



Doktor juga sukar kawal berat badan, jaga kesihatan?



JIKA kita mahu memberikan penjagaan yang selamat dan berkualiti kepada masyarakat, kita juga perlu memastikan penjaga kesihatan kita berada dalam keadaan yang sihat.

Oleh Adib Mursyidi Iskandar Mirza 1 Oktober 2026, 8:00 am

SEBAGAI profesional penjagaan kesihatan, kita sering menjadi individu yang memberi nasihat tentang pemakanan, aktiviti fizikal dan pencegahan penyakit kepada masyarakat.

Namun, di sebalik peranan tersebut, terdapat satu realiti yang kurang dibincangkan secara terbuka, iaitu sebahagian petugas kesihatan sendiri berdepan cabaran

berkaitan berat badan dan kesihatan.

Kita merawat pesakit yang mengalami diabetes, hipertensi, penyakit jantung dan pelbagai masalah kesihatan berkaitan berat badan, sedangkan dalam masa yang sama, sebahagian daripada kita turut berhadapan dengan cabaran yang sama.

Berita berkaitan:

- Peruntukan KPT perlu buktikan impak kepada negara
- Guna peruntukan tingkat tahap keselamatan di sekolah
- Peruntukan besar mesti bawa perubahan pada pendidikan
- Kebajikan mahasiswa, masa depan graduan perlu diutamakan
- Impak Belanjawan 2027 pada kuasa beli rakyat

Bagi petugas kesihatan, khususnya mereka yang bekerja dalam persekitaran bertekanan tinggi seperti jabatan kecemasan, faktor pekerjaan, waktu bekerja, persekitaran makanan, tekanan emosi dan kekangan masa turut memainkan peranan.

Persoalannya, sejauh manakah sistem kesihatan kita menyediakan persekitaran yang benar-benar menyokong kesihatan mereka yang bertanggungjawab menjaga kesihatan orang lain?

Tempat Kerja

Bagi sebahagian petugas kesihatan, khususnya yang bekerja secara syif, rutin harian boleh melibatkan tempoh bekerja yang panjang, syif malam, waktu rehat yang tidak menentu serta keperluan untuk membuat keputusan penting dalam keadaan tekanan yang tinggi.

Dalam keadaan sedemikian, menjaga pemakanan dan melakukan aktiviti fizikal secara konsisten bukanlah sesuatu yang sentiasa mudah.

Apabila masa rehat terhad, makanan yang cepat diperolehi sering menjadi pilihan. Selepas seharian berhadapan dengan pesakit dan situasi yang mencabar, keletihan pula boleh menyebabkan seseorang kurang berminat untuk melakukan aktiviti fizikal.

Kerja syif, khususnya pada waktu malam, juga boleh mengganggu pola tidur dan rutin harian. Apabila keadaan ini berulang dalam tempoh yang panjang, usaha untuk mengekalkan berat badan dan kesihatan yang baik boleh menjadi semakin mencabar.

Justeru itu, masalah berat badan dalam kalangan petugas kesihatan tidak semestinya berpunca daripada kekurangan pengetahuan.

Mereka tahu risikonya. Mereka tahu apa yang perlu dilakukan. Tetapi mengetahui sesuatu tidak bermaksud apa-apa jika kita tidak menterjemahkan ia kepada aktiviti fizikal, dan yang paling penting ialah konsisten.

Produktiviti

Kesihatan yang kurang baik boleh menjejaskan tenaga, keupayaan fizikal dan kesejahteraan mental seseorang pekerja.

Dalam sektor kesihatan, perkara ini mempunyai implikasi terhadap operasi perkhidmatan kerana setiap individu memainkan peranan penting dalam memastikan perkhidmatan kepada pesakit terus berjalan.

Apabila seseorang petugas terpaksa mengambil cuti sakit, beban kerja boleh bertambah kepada rakan sekerja yang lain. Dalam jangka panjang, keadaan ini berpotensi mewujudkan kitaran keletihan dan tekanan yang berpanjangan (*burnout syndrome*).

Penyakit Kronik

Berat badan berlebihan dan obesiti dikaitkan dengan peningkatan risiko pelbagai penyakit tidak berjangkit.

Apabila penyakit kronik berlaku, ia bukan sahaja memberi kesan kepada kualiti hidup, malah memerlukan pemantauan dan rawatan dalam jangka panjang.

Ironinya, mereka yang setiap hari membantu pesakit menguruskan penyakit kronik juga tidak terkecuali daripada risiko yang sama.

Tuntutan Fizikal

Sebahagian tugas dalam penjagaan kesihatan memerlukan keupayaan fizikal yang baik, daripada bergerak pantas ketika kecemasan, melakukan prosedur, membantu mobilisasi pesakit hinggalah mengendalikan situasi yang memerlukan tenaga fizikal.

Kesihatan fizikal yang baik bukan soal penampilan. Ia merupakan sebahagian daripada keupayaan seseorang untuk melaksanakan tugas dengan selamat dan berkesan.

Bukan Hanya Individu

Persekitaran kerja perlu diubah. Hospital dan institusi kesihatan boleh memainkan peranan melalui beberapa pendekatan.

Pertama, menyediakan pilihan makanan yang lebih sihat, berpatutan dan mudah diperoleh, termasuk ketika waktu malam.

Kedua, mewujudkan program kesejahteraan pekerja yang praktikal dan mudah disertai, seperti aktiviti fizikal berkumpulan, program kesihatan berkala dan akses kepada khidmat kaunseling atau nasihat profesional.

Ketiga, mengambil kira aspek kesihatan dan kesejahteraan dalam perancangan jadual kerja, khususnya bagi petugas yang bekerja secara syif.

Keempat, membina budaya kerja yang tidak menghukum atau memalukan individu kerana masalah berat badan. Sokongan profesional perlu diberikan berdasarkan keperluan kesihatan, bukannya stigma atau persepsi terhadap penampilan fizikal.

Perubahan

Perubahan boleh bermula dengan perkara yang kecil tetapi konsisten.

Kurangkan minuman bergula. Pilih makanan yang lebih seimbang. Gunakan waktu rehat untuk berjalan walaupun hanya beberapa minit.

Luangkan masa untuk melakukan aktiviti fizikal secara berkala. Usahakan tidur yang mencukupi apabila keadaan kerja mengizinkan.

Yang paling penting ialah konsistensi. Petugas kesihatan juga tidak seharusnya berasa malu untuk mendapatkan bantuan.

Seperti mana kita menggalakkan pesakit mendapatkan rawatan apabila memerlukannya, kita juga perlu mengamalkan prinsip yang sama terhadap diri sendiri.

Kita tidak perlu menunggu sehingga muncul diabetes, hipertensi, sakit sendi atau masalah kesihatan lain sebelum mula mengambil tindakan.

Menjaga Kesihatan

Petugas kesihatan merupakan aset utama yang memastikan sistem tersebut terus berfungsi.

Namun, kita juga perlu bertanya satu soalan yang lebih asas: Siapakah yang menjaga kesihatan mereka yang menjaga kesihatan kita? Jawapannya bukan individu semata-mata.

Ia memerlukan usaha bersama, dari petugas kesihatan itu sendiri, keluarga, rakan sekerja, pengurusan hospital dan pembuat dasar.

Petugas kesihatan perlu mengambil tanggungjawab terhadap kesihatan diri sendiri. Pada masa yang sama, institusi pula perlu mewujudkan persekitaran yang memudahkan mereka membuat pilihan yang sihat.

Kita tidak boleh meminta petugas kesihatan menjaga kesihatan masyarakat sekiranya kesihatan mereka sendiri tidak diberikan perhatian yang sewajarnya.

Kita menjaga pesakit setiap hari. Namun, kita juga perlu memastikan mereka yang menjaga pesakit mempunyai tenaga kerja yang mencukupi, persekitaran kerja yang sihat dan sokongan yang sewajarnya.

Kesihatan petugas kesihatan dan kecukupan tenaga kerja bukanlah dua isu yang berasingan; kedua-duanya saling berkait dan menjadi asas kepada sistem penjagaan kesihatan yang berdaya tahan.

Jika kita mahu memberikan penjagaan yang selamat dan berkualiti kepada masyarakat, kita juga perlu memastikan penjaga kesihatan kita berada dalam keadaan yang sihat, disokong dan tidak dibebani secara berlebihan.

Menjaga petugas kesihatan bukan sekadar menjaga individu, tetapi menjaga kekuatan sistem kesihatan negara. – [UTUSAN](#)

DR. Adib Mursyidi Iskandar Mirza ialah Pakar Perubatan Kecemasan, Jabatan Kecemasan dan Trauma, SASMEC @IIUM, Kuantan.

Tags: berat badan PETUGAS KESIHATAN

Tidak mahu terlepas? Ikuti kami di

