



PERUTUSAN

KEMENTERIAN KESIHATAN

YANG BERHORMAT
DATO SERI SETIA DR HAJI MD ISHAM BIN
HAJI JAAFAR
MENTERI KESIHATAN
SEMPENA HARI OBESITI SEDUNIA 2026

4 MAC 2026

**TEMA: “8 BILION SEBAB UNTUK BERTINDAK
TERHADAP OBESITI.”**

“8 Billion Reasons to Act on Obesity.”

- I. Pada setiap 4 Mac, Negara Brunei Darussalam bersama komuniti global memperingati Hari Obesiti Sedunia. Tahun ini, tema sambutan Hari Obesiti Sedunia adalah **“8 Bilion Sebab untuk Bertindak terhadap Obesiti.”** yang menekankan cabaran global yang dipengaruhi oleh pelbagai sistem seperti persekitaran, sosioekonomi dan akses kesihatan, serta memerlukan pendekatan menyeluruh melibatkan kerajaan dan masyarakat. Obesiti bukan

sekadar isu individu, malah memberi kesan besar kepada kesihatan, ekonomi, kesejahteraan sosial dan generasi akan datang. Oleh itu, tindakan bersepadu dan berterusan daripada semua pihak amat diperlukan.

2. Di Negara Brunei Darussalam, dapatan daripada *Global School-based Student Health Survey (GSHS) 2019* menunjukkan bahawa dalam kalangan remaja berumur 13 hingga 17 tahun, sebanyak 18.1% adalah obes, manakala 35.6% mempunyai berat badan berlebihan. Angka ini amat membimbangkan kerana berat badan berlebihan semasa kanak-kanak dan remaja meningkatkan risiko obesiti serta penyakit tidak berjangkit (NCD) apabila dewasa. Data terkini daripada *National STEPS Survey 2022–2023* turut mengesahkan bahawa prevalens berat badan berlebihan dan obesiti dalam kalangan orang dewasa di Negara Brunei Darussalam masih berada pada tahap yang tinggi. Dengan kadar obesiti sebanyak 32.4%, Negara Brunei Darussalam kini mencatatkan kadar obesiti tertinggi di rantau ASEAN. Dua daripada tiga orang dewasa mengalami masalah berat badan berlebihan atau *overweight*, dan satu daripada tiga orang dewasa hidup dengan obesiti. Penemuan kajiselidik ini menunjukkan bahawa penduduk negara ini masih terdedah kepada corak pemakanan tidak sihat, kurang aktiviti fizikal serta faktor risiko berkaitan dengan gaya hidup yang lain.

3. Obesiti merupakan faktor risiko utama bagi penyakit tidak berjangkit (NCD) termasuk diabetes jenis 2, penyakit kardiovaskular, hipertensi atau tekanan darah tinggi, strok dan beberapa jenis kanser — yang kekal sebagai antara penyebab utama morbiditi dan mortaliti di negara ini. Selain kesan terhadap kesihatan, obesiti juga memberi tekanan yang besar kepada sumber penjagaan kesihatan serta menjejaskan kualiti hidup individu.
4. Menyedari kompleksiti isu obesiti, Kementerian Kesihatan telah memperkukuhkan pendekatan berasaskan sistem melalui penubuhan Jawatankuasa Pandu Obesiti di bawah Kementerian Kesihatan pada tahun 2024, yang berperanan sebagai platform bagi penyelarasan dasar, pelaksanaan program dan memastikan penglibatan pihak berkepentingan dari pelbagai sektor. Pada masa yang sama, Kementerian Kesihatan juga sedang bekerjasama rapat dengan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dalam membangunkan strategi komprehensif Kementerian Kesihatan bagi pencegahan dan pengurusan obesiti. Strategi ini bertujuan untuk memperkukuhkan usaha pencegahan sepanjang kitaran hayat, di samping memastikan akses yang saksama kepada perkhidmatan rawatan obesiti yang berasaskan bukti.

5. Pada awal tahun ini, Kementerian Kesihatan dengan kerjasama WHO telah melaksanakan *Training of Trainers on the Obesity Chronic Care Programme*, yang pertama seumpamanya di peringkat global. Program ini memberi tumpuan kepada pengintegrasian penjagaan obesiti dalam perkhidmatan penjagaan kesihatan asas. Pertubuhan Kesihatan Sedunia WHO juga telah memilih Kementerian Kesihatan Negara Brunei Darussalam untuk menjadi negara perintis bagi pelaksanaan bengkel latihan yang dihasilkan secara bersama ini. Latihan ini telah meningkatkan keupayaan profesional kesihatan tempatan, khususnya barisan hadapan dan pegawai perubatan, dalam pengurusan obesiti secara menyeluruh, bersepadu dan berterusan.
6. Antara inisiatif-inisiatif lain yang telah diambil oleh Kementerian Kesihatan bagi pencegahan dan pengurusan obesiti termasuk:
 - a. Perlaksanaan Program Sekolah Mempromosi Kesihatan (Health Promoting School GLOW) melalui Pusat Promosi Kesihatan dengan kolaborasi bersama Kementerian Pendidikan. Ianya dilaksanakan di beberapa buah sekolah kerajaan dan bukan kerajaan, dengan tujuan untuk memperkasa sekolah-sekolah dalam melaksanakan program promosi kesihatan yang komprehensif, termasuk menyediakan Dasar Pemakanan Sihat di sekolah bagi menggalakkan

persekitaran pemakanan sihat dan juga mendorong pelaksanaan aktiviti fizikal di kalangan penuntut, guru-guru dan kakitangan sekolah;

