



[KOMUNITI SIHAT PEMBINA NEGARA]<sup>WOW</sup>



UNIT KESIHATAN PEKERJAAN  
BAHAGIAN KAWALAN PENYAKIT  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



# PENGENALAN

Towards the Wellness of Workers

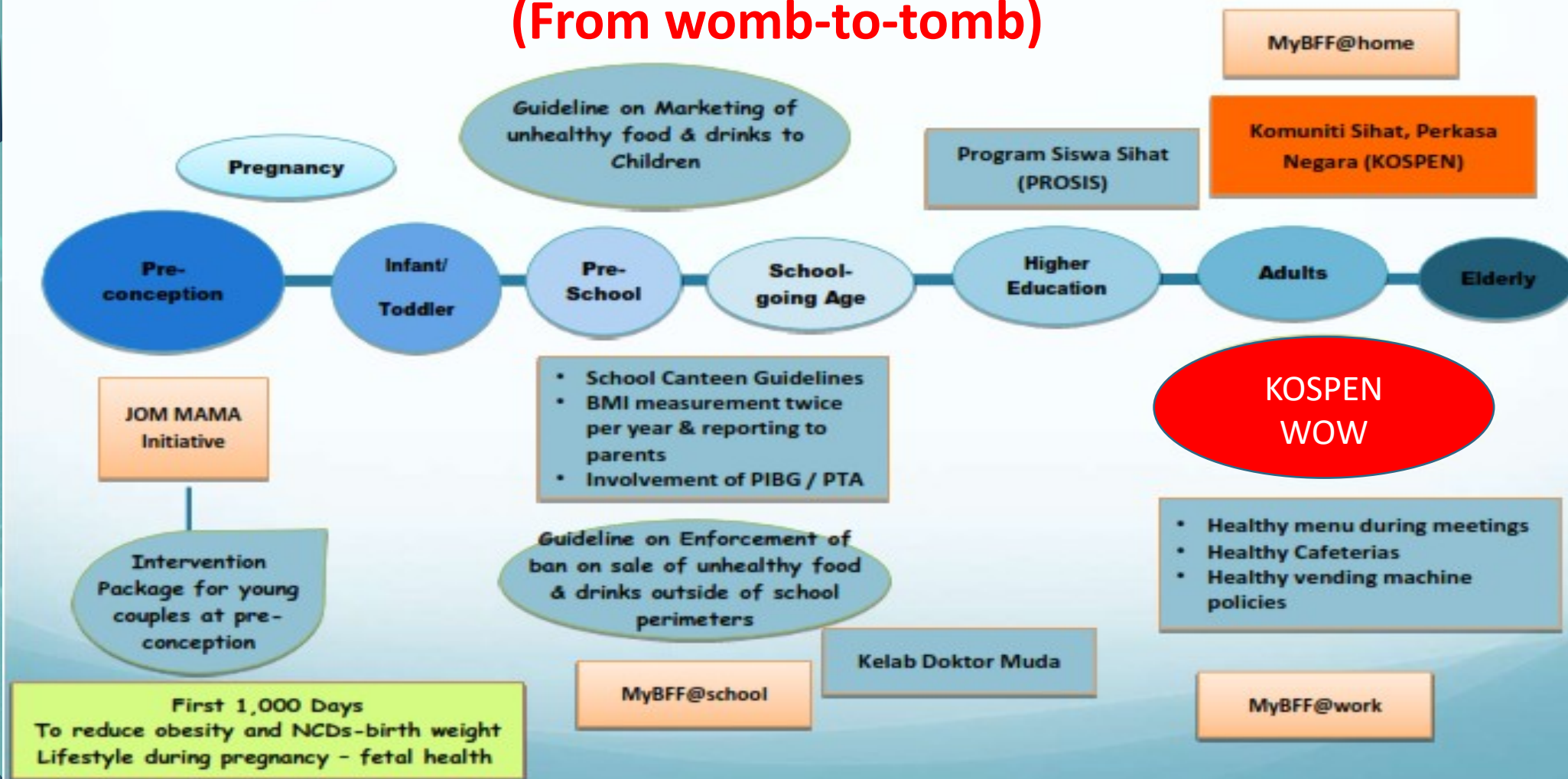
## KOSPEN

“Program KOSPEN WOW ialah program intervensi kesihatan di tempat kerja yang komprehensif dibangunkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) bertujuan untuk mengurangkan beban penyakit tidak berjangkit (NCD) serta faktor-faktor risiko yang berkaitan dalam kalangan warga kerja dengan memperkasakan majikan dan pekerja ke arah gaya hidup yang sihat. Inisiatif ini merupakan satu transformasi perkhidmatan kesihatan awam untuk memastikan penglibatan warga kerja dalam pembudayaan hidup sihat untuk meningkatkan kesejahteraan kesihatan”

***Tan Sri Dato' Seri Dr Noor Hisham Abdullah***  
***Ketua Pengarah Kesihatan***  
***Kementerian Kesihatan Malaysia***



**(From womb-to-tomb)**



Feisul Mustapha (2015). Slide share from presentation 'Non-Communicable Diseases: We know the answers, how about the implementation'.





# KENAPA PEKERJA?

PREVALEN NCD NHMS 2019

KOSPEN\*

**32.7 MIL**

Total population in Malaysia<sup>1</sup>

**15.2 JUTA**

Total Malaysian workers<sup>2</sup>

**12.0 JUTA**

Total Malaysian workers who work as employer and employee<sup>2</sup>

**8.3 JUTA**

Total Malaysian workers in private sector<sup>3</sup>



<sup>1</sup><https://www.mycensus.gov.my/index.php/> [Access 15 Nov 2020]

<sup>2</sup>Statistik Utama Tenaga Buruh, Malaysia, Suku Ketiga (ST3) 2020

<sup>3</sup>Statistik Guna Tenaga Suku Tahun Ketiga 2020, DOSM

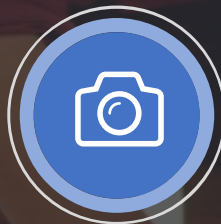
# KENAPA PEKERJA?

PREVALEN NCD NHMS 2019

KOSPEN\*



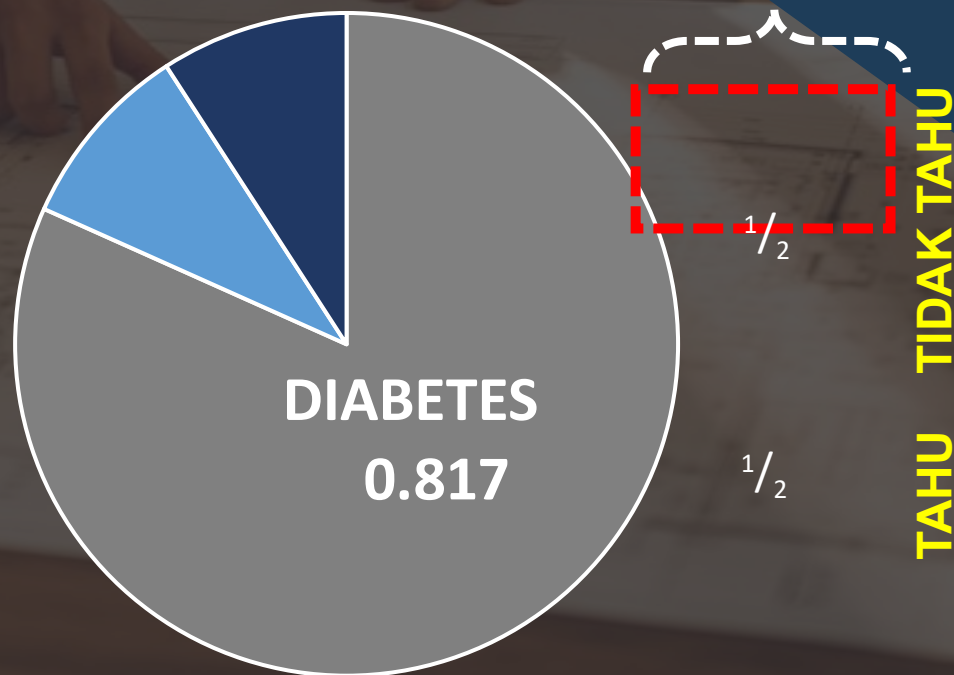
## DIABETES



Dari keseluruhan 18.3% prevalens pengidap diabetes, separuh daripada mereka tidak tahu yang mereka menghidap diabetes

Daripada mereka yang tidak tahu ini, lebih separuh daripada mereka iaitu 56.03% adalah dalam kalangan pekerja.

56.03% adalah dari kalangan pekerja



# KENAPA PEKERJA?

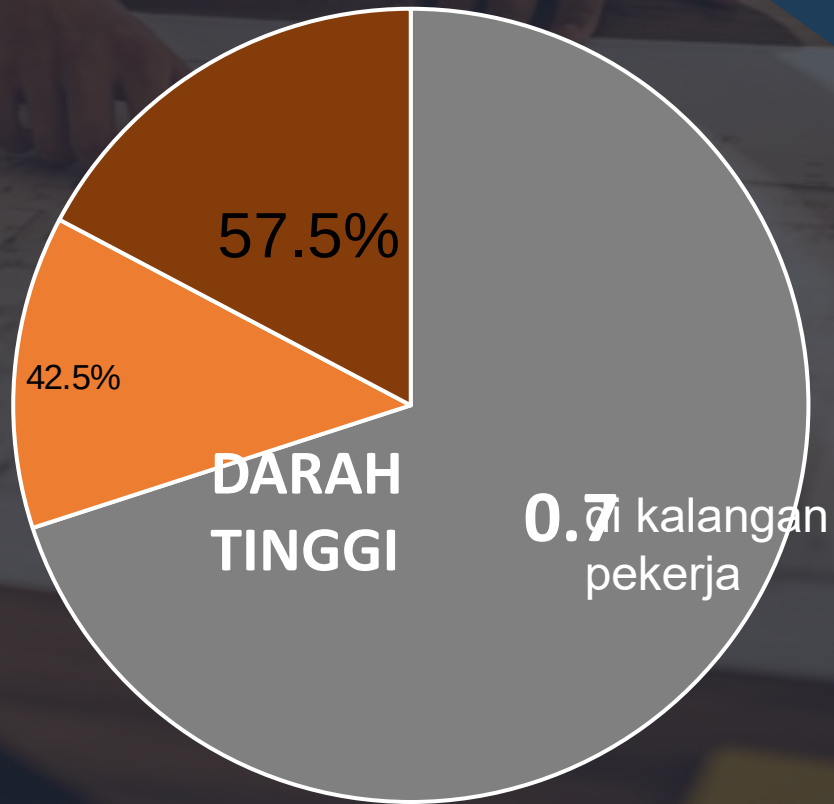
PREVALEN NCD NHMS 2019

KOSPEN\*

## TEKANAN DARAH TINGGI



Hampir separuh (42.52%) daripada mereka yang mempunyai tekanan darah yang tinggi adalah dalam kalangan pekerja.





# KENAPA PEKERJA?

PREVALEN NCD NHMS 2019

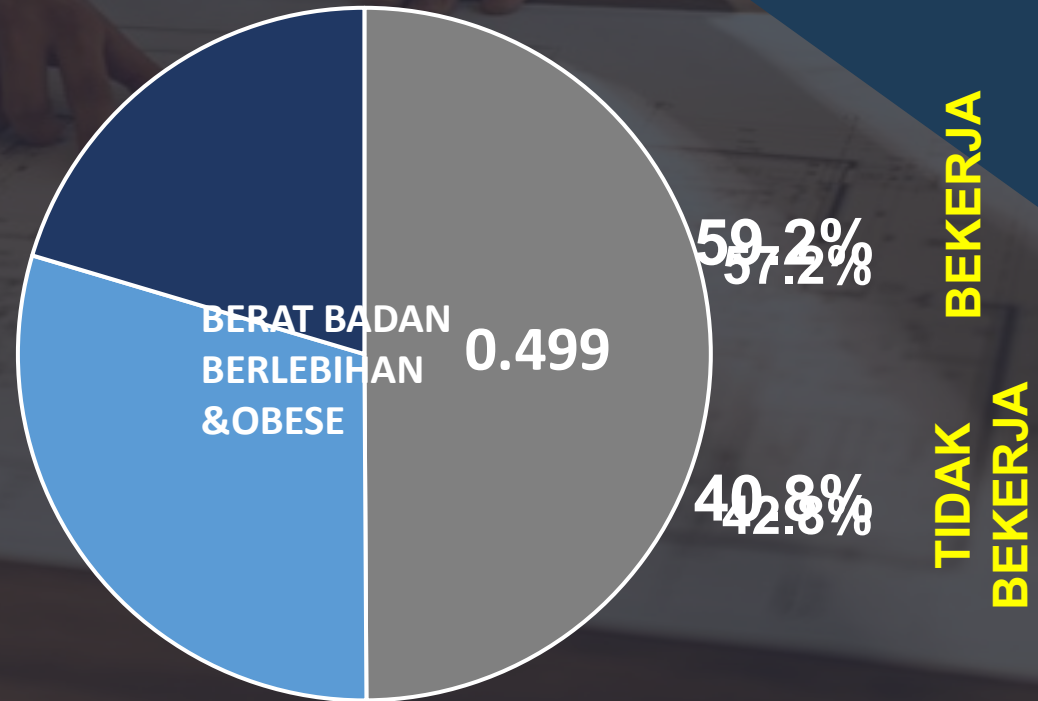
KOSPEN\*



## OBESITY



50.1% dewasa Malaysia mempunyai berat badan berlebihan dan obes. Lebih separuh iaitu 59.2% adalah mereka yang masih bekerja



# KENAPA PEKERJA?

PREVALEN NCD NHMS 2019

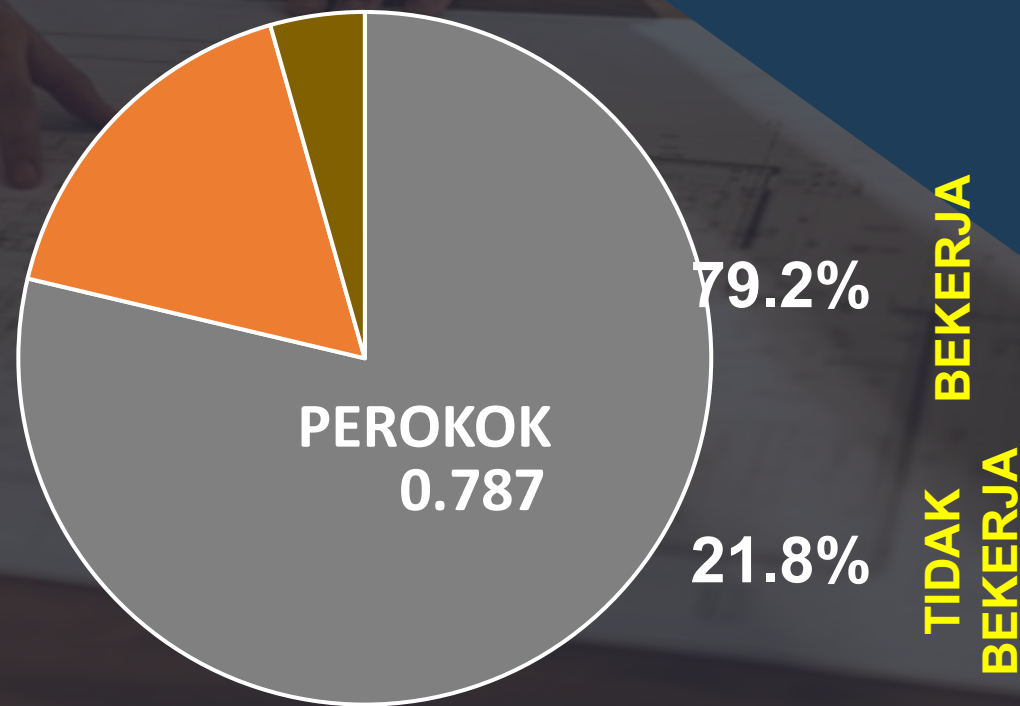
KOSPEN\*



## PEROKOK



Prevalen perokok adalah 21.3% daripada penduduk Malaysia berumur >15 tahun dan majority (79.2%) adalah dalam kalangan yang masih bekerja





Program KOSPEN WOW ialah program intervensi kesihatan di tempat kerja yang komprehensif dibangunkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) bertujuan untuk mengurangkan beban penyakit tidak berjangkit (Non-Communicable Disease, NCD) serta faktor risiko yang berkaitan dalam kalangan warga kerja dengan memperkasakan majikan dan pekerja ke arah gaya hidup sihat.



## Our First Re-branding

### KOSPEN PLUS

Penjenamaan Program WAWP kepada Program KOSPEN Plus  
Program KOSPEN dikembangkan ditempat kerja

## We Are Growing

### KOSPEN PLUS DI IPTA/IPTS

Mesyuarat KOSPEN (iKOMM, KP & NCD) bersama Pengarah Bahagian Kawalan Penyakit supaya pelajar IPT didedahkan dengan implementasi KOSPEN di tempat kerja .

