

**NHMS 2019**

**Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2019**  
Penyakit tidak berjangkit, permintaan jagaan kesihatan,  
dan literasi kesihatan

# Penemuan Utama

Institut Kesihatan Negara  
Kementerian Kesihatan Malaysia



© 2020 Institut Kesihatan Umum, Institut Kesihatan Negara, Kementerian Kesihatan Malaysia.

Perpustakaan Negara Malaysia

Cataloguing-in-Publication Data

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019 (NMRR-18-3085-44207)  
Penyakit Tidak Berjangkit, Permintaan Jagaan Kesihatan, dan Literasi Kesihatan: Penemuan Utama

**ISBN 978-983-99320-7-2**

**MOH/S/IKU/174.20(BK)-e**

**Penafian:**

Segala pandangan yang disampaikan di dalam buku infografik ini adalah dari pengarang sahaja dan tidak semestinya melambangkan pandangan penyelidik tinjauan yang lain ataupun pandangan dan polisi Kementerian Kesihatan Malaysia.

**Cadangan Petikan:**

Institut Kesihatan Umum 2020. Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019: Penyakit Tidak Berjangkit, Permintaan Jagaan Kesihatan, dan Literasi Kesihatan: Penemuan Utama

**Dicetak dan diedarkan oleh:**

Institut Kesihatan Umum (IKU)  
Institut Kesihatan Negara  
Kementerian Kesihatan Malaysia  
No. 1, Jalan Setia Murni U13/52  
Seksyen U13 Setia Alam  
40170 Shah Alam, Selangor

Tel: +603-3362 8793 Faks: +603-3362 7501

Emel: nhms.iku@moh.gov.my

Laman web: [www.iku.gov.my/nhms](http://www.iku.gov.my/nhms)

**Penggunaan dan diseminasi dokumen ini adalah digalakkan. Walaubagaimanapun, dokumen ini atau cetakan semula tidak boleh digunakan untuk tujuan komersil. Hasil kajian boleh dimuat turun di <http://bit.ly/NHMS2019>**

**Para pengarang mengucapkan terima kasih kepada Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia atas kebenaran menerbitkan dokumen ini.**





# Senarai infografik

---

## 01 Ringkasan tinjauan

Nazirah Alias, LeeAnn Tan, Shubash Shander Ganapathy, Suhana Jawahir, Komathi Perialathan, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Noor Ani Ahmad, Nor Izzah Ahmad Shauki, Manimaran Krishnan, Tahir Aris

---

## 02 Kaedah tinjauan

Nazirah Alias, LeeAnn Tan, Shubash Shander Ganapathy, Suhana Jawahir, Komathi Perialathan, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Noor Ani Ahmad, Nor Izzah Ahmad Shauki, Manimaran Krishnan, Tahir Aris

---

## 03 Penyakit Tidak Berjangkit — Diabetes, hipertensi dan kolesterol tinggi di Malaysia

Nur Liana Ab Majid, Halizah Mat Rifin, Hasimah Ismail, Wan Shakira Rodzlan Hasani, Jane Ling Miaw Yn, Tania Gayle Robert Lourdes, Thamil Arasu Saminathan, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Syarifah Nazeera Syed Anera, Masrol Hafizal Ismail, Abdul Muneer Abdul Hamid, Nabilah Hanis Zainuddin, Feisul Idzwan Mustapha, Arunah Chandran, Masni Mohamad, Rizawati Ramli, Chang Li Cheng, Ahmad Hazri Ilyas, Fatanah Ismail, Ahzairin Ahmad

---

## 04 Diabetes di Malaysia

Hasimah Ismail, Wan Shakira Rodzlan Hasani, Nur Liana Ab. Majid, Halizah Mat Rifin, Jane Ling Miaw Yn, Tania Gayle Robert, Thamil Arasu Saminathan, Ahzairin Ahmad, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Syarifah Nazeera Syed Anera, Masrol Hafizal Ismail, Abdul Muneer Abdul Hamid, Nabilah Hanis Zainuddin, Feisul Idzwan Mustapha, Arunah Chandran, Masni Mohamad, Rizawati Ramli, Chang Li Cheng, Ahmad Hazri Ilyas, Fatanah Ismail, Ahzairin Ahmad

---

## 05 Hipertensi

Nur Liana Ab Majid, Halizah Mat Rifin, Hasimah Ismail, Wan Shakira Rodzlan Hasani, Jane Ling Miaw Yn, Tania Gayle Robert Lourdes, Thamil Arasu Saminathan, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Syarifah Nazeera Syed Anera, Masrol Hafizal Ismail, Abdul Muneer Abdul Hamid, Nabilah Hanis Zainuddin, Feisul Idzwan Mustapha, Arunah Chandran, Masni Mohamad, Rizawati Ramli, Chang Li Cheng, Ahmad Hazri Ilyas, Fatanah Ismail, Ahzairin Ahmad

---

## 06 Kolesterol tinggi

Halizah Mat Rifin, Wan Shakira Rodzlan Hasani, Nur Liana Ab Majid, Hasimah Ismail, Jane Ling Miaw Yn, Tania Gayle Robert Lourdes, Thamil Arasu Saminathan, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Syarifah Nazeera Syed Anera, Masrol Hafizal Ismail, Abdul Muneer Abdul Hamid, Nabilah Hanis Zainuddin, Feisul Idzwan Mustapha, Arunah Chandran, Masni Mohamad, Rizawati Ramli, Chang Li Cheng, Ahmad Hazri Ilyas, Fatanah Ismail, Ahzairin Ahmad

---

## 07 Adakah kita cukup aktif secara fizikal?

Lim Kuang Kuay, Ahzairin Ahmad, Nazirah Alias, Mohd Azahadi Omar, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Chan Ying Ying, Thamil Arasu Saminathan, Nur Hidayatun Fadillah Mohd Nor, Zanariah Zaini, Mohd Azemir Mustafa, Hazizi Abu Saad, Ridwan Sanaudi

---

## 08 Penggunaan tembakau dan pendedahan asap rokok pasif di kalangan rakyat Malaysia

Jane Ling Miaw Yn, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Nur Liana Ab Majid, Noraryana Hassan, Mohd Hairul Nizam, Nizam Baharom, Tania Gayle Robert Lourdes, Thamil Arasu Saminathan, Halizah Mat Rifin, Hasimah Ismail, Wan Shakira Rodzlan Hasani, Hasmah Mohamed Haris

---

## 09 Buah-buahan, sayur-sayuran dan air kosong

Ahmad Ali Zainuddin, Cheong Siew Man, Jayvikramjit Singh, Ruhaya Salleh, Nur Shahida Abdul Aziz, Syafinaz Mohd Sallehuddin, Azli Baharudin, Munawara Pardi, Mohamad Hasnan Ahmad, Romzi Mohd Ali, Norsyamlina Che Abdul Rahim, Suhaila Abd Ghafar, Lalitha Palaniveloo, Hazizi Abu Saad, Evi Diana Omar, Leong Han Yin, Shirly Chai Sook Yi, Nazli Suhardi Ibrahim

---

## 10 **Malaysia dan minuman bergula: Gambaran yang tidak begitu manis**

Cheong Siew Man, Norsyamlina Che Abdul Rahim, Ahmad Ali Zainuddin, Jayvikramjit Singh, Ruhaya Salleh, Nur Shahida Abdul Aziz, Syafinaz Mohd Sallehuddin, Azli Baharudin, Munawara Pardi, Mohamad Hasnan Ahmad, Romzi Mohd Ali, Suhaila Abd Ghafar, Lalitha Palaniveloo, Hazizi Abu Saad, Evi Diana Omar, Leong Han Yin, Shirley Chai Sook Yi, Nazli Suhardi Ibrahim

---

## 11 **Saudari, sudahkah anda menjalani saringan kesihatan?**

Thamil Arasu Saminathan, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Rajini Sooryanarayana, Shubash Shander Ganapathy, Hasimah Ismail, Norzawati Yoep, Rafidah Ali, Muhammad Faiz Mohd Hisham, Wan Shakira Rodzlan Hasani, Zakiah Mohd Said, Nor Saleha Ibrahim Tamin, Fatanah Ismail, Tania Gayle Robert Lourdes, Jane Ling Miaw Yn, Halizah Mat Rifin, Nur Liana Ab Majid

---

## 12 **Pengambilan minuman beralkohol secara mudarat di Malaysia**

Tania Gayle Robert Lourdes, Nur Liana Ab Majid, Halizah Mat Rifin, Hasimah Ismail, Wan Shakira Rodzlan Hasani, Jane Ling Miaw Yn, Thamil Arasu Saminathan, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Nor Azizi Abu Bakar, Norli Abdul Jabbar, Mohd Hatta Abdul Mutalip

---

## 13 **Penyalahgunaan dadah di Malaysia**

Wan Shakira Rodzlan Hasani, Fazila Ahmad, Eida Nurhadzira, Aliza Lodz, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Rushidi Ramly, Rusdi Abd Rashid, Musalnizan Mustalkah, Norli Abd Jabbar, Tania Gayle Robert Lourdes, Jane Ling Miaw Yn, Halizah Mat Rifin, Nur Liana Abd Majid, Thamil Arasu Saminathan, Hasimah Ismail, Ahzairin Ahmad, Shubash Shander Ganapathy

---

## 14 **Kemurungan golongan dewasa di Malaysia**

Mohd Shaiful Azlan Kassim, Noor Ani Ahmad, Nurashikin Ibrahim, Sherina Mohd Sidik, Idayu Badilla Idris, Salina Abdul Aziz, Siti Hazrah Selamat Din, Abdul Aziz Harith, Zamtira Seman, Mohd Amierul Fikri Mahmud, Faizul Akmal Abdul Rahim, Hazrin Hasim @ Hashim, Muhammad Faiz Mohd Hisham, Karen Sharmani Sandanasamy

---

## 15 **Epidemik tersembunyi**

Abdul Aziz Harith, Mohd Shaiful Azlan, Noor Ani Ahmad, Norhafizah Shahril, Nur Azna Mahmud, Nurashikin Ibrahim, Idayu Badilla Shah, Sherina Mohd Sidik, Salina Abdul Aziz, Siti Hazrah Selamat Din, Nor Asiah Mohamad, Rimah Melati Ab Ghani, Zamtira Seman

---

## 16 **Tiada sesiapa yang ditinggalkan — Orang yang mengalami ketidakupayaan**

Chan Ying Ying, Nur Azna Mahmud, Noor Ani Ahmad, Rajini Sooryanarayana, Norhafizah Shahril, Nor'Ain Ab Wahab, Rasidah Jamaludin, Norazizah Ibrahim Wong, Noor Safiza Mohamad Nor, Yusniza Mohd Yusof

---

## 17 **Mari berbicara mengenai ED**

Mohamad Fuad Mohamad Anuar, Chong Zhuo Lin, Mohamed Ashraf Mohamed Daud, Shaiful Bahari Ismail, Zakiah Mohd Said, Noor Ani Ahmad, Mohd Shaiful Azlan Kassim, Muhammad Solihin Rezali, Azli Baharudin, Ridwan Sanaudi

---

## 18 **BPH: Dilema lelaki**

Mohamad Fuad Mohamad Anuar, Chong Zhuo Lin, Mohamed Ashraf Mohamed Daud, Shaiful Bahari Ismail, Zakiah Mohd Said, Noor Ani Ahmad, Mohd Shaiful Azlan Kassim, Muhammad Solihin Rezali, Azli Baharudin, Ridwan Sanaudi

---

## 19 **Lebih berat badan/obesiti & obesiti abdomen: Tanda risiko kesihatan**

Syafinaz Mohd Sallehuddin, Nur Shahida Abdul Aziz, Azli Baharudin, Munawara Pardi, Mohamad Hasnan Ahmad, Jayvikramjit Singh, Ruhaya Salleh, Romzi Mohd Ali, Ahmad Ali Zainuddin, Cheong Siew Man, Nursyamlina Abdul Rahim, Suhaila Abd Ghafar, Lalitha Palaniveloo

---

## 20 **Anemia di Malaysia**

Nik Adilah Shahein, Muhd. Hafizuddin Taufik Ramli, Noor Ani Ahmad, Nor'Ain Ab Wahab, Ruhaya Salleh, Sharifah Nazeera Syed Anera, Rasidah Jamaluddin, Nur Amalina Muhamad, Nurul Zaiza Zainudin.

