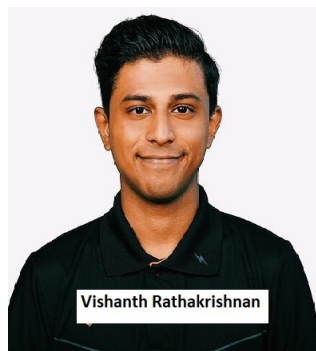


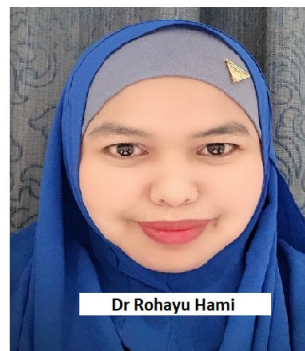
Adakah Obesiti Mempengaruhi COVID-19?

[f Share on Facebook](#) [🐦 Tweet on Twitter](#) [📞 Whatsapp \(Mobile Only\)](#)

PUBLISHED : 22 NOVEMBER 2021



Vishanth Rathakrishnan



Dr Rohayu Hami

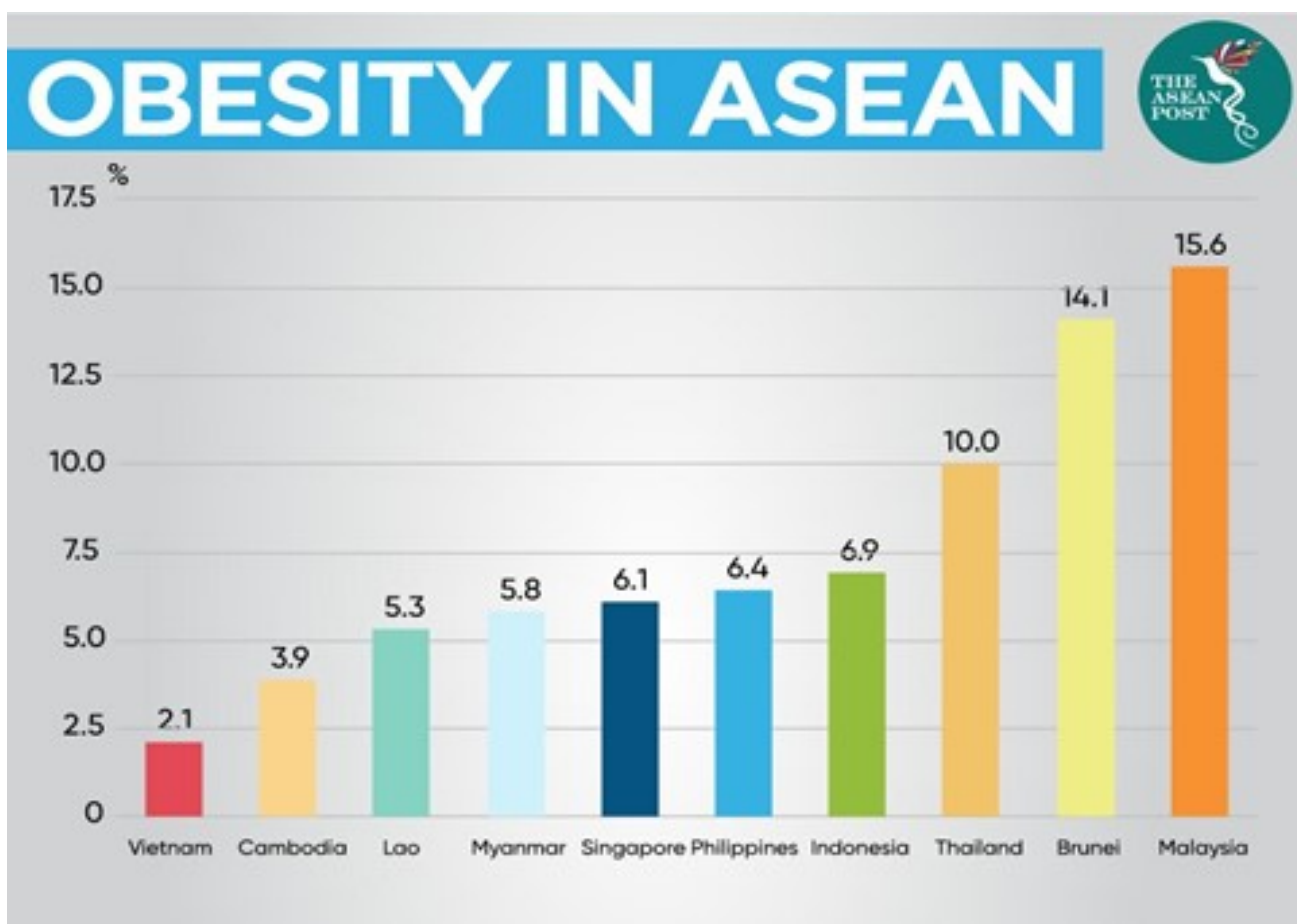
Vishanth Rathakrishnan dan Rohayu Hami

Kluster Sains Gaya Hidup, Institut Perubatan dan Pergigian Termaju, Universiti Sains Malaysia, Bertam, 13200 Kepala Batas, Pulau Pinang