## We Needed an Upgrade

### PEMANTAPAN DAN EVALUASI PROGRAM KOSPEN PLUS

Garis panduan Program KOSPEN Plus Edisi ke-2  
Pemantapan Sistem MOVES  
Kajian evaluasi keberkesanan program KOSPEN Plus

2015

2016

2017

2018

2019

2020

## Our Beginning

### PROGRAM WAWP

Program *Warga Aktif Warga Produktif* di semua fasiliti KKM yang mempunyai JKKP

## Our Promotion

### PELAKSANAAN PROGRAM KOSPEN PLUS BAGI ANGGOTA KKM

Surat pekeliling KSU Bil. 8/2017 supaya Program KOSPEN plus di KKM menjadi model kepada agensi awam dan swasta

### PETUNJUK PRESTASI UTAMA (KPI)

YBMK , KPK, TKPK, PENGARAH BAHAGIAN, PKN, TPKN

## We Go Digital

### SISTEM MOVES PROGRAM KOSPEN PLUS

Sistem MySihat Online Evaluation System telah mula digunapakai.

Bengkel latihan diberikan kepada penyelaras di IPKKM, JKN, PKD dan agensi

### PELANCARAN KOMPLEKS E-SIHAT SEJAHTERA



## Nothing stops despite the Pandemic

### ALMOST EVERYTHING DONE VIRTUALLY

KOSPEN Plus Training Webinars

Promotional activities: Private sectors engagements

Virtual Run KOSPEN Plus 2021

Article publication in Asia Pacific Environmental and Occupational Health Journal

Participation in NIH Conference (posters)

Publication and distribution of our KOSPEN WOW guideline 2<sup>nd</sup> Edition

2021

2022



## Business as Usual

### UPGRADING THE OFFICIAL PORTAL

Official KOSPEN WOW portal launched.

### NATIONAL HEALTH SCREENING INITIATIVE 2022

A part of the platform under NHSI 2022 that will be launched in July 2022

### COLLABORATION WITH SMES

Advocation and promotional activities

Secara umumnya, objektif Program KOSPEN WOW dilaksanakan adalah untuk membina pekerja yang sihat dan produktif dengan persekitaran kerja yang kondusif ke arah pembentukan budaya kerja yang sihat.





“ Mengikuti kajian setiap 1USD yang dibelanjakan dalam program kesihatan boleh menyebabkan kos ketidakhadiran menurun sebanyak 2.73USD ”  
 (Harvard University, Health Affairs 2010)

### Manfaat pelaksanaan program pencegahan penyakit di tempat kerja:

Mewujudkan tempat kerja yang sihat untuk pekerja dan mencegah penyakit-penyakit tidak berjangkit adalah salah satu cara di mana organisasi dapat memenuhi harapan pekerja disamping membawa manfaat kepada organisasi atau majikan.

#### Organisasi

- Meningkatkan semangat pekerja
- Meningkatkan produktiviti
- Mengurangkan ketidakhadiran pekerja
- Mengurangkan kos perubatan/insurans
- Memberi imej positif kepada majikan

#### Pekerja

- Meningkatkan kesihatan
- Meningkatkan semangat bekerja dan keyakinan diri
- Meningkatkan kesejahteraan diri dan keluarga

Terdapat tiga pihak dalam strategi pelaksanaan KOSPEN WOW seperti di bawah:

Kementerian  
Kesihatan  
Malaysia

### **Bertindak sebagai penyumbang input teknikal**

- Memberi bantuan khidmat nasihat kepakaran teknikal termasuk latihan penyeliaan dan pemantauan program.

**01**  
KKM

Majikan  
(Agensi awam  
& swasta)

### **Berperanan dalam memberi komitmen, sokongan padu dan memastikan kelangsungan program.**

- Melalui penerapan polisi kesihatan, pewujudan persekitaran tempat kerja sihat yang menyokong pembudayaan gaya hidup sihat.

**02**  
MAJIKAN

Pasukan  
Penyelaras &  
Pelaksana

### **Bertindak sebagai *functional unit* dalam aktiviti pelaksanaan program.**

- Menjalankan advokasi, promosi, nasihat kesihatan dan intervensi kepada rakan sekerja.
- Bertanggungjawab melaksanakan aktiviti mengikut skop.
- Merekodkan pencapaian aktiviti dan menyediakan laporan.

