



SIARAN AKHBAR

KEMENTERIAN KESIHATAN

PERUTUSAN

YANG BERTHORMAT
DATO SERI SETIA DR HAJI MOHAMMAD ISHAM BIN HAJI JAAFAR
MENTERI KESIHATAN
SEMPENA SAMBUTAN HARI OBESITI SEDUNIA 2023

4 MAC 2023

TEMA: "**MENGUBAH PERSPEKTIF:MARI KITA BERBICARA MENGENAI
OBESITI**"
(*Changing Perspectives: Let's Talk About Obesity*)

1. Hari Obesiti Sedunia ialah hari tindakan bersatu yang disambut pada 4 Mac oleh Persekutuan Obesiti Sedunia untuk meningkatkan kesedaran tentang masalah obesiti yang semakin meningkat di seluruh dunia. Tema yang telah dipilih pada tahun ini, adalah '**Mengubah Perspektif: Mari Kita Berbicara Mengenai Obesiti**'.
2. Masalah obesiti (kegemukan) berkait rapat dengan penyakit-penyakit tidak berjangkit seperti kanser, penyakit kardiovaskular dan diabetis. Di Negara Brunei Darussalam, kadar obesiti di kalangan dewasa adalah di antara yang paling tertinggi di rantau ini; di mana hampir **3 daripada 10 orang dewasa didapati obes** menurut Kajiselidik Penyakit Tidak Berjangkit 2016. Manakala Kajiselidik 'Global School-based Health Survey (GSHS)' 2019 menunjukkan kadar obesiti di kalangan remaja yang berumur **13 hingga 17**

tahun pula adalah **18.1%**. Saringan kesihatan yang dijalankan oleh Perkhidmatan Kesihatan Sekolah, Kementerian Kesihatan di kalangan pelajar-pelajar di seluruh Negara juga mendapati kadar obesiti di kalangan **pelajar-pelajar Tahun 1,4 dan 7** dalam tempoh masa 10 tahun kebelakangan adalah di antara **17% ke 19%**. Jika masalah obesiti ini tidak dibendung dari awal, tren ini akan terus meningkat dan kanak-kanak yang obes akan membesar menjadi dewasa yang obes dengan masalah kesihatan yang berkaitan.

3. Di peringkat global pula, dianggarkan 1.9 bilion orang dewasa adalah obes, iaitu **1 dalam 4 orang dewasa** yang obes pada tahun **2035**. Kadar **obesiti di kalangan kanak-kanak** juga merisaukan kerana ianya dianggarkan meningkat sebanyak **100% di antara tahun 2020 dan 2035** nanti - jika tiada tindakan diambil untuk mengatasi masalah ini. Perseketuan Obesiti Sedunia menganggarkan kos perubatan di seluruh dunia untuk merawat penyakit-penyakit yang berkaitan dengan obesiti adalah sebanyak **USD \$4.32 trillion pada tahun 2035** kecuali jika usaha dalam menangani dan mengurangkan kadar obesiti dipergiatkan dan diperkukuhkan.
4. Terdapat beberapa **faktor risiko** menyebabkan kenaikan berat badan terjadi di sepanjang hayat, di antaranya:
 - tidak mengamalkan penyusuan susu ibu;
 - amalan pemakanan kanak-kanak yang dipengaruhi persekitaran;
 - gaya hidup sedentari;
 - tekanan emosi atau kewangan;

- gangguan tidur dan sebagainya.

Selain itu, obesiti juga boleh disebabkan oleh masalah kesihatan mental seperti kemurungan (depression); atau penggunaan ubat-ubatan yang tertentu seperti steroid, yang mana boleh menyebabkan kenaikan berat badan yang berlebihan. Namun demikian, kita perlu mengubah persepsi mengenai obesiti sebagai masalah individu. **Punca obesiti bukan satu, malah akibat pelbagai faktor; oleh itu, selain daripada tindakan individu sendiri dan ahli keluarga, pendekatan bersepadu adalah diperlukan oleh semua lapisan masyarakat dan pelbagai sektor bagi sama-sama menangani dan membantut peningkatan kadar obesiti di Negara kita.**

5. Justeru itu, saya ingin menekankan misi Hari Obesiti Sedunia iaitu, untuk kita semua
 - i. meningkatkan kesedaran dan pemahaman mengenai masalah dan tindakan bagi menangani obesiti;
 - ii. menggalakkan masyarakat bersama untuk menjadi penyokong (advocate) dalam mencegah dan mengawal obesiti;
 - iii. menggubal dan melaksana (di mana relevan) dasar-dasar berkaitan dengan obesiti bagi mengutamakan persekitaran yang sihat; dan

