

3 Fakta Kesehatan Yang Mengejutkan Tentang Komuniti B40

Oleh WIKI IMPACT | 5 October 2020 (Diterjemahkan oleh Mazliana M.)

Artikel ini masih dalam proses penyiapan. Kesemua statistik dan fakta yang disebut adalah berdasarkan kajian yang sedia ada. Artikel ini akan dikemaskini dengan setiap penyelidikan yang baru.

Kini berada di: Tahap 1

Tahap 1: Penyelidikan sendiri sekunder (desk research) dan pemeriksaan fakta oleh 1 individu.

Tahap 2: Pengemaskinian dengan maklumat daripada kajian sekunder yang baru dan pemeriksaan fakta oleh 2 individu.

Tahap 3: Sumbangan info daripada pengkaji akademik atau pengamal akademik dengan sumber yang boleh dipercayai.

Tahap 4: Artikel disemak semula berdasarkan dapatan kajian primer oleh Wiki Impact dan diperiksa oleh 2 individu.



Siapakah Tergolong Dalam Komuniti B40?

Kumpulan B40 di Malaysia terdiri daripada 40% rakyat negara ini yang tergolong dalam tahap terendah ekonomi perlu mengharungi dugaan yang banyak dalam kehidupan harian mereka - ini termasuklah faktor kesihatan sendiri serta isi rumah mereka.

B40 mewakili 40% kumpulan isi rumah berpendapatan terendah, M40 adalah golongan 40% pertengahan, dan T20 golongan berpendapatan 20% tertinggi. Kategori-kategori ini diklasifikasikan dengan lebih lanjut kepada peringkat-peringkat seperti B1, B2, B3, dan seterusnya (rujuk Rajah 1). Mereka yang berada di bawah klasifikasi B1 merupakan golongan miskin kerana mereka berada di bawah Paras Garis Kemiskinan berjumlah RM2,200. Di negara Malaysia, golongan B40 mempunyai jumlah kepadatan yang lebih tinggi di negeri-negeri tertentu. Graf mudah di bawah memberikan maklumat tentang peringkat yang berbeza.

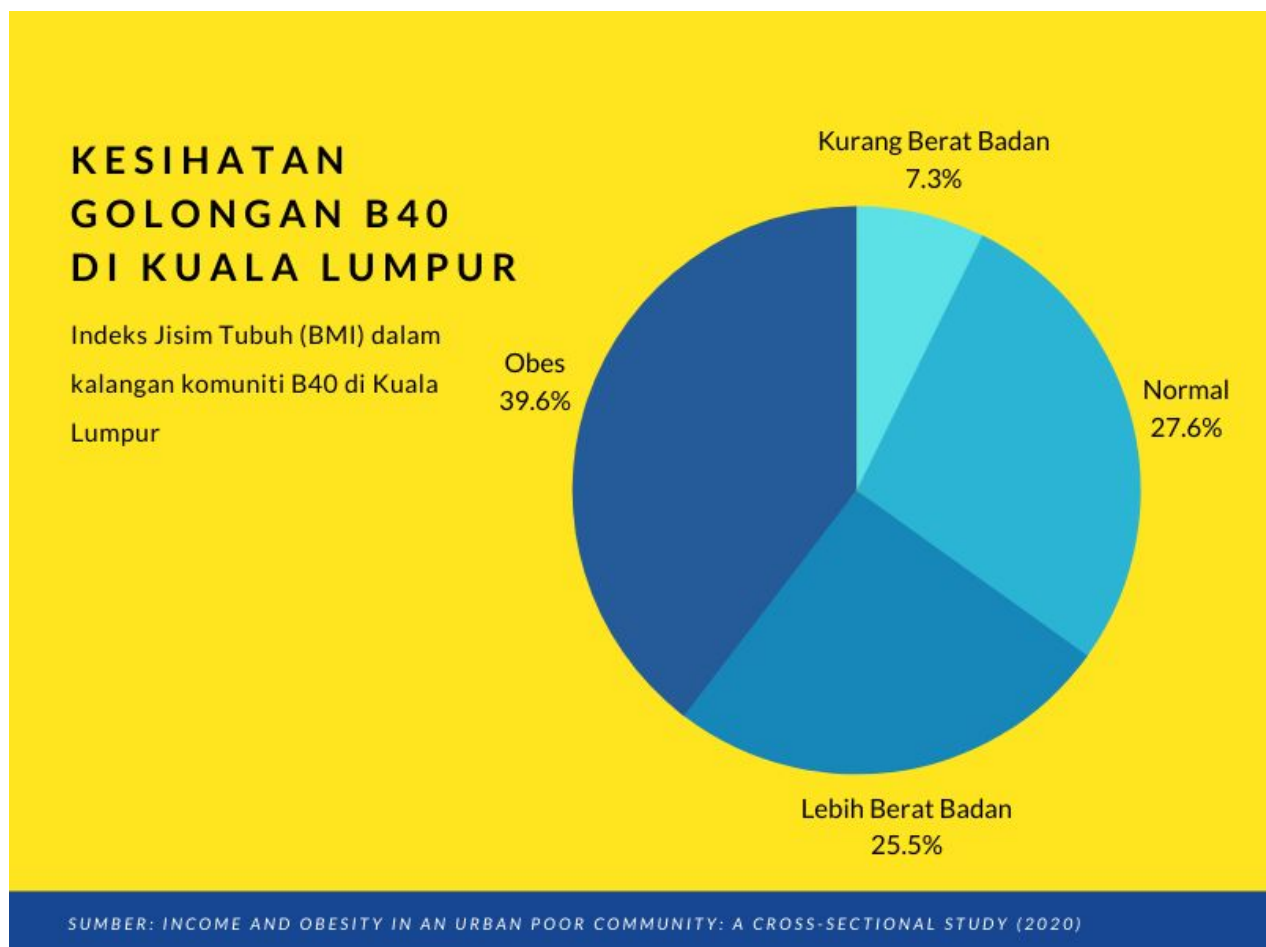
B40				M40				T20	
B1	B2	B3	B4	M1	M2	M3	M4	T1	T2
Less than RM2,499	RM2,500 - RM3,169	RM3,170 - RM3,969	RM3,970 - RM4,849	RM4,850 - RM5,879	RM5,880 - RM7,099	RM7,110 - RM8,699	RM8,700 - RM10,959	RM10,960 - RM15,039	More than RM15,039

Rajah 1: Laporan Tinjauan Klasifikasi Pendapatan Isi Rumah & Keperluan Asas 2019.

Apabila berbicara tentang komuniti B40, golongan awam sudah semestinya mempunyai tanggapan atau stereotaip mengenai bagaimana kita melihat mereka, rupa mereka, dan ciri-ciri fizikal mereka. Ketika kita risau tentang kecukupan sumber untuk setiap bulan dalam masa yang sama kita jarang memikirkan pengambilan makanan, atau kesan jangka panjang terhadap rutin pemakanan dan tabiat harian kita. Artikel ini meninjau tiga fakta menarik hasil daripada pengamatan kami terhadap komuniti B40 di Malaysia. Penulisan ini dapat membantu anda memahami pelbagai isu berkaitan makanan dan nutrisi yang dihadapi oleh mereka yang dibelenggu kemiskinan, serta tindakan yang diperlukan oleh mereka.

1. Lebih 60% daripada Komuniti B40 Mempunyai Berat Badan Yang Berlebihan

Apabila kita fikirkan tentang kemiskinan, kita membayangkan seorang individu yang kurus, kekurangan zat makanan, dan berwajah cengkung. Ini sudah semestinya benar, akan tetapi secara ironinya kemiskinan juga secara tidak langsung menyebabkan masalah berat badan seperti obesiti. Sebuah kajian yang dijalankan dalam komuniti miskin bandar di Kuala Lumpur menunjukkan seramai **65.1% orang dewasa sebahagian daripada kajian tersebut mempunyai berat badan berlebihan ataupun obes**. Hanya 5.7% daripada saiz sampel mempunyai kurang berat badan, dan kurang daripada 20% mempunyai Indeks Jisim Tubuh (BMI) pada tahap yang sihat.



Berat badan yang berlebihan dalam kalangan golongan miskin di bandar seperti yang ditunjukkan dalam data di atas adalah isu yang sangat ketara. **Apakah faktor utama yang berkemungkinan menyebabkan permasalahan berat badan dalam kalangan golongan miskin?** Terdapat banyak faktor yang boleh menjadi sebab kepada masalah berat badan atau obesiti, akan tetapi dalam ketetapan miskin bandar, kita boleh menggariskan beberapa penyebab seperti:

- Pengambilan makanan dengan lemak dan bergula secara berlebihan
- Kurang bersenam atau berekreasi
- Pemilihan makanan atau tabiat pemakanan yang kurang sihat
- Pekerjaan pasif dan mempunyai pergerakan yang sangat terhad atau kurang peluang pekerjaan yang mengakibatkan mereka menganggur

