



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
INSTITUT KESIHATAN UMUM

MOH/S/IKU 224.24(IL)-e

NHMS 2023

TINJAUAN KEBANGSAAN KESIHATAN DAN MORBIDITI 2023

PENYAKIT TIDAK BERJANGKIT
DAN PERMINTAAN JAGAAN KESIHATAN

PENEMUAN UTAMA

© 2024 Institut Kesihatan Umum, Institut Kesihatan Negara, Kementerian Kesihatan Malaysia.

Perpustakaan Negara Malaysia

Cataloguing-in-Publication
Data

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023 (NMMR-22-00545-XAC)
Penyakit Tidak Berjangkit dan Permintaan Jagaan Kesihatan : Penemuan Utama

ISBN 978-967-5340-90-1

MOH/S/IKU/224.24(IL)-e

Penafian:

Segala pandangan yang disampaikan di dalam buku infografik ini adalah dari pengarang sahaja dan tidak semestinya melambangkan pandangan penyelidik tinjauan yang lain ataupun pandangan dan polisi Kementerian Kesihatan Malaysia.

Cadangan petikan:

Institut Kesihatan Umum 2024. Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023: Penyakit Tidak Berjangkit dan Permintaan Jagaan Kesihatan - Penemuan Utama

Diterbit, dicetak dan diedarkan oleh:

Institut Kesihatan Umum
Kompleks Institut Kesihatan Negara
No.1, Jalan Setia Murni U13/52
Seksyen U13 Setia Alam
40170 Shah Alam, Selangor

Tel: +603-3362 7800
Email : nhms2023@moh.gov.my
Website : www.iku.gov.my/nhms

Penggunaan dan diseminasi dokumen ini adalah digalakkan. Walaubagaimanapun, dokumen ini atau cetakan semula tidak boleh digunakan untuk tujuan komersil. Hasil kajian boleh dimuat turun di <https://iku.gov.my/nhms-2023>

Para pengarang mengucapkan terima kasih kepada Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia atas kebenaran menerbitkan dokumen ini.

Pereka Grafik

Dr LeeAnn Tan
Pegawai Perubatan, Institut Kesihatan Umum

Naziran Hasni
Pegawai Khidmat Pelanggan, Institut Kesihatan Umum

Norhaslida Razali
Pegawai Penyelidik, Institut Kesihatan Umum

Senarai Infografik

01 Tinjauan Kebangsaan Kesihatan & Morbiditi (NHMS)2023

Halizah Mat Rifin, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Norhaslida Razali

02 Sampel dan proses tinjauan (NCDs)

Halizah Mat Rifin, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Norhaslida Razali

03 Sampel dan proses tinjauan (HCD)

Sarah Nurain Mohd Noh, Iqbal Ab Rahim, Suhana Jawahir, Adilius Manual, Awatef Amer Nordin, Jabrullah Ab Hamid

04 Tiga tambah satu Kencing manis, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi DAN obesiti

Halizah Mat Rifin, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Wan Kim Sui, Norhaslida Razali

05 Tangani isu kencing manis

Wan Kim Sui, Halizah Mat Rifin, Hamizatul Akmal Abd Hamid, Hasimah Ismail, Kishwen Kanna Yoga Ratnam, Tania Gayle Robert Lourdes, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Nurul Huda Ibrahim, Thamil Arasu Saminathan, Chan Yee Mang, Sivarajan Ramasamy, Wong Ping Foo, Rima Marhayu Abdul Rashid, Noor Haslinda Ismail, Muhammad Fikri Azmi, Norlen Mohamed, Masni Mohammad, Zanariah Hussein, Feisul Idzwan Mustapha

06 Tekanan darah tinggi: isu terkini!

Kishwen Kanna Yoga Ratnam, Hamizatul Akmal Abd Hamid, Wan Kim Sui, Tania Gayle Robert Lourdes, Halizah Mat Rifin, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Feisul Idzwan Mustapha, Sivarajan Ramasamy, Rima Marhayu Abdul Rashid, Noor Haslinda Ismail, Masni Mohammad, Zanariah Hussein, Wong Ping Foo, Yap Yok Chin, Muhammad Fikri Azmi, Norlen Mohamed, Nurain Mohd Noor

07 Ketahui "lemak" anda!

Tania Gayle Robert Lourdes, Nur Liana Ab Majid, Kishwen Kanna Yoga Ratnam, Wan Kim Sui, Halizah Mat Rifin, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Feisul Idzwan Mustapha, Sivarajan Ramasamy, Zanariah Hussein, Nurain Mohd Noor, Masni Mohammad, Wong Ping Foo, Norlen Mohamed, Muhammad Fikri Azmi

08 Kita semakin gemuk!

Khairul Hasnan Amali, Lai Wai Kent, Nor Azian Mohd Zaki, Lalitha Palaniveloo, Azli Baharudin, Syafinaz Sallehuddin

09 Adakah anda cukup aktif?

Lim Kuang Kuay, Hamizatul Akmal Abd Hamid, Mohd Azmi Suliman, Thamil Arasu Saminathan, Liew Siaw Hun, Vanitha Subramaniam, Affendi Isa, Nur Hidayatun Fadillah Mohd Nor, Mohd Azahadi Omar, Maznieda Mahjom

10 Adakah anda cukup tidur?

Wan Kim Sui, Halizah Mat Rifin, Hamizatul Akmal Abd Hamid, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Sivarajan Ramasamy, Rima Marhayu Abdul Rashid, Noor Haslinda Ismail, Muhammad Fikri Azmi, Norlen Mohamed, Wong Ping Foo, Masni Mohammad, Zanariah Hussein, Feisul Idzwan Mustapha

11 Sasaran yang mustahil?

Mohd Ruhaizie Riyadzi, Mohd Hazrin Hasim @ Hashim, Zulkarnain Ramli, Tuan Mohd Amin Tuan Lah, Thamil Arasu Saminathan, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Norliana Ismail, Mohd Hairul Nizam Abd Hamid, Umami Nadiyah Yusoff, Nizam Baharom, Noraryana Hassan

12 Lakukan saringan kesihatan sendiri!

Thamil Arasu Saminathan, Khaw Wan-Fei, Hamizatul Akmal Abd Hamid, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Filza Noor Asari, Halizah Mat Rifin, Tania Gayle Robert Lourdes, Hasimah Ismail, Kishwen Kanna Yoga Ratnam, Mohd Ruhaizie Riyadzi, Kim Sui Wan, Nur Liana Ab Majid, Nazirah Alias, Zakiah Mohd Said, Muhammad Fikri Azmi, Norlen Mohamed, Feisul Idzwan Mustapha

13 Tersasar daripada sasaran: pengambilan buah, sayur, dan air kosong

Sulhariza Husni Zain, Ahmad Ali Zainuddin, Nurzaime Zulaily, Kimberly Wong Yui Y'ng, Murnizar Mokhtar, Noor Ul-Aziha Muhammad, Teh Wai Siew

14 Fikirlah sebelum minum

Mohd Hatta Abdul Mutalip, Fazila Haryati Ahmad, Mohd Firdaus Razali, Ahmad Mohiddin Nagsom, Mohd Amierul Fikri Mahmud, Tania Gayles Robert Lourdes, Rusdi Ramly, Farahana Mohamad Pilus, Nurhaliza Zakariah, Noraryana Hassan

15 Diselubungi bayang-bayang

Mohamad Aznuddin Abd Razak, S Maria Awaluddin, Lai Wai Kent, Wan Sarifah Ainin Wan Jusoh, Norlaila Hamid, Sherina Mohd Sidik, Ruzita Jamaluddin, Nurashikin Ibrahim, Nur Sakinah Ahmad, Zainab Haji Tamboi, Noor Ani Ahmad

16 Kesihatan mental kanak-kanak

Norhafizah Sahril, Eida Nurhadzira Muhammad, Muhammad Azri Adam Adnan, Liew Siaw Hun, Muhamad Khairul Nazrin Khalil, Maznieda Mahjom, Nurashikin Ibrahim, Nazariah Aiza Harun, Nur Sakinah Ahmad, Mira Adriana Yahya, Zainab Tambol, Ruzita Jamaludin, Sherina Mohd Sidek, Noor Ani Ahmad

17 Limitasi fungsi: status terkini

Siti Hafizah Zulkipli, Muhammad Solihin Rezali, Mohamad Aznuddin Abd Razak, Nor'Ain Ab Wahab, Norliza Shamsudin, Norzawati Yeop, Noor Ani Ahmad, L Mageswary Lapchmanan, Duratul Ain Hussin, Yusniza Mohd Yusof, Salimah Hj Othman, Siti Hamiza Abdul Halim

18 Asma dalam kalangan kanak-kanak dan dewasa

Asma (dewasa): Shubash Shander Ganapathy, Mat Zuki Mat Jaeb, Irfhan Ali Hyder Ali, Wong Ping Foo, Nor Azilah Abu Bakar, Wan Kim Sui, Chong Zhuo Lin, Tan Lee Ann, Nur Faraeein Zainal Abidin, Nurul Haniyah Roslan, Muhammad Hanafi Bakri

Asma (kanak-kanak): Nur Hamizah Nasaruddin, Noor Aliza Lodz, Chong Zhuo Lin, Muhammad Faiz Mohd Hisham, Faizul Akmal Abdul Rahim, Noor Syaqlah Shawaluddin, Tham Sin Wan, Mariana Daud, Jafanita Jamaludin, Noor Azlina Mustafa

19 Kesihatan secara umum

Tay Yea Lu, Khalidah Maruan, Wan Ermiyati Wan Mohamad, Nurul Iman Jamalul-lail, Kartiekasari Syahidda Mohammad Zubairi, Inin Roslyza Rusli, Adilius Manual, Ang Zen Yang, Awatef Amer Nordin, Devi Shantini Rata Mohan, Farhana Aminuddin, Iqbal Ab Rahim, Jabrullah Ab Hamid, Kalvina Chelladorai, Marhaini Mostapha, Mohd Shahri Bahari, Noor Hasidah Ab Rahman, Nur Azmiah Zainuddin, Nur Elina Abdul Mutalib, Nur Hidayati Abdul Halim, Sarah Nurain Mohd Noh, Suhana Jawahir, Tan Yui Ping

20 Penggunaan jagaan kesihatan pesakit luar

Marhaini Mostapha, Devi Shantini Rata Mohan, Farhana Aminuddin, Kartiekasari Syahidda Mohammad Zubairi, Nurul Iman Jamalul-lail, Inin Roslyza Rusli, Adilius Manual, Ang Zen Yang, Awatef Amer Nordin, Inin Roslyza Rusli, Iqbal Ab Rahim, Jabrullah Ab Hamid, Kalvina Chelladorai, Khalidah Maruan, Mohd Shahri Bahari, Noor Hasidah Ab Rahman, Nur Azmiah Zainuddin, Nur Elina Abdul Mutalib, Nur Hidayati Abdul Halim, Sarah Nurain Mohd Noh, Suhana Jawahir, Tan Yui Ping, Tay Yea Lu, Wan Ermiyati Wan Mohamad

21 Kemasukan ke hospital

Noor Hasidah Ab Rahman, Mohd Shahri Bahari, Tan Yui Ping, Adilius Manual, Ang Zen Yang, Awatef Amer Nordin, Devi Shantini Rata Mohan, Farhana Aminuddin, Inin Roslyza Rusli, Iqbal Ab Rahim, Jabrullah Ab Hamid, Kalvina Chelladorai, Kartiekasari Syahidda Mohammad Zubairi, , Khalidah Maruan, Marhaini Mostapha, Nur Azmiah Zainuddin, Nur Elina Abdul Mutalib, Nur Hidayati Abdul Halim, Nurul Iman Jamalul-lail, Sarah Nurain Mohd Noh, Suhana Jawahir, Tay Yea Lu, Wan Ermiyati Wan Mohamad

22 Lawatan pergigian

Nur Elina Abdul Mutalib, Nur Azmiah Zainuddin, Kalvina Chelladorai, Nurulasmak Mohamed, Adilius Manual, Ang Zen Yang, Awatef Amer Nordin, Devi Shantini Rata Mohan, Farhana Aminuddin, Inin Roslyza Rusli, Iqbal Ab Rahim, Jabrullah Ab Hamid, Kartiekasari Syahidda Mohammad Zubairi, Khalidah Maruan, Marhaini Mostapha, Mohd Shahri Bahari, Noor Hasidah Ab Rahman, Nur Hidayati Abdul Halim, Nurul Iman Jamalul-lail, Sarah Nurain Mohd Noh, Suhana Jawahir, Tan Yui Ping, Tay Yea Lu, Wan Ermiyati Wan Mohamad

23 Pemeriksaan kesihatan

Nur Hidayati Abdul Halim, Ang Zen Yang, Adilius Manual, Awatef Amer Nordin, Devi Shantini Rata Mohan, Farhana Aminuddin, Inin Roslyza Rusli, Iqbal Ab Rahim, Jabrullah Ab Hamid, Kalvina Chelladorai, Kartiekasari Syahidda Mohammad Zubairi, , Khalidah Maruan, Marhaini Mostapha, Mohd Shahri Bahari, Noor Hasidah Ab Rahman, Nurulasmak Mohamed, Nur Azmiah Zainuddin, Nur Elina Abdul Mutalib, Nurul Iman Jamalul-lail, Sarah Nurain Mohd Noh, Suhana Jawahir, Tan Yui Ping, Tay Yea Lu, Wan Ermiyati Wan Mohamad

24 Kesihatan di hujung jari anda

Ang Zen Yang, Nur Hidayati Abdul Halim, Adilius Manual, Awatef Amer Nordin, Devi Shantini Rata Mohan, Farhana Aminuddin, Inin Roslyza Rusli, Iqbal Ab Rahim, Jabrullah Ab Hamid, Kalvina Chelladorai, Kartiekasari Syahidda Mohammad Zubairi, Khalidah Maruan, Marhaini Mostapha, Mohd Shahri Bahari, Noor Hasidah Ab Rahman, Nurulasmak Mohamed, Nur Azmiah Zainuddin, Nur Elina Abdul Mutalib, Nurul Iman Jamalul-lail, Sarah Nurain Mohd Noh, Suhana Jawahir, Tan Yui Ping, Tay Yea Lu, Wan Ermiyati Wan Mohamad

25 Sindrom metabolik

Wan Kim Sui, Halizah Mat Rifin, Kishwen Kanna Yoga Ratnam, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Shubash Shander Ganapathy, Norafiqah Shahirah Ayob, Nur Rabia'tula Dawiyah Rahim, Noor Ani Ahmad

26 Apa itu MAFLD?

Wan Kim Sui, Halizah Mat Rifin, Kishwen Kanna Yoga Ratnam, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Shubash Shander Ganapathy, Norafiqah Shahirah Ayob, Nur Rabia'tula Dawiyah Rahim, Noor Ani Ahmad

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan & Morbiditi (NHMS) 2023

Ringkasan tinjauan:

1986 ✓ NHMS pertama kali dilaksanakan pada tahun 1986

2011 ✓ Mulai 2011, NHMS dilaksanakan setiap tahun, mengikut **kitaran 4 tahun sekali**.
 ✓ **Tahun pertama** bagi setiap kitaran 4 tahun memfokuskan kepada penyakit tidak berjangkit, faktor-faktor risiko penyakit tidak berjangkit, permintaan jagaan kesihatan dan topik-topik lain berdasarkan kepada permintaan daripada pemegang taruh.

2023 permulaan kitaran baharu NHMS

NHMS 2023 merupakan kitaran ke-7 bagi **NHMS: Penyakit Tidak Berjangkit dan Permintaan Jagaan Kesihatan**.
 Matlamat utamanya adalah untuk mengumpulkan data dan maklumat tentang penyakit tidak berjangkit, faktor-faktor risiko penyakit tidak berjangkit, dan permintaan jagaan kesihatan.



Laporan teknikal yang mengandungi hasil kajian terperinci, informasi berkaitan metodologi serta soal selidik yang digunakan, boleh dimuat turun dari laman sesawang rasmi: iku.nih.gov.my/nhms

Liputan topik

- Penyakit tidak berjangkit- kencing manis, tekanan darah tinggi & kolesterol tinggi
- Berlebihan berat badan & obesiti, obesiti abdomen
- Aktiviti fizikal
- Kekurangan tidur
- Merokok dan penggunaan tembakau
- Saringan kesihatan
- Amalan pemakanan
- Pengambilan alkohol
- Kesihatan mental (dewasa & kanak-kanak)
- Ketidakupayaan
- Asma (dewasa & kanak-kanak)
- Permintaan jagaan kesihatan

Sampel dan proses tinjauan

Penyakit Tidak Berjangkit (NCDs)



Metodologi & Reka Bentuk Persampelan



Sasaran populasi

- Individu yang tinggal di tempat kediaman sekurang-kurangnya 2 minggu sebelum pengumpulan data*



Reka bentuk Tinjauan

- Tinjauan keratan rentas



Tempat Kediaman

- 5,006 berjaya dilawati



Reka bentuk persampelan

- Pemilihan tempat kediaman adalah secara rawak menggunakan rangka persampelan daripada Jabatan Perangkaan Malaysia (DOSM)

*Populasi institusi (contohnya, rumah orang tua, hotel, asrama, hospital) tidak termasuk di dalam tinjauan.

Kaedah yang digunakan untuk pengumpulan data:



Temuramah bersemuka



Soal selidik isi sendiri



Pengukuran antropometri



Penilaian klinikal

Sampel dan proses tinjauan

Permintaan Jagaan Kesihatan (HCD)



Metodologi & Reka Bentuk Persampelan



Sasaran populasi

- Individu yang tinggal di tempat kediaman sekurang-kurangnya 2 minggu sebelum pengumpulan data*



Reka bentuk tinjauan

- Tinjauan keratan rentas



Tempat kediaman

- 2,579 berjaya dilawati



Reka bentuk Persampelan

- Pemilihan tempat kediaman adalah secara rawak menggunakan rangka persampelan daripada Jabatan Perangkaan Malaysia (DOSM)

*Populasi institusi (contohnya, rumah orang tua, hotel, asrama, hospital) tidak termasuk di dalam tinjauan.

Kaedah yang digunakan untuk pengumpulan data:



Temu ramah melalui telefon

Penyakit Tidak Berjangkit

Tinjauan Kebangsaan Kesehatan dan Morbiditi
(NHMS) 2023

Tiga tambah satu

Kencing manis, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi **DAN** obesiti

Lebih daripada setengah juta

atau **2.5%** dewasa di Malaysia menghidap **empat** penyakit tidak berjangkit



Kencing manis



Tekanan darah tinggi



Kolesterol tinggi



Obesiti

Faktor risiko utama bagi:



Penyakit jantung

Angin ahmar / strok



Hampir **2.3 juta** dewasa di Malaysia menghidap **tiga** penyakit tidak berjangkit

5.1%

Kencing manis + Tekanan darah tinggi + Kolesterol tinggi

0.4%

Kencing manis + Kolesterol tinggi + Obesiti

1.2%

Kencing manis + Tekanan darah tinggi + Obesiti

2.9%

Tekanan darah tinggi + Kolesterol tinggi + Obesiti

Tangani isu kencing manis

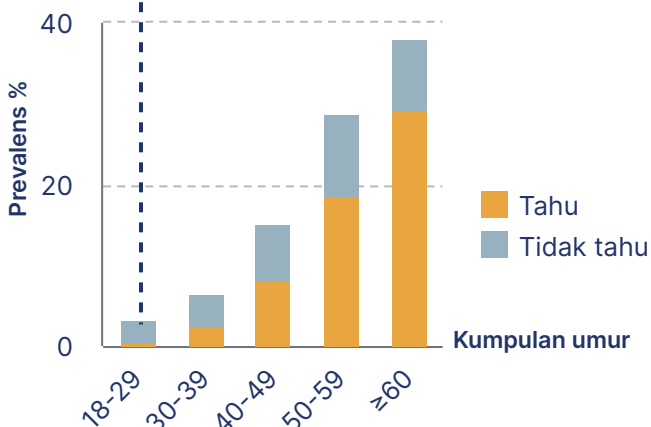
Kencing manis adalah salah satu punca utama kematian di Malaysia!



15.6%

atau **1** daripada **6** dewasa di Malaysia menghidap kencing manis

Kencing manis meningkat mengikut usia, namun ramai tidak sedar bahawa mereka menghidapnya



Dewasa muda juga terkesan

84%

daripada penghidap kencing manis berumur **18 – 29 tahun** tidak tahu mereka menghidap kencing manis

2 daripada 5

dewasa yang menghidap *kencing manis **tidak tahu** mereka menghidap kencing manis

*dikesan semasa tinjauan dijalankan



Dalam kalangan dewasa yang mengetahui mereka menghidap kencing manis



2 daripada 5

memiliki glukometer di rumah



tidak mempunyai kawalan gula dalam darah yang baik

Tekanan darah tinggi:

Isu terkini!



29.2%

atau **1 dalam 3 dewasa** di Malaysia mengalami tekanan darah tinggi*

*Bacaan tekanan darah yang sama atau melebihi 140/90 mmHg secara berterusan.



17.3% **TAHU** bahawa mereka mengalami tekanan darah tinggi

11.9% **TIDAK TAHU** bahawa mereka mengalami tekanan darah tinggi



91% mengambil ubat-ubatan darah tinggi



48% mempunyai tekanan darah terkawal

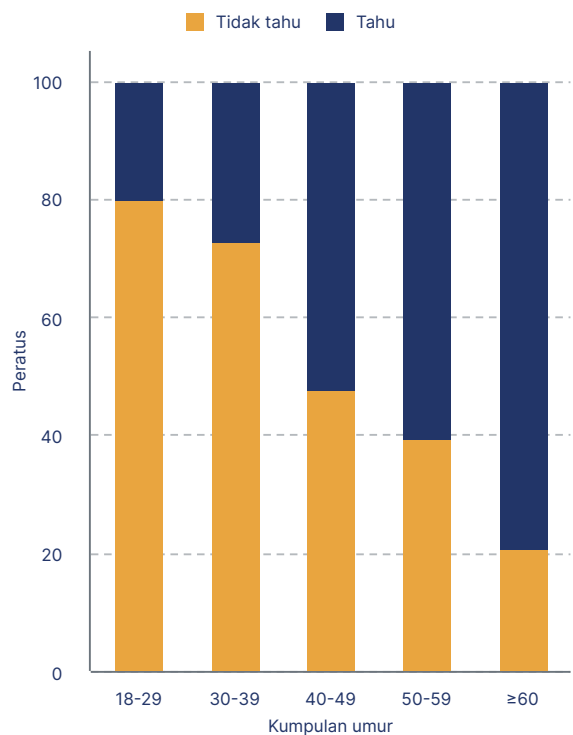


44% memiliki alat pengukur tekanan darah di rumah



89% menggunakan alat pengukur tekanan darah sekurang-kurangnya sekali sehari

Golongan 18-39 tahun merupakan kumpulan umur dengan peratus tertinggi **tidak tahu** mereka menghidap tekanan darah tinggi



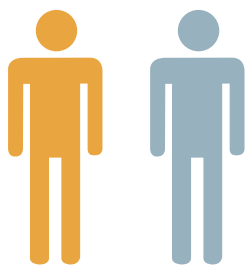
Ketahui "lemak" anda

33.3%

dewasa di Malaysia mempunyai **tahap kolesterol tinggi**

...iaitu anggaran **7.6 juta** dewasa

Adakah anda tahu bahawa peningkatan tahap kolesterol selalunya tidak bergejala?



