

<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

19
MAY

MyBFF@Work BANTU MASYARAKAT TANGANI MASALAH BERAT BADAN

KUBANG KERIAN, 19 Mei 2016 – Masalah berat badan berlebihan dan obesiti dalam kalangan masyarakat semakin meningkat pada masa ini. Masalah ini turut menjadi penyumbang kepada pelbagai penyakit.

Pusat Pengajian Sains Kesihatan (PPSK), Universiti Sains Malaysia (USM) melalui Projek MyBody is Fit and Fabulous ([BFF@Work \(mailto:BFF@Work\)](mailto:BFF@Work)) mendekati masyarakat dalam mencari penyelesaian berkaitan dengan masalah berat badan dengan bantuan kepakaran penyelidik USM.

MyBFF@Work adalah satu kajian yang bukan sahaja melibatkan penyelidik daripada USM tetapi juga daripada Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dan mendapat tajaan Institut Kesihatan Awam (IKU).

Program Intervensi ini telah bermula pada Ogos 2015. Kriteria pemilihan peserta ialah mempunyai BMI berlebihan, berumur antara 18 hingga 60 tahun, sihat tubuh badan serta tidak mengambil apa-apa produk pelangsingan.

Program ini melibatkan 16 jabatan kerajaan sekitar Kota Bharu antaranya ialah Jabatan Ukur dan Pemetaan, Lembaga Kemajuan Pertanian Kemubu, Pejabat Setiausaha Kerajaan Negeri, Lembaga Hasil Dalam Negeri dan Jabatan Hal Ehwal Agama Islam Kelantan.

Peserta perlu menjalani program selama 24 minggu yang diisi dengan slot ceramah merangkumi perihal pemakanan, aktiviti fizikal dan kesihatan, perbincangan kumpulan serta senaman seperti senamrobik dan senaman bantal dumbbell. Pada setiap kali perjumpaan, berat badan peserta akan diambil dan dipantau.

Menurut Ketua Penyelidik Projek [MyBFF@Work \(mailto:MyBFF@Work\)](mailto:MyBFF@Work), Profesor Dr. Wan Abdul Manan Wan Muda, projek ini membantu masyarakat setempat dalam menangani masalah berat badan.

“Masyarakat perlu mengamalkan gaya hidup yang sihat terutamanya melibatkan amalan pemakanan bagi mengurangkan masalah berat badan dan ianya dapat mengurangkan risiko penyakit berbahaya seperti lemah jantung, diabetes, darah tinggi dan sebagainya.

“Program intervensi penurunan berat badan ini disasarkan kepada penjawat awam kerana 35% daripada golongan ini mengalami masalah obesiti,” katanya.

Tambah Wan Abdul Manan lagi, projek MyBFF@Work membolehkan (<mailto:MyBFF@Work> membolehkan) para peserta yang terlibat mengetahui status kesihatan terkini termasuklah perbezaan sebelum dan selepas tamat program.

Sementara itu, seorang peserta daripada Pejabat Tanah Dan Jajahan Kota Bharu, Hasniza Ab Rahman menyifatkan program ini sangat bermotivasi dan membantu dalam menangani masalah berat badan dengan cara yang betul.

"Sepanjang saya menyertai program ini bermula bulan Januari, banyak perkara yang telah saya pelajari terutamanya aspek pemakanan seimbang serta menu makanan sihat dan baik untuk kesihatan.

"Saya juga berharap projek MyBFF@Work ini (<mailto:MyBFF@Work> ini) terus dijalankan supaya golongan yang menghadapi masalah berat badan berpeluang mengetahui pentingnya penjagaan kesihatan yang bermula dengan gaya pemakanan," katanya.

Turut hadir semasa Majlis Penutup Karnival MyBFF ialah Pengarah Institut Kesihatan Umum, Dr. Tahir Aris, Timbalan Dekan Penyelidikan Dan Pengajian Siswazah PPSK, Profesor Madya Dr. Lim Boon Huat dan wakil-wakil jabatan kerajaan yang terlibat.

Teks: Lailatul Hafiza Abdul Rashid & Nor Arina Sattar (Pelajar Intership UUM) / Foto: Muhammad Amin Syafiq Sakri.



Share This

Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : pro@usm.my (<mailto:pro@usm.my>)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia](http://www.usm.my) (<http://www.usm.my>)

[Client Feedback / Comments](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) (<http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp>) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015