

LANGKAH TERBAIK DALAM MENGEKALKAN TAHAP KECERGASAN DAN BODY MASS INDEX (BMI) IDEAL DALAM KALANGAN ANGGOTA TD

Oleh 1179324 SJN AMINUDDIN BIN ALI
Kor Perkhidmatan Am (Pendidikan)

Tentera Darat Malaysia merupakan satu organisasi pertahanan yang amat penting dalam menjaga kedaulatan dan keselamatan negara yang tercinta, Malaysia. Untuk menceburkan diri dalam bidang pertahanan ini memerlukan pengorbanan dan komitmen yang amat tinggi terutama dalam soal mengekalkan tahap kecerdasan dan *Body Mass Index* (BMI). Anggota yang berkhidmat perlu memastikan tahap kecerdasan dan *Body Mass Index* (BMI) sentiasa berada pada tahap terbaik kerana ini dapat membantu anggota dalam meningkatkan serta mengekalkan fokus semasa bekerja seterusnya dapat menghasilkan kualiti dan prestasi kerja yang bermutu. Manakala *Body Mass Index* (BMI) pula amat penting dalam menentukan hala tuju perkhidmatan anggota kerana perkara ini merupakan salah satu penilaian dalam melayakkan anggota bagi menghadiri kursus kerjaya dan kelayakan kenaikan pangkat sepanjang anggota berkhidmat. Justeru, penjagaan tahap kecerdasan dan *Body Mass Index* (BMI) amat penting dan perlu diberi perhatian oleh setiap peringkat anggota.

Pelbagai langkah yang boleh diambil dan dipraktikkan oleh setiap anggota dalam usaha memastikan tahap kecerdasan dan *Body Mass Index* (BMI) sentiasa pada tahap terbaik. Antara inisiatif yang boleh diambil adalah melalui latihan jasmani di pasukan. Setiap pasukan atau unit dalam Tentera Darat mempunyai jadual bekerja harian masing-masing dan setiap unit pastinya akan melaksanakan latihan jasmani pada waktu pagi hari bekerja. Latihan jasmani ini tidak boleh dipandang remeh sepertimana sesetengah anggota yang menganggap enteng akan aktiviti ini. Sebenarnya latihan jasmani ini sangat berkesan dalam meningkatkan serta mengekalkan tahap kecerdasan dan *Body Mass Index* (BMI) anggota sekiranya latihan ini dilaksanakan dengan cara yang tepat.

Latihan jasmani di pasukan biasanya akan diketuai oleh jurulatih jasmani pasukan masing-masing. Anggota yang mengetuai latihan jasmani ini memainkan peranan yang sangat penting pada hari tersebut kerana aktiviti sepanjang latihan jasmani yang diketuai oleh beliau bakal menentukan sebanyak mana faedah atau manfaat yang anggota boleh dapat pada hari itu. Oleh itu, setiap anggota yang mengetuai latihan jasmani perlu mempunyai ilmu pengetahuan yang mendalam berkaitan kesihatan dan kecergasan. Sebagai contoh, antara aktiviti seperti berlari dalam jarak yang jauh dengan kelajuan yang sederhana dan berlari dalam jarak yang jauh dengan kelajuan yang rendah, aktiviti yang manakah paling membantu tubuh badan anggota untuk mengekalkan tahap kecergasan dan *Body Mass Index* (BMI)? Oleh sebab itu, pemilihan aktiviti sepanjang latihan jasmani amat penting dan ini ditentukan oleh anggota atau jurulatih jasmani yang mengetuai latihan pada hari tersebut.

Aktiviti yang dilakukan semasa latihan jasmani memainkan peranan dalam usaha mengekalkan tahap kecergasan dan *Body Mass Index* (BMI) anggota. Antara aktiviti yang boleh dilaksanakan adalah larian *Long Slow Distance*. Larian ini merupakan latihan yang amat sesuai bagi anggota kerana menurut kajian, sel-sel lemak dalam badan lebih banyak berlaku semasa tubuh berada dalam fasa pernafasan anaerobik. Cara untuk mengenal pasti badan berada dalam fasa anaerobik adalah dengan bercakap atau berbual semasa berlari. Sekiranya kita boleh bercakap seperti biasa tanpa termengah-mengah semasa berlari, itu tandanya kita sedang berada dalam fasa anaerobik dan badan kita sedang membakar lemak. Apabila pembakaran lemak dalam badan berlaku, berat badan anggota akan terjaga seterusnya *Body Mass Index* (BMI) akan sentiasa berada dalam zon terbaik. Disamping itu, pembakaran lemak dalam badan juga dapat menjadikan tubuh badan anggota lebih cergas dan sihat.

