

Pengurusan Berat Badan Di Kalangan Penjawat Awam Pejabat Kesihatan Daerah (PKD) Sik Secara Maya Ketika Pandemik COVID-19

Faidzal A, Khairul Azhar A, Nora Saliza MS, Siti Nur Salwa, Muhamad Habib H.
Pejabat Kesihatan Daerah Sik, Kedah

PEMILIHAN PELUANG UNTUK PENAMBAHBAIKAN

Obesiti merupakan faktor utama penyakit tidak berjangkit. Pengawalan berat badan efektif dapat menurunkan kadar morbiditi dan mortaliti. Seramai 34.6% kakitangan PKD Sik berlebihan berat badan dan 21.8% adalah obes. Fokus kajian adalah mempromosikan cara hidup sihat, mewujudkan tempat kerja yang menyokong aktiviti-aktiviti kawalan obesiti secara maya.

PENGUKURAN UTAMA PENAMBAHBAIKAN

Indikator adalah peratus penurunan berat badan peserta dalam tempoh 3 bulan. Standard adalah penuruna berat badan di kalangan peserta melebihi 20% berdasarkan KPI Pemakanan KKM.

PROSES PENGUMPULAN MAKLUMAT

Kajian hirisan lintang melibatkan peserta dengan Indeks Jisim Tubuh (IJT) ≥ 25 kg/m² dijalankan dalam dua kitaran pada Julai-September 2021 dan Mac-Jun 2022. Kumpulan *Whatsapp* ditubuhkan, pautan *Google Sheet* dimuatnaik untuk pengumpulan data antropometri dan aktiviti fizikal secara bulanan. Faktor penyebab dikenalpasti menggunakan borang Pengetahuan, Sikap dan Amalan Pemakanan, borang Ingatan Diet 24 jam, borang Tahap Aktiviti Fizikal dan saringan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS). Aplikasi MyNutridiari dan Bookdoc digunakan untuk pengiraan kalori dan Langkah.

ANALISIS DAN INTERPRETASI

60 responden dipilih. Pra-intervensi menunjukkan 42% kakitangan berlebihan berat badan, 42% obes tahap 1, 11.6% obes tahap 2 dan 4.4% obes tahap 3. Didapati 65% kakitangan mempunyai tahap pengetahuan pemakanan yang baik, 61.6% pengambilan kalori >2001 kcal, 96.7% kurang aktiviti fizikal dan 15% mengalami tekanan.

STRATEGI PENAMBAHBAIKAN

Intervensi dilaksanakan secara maya melalui pemberian taklimat pemakanan, promosi kesihatan, kaunseling, penubuhan *Whatsapp* kumpulan sokongan serta penggunaan Mynutridiari dan Bookdoc di kedua-dua kitaran dengan penambahan aktiviti fizikal bersemuka dan cabaran berkumpulan di kitaran kedua.

KESAN PENAMBAHBAIKAN

Peratus penurunan berat badan dalam kitaran pertama adalah 36.6%. 90% kakitangan mempunyai tahap pengetahuan pemakanan yang baik, 36.7% pengambilan kalori harian >2001 kcal, 86.7% aktif secara fizikal dan 12% mengalami tekanan. Keputusan kitaran kedua akan diperolehi hujung Jun 2022.

LANGKAH SETERUSNYA

JKN Kedah menjalankan konsep yang sama pada 2022 bagi program pengurusan berat badan peringkat negeri melibatkan 11 Pejabat Kesihatan Daerah. Program telah diperluaskan membabitkan warga pendidik Pejabat Pendidikan Daerah