



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
email: consumerofpenang@gmail.com

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

[facebook.com/ConsumerAssociationPenang](https://www.facebook.com/ConsumerAssociationPenang)
twitter.com/consumer_penang
[instagram.com/consumer_penang](https://www.instagram.com/consumer_penang)

Kenyataan Akhbar

4 Mac 2026

Hari Obesiti Sedunia: Tindakan Segera Diperlukan untuk Menangani Obesiti Kanak-kanak

Hari ini, 4 Mac, adalah Hari Obesiti Sedunia. Pada kesempatan ini, Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) menggesa rakyat Malaysia untuk mengamalkan gaya hidup sihat bagi mengurangkan risiko obesiti, yang semakin meningkat pada kadar yang membimbangkan.

Hari Obesiti Sedunia ialah inisiatif global yang menumpukan pada meningkatkan kesedaran mengenai betapa teruknya obesiti, risiko kesihatan dan tindakan pencegahannya. Ia juga mengenal pasti punca obesiti, meningkatkan pengetahuan mengenai penyakit ini, mencabar stigma berat badan, dan mengalihkan perhatian daripada individu kepada sistem yang membentuk kesihatan kita.

Tahun ini, kempen ini menghimpunkan semua orang yang terjejas oleh berat badan berlebihan dan obesiti, dengan tumpuan khusus kepada kanak-kanak. Kajian menunjukkan bahawa tahap obesiti kanak-kanak di Malaysia adalah antara yang tertinggi di Asia.

Kanak-kanak yang berlebihan berat badan atau obes menghadapi peningkatan risiko mengalami keadaan kesihatan yang serius seperti diabetes jenis 2, tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi iaitu keadaan yang pernah dianggap secara eksklusifnya sebagai penyakit orang dewasa.

Kanak-kanak yang berlebihan berat badan dan obes juga lebih berkemungkinan menjadi orang dewasa yang berlebihan berat badan, dan obesiti pada masa dewasa membawa akibat yang lebih teruk. Kanak-kanak obes lebih berkemungkinan mengalami gangguan toleransi glukosa, rintangan insulin, penyakit hati atau pundi hempedu, penyakit refluks gastro-esophageal (GERD), apnea tidur, kesukaran bernafas seperti asma, masalah sendi dan gangguan muskuloskeletal.

Menurut Persatuan Kesihatan Mental Malaysia (MMHA), selain masalah perubatan, kanak-kanak yang berlebihan berat badan juga mungkin mengalami masalah psikologi seperti rasa rendah diri yang berpunca daripada diusik atau dibuli oleh rakan sebaya. Mereka mungkin mengalami tabiat diet yang tidak sihat dan gangguan pemakanan seperti anoreksia nervosa dan bulimia, lebih terdedah kepada kemurungan, atau berisiko penyalahgunaan bahan.

Pakar mengaitkan “fenomena lemak” di negara kita dengan gabungan tabiat pemakanan yang buruk, diet tinggi kalori, dan penurunan dalam aktiviti fizikal, mengakibatkan pengambilan kalori yang melebihi keperluan badan.

Selain itu, lebih banyak makanan yang dimakan di luar dari rumah, makanan hidangan keluarga yang lebih sedikit dan saiz bahagian makanan yang lebih besar juga mungkin menyumbang kepada berat badan berlebihan pada zaman kanak-kanak.

Tambahan pula, ledakan dalam peranti hiburan mudah alih dan masa skrin yang berlebihan telah menyumbang kepada gaya hidup tidak aktif kanak-kanak. Kanak-kanak kini kurang aktif secara

fizikal, kerana hiburan mereka telah beralih daripada aktiviti luar kepada permainan video dalaman dan televisyen. Untuk menambah lagi masalah, terdapat kekurangan kawasan permainan luar yang selamat dan kondusif, terutamanya dalam persekitaran bandar.

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), secara global, obesiti dan berat badan berlebihan meningkat lebih daripada dua kali ganda sejak 1980.

Sempena Hari Obesiti Sedunia, CAP menggesa rakyat Malaysia dan pihak berkuasa untuk menangani peningkatan yang membimbangkan dalam obesiti, khususnya dalam kalangan kanak-kanak. Menonjolkan risiko fizikal dan psikologi yang serius yang dikaitkan dengan obesiti kanak-kanak, CAP menggesa langkah pencegahan yang lebih kukuh, termasuk diet yang lebih sihat, peningkatan aktiviti fizikal, pelabelan makanan yang lebih baik, cukai makanan yang tidak sihat dan kemudahan rekreasi yang lebih baik untuk menjaga kesihatan generasi akan datang.

Mohideen Abdul Kader
Presiden
Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP)