

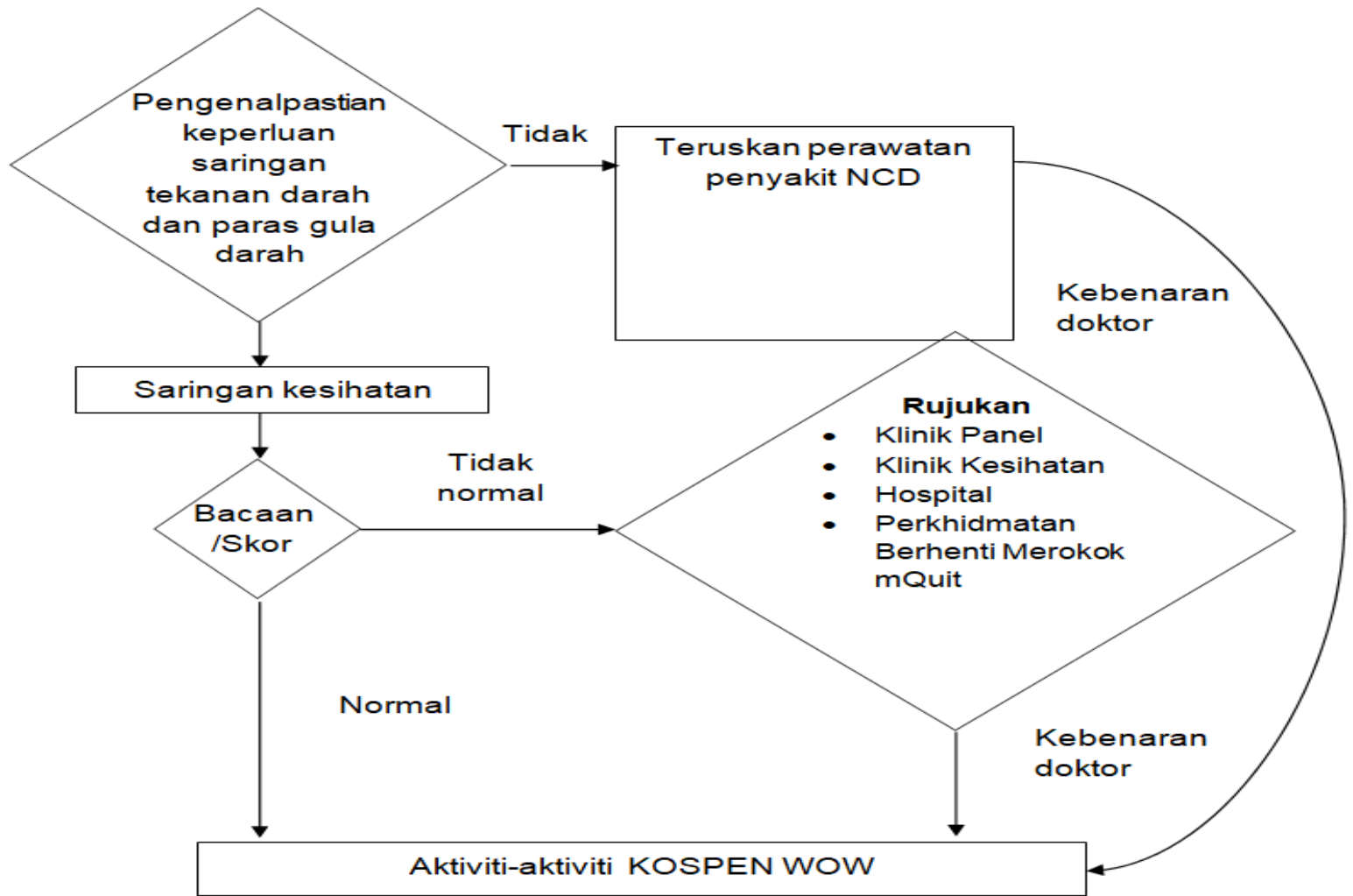


Disediakan Oleh :

Unit Kesihatan Pekerjaan dan Alam Sekitar
Jabatan Kesihatan Negeri Johor

Terdapat lapan (8) skop utama dititikberatkan bagi perubahan tingkah laku dan persekitaran yang ingin dicapai melalui intervensi di tempat kerja iaitu:

- Skop 1: Saringan Kesihatan
- Skop 2: Amalan Pemakanan Sihat
- Skop 3: Amalan Tidak Merokok
- Skop 4: Hidup Yang Aktif
- Skop 5: Pengurusan Berat Badan (PBB)
- Skop 6: Minda sihat
- Skop 7: Persekitaran Tempat Kerja Sihat
- Skop 8: Pencegahan dan Pengurangan Kemudaratan Alkohol



Rajah 3.1: Carta Alir Saringan Kesihatan dan Aktiviti-Aktiviti KOSPEN WOW

Reten dan Format Pelaporan Program KOSPEN WOW

LAMPIRAN Setting/K WOW/2019/05(Pind.1/2020)

Panduan Mengisi Pelaporan Saringan Kesehatan Borang Reten: Setting/K WOW/2019/05(Pind.1/2020)

Ruangan	Butiran	Penerangan
a)	Jumlah keseluruhan warga kerja di dalam setting	Isikan jumlah keseluruhan warga kerja di dalam setting
b)	Bilangan warga kerja yang disahkan mempunyai penyakit kronik	Isikan bilangan warga kerja yang telah disahkan oleh pegawai perubatan mempunyai penyakit kronik seperti diabetes, hipertensi dan kardiovaskular
c)	Bilangan warga kerja wanita yang mengandung	Isikan bilangan warga kerja wanita yang mengandung atau cuti bersalin pada tahun saringan dijalankan
d)	Jumlah keseluruhan warga kerja yang layak disaring	Isikan jumlah warga kerja yang tidak mempunyai sebarang penyakit kronik seperti hipertensi, diabetes, kardiovaskular serta tidak mengandung (bagi warga kerja wanita)
e)	Bilangan warga kerja yang layak disaring, yang telah menjalani saringan	Isikan bilangan warga kerja yang layak disaring, yang telah menjalani saringan
f)	Peratus warga kerja yang layak disaring, yang telah menjalani saringan	Bilangan warga kerja yang layak disaring, yang telah menjalani saringan (e) / Jumlah keseluruhan warga kerja yang layak disaring (d) x 100
g)	Bilangan warga kerja yang mempunyai paras glukosa darah ≥ 7.8 mmol/L	Isikan bilangan warga kerja yang mempunyai paras glukosa darah ≥ 7.8 mmol/L semasa saringan kesihatan dilakukan
h)	Peratus warga kerja yang mempunyai paras glukosa darah ≥ 7.8 mmol/L	Bilangan warga kerja yang mempunyai paras glukosa darah ≥ 7.8 mmol/L (g) / Bilangan warga kerja yang layak disaring, yang telah menjalani saringan (e) x 100
i)	Bilangan warga kerja yang mempunyai paras tekanan darah 130-139/85-89 mmHg	Isikan bilangan warga kerja yang mempunyai paras tekanan darah 130-139/85-89 mmHg semasa saringan kesihatan dilakukan
j)	Peratus warga kerja yang mempunyai paras tekanan darah 130-139/85-89 mmHg	Bilangan warga kerja yang mempunyai paras tekanan darah 130-139/85-89 mmHg (i) / Bilangan warga kerja yang layak disaring, yang telah menjalani saringan (e) x 100
k)	Bilangan warga kerja yang mempunyai paras tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg	Isikan bilangan warga kerja yang mempunyai paras tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg semasa saringan kesihatan dilakukan
l)	Peratus warga kerja yang mempunyai paras tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg	Bilangan warga kerja yang mempunyai paras tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg (i) / Bilangan warga kerja yang layak disaring, yang telah menjalani saringan (e) x 100
m)	Bilangan warga kerja mempunyai ULP ≥ 80 cm (wanita) dan ULP ≥ 90 cm (Lelaki)	Isikan bilangan warga kerja mempunyai ULP ≥ 80 cm (wanita) dan ULP ≥ 90 cm (Lelaki)
n)	Peratus warga kerja mempunyai ULP ≥ 80 cm (wanita) dan ULP ≥ 90 cm (Lelaki)	Bilangan warga kerja mempunyai ULP ≥ 80 cm (wanita) dan ULP ≥ 90 cm (Lelaki) (k) / Bilangan warga kerja yang layak disaring, yang telah menjalani saringan (e) x 100
o)	Bilangan warga kerja yang mempunyai BMI < 18.5 kg/m ²	Isikan bilangan warga kerja yang mempunyai BMI < 18.5 kg/m ² semasa saringan kesihatan dilakukan

p)	Peratus warga kerja yang mempunyai BMI < 18.5 kg/m ²	Bilangan warga kerja yang mempunyai BMI < 18.5 kg/m ² (m) / Bilangan warga kerja yang layak disaring, yang telah menjalanisaringan (e) x 100
q)	Bilangan warga kerja yang mempunyai 18.5 ≤BMI≤ 24.9 kg/m ²	Isikan bilangan Bilangan warga kerja yang mempunyai 18.5 ≤BMI≤ 24.9 kg/m ² semasa saringan kesihatan dilakukan
r)	Peratus warga kerja yang mempunyai 18.5 ≤BMI≤ 24.9 kg/m ²	Bilangan warga kerja yang mempunyai 18.5 ≤BMI≤ 24.9 kg/m ² (o) /Bilangan warga kerja yang layak disaring, yang telah menjalani saringan (e) x 100
s)	Peratus warga kerja yang mempunyai 25.0 ≤BMI≤ 29.9 kg/m ²	Bilangan warga kerja yang mempunyai 25.0 ≤BMI≤ 29.9 kg/m ² (q) /Bilangan warga kerja yang layak disaring, yang telah menjalani saringan (e) x 100
t)	Bilangan warga kerja yang mempunyai 30.0 ≤BMI≤ 34.9 kg/m ²	Isikan warga kerja yang mempunyai 30.0 ≤BMI≤ 34.9 kg/m ² semasa saringan kesihatan dilakukan
u)	Peratus warga kerja yang mempunyai 30.0 ≤BMI≤ 34.9 kg/m ²	Bilangan warga kerja yang mempunyai 30.0 ≤BMI≤ 34.9 kg/m ² (s) /Bilangan warga kerja yang layak disaring, yang telah menjalani saringan (e) x 100
v)	Bilangan warga kerja yang mempunyai BMI ≥ 35.0 kg/m ²	Isikan bilangan warga kerja yang mempunyai BMI ≥ 35.0 kg/m ² semasa saringan kesihatan dilakukan
w)	Peratus warga kerja yang mempunyaiBMI ≥ 35.0 kg/m ²	Bilangan warga kerja yang mempunyai BMI ≥ 35.0 kg/m ² (u) / Bilangan warga kerja yang layak disaring, yang telah menjalanisaringan (e) x 100
x)	Bilangan warga kerja yang merokok	Isikan bilangan warga kerja yang merokok semasa saringan kesihatan dilakukan
y)	Peratus warga kerja yang merokok	Bilangan warga kerja yang merokok (w) / Bilangan warga kerjayang layak disaring, yang telah menjalani saringan (e) x 100
z)	Bilangan warga kerja yang merokok yang dirujuk ke klinik berhenti merokok	Isikan bilangan warga kerja yang merokok yang dirujuk ke klinik berhenti merokok
aa)	Jumlah keseluruhan warga kerja yang dirujuk untuk pengesanan faktor risiko ataupenyakit yang dikesan	Isikan jumlah keseluruhan warga kerja yang dirujuk untuk pengesanan satu dan lebih faktor risiko atau penyakit yang dikesan
bb)	Peratus keseluruhan warga kerja yang dirujuk untuk pengesanan faktor risiko ataupenyakit yang dikesan	Jumlah keseluruhan warga kerja yang dirujuk untuk pengesanan faktor risiko atau penyakit yang dikesan (z) / Bilangan warga kerjayang layak disaring, yang telah menjalani saringan (e) x 100
cc)	Pra-Hipertensi	Isikan jumlah warga kerja yang disahkan oleh pegawai perubatan yang mempunyai Pra-Hipertensi
dd)	Hipertensi	Isikan jumlah warga kerja yang disahkan oleh pegawai perubatan yang mempunyai Hipertensi
ee)	Pra-Diabetes Mellitus	Isikan jumlah warga kerja yang disahkan oleh pegawai perubatan yang mempunyai Pra-Diabetes Mellitus
ff)	Diabetes Mellitus	Isikan jumlah warga kerja yang disahkan oleh pegawai perubatan yang mempunyai Diabetes Mellitus
gg)	Intervensi Obesiti	Isikan jumlah warga kerja yang diberi intervensi berkaitan obesiti

hh)	Intervensi Berhenti Merokok	Isikan jumlah warga kerja yang diberi intervensi berkaitan merokok di klinik berhenti merokok
ii)	Lain-lain faktor risiko penyakit	Isikan jumlah warga kerja yang disahkan oleh pegawai perubatan yang mempunyai lain-lain faktor risiko selain dinyatakan
jj)	Adakah sudut saringan dan informasi kesihatan disediakan di setting ini?	Isikan "Ya" jika wujud sudut saringan dan informasi kesihatan di setting dan "Tidak" jika sebaliknya.

PELAPORAN SARINGAN KESIHATAN

Bulan/Tahun:

Negeri:

Bil.	Program	Daerah	Nama Setting	Jumlah Warga Kerja Di Dalam Setting			Bilangan Warga Kerja Yang Disahkan Mempunyai Penyakit Kronik	Bilangan Warga Kerja Wanita Yang Mengandung	Jumlah Keseluruhan Warga Kerja Yang Layak Disaring	Bilangan Warga Kerja Yang Layak Disaring, Yang Telah Menjalani Saringan	Peratus Warga Kerja Yang Layak Disaring, Yang Telah Menjalani Saringan
				Jumlah Warga Kerja Lelaki	Jumlah Warga Kerja Wanita	Jumlah Keseluruhan Warga Kerja Di Dalam Setting					
						(a)					
1	Contoh:					0		0		#DIV/0!	

Ujian Glukosa Darah		Paras Tekanan Darah				Ukur Lilit Pinggang	
Bilangan Warga Kerja Yang Mempunyai Paras Glukosa Darah ≥ 7.8 mmol/L	Peratus Warga Kerja Yang Mempunyai Paras Glukosa Darah ≥ 7.8 mmol/L	Bilangan Warga Kerja Yang Mempunyai Paras Tekanan Darah 130-139/85-89 mmHg	Peratus Warga Kerja Yang Mempunyai Paras Tekanan Darah 130-139/85-89 mmHg	Bilangan Warga Kerja Yang Mempunyai Paras Tekanan Darah $\geq 140/90$ mmHg	Peratus Warga Kerja Yang Mempunyai Paras Tekanan Darah $\geq 140/90$ mmHg	Bilangan Warga Kerja Yang Mempunyai ULP ≥ 80 cm (Wanita) Dan ≥ 90 cm (Lelaki)	Peratus Warga Kerja Yang Mempunyai ULP ≥ 80 cm (Wanita) Dan ≥ 90 cm (Lelaki)
(g)	(h)=(g/e*100)	(i)	(j)=(i/e*100)	(i)	(j)=(i/e*100)	(k)	(l)=(k/e*100)

