



Kementerian  
Kesihatan  
Malaysia




# Remaja: Jagalalah Badan



BAHAGIAN PEMAKANAN • KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

<http://nutrition.moh.gov.my>





Status berat  
badan mencerminkan  
taraf kesihatan.

**Mengapakah  
Saya Perlu  
Tahu Status  
Berat Badan?**

Untuk  
memudahkan saya  
mengawal berat  
badan.



# Bagaimanakah cara Untuk Mengetahui Status BERAT BADAN saya?



## Pertama:

Timbang berat badan anda dalam unit kilogram dan tinggi anda dalam nilai meter.

## Kedua:

Kira Indeks Jisim Tubuh atau *Body Mass Index* (BMI) menggunakan formula berikut:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

**contoh:** Berat badan Maya ialah 37.2 kg  
Tinggi maya ialah 1.5 m

Pengiraan BMI Maya adalah:

$$\text{BMI} = 37.2 \text{ kg} \div 1.5 \text{ m} \div 1.5 \text{ m}$$

$$\approx 16.53 \text{ kg/m}^2$$

# Remaja Lelaki



- Bandingkan nilai **BMI** anda dengan jadual berikut untuk mendapatkan status berat badan anda.
- Jadual Pengkelasan Status Pemakanan Mengikut **BMI-untuk-umur** Remaja.

Umur (tahun)	Nilai BMI untuk Remaja Lelaki			
	Kurang Berat Badan	Berat Badan Normal	Berlebihan Berat Badan	Obes
10.0	≤ 13.6	13.7 – 18.5	18.6 - 21.4	> 21.4
11.0	≤ 14.0	14.1 – 19.2	19.3 - 22.5	> 22.5
12.0	≤ 14.4	14.5 – 19.9	20.0 - 23.6	> 23.6
13.0	≤ 14.8	14.9 – 20.8	20.9 - 24.8	> 24.8
14.0	≤ 15.4	15.5 – 21.8	21.9 - 25.9	> 25.9
15.0	≤ 15.9	16.0 – 22.7	22.8 - 27.0	> 27.0
16.0	≤ 16.4	16.5 – 23.5	23.6 - 27.9	> 27.9
17.0	≤ 16.8	16.9 – 24.3	24.4 - 28.6	> 28.6
18.0	≤ 17.2	17.3 – 24.9	25.0 - 29.2	> 29.2
19.0	≤ 17.5	17.6 – 25.4	25.5 - 29.7	> 29.7

Sumber: WHO, 2007

# Remaja Perempuan

Jadual Pengkelasan Status Pemakanan Mengikut **BMI-untuk-umur** Remaja.

Umur (tahun)	Nilai BMI untuk Remaja Perempuan			
	Kurang Berat Badan	Berat Badan Normal	Berlebihan Berat Badan	Obes
10.0	$\leq 13.4$	13.5 – 19.0	19.1 - 22.6	$> 22.6$
11.0	$\leq 13.8$	13.9 – 19.9	20.0 - 23.7	$> 23.7$
12.0	$\leq 14.3$	14.4 – 20.8	20.0 - 25.0	$> 25.0$
13.0	$\leq 14.8$	14.9 – 21.8	21.9 - 26.2	$> 26.2$
14.0	$\leq 15.3$	15.4 – 22.7	22.8 - 27.3	$> 27.3$
15.0	$\leq 15.8$	15.9 – 22.5	22.6 - 28.2	$> 28.2$
16.0	$\leq 16.1$	16.2 – 24.1	24.2 - 28.9	$> 28.9$
17.0	$\leq 16.3$	16.4 – 24.8	24.9 - 29.5	$> 29.3$
18.0	$\leq 16.3$	16.4 – 24.8	24.9 - 29.5	$> 29.5$
19.0	$\leq 16.4$	16.5 – 25.0	25.1 - 29.7	$> 29.7$

Sumber: WHO, 2007





*Teruskan usaha anda dan pastikan  
berat badan anda sentiasa normal...*



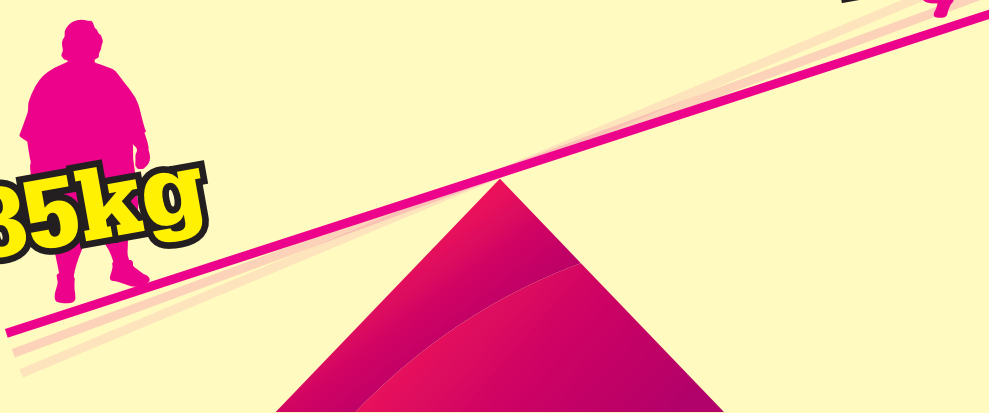
# **Berat Badan Saya Normal**

# Berat Badan Saya Berlebihan...

## Mengapa ianya berlaku?

Terdapat empat perkara utama mengapa seseorang itu mengalami masalah berlebihan berat badan?

1. Kerap mengambil makanan yang tinggi lemak.
2. Kerap mengambil makanan yang tinggi gula.
3. Kurang mengambil makanan yang tinggi serat.
4. Tidak aktif/ tidak bersenam.



# Apakah Kesan

**Berlebihan Berat  
Badan & Obesiti**  
kepada saya?

Masalah  
tidur

Pergerakan terbatas

Reaksi lambat

Mudah letih

Kurang keyakinan diri

Menjaukan diri daripada  
aktiviti sosial

Risiko penyakit seperti hipertensi, diabetes dan sakit jantung





# Apakah Yang Perlu Saya Lakukan?

## 1. Kurangkan Pengambilan Makanan Yang Tinggi Lemak

### Tahukah Anda?

Makanan berikut tinggi kandungan lemak.

- Makanan diproses (contoh: sosej, nuget dan daging burger).
- Makanan segera (contoh: ayam goreng dan kentang goreng).
- Makanan ringan (*junk food*).
- *Salad dressing* dan mayonis.

### Oleh itu:

- Gantikan makanan bergoreng dengan makanan yang dikukus, dibakar atau dipanggang.
- Hadkan mengambil makanan segera (*fast food*).





Apakah  
Yang Perlu  
Saya Lakukan?



## 2. Kurangkan Pengambilan Makanan Yang Tinggi Gula

### Tahukah Anda?

Makanan berikut tinggi kandungan gula:

- Contoh minuman: minuman berkarbonat, minuman kordial, air kotak dan minuman dibancuh seperti teh tarik.
- Contoh makanan: gula-gula, ais krim, coklat, kuih-muih dan kek.

### Oleh itu:

- Minum air kosong berbanding minuman manis.
- Hadkan minuman bergas dan minuman manis.
- Hadkan gula dan susu pekat manis.
- Makan buah-buahan sebagai pencuci mulut.
- Elak snek yang tinggi kandungan gula.
- Elak makan snek dan minuman bergula sebelum tidur.
- Pilih produk berlabel 'rendah gula', 'bebas gula' dan 'kurang gula'.
- Baca label makanan sebelum membeli.

