



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

MOH/S/IKU/199.23(RH)-e

**NHMS 2022**

NMRR-21-157-58261

TINJAUAN KEBANGSAAN KESIHATAN DAN MORBIDITI 2022  
**TINJAUAN KESIHATAN REMAJA 2022**

**PENEMUAN  
UTAMA**

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2022 (NMRR-21-157-58261)  
Kesihatan Remaja : Penemuan Utama

**MOH / S / IKU / 199.23 (RH) -e**

**Penafian:**

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

**Cadangan petikan:**

Institut Kesihatan Umum 2022. Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2022 :Tinjauan Kesihatan Remaja - Penemuan Utama

**Dicetak dan diedarkan oleh:**

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

Tel: +603-3362 7800 Fax: +603-3362 7801  
Email : nhms.iku@moh.gov.my  
Website : [www.iku.gov.my/nhms](http://www.iku.gov.my/nhms)

**Penggunaan dan penyebaran dokumen ini adalah digalakkan. Walau bagaimanapun, dokumen ini atau cetakan semula tidak boleh digunakan untuk tujuan komersial**

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

# Senarai infografik

## Ringkasan Tinjauan

01

Lim Kuang Kuay, Maznieda Mahjom, S Maria Awaluddin, Noor Syaqilah Shawaluddin, Tuan Mohd Amin Tuan Lah, Hamizatul Akmal Abd Hamid, Tan Lee Ann, Saidatul Norbaya Buang, Nik Rubiah Nik Abdul Rashid, Noor Ani Ahmad

02

## Penggunaan alkohol di kalangan remaja

Tania Gayle Robert, Hamizatul Akmal Abd Hamid, Mohd Hatta Abdul Mutualip, Halizah Mat Rifin, Norli Abdul Jabbar, Rusdi Abd Rashid, Thamil Arasu Saminathan, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Chong Zhuo Lin, Faizul Akmal Abdul Rahim

03

## Berat badan berlebihan/obes, tabiat makan & aktiviti fizikal dalam kalangan remaja

Lai Wai Kent, Khairul Hasnan Amali, Muhammad Solihin Rezali, Chong Chean Tat, Syafinaz Mohd Sallehuddin, Nor Azian Mohd Zaki, Muhammad Faiz Mohd Hisham, Lalitha Palaniveloo, Nurzaime Zulaily, Sulhariza Husni Zain, Murnizar Mokhtar, Azli Baharudin @ Shaharudin, Mohamad Aznuddin Abd Razak, Norliza Shamsuddin, Nor'ain Ab Wahab, Ahmad Ali Zainuddin

04

## Pengambilan dadah masih tinggi

Thamil Arasu Saminathan, Hamizatul Akmal Abd Hamid, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Tania Gayle Robert, Maznieda Mahjom, Hasimah Ismail, Mohd Haniff Bin Bistari, Halizah Mat Rifin, Mohamad Salleh Abdul Ghani, Norli Abdul Jabbar, Rushidi Abd Rashid

05

## Amalan kebersihan mulut di kalangan remaja

Fazila Haryati Ahmad, Rafidah Ali, Chan Yee Mang, Mohd Hatta Abdul Mutualip, Nik Adilah Shahein, Norzawati Yoep, Nurulasmak Mohamed, Saidatul Norbaya Buang, Nik Daliana Nik Farid, Annapurny Venkiteswaran

06

## Kebimbangan yang semakin meningkat mengenai bunuh diri di kalangan remaja

Norhafizah Sahril, Muhamad Khairul Nazrin Khalil, Muhammad Azri Adam Adnan, Kishwen Kanna Yoga Ratnam, Mohamad Aznuddin Abd Razak, Sheikh Shafizal Sheikh Ilman, Chan Yee Mang, Mohd Shaiful Azlan Kassim, Sherina Mohd Sidik, Nurashikin Ibrahim, Raihan Khamal, Nor Rahidah Abdul Rahim, Noor Ani Ahmad

07

## Sokongan ibu bapa & rakan sebaya: Daripada perspektif remaja

Nazirah Alias, Mohd Amierul Fikri Mahmud, Khaw Wan-Fei, Eida Nurhadzira Muhammad, Filza Noor Asari, Faizul Akmal Abdul Rahim, Nur Hamizah Nasaruddin, S Maria Awaluddin, Tan Lee Ann, Noor Syaqilah Shawaluddin, Mohd Farihan Md Yatim, Nik Rubiah Nik Abdul Rashid, Nik Daliana Nik Farid, Zamzaireen Zainal Abidin

08

## Jom bercakap tentang seks...

Noor Aliza Lodz, Amal Shamsudin, Chong Zhuo Lin, Fatin Athira Tahir, Mazliza Ramly, Maznieda Mahjom, Nik Adilah Shahein, S Maria Awaluddin, Anita Suleiman, Nik Rubiah Nik Abdul Rashid

09

## Penggunaan tembakau di kalangan remaja Malaysia: Kemunculan rokok elektronik(e-rokok)/vape sebagai ancaman kesihatan awam

Mohd Ruhaizie Riyadzi, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Hamizatul Akmal Abd Hamid, Thamil Arasu Saminathan, Tania Galye Robert Lourdes, Halizah Mat Rifin, Wan Kim Sui, Zulkarnain Ramli, Norlaila Hamid, Wan Sarifah Ainin Wan Jusoh, Ummi Nadiah Yusoff, Norliana Ismail, Muhammad Hairul Nizam Abd Hamid, Noraryana Hassan

10

## Keganasan dalam kalangan remaja

Mohd Hazrin Hasim@Hashim, Nur Faraeein Zainal Abidin, Hamizatul Akmal Abd Hamid, Shubash Shander Ganapathy, Muhammad Hanafi Bakri, Tan Lee Ann, Noor Raihan Khamal

11

## Buli dalam kalangan remaja

Muhammad Hanafi Bakri, Shubash Shander Ganapathy, Hamizatul Akmal Abd Hamid, Nur Faraeein Zainal Abidin, Mohd Hazrin Hasim@Hashim, Tan Lee Ann, Noor Raihan Khamal

12

## Pembulisan dalam kalangan remaja di Malaysia

Hamizatul Akmal Abd Hamid, Nur Faraeein Zainal Abidin, Muhammad Hanafi Bakri, Mohd Hazrin Hasim@Hashim, Shubash Shander Ganapathy, Tan Lee Ann, Noor Raihan Khamal

01

# RINGKASAN TINJAUAN

Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS): Tinjauan Kesihatan Remaja (AHS) 2022 bertujuan untuk menilai tingkah laku risiko kesihatan dan faktor perlindungan dalam kalangan pelajar menengah di Malaysia, sebagai proksi status kesihatan di kalangan remaja di Malaysia

2022

Tinjauan Kesihatan Remaja (AHS) ke-3

2017

Tinjauan Kesihatan Remaja (AHS) ke-2

2012

Tinjauan Kesihatan Pelajar Berasaskan Sekolah Global (GSHS) kali pertama

## Metodologi & Reka Bentuk Persampelan:

NHMS  
2022

**Populasi Sasaran**  
Pelajar berumur 13-17 Tahun



**Kerangka Persampelan**  
Sekolah menengah



**Penentuan Saiz Sampel**  
Formula perkadaran tunggal



**Reka Bentuk Persampelan**  
Persampelan kelompok berstrata berbilang peringkat

## Pengumpulan Data:



**Pengumpulan Data**  
12 Jun hingga 8 Julai 2022



**Instrumen Tinjauan**  
Soalan soalselidik yang telah divalidasi

## Modul Tinjauan:

- Penggunaan alkohol
- Tingkah laku dan status pemakanan
- Penggunaan dadah
- Kebersihan (termasuk kesihatan mulut)
- Kesihatan mental
- Aktiviti fizikal
- Faktor pelindung
- Tingkah laku seksual
- Penggunaan tembakau
- Keganasan dan kecederaan yang tidak disengajakan

## Kadar Respon:

### Kadar Respon Sekolah

239 daripada 240 sekolah mengambil bahagian dalam tinjauan ini



### Kadar Respon Pelajar

33,523 daripada 37,479 pelajar mengambil bahagian dalam tinjauan ini



**Kadar Respon Keseluruhan**  
**89.0%**

02

## PENGAMBILAN ALKOHOL DALAM KALANGAN REMAJA

**Peminum alkohol semasa** adalah sesiapa yang telah minum sekurang-kurangnya satu minuman beralkohol dalam 30 hari yang lepas

**7 %**

adalah peminum alkohol semasa



Dalam kalangan **peminum alkohol semasa** minuman beralkohol didapati daripada...



**Keluarga**  
55%



**Kedai**  
19%



**Kawan**  
13%

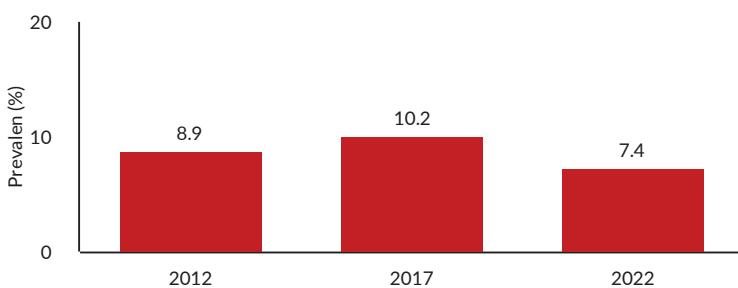
**73 %** mempunyai ibu bapa yang minum minuman beralkohol



**86 %** mempunyai kawan-kawan yang minum minuman beralkohol



Tren pengambilan alkohol semasa



**Peminum alkohol pada masa lalu** adalah sesiapa yang pernah minum minuman beralkohol sekurang-kurangnya satu kali sepanjang hidup mereka



**1 daripada 5** merupakan peminum alkohol pada masa lalu



Dalam kalangan peminum alkohol pada masa lalu

**65 %**

telah minum minuman beralkohol kali **PERTAMA** sebelum umur **14** tahun

**25 %**



dilaporkan pernah **minum sehingga mabuk**

**Sihat Tanpa ALKOHOL**



**AMARAN**

MENJUAL MINUMAN BERALKOHOL/ARAK KEPADA ORANG DI BAWAH UMUR DUA PULUH SATU TAHUN ADALAH DILARANG

03

## BERAT BADAN BERLEBIHAN/OBES, TABIAT MAKAN & AKTIVITI FIZIKAL DALAM KALANGAN REMAJA

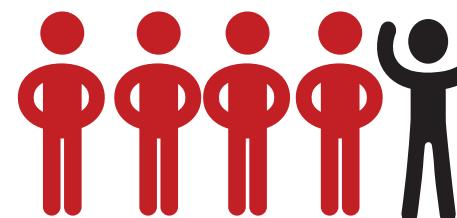
**1 daripada 3**

adalah *berat badan berlebihan/obes*



**4 daripada 5**

adalah *tidak aktif secara fizikal*

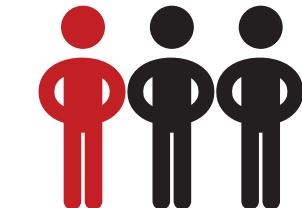
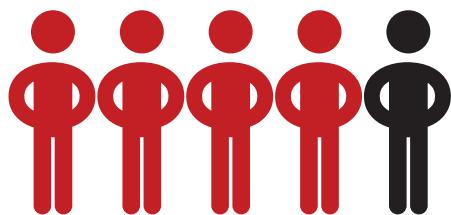