Body Mass Index									
Bilangan Warga Kerja Yang Mempunyai BMI < 18.5 kg/m²	Peratus Warga Kerja Yang Mempunyai BMI < 18.5 kg/m²	Bilangan Warga Kerja Yang Mempunyai 18.5 ≤ BMI ≤ 24.9 kg/m²	Peratus Warga Kerja Yang Mempunyai 18.5 ≤ BMI ≤ 24.9 kg/m²	Bilangan Warga Kerja Yang Mempunyai 25.0 ≤ BMI ≤ 29.9 kg/m²	Peratus Warga Kerja Yang Mempunyai 25.0 ≤ BMI ≤ 29.9 kg/m²	Bilangan Warga Kerja Yang Mempunyai 30.0 ≤ BMI ≤ 34.9 kg/m²	Peratus Warga Kerja Yang Mempunyai 30.0 ≤ BMI ≤ 34.9 kg/m²	Bilangan Warga Kerja Yang Mempunyai BMI ≥ 35.0 kg/m²	Peratus Warga Kerja Yang Mempunyai BMI ≥ 35.0 kg/m²
(m)	(n)=(m/e*100)	(o)	(p)=(o/e*100)	(q)	(r)=(q/e*100)	(s)	(t)=(s/e*100)	(u)	(v)=(u/e*100)
	#DIV/0!		#DIV/0!		#DIV/0!		#DIV/0!		#DIV/0!

Status Merokok			Jumlah Keseluruhan Warga Kerja Yang Dirujuk Untuk Pengesanan Faktor Risiko atau Penyakit Yang Dikesan	Peratus Keseluruhan Warga Kerja Yang Dirujuk Untuk Pengesanan Faktor Risiko atau Penyakit Yang Dikesan
Bilangan Warga Kerja Yang Merokok	Peratus Warga Kerja Yang Merokok	Bilangan Warga Kerja Yang Merokok Yang Dirujuk ke Klinik Berhenti Merokok		
(w)	(x)=(w/e*100)	(y)	(z)	(A)=(z/e*100)
	#DIV/0!			#DIV/0!

Jumlah Warga Kerja Disahkan Penyakit (Setelah Dirujuk dan Disahkan Oleh Pegawai Perubatan)							Adakah sudut saringan dan informasi kesihatan disediakan di setting ini? (Ya/Tidak)
Pra-Hipertensi	Hipertensi	Pra-Diabetes Mellitus	Diabetes Mellitus	Intervensi Obesiti	Intervensi Berhenti Merokok	Lain-Lain Faktor Risiko Penyakit	
(B)	(C)	(D)	(E)	(F)	(G)	(H)	

Disediakan oleh:

Nama:

Jawatan:

Tarikh:

Disahkan oleh:

Nama:

Jawatan:

Tarikh:

BORANG PENGURUSAN BERAT BADAN

Tahun:

Nama Setting:

Rectangular Snip

Bil.	Nama Peserta	No. K/P	Bacaan Berat Badan 0 (kg) semasa saringan	Bacaan Berat Badan 1 (kg)	Bacaan Berat Badan 2 (kg)	Bacaan Berat Badan 3 (kg)	Jumlah Penurunan berat Badan (kg)	Peratus Penurunan Berat Badan (%)

Bacaan Berat Badan 4 (kg)	Bacaan Berat Badan 5 (kg)	Bacaan Berat Badan 6 (kg)	Jumlah Penurunan Berat Badan (kg)	Peratus Penurunan Berat Badan (%)

Nota: Untuk Simpanan Setting

PELAPORAN PENGURUSAN BERAT BADAN

Bulan/Tahun:

Negeri:

LENGKAP 3 BULAN

Bil.	Program	Daerah	Nama Setting	Bilangan asal peserta	Bilangan peserta kekal selama tiga (3) bulan di dalam program	Peratus	Bilangan peserta yang berjaya menurunkan berat badan sebanyak 5% ke atas daripada berat badan asal dalam tempoh tiga (3) bulan	Peratus
				(a)	(b)	(c)= (b/a*100) #DIV/0!	(d)	(e)= (d/b*100) #DIV/0!
1								

LENGKAP 6 BULAN

Bil.	Program	Daerah	Nama Setting	Bilangan asal peserta	Bilangan peserta kekal selama enam (6) bulan di dalam program	Peratus	Bilangan peserta yang berjaya menurunkan berat badan sebanyak 10% ke atas daripada berat badan asal dalam tempoh enam (6) bulan	Peratus
				(a)	(b)	(c)= (b/a*100) #DIV/0!	(d)	(e)= (d/b*100) #DIV/0!
1								

Disediakan oleh:

Nama:

Jawatan:

Tarikh:

Disahkan oleh:

Nama:

Jawatan:

Tarikh:

PELAPORAN PENGURUSAN BERAT BADAN (sambungan...)