Selain daripada larian *Long Slow Distance*, aktiviti lain yang boleh dipraktikkan semasa latihan jasmani di pasukan adalah senaman bebanan. Selama ini, pemikiran kita sering disuapkan

dengan satu pemikiran dimana senaman bebanan adalah untuk orang yang ingin membina otot bagi mendapatkan tubuh badan seperti ahli bina badan yang mempunyai tubuh badan berotot besar. Pada hakikatnya, pemikiran seperti itu adalah salah dan amat merugikan. Hal ini kerana melalui aktiviti senaman bebanan inilah banyak manfaat dapat diraih oleh anggota dalam perjalanan untuk mengekalkan tahap kecergasan dan *Body Mass Index* (BMI). Apabila melakukan senaman bebanan, otot-otot yang terlibat akan membesar dan dalam masa yang sama sel-sel lemak dalam badan juga akan mengecil. Namun, latihan ini wajib dilaksanakan dengan cara yang tepat dari segi posisi, pergerakan, jumlah kekerapan dan jumlah bebanan yang digunakan bagi mendapatkan hasil yang diinginkan. Sekiranya latihan ini tidak dilaksanakan dengan betul, risiko untuk berlaku kecederaan agak tinggi. Oleh itu, pengawasan oleh orang-orang yang pakar dalam bidang ini amat penting bagi memastikan segala perkara berkaitan keselamatan dapat dikawal dengan baik seterusnya dapat menjana hasil yang terbaik.

Dalam usaha memastikan tahap kecergasan dan *Body Mass Index* (BMI) anggota sentiasa berada pada tahap yang terbaik, amalan pemakanan yang seimbang juga memainkan peranan yang amat penting. Hal ini kerana dengan mengamalkan pemakanan dengan cara yang betul, anggota akan mendapat nutrisi yang mencukupi serta sesuai mengikut tubuh badan masing-masing. Bagi memastikan perkara tersebut, anggota perlu mengutamakan keseimbangan nutrien dalam pengambilan makanan setiap hari. Seperti yang kita sedia maklum, makanan diatas muka bumi ini mengandungi pelbagai nutrien yang amat penting dan diperlukan oleh badan manusia. Karbohidrat, vitamin, lemak, protien, dan mineral adalah merupakan nutrien-nutrien yang terkandung dalam makanan seharian kita. Kontradiksinya, setiap orang mempunyai keperluan nutrien yang berbeza mengikut keadaan tubuh badan masing-masing. Ada sesetengah orang memerlukan protien yang banyak namun ada sesetengah orang memerlukan vitamin yang lebih banyak. Oleh itu, keseimbangan nutrien dalam pengambilan makanan ini bergantung kepada setiap individu atau

keperluan tubuh badan masing-masing dan bukannya boleh diamalkan dengan cara sekadar ikut orang.

Karbohidrat merupakan sumber tenaga yang penting bagi tubuh badan setiap anggota tentera kerana bekerja dalam bidang ketenteraan ini memerlukan perahan keringat tulang empat kerat bagi melaksanakan tugas dan tanggungjawab yang diamanahkan serta bagi mengharungi aktiviti dan juga latihan yang ada sepanjang perkhidmatan. Oleh itu, pengambilan makanan seperti nasi, roti, bijirin, ubi kentang adalah penting kerana makanan ini merupakan makanan yang mengandungi karbohidrat yang tinggi. Selain itu, pengambilan protien juga tidak kurang pentingnya dalam kehidupan seharian. Fungsi protien bagi tubuh badan adalah untuk memulihkan otot dan memperbaiki tisu badan. Seperti yang kita tahu, selepas anggota mengharungi latihan-latihan berat seperti jalan laju, pasak bumi dan sebagainya, tubuh badan anggota akan mengalami sakit-sakit diseluruh anggota badan. Hal ini disebabkan oleh otot-otot yang terlalu kuat bekerja dan otot-otot ini memerlukan masa untuk kembali kuat seperti biasa. Disinilah kandungan protien ini memainkan peranannya yang mana dengan pengambilan protien seperti ikan, telur, ayam dan daging tanpa lemak dapat membantu mempercepat proses pemulihan otot-otot tersebut dan anggota boleh melaksanakan aktiviti harian seperti biasa tanpa rasa sakit-sakit badan.