---

## 21 **Pembayaran jagaan kesihatan di Malaysia**

Nur Amalina Zaimi, Mohd Shaiful Jefri bin Nor Sham, Suhana Jawahir, Normaizira Hamidi, Iqbal Ab Rahim, M Hafiz M Yunos, Anis Syakira Jailani, Salwana Bakar, Sarah Nurain Mohd Noh, Tan Yeung R'ong, Nurul Iman Jamalul-lail, Ainul Nadziha Hanafiah, Fiona Chua Chun Yong, Kong Yuke Lin, Noor Hasidah Ab Rahman, Nor Azlina Hashim, Nurulasmak Mohamed, Masrol Hafizal Ismail, Tan Ee Hong

---

## 22 **Adakah kita sihat?**

Nor Azlina Hashim, Nurulasmak Mohamed, Fiona Chua Chun Yong, Suhana Jawahir, Normaizira Hamidi, Iqbal Ab Rahim, M Hafiz M Yunos, Anis Syakira Jailani, Salwana Bakar, Sarah Nurain Mohd Noh, Tan Yeung R'ong, Nurul Iman Jamalul-lail, Ainul Nadziha Hanafiah, Nur Amalina Zaimi, Mohd Shaiful Jefri Nor Sham, Kong Yuke Lin, Noor Hasidah Ab Rahman, Masrol Hafizal Ismail, Tan Ee Hong

---

## 23 **Sakit badan kronik**

Nor Azlina Hashim, Nurulasmak Mohamed, Fiona Chua Chun Yong, Suhana Jawahir, Normaizira Hamidi, Iqbal Ab Rahim, M Hafiz M Yunos, Anis Syakira Jailani, Salwana Bakar, Sarah Nurain Mohd Noh, Tan Yeung R'ong, Nurul Iman Jamalul-lail, Ainul Nadziha Hanafiah, Nur Amalina Zaimi, Mohd Shaiful Jefri Nor Sham, Kong Yuke Lin, Noor Hasidah Ab Rahman, Masrol Hafizal Ismail, Tan Ee Hong

---

## 24 **Farmasi komuniti sedia pelbagai perkhidmatan, bukan sekadar menjual ubat-ubatan**

Suhana Jawahir, Normaizira Hamidi, Iqbal Ab Rahim, M Hafiz M Yunos, Anis Syakira Jailani, Salwana Bakar, Sarah Nurain Mohd Noh, Tan Yeung R'ong, Nurul Iman Jamalul-lail, Ainul Nadziha Hanafiah, Fiona Chua Chun Yong, Nur Amalina Zaimi, Mohd Shaiful Jefri Nor Sham, Kong Yuke Lin, Noor Hasidah Ab Rahman, Nor Azlina Hashim, Nurulasmak Mohamed, Masrol Hafizal Ismail, Tan Ee Hong

---

## 25 **Penggunaan khidmat jagaan kesihatan pesakit luar**

Sarah Nurain Mohd Noh, Nurul Iman Jamalul-lail, Tan Ee Hong, Suhana Jawahir, Iqbal Ab Rahim, Tan Yeung R'ong, M Hafiz M Yunos, Anis Syakira Jailani, Salwana Bakar, Ainul Nadziha Hanafiah, Fiona Chua Chun Yong, Nur Amalina Zaimi, Mohd Shaiful Jefri Nor Sham, Normaizira Hamidi, Kong Yuke Lin, Noor Hasidah Ab Rahman, Nor Azlina Hashim, Nurulasmak Mohamed, Masrol Hafizal Ismail

---

## 26 **Kemasukan ke hospital**

Iqbal Ab Rahim, M Hafiz M Yunos, Anis Syakira Jailani, Salwana Bakar, Sarah Nurain Mohd Noh, Tan Yeung R'ong, Nurul Iman Jamalul-lail, Ainul Nadziha Hanafiah, Fiona Chua Chun Yong, Nur Amalina Zaimi, Mohd Shaiful Jefri Nor Sham, Normaizira Hamidi, Kong Yuke Lin, Noor Hasidah Ab Rahman, Nor Azlina Hashim, Nurulasmak Mohamed, Masrol Hafizal Ismail, Tan Ee Hong, Suhana Jawahir

---

## 27 **Lawatan untuk jagaan kesihatan pergigian di Malaysia**

Tan Ee Hong, Tan Yeung R'ong, Ainul Nadziha Hanafiah, Iqbal Ab Rahim, M Hafiz M Yunos, Anis Syakira Jailani, Salwana Bakar, Sarah Nurain Mohd Noh, Nurul Iman Jamalul-lail, Fiona Chua Chun Yong, Nur Amalina Zaimi, Mohd Shaiful Jefri Nor Sham, Normaizira Hamidi, Kong Yuke Lin, Noor Hasidah Ab Rahman, Nor Azlina Hashim, Nurulasmak Mohamed, Masrol Hafizal Ismail, Suhana Jawahir

---

## 28 **Khidmat jagaan kesihatan di rumah**

Salwana Bakar, Noor Hasidah Ab Rahman, Tan Ee Hong, Tan Yeung R'ong, Ainul Nadziha Hanafiah, Iqbal Ab Rahim, M Hafiz M Yunos, Anis Syakira Jailani, Sarah Nurain Mohd Noh, Nurul Iman Jamalul-lail, Fiona Chua Chun Yong, Nur Amalina Zaimi, Mohd Shaiful Jefri Nor Sham, Normaizira Hamidi, Kong Yuke Lin, Nor Azlina Hashim, Nurulasmak Mohamed, Masrol Hafizal Ismail, Suhana Jawahir

---

## 29 **Jagaan tidak formal di Malaysia**

Kong Yuke Lin, Anis Syakira Jailani, Suhana Jawahir, Masrol Hafizal Ismail, Sarah Nurain Mohd Noh, Iqbal Ab Rahim, M Hafiz M Yunos, Salwana Bakar, Tan Yeung R'ong, Nurul Iman Jamalul-lail, Ainul Nadziha Hanafiah, Fiona Chua Chun Yong, Nur Amalina Zaimi, Mohd Shaiful Jefri Nor Sham, Normaizira Hamidi, Noor Hasidah Ab Rahman, Nor Azlina Hashim, Nurulasmak Mohamed, Tan Ee Hong

---

## 30 **Literasi kesihatan dalam kalangan orang dewasa di Malaysia**

Komathi Perialathan, Norrafizah Jaafar, Masitah Ahmad, Nurashma Juatan, Teresa Yong Sui Mien, Mohammad Zabri Johari, Kamarulzaman Salleh, Manimaran Krishnan, Nor Hanizah Abu Hanit, Wan Shakira Rodzlan Hasani, Shubash Shander Ganapathy, Affendi Isa

01

## Ringkasan tinjauan

**NHMS**

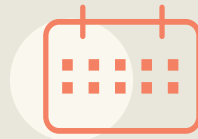
dijalankan mengikut **kitaran** setiap 4 tahun sejak tahun 2011.

**Tahun pertama**

setiap kitaran memfokuskan kepada **penyakit tidak berjangkit dan permintaan jagaan kesihatan**, manakala fokus tahun berikutnya berdasarkan kepentingan seperti yang ditentukan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia.

**2019**

merupakan tahun permulaan kitaran yang baru untuk tinjauan NHMS, memfokuskan kepada penyakit tidak berjangkit, permintaan jagaan kesihatan dan beberapa topik lain seperti yang ditentukan oleh pihak berkepentingan.



Tinjauan berkala ini dijalankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia untuk mendapat maklumat kesihatan yang tepat dan menentukan faktor risiko berkaitan kesihatan dikalangan penduduk Malaysia.

Tinjauan ini bertujuan:

- **menentukan prevalen penyakit terpilih dan faktor risiko tertentu**
- **memantau perubahan status kesihatan penduduk Malaysia**
- **menjelaskan persepsi komuniti dan permintaan terhadap penjagaan kesihatan**
- **menentukan tahap literasi kesihatan dikalangan penduduk Malaysia**

**Tinjauan 2019 merangkumi 3 skop utama:**

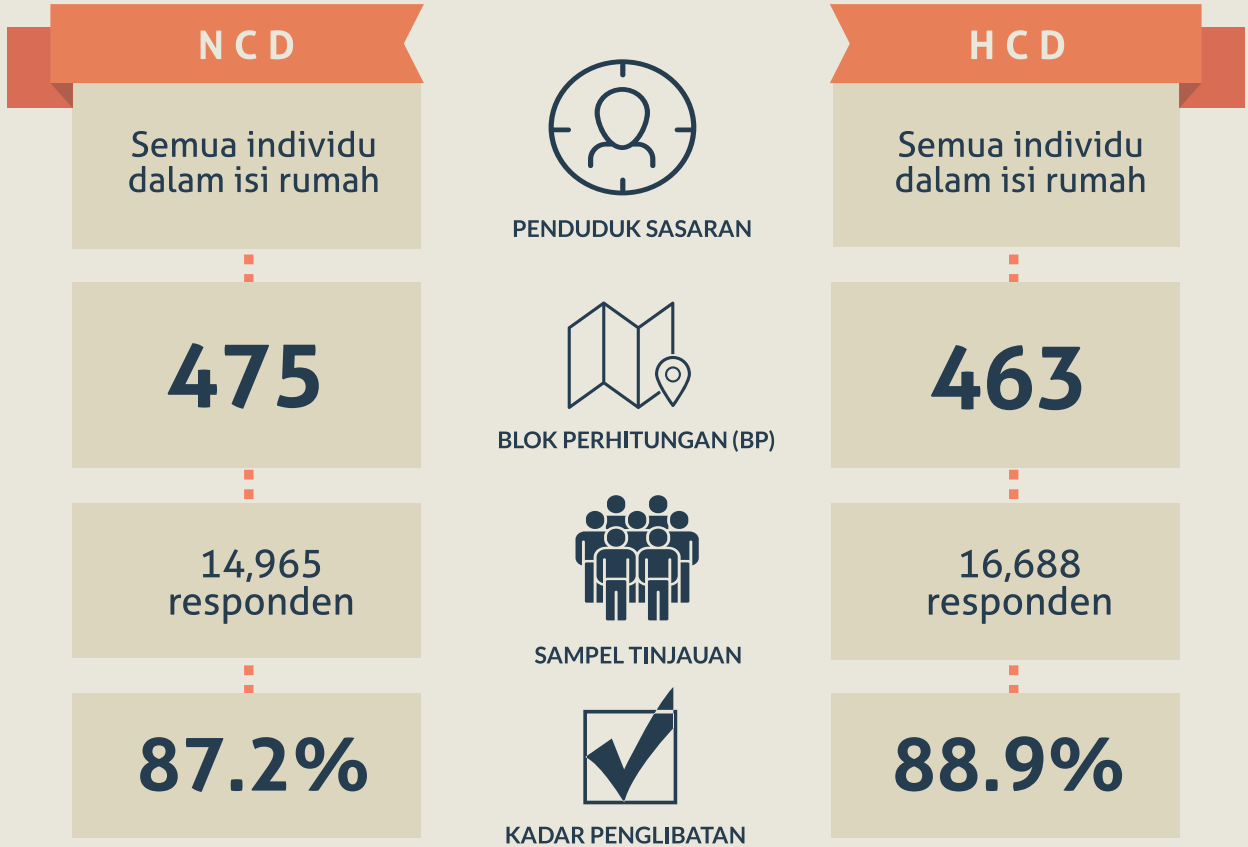
\*merangkumi soalan NCD dan HCD; penemuan utama dalam laporan berasingan.

Penemuan utama bagi tinjauan 2019 yang disampaikan dalam buku ini adalah dalam bentuk infografik yang lebih mudah difahami. Laporan teknikal yang mengandungi hasil kajian terperinci, informasi berkaitan metodologi serta soal selidik yang digunakan, boleh dimuat turun dari laman web IKU:

[www.iku.gov.my/nhms](http://www.iku.gov.my/nhms).

02

Kaedah tinjauan



PERSAMPELAN RAWAK BERSTRATA

Strata Pertama: Semua negeri & Wilayah Persekutuan  
Strata Kedua: Bandar & Luar Bandar



REKABENTUK TINJAUAN KERATAN RENTAS

Tinjauan populasi



NMRR-18-3085-44207

Protokol kajian mendapat kelulusan Sektor Etika dan Pengawasan Penyelidikan (MREC), KKM



PENGUMPULAN DATA

Dari 14 Julai hingga 30 September 2019



TEMURAMAH BERSEMUKA DAN SOAL SELIDIK DIJAWAB SENDIRI

Persetujuan individu dan ibu bapa diperolehi sebelum soalselidik



ALAT KAJIAN

Penggunaan soal selidik yang telah divalidasi



ANALISA DATA

Penerbitan hasil kajian dalam bentuk laporan



RUJUKAN

Pesakit dirujuk ke klinik kesihatan kerajaan yang berhampiran

03

Penyakit Tidak Berjangkit —  
Diabetes, hipertensi dan kolesterol tinggi



Diabetes



Hipertensi



Kolesterol Tinggi



Kadar kandungan gula, tekanan darah dan kolesterol yang tinggi adalah faktor risiko utama bagi penyakit kardiovaskular

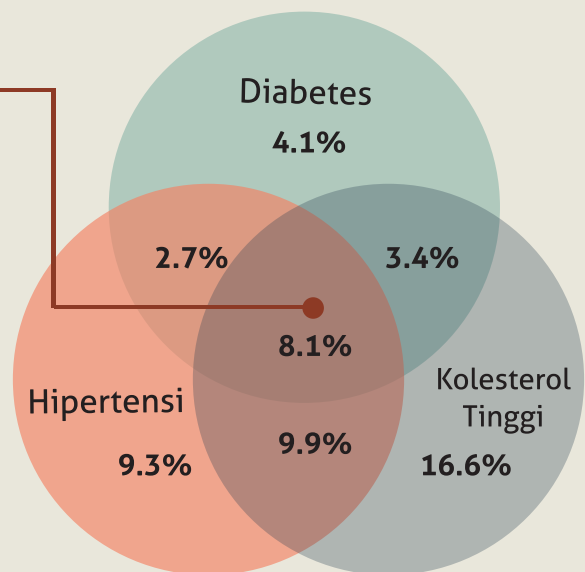
Penyakit kardiovaskular adalah penyebab kematian utama di Malaysia

(seperti angin ahmar/strok dan penyakit jantung)



1.7 juta orang di Malaysia mempunyai tiga faktor risiko utama

3.4 juta orang di Malaysia mempunyai dua faktor risiko utama



Kesihatan adalah keutamaan anda. Berikut ialah langkah-langkah yang boleh di ambil untuk mengawal penyakit ini:



Kawal tekanan darah <140/90



Mengamalkan diet yang sihat



Mengekalkan berat yang ideal



Sentiasa bersenam



Hindari rokok dan alkohol

04

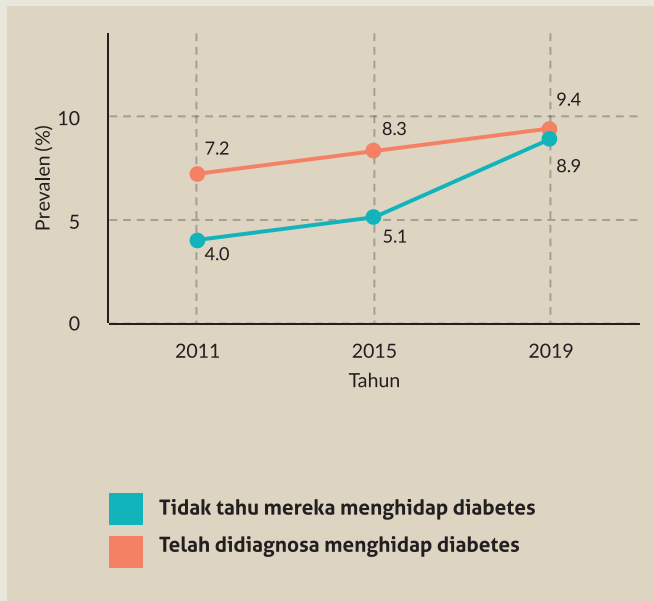
# Diabetes di Malaysia

**1 daripada 5** dewasa di Malaysia menghidap **diabetes**

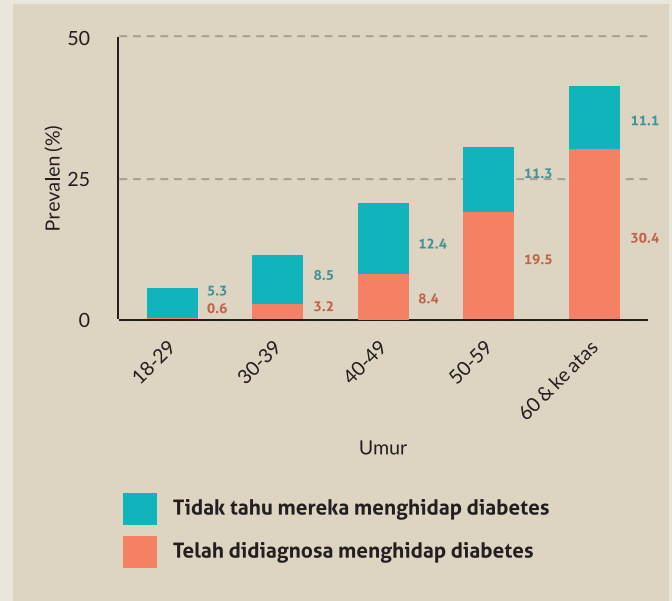


Dianggarkan **3.9 Juta** orang berumur 18 tahun ke atas

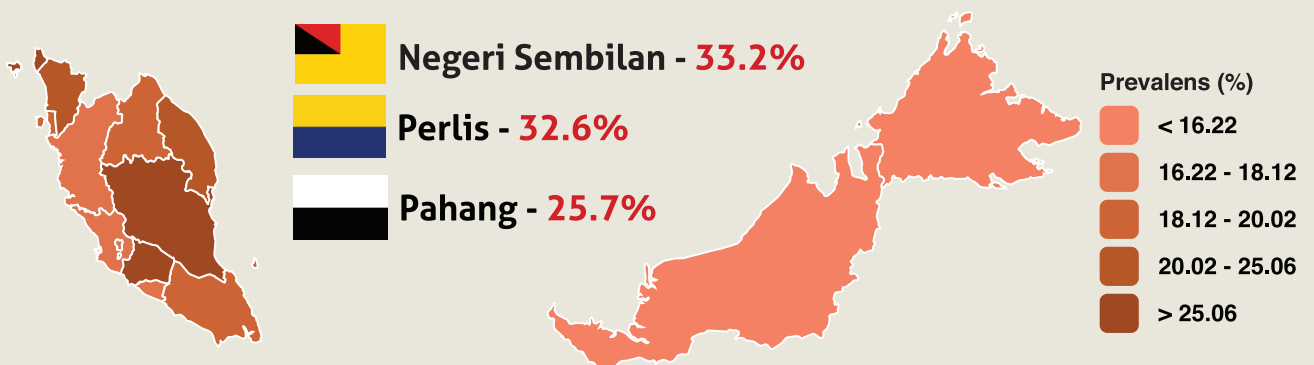
Trend Diabetes 2011 - 2019



Prevalens diabetes mengikut kumpulan umur



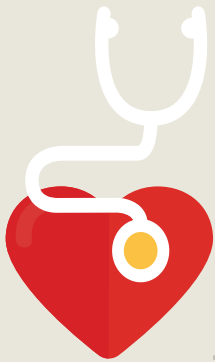
Prevalens diabetes di seluruh negeri; prevalens tertinggi didapati di negeri-negeri berikut :



\* menggunakan paras 7.0 mmol/L untuk tahap gula dalam darah yang berpuasa

05

## Hipertensi



Hipertensi atau tekanan darah tinggi yang tidak dirawat boleh mengakibatkan serangan jantung, strok dan penyakit kardiovaskular yang lain

Bacaan tekanan darah **≥140/90 mmHg** adalah **tinggi**

**Hanya separuh**

**menyedari** bahawa mereka menghidap penyakit ini

Di dalam kalangan mereka,

**90%** mengambil ubat-ubatan,

**namun hanya 45%** mempunyai tekanan darah yang terkawal



**3** daripada **10**

atau **6.4 juta orang** di Malaysia menghidap hipertensi

Tekanan darah tinggi **meningkat** dengan usia

Bagi mereka yang di **bawah umur 30 tahun**

**lelaki**

adalah **3X lebih** ramai mengalami hipertensi berbanding perempuan

Jalankan pemeriksaan tekanan darah dengan kerap dan pastikan anda mempunyai tekanan darah yang terkawal

#KawalTekananDarah Anda





06

## Kolesterol tinggi



Kolesterol yang tinggi boleh menyebabkan **deposit lemak** pada dinding pembuluh darah (arteri) dan boleh mengakibatkan **sakit jantung**