Cara Pengiraan:

Peratus peserta kekal selama tiga (3) bulan di dalam program =

$$\frac{\text{Bilangan peserta kekal selama tiga (3) bulan di dalam program}}{\text{Jumlah peserta yang terlibat di dalam program}}$$

Peratus peserta kekal selama enam(6) bulan di dalam program =

$$\frac{\text{Bilangan peserta kekal selama enam (6) bulan di dalam program}}{\text{Jumlah peserta yang terlibat di dalam program}}$$

Peratus Peserta yang berjaya menurunkan berat badan sebanyak 5% ke atas daripada berat badan asal dalam tempoh tiga bulan=

$$\frac{\text{Bilangan peserta yang berjaya menurunkan berat badan sebanyak 5% ke atas daripada berat badan asal dalam tempoh tiga (3) bulan}}{\text{Bilangan peserta kekal selama tiga (3) bulan di dalam program}}$$

Peratus Peserta yang berjaya menurunkan berat badan sebanyak 10% ke atas daripada berat badan asal dalam tempoh enam (6) bulan=

$$\frac{\text{Bilangan peserta yang berjaya menurunkan berat badan sebanyak 5% ke atas daripada berat badan asal dalam tempoh enam (6) bulan}}{\text{Bilangan peserta kekal selama enam (6) bulan di dalam program}}$$

PELAPORAN SARINGAN MINDA SIHAT

Bulan/Tahun:

Negeri:

Bil.	Program	Daerah	Nama Setting	Jumlah Keseluruhan Warga Kerja	Keputusan Saringan Minda Sihat : Soal Selidik DASS														
					Jumlah Warga Kerja Stres					Jumlah Warga Kerja Anzieti					Jumlah Warga Kerja Kemurungan				
					N	R	S	T	ST	N	R	S	T	ST	N	R	S	T	ST
1																			

+

Pengurusan			Keputusan saringan		
Bil. Warga Kerja Normal	Bil. Penyertaan Aktiviti Minda Sihat	Bil. Warga Kerja dirujuk	Jumlah Warga Kerja disaring (a)	Jumlah Warga Kerja dirujuk (b)	Peratus Warga Kerja dirujuk (b/a*100)
					#DIV/0!

Disediakan oleh:

Nama:

Jawatan:

Tarikh:

Disahkan oleh:

Nama:

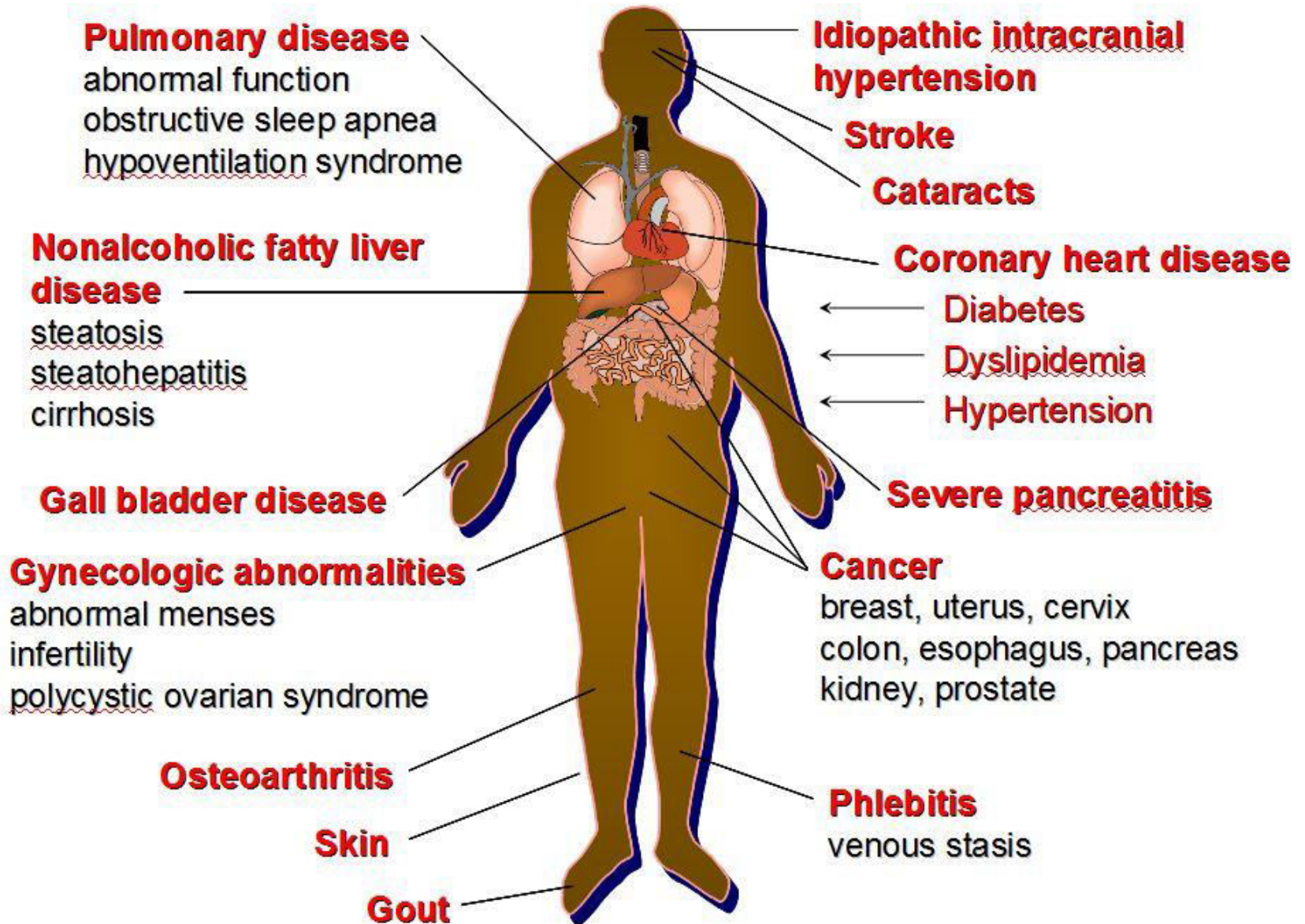
Jawatan:

Tarikh:

PENGENALAN

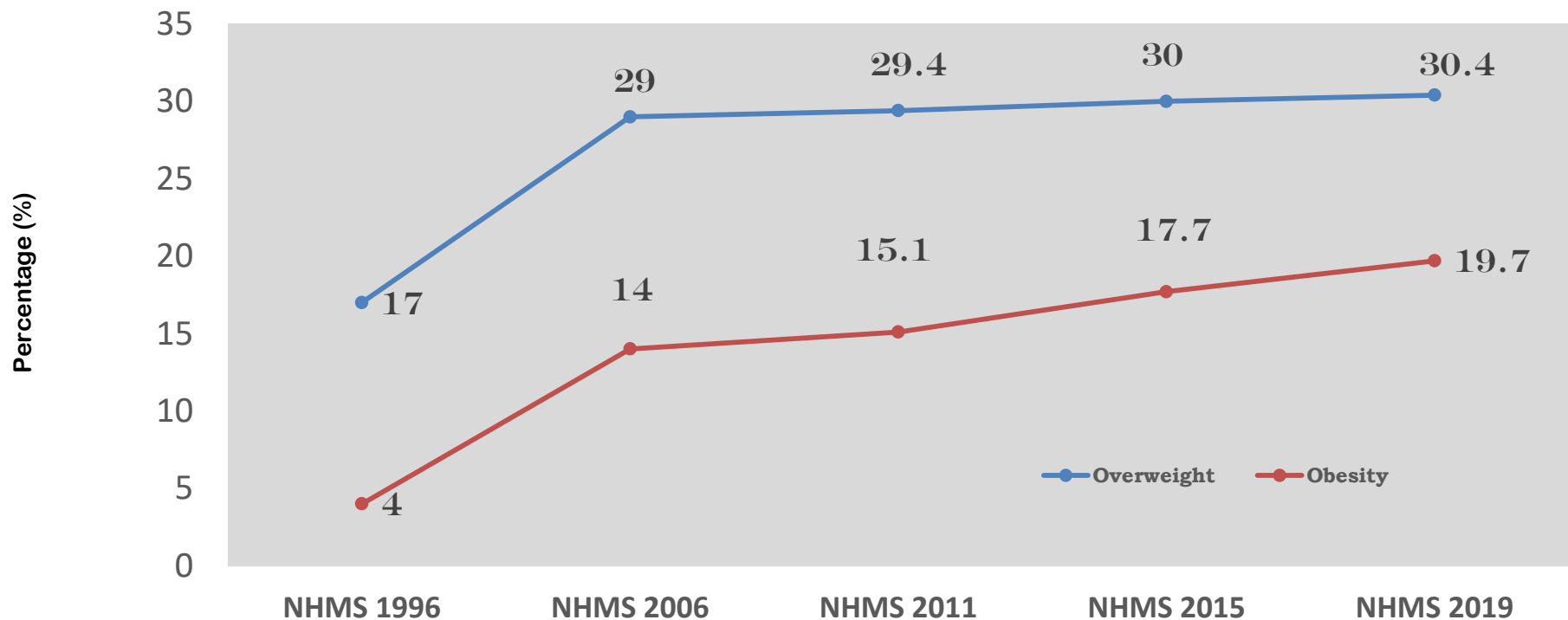
trim & fit

Medical Complications of Obesity



STATUS PEMAKANAN RAKYAT MALAYSIA

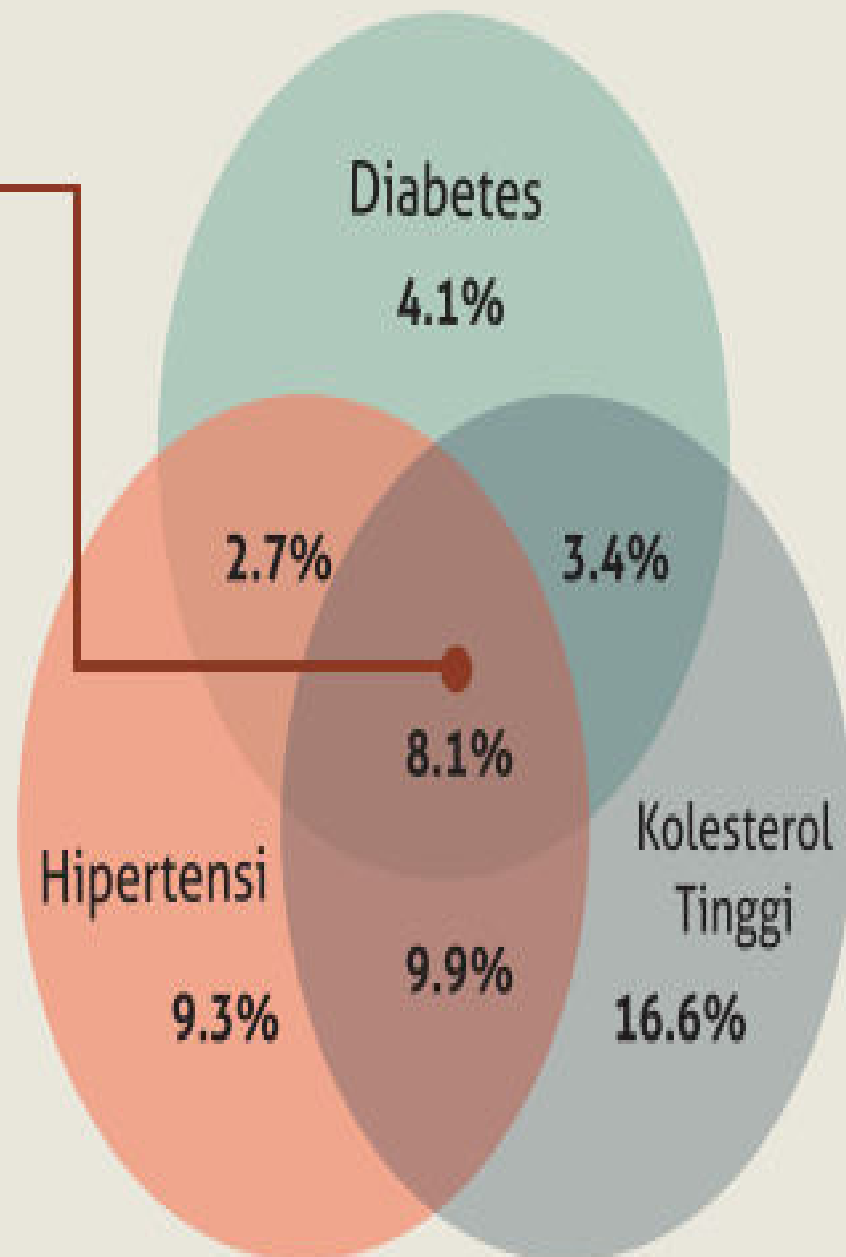
Prevalen **Berat badan berlebihan** atau **Obes** di Malaysia (Dewasa)



National Health and Morbidity Survey

1.7 juta orang di Malaysia mempunyai **tiga** faktor risiko utama

3.4 juta orang di Malaysia mempunyai **dua** faktor risiko utama





PELAKSANAAN
PROGRAM PENGURUSAN BERAT BADAN
TRIM & FIT

KENAPA TEMPAT KERJA?

- Seorang pekerja menghabiskan masa 1/3 dari waktu sehari di tempat kerja
- Terdapat sokongan daripada jabatan/ agensi dan rakan sekerja.
- Pekerja yang sihat seharusnya menjadi keutamaan kepada jabatan/ agensi bagi memastikan penyampaian perkhidmatan dan penghasilan produktiviti yang optima.

PESERTA PROGRAM



KRITERIA PEMILIHAN

- Indeks Jisim Tubuh 25 – 34.9 kg/m² (berlebihan berat badan & obes tahap 1)
- Umur ≥ 18 tahun
- Berminat dan bersetuju mengikuti aktiviti intervensi sepanjang program dijalankan selama 6 bulan (**Borang Persetujuan dan Borang Aku Janji**)

KRITERIA PENGECUALIAN

- Kecacatan kekal (yang menghalang melakukan aktiviti fizikal)
- Mengandung
- Baru menjalani pembedahan (kecuali mendapat kebenaran & pengesahan Pegawai Perubatan)
