epinefrin daripada kelenjar medulla iaitu rembesan hormon yang membantu tubuh melawan tekanan. Shaharudin (2001) menjelaskan bahawa aktiviti fizikal dan senaman meningkatkan pengeluaran hormon-hormon amine sebagai *neurotransmitter* yang memberi kesan yang positif kepada kesihatan mental individu, misalnya penurunan tahap kebimbangan dan tekanan.

Setiap individu mampu mengamalkan gaya hidup aktif boleh dilakukan sama ada di dalam atau di luar rumah, seperti di tempat kerja, tempat riadah, padang permainan, bilik gimnasium, gelanggang permainan, trek kecergasan atau tempat yang sesuai, persekitaran bersih dan selamat. Individu yang melakukan aktiviti fizikal secara konsisten merupakan cara hidup sihat yang bermakna kepada diri sendiri, keluarga dan masyarakat ke arah Malaysia Cergas, Sihat dan Bersatu.



Rajah 2 : Piramid aktiviti fizikal

Sumber: Corbin (1997) *Fitness For Life* (4th.ed), Glenview IL: Scott, Foresman and Co.

Berdasarkan Rajah 1, piramid aktiviti fizikal (Corbin,1997) terdiri daripada empat aras perlakuan pergerakan fizikal iaitu Aras 1 aktiviti pergerakan fizikal (berjalan, mencuci kereta, mencuci lantai) dilakukan setiap hari secara sederhana sekurang-kurangnya 30 minit atau lebih, Aras 2 aktiviti aerobik dan sukan/rekreasi (berjogging, tenis dilakukan 3 hingga 6 kali seminggu, intensiti yang sederhana dan sekurang-kurangnya 20 minit), Aras 3 aktiviti keelambutan, kekuatan dan daya tahan otot (regangan, angkat berat) dan Aras 4 aktiviti pasif secara sederhana dan merupakan aktiviti paling kurang dilakukan untuk mengelakkan daripada gaya hidup sedentari. Individu yang melakukan aktiviti fizikal perlu mengambil kira prinsip senaman dan faktor keselamatan bagi mengelakkan kecederaan. Berdasarkan piramid aktiviti fizikal individu dan masyarakat boleh melakukan sama ada aktiviti fizikal, senaman atau bersukan dengan menyesuaikan keupayaan mengikut aras piramid kecergasan. Aktiviti fizikal, senaman dan bersukan dilakukan mengikut prinsip FITT: *Frekuensi* (kekerapan aktiviti; sekurang-kurangnya 3 kali seminggu), *Intensity* (kesan aktiviti mengikut peratusan Kadar Nadi Latihan : 50 % hingga 70% daripada Kadar Nadi Rehat mengikut kesesuaian individu), *Time* (masa aktiviti dilakukan sekurang-kurangnya 20 minit mengikut tahap kecergasan) dan *Type* (jenis aktiviti fizikal/sukan/rekreasi). Aktiviti fizikal, senaman atau bersukan yang hendaklah dilakukan mengikut fasa iaitu fasa memanaskan badan, fasa aktif dan fasa penyejukan badan untuk memastikan sistem badan dapat berfungsi dengan baik dan mengelakkan kecederaan.

Individu dinasihatkan melakukan pemeriksaan kesihatan sebelum melakukan senaman terutama kepada yang berumur 35 tahun ke atas, tidak pernah bersenam, mempunyai berat badan berlebihan, baru pulih dari sakit dan mempunyai masalah kesihatan. Manakala individu perlu mengelakkan dari melakukan senaman dalam masa 2 jam selepas makan untuk mencegah masalah kekejangan otot, sistem penghadaman dan pemapasan berlaku.

Rumusan

Kertas ini mencadangkan kajian dilakukan terhadap taraf kesihatan dan gaya hidup masyarakat masa kini. Cadangan kajian ini bertujuan mengenal pasti keinginan dan halangan bagi mewujudkan budaya masyarakat cara hidup sihat yang konsisten. Kajian ini merupakan satu sumbangan yang amat bermakna kepada negara bagi membentuk masyarakat sejahtera secara menyeluruh dari aspek jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial. Masyarakat yang sihat dan aktif merupakan persekitaran yang baik dan menyakinkan seseorang untuk memupuk semangat hidup sejahtera. Kesejahteraan masyarakat menyumbang kepada kecemerlangan produktiviti negara.

Bibliografi

- Abdullah Badawi (2005). <http://www.nfc.net.my>
- Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia (2005) : http://www.moh.gov.my/bpk/kempen_kk/kempen_98.htm
- Blanskby B.A. (1987). *Exercutive Fitness*, Proceeding of the W.A.State Government Ministry Principals Conference, Bunbury.
- Brian J. Sharkey . (2002, *Fitness and Health*. 5nd.ed Champaign, Illinois : Human Kinetics
- Brues, C & Richardson, G. (1989). *Decisions for Health*. 2nd. Ed., Wm.C.Brown:Dubuque,Iowa.
- Chua Jui Meng (2003). Teks ucapan perasmian sempena perasmian Kempen Kesedaran Kesihatan, Sekolah Jenis Kebangsaan (C) Yoke Yuan, Sekincau Selangor
- Cox, R.H (2002). *Sport Psychology*. Concepts an applications. 5th.ed. McGraw Hill Companies, Inc.
- Corbin (1997) *Fitness For Life* (4th.ed), Glenview IL: Scott, Foresman and Co.
- Hajjah Zainab Hj. Tambi (2005). <http://www.jls.gov.my>
- Hamdan Ali. (2000). Meredakan Stres Melalui Bersukan. Prosiding Seminar Psikologi – PRISMA 2000, 2 –3 November 2000, Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi. Selangor
- International Year of Sport and Physical Education 2005 (2005) : <http://www.un.org/sport2005>
- Kumpulan Kerja Senaman dan Kecergasan Fizikal Kebangsaan (1997), *Senaman Asas Kesihatan*, Kementerian kesihatan Malaysia.
- Mohd Nasir Mohd Taib & Rokiah Mohd Yusof (1996), *Modul Gaya Hidup Sihat*. Pelan Tindakan Pemakanan Kebangsaan (1996 –2000) dan Kumpulan Kerja Teknikal Untuk Latihan
- Norasmah Ahmad & Tajul Ariffin Muhamad (2004). *Sukan dan Ekonomi Negara*, Prosiding Seminar Kebangsaan Pendidikan Sukan dan Rekreasi oleh Universiti Kebangsaan Malaysia, 17 – 18 Julai 2004, Hotel Residence, UNITEN, Bangi, Selangor.
- Norzaila Rosli (2005). Sekolah Budak-Budak Gemuk. Utusan Malaysia, 15 April 2005, Kuala Lumpur.
- Robert S.W & Daniel Gould (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. (2nd. Edt). Human Kinetics. United States.
- Shaharudin Abd. Aziz (2001). *Mengaplikasikan Teori Psikologi Dalam Sukan*. Psikologi Senam dan Kesejahteraan Hidup. Edisi Pertama. Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd., Kuala Lumpur.
- Sarjit Singh & Sheikh Kamaruddin (1988). *Sumber Kecergasan Fizikal*. Edisi III. Persatuan Pendidikan Jasmani Malaysia dan Kementerian Belia dan Sukan Malaysia.
- Wee Eng Hoe (1998). *Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan (Pengkhususuan)*. Penerbit Fajar Bakti Sdn. Bhd., Shah Alam
- William E. Prentice (1997). *Fitness for college and life*. 5th.edition. Mosby Inc.