

(<https://news.usm.my>)

Berita Mutakhir

23  
APR

## USM PERKASAKAN GAYA HIDUP SIHAT MENERUSI #USMFIT



USM, KUBANG KERIAN, 22 April 2018 – Program #USMFIT yang digerakkan oleh Universiti Sains Malaysia (USM) mampu menjadi gelombang kecergasan dalam usaha mewujudkan warga kampus yang membudayakan sukan dan mengamalkan gaya hidup sihat.

"Program ini juga bertujuan menyahut seruan kerajaan untuk meningkatkan taraf kesihatan dan mengawal kadar obesiti dalam kalangan masyarakat," demikian kata Naib Canselor USM, Profesor Datuk Dr. Asma Ismail.

Bagi merancang gelombang amalan gaya hidup sihat ini, Pengarah Institut Perubatan dan Pergigian Termaju (IPPT) USM, Dr. Norehan Mokhtar mengetuai pasukannya mencipta satu aplikasi yang dinamakan #USMFIT.

"Aplikasi tersebut bakal memberi manfaat kepada 41,000 warga USM, termasuk pelajar di kesemua kampus yang mana aplikasi ini merangkumi Weight Challenge, Trail, Nutritional Tips dan Active Campus.

"Modul yang diterapkan dalam aplikasi tersebut adalah untuk mengurangkan bekerja secara duduk, memperbanyakkan penggunaan tangga dan berjalan serta paling utama adalah "Weight Challenge", iaitu cabaran untuk staf memastikan mereka mencapai dan mengekalkan berat badan unggul mengikut

Body Mass Index (BMI)," ujarnya ketika ditemui selepas Majlis Pelancaran #USMFIT Peringkat Kampus Kesihatan di Mini Stadium, Kompleks Sukan 2 di sini.



Menurut Asma, seluruh warga kampus USM perlu mengukur berat badan bermula dua minggu sebelum berpuasa dan menjalani modul-modul yang akan dikendalikan di zon masing-masing bagi mengurangkan berat badan kemudian hasil keputusan akan diambil dua minggu selepas hari raya nanti.

"USM juga akan meneruskan pengukuran BMI ini secara berkala bagi memastikan semua warga kampus dapat menjaga berat badan yang ideal bagi mewujudkan warga yang sihat dan ceria.

"Saya mengalu-alukan seluruh warga USM untuk mengisi maklumat berkaitan berat badan dan tinggi masing-masing ke dalam aplikasi #USMFIT sebagai tanda sokongan terhadap program ini," jelasnya lagi.

Hampir 1,500 warga Kampus Kesihatan hadir menjayakan pelancaran program #USMFIT ini yang diisi dengan pelbagai aktiviti lain seperti berbasikal, senamrobik, 'Plogging' iaitu mengutip sampah sambil berjoging dan banyak lagi.

Turut hadir dalam program tersebut, Pengarah Kampus Kesihatan, Profesor Dato' Dr. Ahmad Sukari Halim; Dekan Pusat Pengajian Sains Perubatan, Profesor Dr. Shaiful Bahari Ismail; Dekan Pusat Pengajian Sains Pergigian, Profesor Dr. Adam Husein; Pengarah Nexus Perubatan dan Sains Kesihatan, Profesor Dr. Nik Soriani Yaacob; Pengarah Pusat Penyelidikan dan Perkhidmatan Haiwan, Dr. Saidi Jaafar dan pegawai-pegawai kanan USM Kampus Kesihatan.

Teks: Mohamad Iqmal Mathlan/Foto: Wan Mohd Rashidi Wan Mood



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) (<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