**03**  
PEKERJA





1

**SARINGAN  
KESIHATAN**



2

**AMALAN  
PEMAKANAN SIHAT**



3

**AMALAN  
TIDAK MEROKO**



4

**HIDUP  
YANG AKTIF**



5

**PENGURUSAN  
BERAT BADAN**



6

**MINDA SIHAT**



7

**PERSEKITARAN  
TEMPAT KERJA SIHAT**



8

**PENCEGAHAN &  
PENGURANGAN  
KEMUDARATAN  
ALKOHOL (CEKAL)**



**KOSPEN** WOW  
*"Towards the Wellness of Malaysia"*

# SKOP PROGRA

*"We deliver  
technical services  
to you"*

# M



KOSPEN

# SASARAN



Negeri	Sasaran Peratus Saringan				Sasaran Bilangan Setting Baru			
	2020	2021	2022	2023	2020	2021	2022	2023
Perlis					7	3	3	7
Kedah					14	5	5	14
P.Pinang					14	5	5	14
Perak					14	5	5	14
Selangor					16	5	5	16
KL/Pjaya					16	5	5	16
N.9					14	7	7	14
Melaka	≥80%	≥60%	≥60%	≥85%	14	5	5	14
Kelantan					14	7	7	14
Tganu					14	7	7	14
Pahang					14	5	5	14
Johor					14	5	5	14
Sarawak					14	5	5	14
Sabah					14	7	7	14
Labuan					7	3	3	7
<b>TOTAL</b>	<b>80%</b>	<b>60%</b>	<b>60%</b>	<b>85%</b>	<b>200</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>200</b>



KOSPEN

# PERATUS SARINGAN

## Liputan peratus pekerja yang layak disaring untuk faktor risiko NCD di Agensi Awam dan Swasta (2016-2021)

<b>2019</b> <b>88.0%</b> (10,773/12,237)	<b>2020</b> <b>88.2%</b> (7,512/8,513)	<b>2021</b> <b>87.9%</b> (5,453/6,197)
<b>2016</b> <b>53.5%</b> (6,366/11,903)	<b>2017</b> <b>72.7%</b> (9,636/13,247)	<b>2018</b> <b>82.6%</b> (15,743 /19,057)







# BILANGAN SETTING BARU

*"It always seems impossible until it's done"*



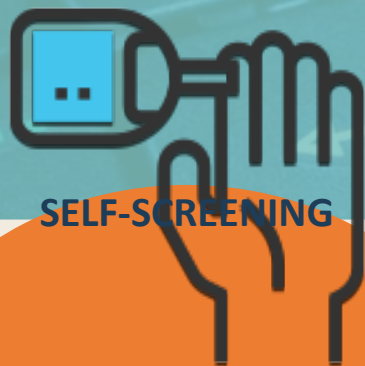
latif tempat kerja (*setting*) baru di Agensi Awam dan Swasta yang menerapkan program KOSPEN Plus di Malaysia (2016 – 2021)



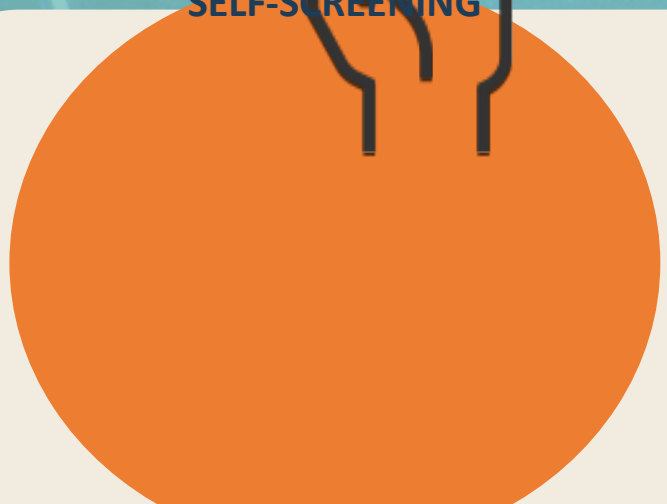
# NORMA BAHARU

*"The best preparation for tomorrow, is doing your best today"*

KOSPEN



SELF-SCREENING



VIRTUAL INTERVENTION / INFOGRAPHIC



TUTORIAL VIDEO



WEBSITE





KOSPEN

PORTAL



Portal Rasmi

**KOSPEN WOW**

*"Towards the Wellness of Workers"*

UTAMA

INFO

SKOP

PENDAFTARAN

MOVES

SUMBER

BORANG

ARKIB

FAQ

HUBUNGI KAMI



# GARIS PANDUAN PROGRAM KOSPEN WOW

EDISI  
KE-2  
TAHUN 2022



IMBAS KOD



IMBAS KOD UNTUK MUAT TURUN SEKARANG

[www.moh.gov.my/kospenwow](http://www.moh.gov.my/kospenwow)