- Indeks Jisim Tubuh ≥ 35 kg/m² (perlu dirujuk ke Klinik Kesihatan/ Klinik Panel)
- Mempunyai penyakit kronik seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit kardiovaskular, asma, sakit sendi dan lain-lain yang berkaitan. Peserta yang berminat untuk menyertai program ini, perlu mendapatkan surat pengesahan/ kelulusan daripada Pegawai Perubatan

KOMPONEN AKTIVITI

KOMPONEN PEMAKANAN

KOMPONEN SENAMAN

KOMPONEN MOTIVASI



BORANG PERSETUJUAN
PROGRAM PENGURUSAN BERAT BADAN *TRIM & FIT* TAHUN 2020

Saya _____
 bernombor kad pengenalan _____
 penjawat awam di Bahagian/ Jabatan _____
 dengan ini bersetuju untuk menjadi peserta Program Pengurusan Berat Badan *Trim & Fit* 2020.
 Saya dengan ini bersetuju :

- i. Memberi segala maklumat yang diperlukan dengan lengkap
- ii. Menjalami saringan kesihatan dan ujian kecergasan
- iii. Membenarkan segala rakaman gambar atau video di sepanjang program ini diguna pakai semula untuk tujuan advokasi dan promosi Program Pengurusan Berat Badan *Trim & Fit* di masa akan datang
- iv. Berbincang dan memahamkan kepada sekretariat jika terdapat sebarang kekangan kesihatan.
- v. Bertanggungjawab ke atas diri sendiri terhadap sebarang risiko semasa menjalankan aktiviti di sepanjang program ini.

Saya juga faham bahawa tiada jaminan kepada saya sebagai peserta tentang hasil keberkesanan program. Saya maklum bahawa keberkesanan program ini adalah atas usaha saya setelah mengikut segala saranan dan aktiviti intervensi di sepanjang program ini.

Tandatangan Peserta, Ketua Jabatan/ Ketua Unit/ Penyelia,

Nama :

Cap Jawatan :

Tarikh :

Nama :

Cap Jawatan :

Tarikh :



BORANG AKU JANJI
PROGRAM PENGURUSAN BERAT BADAN *TRIM & FIT* TAHUN 2020

Saya _____
 bernombor kad pengenalan _____
 penjawat awam di Bahagian/ Jabatan _____
 akan memberi sepenuh komitmen di dalam intervensi dan aktiviti yang telah ditetapkan.

Maka dengan ini saya berjanji bahawa saya akan :

- i. Menghadiri aktiviti-aktiviti yang diadakan sepanjang 6 bulan intervensi seperti aktiviti senaman mingguan, aktiviti bulanan serta saringan kesihatan setiap bulan.
- ii. Melaksanakan segala saranan dan pelan pengurusan pemakanan serta rutin senaman yang dicadangkan.
- iii. Berusaha untuk memurunkan berat badan sekurang-kurangnya 10% daripada berat badan asal dalam tempoh 6 bulan penglibatan di dalam program bermula Mac hingga September 2020.

Saya yang berjanji,

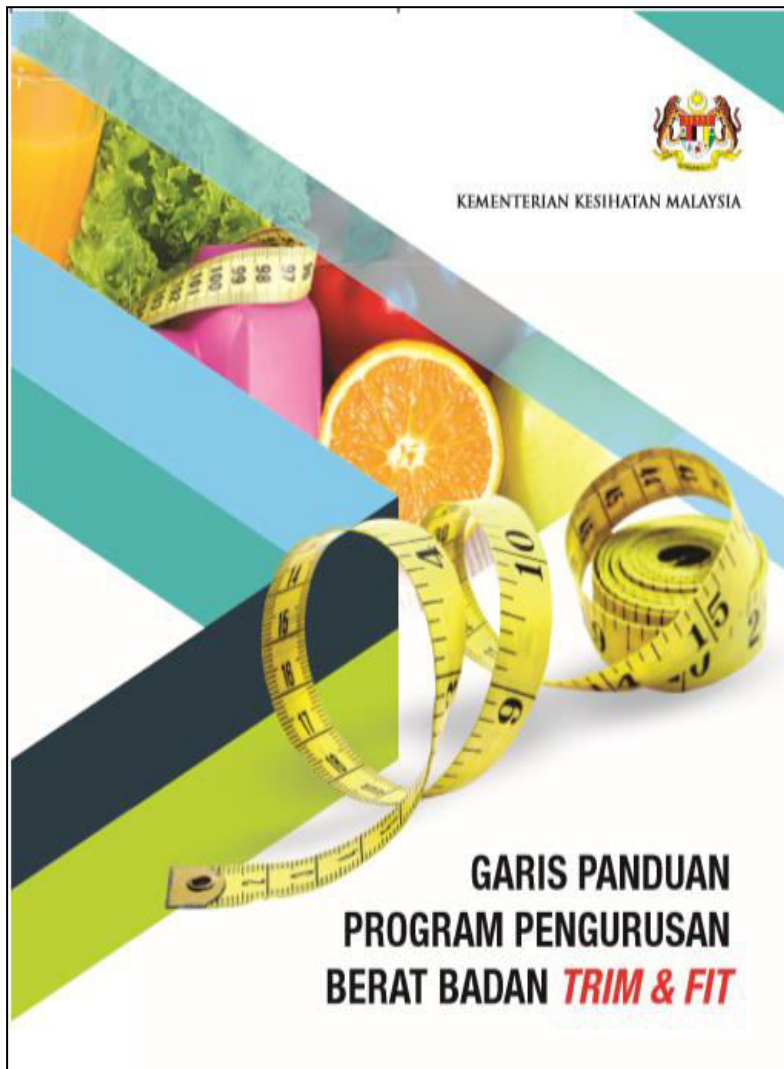
Nama :

Cap Jawatan :

Tarikh :



BAHAN RUJUKAN
PROGRAM PENGURUSAN BERAT BADAN
TRIM & FIT



Garis Panduan Program Pengurusan Berat
Badan *Trim & Fit*



Modul Program Pengurusan Berat Badan *Trim & Fit*

***SEKIAN
TERIMA KASIH***