**Apakah  
Yang Perlu  
Saya Lakukan?**



### 3. Tingkatkan Pengambilan Makanan Yang Tinggi Serat

#### **Tahukah Anda?**

Makanan berikut tinggi kandungan serat:

- Makanan yang mengandungi bijirin penuh seperti bijirin penuh dan roti bijirin penuh.
- Sayur-sayuran.
- Buah-buahan.
- Kekacang

#### **Oleh itu:**

- Pilih produk makanan jenis bijirin penuh.
- Ambil sayur-sayuran dan buah-buahan pada setiap waktu makan utama.
- Makan buah-buahan sebagai snek.
- Makan kekacang yang kurang kandungan lemak seperti kacang kuda.

Apakah  
Yang Perlu  
Saya Lakukan?



#### 4. Aktif Sepanjang Hari

##### TIP untuk sentiasa kekal aktif!

- Tetapkan tempoh maksimum untuk menonton televisyen dan melayari internet tidak melebihi 2 jam sehari.
- Tingkatkan aktiviti fizikal secara beransur-ansur, sehingga berjaya melakukan senaman/ bermain selama 1 jam sehari.
- Bersenam semasa menonton televisyen ialah idea yang menarik.
- Lakukan senaman yang anda gemari bersama rakan atau keluarga.
- Rancang aktiviti senaman bersama keluarga pada hujung minggu.
- Jadikan **PIRAMID AKTIVITI FIZIKAL** sebagai panduan untuk anda sentiasa aktif.
- Jika anda tidak dapat melakukan aktiviti fizikal disebabkan kecederaan dan penyakit tertentu, sila dapatkan pemeriksaan lanjut.

# Piramid Aktiviti Fizikal

## Hadkan aktiviti tidak aktif

Cth: Menonton televisyen, bermain permainan video, melayari internet, bermain komputer.



## Menyertai sekurang-kurangnya 3 kali seminggu

Cth: Lompat bintang, *push-up*, *chin-up*, bergayut, melompat, skipping, ting-ting, gimnastik.



## Mengumpul sekurang-kurangnya 60 minit aktiviti fizikal berintensiti rendah

Cth: Bermain aktif di luar rumah, berjalan dan berlari, berbasikal, berenang bola sepak badminton.



## Sentiasa aktif setiap hari dengan pelbagai cara yang anda boleh lakukan

Cth: Berjalan, menaiki tangga, aktif semasa kelas pendidikan jasmani, melakukan kerja-kerja rumah.

Sumber: *Malaysian Dietary Guidelines for Children and Adolescents*. Kementerian Kesihatan Malaysia, 2013



# Buatlah Perubahan Bermula Sekarang



- Kenal pasti masalah yang menyebabkan berat badan meningkat seperti tekanan perasaan, makan mengikut nafsu, bosan dan makan lewat malam.
- Tetapkan matlamat untuk mengurangkan pengambilan makanan tinggi lemak dan gula serta tingkatkan aktiviti fizikal.
- Pantau jumlah dan jenis makanan serta minuman yang diambil.
- Pantau aktiviti fizikal yang dapat dilakukan dalam tempoh yang ditetapkan.
- Timbang berat badan sekali seminggu. Rekod perubahan berat badan anda.
- Dapatkan sokongan daripada keluarga dan rakan.

## TIP

Cuba elakkan daripada makan sekiranya anda ingin melepaskan marah, geram atau tertekan. Sebaliknya, anda perlu bersenam kerana ianya adalah kaedah mengawal stres yang baik.

# Saya Kurang Berat Badan...

Mengapakah ianya berlaku?

Kadar metabolisme tinggi

Keperluan bertambah

Gangguan psikologi

Tekanan/ Stres

Mengawal pengambilan makanan

Masalah kebolehdapatan makanan

Kurang pengambilan makanan

Tidak mengamalkan gaya hidup sihat

Masalah penyerapan dan gangguan metabolisme nutrien



## Apa Yang Perlu Saya Lakukan Untuk Meningkatkan Berat Badan?

1. Anda perlu berjumpa doktor untuk memastikan tiada masalah perubatan yang berkaitan dengan kurang berat badan.
2. Setelah doktor mengesahkan anda tidak mempunyai masalah perubatan yang berkaitan, berat badan anda boleh ditingkatkan dengan:

- Menambah kuantiti makanan yang diambil.