# GARISPANDUAN N

KOSPEN



**EDISI PERTAMA**



2016



**EDISI KEDUA**



2022



KOSPEN

YOUTUBE



The screenshot shows the YouTube channel page for 'kospen plus'. The search bar at the top contains 'kospen plus'. The navigation tabs include HOME, VIDEOS, PLAYLISTS, CHANNELS, and ABOUT. The video grid displays ten videos with their respective thumbnails, titles, and view counts.

Video Title	Duration	Views	Time Ago
Skop 8: Pencegahan & Pengurangan Kemudaratan...	1:04:32	65 views	1 year ago
Skop 7: Persekitaran Tempat Kerja Sihat, 23 Feb 2021 (Dr...)	41:35	62 views	1 year ago
Skop 4: Hidup Yang Aktif, 23 Feb 2021 (En Wan Mohd...)	39:42	86 views	1 year ago
Skop 3: Amalan Tidak Merokok, 23 Feb 2021 (Dr...)	38:56	22 views	1 year ago
Skop 2: Amalan Pemakanan Sihat, 22 Feb 2021 (Pn Fad...)	37:23	36 views	1 year ago
Skop 5: Pengurusan Berat Badan, 22 Feb 2021 (Pn Nur...)	20:57	22 views	1 year ago
Skop 6: Minda Sihat, 22 Feb 2021 (Dr Karen Sharmini a/...)	1:20:08	83 views	1 year ago
Update KOSPEN Plus & Skop 1: Saringan Kesihatan, 22 F...	42:02	56 views	1 year ago
Introduction to KOSPEN Plus Program, 22 Feb 2021(Dr...)	1:01:01	77 views	1 year ago
Promosi Program KOSPEN Plus	1:31	91 views	1 year ago





# GALERI





# GYM @ TNB

PIHAK TNB TELAH MENYEDIAKAN SEBANYAK 60 GYM DI SELURUH SEMENANJUNG MALAYSIA BAGI MEMASTIKAN WARGA KERJANYA KEKAL AKTIF MENJAGA KESIHATAN.

60 GYM telah menggalakkan warga TNB di seluruh Semenanjung Malaysia untuk aktif dalam aktiviti wellness dan riadah. Gim di Ibu Pejabat TNB, Bangsar beroperasi selama 24 jam. 2 orang trainers bertugas dari jam 6 pagi - 9.15 malam (Isnin - Jumaat).



## UNIT HEALTH & WELLNESS MANAGEMENT



### mQuit TNB

- mQuit TNB adalah satu program berhenti merokok untuk warga kerja Tenaga Nasional Berhad (TNB).
- Ia adalah susulan inisiatif mewujudkan persekitaran bebas asap rokok di tempat kerja di bawah salah satu skop program KOSPEN Plus di TNB yang dilaksanakan melalui memorandum persefahaman yang telah dimeterai antara KOSPEN Plus, Kementerian Kesihatan Malaysia dengan TNB pada 7 November 2016 hingga 7 November 2019.
- Program ini adalah usahasama antara TNB, rakan kongsi mQuit dan Bahagian Kawalan Penyakit, Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Pada 2 Mac 2020, **39 anggota** TNB telah disaring dan telah mendaftar secara sukarela untuk mengikuti program mQuit TNB



### Stayfit

STAYFIT MERUPAKAN SISTEM YANG MENJADI PLATFORM UNTUK MEREKODKAN DATA SARINGAN KESIHATAN PEKERJA. STAYFIT MEMBOLEHKAN PEKERJA MEMBUAT PEMANTAUAN DENGAN LEBIH SISTEMATIK TERHADAP DATA SARINGAN KESIHATAN YANG DIKEMASKINI MELALUI SISTEM INI. INTERVENSI ASAS TURUT DIPAPARKAN APABILA STAF SELESAI MENGEKAMASKINI DATA KESIHATAN KE DALAM SISTEM INI.



totalwellness.tnb  
#wellnesstnbsanasini  
tnb-totalwellness@tnb.com.my





# TENAGA NASIONAL BERHAD

## FOKUS UTAMA



MEMORANDUM PERSEFAHAMAN (MOU) ANTARA TNB DENGAN KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA (KKM) TELAH DIMETERAI PADA 7 SEPTEMBER 2016 UNTUK TEMPOH 3 TAHUN SEHINGGA 7 SEPTEMBER 2019.

