

→ WANITA & KELUARGA

Bersenam 150 minit seminggu untuk cergas

● Aktiviti fizikal sederhana, berat tingkat kesihatan kardiovaskular

Oleh Mahani Ishak
mahani@bh.com.my

► Kuala Lumpur

Aktiviti fizikal sederhana dan berat wajar dilakukan 150 minit seminggu bagi setiap individu dewasa pada kekerapan lima atau enam kali seminggu, berupaya mengekalkan kecergasan selain meningkatkan kesihatan kardiovaskular.

Itu merangkumi senaman berintensiti sederhana yang wajar dimulakan dengan proses pemanasan badan menerusi sesi regangan menyejukkan badan.

Pengerusi Pusat Komuniti Kesihatan, Fakulti Sains Kesihatan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof Dr Poh Bee Koon, berkata keputusan kerajaan menggalakkan senaman 15 minit memberi peluang individu melakukan separuh daripada keperluan itu.

Beliau berkata, inisiatif itu sebagai sebahagian permulaan terbaik dalam melahirkan masyarakat lebih sihat dan cergas.

Lebih 40 peratus orang dewasa tidak aktif

Katanya, usaha ke arah menggalakkan gaya hidup aktif berikutan Kajian Morbiditi Kebangsaan pada 2017 mendapati lebih 40 peratus golongan dewasa tidak aktif dan kurang bersenam hingga berisiko mengalami berat badan berlebihan atau obesiti.

"Senaman 15 minit ini perlu dimanfaatkan sebaik mungkin dengan kekerapan lima kali seminggu, manakala 15 minit lagi boleh dilakukan pada waktu petang.

"Ini bagi mencukupkan tempoh senaman 30 minit sehari seperti disarankan pakar kesihatan," katanya ketika dihubungi BH.

Baru-baru ini, Menteri Kesihatan Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad dalam kenyataannya, berkata setiap kementerian digalakkan mengadakan aktiviti senaman 15 minit sehan menerusi program X-Break dalam usaha membudayakan gaya hidup sihat.

Program memerlukan setiap kementerian mengadakan aktiviti senaman, sama ada sebelah pagi atau petang untuk kakitangan.

Dr Bee Koon berkata, senaman berkenaan mampu mengurangkan risiko lebihan berat badan dan obesiti, penyakit tidak berjangkit serta memastikan kekuatan dan fleksibiliti otot.

Beliau berkata, langkah terbaik ialah melakukan aktiviti fizikal yang digemari secara berterusan terutama dengan berjalan pantas selain mengubah cara hidup lebih sihat dengan menaiki tangga berbanding menggunakan lif.

Saranan berkenaan turut disokong Presiden Kongres Kesatuan Pekerja-Pekerja Dalam Perkhidmatan Awam (CUEPACS), Datuk Azih Muda, berkata tempohnya walaupun singkat, namun menggalakkan semua pihak melakukan aktiviti menyihatkan.

Beliau berkata, pihaknya bersetuju dengan saranan itu dan mengharapkan Jabatan Perkhidmatan Awam (JPA) segera mengeluarkan pekeliling kepada ketua jabatan mengenai pelaksanaannya.

Sementara itu, Ketua Eksekutif Persekutuan Majikan Malaysia (MEF), Datuk Shamsuddin Bardan, berkata aktiviti sedemikian diharapkan tidak mengganggu perkhidmatan khususnya kakitangan berkhidmat di bahagian khidmat pelanggan.



Senaman 15 minit ini perlu dimanfaatkan sebaik mungkin dengan kekerapan lima kali seminggu"

Dr Poh Bee Koon,
Pengerusi Pusat Komuniti Kesihatan,
Fakulti Sains Kesihatan UKM



Aktiviti senaman selama 15 minit setiap hari mampu mengekalkan kecergasan menjadikan individu lebih sihat dan cergas.