**2 daripada 3**

mengamalkan *aktiviti sedentari*



**4 daripada 5**  
tidak makan buah  
dan sayur dengan  
secukupnya



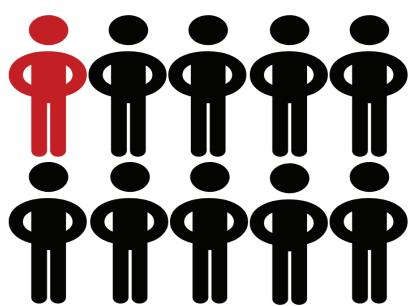
**1 daripada 3**

minum *minuman ringan berkarbonat pada setiap hari*



**1 daripada 10**

makan *makanan segera sekurang-kurangnya 3 kali seminggu*



"Makan secara sihat dan kerap bersenam untuk mencegah berat badan berlebihan/obesiti"

04

## PENGAMBILAN DADAH MASIH TINGGI!!

# 106,000

remaja di Malaysia  
pernah mengambil dadah  
sekurang-kurangnya sekali  
dalam seumur hidup mereka

# 60,000

remaja di Malaysia  
kini masih mengambil dadah



### 2.8%

pernah mengambil inhalan\*  
(\*seperti gam, cat, dll.)



### 2.3%

pernah mengambil ketum



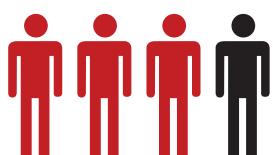
### 1.1%

pernah mengambil ganja



### 1.0%

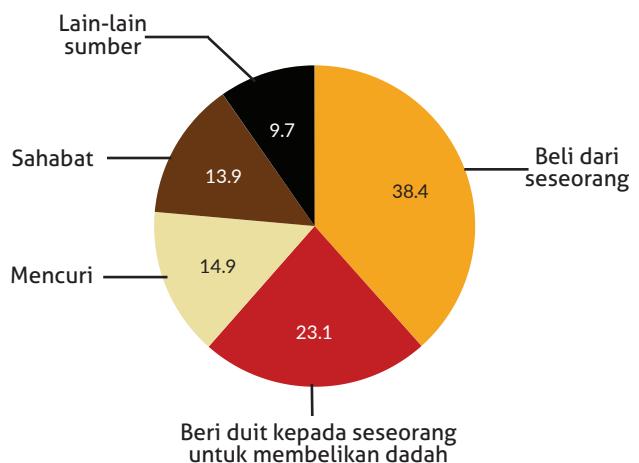
pernah mengambil amfetamin atau  
metamfetamin



### 3 daripada 4 remaja

yang pernah mengambil dadah,  
memulakannya sebelum umur 14 tahun

#### Sumber untuk mendapatkan dadah



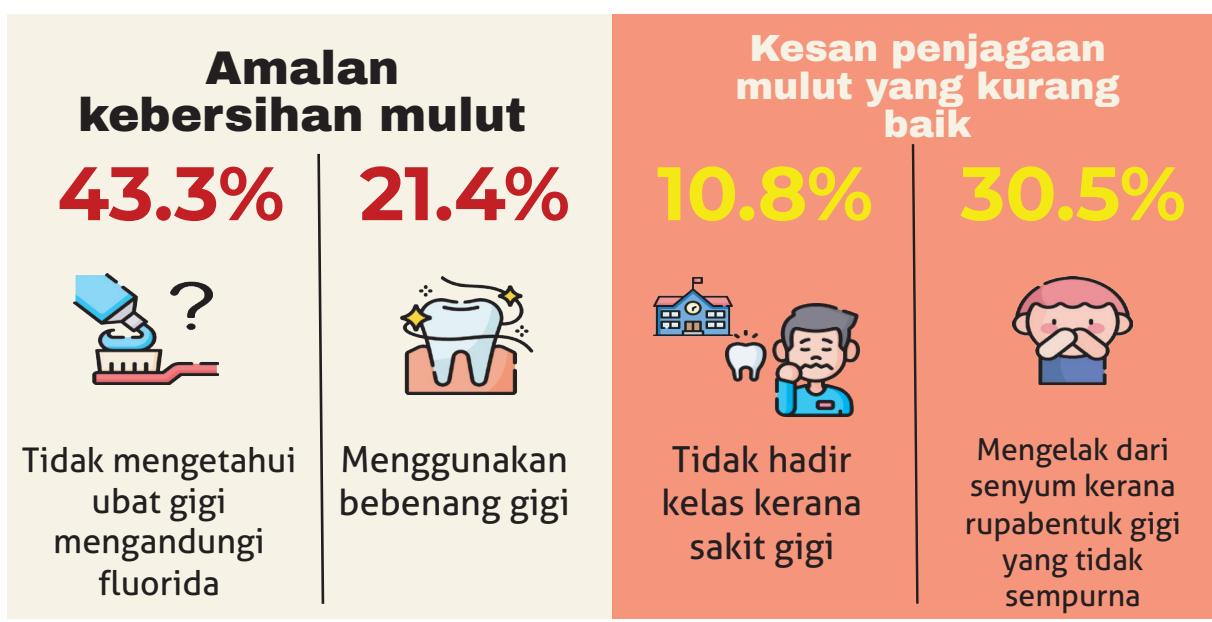
05

## AMALAN KEBERSIHAN MULUT DI KALANGAN REMAJA

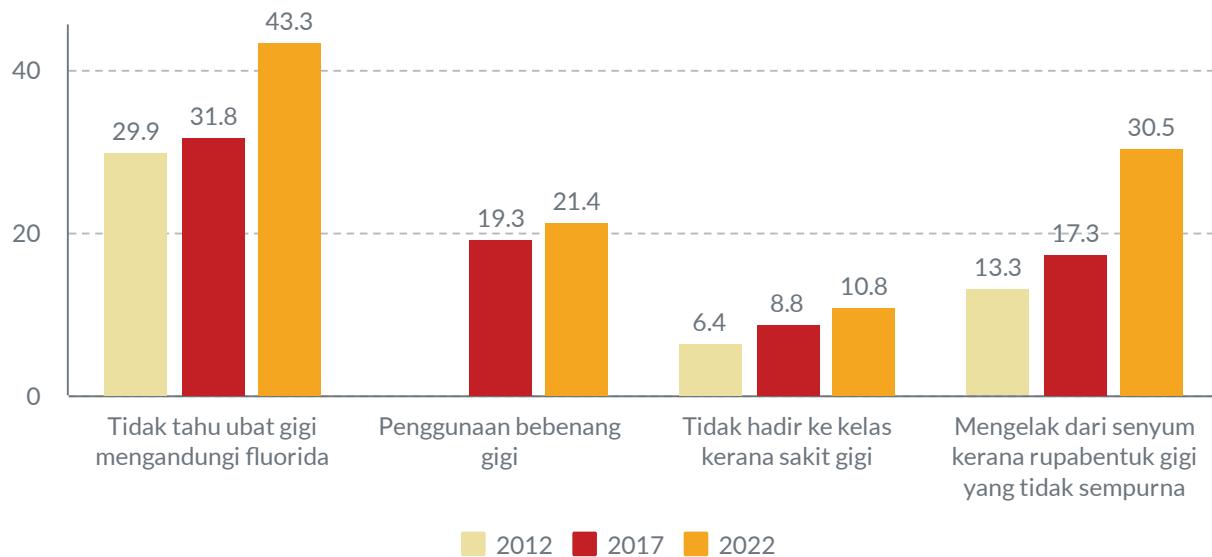


**3 daripada 5**

menganggap kesihatan mulut mereka adalah baik



Tren Kebersihan Mulut NHMS



"Kesihatan yang baik bergantung pada gigi yang baik"

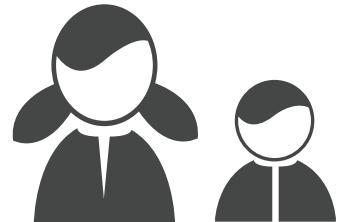
06

## KEBIMBANGAN YANG SEMAKIN MENINGKAT MENGENAI BUNUH DIRI DI KALANGAN REMAJA

**1 daripada 8**  
pernah terfikir untuk membunuh diri

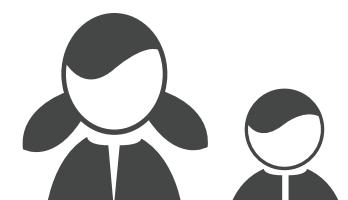
**1 daripada 10**  
pernah mencuba untuk membunuh diri

Lebih ramai perempuan daripada lelaki



**18.5% 7.6%**  
pernah terfikir untuk membunuh diri

Trend selama satu dekad di Malaysia



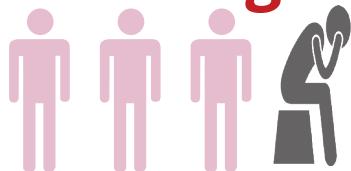
**13.4% 5.7%**  
pernah mencuba untuk membunuh diri

### Adakah mereka okay?

(Berdasarkan Penilaian PHQ-9 )

**1 daripada 4**  
remaja

kemurungan



Perempuan dua kali ganda lebih murung daripada lelaki



**36.1%**



**17.7%**

07

## SOKONGAN IBU BAPA & RAKAN SEBAYA: DARIPADA PERSPEKTIF REMAJA

**46.0%**

mempunyai rakan yang bersikap baik hati dan suka membantu

**81.7%**

ibu bapa menghormati privasi mereka

**24.2%**

ibu bapa memahami masalah dan kebimbangan mereka

**33.4%**

ibu bapa mengetahui aktiviti mereka di masa lapang

**9.9%**

ibu bapa menyemak kerja sekolah mereka



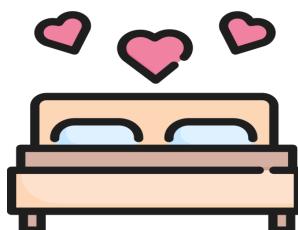
"Bersikap baik, sokong satu sama lain!"



"Menyayangi dan menyokong tanpa batas"

08

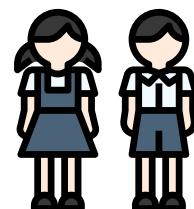
## JOM BERCAKAP TENTANG SEKS...



**75%** menyatakan mereka masih aktif berhubungan seks



**88%** tidak menggunakan apa-apa kaedah perancang keluarga



**33%** mula berhubungan seks sebelum umur 14

**154,646**  
**(7.6%)**  
remaja di Malaysia dilaporkan pernah melakukan hubungan seks!



**88%** tidak menggunakan kondom



**11%** mempunyai lebih dari 1 pasangan

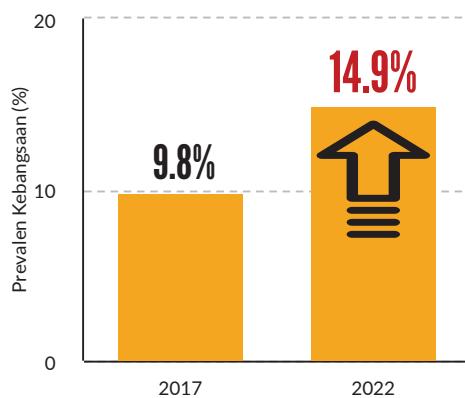
09

## PENGGUNAAN TEMBAKAU DI KALANGAN REMAJA MALAYSIA:

### Kemunculan rokok elektronik (e-rokok)/vape sebagai ancaman kesihatan awam

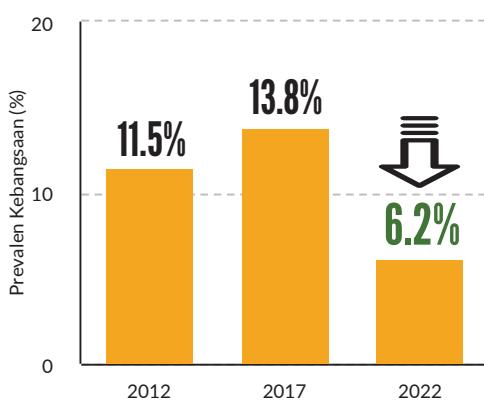
#### Perubahan corak penggunaan tembakau

(daripada merokok secara konvensional kepada menggunakan e-rokok/vape)



Pengguna e-rokok/vape semasa

**23.3%** lelaki **6.2%** perempuan



Perokok semasa

**10.8%** lelaki **1.7%** perempuan

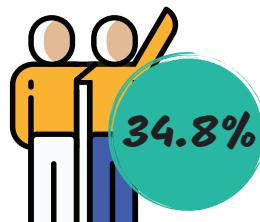
#### Sumber bagi memperolehi produk tembakau



Kedai



Kedai vape khusus



Rakan

MASANYA UNTUK MENAMATKAN  
PENGGUNAAN TEMBAKAU. BERTINDAK  
SEKARANG. DENORMALISASIKAN TEMBAKAU.  
SELAMATKAN GENERASI MASA HADAPAN KITA.



10

## KEGANASAN DALAM KALANGAN REMAJA



**14.8%**

telah diserang secara fizikal

Didapati lebih **tinggi** dalam kalangan:



Lelaki  
**16.1%**

**16.0%**

telah terlibat dalam **pergaduhan fizikal**



Didapati lebih **tinggi** dalam kalangan:



Lelaki  
**18.9%**



**7.5%**

pernah **didera secara fizikal di rumah**

Didapati lebih **tinggi** dalam kalangan:



Perempuan  
**8.1%**

**41.0%**

pernah **didera secara lisan di rumah**



Didapati lebih **tinggi** dalam kalangan:



Perempuan  
**51.8%**

"Menggalakkan persekitaran yang selamat dari segi psikologi dalam kalangan remaja kita"

11

## BULI DALAM KALANGAN REMAJA



# 8.6%

Remaja  
dilaporkan  
telah dibuli



**9.1%**  
Lelaki



**8.0%**  
Perempuan

- Tertinggi dalam kalangan pelajar tingkatan 1
- Tertinggi dalam kalangan remaja muda

### Cara paling biasa untuk dibuli



Mempersendakan rupa dan bentuk badan

**26.7%**



Perbualan yang berbaur seks dan memberi isyarat lucah

**16.0%**



Meninggalkan aktiviti dengan sengaja dan tidak mengendahkannya

**13.0%**



Mempersendakan warna kulit, keturunan dan kewarganegaraan

**11.7%**



Saya dibuli dengan kaedah yang lain

**20.2%**

12

## PEMBULI SIBER DALAM KALANGAN REMAJA DI MALAYSIA



**1 daripada 5** remaja membuli dan mengganggu seseorang melalui Internet, telefon bimbit atau peranti elektronik yang lain

**22.7%**  
adalah remaja  
lelaki

**13.9%**  
adalah remaja  
perempuan

### Aktiviti Pembuli Siber Yang Biasa Dilakukan



Membuat komen yang tidak sopan kepada seseapa sahaja di atas talian

**11.3%**



**6.9%**

Menyebarluaskan khabar angin tentang seseorang di atas talian



Menghantar atau memuat naik gambar yang memalukan orang lain di atas talian

**4.8%**



**2.0%**

Membuat komen berbaur ugutan untuk mencederakan seseorang di atas talian



Meminta seseorang untuk bercakap tentang seks di atas talian

**1.8%**



**1.0%**

Meminta seseorang untuk melakukan sesuatu yang seksual di atas talian

**"Sebarkan kesedaran mengenai pembuli siber dalam kalangan remaja yang bersekolah dan hentikan buli siber"**



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

**Institut Kesihatan Umum (IKU)**

**Institut Kesihatan Negara (NIH)**

**Kementerian Kesihatan Malaysia**

No.1, Jalan Setia Murni U13/52, Seksyen U13 Setia Alam  
40170 Shah Alam, Selangor

Tel: 03-3362 8787 Email : nhms.iku@moh.gov.my