- MENU SIHAT
- KAFETERIA SIHAT
- LARANGAN PENGGUNAAN POLISTERIN



- PERSEKITARAN KERJA BEBAS DARI ASAP MEROKOK
- KLINIK BERHENTI MEROKOK



- GAYA HIDUP SIHAT & WORK LIFE BALANCE
- GYM CHALLENGES
- FAMILY WELLNESS DAY



- BEBAS DARI MASALAH BERAT BADAN & OBES
- PROGRAM TRIM & FIT

- PEMERIKSAAN KESIHATAN BERKALA
- ROLL OUT TOTAL WELLNESS
- SISTEM STAYFIT



- SARINGAN MINDA SIHAT (DASS21)
- MENCAADANGKAN PROGRAM INTERVENSI
- ZEN AREA



HEALTH & WELLNESS MANAGEMENT ADALAH UNIT YANG BERADA DI BAWAH JABATAN COMMUNITY ENGAGEMENT & WELLNESS, CENTRE OF EXPERTISE, BAHAGIAN SUMBER MANUSIA KUMPULAN. UNIT INI BERTANGGUNGJAWAB MEMPROMOSIKAN GAYA HIDUP SIHAT DAN MENJALANKAN PROGRAM KESIHATAN, KOSPEN PLUS KEPADA SEMUA WARGA KERJA TNB.





Toolbox briefing



Stretching



Briefing by Mr Felix



Climb in small group





Toolbox briefing



Stretching



Merdeka Run



Merdeka Run





Assemble



Identify track



Briefing by Tour Guide



Nature Trekking







**Hidup yang aktif**



**Saringan kesihatan**



**Minda sihat**



**Persekitaran tempat kerja sihat**



**Majlis Menandatangani MOU  
10 Apr 2019**



**Aktiviti Saringan Kesihatan di Booth KOSPEN Plus Pelancaran Kompleks E Sihat Sejahtera**



**Pendaftaran**



**Ukuran Tinggi**



**Ukuran Berat**



**Saringan Glukos**



**Saringan Tekanan Darah**

# Majlis Pelancaran dan Tandatangan Memorandum Persefahaman KOSPEN Plus- AIMST University





## Antara aktiviti KOSPEN Plus yang dijalankan di Universiti AIMST







Program mendaki Bukit Taiso Bahau **PKD Bera**



Ujian saringan Merokok yang dijalankan di **Jabatan Kesihatan Negeri Melaka**



Program Pengurusan Berat Badan di **Hospital Seri Manjung** dinamakan **Program Shape Up**



Pertandingan penyediaan makanan sihat di bawah Pemakanan Sihat yang dijalankan di **Klinik Kesihatan Gunung Semangol**





# APA KATA PELANGGAN





APA KATA

our clients feel when they engage with us matters more!

PELANGGAN

KOSPEN



[www.moh.gov.my/kospenplus](http://www.moh.gov.my/kospenplus)



## TECHNICAL REPORT: NCDs INTERVENTION ACTIVITIES BEFORE AND AFTER THE IMPLEMENTATION OF THE KOSPEN PLUS PROGRAMME AT THE WORKPLACE

### 2021

80%

facilities/agencies in this study implemented six (6) out of the eight (8) scopes of KOSPEN Plus.

95%

Majority of the scopes implemented by the facilities /agencies was health screening

91%

Average perception rated as "Good to Moderate" after implementation of KOSPEN Plus.

A total of 362 health facilities, government and private agencies which had implemented KOSPEN Plus program was involved in this study



KOSPEN



## CONTACT US

KOSPEN Plus

Level 2, Block E3, Complex E

Non-Communicable Disease (NCD) Control Section

Disease Control Division

Ministry of Health Malaysia

[kospenwow@moh.gov.my](mailto:kospenwow@moh.gov.my) 

[www.moh.gov.my/kospenwow](http://www.moh.gov.my/kospenwow) 