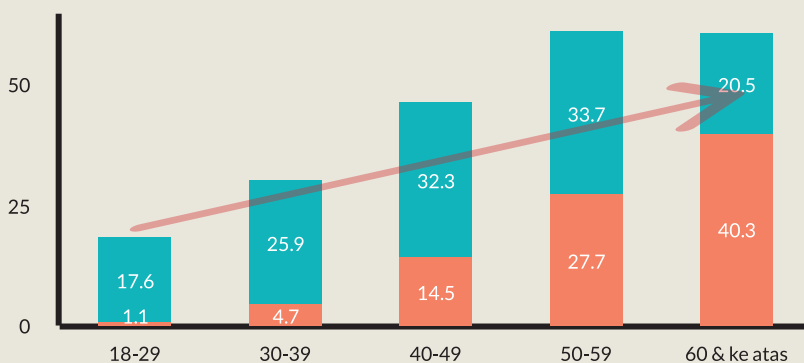
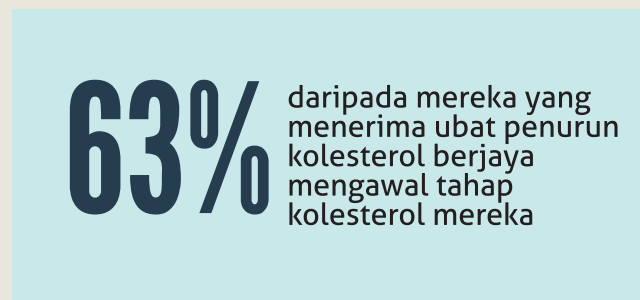
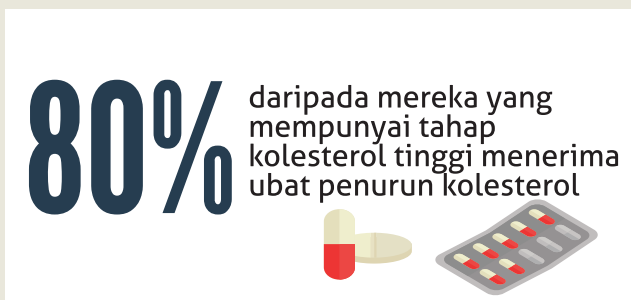
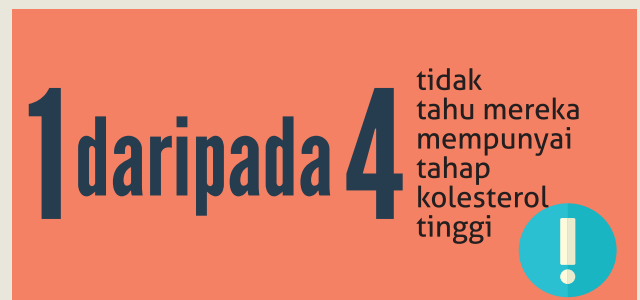
Tahap kolesterol tinggi ialah jumlah kolesterol:

**5.2 mmol/L atau lebih**



**4 daripada 10**

orang atau **8 juta** orang dewasa di Malaysia mempunyai tahap kolesterol tinggi



Mereka yang berumur **40-59 tahun** paling ramai tidak mengetahui mereka mempunyai tahap kolesterol tinggi.

- Tidak mengetahui mereka mempunyai tahap kolesterol tinggi
- Tahap kolesterol tinggi yang didiagnos

07

Adakah kita cukup aktif secara fizikal?



**1** daripada **4**

orang dewasa\* adalah **TIDAK AKTIF FIZIKAL**

\* 16 tahun ke atas

Golongan yang **PALING TIDAK AKTIF FIZIKAL** adalah:



PEREMPUAN

28%

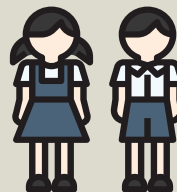
Jantina



75 TAHUN KE ATAS

59%

Umur



PELAJAR

39%

Pekerjaan



BANDAR

27%

Lokaliti

Tidak Aktif Fizikal adalah penyumbang utama faktor risiko yang ke-4 bagi kematian di dunia\*.

\*Pertubuhan Kesihatan Dunia, 2019

Mengurangkan aktiviti sedentari dengan menggunakan tangga atau berjalan kaki dapat meningkatkan tahap aktiviti fizikal.



Saranan aktiviti fizikal bagi dewasa yang berumur 18 - 64 tahun:

Sekurang-kurangnya 150 minit aktiviti fizikal intensiti sederhana dalam seminggu.



atau

Sekurang-kurangnya 75 minit aktiviti fizikal intensiti lasak dalam seminggu.



atau

Kombinasi yang setara di antara aktiviti fizikal intensiti sederhana dan intensiti lasak.

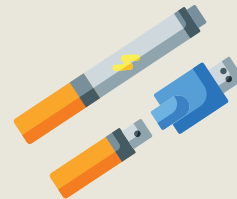
08

## Penggunaan tembakau dan pendedahan asap rokok pasif di kalangan rakyat Malaysia

Apakah pilihan utama perokok di Malaysia?



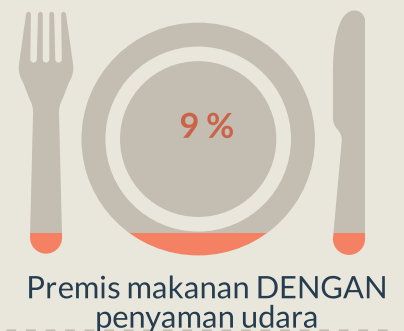
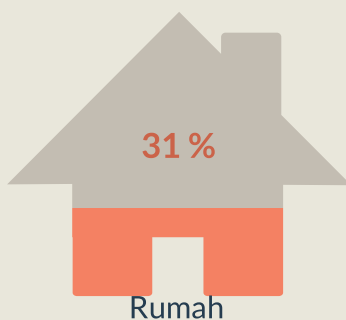
Rokok  
**21%**



Rokok elektronik  
**5%**

**1** daripada **2** orang melaporkan **pendedahan kepada asap rokok pasif** di premis makanan tanpa penyaman udara.

Di manakah lokasi lain yang orang terdedah kepada asap rokok pasif?



**Golongan bukan perokok**

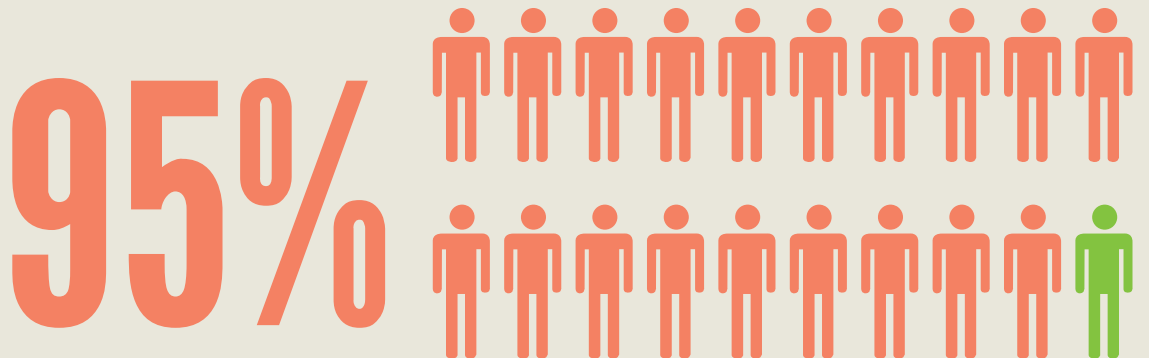
**Suarakan hak anda!**

**Semua orang berhak menikmati persekitaran bebas asap rokok**



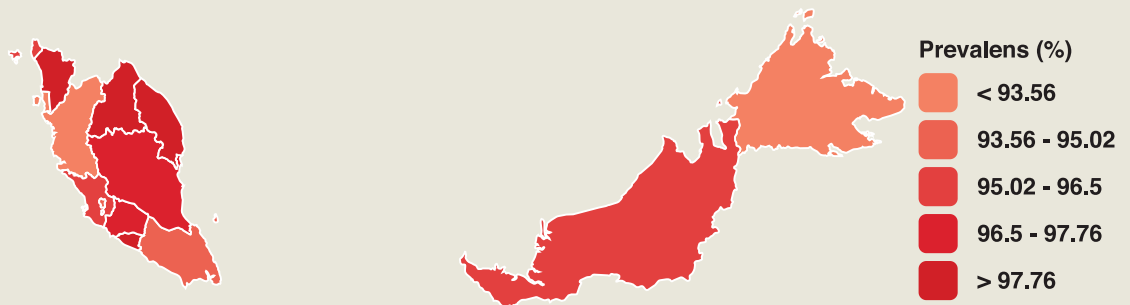
09

## Buah-buahan, sayur-sayuran dan air kosong



orang dewasa di Malaysia mengambil buah-buahan dan sayur-sayuran kurang dari yang disyorkan.

Perbezaan peratusan penduduk yang tidak cukup makan buah-buahan dan sayur-sayuran mengikut negeri:



Namun, pengambilan air kosong adalah lebih baik berbanding dengan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran:

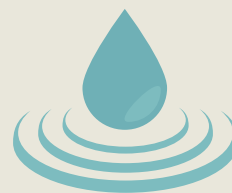


**3 daripada 4**

rakyat Malaysia minum air kosong yang mencukupi



Makan buah-buahan dan sayur-sayuran yang mencukupi penting dalam pengurusan berat badan dan pencegahan penyakit



Pengambilan air kosong yang mencukupi membantu buah pinggang anda berfungsi dengan lebih efisien dan mengelakkan penyakit batu karang

10

## Malaysia dan minuman bergula: Gambaran yang tidak begitu manis

### Pengambilan minuman manis di kalangan orang dewasa di Malaysia

minuman yang disediakan sendiri



53.2%  
setiap hari

minuman berkarbonat dan tanpa karbonat



4.2%  
setiap hari

minuman pra campuran



6.7%  
setiap hari

- minuman yang disediakan sendiri: kopi, teh, minuman coklat atau bermalta yang ditambah gula/ susu pekat manis / madu
- Minuman pra campuran: minuman segera yang mengandungi gula (contohnya, serbuk kopi, teh, coklat, soya atau bijirin)

### Secara keseluruhan, berapa banyak pengambilan gula dari minuman manis di kalangan orang dewasa di Malaysia ?



minuman yang disediakan sendiri

**3** sudu teh gula  
setiap hari



minuman berkarbonat dan tanpa karbonat

**6** sudu teh gula  
setiap hari



minuman pra campuran

**3** sudu teh gula  
setiap hari

#### Mesej penting

Lebih baik minum **air kosong** atau **minuman tanpa gula** seperti kopi atau teh tanpa tambahan gula

\* pengambilan gula di kalangan orang dewasa yang minum minuman manis setiap hari

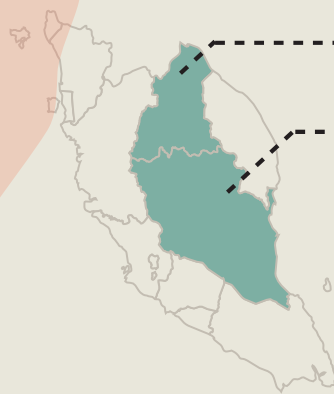
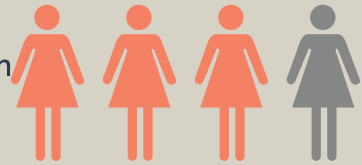
11

## Saudari, sudahkah anda menjalani saringan kesihatan?



### Saringan Mamogram

**3 daripada 4** wanita berumur 40 tahun dan ke atas **tidak pernah** menjalani saringan mamogram



7%

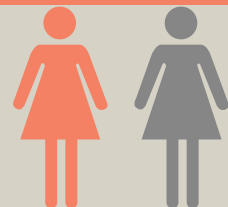
11%

**Kelantan & Pahang** merupakan dua negeri yang mempunyai kadar pengambilan saringan mamogram yang terendah



### Pemeriksaan sendiri payudara

**1 daripada 2** wanita berumur 18 tahun dan ke atas **tidak mempraktik** pemeriksaan sendiri payudara



### Saringan kanser pangkal rahim

**60%** wanita berumur 20 tahun dan ke atas **tidak pernah** menjalani saringan pap smear



Hanya 25% mengetahui kewujudan pensampelan sendiri ujian *Human Papillomavirus* (HPV)

12

## Pengambilan minuman beralkohol secara mudarat di Malaysia

**11.8%**  
(1 daripada 10)  
rakyat  
Malaysia minum  
minuman  
beralkohol



**1 daripada 2**



peminum alkohol minum secara mudarat/hingga mabuk (*binge drinking*)

**1 daripada 10**



peminum alkohol minum secara mudarat/hingga mabuk sekurang-kurangnya sekali seminggu (*Heavy Episodic Drinking, HED*)

Setiap tahun di dunia

**3 juta kematian** berpunca daripada pengambilan alkohol secara berlebihan

Berdasarkan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), kematian yang berpunca dari meminum alkohol di Malaysia...



17.6%	Kemalangan jalan raya	10.9%
16.8%	Sirosis hati	16.2%
2.2%	Kanser	0.6%

\* Minum secara mudarat/hingga mabuk (*binge drinking*): pengambilan **6 atau lebih** unit minuman beralkohol pada satu masa

\* Minum secara mudarat/hingga mabuk sekurang-kurangnya sekali seminggu (*HED*): pengambilan **6 atau lebih** unit minuman beralkohol pada satu masa sekurang-kurangnya sekali seminggu

13

## Penyalahgunaan dadah di Malaysia

**300,000**

**orang dewasa di Malaysia**

pernah menggunakan dadah sekurang-kurangnya sekali seumur hidup

**100,000**

**orang dewasa di Malaysia**

masih menggunakan dadah

### PENYALAHGUNAAN DADAH PALING TINGGI DI KALANGAN:



PENDUDUK  
LUAR  
BANDAR



GOLONGAN  
BERPENDAPATAN  
RENDAH



LELAKI

### JENIS-JENIS DADAH YANG DISALAH GUNA:

#### Ganja



Ganja/  
Kanabis/  
Hemp

146,000 orang

#### Ketum



Ketum/  
Mitragyna

128,000 orang

#### Amfetamin & Methamfetamin



Pil Kuda/  
Syabu/  
Ecstasy

101,000 orang

#### Opiat



Morfin/  
Heroin

45,000 orang

#### Inhalan



Gam/  
Penyembur/  
Pelarut

33,000 orang

### MAJORITI PENAGIH DADAH...



bermula  
dengan ganja



mula menggunakan  
dadah antara usia 18-  
24 tahun

\* Anggaran statistik berdasarkan prevalen kebangsaan



14

## Kemurungan

### golongan dewasa di Malaysia

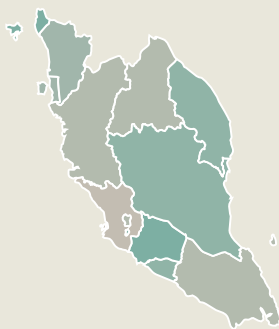


## FAKTA UTAMA

Prevalens Kemurungan di peringkat nasional:

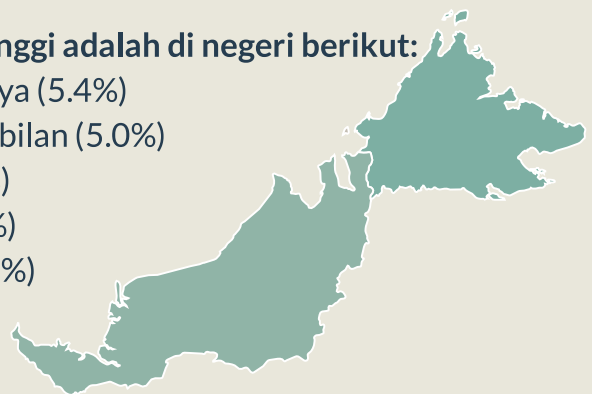
**2.3%** seramai setengah juta orang

### Mengikut negeri:

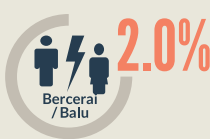
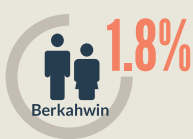
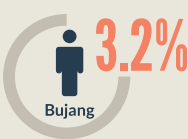
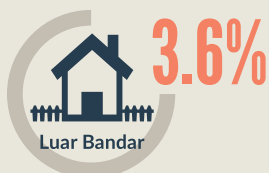


Prevalen tertinggi adalah di negeri berikut:

- WP Putrajaya (5.4%)
- Negeri Sembilan (5.0%)
- Perlis (4.3%)
- Sabah (4.0%)
- Melaka (3.8%)



### Mengikut kumpulan sosiodemografi:



### Mengikut pendapatan isirumah:



### Dapatkan nasihat doktor

Sekiranya anda mempunyai gejala-gejala berikut:

- perasaan murung
- kehilangan minat & keseronokan
- tumpuan berkurang
- kurang keyakinan diri
- idea untuk membahayakan diri / membunuh diri
- gangguan tidur dan selera makan



15

## Epidemik tersembunyi

**424,000**  
**kanak-kanak**

mengalami masalah kesihatan mental di Malaysia

-NHMS 2019-

### Kanak-kanak mengalami masalah ini?



Luar Bandar

8.8%



Perempuan

8.4%



Umur 10-15 tahun

9.5%



Pendapatan isi rumah kategori B40

9.2%

### Apakah penyumbang kepada masalah kesihatan mental kanak-kanak?



Prevalens kesihatan mental berdasarkan **DOMAIN utama**



42.9% Masalah berinteraksi dengan rakan sebaya



15.9% Masalah tingkah laku



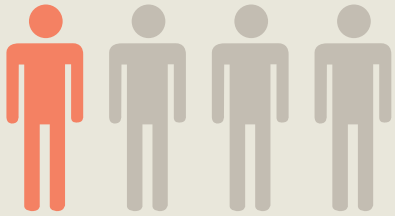
8.3% Masalah emosi



2.3% Masalah hiperaktif

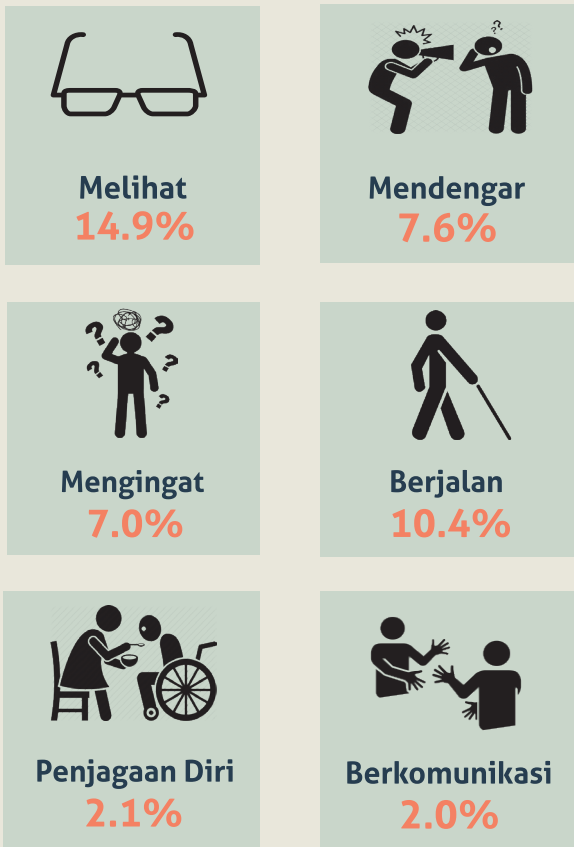
16

Tiada sesiapa yang ditinggalkan — Orang yang mengalami ketidakupayaan

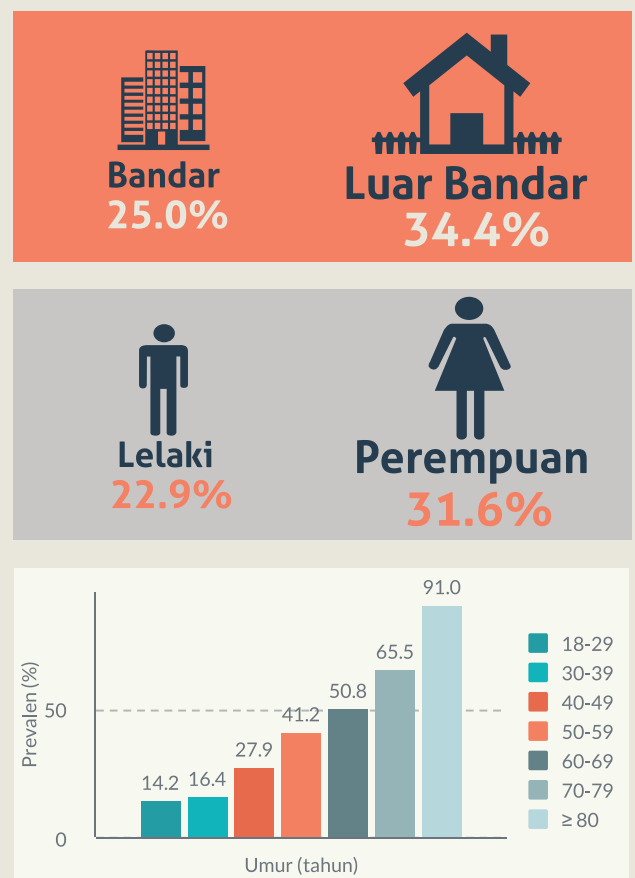


1 daripada 4 orang dewasa di Malaysia mengalami ketidakupayaan

Apakah jenis ketidakupayaan?



Siapakah yang berisiko?



