



# KAD LAPORAN AKTIVITI FIZIKAL KANAK-KANAK DAN REMAJA MALAYSIA 2022

# KAD LAPORAN AKTIVITI FIZIKAL KANAK-KANAK DAN REMAJA MALAYSIA 2022

Kad Laporan Aktiviti Fizikal Kanak-Kanak dan Remaja Malaysia 2022 merupakan kad laporan yang kedua dihasilkan oleh Malaysia. Kad ini melaporkan status terkini mengenai penunjuk aktiviti fizikal dan kesihatan kanak-kanak serta remaja Malaysia berumur 5 hingga 17 tahun. Kad Laporan ini tidak membincangkan perubahan pada corak aktiviti fizikal yang berlaku akibat COVID-19 dan kesan langsung dari sekatan pergerakan serta perubahan tingkah laku. Kebanyakan gred dalam Kad Laporan 2022 adalah serupa dengan gred pada Kad Laporan 2016. Ini memberi gambaran bahawa tiada penambahbaikan pada penunjuk aktiviti fizikal sejak inisiatif Kad Laporan dimulakan pada 2016.

Kad Laporan ini dihasilkan melalui proses harmonisasi di bawah *Global Matrix 4.0* yang diselaras oleh *Active Healthy Kids Global Alliance* (AHKGA; [www.activehealthykids.org](http://www.activehealthykids.org)), melibatkan negara-negara di seluruh dunia yang komited untuk menghasilkan Kad Laporan Aktiviti Fizikal. Kad laporan ini akan menjadi asas untuk menilai pendekatan yang diambil bagi mempromosi aktiviti fizikal di Malaysia pada masa ini. Kad ini juga menyokong usaha membangunkan dasar dan strategi yang lebih berkesan untuk menggalakkan gaya hidup aktif dalam kalangan kanak-kanak dan remaja.



## METODOLOGI DAN PENEMUAN TERPERINCI

Kad Laporan Aktiviti Fizikal Kanak-kanak dan Remaja Malaysia 2022 dihasilkan dengan merujuk kepada data yang dikumpul daripada tinjauan kebangsaan dan laporan kerajaan (dari tahun 2016 hingga 2022). Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) merupakan institusi yang mengetuai inisiatif penyelidikan Kad Laporan ini. Sebuah Jawatankuasa Penyelidik daripada UKM, Jawatankuasa Pemandu dan Pemegang Taruh yang terdiri daripada pakar tempatan dari pelbagai disiplin dan pegawai kerajaan yang berkaitan dengan promosi aktiviti fizikal dan kesihatan kanak-kanak dan remaja telah menilai semua data dan mengesahkan gred untuk 12 penunjuk menggunakan kriteria dan penanda aras yang telah ditetapkan oleh AHKGA.

Dokumen ini merupakan ringkasan bagi Kad Laporan Malaysia 2022 versi panjang. Kad Laporan versi panjang menerangkan secara terperinci: sumber data yang digunakan untuk menetapkan gred, metodologi, jadual dan rajah, cadangan untuk menambah baik gred, jurang penyelidikan dan data yang diperlukan untuk penggredan pada masa hadapan serta rujukan lengkap. Layari <http://activehealthykids.org.my/> untuk muat turun Kad Laporan 2022 versi panjang.

# APAKAH PENUNJUK YANG DIGUNAKAN?

Kad Laporan 2022 ini telah menilai 12 penunjuk (10 penunjuk teras yang disarankan oleh AHKGA dan dua penunjuk tambahan [ditunjukkan oleh simbol \*]). Penunjuk-penunjuk ini dikelaskan di bawah empat kategori: (i) Strategi dan Pelaburan, (ii) Persekitaran dan Sumber Pengaruh, (iii) Tingkah Laku Harian, dan (iv) Ciri-ciri Individu yang menyumbang kepada Aktiviti Fizikal Keseluruhan.

## STRATEGI DAN PELABURAN



Kerajaan

## PERSEKITARAN DAN SUMBER PENGARUH



Keluarga dan Rakan Sebaya



Komuniti dan Persekitaran Terbina



Sekolah

## TINGKAH LAKU HARIAN



Penyeriaan dalam Sukan Terancang dan Aktiviti Fizikal

Aktiviti Fizikal Keseluruhan



Pengangkutan Aktif



Permainan Aktif



Tingkah Laku Sedentari



Diet\*

## CIRI-CIRI INDIVIDU



Kecergasan Fizikal



Status Berat Badan\*



Aktiviti fizikal memberikan banyak kesan positif yang berkait dengan kesihatan fizikal, mental, emosi dan sosial dalam kalangan kanak-kanak dan remaja.



## BAGAIMANA PENUNJUK KAD LAPORAN DIGRED?

Gred ditentukan berdasarkan peratusan kanak-kanak dan remaja Malaysia yang memenuhi tanda aras bagi setiap penunjuk mengikut skim penggedan piawai antarabangsa seperti berikut:

**A**

A+ 94%-100%

A 87%-93%

A- 80%-86%

Penglibatan majoriti kanak-kanak dan remaja.

**B**

B+ 74%-79%

B 67%-73%

B- 60%-66%

Penglibatan lebih daripada separuh kanak-kanak dan remaja.

**C**

C+ 54%-59%

C 47%-53%

C- 40%-46%

Penglibatan lebih kurang separuh daripada kanak-kanak dan remaja.

**D**

D+ 34%-39%

D 27%-33%

D- 20%-26%

Penglibatan kurang daripada separuh kanak-kanak dan remaja.

**F**

0%-20%

Penglibatan kanak-kanak dan remaja yang sangat sedikit.

**TL**

Tidak lengkap— maklumat tidak mencukupi untuk menetapkan gred.

# APAKAH STATUS AKTIVITI FIZIKAL DAN KESIHATAN KANAK-KANAK DAN REMAJA MALAYSIA?

Gred di bawah menggambarkan status aktiviti fizikal dan penunjuk berkaitan kesihatan dalam kalangan kanak-kanak dan remaja Malaysia.

## PENUNJUK

	<b>Aktiviti Fizikal Keseluruhan</b>	<b>D-</b>
	<b>Penyertaan dalam Sukan Terancang dan Aktiviti Fizikal</b>	<b>TL</b>
	<b>Permainan Aktif</b>	<b>TL</b>
	<b>Pengangkutan Aktif</b>	<b>D-</b>
	<b>Tingkah Laku Sedentari</b>	<b>C</b>
	<b>Kecergasan Fizikal</b>	<b>B</b>
	<b>Keluarga dan Rakan Sebaya</b>	<b>TL</b>
	<b>Sekolah</b>	<b>A-</b>
	<b>Komuniti dan Persekitaran Terbina</b>	<b>TL</b>
	<b>Kerajaan</b>	<b>B</b>
	<b>Diet</b>	<b>D-</b>
	<b>Status Berat Badan</b>	<b>B-</b>

# PENUNJUK KAD LAPORAN

D-



## AKTIVITI FIZIKAL SECARA KESELURUHAN

Satu dari lima remaja Malaysia (19.8%) yang berumur 13 hingga 17 tahun dilaporkan aktif secara fizikal sekurang-kurangnya 60 minit sehari selama 5 hari atau lebih dalam seminggu berdasarkan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2017: Tinjauan Kesihatan Remaja (AHS). Namun demikian, tiada data kebangsaan untuk kanak-kanak berumur 5 hingga 12 tahun.

## PENYERTAAN DALAM SUKAN TERANCANG DAN AKTIVITI FIZIKAL

Maklumat mengenai penyertaan sukan terancang dan aktiviti fizikal kanak-kanak dan remaja tidak mencukupi untuk penetapan grad.

TL



TL



## PERMAINAN AKTIF

Tiada data kebangsaan mengenai permainan aktif dan permainan luar untuk kanak-kanak dan aktiviti fizikal tidak berstruktur bagi remaja.

## PENGANGKUTAN AKTIF

NHMS: AHS 2017 melaporkan bahawa satu perempat (25%) remaja Malaysia berumur 13 hingga 17 tahun berulang-alik secara aktif (berjalan kaki atau berbasikal) ke atau dari sekolah dengan kerap (sekurang-kurangnya lima kali seminggu). Namun demikian, tiada maklumat kebangsaan untuk kanak-kanak berumur 5 hingga 12 tahun.

D-



C



## TINGKAH LAKU SEDENTARI

Berdasarkan pelaporan dari NHMS 2017: Tinjauan Pemakanan Remaja (ANS), 48.2% remaja Malaysia berumur 10 hingga 17 tahun memenuhi saranan masa skrin, iaitu, tidak lebih daripada dua jam setiap hari. Namun demikian, tiada maklumat kebangsaan untuk kanak-kanak berumur 5 hingga 9 tahun.

## KECERGASAN FIZIKAL

Data Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK) 2019 menunjukkan bahawa remaja Malaysia berumur 10 hingga 17 tahun berada di dalam persentil ke-67 untuk tahap fleksibiliti. Kedudukan fleksibiliti remaja Malaysia ini dibandingkan dengan norma antarabangsa yang diterbitkan oleh Tomkinson et al. (2018) untuk ujian jangkauan melunjur (cm). Namun demikian, tiada data kebangsaan berkaitan kecergasan fizikal yang boleh dirujuk bagi kanak-kanak berumur 5 hingga 9 tahun.

B



# PENUNJUK KAD LAPORAN

TL



## KELUARGA DAN RAKAN SEBAYA

Tiada maklumat kebangsaan yang memenuhi tanda aras penunjuk Keluarga dan Rakan Sebaya untuk penetapan gred.

A-



## SEKOLAH

Berdasarkan data Instrumen Bancian Kemudahan Prasarana dan Program Sukan Sekolah (i-KePS) 2021 daripada Kementerian Pendidikan Malaysia, 80% sekolah rendah dan menengah di Malaysia mempunyai padang sukan yang menyokong aktiviti fizikal murid.

TL



## KOMUNITI DAN PERSEKITARAN TERBINA

Tiada data kebangsaan yang memenuhi tanda aras penunjuk Komuniti dan Persekitaran Terbina untuk penetapan gred.

B



## KERAJAAN

Malaysia mempunyai beberapa dasar yang menggalakkan aktiviti fizikal dalam kalangan kanak-kanak dan remaja, antaranya, Dasar Satu Murid Satu Sukan, Dasar Pelaksanaan Kegiatan Kokurikulum, Dasar Sukan Negara, dan lain-lain. Terdapat juga beberapa pelan strategik, pelan pembangunan atau dokumen keutamaan dasar yang telah diwujudkan seperti Pelan Strategik Kebangsaan untuk Hidup Aktif (NASPAL), Pilihan Dasar untuk Memerangi Obesiti, dan lain-lain. Dua garis panduan kebangsaan yang merangkumi saranan aktiviti fizikal untuk kanak-kanak dan remaja ialah Garis Panduan Pemakanan Malaysia untuk Kanak-kanak dan Remaja 2013, dan Garis Panduan Aktiviti Fizikal Malaysia 2017. Walau bagaimanapun, maklumat lanjut mengenai impak dasar ini amat diperlukan dan dokumen dasar pada masa hadapan akan mendapat manfaat daripada maklumat yang lebih terperinci merangkumi pelaporan, pendanaan, pemantauan dan penilaian.

