

JAWATANKUASA USMFIT PERPUSTAKAAN

Oleh: Musa Mohamed Ghazali dan Suhana Ishak

Penubuhan Jawatankuasa USMFIT Perpustakaan merupakan hasil cetus idea daripada mantan Ketua Pustakawan Allahyarham YM Engku Razifah Engku Chik bagi menyahut seruan Naib Canselor Universiti Sains Malaysia untuk menjadikan warga USM sihat, cergas dan mencapai berat badan unggul. Justeru itu, Jawatankuasa ini ditubuhkan pada 1 Mac 2018 untuk merancang serta melaksanakan aktiviti sepanjang tahun.

Program yang dirangka oleh Jawatankuasa ini adalah bertujuan untuk memberi kesedaran tentang amalan pemakanan sihat serta penglibatan aktiviti fizikal di kalangan warga Perpustakaan bagi mengurangkan risiko penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan obesiti.

Bedasarkan Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan pada tahun 2015 di kalangan penduduk Malaysia yang berumur 18 tahun ke atas, seramai 3.5 juta orang dewasa menghidap diabetes, 6.1 juta orang dewasa menghidap hipertensi dan 9.6 juta orang dewasa mempunyai paras kolestrol tinggi dalam darah. Penyakit tidak berjangkit ini adalah ancaman terbesar kepada negara. Justeru itu, sebanyak RM26.5 bilion disediakan oleh pihak kerajaan untuk penjagaan kesihatan pada tahun 2018 sahaja.

Oleh yang demikian, Jawatankuasa ini telah menggerakkan beberapa aktiviti awal dengan kerjasama Pusat Sejahtera, Universiti Sains Malaysia bermula dengan saringan kesihatan dan ceramah kesihatan oleh Dr. Shazwani berkaitan topik pemakanan. Topik ini mengupas peri pentingnya pengubahsuaian menu yang sesuai bagi setiap individu mengikut jenis bebanan tugas seharian. Beliau turut berkongsi kepentingan keperluan makanan seimbang dalam diet seharian dan kesan buruk kepada tubuh badan sekiranya ianya tidak diendahkan.

Bagi tujuan menggalakan lagi penglibatan seluruh warga perpustakaan dalam aktiviti kecergasan ini, Ketua Pustakawan berbesar hati melancarkan T-Shirt USMFIT Perpustakaan kepada seluruh warga Perpustakaan USM termasuk perpustakaan cawangan. Aktiviti USMFIT ini diteruskan dengan merangka beberapa program sepanjang tahun dan dimulakan senaman pagi setiap hari Isnin dan senaman fizikal pada hari Rabu.

Senaman pagi selama 30 minit dapat meningkatkan tenaga dan semangat untuk melakukan tugas harian sekaligus menghilangkan *Monday Blues* di kalangan warga perpustakaan. Antara senaman yang dilakukan adalah Tai Chi, Happy Walk dan Senam Seni kemudian disusuli dengan aktiviti *Fitness Talk* selama 5 minit bagi memberi info ringkas mengenai kesihatan.

Aktiviti yang paling dinantikan oleh warga PHS ialah senaman fizikal yang lebih mencabar stamina yang diadakan setiap hari Rabu iaitu Senamrobik, PHS Walk, berenang, berjogging sekitar Tasik Harapan dan stadium olahraga, Tabata, Yoga, Zumba dan mendaki Bukit jambul. Aktiviti yang berlangsung selama satu jam ini amat digemari oleh warga PHS kerana inilah peluang untuk mereka melakukan aktiviti kecergasan dan meningkatkan stamina masing-masing.

Jawatankuasa USMFIT Perpustakaan turut mengambil bahagian dalam memeriahkan lagi Karnival 50 tahun USM @MYPHS 2019 yang berlangsung pada 18 hingga 22 Mac 2019 yang lalu. Antara program yang

dijalankan adalah Ujian Stress (DASS) dengan kerjasama Unit Kaunseling, Kebajikan Pelajar & OKU, kemudian disusuli dengan forum bertajuk “Saya Bukan Gila, Saya Cuma Murung” : Menangani Stigma Penyakit Kemurungan oleh Dr Mohammad Farris Iman Leong Abdullah, Pakar Runding Psikiatri, IPPT.

Aktiviti pada keesokannya disambung dengan kupasan buku daripada seorang pakar kecergasan Coach Arif Sukri bertajuk Diet Tanpa Stress Fakta vs Auta. Selain itu karnival ini turut disertakan dengan aktiviti kecergasan fizikal seperti Senamrobik oleh pelajar KARISMA dan Senam Seni oleh staf Dewan Budaya, Puan Azizah Rusli.

Sebagai penutup karnival tersebut, jawatankuasa turut mengadakan aktiviti santai bersama seluruh staf perpustakaan dengan memproses buah-buahan segar untuk dijadikan jus minuman seterusnya menjadikan aktiviti sepanjang minggu karnival ini lebih sihat dan cergas.

Jawatankuasa USMFIT Perpustakaan turut menganjurkan Pertandingan “Weight Challenge” selama 3 bulan bermula Jun hingga September 2019 di mana objektif utama pertandingan ini adalah untuk menggalakkan peserta menjalani gaya hidup yang sihat dengan amalan pemakanan yang baik dan senaman yang konsisten bagi mencapai berat badan unggul. Di akhir pertandingan, peserta yang berjaya menurunkan berat badan dan peratusan lemak badan paling banyak telah dinobatkan sebagai pemenang. Pemenang pertama dimenangi oleh Puan Noor Adilah Azmi, Encik Noor Azizan Abu Hashim di tempat kedua dan Puan Radia Banu Jan Mohamad di tempat ketiga. Pemenang turut memenangi baucer peralatan sukan dan sijil penghargaan.

Aktiviti USMFIT Perpustakaan akan diteruskan lagi pada tahun-tahun berikutnya kerana ianya merupakan program yang amat bermanfaat serta dapat meningkatkan kesedaran di kalangan warga Perpustakaan bahawa setiap individu perlu menjalani gaya hidup yang sihat dan cergas sepanjang hayat.

Sumber: Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi

AHLI JAWATANKUASA USMFIT PERPUSTAKAAN LANTIKAN 1 MAC 2018 HINGGA 1 MAC 2019

BIL.	NAMA	JAWATAN
1	Encik Musa Mohamed Ghazali	Penyelaras
2	Puan Suhana Ishak	Setiausaha
3	Puan Noor Zaini Khairul Khan	AJK
4	Cik Salasiah Zakaria	
5	Encik Ahmad Termizi Najamudin	
6	Encik Amirul Izzat Haniff Nor Azam	
7	Encik Mohd Syibri Afnan Mohd Fakhrudin	

AHLI JAWATANKUASA USMFIT PERPUSTAKAAN LANTIKAN 2 MAC 2019 HINGGA 31 DISEMBER 2020

BIL.	NAMA	JAWATAN
1	Encik Musa Mohamed Ghazali	Penyelaras
2	Puan Suhana Ishak	Setiausaha
3	Encik Ahmad Syaufiq Abd Hamid	AJK
4	Cik Salasiah Zakaria	
5	Encik Mohd Fairuz Na'im Ahmad	
6	Encik Amirul Izzat Haniff Nor Azam	
7	Encik Marzali Zailan	
8	Puan Noor Shamsuriani Shaari	
9	Cik Noor Husyada Mohd Nazri	

GAMBAR-GAMBAR AKTIVITI USMFIT PERPUSTAKAAN

Majlis Pelancaran USMFIT Peringkat Universiti Sains Malaysia



Saringan dan ceramah Kesihatan Oleh Pusat Sejahtera



Majlis Pelancaran Baju USMFIT Perpustakaan



Senaman Pagi



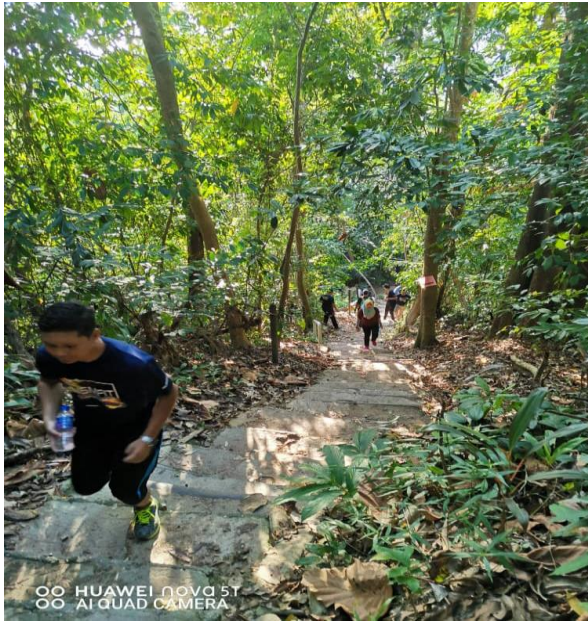
PHS Walk



Joging Tasik Harapan



Mendaki Bukit Jambul



Weight Challenge



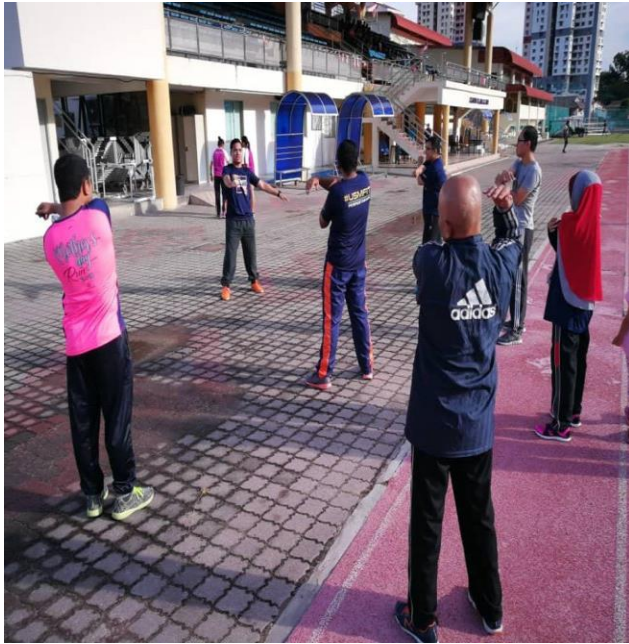
Tabata



Senamrobik



Joging Stadium



Yoga



Berenang



KARNIVAL 50 TAHUN@MYPHS 2019 SEMPENA MINGGU BERSAMA PELANGGAN

Sesi Refleksi Diri - “Saya Bukan Gila, Saya Cuma Murung” : Menangani Stigma Penyakit Kemurungan



Diet Tanpa Stress Fakta VS Auta



Ujian Stress (DASS)



Senam Seni



Healthy Juice

