



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
INSTITUT KESIHATAN UMUM

MOH/S/IKU/251.25(IL)

NHMS 2024

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan
dan Morbiditi (NHMS) 2024

PEMAKANAN PENEMUAN UTAMA

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2024 (NMMR ID-23-01542-RPR)
Pemakanan: Penemuan Utama

MOH/S/IKU/251.25(IL)

Penafian:

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

Cadangan petikan:

Institut Kesihatan Umum 2025. Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2024: Pemakanan - 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: nhms2024@moh.gov.my
Website: iku.nih.gov.my/nhms-2024

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.nih.gov.my/nhms-2024>

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

Pereka Grafik

Noor Syaqilah Shawaluddin
Pegawai Penyelidik,
Institut Kesihatan Umum

Nurul Izzah Mohd Ali
Pegawai Penyelidik, Institut Kesihatan Umum

Senarai Infografik

01

RINGKASAN TINJAUAN

Ahmad Ali Zainuddin, Noor Ani Ahmad, Muhammad Fadhli Mohd Yusoff, Shubash Shander Ganapathy, Wan Kim Sui, Chong Zhuo Lin, Chan Yee Mang, Maznieda Mahjom, Mohd Azmi Suliman, Hamizatul Akmal Abd Hamid, Nor Azian Mohd Zaki, Sulhariza Husni Zain, Nurul Izzah Mohd Ali

02

KURANG MAKAN BUAH & SAYUR, KURANGLAH VITAMIN A & C

Sulhariza Husni Zain, Kimberly Wong Yuin Y'ng, Nurfatehar Ramly, Mohd Amierul Fikri Mahmud, Mohd Hatta Abdul Mutalip, Muhammad Azri Adam Adnan

03

RUGINYA TIDAK MINUM SUSU!

Sulhariza Husni Zain, Kimberly Wong Yuin Y'ng, Nurfatehar Ramly, Mohd Amierul Fikri Mahmud, Mohd Hatta Abdul Mutalip, Muhammad Azri Adam Adnan

04

VITAMIN D: VITAMIN CAHAYA MATAHARI

Lalitha Palaniveloo, Fazila Haryati Ahmad, Norizzati Amsah

05

KURANG MANIS, SATU!

Kimberly Wong Yuin Y'ng, Ruhaya Salleh, Khairul Nazrin, Chan Ying Ying

06

GARAM: MUSUH SENYAP

Nurul Huda Ibrahim, Nor Azian Mohd Zaki, Nurzaime Zulaily, Syafinaz Sallehuddin, Murnizar Mokhtar, S Maria Awaluddin, Filza Noor Asari, Norhafizah Sahril, Nor'ain Ab Wahab, Chong Zhuo Lin

07 **KEKURANGAN IODIN: ANGGAP REMEH, PADAH BESAR**

Noor ul-Aziha Muhammad, Ahmad Ali Zainuddin, Lalitha Palaniveloo, Filza Noor Asari, Lim Kuang Kay, Chan Yee Mang

08 **MAKAN LEWAT MALAM, KESIHATAN TERANCAM**

Mohd Hazrin Hasim, Muhammad Hanafi Bakri, Shubash Shander Ganapathy, Eida Nurhadzira, Mohd Amiru Hariz Aminuddin, Khairulaizat Mahdin

09 **BERAT UNTUK DISAMPAIKAN...**

Azli Baharudin, Nurzaimie Zulaily, Chong Chean Tat, Hamizatul Akmal Abd Hamid, Siti Hafizah Zulkipli, Lim Kuang Kuay, Noor Syaqlah Shawaluddin, Heng Pei Pei, Faizul Akmal Abdul Rahim, Tuan Mohd Amin Tuan Lah, Ruhaya Salleh

10 **ADAKAH ANAK ANDA MAKAN PELBAGAI JENIS MAKANAN?**

Khairul Hasnan Amali, Kimberly Wong Yuin Y'ng, Norzawati Yeop, Wan Sarifah Ainin Wan Jusoh, Norliza Shamsuddin

11 **KETIDAKSEIMBANGAN DIET DALAM KALANGAN WARGA EMAS**

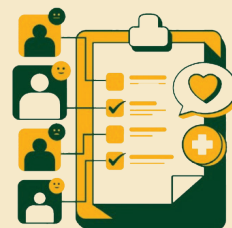
Tham Sin Wan, Khaw Wan-Fei, Mohd Azmi Suliman, Nur Hamizah Nasaruddin, Nazirah Alias, Sulhariza Husni Zain

01

RINGKASAN TINJAUAN

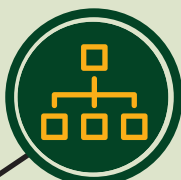
KENAPA NHMS 2024 DIJALANKAN?

Untuk membekalkan data mengenai **faktor dan isu pemakanan** dalam kalangan populasi Malaysia kepada Kementerian Kesihatan Malaysia



BAGAIMANA DATA DIKUMPUL?

- Protokol kajian diluluskan oleh Jawatankuasa Kajian Perubatan & Etika (MREC)



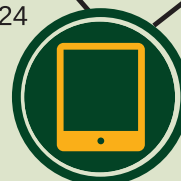
Pensampelan rawak berstrata dua peringkat



- Tinjauan keratan rentas



- 15 Julai 2024 – 25 September 2024



- Pengumpulan data menggunakan peranti mudah alih dan buku soal selidik yang disahkan



- 36 penyelia lapangan
- 124 pembantu penyelidik
- 64 jururawat



SIAPA YANG TERLIBAT?

5,400 isi rumah dipilih secara rawak di seluruh negara oleh Jabatan Perangkaan Malaysia (DOSM)



APA KAEDAH YANG DIJALANKAN?



Temu bual bersemuka



Ujian darah



Pengumpulan air kencing 24 jam



Pensampelan garam isi rumah



Penilaian klinikal

02

KURANG MAKAN BUAH & SAYUR, KURANGLAH VITAMIN A & C

HANYA

13%
remaja

17%
dewasa



makan **2 HIDANGAN***
buah setiap hari

*1 hidangan buah-buahan = 1 biji epal sederhana/ 1 biji pisang sederhana/ 1 potong betik/ $\frac{1}{2}$ biji jambu batu sederhana.
Saranan pengambilan: 2 hidangan setiap hari

HANYA

5%
remaja

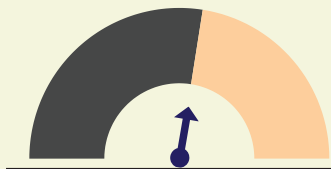
12%
dewasa



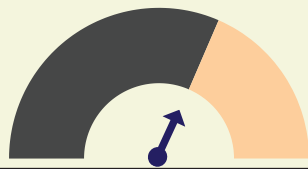
makan **3 HIDANGAN***
sayur setiap hari

*1 hidangan sayur = 1 cawan (250ml) sayur mentah/ $\frac{1}{2}$ cawan sayur bermasak. Saranan pengambilan: 3 hidangan setiap hari

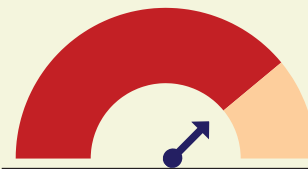
KURANG makan buah & sayur menyebabkan



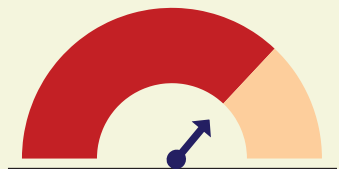
55% remaja
tidak mendapat
Vitamin A yang cukup



63% dewasa
tidak mendapat
Vitamin A yang cukup



78% remaja
tidak mendapat
Vitamin C yang cukup



74% dewasa
tidak mendapat
Vitamin C yang cukup



Vitamin A penting
untuk kesihatan mata,
kulit dan meningkatkan
imuniti



Vitamin C penting untuk
pembentukan kolagen,
imuniti yang kuat dan
penyerapan zat besi



"Makan sekurang-kurangnya 2 hidangan buah & 3 hidangan sayur setiap hari bagi memastikan pengambilan Vitamin A & C yang mencukupi"

03

RUGINYA TIDAK MINUM SUSU!

Hanya **3%**remaja
minum susu
secukupnya*
setiap hari

*2 gelas susu (500 ml)

Hanya **1%**dewasa
minum susu
secukupnya*
setiap hari**KURANG** minum susu menyumbang kepadaKekurangan
kalsium**98%** remaja**96%** dewasaKekurangan
fosforus**67%** remaja**38%** dewasaKekurangan
vitamin B2**48%** remaja**56%** dewasakalsium & fosforus
penting untuk

tulang & gigi yang kuat

vitamin B2
penting untuk

penghasilan tenaga



"Minum sekurang-kurangnya 2 gelas susu sehari bagi
mendapatkan kalsium, fosforus & vitamin B2 yang mencukupi"

04

VITAMIN D: VITAMIN CAHAYA MATAHARI

Sumber Vitamin D

**Matahari****80%****Makanan****20%**

Vitamin D penting untuk tulang yang sihat, imuniti yang baik dan kestabilan emosi



Paras rendah dalam kalangan dewasa boleh menyebabkan tulang dan otot lemah

42.1% dewasa di Malaysia mempunyai paras Vitamin D dalam darah yang **RENDAH**

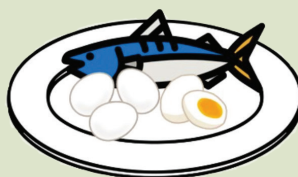
SIAPA yang berisiko?

**1 daripada 2****Penduduk bandar****3 daripada 5****Wanita**

Bagaimana untuk **MENINGKATKAN** paras vitamin D?



Pendedahan kepada cahaya matahari pagi sekurang-kurangnya 30 minit setiap hari



Lebihkan makanan yang kaya dengan Vitamin D seperti ikan tenggiri dan telur

05

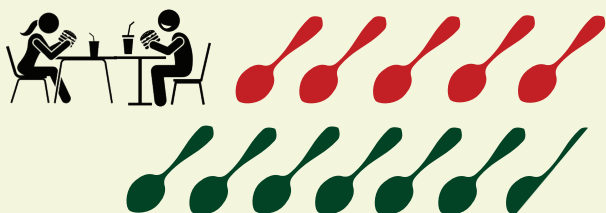
KURANG MANIS, SATU!

2 daripada 3
Remaja1 daripada 2
Dewasamengambil **GULA BEBAS**
LEBIH DARIPADA37.5 g atau 7.5
sudu teh sehari

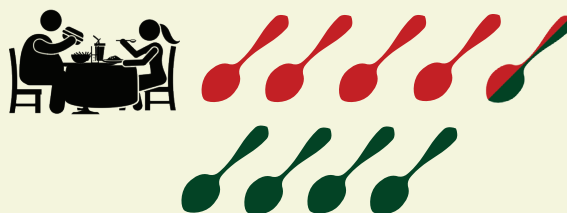
"Gula bebas" adalah gula yang ditambah ke makanan dan minuman, dan gula semulajadi dalam madu, sirap, jus dan pati

Separuh jumlah pengambilan gula bebas adalah daripada
minuman

REMAJA

Gula daripada minuman: 5 sudu teh
Jumlah gula bebas: 11.5 sudu teh

DEWASA

Gula daripada minuman: 4.5 sudu teh
Jumlah gula bebas: 9 sudu tehPengambilan minuman manis yang
berlebihan boleh menyebabkan

Berat badan meningkat



Risiko diabetes



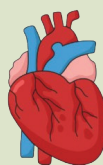
Risiko serangan jantung

Apa yang boleh
dilakukan?Hadkan penambahan gula
semasa membancuh
minumanPeriksa label pemakanan
semasa membeli minumanPesan minuman yang tiada
gula atau kurang manis**Satu sudu teh sudah cukup. Kurang lebih baik! Tiada TERBAIK!!**

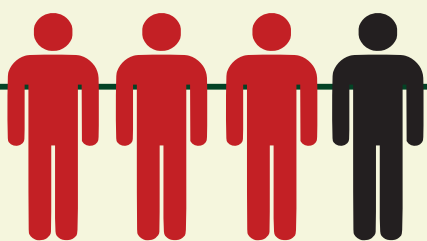
06

GARAM: MUSUH SENYAP**Apakah kesan pengambilan garam berlebihan?**Tekanan
darah tinggi

Strok

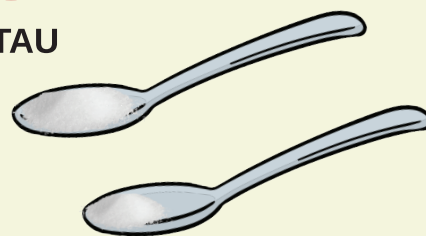
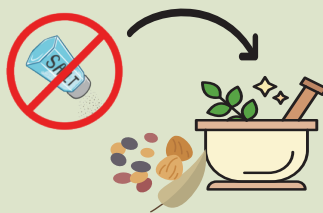


Penyakit jantung

Kegagalan buah
pinggang**3 daripada 4**dewasa di Malaysia
mengambil**diet tinggi garam****Berapa banyak garam yang diambil
oleh penduduk dewasa dalam sehari?****7.3**
gram

ATAU

1.5 sudu teh

* Saranan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO):
Kurang daripada **5 gram (1 sudu teh)** garam sehari**Tip untuk kurangkan pengambilan garam**Gantikan garam dengan
perencah asli dan rempah
ratus dalam masakanSemak label makanan dan
pilih produk rendah sodiumElakkan garam
tersembunyi dalam
makanan yang diproses

07

KEKURANGAN IODIN: ANGGAP REMEH, PADAH BESAR

Kekurangan boleh menyebabkan:



Kematian bayi, kelahiran pramatang dan kurang berat lahir



Pertumbuhan fizikal dan mental kanak-kanak yang terencat



Goiter dan hipotiroidisme

Program pencegahan dan kawalan

1980an ke 2000an

Iodinasi air di kawasan endemik

1980an ke 2020

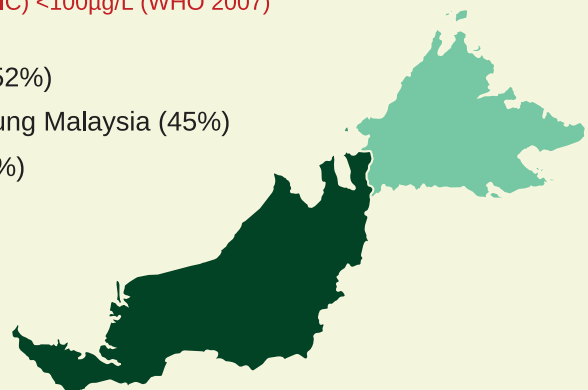
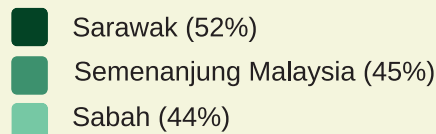
Edaran garam beriodin kepada kumpulan berisiko tinggi di klinik kerajaan

2000, 2008 dan 2018

Pengiodinan garam secara universal (USI) di Sabah, Sarawak dan Semenanjung Malaysia

Kekurangan iodin* dalam populasi

*kepekatan iodin urin (UIC) <100µg/L (WHO 2007)



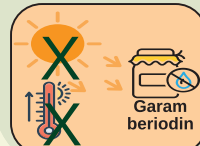
APA YANG PERLU DILAKUKAN?

Makan makanan kaya iodin



- Makanan laut dan kerang-kerangan
- Contoh: ikan, ikan bilis, rumpai laut, udang, sotong, kupang dan kerang.

Cara penyimpanan garam beriodin



- Gunakan bekas kedap udara. Tutup rapat.
- Simpan di tempat yang dingin dan kering. Jauhkan haba, cahaya matahari, kelembapan dan udara.

Memasak makanan tinggi goitrogen



- Parut, racik, rendam atau dedahkan makanan ke dalam air atau udara selama 1 jam.
- Contoh: ubi kayu, pucuk ubi kayu, kobis, brokoli, kubis bunga, soya dan kacang tanah.

Cara penggunaan garam beriodin



- Masukkan garam beriodin selepas api ditutup.
- Tutup periuk untuk mengurangkan penyejatan iodin.

08

MAKAN LEWAT MALAM, KESIHATAN TERANCAM

"Makan lewat malam secara berlebihan adalah tabiat yang tidak baik, apa yang anda makan mungkin memudaratkan kesihatan anda nanti"



TAHUKAH ANDA?



2 daripada 5 remaja

DAN



1 daripada 3 dewasa
mengamalkan makan malam
berserta makan lewat malam
secara berlebihan sekurang-
kurangnya sekali seminggu

Makan lewat malam boleh memberi kesan
negatif kepada kesihatan



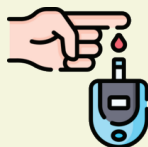
Gangguan kualiti tidur

Masalah metabolisme dan
peningkatan berat badan



Masalah pencernaan

Peningkatan risiko penyakit
jantung



Risiko lebih tinggi untuk diabetes
jenis 2



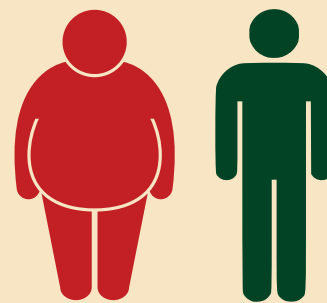
"Apabila kesederhanaan dan pengawalan dalam makan dan minum
diamalkan, tubuh akan berada dalam keadaan sihat" - Ibnu Sina

"Makan untuk hidup bukan hidup untuk makan" - Socrates

09

BERAT UNTUK DISAMPAIKAN...

Dalam kalangan DEWASA

1 daripada 3 **TIDAK** aktif secara fizikal59% mengambil **LEBIH** daripada 1 hidangan minuman manis bergula (SSB) setiap hari68% mengambil **LEMAK** berlebihan*
* >35% daripada jumlah lemak yang disyorkan

1 daripada 2

berlebihan berat badan / obesiti

Manakala dalam kalangan REMAJA

3 daripada 5 **TIDAK** aktif secara fizikal63% mengambil **LEBIH** daripada 1 hidangan minuman manis bergula (SSB) setiap hari75% mengambil **LEMAK** berlebihan*
* >35% daripada jumlah lemak yang disyorkan

1 daripada 3

berlebihan berat badan / obesiti

"Jadilah aktif, hadkan pengambilan gula & lemak untuk mencegah berlebihan berat badan / obesiti"

10

ADAKAH ANAK ANDA MAKAN PELBAGAI JENIS MAKANAN?

Kanak-kanak disarankan untuk mengambil **sekurang-kurangnya 5 daripada 10 kumpulan makanan** setiap hari bagi memastikan nutrien yang mencukupi

**1 daripada 2**

Kanak-kanak berumur 5-9 tahun makan kurang daripada 5 kumpulan makanan

Kumpulan makanan yang paling banyak dimakan

**97.8%**

Bijirin dan ubi

**43.5%**

Buah-buahan lain

**87.8%**

Daging, ikan dan ayam

**37.6%**

Sayur-sayuran berdaun hijau gelap

**58.1%**

Susu dan produk tenusu

**25.9%**

Sayur-sayuran lain

**55.8%**

Telur

**8.4%**

Kacang dan biji-bijian

**50.8%**

Buah-buahan dan sayur-sayuran berwarna kuning atau oren (kaya vitamin A)

**8.4%**

Kekacang (kacang, kacang pis, lentil)

Kanak-kanak sihat, makan sekurang-kurangnya 5 kumpulan makanan setiap hari

11

KETIDAKSEIMBANGAN DIET DALAM KALANGAN WARGA EMAS

1 daripada 4

warga emas berumur 60 tahun
dan ke atas mengalami

ketidakseimbangan pengambilan nutrien

sama ada **berlebihan** atau **kekurangan**



Dalam kalangan WARGA EMAS



64.4%
**Mengambil
lemak
berlebihan**

49.7%
**Mengambil
kurang
karbohidrat**



63.3%
**Kekurangan
Vitamin A**

80.6%
**Kekurangan
Vitamin B1**

64.7%
**Kekurangan
Vitamin B2**

71.0%
**Kekurangan
Vitamin B3**



Vitamin A
adalah penting untuk
kesihatan mata, kulit
dan meningkatkan
imuniti



Vitamin B1, B2, dan B3
adalah penting dalam
metabolisme tenaga,
sistem saraf dan
tumbesaran otot

Amalkan konsep "**Suku Suku Separuh**"
untuk diet yang seimbang dan
kesihatan yang lebih baik



Imbas kod QR ini untuk
memuat turun salinan PDF
buku panduan ini.



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