Dasawarsa ini, ramai yang menganggap semua jenis lemak itu tidak bagus untuk kesihatan. Ini adalah pemikiran yang salah dimana ada sesetengah lemak yang terkandung dalam makanan itu merupakan lemak yang berkualiti atau lebih dikenali sebagai lemak sihat. Pengambilan lemak sihat seperti minyak zaitun, kacang dan avokado boleh membantu tubuh badan untuk menyerap vitamin-vitamin penting seperti vitamin A dan D. Oleh itu, semua peringkat anggota perlu mengubah pandangan terhadap kandungan lemak dalam makanan supaya dapat memanfaatkan kelebihan lemak sihat ini untuk kepentingan tubuh badan. Disamping itu, pengambilan air yang mencukupi juga tidak kurang pentingnya dalam menjaga tahap kecergasan dan *Body Mass Index*

(BMI) anggota. Hal ini kerana anggota tentera sering terlibat dalam aktiviti-aktiviti berat dan kerap bekerja dibawah sinaran cahaya matahari yang panas. Sekiranya kandungan air dalam badan tidak mencukupi, situasi ini boleh mengakibatkan anggota tersebut mengalami pelbagai kesan negatif seperti tidak bermaya, sakit kepala dan sakit otot. Lebih teruk lagi, anggota boleh pangsang dan tidak sedarkan diri akibat kekurangan air dalam badan sekiranya perkara ini berlanjutan dan menjadi lebih kritikal.

Negara kita, Malaysia amat kaya dengan hasil bumi yang pelbagai seperti buah-buahan dan sayur-sayuran. Umum mengetahui bahawa buah-buahan dan sayur-sayuran mempunyai khasiat yang sangat banyak. Buah-buahan seperti Durian yang kaya dengan Vitamin A, B dan C, Rambutan yang kaya dengan Kalsium dan Magnesium, Betik yang kaya dengan Vitamin A, C dan E, serta buah Pisang yang kaya dengan Vitamin B6, C, Serat dan juga Zat Besi, manakala sayur seperti bayam yang kaya dengan Vitamin A, C dan K, Brokoli yang kaya dengan Vitamin C, Serat, Mineral dan Antioksidan boleh dijadikan amalan dalam pemakanan seharian supaya tubuh badan anggota mendapat keperluan nutrien yang betul dan mencukupi. Walau bagaimanapun, pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran dalam amalan pemakanan harian bergantung kepada keperluan nutrisi tubuh badan setiap anggota kerana masing-masing mempunyai keperluan yang berbeza.

Untuk bekerja dalam bidang ketenteraan bukan sahaja memerlukan kekuatan fizikal semata-mata. Seiring dengan itu, kekuatan mental juga merupakan satu elemen penting bagi setiap lapisan anggota dalam mengharungi cabaran dan dugaan sepanjang perkhidmatan. Pelbagai cabaran dan tekanan yang perlu dihadapi oleh semua peringkat anggota dalam melaksanakan tugas dan tanggungjawab yang diamanahkan saban hari. Hal ini disebabkan oleh perubahan cara pentadbiran dan pengurusan organisasi ketenteraan itu sendiri tidak kira di peringkat tertinggi mahupun pasukan. Apabila tekanan yang dihadapi oleh setiap anggota tidak diuruskan dengan baik, maka perkara ini akan mendatangkan implikasi yang buruk terhadap kehidupan termasuklah tahap

kesihatan dan kecergasan anggota. Oleh itu, anggota perlu mempunyai pengetahuan dalam menguruskan tekanan yang ditanggung supaya tidak merosakkan kualiti perkhidmatan dan menjejaskan kesihatan tubuh badan.

Bagi mengelakkan berlakunya perkara-perkara yang tidak diingini, anggota mestilah mempunyai pengetahuan tentang cara-cara untuk mengawal tekanan. Pada era pasca pemodenan ini, banyak teknik yang boleh diamalkan oleh semua peringkat anggota bagi mencapai tujuan tersebut. Antaranya adalah dengan belajar untuk bertenang. Sekiranya kita berada dalam situasi genting, cemas atau mengalami tekanan, cuba bertenang dengan cara menarik nafas dengan perlahan dan cari tempat untuk duduk sekejap sementara keadaan sekeliling atau perasaan kita sendiri kembali tenang. Selain itu, antara cara untuk mengawal tekanan adalah dengan cara mengurangkan tekanan yang dihadapi. Langkah yang boleh diambil bagi mengurangkan tekanan adalah dengan mengamalkan kaedah penyelesaian masalah. Apabila berdepan dengan tekanan, cuba kenal pasti punca masalah tersebut. Setelah itu, kita boleh fikirkan alternatif untuk menyelesaikan masalah tersebut dengan mengambil kira kebaikan dan keburukan dan akhirnya kita dapat membuat keputusan yang tepat dan rasional berdasarkan penilaian yang telah dibuat.