- iv. berkongsi pengalaman bagi sama-sama menangani dan membantu mengurangkan kadar obesiti di peringkat negara, serantau dan juga di peringkat antarabangsa.
6. Dari itu, marilah kita sama-sama berbicara, berkongsi pengalaman dan memahami punca obesiti yang kompleks, supaya kita boleh mengambil tindakan yang berkesan untuk diri kita sendiri, masyarakat dan negara kita. Perbicaraan juga boleh mengajar kita untuk mengetahui pengalaman seseorang atau masyarakat mengenai obesiti, seterusnya membantu dalam mengubah perspektif mengenai obesiti dan juga memberi inspirasi kepada orang lain. Pada masa yang sama, perbicaraan berkenaan juga boleh memberi tunjukajar dan mendorong kita untuk mengambil tindakan yang berkesan untuk memperbaiki kesihatan sendiri serta untuk mengamalkan gaya hidup sihat.
7. Saya ingin menarik perhatian orang ramai mengenai salah satu penyumbang punca obesiti, iaitu, pemasaran produk makanan dan minuman yang tidak sihat. Alhamdulillah, di negara kita, dasar untuk mengawal pemasaran makanan dan minuman yang tinggi gula, garam dan lemak kepada kanak-kanak telah mula dilaksanakan pada Januari 2022. Dasar yang dikenali sebagai Kod Pemasaran Makanan dan Minuman yang Berhemah kepada Kanak-kanak, Negara Brunei Darussalam adalah salah satu usaha Kementerian Kesihatan dalam menangani dan mencegah masalah obesiti di Negara ini, khususnya di kalangan kanak-kanak. Kajian telah membuktikan

terdapat hubungan yang kompleks dan berkait rapat di antara sistem makanan, kesihatan dan pemasaran produk makanan dengan obesiti. Oleh itu, semua pihak berkepentingan perlu prihatin akan perkara ini dan mengambil langkah-langkah yang berpatutan untuk memastikan kanak-kanak kita terpelihara daripada kesan pengiklanan yang tidak berhemah. Industri makanan dan minuman mempunyai peranan penting dalam mempengaruhi tingkahlaku dan pilihan pengguna dengan menyediakan pilihan alternatif yang lebih sihat dan mampu diperolehi oleh semua.

8. Kita semua mampu untuk membuat perubahan untuk diri sendiri dan anak-anak kita - dengan nasihat, motivasi dan perkhidmatan atau program yang bersesuaian. Kepada semua individu yang ingin mengambil langkah untuk membuat perubahan untuk mengurangkan berat badan atau ingin untuk menjadi lebih sihat, saya amat mengalu-alukan untuk mendapatkan khidmat nasihat dari Pusat-pusat Kesihatan berdekatan. Alhamdulillah, Kerajaan Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam melalui Kementerian Kesihatan ada menyediakan perkhidmatan Klinik Obesiti (bagi dewasa) di Hospital Raja Isteri Pengiran Anak Saleha melalui rujukan dari Pusat-Pusat Kesihatan berdekatan. Khidmat nasihat juga boleh diperolehi daripada Pusat Promosi Kesihatan di Kementerian ini, di mana, dasar dan program-program gaya hidup sihat boleh diungkayahkan bersama dengan penglibatan serta kerjasama institusi-institusi kerajaan dan swasta; industri-industri penjualan

atau pengeluaran makanan dan minuman; tempat-tempat kerja; badan-badan bukan Kerajaan; serta masyarakat awam secara umumnya, dalam sama-sama menangani dan mencegah masalah obesiti di Negara ini.

9. Marilah kita sama-sama bertanggungjawab dan tekad untuk membuat pilihan yang lebih sihat demi kesihatan diri sendiri. Sebagaimana firman Allah Subhanahu Wata'ala dalam Surah Al-Baqarah, Ayat 195 tafsirnya; “Dan janganlah kamu sengaja mencampakkan diri kamu ke dalam bahaya kebinasaan.” Insha Allah, Kementerian Kesihatan dengan kerjasama pihak-pihak yang berkepentingan akan sentiasa dan terus komited dalam menangani masalah obesiti dengan meneliti dan melaksanakan dasar-dasar berkaitan, mengadakan pelbagai program dan aktiviti promosi kesihatan untuk menggalakkan orang ramai untuk mencapai dan mengekalkan berat badan yang sihat demi untuk mengurangkan kadar penyakit tidak berjangkit dan juga untuk memastikan kualiti kehidupan kita dan anak-anak kita akan terus terjamin.

- TAMAT-