

TINJAUAN KEBANGSAAN KESIHATAN DAN MORBIDITI (NHMS) 2024

PEMAKANAN

PENGENALAN

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2024 telah dijalankan untuk membekalkan data mengenai **faktor dan isu pemakanan** dalam kalangan populasi Malaysia kepada Kementerian Kesihatan Malaysia.

METODOLOGI

NHMS 2024 adalah tinjauan keratan rentas dengan reka bentuk pensampelan secara rawak berstrata dua peringkat. Tinjauan ini melibatkan semua negeri dan Wilayah Persekutuan di Malaysia bagi menghasilkan data nasional. Temu bual secara bersemuka telah dijalankan bagi topik ketidakjaminan makanan, pola pengambilan makanan, label makanan, aktiviti fizikal dan malnutrisi. Tabiat pengambilan makanan dinilai menggunakan soal selidik kekerapan makanan (FFQ) dan ingatan diet 24 jam untuk satu hari, manakala berat badan, tinggi, dan lilitan pinggang telah diukur. Ujian darah dan urin juga dijalankan untuk menilai status folat, vitamin D, sodium, potassium, dan iodin. Selain itu, sampel garam isi rumah dikumpulkan untuk mendapatkan kadar penggunaan garam beriodin.

FAKTA UTAMA

A) STATUS PEMAKANAN

Prevalen bantut, lebih berat badan & obesiti kanak-kanak & remaja (5 – 19 tahun)

- Bantut: **8.1%**
- Lebih berat badan: **14.4%**
- Obesiti: **13.6%**

Prevalen lebih berat badan, obesiti & kebuncitan dewasa (18 tahun dan ke atas)

- Lebih berat badan: **30.5%**
- Obesiti: **23.1%**
- Kebuncitan: **52.1%**

B) PENGAMBILAN NUTRIEN

Purata pengambilan tenaga

- **Remaja (10 - 19 tahun)**
 - Lelaki: 2115 kcal (RNI: 1930-2340 kcal)
 - Perempuan: 1842 kcal (RNI: 1710-1890 kcal)
- **Dewasa (18 - 59 tahun)**
 - Lelaki: 2056 kcal (RNI: 1920-1960 kcal)
 - Perempuan: 1635 kcal (RNI: 1610-1660 kcal)
- **Warga emas (60 tahun dan ke atas)**
 - Lelaki: 1902 kcal (RNI: 1780 kcal)
 - Perempuan: 1538 kcal (RNI: 1770 kcal)

Agihan jumlah pengambilan tenaga

- **Remaja**
 - Karbohidrat: **49.3%**
 - Protein: **14.6%**
 - Lemak: **36.2%**
- **Dewasa**
 - Karbohidrat: **49.3%**
 - Protein: **15.7%**
 - Lemak: **34.9%**
- **Warga Emas**
 - Karbohidrat: **50.5%**
 - Protein: **15.4%**
 - Lemak: **34.1%**

Kekurangan pengambilan nutrien

- **Prevalen kekurangan pengambilan vitamin A**
 - Remaja: **54.5%**
 - Dewasa: **62.9%**
 - Warga emas: **63.3%**
- **Prevalen kekurangan pengambilan vitamin C**
 - Remaja: **78.1%**
 - Dewasa: **73.5%**
 - Warga emas: **61.0%**
- **Prevalen kekurangan pengambilan kalsium**
 - Remaja: **97.9%**
 - Dewasa: **96.4%**
 - Warga emas: **96.7%**
- **Prevalen kekurangan pengambilan zat besi**
 - Remaja: **54.1%**
 - Dewasa: **56.7%**
 - Warga emas: **34.6%**

C) POLA PENGAMBILAN MAKANAN

Amalan makan lewat malam secara berlebihan (10:00pm - 6:00am) dalam seminggu

- **Sekurang-kurangnya sehari**
 - Remaja: **34.7%**
 - Dewasa: **27.2%**
 - Warga emas: **14.8%**
- **Setiap hari**
 - Remaja: **7.1%**
 - Dewasa: **6.3%**
 - Warga emas: **7.9%**

Sumber makanan untuk makan lewat malam secara berlebihan (10:00pm - 6:00am)

- **Disediakan di rumah**
 - Remaja: **79.5%**
 - Dewasa: **74.4%**
 - Warga emas: **85.1%**
- **Makanan dari luar**
 - Remaja: **20.5%**
 - Dewasa: **25.6%**
 - Warga emas: **14.9%**

D) TABIAT PENGAMBILAN MAKANAN



Prevalen populasi yang mencapai sasaran pengambilan mengikut kumpulan makanan

- **Remaja (10 - 19 tahun)**
 - Buah-buahan (2 sajian atau lebih): **12.8%**
 - Sayur-sayuran (3 sajian atau lebih): **5.2%**
 - Bijirin, produk bijirin dan ubi-ubian (3-6 sajian): **33.6%**
 - Daging, ayam dan telur (1-2 sajian): **39.1%**
 - Ikan dan makanan laut (1 sajian): **16.8%**
 - Kacang dan kekacang (1 sajian): **1.3%**
 - Susu dan tenusu (2 sajian): **2.9%**

- **Dewasa (18 tahun dan ke atas)**
 - Buah-buahan (2 sajian atau lebih): **17.1%**
 - Sayur-sayuran (3 sajian atau lebih): **12.2%**
 - Bijirin, produk bijirin dan ubi-ubian (3-5 sajian): **41.3%**
 - Daging, ayam dan telur (1-2 sajian): **43.4%**
 - Ikan dan makanan laut (1 sajian): **23.0%**
 - Kacang dan kekacang (1 sajian): **2.8%**
 - Susu dan tenusu (2 sajian): **0.7%**

Purata pengambilan gula bebas dalam makanan dan minuman

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| • Remaja | • Dewasa |
| - Minuman: 24.9 g | - Minuman: 21.9 g |
| - Makanan: 31.7 g | - Makanan: 20.9 g |

Purata pengambilan minuman manis (SSB)

- **Remaja**
 - Dibancuh : **6.2 hidangan/minggu**
 - Sedia diminum: **6.5 hidangan/minggu**
- **Dewasa**
 - Dibancuh : **7.3 hidangan/minggu**
 - Sedia diminum: **4.6 hidangan/minggu**

E) STATUS MIKRONUTRIEN DEWASA (18 TAHUN DAN KE ATAS)



(berdasarkan ujian darah dan urin)

Prevalen kekurangan dan berpotensi kekurangan folat

- Kekurangan: **2.2%**
- Berpotensi kekurangan: **36.4%**

Prevalen kekurangan dan tidak cukup pengambilan Vitamin D

- Kekurangan (kurang daripada 30 nmol/L): **11.1%**
- Tidak cukup (30 - 49 nmol/L): **31.0%**

Prevalen dan purata pengambilan sodium

- Pengambilan tinggi sodium (lebih daripada 2000mg/hari): **75.9%**
- Purata pengambilan sodium: **2892 mg/hari ~ 7.3 g garam/hari**

Prevalen dan purata pengambilan potassium

- Prevalen kekurangan pengambilan potassium (kurang daripada 3500 mg/hari): **99.8%**
- Purata pengambilan potassium: **1141 mg/hari**

Prevalen kekurangan pengambilan iodin berdasarkan konsentrasi iodin dalam urin (UIC)

- Teruk atau sederhana (kurang daripada 50 µg/L): **15.3%**
- Ringan (50-99 µg/L): **30.4%**

Kadar penggunaan garam beriodin (20 mg/kg atau lebih) bagi isi rumah

- Malaysia: **64.4%**
 - Semenanjung: **62.3%**
 - Sabah: **71.6%**
 - Sarawak: **70.2%**

F) KETIDAKJAMINAN MAKANAN



Prevalen ketidakjaminan makanan mengikut tahap keterukan

- **Dewasa (18 tahun dan ke atas)**
 - Sederhana atau teruk: **8.6%**
 - Teruk: **1.1%**
- **Warga emas (60 tahun dan ke atas)**
 - Sederhana atau teruk: **6.2%**
 - Teruk: **0.6%**

Prevalen ketidakjaminan makanan sederhana atau teruk mengikut strata

- Luar bandar: **11.1%**
- Bandar: **7.8%**

G) LABEL MAKANAN



Prevalen tidak membaca label makanan

- Remaja: **28.7%**
- Dewasa: **22.7%**
- Warga emas: **40.5%**

Peratusan individu yang sentiasa membaca logo Pilihan Lebih Sihat (HCL) pada label makanan

- Remaja: **39.0%**
- Dewasa: **29.1%**
- Warga emas: **20.0%**

Untuk maklumat lanjut, sila imbas kod QR ini:



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

☎ 03-3362 8787
✉ nhms2024@moh.gov.my