



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

## KENYATAAN MEDIA KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

### MAJLIS PELANCARAN HARI HIPERTENSI & MINGGU KESEDARAN GARAM SEDUNIA 2023

**25 MEI 2023**

---

Pada tahun ini, Hari Hipertensi dan Minggu Kesedaran Garam Sedunia disambut secara serentak dengan tema yang telah dipilih iaitu **Awasi Tekanan Darah, Kawal Pengambilan Garam, Hindari Hipertensi.**

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menganggarkan lebih kurang 30% populasi dewasa menghidap hipertensi dan separuh daripada mereka tidak sedar mereka menghidap penyakit hipertensi. Lebih mengkusarkan lagi, hanya seorang daripada lima orang pesakit hipertensi yang mempunyai tekanan darah terkawal. Sekiranya hipertensi tidak dicegah dan dirawat, ia akan meningkatkan risiko penyakit seperti penyakit jantung, strok, kanser dan kerosakan buah pinggang.

Antara faktor yang boleh meningkatkan risiko seseorang menghidap hipertensi adalah pengambilan garam yang tinggi melebihi daripada saranan. Di Malaysia purata pengambilan garam dalam kalangan rakyat adalah sebanyak 7.9 gram atau bersamaan dengan 1.6 sudu teh sehari

(MyCoSS 2019). Ini melebihi daripada saranan yang telah ditetapkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) iaitu 5gram atau bersamaan dengan 1 sudu teh sehari.

Sempena sambutan Hari Hipertensi dan Minggu Kesedaran Garam Sedunia yang disambut secara serentak pada tahun ini, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) ingin menyeru masyarakat agar mengambil langkah-langkah seperti berikut;

### **1. Hadkan pengambilan garam**

Secara keseluruhan tidak melebihi 1 paras sudu teh sehari termasuk garam tersembunyi bagi mengurangkan risiko hipertensi, sakit jantung, strok, kerosakan buah pinggang dan kanser.

### **2. Amalkan Membaca Label Makanan**

- Bandingkan maklumat kandungan natrium (sodium) sebelum membeli makanan.
- Pilih produk yang lebih rendah kandungan sodium.
- Cari jenama dengan akuan “rendah” atau “lebih rendah” atau “kurang” garam pada label, jika ada. Gunakan Pilihan Lebih Sihat (HCL) sebagai panduan.

### **3. Hadkan pengambilan makanan *ultra-processed***

Makanan *ultra-processed* adalah makanan yang mengandungi bahan tiruan seperti pewarna, pemanis, perisa, pengawet, pemekat, pengemulsi dan bahan tambahan lain bagi meningkatkan kesedapan dan jangka hayat makanan tersebut. Ia tinggi kandungan gula, garam dan lemak.

Contoh: Mi segera, nugget ayam, burger, hotdog, makanan diawet (seperti ikan masin, telur masin dan jeruk), snek tinggi garam kacang bergaram, kerepek dan keropok) dan makanan lain yang menggunakan perasa tambahan.

#### 4. Utamakan perisa semula jadi

Gunalah bawang putih, bawang besar, kunyit, halia, serai, daun bawang, daun ketumbar, rempah-ratus dan limau nipis bagi meningkatkan rasa hidangan makanan.

Kurangkan garam, sos dan penambah perasa [seperti monosodium glutamate (MSG), pes sedia guna, kiub dan serbuk perasa] dalam masakan.

#### 5. Sentiasa CERDIK:

- **C**ERGASKAN Diri Anda
- **E**LAKKAN Pengambilan Alkohol
- **R**OKOK, Berhenti & Jangan Mulakan!
- **D**IET Seimbang
- Berat Badan **I**DEAL
- **K**ENDALI Stres

Kementerian Kesihatan Malaysia sentiasa menggalakkan orang ramai untuk tampil melakukan saringan kesihatan agar pencegahan dan kawalan penyakit dapat dilakukan pada peringkat awal melalui Inisiatif Saringan Kesihatan Kebangsaan (NHSI). Disamping perkhidmatan saringan yang dijalankan oleh fasiliti kesihatan KKM, program Komuniti Sihat Pembina Negara (KOSPEN), Klinik PeKa B40 dan Farmasi Komuniti, liputan saringan dan intervensi faktor risiko dilaksanakan secara meluas di seluruh negara dengan mengoptimalkan sumber-

sumber sedia ada. Pihak PERKESO (SOCSSO) juga ada menyediakan baucar bagi pekerja sektor swasta bagi mendapatkan saringan percuma bagi pencarum yang layak di klinik-klinik terpilih. Kerjasama ini diharapkan dapat memberi impak tinggi kepada sistem perkhidmatan kesihatan negara melalui pengesanan awal faktor risiko dan penyakit NCD termasuk hipertensi, intervensi dan rawatan awal serta pengurangan risiko komplikasi dan kematian pra matang.

Oleh itu, rakyat Malaysia diseru untuk cakna status kesihatan bagi mencapai tahap kesihatan yang maksimum tanpa halangan atau batasan kerana kesihatan adalah milik kita. Marilah kita berusaha untuk kekal cergas dan sihat, bukan hanya untuk diri sendiri tetapi untuk keluarga, generasi masa depan dan masyarakat. **Awasi Tekanan Darah, Kawal Pengambilan Garam, Hindari Hipertensi.**

**YB LUKANISMAN BIN AWANG SAUNI**

**TIMBALAN MENTERI KESIHATAN**

**25 MEI 2023**