

# Masalah gebu, gempal dan gemuk beri ancaman psikologi

'MASALAH 3G' iaitu Gebu, Gempal dan Gemuk bukan sahaja memberi kesan kepada kesihatan tetapi turut mempengaruhi psikologi individu. Apabila 3G menyumbang kepada peningkatan risiko masalah kesihatan antara lainnya seperti mendapat kanser payu dara, kanser kolon, prostat, ia juga turut memberi kesan psikologi yang boleh membawa kepada konsep sendiri yang rendah, penarikan diri daripada membina hubungan, pengasingan sosial, kebimbangan dan kesankesan psikologi yang lain.

Kajian Bahagian Kawalan Penyakit Kementerian Kesihatan menunjukkan hampir 20 peratus penduduk dewasa dan 21 peratus kanak-kanak di negara ini mengalami masalah 3G.

Gejala 3G ini dikatakan menjadi masalah kesihatan yang semakin serius. Ini kerana kegemukan adalah permulaan untuk mendapat penyakit kronik seperti jantung, koronari, diabetes dan strok.

Memandangkan gejala 3G ini sudah menjadi masalah kesihatan yang semakin serius, langkah-langkah pencegahan perlu dilaksanakan oleh semua pihak.

Masalah kegemukan bukan sahaja di-

alami oleh penduduk negara ini. Kajian oleh American Medical Association menunjukkan peningkatan jumlah kes gemuk berlebihan dari tahun 1991 hingga 1998 di Amerika Syarikat (AS).

Seorang ahli psikologi menjelaskan bahawa masyarakat AS mempunyai wang yang lebih dan mengalami gaya hidup yang lebih sibuk.

Oleh itu, cara pemakanan turut berubah di mana mereka lebih menggemari makanan segera.

Kajian tersebut juga menunjukkan masalah kegemukan berbeza mengikut demografi. Kajian itu mendapati terlalu banyak makanan yang menyelerakan dan kurang senaman adalah juga antara punca kegemukan.

Di negara ini, 3G antara lainnya disebabkan daripada perubahan gaya hidup rakyat negara ini ekoran pertumbuhan pesat sosioekonomi yang memberangsangkan.

Seperti yang dikatakan, kesan 3G juga turut dirasakan secara psikologinya. Kanak-kanak yang mengalami masalah kegemukan berlebihan sering menerima stigma oleh rakan-rakan sebaya mereka.

Menerima ejekan dan panggilan nama serta mengalami pengasingan sosial, tidak diterima oleh rakan-rakan adalah antara kesan-kesan yang boleh diterima oleh pelajar-pelajar sekolah yang menghadapi masalah kegemukan berlebihan (Strauss & Pollack, 2003).

Kesan-kesan segera kegemukan berlebihan dikaitkan pula dengan kesan psikologikal seperti mempunyai konsep sendiri yang rendah, mengalami masalah psikologikal seperti mempunyai tingkah laku untuk mengawal berat badan yang tidak sihat seperti bulimia.

Kanak-kanak yang mengalami masalah gemuk yang berlebihan juga dilaporkan lebih cenderung untuk mengamalkan diet yang berlebihan, tidak makan mengikut jadual waktu yang sepatutnya dan menghabiskan masa yang panjang di hadapan televisyen.

Kesan jangka masa panjang pula ialah mereka menerima layanan yang kurang adil di tempat kerja dan kadar perkahwinan yang rendah (Puhl & Brownell, 2003).

Bagaimanapun, tidak semua kanak-kanak yang mengalami kegemukan ber-

lebih mengalami masalah psikologi. Kanak-kanak yang sering bercakap dengan ibu bapa mereka tentang tabiat pemakanan kurang berkemungkinan terlibat dalam tingkah laku tidak sihat.

Beberapa cadangan telah diberikan untuk mengurangkan masalah 3G ini. Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr. Chua Soi Lek mencadangkan dua amalan asas untuk menangani masalah 3G ini iaitu mengambil makanan berkhasiat mengikut keperluan tubuh dan melakukan aktiviti fizikal yang mencukupi.

Cadangan lain ialah media boleh menunjukkan program-program kecergasan dan cara-cara menangani kegemukan.

Melakukan senaman sekurang-kurangnya 30 minit sehari, tiga kali seminggu juga dikatakan dapat mengurangkan masalah kegemukan. Masalahnya ialah adakah kita cukup beriltizam untuk melakukan senaman seperti yang dicadangkan. Penggunaan makanan yang tinggi kandungan lemak dan gula juga patut dikurangkan.

**- SAPORA SIPON,  
Universiti Sains  
Islam Malaysia (USIM).**