1 daripada 2

dewasa yang mempunyai tahap kolesterol tinggi **TIDAK TAHU** bahawa mereka ada tahap kolesterol tinggi

Apakah itu kolesterol?

Jumlah kolesterol =



Kolesterol "BAIK"

Lipoprotein berketumpatan tinggi (HDL)



Kolesterol "JAHAT"

Lipoprotein berketumpatan rendah (LDL)



1/5 Trigliserida (TG)



LDL tinggi



HDL rendah



TG tinggi

Ini meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular



41%

dewasa mempunyai tahap **LDL tinggi**

27%

dewasa mempunyai tahap **HDL rendah**

23%

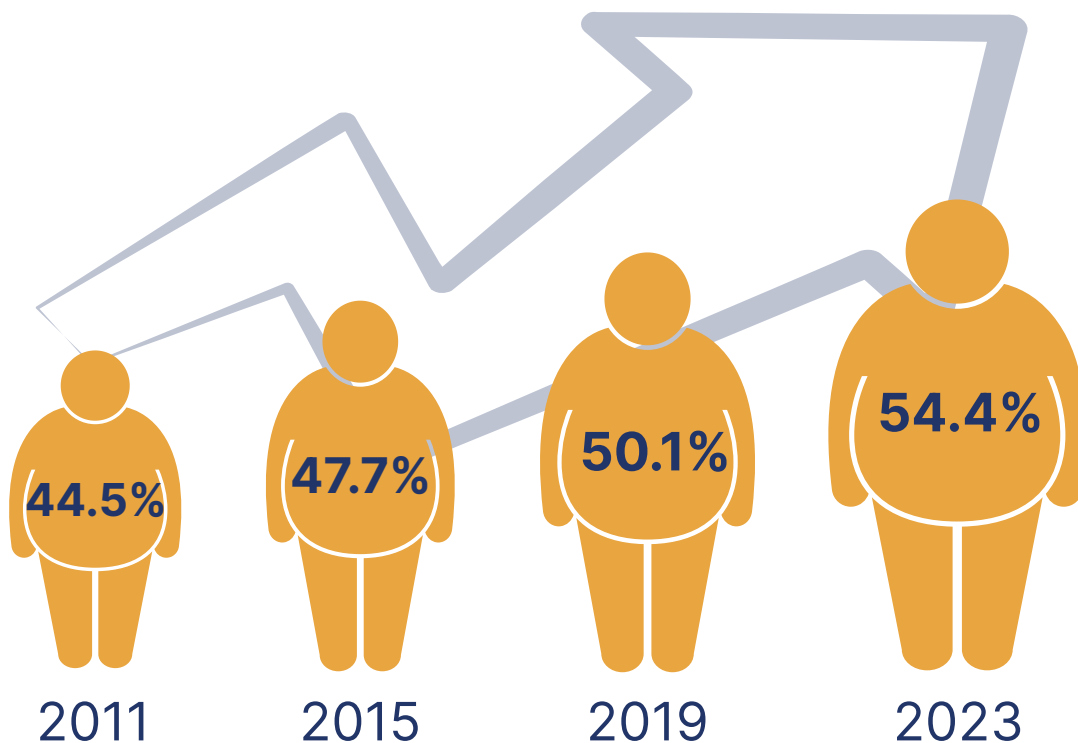
dewasa mempunyai tahap **TG tinggi**



Kita semakin gemuk!

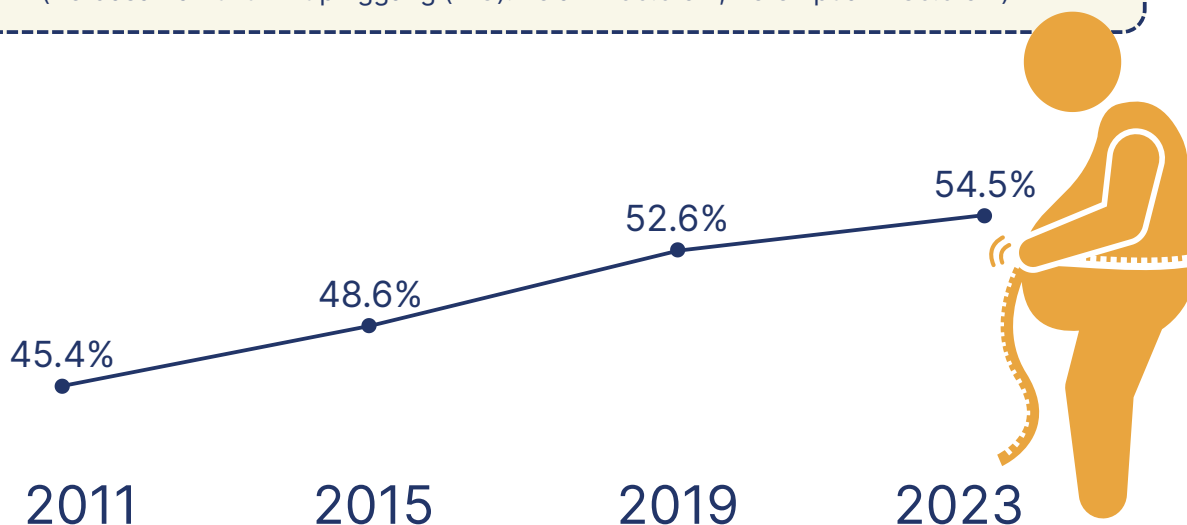
Trend berlebihan berat badan & obesiti dalam kalangan dewasa di Malaysia dari tahun 2011 hingga 2023

(Berdasarkan Indeks Jisim Tubuh (IJT): $\geq 25.0 \text{ kg/m}^2$)



Trend obesiti abdomen dalam kalangan orang dewasa di Malaysia dari 2011 to 2023

(Berdasarkan ukur lilit pinggang (WC): Lelaki $\geq 90.0 \text{ cm}$, Perempuan $\geq 80.0 \text{ cm}$)



Adakah anda cukup aktif?

1 daripada **3** dewasa di Malaysia

TIDAK AKTIF SECARA FIZIKAL



84% dewasa **TIDAK AKTIF** dalam aktiviti sukan, kecergasan dan riadah; dan

84% dewasa **TIDAK BERJALAN** atau **BERBASIKAL** untuk bergerak dari satu tempat ke satu tempat lain



1 daripada **2** dewasa di Malaysia mengamalkan gaya hidup sedentari

(menghabiskan masa **lebih 2 jam sehari** dengan aktiviti duduk, baring, atau bersandar)

Adakah anda cukup tidur?

