

## LATIHAN KARANGAN

### KARANGAN

OLEH : CIKGU KHAIRUL NIZAM OMAR

NAMA :

KELAS :



Berdasarkan karangan di bawah, sila isikan perkataan yang sesuai di dalam ruangan yang dikosongkan.

### USAHA-USAHA PENCEGAHAN MASALAH OBESITI DALAM KALANGAN REMAJA

Kementerian Kesihatan Malaysia telah menyatakan bahawa lebih 30 peratus kalangan remaja hari ini menghadapi masalah obesiti atau berat badan berlebihan. Perkara ini seharusnya memberi kebimbangan kepada masyarakat umum terutamanya ibu dan bapa kerana golongan ini terdedah kepada risiko menghadapi masalah kesihatan dan penyakit kronik yang lain. Antaranya adalah penyakit diabetes, tekanan darah tinggi dan serangan angin ahmar atau jantung. Justeru, setiap di antara kita perlu mempunyai kesedaran dan sentiasa berwaspada supaya tidak tergolong dalam golongan yang mempunyai masalah obesiti. Masyarakat kita masih mempunyai stigma bahawa atau masalah berat badan bersangkut-paut dengan genetik dan sebagainya. Namun, kita tidak boleh berdiam diri dan tidak melakukan apa-apa tindakan yang mengancam nyawa diri dan juga orang yang kita sayangi. Sebelum , wajar untuk kita bincangkan usaha-usaha pencegahan masalah obesiti dalam kalangan remaja.

Prakarsa utama dalam mencegah masalah obesiti dalam kalangan remaja adalah memastikan mereka mengamalkan pemakanan yang seimbang. Golongan remaja perlu mendapat bimbingan daripada ibu dan bapa atau guru di sekolah tentang cara pemakanan yang betul dan tidak mudah terpengaruh dengan iklan yang dipromosikan di media.



## LATIHAN KARANGAN

### KARANGAN

OLEH : CIKGU KHAIRUL NIZAM OMAR



Pemakanan yang seimbang boleh dirujuk kepada makanan di mana jumlah nutrisi yang terkandung dalam hidangan adalah penting dalam menentukan ianya pada kadar yang cukup atau berlebihan. Ringkasnya, pengambilan makanan yang berlemak dan tidak berkhasiat tinggi seperti makanan segera serta air berkarbonat hendaklah . Tidak dinafikan bahawa makanan segera seperti mee segera dan sosej merupakan kegemaran masyarakat kita namun kita hendaklah mengubah perkara tersebut demi kesihatan yang lebih bermanfaat. Ibarat peribahasa Melayu, yang tidak datang bergolek, yang pipih tidak datang melayang. Tegasnya, dengan mengamalkan pemakanan secara seimbang, remaja dapat mengelak daripada masalah obesiti dan penyakit jantung.

Meninjau dari aspek lain, golongan remaja seharusnya melakukan aktiviti bersenam atau bersukan dengan lebih kerap. Hal ini demikian kerana generasi muda hari ini lebih gemar meluangkan masa lapang melayari Internet dan menonton hiburan di media-media elektronik. Situasi ini harus kerana kita sebenarnya mempunyai infrastruktur yang lengkap dalam gelanggang atau taman rekreasi bagi membolehkan masyarakat awam bersenam atau bersukan. Golongan remaja seharusnya mengambil kesempatan yang ada ini dengan mengisi masa lapang untuk melakukan aktiviti riadah seperti bermain badminton atau futsal di gelanggang yang telah disediakan. Apabila menjelang dewasa, masa untuk bersukan atau beriadah sudah semakin terhad kerana kesibukan dalam hal-hal kerjaya masing-masing.



# PDPR BAHASA MELAYU

## LATIHAN KARANGAN

### KARANGAN

OLEH : CIKGU KHAIRUL NIZAM OMAR



Aktiviti-aktiviti fizikal ini akan membantu kita untuk membakar kalori atau lemak yang berlebihan serta sisa-sisa toksik yang tidak diperlukan oleh badan kita. Malahan penyertaan dalam aktiviti bersenam dan bersukan memberi pelbagai manfaat lain yang bagus untuk kedua-dua kesihatan fizikal dan mental serta rohani individu yang mengamalkannya.

Pada masa yang sama, masalah obesiti kanak-kanak dan dalam kalangan remaja boleh diatasi dengan cara masa penggunaan gajet seharian mereka. Tindakan ini merupakan peranan ibu dan bapa di rumah dalam mengawasi perilaku anak-anak terhadap penggunaan gajet seperti telefon dan komputer. Sekiranya masa penggunaan gajet mereka terlalu lama iaitu lebih daripada tiga hingga lima jam sehari, ia bukan sahaja akan mengancam kesihatan diri mereka tetapi memberikan kesan kepada kesihatan mata mereka. Terdapat sebahagian golongan muda yang terlalu obses dengan permainan video atau penggunaan gajet sehinggakan mereka tidak aktif dan lemah secara fizikal. Lebih-lebih lagi yang gemar memakan makanan ringan di mana kandungan gula dan lemaknya merupakan faktor utama masalah obesiti serta kerosakan gigi. Jika ibu dan bapa mampu memberi had waktu penggunaan gajet kepada anak-anak, mereka pasti dapat meluangkan masa yang ada dengan perkara berfaedah yang lain serta mendatangkan kesihatan diri mengelakkan obesiti. Mungkin sukar untuk mereka mengamalkannya pada permulaan tetapi ia adalah cara untuk memastikan diri mereka bebas daripada ancaman penyakit.



# PDPR BAHASA MELAYU

## LATIHAN KARANGAN

### KARANGAN

OLEH : CIKGU KHAIRUL NIZAM OMAR



Sebagai pelajar berminda kelas pertama, kaedah yang boleh dilaksanakan bagi membendung masalah obesiti dalam kalangan remaja adalah dengan melakukan pemeriksaan kesihatan. Budaya berjumpa dengan pengamal perubatan pada waktu kita sakit sahaja perlu diubah. Hal ini kerana kebanyakan penyakit boleh dirawat jika dikesan pada peringkat awal sebelum ia menjadi kritikal. Maka, golongan remaja seharusnya melakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala di klinik kesihatan yang berdekatan sekurang-kurangnya enam bulan sekali. Dengan berjumpa doktor atau pegawai kesihatan, mereka dapat memeriksa tahap kesihatan diri kita serta mencadangkan gaya hidup yang sesuai untuk kita amalkan kerana hanya mengenal manikam. Tambahan pula, perkhidmatan kesihatan awam di negara kita adalah sangat berpatutan dan mudah untuk dikunjungi. Kesempatan ini seharusnya dimanfaatkan sepenuhnya oleh setiap ahli masyarakat terutamanya golongan remaja. Izharinya, bimbingan dan panduan daripada orang yang pakar dalam bidang yang kita tidak tahu adalah mustahak supaya kita terhindar daripada perkara yang tidak kita inginkan.

Kesimpulan daripada perbincangan di atas adalah pelbagai usaha yang boleh dilakukan bagi mencegah masalah obesiti dalam kalangan remaja. Masalah ini seharusnya diberi perhatian kerana golongan remaja merupakan nusa yang bakal menjadi pemimpin masa hadapan negara.



**PDPR BAHASA MELAYU**

# **LATIHAN KARANGAN**

**KARANGAN**



OLEH : CIKGU KHAIRUL NIZAM OMAR

Justeru itu, setiap pihak terutamanya ibu, bapa dan rakan-rakan sebaya perlu berganding bahu bagai aur dengan tebing dalam memastikan remaja yang menghadapi masalah obesiti diberi rawatan yang terbaik. Pihak kerajaan perlu mencari punca obesiti dan terbaik dalam memastikan setiap daripada rakyatnya mempunyai kesedaran berkaitan kesihatan dan seterusnya melahirkan generasi yang imun terhadap segala penyakit yang mampu dicegah. Bak kata pepatah, mencegah lebih baik daripada . Dengan kegawatan ekonomi masa kini, kita tidak seharusnya dibebankan dengan beban kewangan dalam rawatan kesihatan serta ubat-ubatan yang berpunca daripada diri kita sendiri. Semoga kesedaran yang holistik dalam masyarakat konvensional akan timbul dan kesihatan umum menjadi agenda utama di negara kita dan juga seantero dunia.