- b. Pelaksanaan Program Cara Hidup Sihat (PCHS) melalui Pusat Promosi Kesihatan, iaitu satu program penurunan berat badan yang dijalankan selama enam bulan, termasuk menyediakan taklimat pemakanan, demonstrasi memasak, Health Grocery Tour, sesi senaman dan juga taklimat kesihatan mental. Bagi kohort pertama, seramai 38.6% peserta telah berjaya menurunkan lebih dari 5% berat badan, dimana 6.8% peserta berjaya menurunkan lebih dari 10% berat badan.
- c. Kementerian Kesihatan juga ada menyediakan perkhidmatan Klinik Obesiti (bagi orang dewasa) di Hospital Raja Isteri Pengiran Anak Saleha melalui rujukan dari Pusat-Pusat Kesihatan berdekatan. Klinik tersebut menyediakan perkhidmatan pengurusan berat badan yang komprehensif dan multidisiplin, termasuk memberikan farmakoterapi dengan penekanan kepada pemakanan yang seimbang, aktiviti fizikal melalui preskripsi senaman dan kesejahteraan mental. Ditubuhkan pada tahun 2006, Klinik Obesiti di Hospital Raja Isteri Pengiran Anak Saleha merupakan penyedia utama

perkhidmatan pengurusan berat badan peringkat tertiri bagi orang dewasa di Negara Brunei Darussalam. Melalui sistem rujukan, klinik ini menawarkan pendekatan multidisiplin yang menggabungkan kaunseling pemakanan, program senaman yang disesuaikan, sokongan kesejahteraan mental, farmakoterapi, serta penilaian oleh pakar endokrinologi terhadap komplikasi metabolik. Audit perkhidmatan Klinik Obesiti pada tahun 2024 menunjukkan beban obesiti teruk dan risiko kardiovaskular yang tinggi dalam kalangan pesakit, dengan komplikasi yang lazim termasuk hipertensi (63.3%), dislipidemia (55.1%), serta diabetes atau pradiabetes (46.8%). Klinik ini telah membuktikan keberkesannya dalam menangani cabaran tersebut: 46.2% pesakit berjaya menurunkan berat badan melalui pendidikan sahaja, 55% berjaya menurunkan lebih daripada 5% berat badan, dan 23.3% berjaya menurunkan lebih daripada 10% berat badan mereka. Dapatan ini menekankan impak klinik tersebut serta kepentingan pelaburan berterusan dalam penjagaan obesiti yang berstruktur dan berasaskan pendekatan multidisiplin.

- d. Perkhidmatan Kesihatan Sekolah akan secara proaktif mengintegrasikan inisiatif saringan dan pengurusan berat badan yang komprehensif, mencerminkan komitmen Kerajaan

dalam melindungi kesihatan dan kesejahteraan generasi masa hadapan.

- e. Usaha-usaha lain turut dipergiatkan melalui kerjasama dengan pelbagai pihak berkepentingan termasuk di tempat kerja, komuniti dan kementerian-kementerian lain bagi mewujudkan persekitaran makanan yang lebih sihat, menggalakkan aktiviti fizikal serta menyokong amalan gaya hidup sihat sepanjang kitaran hayat.
7. Walau bagaimanapun, dasar dan program sahaja adalah tidak mencukupi. Setiap individu mempunyai peranan — sebagai ibu bapa, pendidik, majikan, pemimpin komuniti dan anggota masyarakat — dalam mewujudkan persekitaran yang menyokong pilihan yang lebih sihat agar menjadi lebih mudah dan dapat diakses oleh semua.
8. Sempena Hari Obesiti Sedunia ini, Kementerian Kesihatan menyeru semua pihak untuk memperbaharui komitmen bersama dalam mempromosikan pemakanan yang seimbang dan berkhasiat, menggalakkan aktiviti fizikal, menyokong kanak-kanak dan remaja dalam mengamalkan tabiat sihat sepanjang hayat serta mengurangkan stigma dan memupuk sokongan kepada individu yang menghadapi obesiti. Marilah kita bersama-sama memperkukuhkan

sistem yang menyokong kehidupan yang lebih sihat untuk semua, dan seterusnya membentuk masa depan yang lebih sihat bagi Negara Brunei Darussalam.

-T A M A T-