Tidur yang tidak cukup boleh didefinisikan sebagai **kurang daripada**

7 jam purata tidur dalam tempoh 24 jam

Kekurangan tidur adalah dikaitkan dengan obesiti, penyakit kardiovaskular, kencing manis, tekanan darah tinggi, kemurungan, dan kemalangan



atau 38% dewasa di Malaysia tidak cukup tidur

Lebih cenderung di kawasan bandar dan dalam kalangan dewasa pertengahan usia



39%
Kawasan bandar



32%
Kawasan luar bandar

Tetapi **tiada beza** antara jantina dan kumpulan pendapatan isirumah



38%

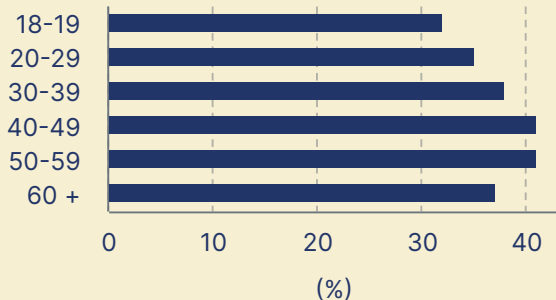


B40: **38%**

M40: **37%**

T20: **39%**

Kekurangan tidur mengikut kumpulan umur



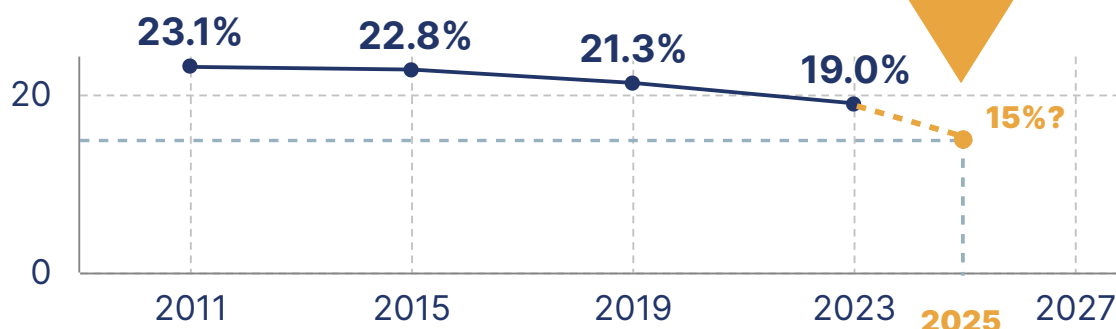
Tidak cukup tidur adalah isu kesihatan awam yang semakin meluas di Malaysia

Sasaran yang **mustahil?**

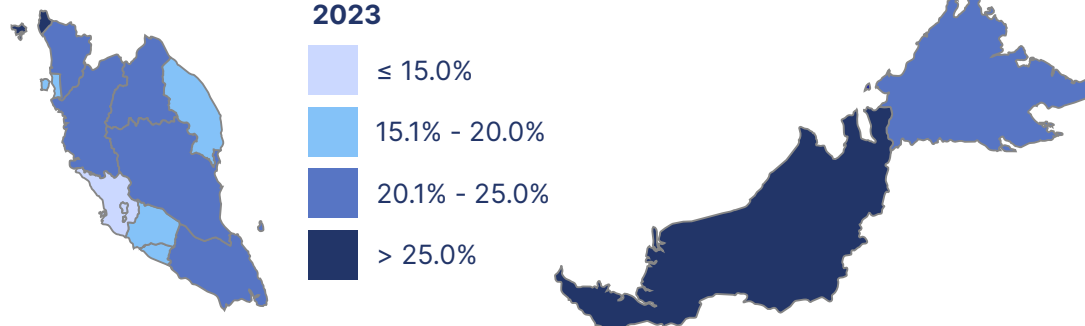
Malaysia telah menetapkan sasaran untuk menurunkan prevalens **perokok tembakau semasa** kepada **15% atau kurang** menjelang 2025.

Adakah kita di landasan yang betul?

Trend prevalens perokok tembakau semasa dalam kalangan dewasa di Malaysia, 2011-2023



Prevalens perokok tembakau semasa dalam kalangan dewasa di Malaysia mengikut negeri, 2023



Berdasarkan trend pengguna tembakau semasa dan prevalens negeri, mampukah kita **capai sasaran ini menjelang 2025?**

Lakukan saringan kesihatan sendiri!

2 daripada 5

dewasa berumur 18 tahun ke atas **TIDAK** melakukan saringan kesihatan* dalam tempoh 12 bulan yang lalu



*saringan kesihatan untuk kencing manis, darah tinggi dan kolesterol tinggi

3 sebab utama individu TIDAK melakukan saringan kesihatan

90%



Rasa sihat

84%



Tiada gejala

39%



Kekangan masa

Saringan kanser

Pemeriksaan sendiri payudara



46%

wanita* TIDAK melakukan pemeriksaan sendiri payudara dalam tempoh 12 bulan yang lalu

*18 tahun dan ke atas

Mamogram



71%

wanita* TIDAK PERNAH menjalani ujian mamogram

*40 tahun dan ke atas

Pap smear



65%

wanita* TIDAK menjalani ujian pap smear dalam tempoh 3 tahun yang lalu

*20 tahun dan ke atas

Ujian faecal occult blood



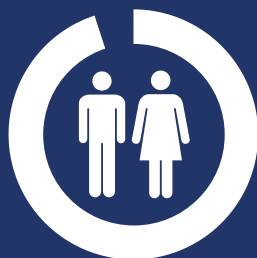
88%

dewasa* TIDAK PERNAH melakukan ujian untuk mengesan darah dalam najis mereka

*50 tahun dan ke atas

Tersasar daripada sasaran:

Pengambilan buah, sayur, dan air kosong



95.1%

dewasa di Malaysia **TIDAK MENGAMBIL** buah dan sayur yang mencukupi setiap hari

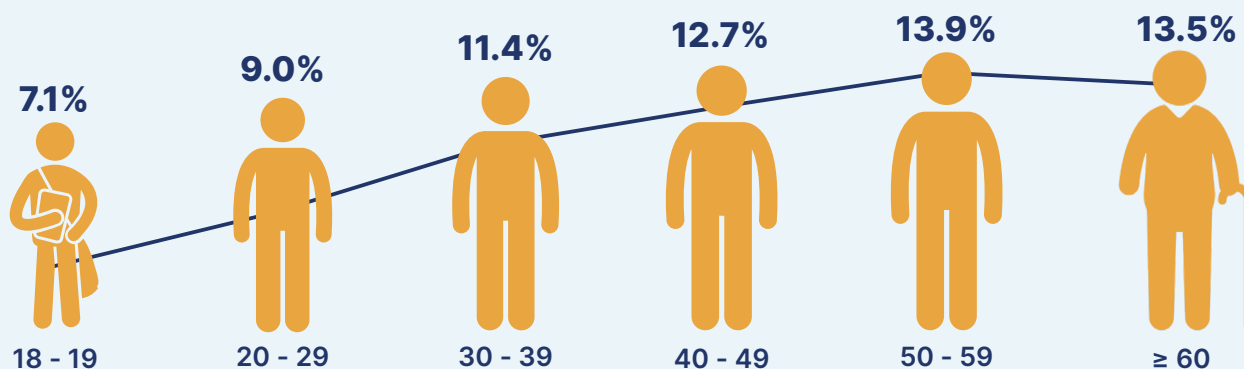
Secara purata, dewasa hanya mengambil **2 hidangan*** buah dan/atau sayur setiap hari berbanding saranan 5 hidangan setiap hari



*1 hidangan sayur = 1 cawan (250ml) sayur mentah/ $\frac{1}{2}$ sayur bermasak

1 hidangan buah = 1 epal medium/1 pisang medium/1 potong betik/ $\frac{1}{2}$ jambu batu medium

Prevalens mengikut kumpulan umur bagi pengambilan buah yang mencukupi



1 daripada **5**

dewasa tidak minum *cukup air kosong setiap hari

*Nota: 6-8 gelas (1 gelas = 250ml)



Fikirlah sebelum minum

1 daripada **10** dewasa di Malaysia
MINUM ALKOHOL dalam tempoh 12 bulan yang lepas



Daripada mereka yang telah minum alkohol dalam 12 bulan yang lepas,

1 daripada **2** minum alkohol secara berlebihan*



*lebih daripada enam minuman piawai dalam satu sesi (lebih daripada 60 gram alkohol)

75% adalah lelaki



55% adalah berumur antara 20-39 tahun



27% berbuat demikian sekurang-kurangnya sekali seminggu



Diselubungi bayang-bayang

1,000,000

atau **4.6%**

penduduk di Malaysia berumur 16 tahun ke atas mengalami

KEMURUNGAN

↑ 2X

Bilangan penduduk yang mengalami kemurungan meningkat **2 kali ganda** dari 2019 hingga 2023



Hampir

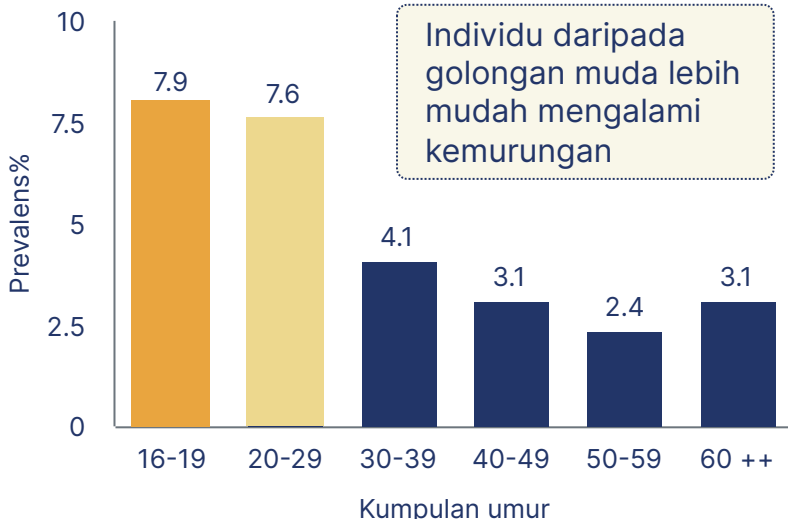
SEPARUH

daripada mereka yang berfikir untuk **mencederakan diri, atau lebih baik untuk mati**



Prihatin kepada diri sendiri adalah penting!

- ✓ Sentiasa berhubung dengan kawan dan keluarga
- ✓ Bercakap dengan seseorang
- ✓ Kerap bersenam
- ✓ Makan secara sihat
- ✓ Dapatkan tidur yang mencukupi



Bantuan tersedia



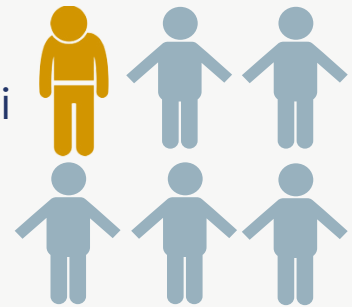
Hubungi seseorang di

Talian HEAL: 15555

Kesihatan mental kanak-kanak

1 daripada **6** kanak-kanak

di Malaysia mengalami masalah kesihatan mental.



Beban masalah kesihatan mental dalam kalangan kanak-kanak kini meningkat **dua kali ganda** sejak 2019

46% mempunyai masalah dengan rakan sebaya

- sukar bergaul dengan kanak-kanak lain
- tiada kawan rapat
- dibuli oleh kanak-kanak lain
- tidak disukai oleh kanak-kanak lain
- lebih selesa bergaul dengan orang dewasa



25% mempunyai masalah tingkah laku

- selalu mengalami tantrum
- selalu tidak mematuhi arahan
- selalu berbohong atau menipu
- selalu mempunyai tabiat mencuri
- selalu bergaduh dengan kanak-kanak lain



17% mempunyai masalah emosi

- selalu mengadu sakit kepala
- cenderung berasa terlampau bimbang
- selalu berasa tidak gembira
- selalu berasa gementar
- cenderung berasa takut



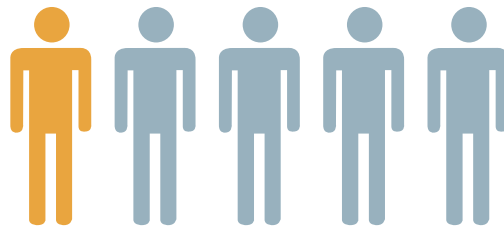
8% mempunyai masalah hiperaktif

- selalu berasa gelisah
- selalu bergerak dengan resah
- perhatian mudah terganggu
- kurang tumpuan
- tergesa-gesa menurut kata hati (impulsive)



Limitasi fungsi: status terkini

1 daripada **5** dewasa di Malaysia pada masa kini hidup dengan fungsi yang terbatas.



Apakah **kesukaran** yang dihadapi, dan berapa ramai yang mendapatkan bantuan (dalam tempoh 12 bulan yang lepas)?

 **11%**

mengalami kesukaran **melihat** (walaupun telah menggunakan alat bantuan penglihatan), di mana hanya

37%

mendapatkan bantuan

 **3%**

mengalami kesukaran **mendengar** (walaupun memakai alat bantu pendengaran), di mana hanya

26%

mendapatkan bantuan

 **10%**

menghadapi kesukaran **berjalan atau mendaki dan turun tangga**, di mana hanya

22%

mendapatkan bantuan

 **7%**

mengalami kesukaran **mengingat dan memberi tumpuan**, di mana hanya

6%

mendapatkan bantuan

 **1.5%**

mengalami kesukaran untuk **menjaga diri** sendiri, di mana hanya

15%

mendapatkan bantuan

 **1.8%**

menghadapi kesukaran **berkomunikasi** dengan orang lain, di mana hanya

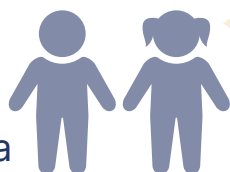
12%

mendapatkan bantuan

Asma

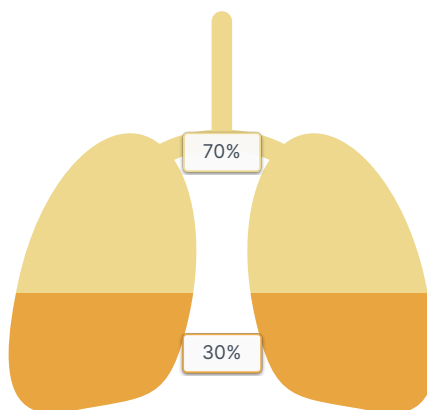
dalam kalangan kanak-kanak dan dewasa

Hampir **setengah juta** kanak-kanak berumur **6 hingga 17 tahun** di Malaysia menghidap asma



1 daripada 2 kanak-kanak ini mengalami **sekurang-kurangnya satu serangan asma** dalam tempoh setahun yang lalu

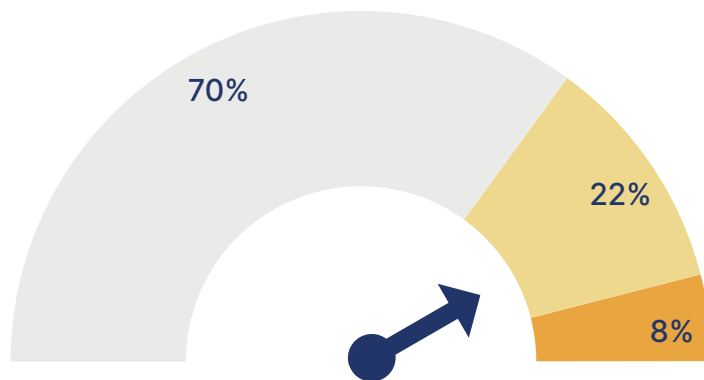
Gejala asma yang teruk yang dialami oleh kanak-kanak ini termasuklah:



- 4 atau lebih serangan dalam tempoh setahun yang lalu
- 1-3 serangan dalam tempoh setahun yang lalu

Lebih daripada **1.4 juta** dewasa di Malaysia telah disahkan menghidap asma

Antara penghidap asma dalam kalangan **dewasa** di Malaysia,



22% dilaporkan mengalami **1 hingga 3** serangan asma dalam tempoh 12 bulan yang lalu

8% dilaporkan mengalami **4 atau lebih** serangan asma dalam tempoh 12 bulan yang lalu



3 daripada 10

penghidap asma tidak pernah didiagnosis

Permintaan Jagaan Kesihatan

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi
(NHMS) 2023

Kesihatan secara umum

Secara umumnya,

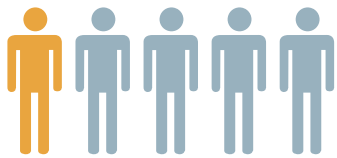


1
daripada
7

orang penduduk[^] menilai kesihatan diri mereka sebagai **tidak bagus**

[^] 13 tahun dan ke atas

Dalam tempoh dua minggu yang lepas*,



1
daripada
5

penduduk di Malaysia melaporkan mereka **tidak sihat**

* sebelum ditemu ramah

Dalam kalangan mereka yang **tidak sihat**,



30.0%

merasakan isu kesihatan **menjejaskan** aktiviti harian mereka

70.8%

Mendapatkan rawatan atau nasihat daripada pengamal kesihatan



20.7%

Mengambil ubat tanpa nasihat daripada pengamal kesihatan



15.1%

Mendapatkan nasihat daripada media massa (Internet, TV, radio, surat khabar dan sebagainya)



11.1%

Mendapatkan nasihat daripada ahli keluarga atau kawan-kawan



Keperluan penjagaan kesihatan yang tidak dipenuhi



melaporkan mempunyai **keperluan penjagaan kesihatan yang tidak dipenuhi**



Dalam kalangan mereka,

12.9%

melaporkan **rawatan terlalu mahal / tidak mampu / kekurangan wang**

Penggunaan khidmat jagaan kesihatan pesakit luar



1
daripada
8

atau **12.1%** penduduk di Malaysia menggunakan khidmat jagaan kesihatan pesakit luar dalam tempoh 2 minggu yang lepas*.
* sebelum sesi temu bual

Penggunaan khidmat jagaan kesihatan pesakit luar yang tinggi oleh:



22.2%

(0-9 tahun)

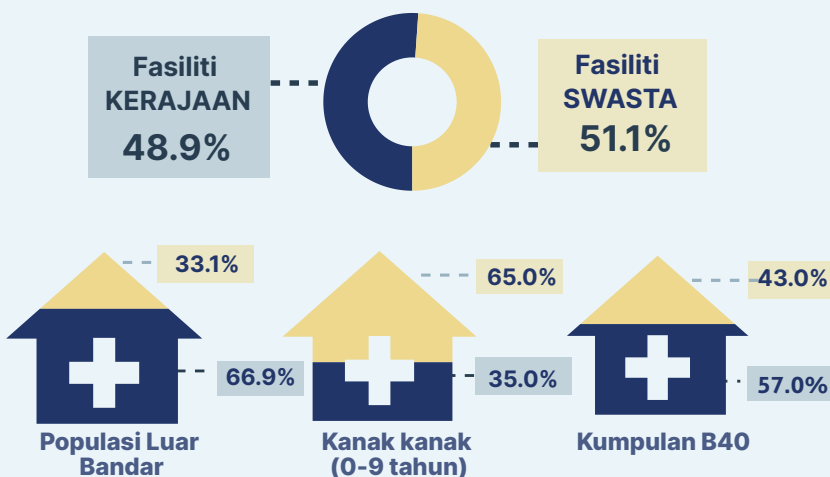


16.3%

(60 tahun+)

Antara mereka yang menggunakan, mereka mendapatkan khidmat jagaan kesihatan pesakit luar* daripada:

*berdasarkan purata bilangan lawatan / tahun



61.5%

Diri sendiri atau keluarga atau ahli isi rumah

< Lawatan pesakit luar dibayar oleh >



18.2%

Klinik Panel atau insurans pekerjaan



11.8%

Pengecualian fi (seperti warga emas, penderma darah dan lain-lain)

Pemakluman diagnosis kanak-kanak yang sakit

10.6%

Penjaga* menemani kanak-kanak yang sakit ke fasiliti kesihatan dalam tempoh 3 bulan lepas**

*berumur 18 tahun keatas
**sebelum temu bual

Dalam kalangan mereka,

96.9%

dimaklumkan mengenai diagnosis / pelan rawatan

Kemasukan ke hospital



3
daripada
50

penduduk di Malaysia telah **dimasukkan ke hospital** dalam tempoh 12 bulan yang lepas[^]
[^]sebelum temuramah

Dimanakah mereka dimasukkan*?

*Berdasarkan purata jumlah kemasukan ke hospital / tahun

Hospital Kerajaan
74.7%



Hospital Swasta
25.3%

Kemasukan ke hospital dibayar oleh:



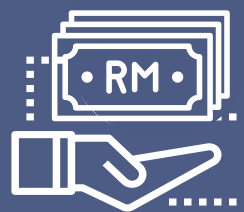
Diri sendiri/
ahli keluarga/
ahli isi rumah

54.8%



Insurans
kesihatan
peribadi

15.0%



Pengecualian fi
(seperti warga
emas, penderma
darah, dan lain-
lain)

9.6%



Klinik panel/
insurans
pekerja

8.8%

Lawatan pergigian

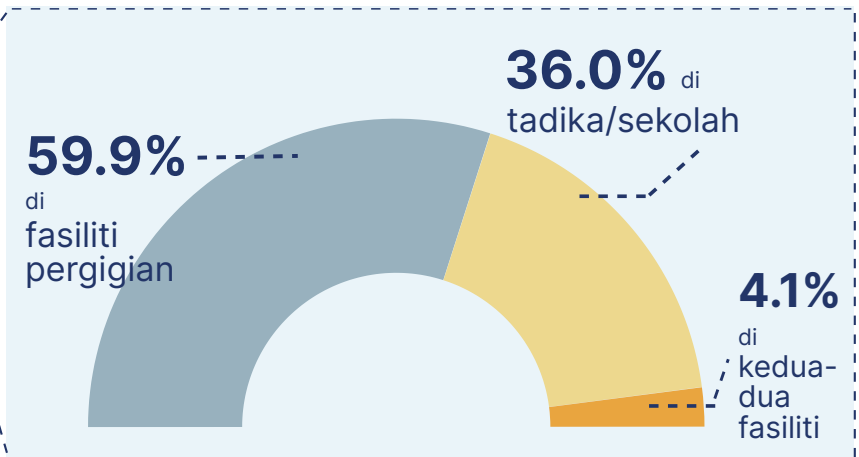
Dalam 12 bulan yang lepas*

kira-kira

8.6 juta

penduduk di Malaysia melawat doktor gigi*

*sebelum temu ramah



Berdasarkan purata lawatan / tahun,

7 daripada **10** lawatan

adalah di

fasiliti pergigian[#]
KERAJAAN

termasuk program kesihatan pergigian sekolah.



■ Fasiliti pergigian kerajaan
■ Fasiliti pergigian swasta

Perkhidmatan pergigian **dibayar secara:**

Diri/keluarga/ahli isi rumah **52.3%**

Pengecualian fi (seperti program kesihatan pergigian sekolah, warga emas, penderma darah dan lain-lain) **43.6%**

Klinik panel/insurans pekerja **3.7%**

Pemeriksaan kesihatan

34.6%

daripada populasi[^] di Malaysia melaporkan telah menjalani

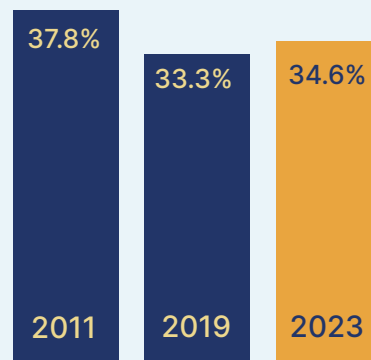
pemeriksaan kesihatan*

dalam tempoh 12 bulan terakhir sebelum ditemuramah

[^] berumur 18 tahun ke atas

* merujuk kepada pemeriksaan kesihatan termasuk ujian darah, ujian air kencing dan ujian sinar-X

Trend Pemeriksaan Kesihatan 2011 - 2023



Sebab-sebab pemeriksaan kesihatan dilakukan:



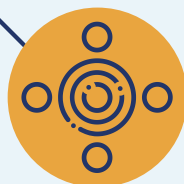
47.4%

Dirujuk oleh pengamal perubatan



31.2%

Inisiatif sendiri



21.4%

Lain-lain (keperluan pekerjaan/kemasukan universiti/keperluan insurans dll.)

Dalam kalangan penduduk yang menjalankan pemeriksaan kesihatan,

34.8% melaporkan bahawa keputusan mereka adalah **TIDAK NORMAL**

Dalam kalangan penduduk yang mempunyai keputusan tidak normal,

3.7% **TIDAK** mendapatkan rawatan susulan

Kesihatan di hujung jari anda

Anggaran

1.5 juta

orang dewasa di Malaysia
menggunakan sekurang-
kurangnya satu jenis

**khidmat jagaan
kesihatan atas talian***



*Termasuk i) temujanji lawatan, ii) rundingan/konsultasi klinikal dan pelan rawatan, iii) Penghantaran/pengambilan ubat susulan ke rumah, iv) permintaan untuk lawatan oleh pengamal kesihatan, v) pemakluman keputusan ujian makmal dan radiologi termasuk ujian sendiri dan vi) sesi pendidikan kesihatan bersama pengamal kesihatan termasuk simulasi rehabilitasi

Khidmat jagaan kesihatan atas talian yang digunakan



Penetapan
temujanji

**1.2 juta
pengguna**



Penghantaran/
pengambilan
ubat susulan

**170,000
pengguna**



Sesi pendidikan
kesihatan

**115,000
pengguna**



Pemakluman
keputusan ujian
makmal dan
radiologi

**114,000
pengguna**

**Prevalens Sindrom
Metabolik & Penyakit Hati
Berlemak Berkaitan
Disfungsi Metabolisma di
Malaysia 2023**

Mets & MAFLD 2023

Sindrom metabolik



2 daripada **5** (35.9% atau 8.5 juta) dewasa di Malaysia menghidap **sindrom metabolik**

Siapakah mereka?

18+

18-29	: 11%
30-39	: 30%
40-49	: 41%
50-59	: 57%
60+	: 71%



Kekurangan berat badan: 4%
Berat badan normal: 11%
Berat badan berlebihan: 40%
Obesiti: 56%



Tiada pendidikan formal: 45%
Sekolah rendah: 52%
Sekolah menengah: 35%
Kolej/ universiti: 27%



B40: 41%
M40: 30%
T20: 35%

Individu dengan kekurangan berat badan & berat badan normal juga boleh mendapat sindrom metabolik!

Mempunyai **3 atau lebih daripada 5 komponen** sindrom metabolik di bawah...

Obesiti abdomen



Tekanan darah tinggi



Paras gula dalam darah tinggi



Bacaan trigliserida tinggi (sejenis lemak dalam darah)



Kolesterol HDL rendah (kolesterol 'baik')



... akan meningkatkan risiko untuk seseorang mendapat **diabetes, penyakit jantung, strok, dan banyak kanser**, termasuk kanser kolon, payudara, dan hati

Ciri-ciri individu yang menghidap sindrom metabolik:



Mereka di usia **muda & mempunyai banyak penyakit lain pada masa yang sama**

Apa yang boleh saya dilakukan?



Berbincang dengan doktor



Membuat saringan kesihatan secara berkala



Makan secara sihat, bersenam selalu, dan kurangkan berat badan (jika berat berlebihan/obesiti)

Apa itu MAFLD?

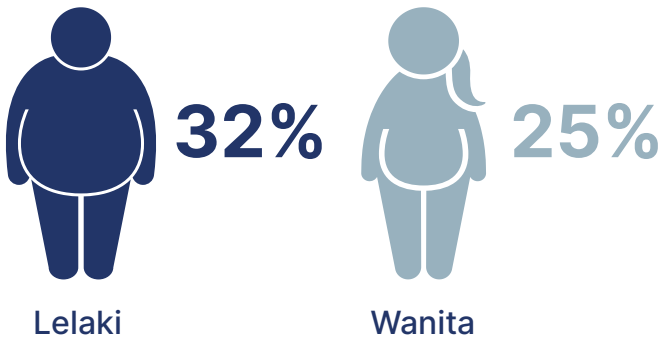
Penyakit hati berlemak berkaitan kegagalan fungsi metabolik atau ***MAFLD** adalah **pengumpulan lemak yang berlebihan** dalam hati yang dikaitkan dengan **gangguan metabolik**

- Boleh menyebabkan **kerusakan hati yang serius**
- Juga berkaitan dengan **kencing manis, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, penyakit buah pinggang kronik, kanser, dan masalah kesihatan lain**

3 daripada 10 dewasa di Malaysia menghidap **MAFLD**
(28.2% atau 6.7 juta)

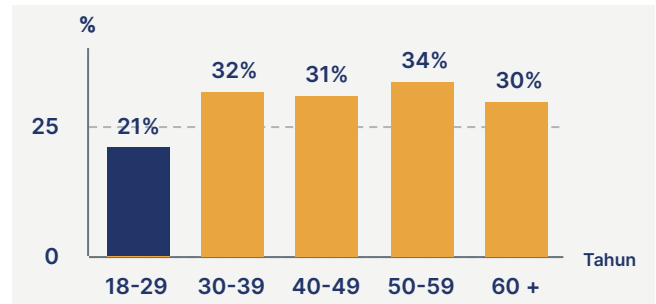
*Metabolic dysfunction-associated fatty liver disease (MAFLD)

MAFLD lebih cenderung dalam kalangan lelaki

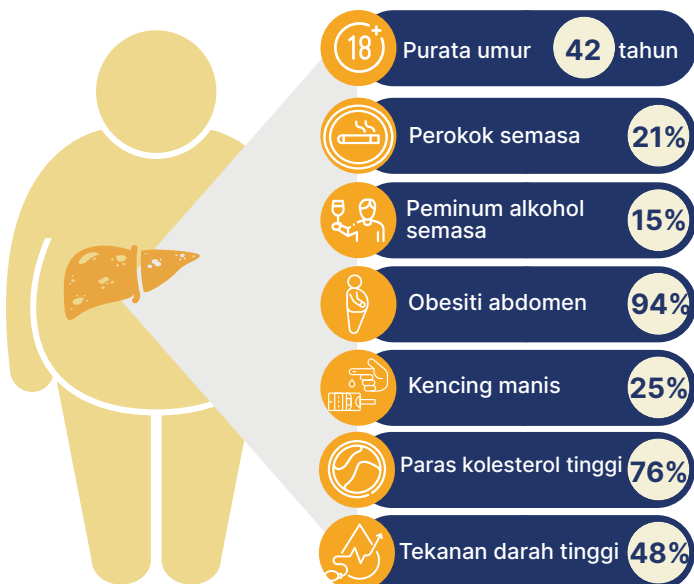


Orang muda juga boleh mendapat MAFLD

Prevalens mengikut kumpulan umur



Individu dengan MAFLD adalah **muda** dan mempunyai banyak **penyakit lain pada masa yang sama**



Malah segolongan dewasa yang berat badannya normal dan berlebihan juga menghidap MAFLD

Prevalens mengikut indeks jisim badan (BMI)

Obesiti: 23%
Berat berlebihan: 5%
Berat normal: 0.3%



Adakah saya berisiko?





Institut Kesihatan Umum (IKU)
Institut Penyelidikan Sistem Kesihatan (IHSR)
Kompleks Institut Kesihatan Negara (NIH)
No.1, Jalan Setia Murni U13/52
Seksyen U13, Setia Alam
40170 Shah Alam, Selangor