## DIET

Berdasarkan laporan dari NHMS 2017: AHS, kurang daripada satu perempat (23.5%) remaja berumur 13 hingga 17 tahun mencapai pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran yang disyorkan iaitu dua hidangan buah-buahan dan tiga hidangan sayur-sayuran setiap hari. Namun demikian, tiada maklumat kebangsaan untuk kanak-kanak berumur 5 hingga 12 tahun.

D-



B-



## STATUS BERAT BADAN

NHMS 2019 melaporkan lebih daripada separuh kanak-kanak dan remaja Malaysia berumur 5 hingga 17 tahun mempunyai berat badan normal (60.2%), manakala kira-kira satu pertiga dalam kategori berat badan berlebihan (15%) atau obes (14.8%) mengikut skor-Z Indeks Jisim Tubuh (IJT) untuk umur menurut WHO 2007.

# CADANGAN UMUM UNTUK TINDAKAN



Memupuk aktiviti fizikal dari usia muda dan mengukuhkan agenda kesihatan awam kebangsaan memandangkan pentingnya aktiviti fizikal dalam kalangan kanak-kanak dan remaja.



Meningkatkan peluang untuk kanak-kanak dan remaja terlibat dalam pelbagai aktiviti fizikal, termasuk aktiviti berstruktur dan tidak berstruktur bagi semua kumpulan termasuk kanak-kanak prasekolah, kanak-kanak kurang upaya, perempuan, kumpulan etnik tertentu dan keluarga berpendapatan rendah.



Menilai keberkesanan inisiatif dan dasar aktiviti fizikal bagi mengenal pasti impak program promosi aktiviti fizikal yang dibangunkan di Malaysia.



Mengambil kira penanda aras penunjuk aktiviti fizikal utama yang diperlukan dalam tinjauan kebangsaan bagi mendapatkan data aktiviti fizikal merangkumi kanak-kanak dan remaja berumur 5 hingga 17 tahun.

## KEUTAMAAN PENYELIDIKAN

Disebabkan oleh limitasi data berbentuk laporan sendiri, data yang dikumpul secara objektif dan menggunakan alat peranti aktiviti fizikal harus dirancang dalam tinjauan kebangsaan untuk memberikan gambaran yang lebih objektif tentang tahap dan corak aktiviti fizikal kanak-kanak dan remaja.

Lebih banyak maklumat diperlukan daripada kajian longitudinal berskala besar yang mengkaji faedah/kesan fisiologi, psikologi dan sosiologi penyertaan aktiviti fizikal dan tingkah laku sedentari dalam kalangan kanak-kanak dan remaja bagi menyediakan asas yang kukuh bagi pembangunan dasar dan amalan kesihatan awam.

Lebih banyak penyelidikan diperlukan bagi menentukan intervensi yang paling berkesan dan lestari. Motivasi dan halangan untuk kanak-kanak dan remaja Malaysia melibatkan diri dalam aktiviti fizikal juga perlu dikaji.

Maklumat tentang bagaimana penyertaan aktiviti fizikal yang berbeza (cth., permainan aktif, sukan terancang, pengangkutan aktif) menyumbang kepada tahap aktiviti fizikal keseluruhan dari segi kekerapan, intensiti, jenis dan tempoh adalah diperlukan.

# PENGHARGAAN

Kad Laporan ini dihasilkan dengan kerjasama di antara Active Healthy Kids Global Alliance dan Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) dengan sokongan daripada Sun Life Malaysia sebagai sebahagian daripada tujuannya untuk membantu orang ramai menjalani kehidupan yang lebih sihat.



Jawatankuasa Penyelidik Active Healthy Kids Malaysia mengucapkan ribuan terima kasih kepada semua ahli Jawatankuasa Pemandu dan Pemegang Taruh atas sumbangan mereka kepada Kad Laporan 2022. Kad Laporan ini adalah hasil kolaborasi pihak-pihak berikut:



Untuk maklumat lanjut, sila layari, <http://activehealthykids.org.my>