



KETUA PENGARAH PERKHIDMATAN AWAM
DIRECTOR-GENERAL OF PUBLIC SERVICE
Jabatan Perkhidmatan Awam Malaysia
Public Service Department, Malaysia
Aras 13, Blok C1, Kompleks C
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62510 W.P. PUTRAJAYA
MALAYSIA

Tel: 603-80008000
Faks (Fax): 603-88892187
Laman Web (Web): www.jpa.gov.my

Ruj. kami: JPA.900-3/1/17 (20)
Tarikh : 30 September 2024

Semua Ketua Setiausaha Kementerian
Semua Ketua Jabatan Persekutuan
Semua YB Setiausaha Kerajaan Negeri
Semua Pihak Berkuasa Berkanun
Semua Pihak Berkuasa Tempatan

YBhg. Tan Sri/ Datuk Seri/ Dato' Seri/ Datuk/ Dato'/ Tuan/ Puan,

GARIS PANDUAN GAYA HIDUP AKTIF PENJAWAT AWAM MELALUI INISIATIF X-BREAK DAN PEMBUDAYAAN SUKAN

Dengan hormatnya saya ingin menarik perhatian YBhg. Tan Sri/ Datuk Seri/ Dato' Seri/ Datuk/ Dato'/ Tuan/ Puan kepada perkara tersebut di atas.

2. Dimaklumkan bahawa Kementerian Belia dan Sukan bersama Kementerian Kesihatan Malaysia telah membangunkan **Garis Panduan Gaya Hidup Aktif Penjawat Awam Melalui Inisiatif X-Break Dan Pembudayaan Sukan** seperti di **Lampiran I**. Garis panduan ini meminda ketetapan yang dibuat sebelum ini melalui Surat Edaran Senaman Ringan atau *X-Break* 15 Minit Semasa Waktu Bekerja bertarikh 17 April 2019 serta memperkenalkan penambahan perkara baharu berkaitan dengan pelaksanaan gaya hidup aktif penjawat awam melalui inisiatif *X-Break* dan pembudayaan sukan.

3. Garis panduan ini mengandungi inisiatif pelaksanaan amalan senaman dan regangan ringan semasa waktu bekerja serta aktiviti sukan

dan fizikal secara berkala untuk dilaksanakan di semua kementerian dan agensi. Inisiatif ini, antara lainnya adalah bertujuan untuk mengurangkan kos rawatan kesihatan penjawat awam yang semakin meningkat setiap tahun dan juga memenuhi keperluan perkhidmatan awam untuk mempunyai penjawat awam yang bukan hanya cemerlang dalam menyampaikan perkhidmatan, tetapi juga mempunyai kesihatan dan kecergasan fizikal pada tahap yang terbaik.

4. Sehubungan itu, kerjasama dan komitmen YBhg. Tan Sri/ Datuk Seri/ Dato' Seri/ Datuk/ Dato'/ Tuan/ Puan berhubung perkara ini amat penting dan diperlukan bagi memastikan matlamat untuk melahirkan penjawat awam yang aktif, sihat dan sejahtera tercapai.

5. Dengan berkuatkuasanya Garis Panduan ini mulai tarikh surat ini dikeluarkan, Surat Edaran Senaman Ringan atau *X-Break* 15 Minit Semasa Waktu Bekerja bertarikh 17 April 2019 **dibatalkan**.

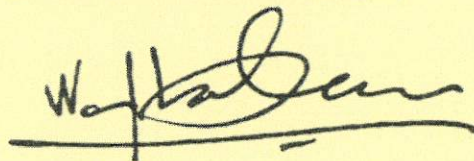
6. Tertakluk kepada penerimaannya oleh pihak berkuasa masing-masing, peruntukan surat edaran ini secara keseluruhannya dipanjangkan kepada semua Perkhidmatan Awam Negeri, Pihak Berkuasa Berkanun dan Pihak Berkuasa Tempatan.

Sekian, terima kasih.

"MALAYSIA MADANI"

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menjalankan amanah,



(TAN SRI WAN AHMAD DAHLAN BIN HAJI ABDUL AZIZ)

s.k. Ketua Setiausaha Negara



GARIS PANDUAN GAYA HIDUP AKTIF PENJAWAT AWAM MELALUI INISIATIF X-BREAK DAN PEMBUDAYAAN SUKAN

1. LATAR BELAKANG

Garis Panduan ini bertujuan untuk meminda ketetapan yang dibuat sebelum ini melalui Surat Edaran Senaman Ringan atau *X-Break* 15 Minit Semasa Waktu Bekerja bertarikh 17 April 2019 serta memperkenalkan penambahan perkara baharu berkaitan dengan pelaksanaan gaya hidup aktif penjawat awam melalui inisiatif *X-Break* dan pembudayaan sukan. Garis Panduan ini dilaksanakan untuk menggalakkan gaya hidup sihat melalui inisiatif *X-Break* dan pembudayaan sukan dalam kalangan penjawat awam.

Kerajaan melalui Mesyuarat Jawatankuasa Kabinet Pembangunan Sukan Bilangan 1 Tahun 2023 yang dipengerusikan oleh YAB Timbalan Perdana Menteri pada 30 Mei 2023 telah bersetuju supaya penjawat awam melaksanakan aktiviti sukan dan riadah setiap minggu tanpa menjejaskan waktu bekerja.

Kerajaan melalui Mesyuarat Jawatankuasa Kabinet Agenda Nasional Malaysia Sihat Bilangan 1 Tahun 2024 yang dipengerusikan oleh YAB Timbalan Perdana Menteri pada 4 Mac 2024 juga telah bersetuju dengan inisiatif Putrajaya Sihat Sejahtera (PSS) 2024-2030. Antara fokus PSS ialah pembudayaan gaya hidup aktif dalam mencegah sedentari di tempat kerja melalui—

- (i) pelaksanaan *X-Break*; dan
- (ii) intervensi meningkatkan tahap kecergasan melalui Ujian Kecergasan Jasmani Kebangsaan (UKJK).

2. DEFINISI

Bagi maksud Garis Panduan ini—

“**X-Break**” ertinya senaman dan regangan ringan yang bertujuan untuk meningkatkan aktiviti fizikal dan mengurangkan tingkah laku sedentari di tempat kerja dengan cara memutuskan tempoh tingkah laku duduk lama secara berpanjangan (*breaking prolonged sitting time*) yang berpotensi meningkatkan risiko kesihatan dan morbiditi serta mortaliti dalam kalangan penjawat awam;

“**aktiviti fizikal**” ertinya semua jenis pergerakan anggota tubuh badan yang melibatkan kontraksi otot;

“**tingkah laku sedentari**” ertinya sebarang tingkah laku pada lazimnya rendah penggunaan tenaga (MET atau *metabolic equivalents* di bawah 1.5) seperti duduk, duduk bersandar atau berbaring;

“**metabolic equivalents (MET)**” ertinya satu pengiraan yang praktikal dan mudah difahami untuk menyatakan kos tenaga sesuatu aktiviti fizikal melalui gandaan kadar metabolisme badan semasa rehat iaitu 3.5ml oksigen/kg/minit = 1 MET. Sebagai contoh, aktiviti berjalan (*brisk walking*) bersamaan 5 METs dan berlari adalah bersamaan 9.8 METs;

“**Aktiviti Sukan**” ertinya mana-mana aktiviti yang disenaraikan dalam Jadual Pertama, Akta Pembangunan Sukan 1997 [*Akta 576*]; dan

“**Ujian Kecergasan Jasmani Kebangsaan (UKJK)**” ertinya kaedah penilaian fizikal yang dibuat untuk mengukur serta menjangka tahap kecergasan berlandaskan kesihatan (*health related fitness*) seseorang individu yang mengandungi lima (5) komponen bateri ujian seperti Indeks Jisim Tubuh (BMI), kelenturan (*flexibility*), daya tahan otot (*muscular endurance*), kekuatan otot

(*muscle strength*) dan kecergasan kardiovaskular (*cardiovascular endurance*).

3. OBJEKTIF

- 3.1 Melahirkan penjawat awam yang aktif, sihat dan cergas;
- 3.2 Meningkatkan tahap kecergasan penjawat awam dengan meningkatkan aktiviti fizikal dan mengurangkan sedentari;
- 3.3 Mengukuhkan budaya sukan khususnya dalam perkhidmatan awam selaras dengan hasrat menjadikan Malaysia sebagai sebuah Negara Bersukan (*Sporting Nation*); dan
- 3.4 Mencegah risiko penyakit tidak berjangkit dalam kalangan penjawat awam.

4. RASIONAL

- 4.1 Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS, 2015) menunjukkan 33.9% anggota perkhidmatan awam dan 29.6% pekerja swasta tidak aktif. NHMS 2019 pula menunjukkan sejumlah 50.1% daripada orang dewasa mempunyai masalah berat badan berlebihan atau obesiti, manakala sejumlah 52.6% orang dewasa mengalami *Abdominal Obesity*.
- 4.2 Sebanyak 73% kematian di Malaysia adalah disebabkan oleh penyakit tidak berjangkit [*non-communicable diseases (NCD)*] (WHO, 2022). Kebarangkalian kematian pramatang rakyat Malaysia akibat NCD adalah sebanyak 18% iaitu lebih tinggi daripada negara Thailand (14%) dan Singapura (9%). Aktiviti fizikal dan budaya hidup sedentari merupakan antara faktor utama yang menyumbang kepada risiko penyakit tidak berjangkit.
- 4.3 Mengikut kajian, penjawat awam di Malaysia secara puratanya duduk selama lebih kurang 6 jam sehari dan

didapati menghabiskan 75% waktu kerja dalam keadaan duduk. Duduk lama secara berpanjangan melangkaui 4 jam berkait rapat dengan peningkatan risiko kesihatan dan kematian.

- 4.4 Indeks Budaya Sukan Malaysia 2022 (IBSM) masih lagi di tahap sederhana iaitu pada skor 52.0 meliputi penglibatan mengikut kategori sukan iaitu sukan (55.5%), senaman (37%) dan rekreasi (21.6%).

5. KAEDAH PELAKSANAAN

5.1 Pelaksanaan *X-Break*

5.1.1 Kaedah Pelaksanaan

Penjawat awam diberikan fleksibiliti untuk melaksanakan *X-Break* selama maksimum 15 minit setiap hari semasa waktu bekerja mengikut kesesuaian dan masa operasi pejabat masing-masing berdasarkan kepada dua (2) kaedah pelaksanaan seperti pilihan berikut:

Kaedah 1: Di Tempat Kerja

Melaksanakan *X-Break* di tempat kerja seperti berjalan pantas di pejabat, naik turun tangga, joging setempat, regangan di ruangan kerja, gerakan senaman yang menggunakan muzik iringan dan sebagainya; atau

Kaedah 2: Semasa Program/ Aktiviti Berstruktur/ Berjadual

Melaksanakan *X-Break* seperti joging setempat, regangan di ruangan sedia ada, gerakan senaman yang menggunakan muzik iringan dan sebagainya bagi program berstruktur seperti penganjuran persidangan/ seminar/ bengkel/ kursus/ latihan/ sesi dialog/ sesi *townhall*// atau sebarang aktiviti

berkumpulan yang berlangsung di dalam atau di luar pejabat atau yang melebihi dua (2) jam.

5.1.2 Waktu Pelaksanaan

(a) 15 minit sebelah pagi atau petang

Melaksanakan *X-Break* di tempat kerja 15 minit sebelah pagi atau petang dalam waktu bekerja atau melaksanakan *X-Break* 15 minit sebelum atau selepas Program/ Aktiviti Berstruktur/ Berjadual dijalankan dalam waktu bekerja (yang mana berkenaan);

atau

(b) 5 minit setiap sesi bagi selang/ setiap masa dua (2) jam

Melaksanakan *X-Break* selama 5 minit selang/ setiap 2 jam sewaktu Program/ Aktiviti Berstruktur/ Berjadual dijalankan dalam waktu bekerja.

5.1.3 Pelaksanaan Berseorangan atau Berkumpulan

X-Break boleh dilakukan secara berkumpulan atau berseorangan dan sesuai bagi semua peringkat umur termasuk ibu mengandung atau Orang Kurang Upaya (OKU). Setiap sesi *X-Break* secara berkumpulan boleh diketuai oleh seorang pengajar/ pegawai/ ketua di pejabat atau semasa program/ aktiviti berstruktur/ berjadual atau secara tontonan panduan video yang ditayang.

5.1.4 Penjadualan *X-Break* Dalam Tentatif Program/ Aktiviti Berstruktur/ Berjadual

Pelaksanaan *X-Break* boleh dimasukkan dalam tentatif Program/ Aktiviti Berstruktur/ Berjadual seperti penganjuran

persidangan/ seminar/ bengkel/ kursus/ latihan/ sesi dialog/ sesi *townhall* dan sebarang aktiviti berkumpulan yang berlangsung di dalam atau di luar pejabat.

5.1.5 Pakaian

Pelaksanaan *X-Break* boleh dilaksanakan dengan memakai pakaian pejabat bagi memudahkan pengurusan kerja. Oleh itu, penjawat awam perlu memastikan aktiviti yang dilaksanakan adalah bersesuaian dengan pakaian pejabat dan tidak mengganggu tugas kerja.

5.2 Inisiatif Pembudayaan Sukan

5.2.1 Aktiviti Sukan di Kementerian/ Jabatan/ Agensi

- (a) Setiap Kementerian/ Jabatan/ Agensi boleh menetapkan pelaksanaan Aktiviti Sukan satu hari dalam seminggu di luar waktu bekerja mengikut kesesuaian.
- (b) Setiap Kementerian/ Jabatan/ Agensi boleh menetapkan jenis Aktiviti Sukan yang dijalankan pada hari tersebut.
- (c) Setiap Aktiviti Sukan boleh dilaksanakan dalam tempoh masa 30 minit sehingga 60 minit.
- (d) Penjawat awam diberikan kelonggaran untuk memakai pakaian sukan yang bersesuaian dan sopan bagi pelaksanaan Aktiviti Sukan tersebut.

5.2.2 Penilaian Tahap Kesihatan dan Kecergasan

- (a) Ketua Jabatan boleh melaksanakan penilaian tahap kesihatan dan kecergasan pegawai melalui UKJK bagi menilai/ mengukur keberkesanan pelaksanaan Aktiviti

Sukan yang dilaksanakan di Kementerian/ Jabatan/ Agensi masing-masing.

- (b) Bagi tujuan ini, Kementerian/ Jabatan/ Agensi masing-masing boleh mendapatkan khidmat bantuan daripada Kementerian Belia dan Sukan (KBS).

6. PERKARA YANG PERLU DIBERI PERHATIAN

Dalam melaksanakan inisiatif *X-Break* dan Aktiviti Sukan ini, perkara-perkara yang perlu diberi perhatian adalah seperti yang berikut:

- 6.1 Inisiatif yang dijalankan tidak boleh melibatkan sebarang implikasi kewangan kepada Kementerian/ Jabatan/ Agensi masing-masing.
- 6.2 Setiap penjawat awam yang melaksanakan inisiatif *X-Break* dan Aktiviti Sukan hendaklah bertanggungjawab ke atas keselamatan dan kesihatan diri masing-masing serta menjaga kebersihan dan kelestarian persekitaran semasa melaksanakan Aktiviti Sukan.
- 6.3 Penjawat awam yang berikut adalah dikecualikan daripada pelaksanaan aktiviti di bawah Garis Panduan ini berdasarkan deskripsi tugas yang tidak membolehkan pegawai untuk terlibat:
 - (a) anggota beruniform yang menjalankan operasi seperti penguatkuasa/ anggota keselamatan;
 - (b) penjawat awam yang sedang memberi perkhidmatan di kaunter yang melibatkan orang awam/ pelanggan;
 - (c) anggota kesihatan yang bertugas di unit kecemasan/ hospital/ klinik kesihatan; dan

(d) guru/ pensyarah/ tenaga akademik yang sedang menjalankan sesi pembelajaran dan pengajaran di institusi pendidikan.

6.4 Mana-mana penjawat awam yang tidak boleh melakukan *X-Break* atau Aktiviti Sukan atas faktor kesihatan perlu memaklumkan kepada Ketua Jabatan masing-masing.

6.5 Ketua Jabatan boleh menentukan penjawat awam yang boleh dikecualikan daripada terlibat dalam melakukan *X-Break* atau Aktiviti Sukan.

7. TANGGUNGJAWAB KETUA JABATAN

7.1 Pelantikan Pegawai Penyelaras (*Focal Point*)

Ketua Jabatan di Kementerian/ Jabatan/ Agensi hendaklah melantik seorang pegawai penyelaras dan seorang ahli ganti yang terdiri daripada pegawai dari Bahagian Khidmat Pengurusan atau bahagian yang bertanggungjawab ke atas fungsi pentadbiran dan pengurusan Kementerian/ Jabatan/ Agensi untuk menyelaras pelaksanaan Garis Panduan ini di Kementerian/ Jabatan/ Agensi masing-masing.

Pegawai penyelaras dan ahli ganti berperanan sebagai:

- (a) pegawai perhubungan di antara Kementerian/ Jabatan/ Agensi;
- (b) pnyalur maklumat dan aktiviti di bawah inisiatif ini;
- (c) penyelaras data Kementerian/ Jabatan/ Agensi;
- (d) ejen promosi gaya hidup aktif; dan
- (e) penyelaras program di antara dua atau lebih Kementerian/ Jabatan/ Agensi untuk menjalankan Aktiviti Sukan secara bersama.

7.2 Pemantauan Ketua Jabatan

Ketua Jabatan perlu memantau dan memastikan inisiatif ini dilaksanakan mengikut kesesuaian Kementerian/ Jabatan/ Agensi masing-masing dan tidak mengganggu produktiviti di tempat kerja.

8. SUMBER RUJUKAN

Maklumat tambahan secara audio, video dan infografik boleh dirujuk di portal rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dan KBS melalui pautan di www.infosihat.gov.my, Portal MyHEALTH dan Youtube MyHEALTH. Kementerian/ Jabatan/ Agensi juga digalakkan untuk menghasilkan bahan audio, video dan infografik tersendiri yang menggalakkan gaya hidup aktif penjawat awam di tempat kerja masing-masing.

9. PERTANYAAN

Sebarang pertanyaan atau maklumat lanjut berkaitan Garis Panduan ini, sila hubungi:

- (a) Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia
infosihat@moh.gov.my
- (b) Bahagian Pembangunan Sukan
Jabatan Belia dan Sukan Negara
Kementerian Belia dan Sukan
jbsn@kbs.gov.my