Kami ingin menyelidiki dengan lebih dalam tentang topik ini - **adakah paradoks kemiskinan dan berat badan berlebihan terjadi dalam kalangan komuniti B40 yang lain di Malaysia?**

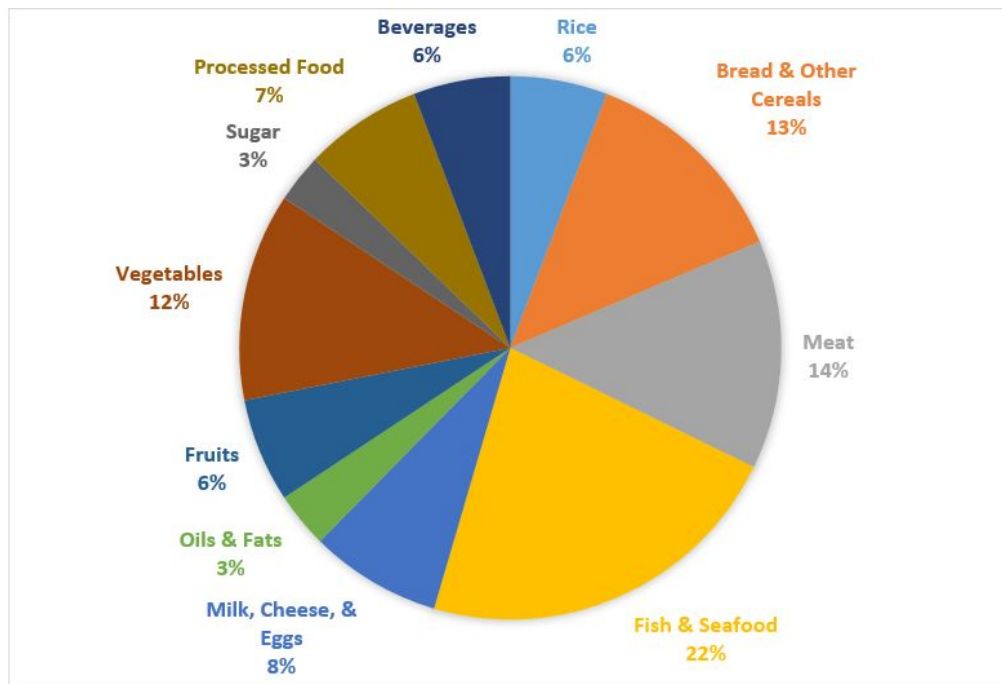
2. Kemiskinan Menyebabkan Tabiat Pemakanan Yang Tidak Sihat

Menurut Jabatan Statistik Malaysia (DOSM), komuniti B40 di negara ini membelanjakan lebih daripada 24% pendapatan bulanan mereka untuk makanan, lebih kurang RM600 setiap isi rumah. Apabila dibahagikan dengan lanjut, perbelanjaan mereka adalah RM20 sehari, setiap isi rumah hanya untuk makanan!

Apabila seseorang individu mempunyai bajet yang terhad, pemilihan makanan mereka berubah selari dengan persoalan "apakah makanan yang boleh menjadi alas perut"?

Antara item pertama yang dikecualikan biasanya makanan-makanan sihat - protein berkualiti tinggi (daging), bijirin penuh, sayur-sayuran, dan buah-buahan. Sebaliknya pembelian bahan makanan berkost rendah seperti makanan berasaskan kanji (beras), bergula, lemak sayuran, dan makanan yang telah diproses meningkat - yang mana makanan-makanan tersebut ternyata lebih murah dan cepat untuk mengisi perut.

Jom perhatikan bagaimana duit tersebut dibelanjakan. Pecahan perbelanjaan boleh dilihat seperti carta pai di bawah. Pada pandangan pertama, ia seakan menunjukkan perbelanjaan pemakanan yang seimbang, akan tetapi jika kita melihat dengan lebih dalam dari segi pembuatan keputusan mereka, ternyata terdapat pilihan yang sangat terhad bagi golongan ini.



Sumber: Household Expenditure Survey Report, Department of Statistics Malaysia, 2019

Isi rumah tersebut membelanjakan 36% daripada pendapatan mereka untuk makanan berprotein seperti daging dan ikan. Walaubagaimanapun, ini tidak bermaksud mereka mempunyai sumber yang cukup untuk mencapai diet yang seimbang. Daging dan ikan adalah produk yang secara umumnya dijual dalam kuantiti yang kecil dengan harga yang tinggi. Produk-produk tersebut kebiasaannya cukup sekadar 2-3 hidangan. Oleh itu, pembeliannya pun lebih kerap. Bagi kawasan-kawasan tertentu pula, daging dan ikan adalah sangat mahal disebabkan oleh kos pengangkutan dan keuntungan orang tengah. Faktor jangka hayat atau ketahanan makanan juga adalah sama bagi roti, buah-buahan, dan sayur-sayuran yang merangkumi 31% daripada perbelanjaan makanan.

Dalam saat yang lebih getir, terdapat peningkatan pembelian oleh warga B40 terhadap makanan yang diproses dan makanan segera seperti mi segera yang sarat dengan garam dan MSG.

Sebahagian besar daripada mereka berpendapat bahawa pengorbanan ini adalah satu keperluan dan memberikan lebih ruang untuk mereka bernafas.

Bahan-bahan seperti beras, minyak masak, makanan yang diproses, gula, dan telur kebiasaanya dijual secara pukal dan boleh bertahan sehingga beberapa minggu tanpa pengambilan yang kerap. Secara keseluruhannya, bahan-bahan tersebut hanyalah 27% daripada bajet pembelian makanan tadi. Keluarga yang berpendapatan lebih rendah akan cenderung untuk membelanjakan RM13 untuk sepapan/30 biji telur yang bertahan sehingga 2 minggu berbanding RM15-18 untuk seekor ayam yang hanya mencukupi untuk 2-3 hidangan sahaja.

Walaupun perbelanjaan yang terhad begini sedikit sebanyak membantu, akan tetapi jalan pintas ini mempunyai kekurangannya sendiri. Kebanyakan produk makanan yang diproses seperti makanan tin dan mi segera mempunyai kandungan sodium yang tinggi, dan nutrisi, protein, serta fiber yang rendah. Minuman buatan sendiri di rumah dengan kandungan gula yang tinggi juga amat berbahaya terhadap kesihatan. Berdasarkan kajian yang disebut, **isi rumah dalam komuniti B40 membeli 6-8 paket gula setiap bulan.**

Apabila kesemua faktor-faktor ini dipertimbangkan, maka tidak hairanlah warga miskin di negara ini mempunyai cabaran dalam mempraktikkan diet yang seimbang. Dugaan ini ditambah pula dengan penularan pandemik global yang mempengaruhi semua sektor termasuklah kesihatan.

3. Tumbesaran Kanak-kanak Terbantut

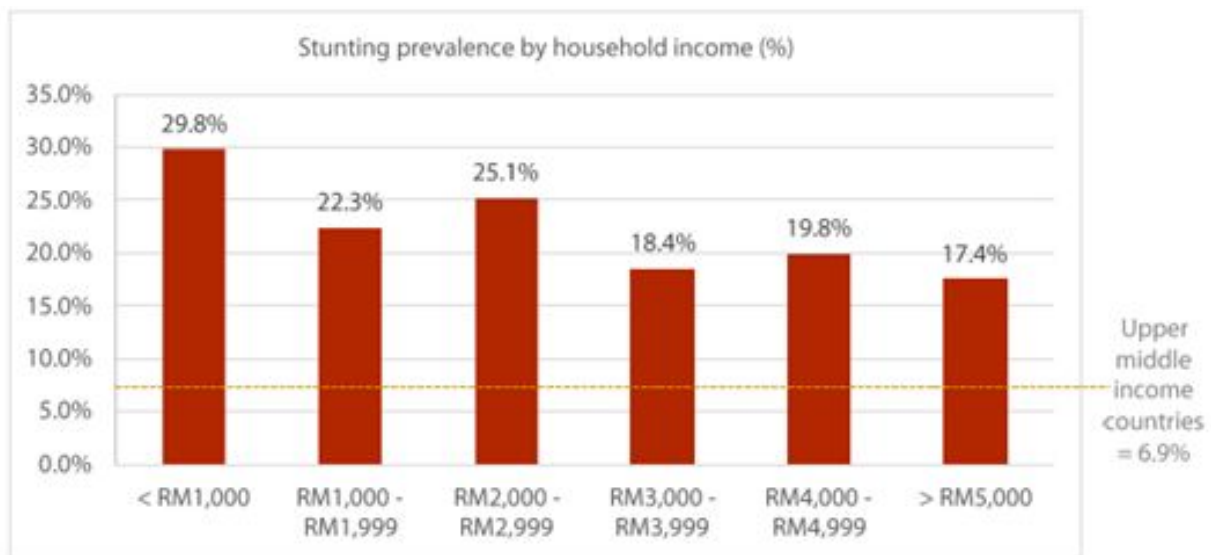
Saat lahirnya seseorang kanak-kanak sehinggalah umur mereka mencecah dua tahun merupakan fasa yang penting untuk menyediakan dan meramal kesihatan dan perkembangan keseluruhan mereka. Nutrisi yang baik adalah penting terutamanya pada waktu ini.