Jika anda tidak mampu makan dalam jumlah yang banyak, makan dalam jumlah yang sedikit tetapi kerap.

- ✓ Makan 6 kali sehari (sarapan, makan pagi, makan tengah hari, minum petang, makan malam dan minum malam).
- ✓ Ambil snek yang sihat dan berkhasiat untuk minum pagi, minum petang dan minum malam.
- Memilih makanan yang mempunyai tenaga yang tinggi sebagai contoh nasi goreng dengan hirisan ayam dan sayur-sayuran.
- Mengambil makanan yang sihat dan seimbang.
- Melakukan senaman dengan kerap. Senaman boleh meningkatkan selera anda.
- Tidur secukupnya kerana badan akan menyimpan kalori pada waktu anda tidur.

3. Dapatkan khidmat nasihat Pakar Pemakanan untuk membantu merancang menu harian anda.



# Masalah Gangguan Pemakanan

Masalah gangguan pemakanan seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa adalah tabiat pemakanan yang boleh membahayakan kesihatan fizikal dan psikososial seseorang individu. Kebanyakan masalah pemakanan ini berlaku di kalangan remaja perempuan dan dikaitkan dengan masalah persepsi bentuk badan.

# Anoreksia Nervosa



## Ciri-ciri

- Persepsi yang salah terhadap berat dan bentuk badan.
- Menyangkakan diri adalah berlebihan berat badan tetapi sebenarnya sangat kurus.
- Sanggup berlapar keterlaluan dan enggan mengekalkan berat badan normal.
- Mempunyai tabiat yang pelik seperti enggan makan di hadapan orang lain.
- Memaksa diri untuk bersenam secara keterlaluan.
- Gangguan kitaran haid.

## Implikasi kepada kesihatan

- Anemia.
- Osteoporosis.
- Kerosakan hati.
- Tekanan darah yang rendah.
- Tahap kesuburan yang rendah.
- Sembelit.
- Boleh menyebabkan kematian.

**Sekiranya saya mendapati rakan saya mengalami masalah begini, saya akan menasihati mereka untuk mendapatkan pemeriksaan lanjut di klinik kesihatan.**





# Bulimia Nervosa

## Ciri-ciri

- Makan secara berlebihan pada satu-satu masa dan memuntahkan kembali makanan tersebut.
- Melakukan senaman secara berlebihan.
- Mengambil ubat-ubatan untuk mengurangkan berat badan (laksatif, diuretik).
- Persepsi yang salah tentang imej tubuh dan berat badan.

## Implikasi kepada kesihatan

- Kerosakan gigi.
- Sakit otot.
- Inflamasi esofagus.
- Kelenjar air liur yang bengkak.
- Gangguan kitaran haid.
- Pendarahan rektum.
- Ketidakseimbangan bendalir elektrolit.
- Sakit perut yang teruk.
- Kerosakan ginjal dan jantung.
- Boleh menyebabkan kematian.

Sekiranya saya mendapati rakan saya mengalami masalah begini, saya akan menasihati mereka untuk mendapatkan pemeriksaan lanjut di klinik kesihatan.

# Pilihan Menu

## Lebih Sihat Semasa Makan di Luar

**Perubahan gaya** hidup menyebabkan remaja lebih banyak menghabiskan masa di luar rumah. Makan secara sihat perlu diamalkan sepanjang masa bagi menjaga status kesihatan remaja.

### Pilih:

- Nasi putih
- Idli, tosai atau capati
- Laksa asam
- Ikan bakar
- Mi sup
- Sup sayur
- Ayam panggang
- Buah-buahan
- Jus buah-buahan tanpa gula
- Air kosong

### Berbanding:

- Nasi minyak atau nasi goreng
- Roti canai
- Laksa lemak
- Ikan goreng
- Mi kari atau goreng
- Sup ekor
- Ayam goreng
- Kek berkrim
- *Ice blended* coklat
- Minuman berkarbonat



# Pilihlah Snek Yang Lebih Sehat

Snek merupakan makanan yang dimakan di antara waktu makan utama. Snek sehat perlu tinggi kandungan nutrisi, bukan tinggi kandungan kalori.

## Pilih:

- Buah-buahan segar
- Susu kacang soya
- Yogurt
- Jus buah segar
- Sandwich
- Keropok lekor
- Jagung rebus
- Popiah basah
- Pau kukus
- Biskut krim kraker/ biskut oat

## Berbanding:

- Jeruk buah
- Minuman berkarbonat
- Ais krim
- Minuman kordial
- Nuget
- Sosej
- *Pop corn*/ kentang goreng
- Popiah goreng
- Pau goreng
- Biskut manis/ berkrim

# Tanya Pakar Pemakanan Anda

1. **Saya sentiasa sibuk dan tidak sempat mengambil sarapan. Adakah saya dapat menurunkan berat badan dengan tidak mengambil sarapan?**

Jawapannya **TIDAK**. Mengambil sarapan adalah sangat penting kerana tenaga daripada sarapan diperlu untuk melaksanakan aktiviti harian anda. Sekiranya anda tidak mengambil sarapan atau melangkau waktu makan yang lain, ini menyebabkan anda terlalu lapar dan akan makan secara berlebihan dan akhirnya berat badan akan meningkat.

2. **Adakah selamat dan berkesan saya mengambil pil pelangsing atau produk menguruskan badan?**

Jawapannya **TIDAK**. Setiap ubat mempunyai kesan sampingan termasuklah pil pelangsing atau produk menguruskan badan. Walaupun produk tersebut dikategorikan sebagai susu, ianya masih tidak boleh menggantikan makanan yang seimbang dan tidak boleh memenuhi kesemua nutrien yang badan kita perlukan. Mengambil pil pelangsing atau produk menguruskan badan tidak boleh menjamin penurunan berat badan secara berkekalan. Anda hanya perlu mengurangkan kuantiti makanan yang diambil dengan memilih makanan yang lebih sihat dan meningkatkan aktiviti fizikal.

3. **Bolehkah saya mengamalkan diet vegetarian?**

Anda boleh mengamalkan diet *vegetarian*. Walau bagaimanapun, anda perlu memastikan pelbagai jenis makanan yang membekalkan karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral diambil dalam jumlah yang mencukupi bagi memenuhi keperluan nutrien anda. Anda perlu memberi lebih tumpuan kepada pengambilan pelbagai jenis kacang seperti kacang dal, kacang kuda dan kacang soya serta biji-bijian seperti gajus dan biji bunga matahari yang merupakan sumber protein. Anda juga perlu mengambil sayur-sayuran berdaun hijau seperti bayam dan kailan yang merupakan sumber zat besi. Di samping itu, buah-buahan seperti oren dan jambu batu yang tinggi kandungan vitamin C juga perlu diambil bagi membantu penyerapan zat besi.

4. **Saya tidak suka makan buah dan sayur. Adakah ini memberi kesan kepada saya?**

Jawapannya **YA**. Buah dan sayur mengandungi serat yang sangat penting untuk anda. Hasil daripada kajian yang dijalankan, kebanyakan individu yang berlebihan berat badan dan obes didapati kurang mengambil serat. Anda sepatutnya mengambil buah dan sayur pada setiap waktu makan utama. Buah dan sayur boleh juga dijadikan snek. Sekiranya anda tidak mengambil buah dan sayur, ia akan menyebabkan anda cenderung untuk makan makanan yang tinggi lemak secara berlebihan.



# Nota

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Bahagian Pemakanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia  
Aras 1, Blok E3, Parcel E, Presint 1  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan  
62590 Putrajaya

Tel: 03-8892 4556 Faks: 03-8892 4511  
<http://nutrition.moh.gov.my>



Akses aplikasi:

*MyNutriApps*

atau

layari laman web:

<http://mynutri.moh.gov.my>



Like us at fb:

Bahagian Pemakanan, KKM

