

NO. Rujukan: AP 05 / 2020



**AGANSI ANTIDADAH KEBANGSAAN MALAYSIA (AADK)  
KEMENTERIAN DALAM NEGERI**

**ARAHAN PENTADBIRAN KETUA PENGARAH AADK  
BILANGAN 5 TAHUN 2020**

**PROGRAM SIHAT, CERGAS DAN LANGSING**

**1. PENDAHULUAN**

- 1.1 Gaya "Sihat, Cergas dan Langsing" telah dilancarkan oleh Yang DiHormati Komisioner Polis Dato' Sri Zulkifli bin Abdullah, Ketua Pengarah AADK yang ke 12 pada 7 September 2018.
- 1.2 Warga AADK yang sihat boleh dicapai dengan memperkasakan pembudayaan amalan gaya hidup sihat dan penjagaan kesihatan sendiri. Mewujudkan persekitaran yang menggalakkan anggota AADK membuat pilihan positif untuk mengamalkan tingkah laku sihat dalam aktiviti harian tanpa menjejaskan produktiviti masing-masing.

**2. TUJUAN**

- 2.1 Perintah Tetap Ketua Pengarah ini bertujuan untuk memaklumkan dan menerangkan mengenai Program Gaya Hidup Sihat dengan moto "Sihat, Cergas dan Langsing" kepada semua warga Agensi Antidadah Kebangsaan (AADK).

### 3. SKOP

3.1 Perintah Tetap Ketua Pengarah ini meliputi:

3.1.1 Perancangan

3.1.2 Pelaksanaan

3.1.3 Pelaporan

### 4. TERMINOLOGI

#### 4.1 Aktiviti fizikal

Senaman adalah aktiviti fizikal yang terancang, bersistematik, dilakukan berulang-ulang untuk meningkatkan tahap kecergasan. Terdapat dua jenis aktiviti fizikal yang boleh dilaksanakan untuk jantung dan memantapkan otot. Antaranya:

KATEGORI	GONTOH
Aktiviti fizikal untuk jantung	<ul style="list-style-type: none"><li>- Berjalan pantas</li><li>- Berlari</li><li>- Berbasikal</li><li>- Berenang</li><li>- Bermain futsal</li></ul>
Aktiviti fizikal untuk memantapkan otot	<ul style="list-style-type: none"><li>- Latihan bebanan di gimnasium</li><li>- Senaman menggunakan <i>resistance band</i> (getah senaman)</li><li>- <i>Freeweight exercise</i> seperti <i>burpees, push-ups, plank, squat</i></li></ul>

#### 4.2 Sihat

Gaya hidup sihat ditakrifkan sebagai satu proses atau amalan kesihatan ke arah perubahan hidup yang memuaskan yang meliputi pelbagai aspek termasuklah penjagaan pemakanan yang seimbang, bersenam, mengawal tekanan dan yang paling penting adalah menghindar diri daripada aktiviti negatif dan berisiko. Menurut Persatuan Kesihatan Sedunia (WHO, 1946) pula, perkataan sihat ditakrifkan sebagai suatu keadaan sempurna dari segi fizikal, mental dan sosial dan tidak hanya ketika ketiadaan sakit. Kesihatan juga membawa erti kemampuan untuk meneruskan hidup dengan prospek positif.

## 5. TUJUAN PROGRAM SIHAT, CERGAS DAN LANGSING

- 5.1 Penjagaan berat badan anggota AADK merupakan aset utama dalam memastikan produktiviti yang optima dalam perkhidmatan AADK.
- 5.2 Anggota AADK merupakan model kepada penghuni atau klien pusat pemulihan dalam membudayakan gaya hidup sihat.
- 5.3 Pelaksanaan program SCL yang konsisten serta pengambilan diet yang seimbang akan menghasilkan dan mengekalkan berat yang ideal serta kecerdasan minda.
- 5.4 Kecergasan fizikal yang baik dapat meningkatkan kecekapan sistem respirasi dan sistem kardiovaskular seperti denyutan jantung, peredaran darah, menambah kekuatan otot, menurunkan lemak serta dapat mengelakkan penyakit kardiovaskular dan tekanan darah tinggi.

## 6. PROSEDUR PELAKSANAAN

### 6.1 Perancangan

6.1.1 Program gaya hidup sihat ini perlu dilaksanakan di semua PTJ.

6.1.2 Setiap PTJ perlu merancang aktiviti yang akan dilaksanakan secara mingguan seperti berikut:

Negeri	Hari	Masa
Selangor, Melaka, Negeri Sembilan, Pahang, Perak, Perlis, Wilayah Persekutuan, Sabah dan Sarawak	Jumaat	2:45 hingga 5:30 petang
Kedah, Kelantan, Terengganu dan Johor	Khamis	2:00 hingga 5:00 petang

6.1.3 Pengarah PTJ perlu memastikan perancangan program tidak melibatkan sebarang kos.

## 6.2 Pelaksanaan

6.2.1 Semua warga AADK perlu mengambil bacaan *Body Mass Index* (BMI) bagi tujuan pemantauan berterusan khususnya bagi bacaan BMI lebih dari 30 dan ke atas.

6.2.2 Semua warga AADK perlu mengikuti program yang telah dirancang oleh pihak urus setia.

## 6.3 Pelaporan

6.3.1 Setiap PTJ perlu mengemukakan laporan BMI secara bulanan kepada pihak urus setia Ibu Pejabat sebelum atau pada 15 haribulan bagi bulan semasa.

## 7. TANGGUNGJAWAB

7.1 Semua Pengarah Bahagian / Pengarah Negeri / Pengarah *Cure and Care Rehabilitation Centre* (CCRC) / Pengarah Klinik *Cure and Care* (C&C) / Pengarah *Cure and Care Vocasional Centre* (CCVC) / Pengarah Pusat Latihan (PLAK) bertanggungjawab untuk melaksanakan Program Gaya Hidup Sihat di Pusat Tanggungjawab (PTJ) masing-masing.

7.2 Program ini perlu diselaraskan oleh Pengarah PTJ yang bertanggungjawab mengikut jadual program yang dirancang di peringkat PTJ.

7.3 Pengarah PTJ hendaklah memantau pelaksanaan program secara berterusan bagi memastikan aktiviti yang dirancang dapat dilaksanakan mengikut jadual.

TERHAD

PERINTAH TETAP : A 17/2008	M / S : 5/5
TAJUK: PROGRAM SIHAT, CERGAS DAN LANGSING	TARIKH : 30 OKTOBER 2020

**8. KUASA PERUNDANGAN**

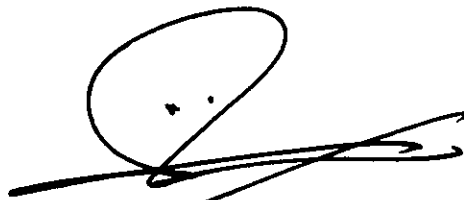
8.1 Tidak melibatkan sebarang kuasa perundangan.

**9. LAMPIRAN**

9.1 Surat pelaksanaan Program Sihat, Cergas dan Langsing.

**10. PENGUATKUASAAN**

Perintah Tetap ini berkuatkuasa mulai tarikh surat pelaksanaan program dikeluarkan.



(DATO' SRI ZULKIFLI BIN ABDULLAH) CP  
KETUA PENGARAH  
AGENSI ANTIDADAH KEBANGSAAN  
KEMENTERIAN DALAM NEGERI

Tarikh: 30 Oktober 2020