Persatuan Pengguna Pulau Pinang
Consumers Association of Penang
槟城消费人协会 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

Kenyataan Akhbar **14 November 2026**

CAP: Diabetes, Wabak Senyap

Diabetes telah mencapai tahap wabak di seluruh dunia dan kekal sebagai kebimbangan utama kesihatan awam, mendorong Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dan Persekutuan Diabetes Antarabangsa (IDF) untuk mengisytiharkan 14 November sebagai Hari Diabetes Sedunia (WDD).

Menurut data daripada IDF, menjelang 2050, jumlah penghidap diabetes diunjurkan mencecah 853 juta orang. WHO menganggarkan bahawa lebih daripada 40% penghidap diabetes tidak didiagnosis. Oleh itu, tema bagi Hari Diabetes Sedunia 2026, 'Tindakan Awal terhadap Diabetes', menekankan kepentingan diagnosis yang lebih awal, akses kepada penjagaan yang komprehensif, serta usaha mengurangkan stigma berkaitan diabetes.

Berdasarkan statistik IDF pada 2024, prevalens diabetes dalam kalangan orang dewasa di Malaysia adalah sebanyak 21.1%, ini bermakna lebih daripada seorang dalam setiap lima orang dewasa menghidap penyakit ini. Dalam rantau Asia Tenggara, Malaysia mencatatkan prevalens diabetes tertinggi, yang meningkat daripada 11.2% pada 2011 kepada 18.3% pada 2019. Peningkatan ini menyerlahkan keperluan mendesak untuk intervensi kesihatan awam yang lebih berkesan.

Kajian terkini menunjukkan diabetes bukan lagi penyakit yang hanya menjejaskan golongan dewasa yang lebih berusia. Satu saringan di seluruh negara mendapati hampir seorang dalam setiap lima rakyat Malaysia yang berumur antara 18 hingga 40 tahun mempunyai paras gula dalam darah yang tinggi, yang menandakan keadaan pradiabetes atau diabetes.

Apa yang lebih membimbangkan ialah peningkatan kejadian diabetes Jenis 2 dalam kalangan golongan muda. Laporan menunjukkan kes dikesan dalam kalangan individu seawal usia 14 tahun, ini bermakna tempoh menghidap penyakit itu menjadi lebih lama, sekali gus meningkatkan risiko komplikasi.

Perkara ini amat membimbangkan kerana dari semasa ke semasa, paras gula dalam darah yang tinggi akibat diabetes boleh menjejaskan setiap sistem organ utama dalam tubuh secara serius. Ia boleh mengakibatkan serangan jantung, strok, kerosakan saraf, kegagalan buah pinggang, kebutaan, mati pucuk, serta jangkitan yang membawa kepada pemotongan anggota tubuh.

Menghidap diabetes boleh menjejaskan kualiti hidup seseorang dengan ketara. Selain beban menguruskan penyakit sepanjang hayat, penghidap diabetes sering berdepan dengan sekatan pemakanan, kesakitan kronik, komplikasi kesihatan, keterbatasan dalam aktiviti harian, serta cabaran psikologi termasuk keresahan, kemurungan, dan kebimbangan mengenai tahap kesihatan pada masa hadapan.

Peningkatan kes diabetes dalam kalangan golongan muda adalah sesuatu yang amat merisaukan. Keadaan ini boleh mengehadkan keupayaan mereka untuk terlibat sepenuhnya dalam pendidikan, pekerjaan, dan aktiviti harian yang lain, sekali gus menjejaskan kesejahteraan serta prospek masa depan mereka. Pada peringkat nasional, beban kesihatan yang semakin meningkat ini boleh menjejaskan produktiviti dan pembangunan ekonomi, memandangkan lebih ramai individu terjejas pada usia yang sepatutnya menjadi tahun-tahun paling produktif dalam hidup mereka.

Diabetes bukan sahaja membebankan sumber penjagaan kesihatan negara, malah turut menjejaskan anggota tubuh (pemotongan anggota), penglihatan (kebutaan), buah pinggang (kegagalan), jantung (kegagalan), dan saraf (kerosakan) penghidapnya.

Sebagai salah satu cabaran kesihatan yang berkembang paling pesat di dunia, diabetes memerlukan tindakan segera. Penekanan yang lebih besar perlu diberikan kepada aspek pencegahan, pengesanan awal, penjagaan diabetes yang berterusan, serta sokongan untuk mengurangkan risiko diabetes. Intervensi awal mampu menyelamatkan nyawa, meningkatkan hasil kesihatan, dan mengurangkan beban jangka panjang, baik kepada individu mahupun sistem penjagaan kesihatan.

Memandangkan peningkatan kadar prevalens diabetes yang membimbangkan di Malaysia, Kerajaan perlu melaksanakan langkah-langkah yang lebih tegas dan menyeluruh bagi membendung wabak yang semakin meningkat ini, serta melindungi kesihatan dan produktiviti generasi masa kini dan masa hadapan.

Persatuan Pengguna-Pengguna Pulau Pinang (CAP) menggesa Kementerian Kesihatan untuk mengambil langkah-langkah yang lebih tegas dan menyeluruh bagi membendung peningkatan kadar prevalens diabetes dengan cara:

- Mempergiat program pendidikan dan kesedaran awam mengenai risiko kesihatan akibat obesiti dan diabetes.
- Mengekang pengambilan makanan yang tinggi kandungan lemak, gula, garam, dan bahan tambahan yang berbahaya melalui langkah fiskal yang sewajarnya, termasuk pengenaan cukai ke atas produk yang tidak sihat.
- Memastikan penyediaan kemudahan sukan dan rekreasi yang mencukupi di kawasan kediaman bagi menggalakkan aktiviti fizikal.
- Melarang penjualan makanan dan minuman tidak sihat melalui mesin layan diri di hospital serta institusi awam yang lain.
- Mewajibkan pelabelan kandungan lemak pada semua produk makanan, termasuk makanan segera.
- Menjalankan kempen pendidikan berterusan yang menyasarkan ibu bapa dan kanak-kanak mengenai bahaya obesiti, diabetes, dan amalan pemakanan yang tidak sihat.

Bagi pengguna, wabak diabetes di Malaysia merupakan satu krisis yang menjejaskan hampir setiap keluarga. Walaupun statistik yang ada amat membimbangkan, ia sepatutnya menjadi gesaan untuk bertindak dan bukannya punca untuk berputus asa. Diabetes jenis 2 sebahagian besarnya boleh dicegah dan dikawal melalui peningkatan kesedaran, saringan awal, pemakanan sihat, aktiviti fizikal, serta pengurusan penyakit yang berkesan dan konsisten.

Pengesanan awal adalah amat penting, memandangkan diabetes sering berkembang secara senyap tanpa menunjukkan gejala yang ketara, sehinggalah komplikasi serius berlaku yang kadangkala mengakibatkan kerosakan kekal. Tindakan awal kekal menjadi kunci utama untuk mencegah komplikasi, meningkatkan kualiti hidup, serta mengurangkan beban diabetes terhadap individu, keluarga, dan negara.

Mohideen Abdul Kader
Presiden
Persatuan Pengguna-Pengguna Pulau Pinang (CAP)