Selain itu, anggota juga perlu mempunyai sokongan sosial yang bagus dalam usaha menguruskan tekanan yang dihadapi. Orang sekeliling dan persekitaran memainkan peranan dimana anggota boleh mencari tempat untuk meluahkan atau melepaskan apa yang terbuku dihati supaya dapat melegakan jiwa dan perasaan yang menanggung atau memendam perkara tersebut. Individu sekeliling seperti adik beradik, rakan sekerja, dan sahabat-sahabat memainkan peranan yang amat penting iaitu dengan menjadi pendengar yang baik untuk anggota supaya anggota yang sedang berada dalam tekanan dapat meluahkan perasaan yang terpendam dengan baik dan rasa disayangi serta dihargai. Kadang-kadang, mereka yang meluahkan perasaan ini bukanlah

mengharapkan pendengar untuk memberi bantuan atau jalan penyelesaian, cukup sekadar menjadi pendengar yang baik untuk mereka melepaskan beban yang terbuku dalam jiwa dan perasaan.

Anggota tentera amat terkenal dengan disiplin yang tinggi serta pengurusan yang baik. Oleh itu, pengurusan masa serta keutamaan memainkan peranan yang amat penting dalam membantu anggota untuk mengelakkan tekanan. Sepanjang berkhidmat dalam bidang ketenteraan, sememangnya anggota akan diberikan jadual waktu bekerja harian yang mesti dipatuhi. Namun begitu, anggota perlu bijak untuk menyesuaikan diri dengan jadual kerja supaya tidak berlaku perkara-perkara yang tidak diingini sekali gus dapat mengelakkan situasi yang boleh memberi tekanan. Selain itu, apabila anggota mengalami tekanan di tempat kerja, cuba jauhkan diri atau keluar dahulu daripada persekitaran itu supaya anggota boleh mengambil masa untuk menenangkan diri dan perasaan.

Sekiranya anggota tidak mampu untuk mengawal tekanan yang dihadapi, segeralah berjumpa dan berurusan dengan pihak yang lebih pakar dan profesional sama ada pakar psikologi dan sebagainya. Tindakan ini amat penting bagi mana-mana anggota yang tidak mempunyai pengetahuan tentang teknik-teknik mengawal tekanan supaya tekanan yang dihadapi oleh anggota dapat dileraikan seterusnya membantu anggota untuk menyelesaikan masalah yang ditanggung sekali gus membantu menghilangkan tekanan yang ada. Tekanan perasaan, emosi, pekerjaan, dan fizikal ini amat penting untuk dikawal oleh setiap lapisan anggota yang berkhidmat dalam Angkatan Tentera Malaysia amnya dan Tentera Darat Malaysia khususnya kerana apabila berdepan dengan tekanan, tubuh badan akan bertindak balas dengan merembeskan hormon kortisol yang mana hormin ini boleh menghasilkan sel-sel lemak yang baru. Situasi ini amat bahaya terhadap tubuh badan serta boleh menjejaskan tahap kecergasan dan *Body Mass Index* (BMI) anggota sekiranya situasi ini berlanjutan dalam tempoh yang lama.

Tahap kecergasan dan *Body Mass Index* (BMI) amat penting untuk dikekalkan supaya sentiasa berada pada tahap terbaik, walaupun pada luarannya seperti tidak begitu penting, namun ia boleh menjejaskan kualiti kerja dan merosakkan laluan kerjaya anggota yang berkhidmat. Perkara buruk telah berlaku dimana anggota yang menghadiri kursus kerjaya dalam perkhidmatan terpaksa dihantar balik unit (HBU) akibat paras *Body Mass Index* (BMI) yang berlebihan dan tidak lulus dalam Ujian Kecergasan Asas (UKA) yang mana tidak menepati syarat seterusnya menggagalkan anggota untuk meneruskan kursus. Walau bagaimanapun, perkara ini dapat diselesaikan dengan cara melaksanakan latihan jasmani di pasukan dengan cara yang betul, disamping mempunyai ilmu pengetahuan berkenaan kecergasan dan tubuh badan. Selain itu, penjagaan tabiat pemakanan dan mengawal tekanan dengan cara yang betul juga merupakan antara langkah yang boleh diambil dalam usaha memastikan tahap kecergasan dan paras *Body Mass Index* (BMI) anggota sentiasa berada pada tahap yang terbaik. Oleh itu, sebelum nasi menjadi bubur, langkah-langkah ini perlu diambil dan dipraktikkan dalam amalan kerja seharian dan diambil perhatian oleh setiap peringkat anggota yang berkhidmat dalam Angkatan Tentera Malaysia amnya dan Tentera Darat Malaysia khususnya.

(2114 patah perkataan)