4.7%

kanak-kanak berumur 2 hingga 17 tahun di Malaysia mengalami ketidakupayaan

17

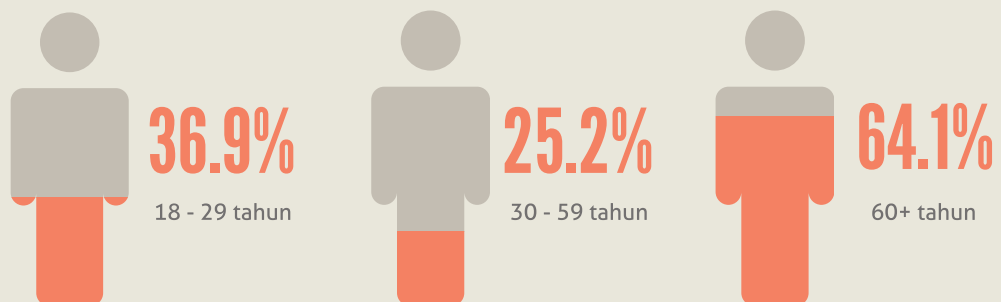
## Mari berbicara mengenai ED

Apabila lelaki dewasa Malaysia ditanya mengenai ereksi:

Mati pucuk (ED) atau impotens adalah ketidakupayaan dalam memperoleh dan mengekalkan ketegangan yang cukup lama untuk mencapai kepuasan hubungan seksual.



Respon ini lebih kerap dalam satu kumpulan usia berbanding yang lain:



Jika anda adalah salah seorang daripada mereka, anda mungkin mengalami **mati pucuk**

## APA PATUT SAYA LAKUKAN?

Punca mati pucuk berbeza mengikut umur, begitu juga dengan perawatan

**MUDA**

< **VS** >

**TUA**

- Mungkin bukan masalah sebenar tetapi ianya disebabkan oleh jangkaan yang terlalu tinggi terhadap kemampuan tersebut.
- Jika anda mengamalkan gaya hidup sihat dan disahkan sihat oleh doktor, dapatkan kaunseling atau maklumat kesihatan seksual yang tepat.

- Mungkin merupakan penyakit ED atau salah satu gejala penyakit lain yang lebih teruk
- Sila rujuk doktor anda dengan segera! Pengesanan awal dan rawatan penyakit mati pucuk serta penyakit yang menyebabkan mati pucuk penting untuk kesihatan anda.

# 18 BPH: Dilema lelaki

## APAKAH BPH?

*Benign prostatic hyperplasia (BPH)* adalah keadaan di mana kelenjar prostat membesar dan akhirnya mengakibatkan masalah dalam membuang air kencing.

**16%**

lelaki berusia 40 tahun ke atas menderita BPH



**16%**

dikalangan lelaki yang berkahwin



**24%**

dikalangan lelaki yang berusia

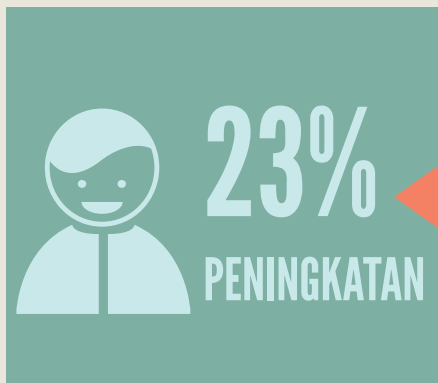


**17%**

dikalangan lelaki dari luar bandar



Peratusan kelenjar prostat membesar bersimptomatik yang lebih rendah berbanding anggaran global iaitu 26%.



**23%**  
PENINGKATAN

Peratusan gejala BPH meningkat daripada 10% bagi lelaki berusia 40 tahun ke 33% bagi lelaki berusia 75 tahun.

57% yang menderita BPH mengaku tidak puas semasa pemuangan air kecil



### Apa patut saya lakukan?

- Rujuk doktor anda segera untuk pemeriksaan prostat jika mengalami masalah dalam pemuangan air kecil.
- Elakkan gaya hidup yang tidak sihat!

19

## Lebih berat badan/obesiti & obesiti abdomen: Tanda **risiko kesihatan**

**1 daripada 2** dewasa di Malaysia adalah dalam kategori **berlebihan berat badan atau obes**

**LEBIH BERAT BADAN** = Indeks jisim tubuh (IJT) melebihi 25 kg/m<sup>2</sup>

**OBES** = Indeks jisim tubuh (IJT) melebihi 30 kg/m<sup>2</sup>



Di dapati adalah tinggi di kalangan mereka:

**Perempuan**  
54.7%



**Etnik India**  
63.9%



**Umur 55-59 tahun**  
60.9%

**1 daripada 2** dewasa di Malaysia adalah dalam kategori **obesiti abdomen**

**OBESITI ABDOMEN** = Ukur lilit pinggang ≥90cm bagi lelaki  
≥80cm bagi perempuan



Di dapati adalah tinggi di kalangan mereka:

**Perempuan**  
64.8%



**Etnik India**  
68.3%



**Umur 60-64 tahun**  
71.5%

### Penyakit yang dikaitkan dengan lebih berat badan/obesiti dan obesiti abdomen



Diabetes



Hipertensi



Penyakit Kardiovaskular

### Apa yang boleh anda lakukan?



Makan makanan sihat dan seimbang



Aktif secara fizikal



Elak minuman alkohol



Berhenti merokok



Urus tekanan dengan baik

20

# Anemia di Malaysia

### Apakah anemia?

Anemia adalah satu keadaan di mana individu tidak mempunyai bilangan sel darah merah yang mencukupi untuk mengangkut oksigen ke seluruh badan



### Mengapa anemia berbahaya?

Anemia berbahaya jika tidak dirawat kerana boleh menyebabkan fungsi jantung lemah



**1 daripada 5**

rakyat Malaysia didapati menghidap anemia

**21.3%** daripada populasi rakyat

Anggaran **4.6 juta penduduk**

## Anemia di kalangan wanita dalam golongan umur reproduktif (15 - 49 tahun):



**3 daripada 10 menghidap anemia**



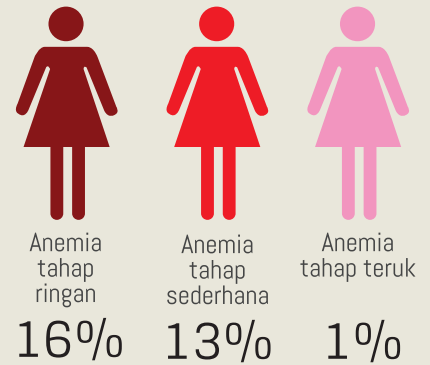
**39.8%**

wanita yang menghidap anemia adalah di kalangan etnik India

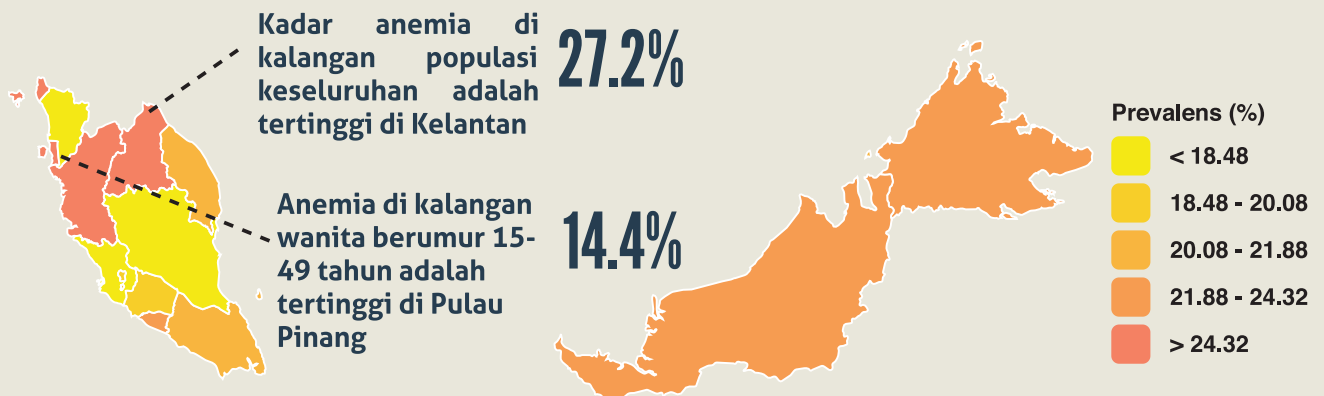
### Mengapa anemia berbahaya kepada kesihatan wanita?

- Boleh meningkatkan risiko terhadap kandungan seperti risiko keguguran dan kelahiran pramatang
- Boleh menjejaskan kesihatan kandungan menyebabkan bayi mengalami masalah kurang berat badan dan tumbesaran terbantut

Tahap anemia di kalangan wanita di Malaysia :



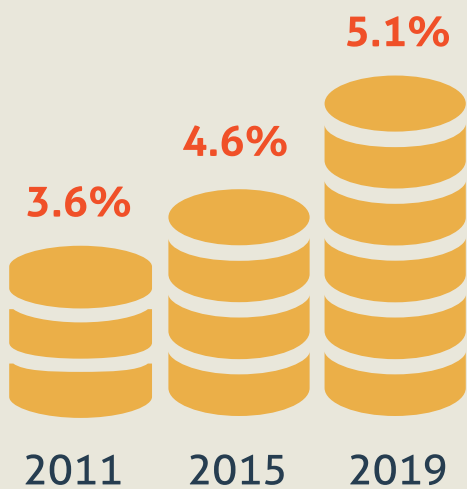
## Anemia mengikut negeri di Malaysia



21

## Pembayaran jagaan kesihatan di Malaysia

**Perbelanjaan jagaan kesihatan** daripada keseluruhan perbelanjaan bulanan isi rumah:



**Sumber kewangan** yang digunakan oleh isi rumah bagi membayar perkhidmatan kesihatan:



**81%**  
guna **pendapatan semasa**



**36%**  
guna **simpanan**



**11%**  
**pinjam** daripada keluarga dan kawan, selain daripada ahli isi rumah

Berapakah bilangan **individu** yang **dilindungi insurans**?



**Hanya 22%**

daripada penduduk dilindungi oleh **Insurans Kesihatan Peribadi**.

Sebab-sebab **tidak mempunyai** Insurans Kesihatan Peribadi:

**36%**

Tidak perlu

Tidak mampu

**43%**



22

# Adakah kita **sihat**?

Secara amnya,

**1**  
daripada **5**

orang penduduk<sup>^</sup> menilai kesihatan diri mereka sebagai

**"tidak bagus"**

<sup>^</sup> berumur 13 tahun dan ke atas



Dalam **dua minggu**\* yang lepas,

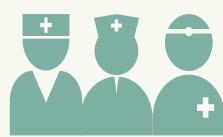
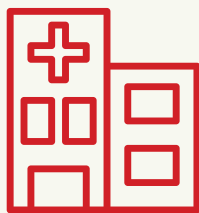


**20%**

daripada penduduk di Malaysia melaporkan mereka **tidak sihat**

\* sebelum temuramah

Dalam kalangan mereka yang tidak sihat,



57.5%

mendapatkan jagaan atau nasihat daripada pengamal kesihatan



22.8%

mengubati diri sendiri<sup>~</sup>

<sup>~</sup> mengambil ubat tanpa nasihat daripada pengamal kesihatan



16.4%

mendapatkan nasihat daripada ahli keluarga/kawan



11.3%

mendapatkan nasihat daripada media massa

(contoh: Internet, TV, radio, surat khabar dan sebagainya)

23

Sakit badan kronik



**9**  
daripada 100

orang penduduk<sup>^</sup>  
mengalami sakit  
badan yang kronik

<sup>^</sup>berumur 13 tahun dan ke atas

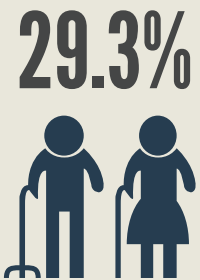
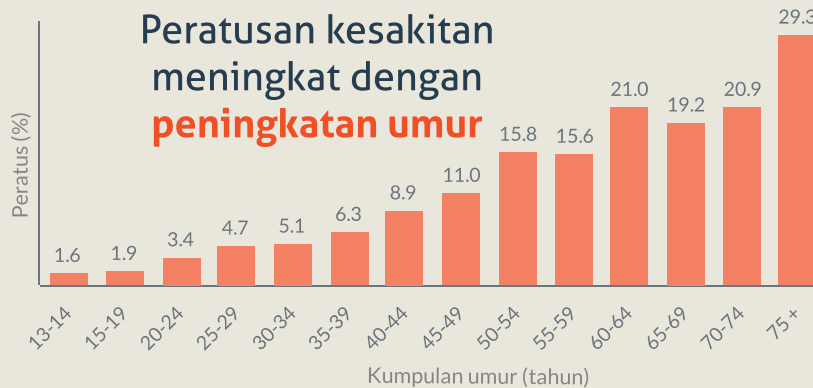
**APAKAH SAKIT  
BADAN KRONIK?**

Kesakitan di mana-mana bahagian badan yang dialami setiap hari atau hampir setiap hari, selama 3 bulan atau lebih

Siapakah yang mengalaminya?



Remaja berumur  
13 - 14 tahun



Warga emas berumur  
75 tahun dan ke atas



Setakat manakah aktiviti-aktiviti harian mereka terjejas?

- 3.5% sangat terganggu
- 12.8% amat terganggu
- 16.8% sederhana terganggu
- 48.2% sedikit terganggu
- 18.2% tidak terganggu



24

Farmasi komuniti sedia pelbagai perkhidmatan, bukan sekadar menjual ubat-ubatan

Terdapat kira-kira  
**3,000**  
farmasi komuniti di  
Malaysia

Sumber: Bahagian Perkhidmatan Farmasi, Kementerian Kesihatan Malaysia (2016).



Namun, hanya  
**1 daripada 10**

orang dewasa<sup>^</sup> di Malaysia telah pergi ke farmasi komuniti dalam dua minggu yang lepas\* bagi tujuan kesihatan

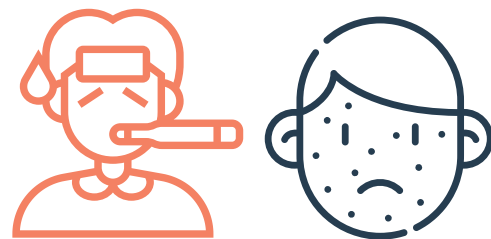
<sup>^</sup>berumur 18 tahun dan ke atas  
<sup>\*</sup>sebelum temuramah

**DI FARMASI KOMUNITI, ANDA BOLEH MENDAPATKAN:**

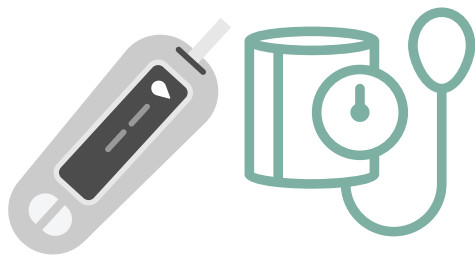
**Kaunseling berkaitan ubat-ubatan anda**



Nasihat dan rawatan bagi penyakit-penyakit ringan



Bantuan dalam pemantauan sendiri aras gula dan tekanan darah



Perkhidmatan lain seperti berhenti merokok, pengurusan berat badan dan sebagainya.

25

## Penggunaan khidmat jagaan kesihatan pesakit luar



1  
daripada 12

orang penduduk di Malaysia menggunakan khidmat jagaan kesihatan pesakit luar dalam 2 minggu yang lepas<sup>^</sup>.

<sup>^</sup> sebelum temuramah

### Siapakah pengguna khidmat jagaan kesihatan pesakit luar?



8.8%

DARIPADA PENDUDUK DI LUAR BANDAR



7.8%

DARIPADA PENDUDUK DI BANDAR



9.1%

DARIPADA KAUM WANITA



7.1%

DARIPADA KAUM LELAKI

8.1% daripada kumpulan B40

7.6% daripada kumpulan M40

9.1% daripada kumpulan T20

40%

daripada mereka yang menggunakan khidmat jagaan pesakit luar merupakan

**WARGA EMAS**

(60 tahun dan ke atas)

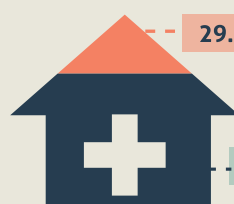


### Ke mana mereka pergi\*?

Fasiliti KERAJAAN  
64.6%

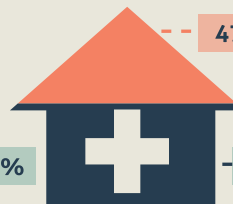


Fasiliti SWASTA  
36.3%



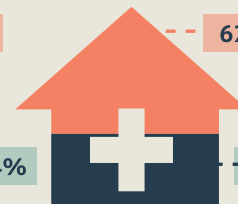
29.9%

Kumpulan B40



47.5%

Kumpulan M40

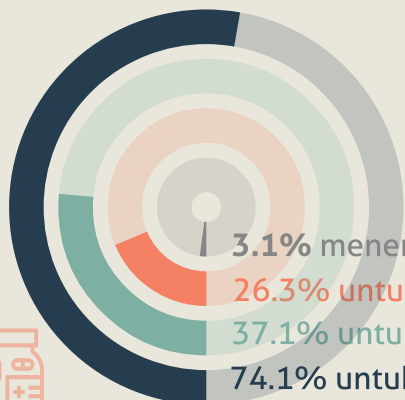


62.4%

Kumpulan T20

\*Sesetengah pengguna pergi ke kedua-dua jenis fasiliti kerajaan dan swasta, dan pergi lebih daripada satu lawatan.

### Apakah tujuan lawatan mereka?



3.1% menerima jagaan kesihatan yang lain

26.3% untuk pemeriksaan perubatan

37.1% untuk pemeriksaan susulan

74.1% untuk pemeriksaan berkaitan masalah kesihatan\*

\*masalah kesihatan dalam masa 2 minggu sebelum temuramah



26

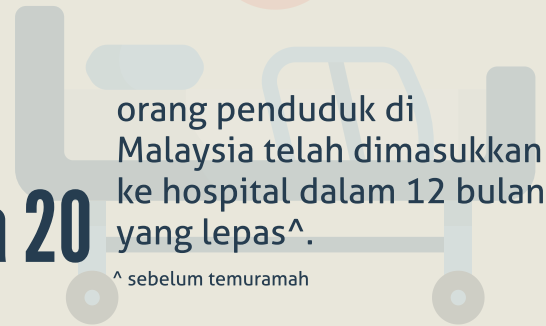
Kemasukan ke hospital



1 daripada 20

orang penduduk di Malaysia telah dimasukkan ke hospital dalam 12 bulan yang lepas<sup>^</sup>.

<sup>^</sup> sebelum temuramah



Siapakah yang telah dimasukkan ke hospital?



4.1%  
DARIPADA KAUM LELAKI



6.2%  
DARIPADA KAUM WANITA

Siapakah yang lebih banyak dimasukkan ke hospital?



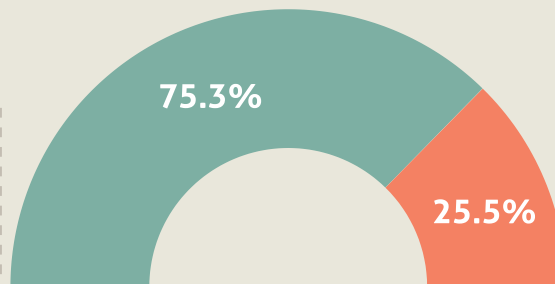
Wanita dalam usia reproduktif (20-49 tahun)  
37.2%  
daripada kemasukan yang dilaporkan



Warga emas (60 tahun dan ke atas)  
16.6%  
daripada kemasukan yang dilaporkan

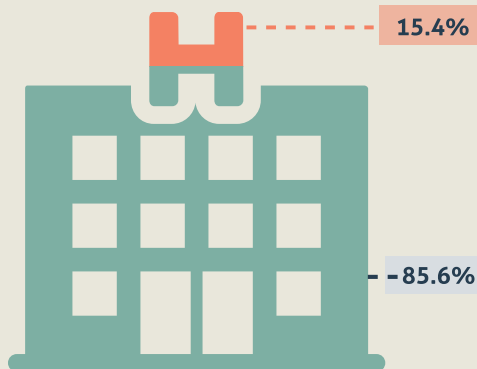
Di manakah mereka dimasukkan\*?

\*Sesetengah pengguna masuk ke kedua-dua jenis hospital kerajaan dan swasta, dan masuk lebih daripada sekali.

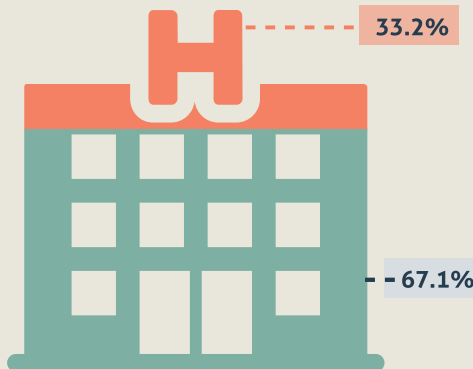


Hospital Kerajaan  
Hospital Swasta

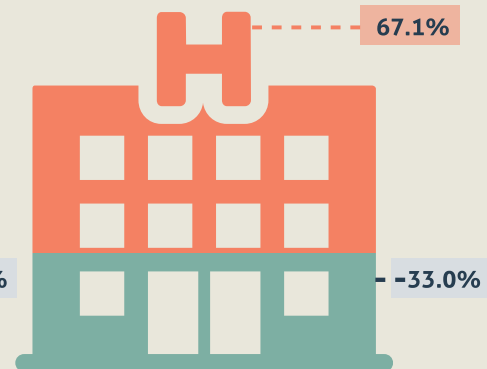
Kumpulan B40



Kumpulan M40



Kumpulan T20



mereka yang telah dimasukkan adalah

4.7% daripada kumpulan B40

5.8% daripada kumpulan M40

7.0% daripada kumpulan T20

27

## Lawatan untuk jagaan kesihatan pergigian di Malaysia



### Hanya 1 daripada 4

penduduk di Malaysia melawat pengamal pergigian dalam 12 bulan yang lepas<sup>^</sup>.

<sup>^</sup> sebelum temuramah



Lawatan pergigian berkala adalah

**PENTING**

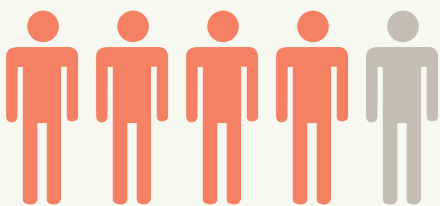
untuk mengekalkan kesihatan mulut yang optimum

Namun, melawat pengamal pergigian **LEBIH DARIPADA 2 TAHUN YANG LALU**

50%

15%

**TIDAK PERNAH** melawat pengamal pergigian seumur hidup mereka!



**4 daripada 5 orang**

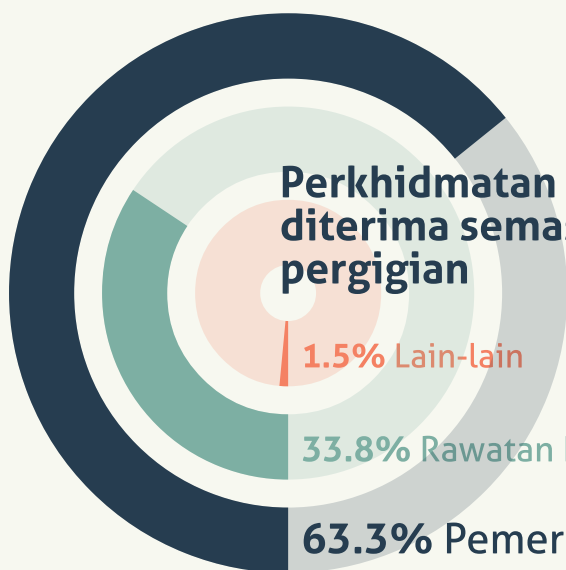
menggunakan perkhidmatan pergigian kerajaan



20% golongan terkaya di Malaysia paling banyak menggunakan perkhidmatan pergigian swasta (42.1%)



Golongan miskin dan kaya menggunakan perkhidmatan pergigian sektor kerajaan secara **sama rata**



Perkhidmatan yang diterima semasa lawatan pergigian

1.5% Lain-lain

33.8% Rawatan Pergigian

63.3% Pemeriksaan Pergigian



28

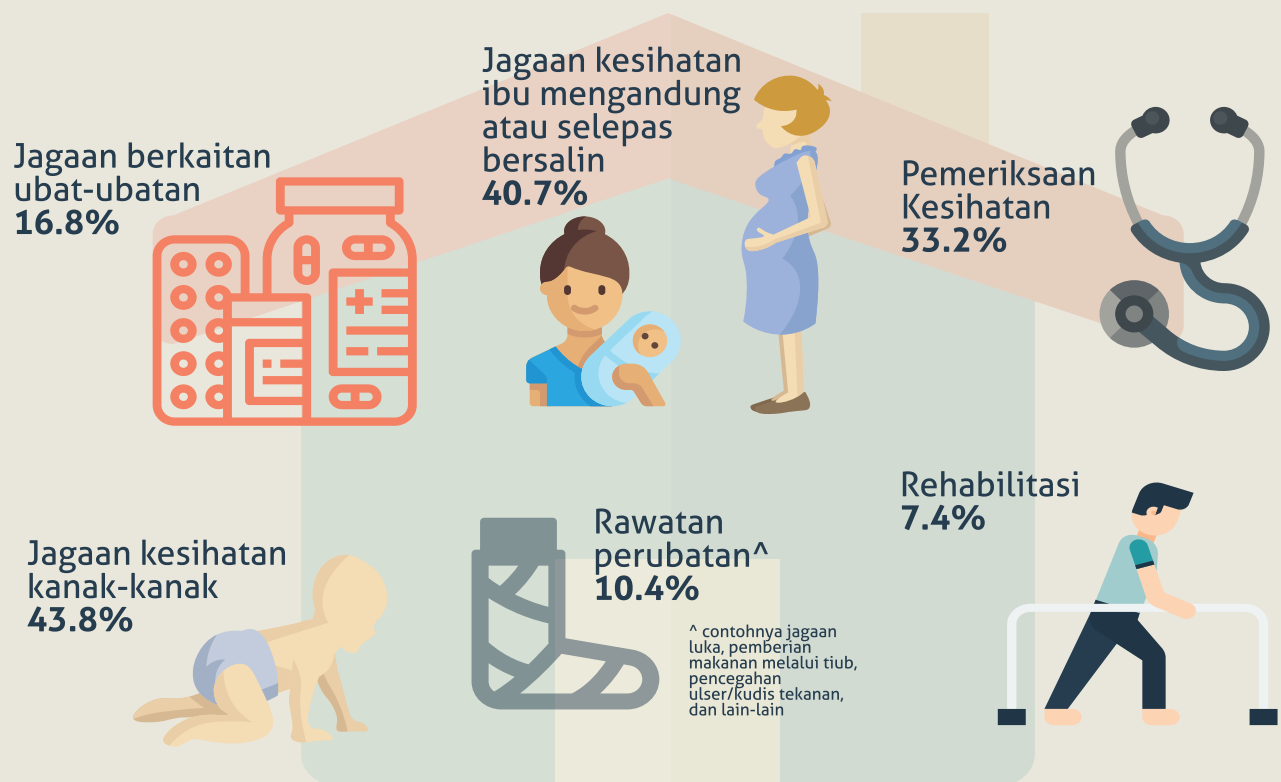
# Khidmat jagaan kesihatan di rumah



**1 daripada 50** orang penduduk di Malaysia dilaporkan menerima **jagaan kesihatan di rumah\*** dalam 12 bulan yang lepas<sup>^</sup>

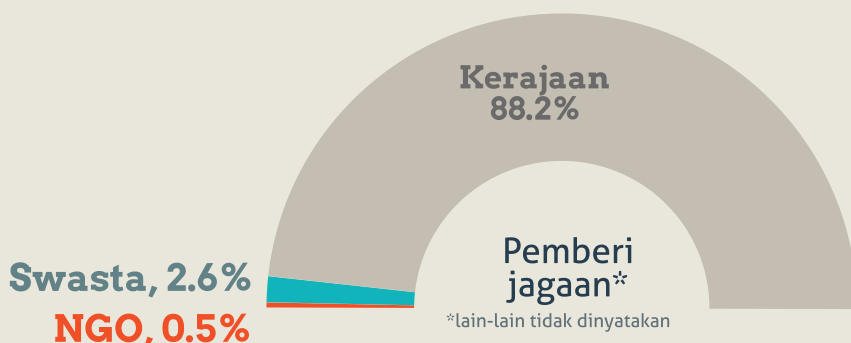
\*khidmat jagaan kesihatan di rumah termasuk khidmat perundingan, pemeriksaan dan/atau rawatan  
^sebelum temuramah

## Apakah jenis rawatan yang diterima\*?



\*lebih daripada satu jagaan kesihatan boleh diberi bagi setiap lawatan ke rumah.

## Siapakah yang memberi jagaan kesihatan?



Penglibatan sektor swasta dan NGO\*\* yang terhad memberi peluang yang baik untuk penyertaan sektor swasta dan NGO\*\* dalam menyediakan khidmat jagaan kesihatan di rumah.  
\*\*pertubuhan bukan kerajaan

29

## Jagaan tidak formal di Malaysia



5.7%

daripada penduduk<sup>^</sup> memberi**jagaan tidak formal\***

dalam 12 bulan yang lepas sebelum temuramah

<sup>^</sup>berumur 18 tahun dan ke atas

\*meliputi pemberian jagaan peribadi, jagaan kesihatan dan bantuan lain kepada mereka yang tidak mampu menjaga diri mereka, tidak termasuk jagaan yang diberikan oleh pihak profesional dan khidmat sukarelawan

## Penjagaan tidak formal

## Pemberi jagaan adalah...



4.3%

DARIPADA  
KAUM LELAKI

7.0%

DARIPADA KAUM  
WANITA

## Berapa tahun?

Purata tahun  
jagaan diberikan5.3  
tahun

## Berapa jam?

Purata jam jagaan  
diberikan24.4  
jam seminggu

## Siapakah yang menerima jagaan ~?

85.0% daripada  
jagaan diberi  
kepada

ahli isi rumah

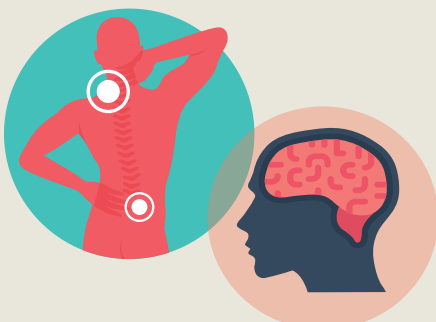
16.7% daripada  
jagaan diberi  
kepada

bukan ahli isi rumah

~setengah penjaga tidak formal memberi jagaan kepada ahli isi rumah dan bukan ahli isi rumah

## Kesan kepada pemberi jagaan tidak formal

Pemberi jagaan melaporkan bahawa peranan sebagai penjaga memberi kesan kepada mereka.

16.0% menyatakan  
kesihatan (fizikal  
dan/atau mental)  
mereka terjejas

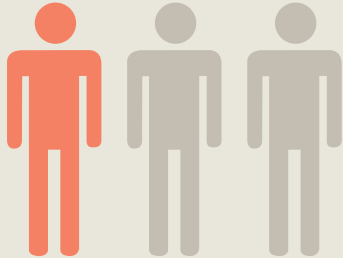
## PESANAN UTAMA

Kesihatan dan  
kesejahteraan  
pemberi jagaan tidak formal  
tidak patut diabaikan.Pemantauan kesihatan  
mereka adalah sama penting  
dengan kesihatan penerima  
jagaan.



30

## Literasi Kesihatan Dalam Kalangan Orang Dewasa Di Malaysia



# 1 daripada 3

dewasa catat  
literasi  
kesihatan  
**RENDAH**

### APA itu Literasi Kesihatan ?

**Keupayaan** untuk **cari, faham dan guna** maklumat & perkhidmatan kesihatan yang diperlukan demi membuat keputusan kesihatan setiap hari



Untuk faham faktor risiko kesihatan & amal gaya hidup sihat



Untuk faham maklumat kesihatan & arahan perubatan dengan mudah



Untuk menilai risiko & manfaat rawatan dengan bijak



Untuk mengurus temu janji perkhidmatan kesihatan dengan teratur

### "BAGAIMANA Saya Boleh Tingkatkan Literasi Kesihatan?"



"Anda **HARUS...**"

#### SENTIASA BERTANYA

dengan pegawai kesihatan tentang:

- status kesihatan
- pencegahan & pengurusan penyakit
- ubat preskripsi doktor, ubat tanpa preskripsi doktor, vitamin, suplemen, ubat herba

#### BAWA BERSAMA SESEORANG

ke klinik/hospital untuk bantu:

- catat & ingat maklumat penting (tarikh & temujanji, arahan perubatan)

#### KETAHUI SEJARAH KESIHATAN diri:

- status kesihatan (terkini & terdahulu),
- pembedahan/prosedur kesihatan (jika ada)
- ubat yang diambil

**terutama** jika pergi ke klinik/hospital baharu







**Institut Kesihatan Umum (IKU)**  
**Institut Penyelidikan Sistem Kesihatan (IPSK)**  
**Institut Penyelidikan Tingkahlaku Kesihatan (IPTK)**  
**Institut Kesihatan Negara**  
1, Jalan Setia Murni U13/52  
Seksyen U13, Setia Alam  
40170 Shah Alam, Selangor

[www.iku.gov.my/nhms](http://www.iku.gov.my/nhms)

ISBN 978-983-99320-7-2



9 789839 932072