Tanda-tanda awal pertumbuhan yang terbantut adalah ketika kanak-kanak tersebut tidak mencapai tonggak ketinggian, berat badan, atau perkembangan yang sepatutnya. Walaupun isu ini tidak kelihatan serius, akan tetapi kebantutan mempunyai masalah jangka pendek dan jangka panjang yang tersendiri. Masalah jangka pendek termasuklah risiko kematian yang lebih tinggi akibat daripada jangkitan seperti cirit-birit. Manakala kesan jangka panjang pula kebiasaannya

adalah obesiti apabila mencapai umur dewasa, yang membawa kepada diabetes dan penyakit kardiovaskular. Perkara-perkara tersebut merupakan rantai masalah teruk yang menanti - mereka yang terkesan berpotensi untuk terdedah dengan penyakit dan mati, dan jika mereka mampu bertahan untuk hidup, kesan jangka panjangnya pula adalah berat badan berlebihan dan penyakit yang mengancam.

Setakat tahun 2016, The National Health and Morbidity Survey menunjukkan bahawa kanak-kanak di bawah umur 5 tahun mempunyai risiko sebanyak 20.7% mengalami tumbesaran terbantut. Peratusan ini pula telah meningkat pada tahun-tahun berikutnya.

Bagaimanakah fakta-fakta ini boleh dikaitkan dengan B40? Malangnya, statistik tumbesaran terbantut adalah lebih tinggi bagi isi rumah berpendapatan rendah di seluruh Malaysia. Keluarga yang berpendapatan kurang daripada RM1000 sebulan mempunyai hampir dua kali ganda risiko kanak-kanak dengan tumbesaran terbantut berbanding dengan keluarga yang mempunyai pendapatan lebih daripada RM5000.



Sumber: Stunting prevalence by household income in Malaysia (NHMS 2016) - referenced from Kok (2019)

Walaupun terdapat lebih daripada satu sebab yang mengakibatkan tumbesaran terbantut dalam kalangan kanak-kanak, secara umumnya ia boleh dikaitkan dengan kekurangan zat makanan. Kebanyakan daripada komuniti B40 tidak dapat mengekalkan aliran dana untuk pemakanan yang

"betul" dalam dua tahun pertama yang terpenting dalam kehidupan seorang kanak-kanak. Sebahagian besar daripada golongan ini juga hidup kais pagi makan pagi, dan setakat mana-mana yang mereka mampu. Oleh itu, tidak hairanlah mereka mengorbankan idea untuk mengamalkan pemakanan yang bergizi. Persoalannya tetap sama, **"Mampukah warga miskin sesebuah negara mengamalkan dan mengekalkan amalan diet yang sihat?"**

RUJUKAN:

Andoy-Galvan, J. A., Lugova, H., Patil, S. S., Wong, Y. H., Baloch, G. M., Suleiman, A., Nordin, R., Chinna, K. (2020). Income and obesity in an urban poor community: A cross-sectional study. *F1000 Research*, 9, 1-11. Retrieved From: <https://doi.org/10.12688/f1000research.22236.1>

Household Expenditure Survey Report, Department of Statistics Malaysia, 2019, https://www.dosm.gov.my/v1/index.php?r=column/cthemedByCat&cat=323&bul_id=c3JpRzRqeTNPamMxL1FpTkNBNUVBQT09&menu_id=amVoWU54UTI0a21NWmdhMjFMMWcyZz09

De Onis, M., & Branca, F. (2016). Childhood stunting: A global perspective. *Maternal and Child Nutrition*, Vol. 12, pp. 12–26. <https://doi.org/10.1111/mcn.12231>

Kok, D. (2019). *STUNTING IN MALAYSIA: Costs, Causes and Courses for Action*. Retrieved from: <https://jeffreysachs.center/sites/default/files/content/JCI-JSC-WP-2019-01%20Stunting%20in%20Malaysia.pdf>



ABOUT WIKI IMPACT

Wiki Impact is an open research platform for the changemaker in all of us. We are a collaborative platform to make evidence-based research readily available to changemakers to drive greater social impact in Malaysia. We believe that significant and sustainable change can happen when paired with comprehensive, clear, and compelling data.

This whitepaper was put together based on a few shorts that we have written on our website. If you have additional data related to this topic or other social issues in Malaysia, please get in touch with us. For more facts and stories, visit www.wikiimpact.com.

