

- Tiada data populasi yang mencukupi untuk menggred semua penunjuk, terutamanya bagi Penyertaan dalam Sukan Terancang dan Aktiviti Fizikal berkaitan, Permainan Aktif, Penyertaan dalam Pendidikan Jasmani dan Aktiviti Fizikal berkaitan, Pengaruh Keluarga dan Rakan Sebaya serta Komuniti dan Persekitaran Terbina.
- Laporan penilaian program dan inisiatif aktiviti fizikal oleh sektor awam dan swasta sukar didapati.
- Data tentang tahap aktiviti fizikal kanak-kanak dan remaja mengikut sosiodemografi adalah terhad.

- Memupuk aktiviti fizikal dari usia muda dan mengukuhkan agenda kesihatan awam kebangsaan memandangkan pentingnya aktiviti fizikal bagi kanak-kanak dan remaja.
- Lebih banyak penyelidikan perlu dijalankan untuk memahami dengan lebih mendalam amalan aktiviti fizikal dan faktor yang mempengaruhinya dalam domain dan kumpulan umur yang berbeza.
- Penilaian terhadap keberkesanan inisiatif aktiviti fizikal perlu dijalankan secara tetap dan berterusan untuk mengenal pasti kesan program penggalakan aktiviti fizikal yang dibangunkan di Malaysia bagi memperuntukkan sumber yang secukupnya.
- Kajian penilaian aktiviti fizikal secara berkala dengan menggunakan kaedah pengukuran objektif pada peringkat kebangsaan perlu dijalankan.

1. Janssen I, LeBlanc AG. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2010;7:1-16.
2. Jawatankuasa Penyelaras Kebangsaan Makanan dan Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia. *Malaysian Dietary Guidelines for Children and Adolescents.* Putrajaya: Kementerian Kesihatan Malaysia; 2013.
3. Pertubuhan Kesihatan Sedunia. *Global school-based student health survey (GSHS). Malaysia 2012 Fact Sheet.* Geneva: Pertubuhan Kesihatan Sedunia; 2012.
4. Wong JE, Parikh P, Poh BK, Deurenberg P. 2016. Physical activity of Malaysian primary school children: comparison by sociodemographic variables and activity domains. *Asia Pac J Public Health.* 2016;28(5 Suppl):355-465.
5. Lee ST, Wong JE, Ong WW, Ismail MN, Deurenberg P, Poh BK. Physical activity pattern of Malaysian preschoolers: environment, barriers, and motivators for active play. *Asia Pac J Public Health.* 2016;28(5 Suppl):215-345.
6. Colley RC, Brownrigg M, Tremblay MS. A model of knowledge translation in health: The Active Healthy Kids Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Health Promot Pract.* 2012;13:320-330.
7. Lee ST, Wong JE, Nik Shanita S, Ismail MN, Deurenberg P, Poh BK. Daily physical activity and screen time, but not other sedentary activities, are associated with measures of obesity during childhood. *Int J Environ Res Public Health.* 2015;12:146-161.
8. Bahagian Sukan, Kementerian Pendidikan Malaysia. *Laporan Bandian Prasarana Kemudahan dan Program Sukan Sekolah (I-KePS).* Putrajaya: Kementerian Pendidikan Malaysia; 2014.
9. Kementerian Kesihatan Malaysia. *Laporan Tahunan Kementerian Kesihatan 2012.* Putrajaya: Kementerian Kesihatan Malaysia; 2012.
10. Koo HC, Poh BK, Lee ST, Chong KH, Bragt MCE, Ruzita AT. Are Malaysian children achieving dietary guideline recommendations? *Asia Pac J Public Health.* 2016;28(5 Suppl):85-205.



PENGHARGAAN

Malaysia Active Healthy Kids Report Card 2016 dihasilkan oleh tiga kumpulan Ahli Jawatankuasa

Kumpulan Kerja Penyelidikan:

1. Razinah Sharif, PhD (Pengerusi) (Universiti Kebangsaan Malaysia)
2. Hazizi Abu Saad, PhD, Profesor Madya (Universiti Putra Malaysia)
3. Poh Bee Koon, PhD, Profesor (Universiti Kebangsaan Malaysia)
4. Wong Jyh Eiin, PhD (Universiti Kebangsaan Malaysia)
5. Chong Kar Hau, MSc (Pembantu Penyelidik)
6. Ong Min Li, BSc (Pembantu Penyelidik)
7. Nur Hadyani binti Zakaria, BSc (Pembantu Penyelidik)

Kumpulan Kerja Penyelidikan dinasihati oleh Jawatankuasa Pemandu:

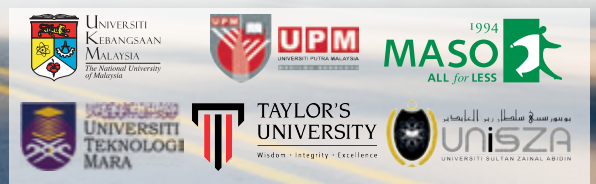
1. Mohd Ismail Noor, PhD, Profesor Emeritus (Pengerusi) (Taylor's University)
2. Chin Yit Siew, PhD (Universiti Putra Malaysia)
3. Denise Koh Choon Lian, PhD (Universiti Kebangsaan Malaysia)
4. Mahenderan Appukutty, PhD (Universiti Teknologi MARA)
5. Norimah A. Karim, PhD, Profesor (Persatuan Kajian Obesiti Malaysia)
6. Ruzita Abd Talib, PhD, Profesor (Universiti Kebangsaan Malaysia)
7. Sharifah Wajihah Wafa, PhD (Universiti Sultan Zainal Abidin)

Pihak Pemegang Taruh diwakili pelbagai sektor yang terlibat dalam aktiviti promosi aktiviti fizikal:

1. Ahmad Taufik Jamil, MPH (Universiti Kebangsaan Malaysia)
2. Eliza Hafiz, PhD (Persatuan Sukan Kecergasan Malaysia)
3. Gan Wan Ying, PhD (Persatuan Pemakanan Malaysia)
4. Mohd Zaid bin Mohd Ghazali, BSc (Institut Sukan Negara)
5. Nur Asmara Diana Abdullah, MEd (Kementerian Pendidikan Malaysia)
6. Saiful Adli bin Suhaimi, MSc (Kementerian Kesihatan Malaysia)
7. Selina Khoo Phaik Lin, PhD, Profesor Madya (Universiti Malaya)
8. Yazid bin Abdul Rani, MSc (Persatuan Sukan Kecergasan Malaysia)

Projek ini dibiaya oleh geran penyelidikan daripada Universiti Kebangsaan Malaysia (Kod Projek: GUP-2014-062). Kumpulan Kerja Penyelidikan berterima kasih kepada ahli Jawatankuasa Pemandu dan pihak Pemegang Taruh di atas sumbangan mereka dalam penghasilan kad laporan ini. Kumpulan Kerja Penyelidikan juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Profesor John J. Reilly daripada University of Strathclyde, Scotland di atas bimbingannya dalam projek ini.

Kad laporan versi penuh dengan maklumat terperinci boleh didapati di laman web ini: <http://activehealthykids.org.my>



MALAYSIA

ACTIVE HEALTHY KIDS REPORT CARD 2016



LATAR BELAKANG

- ▶ Aktiviti fizikal memberikan banyak kesan positif terhadap kesihatan fizikal, mental, emosi dan sosial kanak-kanak dan remaja.¹
- ▶ Garis panduan aktiviti fizikal bagi kanak-kanak dan remaja Malaysia mengesyorkan aktiviti fizikal berintensiti sederhana dilakukan sekurang-kurangnya 60 minit dalam sehari.²
- ▶ Walaupun manfaat berkaitan kesihatan telah banyak dikenal pasti, kekurangan aktiviti fizikal tetap menjadi masalah yang tersebar luas dalam kalangan kanak-kanak dan remaja Malaysia.³⁻⁵
- ▶ *Malaysia Active Healthy Kids Report Card 2016* dirangka menyerupai *Active Healthy Kids Canada Report Card*. Kad laporan ini bertujuan mengumpul, menilai dan menggredkan data yang terkini dan menyeluruh tentang aktiviti fizikal kanak-kanak dan remaja Malaysia yang berumur 5 hingga 17 tahun.
- ▶ Kad laporan ini akan menjadi asas untuk menilai pendekatan yang diambil untuk menggalakkan aktiviti fizikal di Malaysia pada masa ini. Ia juga akan menyokong usaha untuk membangunkan strategi yang lebih berkesan untuk menggalakkan gaya hidup aktif dan sihat.

SKEMA PENGGREDAN STANDARD ANTARABANGSA

Gred bagi kad laporan ditentukan oleh Kumpulan Kerja Penyelidikan berdasarkan hasil penyelidikan yang terkini dan dinilai berpandukan tanda aras untuk menentukan peratusan kanak-kanak dan remaja Malaysia yang mencapai tanda aras tersebut. Jadual berikut menyenaraikan tanda aras bagi penentuan enam gred tersebut:

- A** Penglibatan sebahagian besar kanak-kanak dan remaja Malaysia (80-100%).
- B** Penglibatan lebih daripada separuh kanak-kanak dan remaja Malaysia (60-79%).
- C** Penglibatan kira-kira separuh daripada kanak-kanak dan remaja Malaysia (40-59%).
- D** Penglibatan kurang daripada separuh kanak-kanak dan remaja Malaysia (20-39%).
- F** Penglibatan kanak-kanak dan remaja Malaysia yang sedikit (<20%).
- INC** Gred Tidak Lengkap, di mana tiada maklumat dijumpai atau tidak cukup untuk penentuan gred.

PERINGKAT UTAMA DALAM PEMBANGUNAN MALAYSIA ACTIVE HEALTHY KIDS REPORT CARD 2016

Kad Laporan ini telah dibangunkan oleh kumpulan pakar aktiviti fizikal daripada pelbagai organisasi di seluruh negara.



01 Kumpulan Kerja Penyelidikan bertemu kali pertama pada bulan Ogos 2014 untuk membincangkan format Kad Laporan, menentukan matrik teras yang khusus untuk menggredkan penunjuk dan mengenal pasti sumber data utama.

02 Data yang diperolehi dari tahun 2009 ke atas dikenal pasti melalui pangkalan data dan carian secara dalam talian.

03 Tinjauan dapatan kajian yang mewakili seluruh negara dinilai. Gred bagi setiap penunjuk kemudiannya dicadangkan oleh Kumpulan Kerja Penyelidikan, dengan menggunakan skema penggredan standard.

04 Sumber data dan gred yang dicadangkan disahkan oleh pakar luar daripada *Active Healthy Kids Global Alliance*.

05 Jawatankuasa Pemandu mengadakan pertemuan pada bulan April 2015 untuk menilai keterangan daripada Kumpulan Kerja Penyelidikan. Keputusan tentang gred yang ditentukan telah dibincangkan.

06 Gred yang dicadangkan dibincangkan dan dipersetujui semasa mesyuarat konsensus bersama pihak Pemegang Taruh pada bulan Januari 2016.

RINGKASAN PENUNJUK DAN GRED KAD LAPORAN

Penunjuk	Tanda Aras	Sumber Data	Dapatan	Gred
Aktiviti Fizikal Keseluruhan	Peratusan kanak-kanak dan remaja yang aktif secara fizikal sekurang-kurangnya 60 minit sehari selama lima hari atau lebih dalam seminggu.	GSHS ³	13-17 tahun: 22.8%	D
Penyertaan dalam Sukan Terancang dan Aktiviti Fizikal berkaitan	Peratusan kanak-kanak dan remaja yang menyertai acara sukan terancang dan/atau aktiviti fizikal yang berkaitan.	Tiada maklumat	-	INC

Penunjuk	Tanda Aras	Sumber Data	Dapatan	Gred
Permainan Aktif	Peratusan kanak-kanak dan remaja yang menyertai permainan tidak berstruktur dan tidak terancang.	Tiada maklumat	-	INC
Pengangkutan Aktif	Peratusan kanak-kanak dan remaja yang menggunakan pengangkutan aktif sekurang-kurangnya untuk sebahagian daripada perjalanan ke dan/atau dari sekolah sekurang-kurangnya sehari dalam tempoh lima hari persekolahan yang lepas.	SEANUTS ⁴	7-12 tahun: 24.6%	D
Tabiat Sedentari	Peratusan kanak-kanak dan remaja yang mencapai saranan masa skrin selama dua jam atau kurang setiap hari.	SEANUTS ⁷	7-12 tahun: 31.6%	D
Sekolah	Peratusan sekolah yang mempunyai akses kepada gimnasium (atau ruang permainan dalam bangunan)/padang sukan/gelanggang/taman permainan/kelengkapan sukan.	Laporan iKePS ⁸	74.5% daripada sekolah memiliki padang	B
Penyertaan dalam Pendidikan Jasmani dan Aktiviti Fizikal berkaitan	Peratusan kanak-kanak dan remaja yang menyertai satu sesi Pendidikan Jasmani (tidak termasuk sukan sekolah) setiap minggu.	Tiada maklumat	-	INC
Pengaruh Keluarga dan Rakan Sebaya	Peratusan ibu bapa yang mematuhi garis panduan aktiviti fizikal yang disarankan.	Tiada maklumat	-	INC
Komuniti dan Persekitaran Terbina	Peratusan kanak-kanak dan remaja yang tinggal di kejuruan yang mempunyai sekurang-kurangnya satu taman atau taman permainan.	Tiada maklumat	-	INC
Strategi dan Pelaburan Kerajaan	Peruntukan sumber bagi pelaksanaan strategi dan inisiatif penggalakan aktiviti fizikal untuk semua kanak-kanak dan remaja.	Laporan Tahunan Kementerian Kesihatan ⁹	Kerajaan telah membuat pelaburan dalam banyak program untuk menggalakkan aktiviti fizikal. Walau bagaimanapun, keberkesanan dasar dan program kerajaan masih tidak diketahui.	B
Diet	Peratusan kanak-kanak dan remaja yang mengambil buah dan sayuran yang mencukupi setiap hari.	SEANUTS ¹⁰	Buah: 7-9 tahun: 13.4%; 10-12 tahun: 19.6% Sayuran: 7-9 tahun: 9.5%; 10-12 tahun: 16.1%	F