

Oleh Nor Afzan Mohamad Yusof
afzan@bh.com.my

Kajian Indeks Kesihatan Asia Sun Life 2015 oleh syarikat insurans Sun Life, mendedahkan 68 peratus rakyat Malaysia, 'faham dan tahu' kesihatan elemen yang penting, tetapi tidak mengambil sebarang tindakan untuk sihat termasuk mengubah gaya hidup dengan mengamalkan pemakanan seimbang dan melakukan senaman.

Apa yang membimbangkan, 40 peratus daripadanya adalah kumpulan usia aktif iaitu kuat bekerja, bersosial dan makan hingga tidak mempunyai cukup masa memikirkan soal kesihatan, walaupun tahu ia asas kepada hidup sejahtera.

Dalam kajian itu, kumpulan berkenaan, dirujuk sebagai Generasi O yang tidak ada motivasi dalam hidup, lemah dari segi pengurusan tekanan dan kewangan peribadi.

Tidak terkejut

Ditanya mengenai reaksi penemuan itu, Ketua Pegawai Eksekutif Sun Life Malaysia Assurance Berhad, Ooi Say Teng, berkata beliau tidak terkejut kerana gaya Generasi O 'mempertingkatkan' bagaimana hasilnya.

"Generasi O berada dalam kumpulan aktif, tetapi sentiasa mencari alasan tidak cukup masa untuk bersenam. Boleh dikatakan mereka memberikan banyak alasan untuk memulakan gaya hidup sihat.

"Kumpulan ini agak besar dan tidak sepatutnya ada dalam negara membangun," katanya membentangkan Kajian Indeks Kesihatan Asia Sun Life 2015, di ibu kota, baru-baru ini.

Kajian membabitkan lebih 4,000 responden itu dilakukan ke atas individu berusia antara 25 hingga 60 tahun di sembilan negara Asia.

Di Malaysia, ia membabitkan 500 responden dan dijalankan menerusi dalam talian sejak 14 Julai hingga 3 Ogos tahun lalu.

Aktiviti riadah juga bermanfaat untuk kesihatan. (GAMBAR HIASAN)



Generasi O ambil mudah isu kesihatan

» Berada dalam kumpulan aktif, tetapi cari banyak alasan untuk mulakan gaya hidup sihat



Generasi O tahu merokok membahayakan kesihatan tetapi tidak berusaha untuk berhenti daripada tabiat itu.

Kurang puas hati

Dalam kajian itu, Generasi O turut membabitkan 50 peratus di Thailand dan 43 peratus di Vietnam.

Individu dalam segmen berkenaan, didapati kurang berpuas hati terhadap aspek kehidupan termasuk pengurusan tekanan, tahap

tenaga dan kewangan peribadi.

Begitupun, kata Ooi, apa yang menimbulkan kebimbangan kumpulan produktif ini, yang bakal menentukan masa depan kesihatan mereka, sama ada hidup sejahtera pada usia emas atau berulang ke hospital mendapatkan rawatan kesihatan kerana sakit.

"Contoh terbaik seperti merokok. Mereka tahu merokok itu berbahaya, tetapi tidak mahu berusaha berhenti merokok. Sama juga dengan bersenam, walaupun banyak tip kesihatan diketahui di tempat kerja seperti tidak menggunakan lif, sebaliknya naik tangga atau meletakkan kenderaan jauh untuk menggalakkan banyak berjalan, tetapi mereka tidak melau-

kannya," katanya.

Mudah alpa
Generasi O bukan saja selalu tiada masa mencukupi, mereka mudah alpa dan tidak bermotivasi untuk menjaga kesihatan dan mengamalkan gaya hidup sihat. Mengulas mengenai tindakan perlu dilakukan untuk mengubah persepsi

kedua itu, bagaimanapun menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai kepentingan kesihatan daripada 54 peratus pada 2014 kepada 52 peratus pada 2015 dengan penyakit paling digeruni ialah sakit jantung dan diabetes.

Kajian sama turut mendedahkan 94 peratus daripada responden meletakkan penjagaan kesihatan sebagai paling penting dalam kehidupan. Hampir 64 peratus mengakui 'terjatuh' dalam segmen 'tidak sihat' yang mana ia membabitkan individu yang sering tidak mempunyai waktu yang dirujuk sebagai Generasi O.

Menyentuh mengenai tahap kesadaran, katanya, Sun Life komited membangunkan program membina masyarakat yang lebih sihat.

Amal cara hidup sihat
"Kita mahu masyarakat bukan saja menyedari kepentingan kesihatan, tetapi juga aktif menyertai program kesihatan disediakan. Mereka perlu didedahkan mengenai pentingnya menjaga kesihatan bagi mengelak diserang penyakit dengan mengamalkan cara hidup sihat.

"Kita tidak mahu demografi generasi yang terlampau berlebihan dalam melakukan sesuatu perkara seperti dilakukan Generasi O iaitu yang bekerja terlalu keras terkejut, tidak mampu mengatasi kehidupan dan makan secara berlebihan.

"Kita mahu generasi yang bijak memasukkan elemen kesihatan dalam sasaran hidup," katanya menjelaskan Sun Life turut terabit aktif sebagai penyumbang dana terbesar badan bukan kerajaan (NGO) dan Persatuan Diabetes Malaysia," katanya.



“Mereka perlu didedahkan mengenai pentingnya menjaga kesihatan bagi mengelak daripada diserang penyakit yang boleh dielakkan dengan mengamalkan cara hidup sihat”

Ooi Say Teng,
Ketua Pegawai Eksekutif Sun Life Malaysia Assurance Berhad

Generasi O, Ooi berkata, selain promosi gaya hidup sihat, banyak lagi kempen kesihatan perlu dilakukan untuk menyuntik motivasi kepada kumpulan ini sebagai sasaran dalam hidup.

Peningkatan kesadaran

"Ramai dalam kumpulan ini berfikir, kalau sakit makan ubat. Tetapi sampai bila perlu makan ubat? Mereka perlu tahu dengan risiko kesihatan yang antara lain, diabetes bukan saja pencetus kepada penyakit kronik lain, tetapi pada masa sama, tanpa kesihatan yang baik, mereka akan berhadapan kos perubatan yang sangat tinggi, malah dalam keadaan tertentu, ada insurans yang tidak melayakkan mereka ambil," katanya.

Kajian yang diadakan tahun