Dunia kini sedang bergelut dengan pandemik Virus Korona Baru 2019, atau dikenali sebagai COVID-19. Pelbagai langkah pencegahan telah diperkenalkan oleh badan keselamatan dan kesihatan dunia. Usaha-usaha seperti pemakaian topeng muka dan penjarakan fizikal, sehingga proses vaksinasi yang kini giat dilakukan di kebanyakan negara. Melalui kajian yang dijalankan oleh beberapa negara, virus ini lebih mudah menjangkiti golongan yang menghidap penyakit-penyakit kronik atau penyakit-penyakit yang tidak berjangkit (NCD), terutamanya obesiti. Mengikut kajian antarabangsa yang diterbitkan pada bulan Ogos tahun lalu, golongan obes lebih mudah dijangkiti oleh virus merbahaya ini pada peratusan 113% berbanding mereka yang tiada masalah kegemukan. Kadar kematian juga 48% lebih tinggi jika golongan obes dijangkiti oleh virus ini. Menurut Ketua Pengarah Kesihatan, Tan Sri Dato' Seri Dr. Noor Hisham, 80% daripada kes kematian akibat COVID-19 di Malaysia boleh dikaitkan dengan sejarah atau status semasa penyakit-penyakit tidak berjangkit seperti obesiti. Laporan ini menyedarkan kita bahawa dalam masa kita berperang melawan COVID-19, kita juga perlu meneruskan usaha dalam memerangi isu obesiti.

OBEsITI di Malaysia

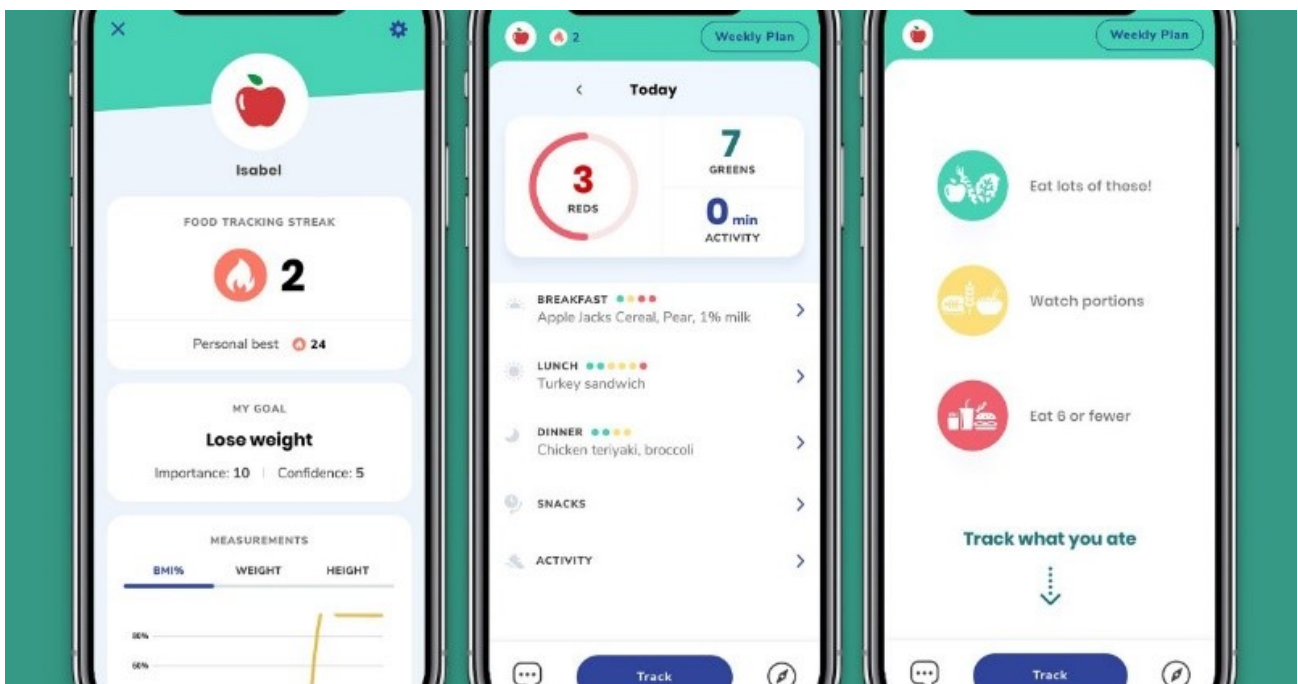
Obesity rate ASEAN statistik menunjukkan bahawa Malaysia merupakan negara yang mendahului carta negara-negara di Asia yang obes pada kadar 15.6% (Gambarajah 1). Fakta yang merunsingkan ini bukan sahaja menunjukkan bahawa tahap kesedaran masyarakat awam terhadap obesiti masih berada di tahap yang rendah, malah menunjukkan bahawa obesiti menjadi faktor yang secara tidak langsung memangkinkan peningkatan kes COVID-19 di Malaysia. Isu ini menjadi semakin serius berikutan peningkatan kadar obesiti yang dialami masyarakat dunia akibat dari pelaksanaan kempen 'Stay at home', Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) serta jangka masa kuarantin yang berpanjangan bagi mereka yang mempunyai simptom COVID-19. Obesiti berpunca daripada ketidakseimbangan antara pengambilan makanan dan penggunaan tenaga dalam badan. Langkah-langkah yang diperkenalkan bagi membendung penularan COVID-19 juga menyumbang kepada peningkatan obesiti di Malaysia dalam masa setahun yang lalu memandangkan kebanyakan rakyat lebih terkurung di rumah dan kurang menjalankan aktiviti fizikal.



Gambarajah 1: Statistik Obesiti di negara- negara Asean. Sumber: World Population Review, 2019

Langkah-langkah PENCEGAHAN

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telahpun memperkenalkan langkah-langkah pencegahan obesiti dibawah Pelan Strategik Nasional bagi mengurangkan peratusan penyakit-penyakit tidak berjangkit di Malaysia. Pelan ini merangkumi pola pemakanan yang sihat serta Langkah-langkah dalam meningkatkan aktiviti fizikal dalam kalangan orang ramai. Memandangkan kempen-kempen ini lebih giat dijalankan di sekolah dan tempat kerja, Perintah Kawalan Pergerakan yang dijalankan bagi membendung COVID-19 telah memberikan satu impak yang jelas terhadap usaha ini. Namun begitu, masyarakat haruslah mengambil inisiatif sendiri dalam menjaga pemakanan dan meningkatkan aktiviti fizikal agar matlamat ini boleh tercapai.



Gambarajah 2: Aplikasi-aplikasi bagi menjaga pemakanan dan penjejak kesihatan yang boleh dimuat turun di telefon pintar. Sumber Laman Web KKM, 2013

Semenjak penularan pandemik ini, pembelajaran melalui aplikasi dalam talian mula bertapak dan berkembang dalam kalangan masyarakat. Badan-badan kesihatan juga telahpun mula menjalankan perkhidmatan kesihatan secara dalam talian melalui aplikasi Zoom dan Webex. Antara program dalam talian yang dibangunkan khusus bagi mengawal kadar obesiti dalam era pandemik ini adalah program Opt-IN yang dibangunkan oleh Dr. Spring, seorang pakar pencegahan obesiti. Aplikasi ini

membolehkan orang ramai menyertai program bagi mengurangkan peratusan lemak dalam badan secara efektif dengan pemantauan pakar-pakar perubatan secara dalam talian melalui penjagaan pemakanan dan senaman. Dalam konteks negara kita Malaysia, beberapa platform dalam talian telahpun dibina bagi membimbing masyarakat awam dalam mengamalkan gaya hidup sihat, misalnya aplikasi MyNutri yang telah diperkenalkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (Gambarajah 2). Lawan sesawang ini telah wujud sejak 2013 bagi memudahkan orang Malaysia mengira dan merancang kalori makanan, sekaligus mengaturkan hidangan yang lebih sihat bagi keluarga masing-masing. Terdapat juga pihak yang mempromosikan kesihatan dengan menganjurkan aktiviti sukan dalam talian seperti marathon di alam maya (virtual marathon) seperti aplikasi Jom Run.

Dalam mengamalkan norma-norma baru ini, kita harus sedar akan risiko yang wujud akibat kurangnya aktiviti fizikal dalam kehidupan seharian. Penggunaan infrastruktur kesihatan, samada secara bersemuka mahupun dalam talian dengan bijak boleh menghindarkan kita daripada penyakit-penyakit yang tidak berjangkit, khususnya obesiti. Usaha-usaha dalam memangkin peralihan ke arah penjagaan kesihatan dalam talian harus diperkasa supaya penyakit-penyakit tidak berjangkit ini dapat dibendung dan secara tidak langsung mengawal implikasi wabak COVID-19 dapat dikurangkan dalam kalangan masyarakat.