



Persatuan Pengguna Pulau Pinang Consumers Association of Penang

檳城消費人協會 பினாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம்

10 Jalan Masjid Negeri, 11600 Pulau Pinang, Malaysia
Tel: 604-8299511 Fax: 604-8298109
email: consumerofpenang@gmail.com

Website: (English, BM, Chinese & Tamil)
<https://consumer.org.my>

facebook.com/ConsumerAssociationPenang
twitter.com/consumer_penang
instagram.com/consumer_penang

Surat Kepada Pengarang

29 Julai 2025

Menangani Kenaikan Harga Makanan di Malaysia

Kenaikan kos makanan telah menjadi kebimbangan harian bagi kebanyakan keluarga, dan pengguna Malaysia yang semakin merasai tekanannya.

Orang ramai bertindak balas terhadap kenaikan harga ini dengan kekecewaan dan rasa tidak percaya. Media sosial heboh dengan perbandingan dan aduan. Jelas bahawa orang ramai berada di bawah tekanan dan mempersoalkan sama ada kenaikan ini wajar. Daripada terus merungut, pengguna mestilah mencari cara alternatif untuk menguruskan dan menangani isu ini.

Tinjauan menunjukkan bahawa keluarga kini membelanjakan hampir satu pertiga daripada pendapatan mereka untuk makan, meningkat daripada satu perempat hanya lima tahun lalu. Walaupun ramai pengguna tetap berharap, tidak mungkin kos barangan dan perkhidmatan akan berkurangan. Malah, harga mungkin akan terus meningkat.

Satu cara untuk menangani cabaran ini ialah kerajaan menerajui usaha penjimatan. Kempen kesedaran awam di seluruh negara perlu dilancarkan untuk mendidik dan melatih pengguna mengenai cara hidup mengikut kemampuan mereka. Usaha ini perlu melibatkan warga sekolah, pelajar kolej dan universiti, sektor awam dan swasta, dan isi rumah.

Setiap isi rumah mestilah mementingkan kos dan belajar untuk berjimat cermat (tanpa kedekut), memastikan semua perbelanjaan adalah wajar dan bermatlamat.

Kebun komuniti, ladang atas bumbung dan pasaran digital menawarkan peluang untuk mengurangkan orang tengah dan mengurangkan pengangkutan makanan. Jika dipertingkatkan dengan berkesan, inisiatif ini boleh membantu mengurangkan kenaikan harga makanan dan mewujudkan pekerjaan hijau baharu untuk golongan muda.

Disebabkan komitmen kerja, memasak dan makan bersama sebagai sebuah keluarga bukan lagi kebiasaan bagi kebanyakan isi rumah. Memandangkan makanan mudah didapati, memasak di rumah sering diabaikan. Walau bagaimanapun, makanan yang dikomersialkan menimbulkan risiko kesihatan yang serius. Makanan ini selalunya tinggi lemak, gula dan garam, selalunya disediakan dalam keadaan tidak bersih, dan tidak berbaloi dengan kosnya.

Rakyat Malaysia mempunyai alasan kukuh untuk mengurangkan penggunaan lemak dan gula secara meluas dalam diet tempatan. Negara ini mempunyai salah satu daripada kadar diabetes, strok, dan penyakit jantung tertinggi di Asia Tenggara. Pakar mengaitkan trend ini dengan peningkatan kemewahan, gaya hidup yang tidak aktif, dan peningkatan bilangan ibu bekerja. Secara amnya, rakyat Malaysia makan lebih banyak dan mengambil makanan berkalori tinggi.

Diabetes dan kegagalan buah pinggang peringkat akhir adalah kebimbangan kesihatan yang kritikal. Kajian menunjukkan Malaysia berada di ambang krisis penyakit buah pinggang di seluruh negara, dengan sekurang-kurangnya 15.5 peratus atau lebih lima juta orang kini menghidap penyakit buah pinggang kronik.

Satu lagi kebimbangan utama ialah empat daripada lima orang yang menghidap diabetes akan mati akibat penyakit jantung, pembunuh nombor satu negara. Secara purata, enam kes baharu strok berlaku setiap jam di Malaysia.

Pengambilan gula yang tinggi, yang turut menyumbang kepada obesiti, merupakan faktor penting di sebalik krisis diabetes di Malaysia. Rakyat Malaysia mengambil purata 26 sudu teh gula setiap hari dan menduduki tempat kelapan dalam penggunaan gula global.

Walaupun pelbagai kempen kerajaan mempromosikan gaya hidup lebih sihat, kesihatan negara terus merosot. Insiden penyakit tidak berjangkit seperti diabetes semakin meningkat.

Pendekatan yang lebih holistik amat diperlukan, dan penyelesaiannya bermula di dapur setiap rumah. Tiada apa-apa yang setanding dengan makanan yang dimasak di rumah, di mana seseorang boleh membuat pilihan yang lebih sihat dan menjimatkan wang pada masa yang sama.

Memandangkan kenaikan harga makanan dan kesihatan awam yang semakin teruk, Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) menggesa:

- Kementerian Pendidikan memperkenalkan kelas memasak di sekolah untuk semua pelajar, tanpa mengira jantina. Golongan muda mestilah belajar bagaimana cara menyediakan makanan berkhasiat untuk diri mereka dan keluarga.
- Kementerian Kesihatan melancarkan kempen yang berkesan bagi menggalakkan tabiat pemakanan sihat.
- Kementerian Pertanian dan Keterjaminan Makanan mempromosikan dan menyokong kebun komuniti dan ladang di atas bumbung.

Petua untuk Menjadikan Memasak Lebih Mudah dan Seronok

Rancang Makanan

Adalah penting untuk merancang menu anda lebih awal. Ini mungkin hanya beberapa hari ke hadapan atau bahkan beberapa minggu. Ketahui dengan tepat apa yang anda akan sediakan pada hari berikutnya. Pastikan makanan anda ringkas dan gunakan bahan biasa yang mudah didapati.

Buat Senarai Pantri Induk

Sebaik sahaja anda telah membangunkan koleksi makanan ringkas dengan bahan-bahan biasa, sediakan pantri anda dengan barang-barang ini. Simpan senarai kendalian mengenai apa yang anda ada dan dalam kuantiti berapa. Cuba beli barangan ini apabila ada tawaran, tetapi sentiasa semak tarikh luput.

Buat Senarai Barangan Utama

Ini mungkin memerlukan sedikit usaha pada mulanya tetapi akan menjimatkan masa kemudian. Buat senarai barangan yang anda selalu beli secara mingguan atau bulanan. Sebelum setiap perjalanan untuk membeli-belah, semak perkara yang perlu anda isi semula dan rujuk senarai ini.

Simpan Lembaran Harga

Jejaki perbelanjaan anda untuk barangan makanan. Gunakan buku nota kecil untuk mencatat harga semasa anda membeli-belah, kemudian susun senarai induk pada komputer anda. Ini penting untuk menguruskan belanjawan anda dengan berkesan.

Gunakan Peti Sejuk

Semasa memasak, cuba buat dua kali ganda dan bekukan satu bahagian. Ini akan menjadi tidak ternilai pada hari-hari sibuk apabila anda tidak mempunyai masa untuk memasak, dan ia membantu mengurangkan godaan untuk membeli makanan segera atau makan di luar.

Pastikan Dapur Bersih

Ia jauh lebih bermotivasi untuk memasak di dapur yang bersih dan kemas daripada di dapur yang bersepah. Bersihkan semasa anda pergi untuk mengekalkan ruang memasak yang menyenangkan dan cekap.

Mohideen Abdul Kader

Presiden

Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP)