

**TEKS UCAPAN YBHG. DATO' NAIB CANSELOR UPM SEMPENA
MAJLIS PERASMIAH PURASihat: 10,000 LANGKAH UPM**

28/2/2025, JAM 8.00 PAGI

FOYER DEWAN BESAR PKKSSAAS UPM

Bismillahirrahmanirrahim,

Assalamualaikum WBT, Salam Sejahtera dan Salam Malaysia Madani.

Terima kasih

Saudara/i Pengacara Majlis

Yang Berbahagia,

Ahli-Ahli Pengurusan Universiti,

Yang Berbahagia,

Profesor Dr. Mohammad Hamiruce Bin Marhaban

Pengarah Akademi Sukan UPM

Yang Dihormati,

Pegawai-Pegawai Kanan Universiti, Staf- Staf dan Pelajar-Pelajar
Universiti Putra Malaysia,

Tuan-tuan, Puan-puan dan sidang hadirin yang dihormati sekalian.

1. Terlebih dahulu marilah kita bersama-sama memanjatkan rasa penuh kesyukuran ke hadrat Allah SWT kerana dengan limpah kurnia dan hidayah-Nya dapat kita bersama-sama berkumpul pada pagi ini dalam **Majlis Perasmian Program PUTRASihat: Senamrobik Perdana dan 10,000 Langkah UPM Bagi Tahun 2025.**
2. Seperti yang kita sedia maklum, peningkatan kos penjagaan kesihatan dan masalah obesiti di Malaysia sememangnya isu yang semakin membimbangkan. Data dari Laporan National Health and Morbidity Survey (NHMS) tahun 2023 menunjukkan peningkatan yang ketara dalam peratusan golongan dewasa yang mengalami berat badan berlebihan dan obesiti, yang tentunya membawa kesan negatif kepada kualiti hidup serta ekonomi negara. Obesiti dan berat badan berlebihan bukan sahaja meningkatkan risiko penyakit seperti diabetes, hipertensi, kolesterol tinggi, dan sakit jantung, tetapi juga memberi tekanan tambahan kepada sistem penjagaan kesihatan negara, serta menambah beban kepada Universiti yang perlu menanggung kos perubatan pekerja. Pencegahan dan kesedaran mengenai pemakanan sihat, gaya hidup aktif, serta pendidikan kesihatan yang lebih berkesan amat penting dalam menangani masalah ini.

3. Oleh itu, usaha dan kerjasama yang ditunjukkan bagi menjayakan program ini adalah penting untuk mengurangkan prevalens obesiti dan mengurangkan beban yang ditanggung oleh pihak Universiti dalam penjagaan kesihatan.

Tuan-tuan, Puan-puan dan yang dikasihi sekalian.

4. Masalah kesihatan mental dalam kalangan staf dan mahasiswa di Institusi Pengajian Tinggi (IPT) juga perlu diberi perhatian serius. Peningkatan gangguan mental dalam kalangan pelajar di Institusi Pengajian Tinggi (IPT) adalah isu yang semakin mendapat perhatian. Fenomena ini bukan sahaja melibatkan kesihatan mental pelajar tetapi juga mencerminkan cabaran yang dihadapi oleh pihak Universiti secara keseluruhan. Kesedaran tentang kepentingan kesihatan mental perlu dipupuk dalam kalangan pelajar dan staf, supaya stigma mengenai gangguan mental dapat dikurangkan. Semua pihak perlu memainkan peranan untuk mewujudkan persekitaran yang menyokong kesejahteraan mental, agar pelajar di Universiti dapat berkembang dengan sihat dari segi mental dan emosional.

5. Tidak lupa juga berkaitan isu kesihatan mental yang membimbangkan di tempat kerja yang semakin meningkat. Memetik ucapan YBhg. Tan Sri Wan Ahmad Dahlan Abdul Aziz, Ketua Pengarah Jabatan Perkhidmatan Awam di Persidangan Psikologi Perkhidmatan Awam 2024 yang lalu, beliau menyatakan bahawa lebih daripada 40,000 penjawat awam berisiko tinggi mengalami gangguan psikologi, dan ini perlu diberikan penekanan bagi keperluan segera untuk intervensi. Beliau juga menyatakan bahawa mengutamakan kesihatan mental merupakan agenda kerajaan untuk memastikan kesihatan mental dan fizikal penjawat awam terpelihara, bagi menyokong peningkatan produktiviti ke tahap yang optimum.
6. Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), faktor sosial seperti kehilangan pekerjaan atau sumber pendapatan, serta isolasi daripada rangkaian sokongan keluarga dan sahabat handai, boleh memberi kesan yang besar terhadap kesihatan mental seseorang. Apabila individu menghadapi situasi seperti ini, mereka berisiko tinggi mengalami tekanan emosi yang berpanjangan dan mungkin berkembang menjadi masalah kesihatan mental seperti kemurungan. Keadaan ini menunjukkan pentingnya sokongan sosial dan ekonomi yang stabil untuk menjaga kesejahteraan mental individu.

Sidang hadirin yang dihormati sekalian.

7. Bagi menangani isu kesihatan mental dan fizikal dalam kalangan pelajar dan staf di Universiti Putra Malaysia, Program PUTRASihat: Senamrobik Perdana dan 10,000 Langkah UPM merupakan langkah pertama yang sangat bermakna dalam usaha untuk mempromosikan gaya hidup sihat dan meningkatkan kesejahteraan holistik dalam kalangan warga kampus UPM. Program ini bertujuan untuk menggalakkan aktiviti fizikal secara berkala, khususnya melalui konsep "10,000 langkah", yang telah terbukti dapat memberikan manfaat besar kepada kesihatan tubuh badan.
8. Dengan inisiatif ini, pihak universiti berusaha untuk menggalakkan mahasiswa, staf, dan warga kampus secara keseluruhan untuk lebih aktif secara fizikal, meningkatkan kesihatan jantung, mengurangkan tekanan, dan menyokong kesihatan mental. Program ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan tahap kecergasan fizikal, tetapi juga untuk membina komuniti yang lebih sihat dan bersemangat di dalam kampus.
9. Antara objektif penganjuran Program PUTRASihat ini adalah untuk meningkatkan kesedaran dan kelestarian warga kampus terhadap amalan gaya hidup sihat dan selamat melalui penerapan literasi dan pemahaman kesihatan serta pemantapan pelaksanaan aktiviti kesihatan yang berimpak.

10. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk memberikan impak positif kepada komuniti Universiti dengan menggalakkan gaya hidup sihat melalui aktiviti berjalan kaki. Melalui aktiviti fizikal yang mudah seperti berjalan, ia bukan sahaja dapat meningkatkan kesihatan fizikal tetapi juga mengeratkan hubungan antara pelajar, staf pelaksana, pegawai akademik dan bukan akademik, serta pengurusan Universiti. Di samping itu, program ini memberi tumpuan kepada penciptaan budaya kecergasan dalam kalangan komuniti Universiti, yang membentuk tabiat gaya hidup yang sihat dan menjadikan aktiviti berjalan kaki sebagai sebahagian daripada rutin harian kita semua.
11. Aktiviti seperti ini bukan sahaja memberi manfaat dari segi kesihatan, tetapi juga dapat memperkukuhkan semangat kerjasama dan saling menghormati antara anggota komuniti Universiti. Apabila semua pihak, baik pelajar atau staf akademik dan bukan akademik, bergabung dalam aktiviti yang melibatkan kerjasama seperti berjalan kaki, ia secara tidak langsung menggalakkan interaksi positif dan mempererat hubungan sesama sendiri. Ini juga membantu mewujudkan suasana yang lebih harmoni dan menyokong kesejahteraan mental, selain daripada meningkatkan produktiviti dan semangat berpasukan dalam persekitaran Universiti. Aktiviti fizikal yang santai seperti berjalan kaki juga memberi peluang untuk berbincang dalam suasana yang lebih santai, memperkukuh jalinan kerja dan persahabatan.

Tuan-tuan, Puan-puan dan sidang hadirin yang dihormati sekalian.

12. Program Senamrobik Perdana dan 10,000 Langkah Universiti Putra Malaysia ini merupakan acara pembukaan yang sangat bermakna bagi Program PUTRASihat UPM untuk tahun 2025. Saya berharap, program ini boleh menjadi acara yang menginspirasi seluruh warga UPM untuk mengambil bahagian dalam aktiviti seumpama ini dengan penuh semangat, seterusnya menyumbang kepada peningkatan kesejahteraan warga kampus secara keseluruhan.
13. Dikesempatan ini juga, saya ingin merakamkan penghargaan yang setinggi-tingginya serta ucapan terima kasih kepada Akademi Sukan dan pihak WAZAN yang telah menyediakan keperluan dan peruntukkan bagi pelaksanaan program ini. Tidak lupa juga kepada rakan kerjasama iaitu Pusat Kesihatan Universiti (PKU), Pejabat Pengurusan Keselamatan Dan Kesihatan Pekerjaan (OSHA), Pusat Strategi Dan Perhubungan Korporat (PSPK) dan Pusat Polis Bantuan Dan Keselamatan Universiti (APSeC) selaku jawatankuasa dan urusetia. Terima kasih atas komitmen, kerja keras dan inisiatif yang telah diberikan dalam menjayakan penganjuran program ini.

14. Terima kasih juga saya ucapkan kepada Pusat Kebudayaan dan Kesenian Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah (PKKSSAAS) yang sudi menyediakan tempat bagi pelaksanaan program pada hari ini. Juga kepada Kelab Berbasikal UPM atas inisiatif untuk sama-sama terlibat bagi membantu memastikan kelancaran program kali ini.
15. Akhir kata, saya ingin mengucapkan terima kasih sekali lagi kepada semua yang terlibat dalam program ini. Semoga program seperti ini dapat diteruskan pada masa hadapan, memberi manfaat kepada semua warga UPM, dan menjadi platform untuk memperkukuhkan kesihatan fizikal dan mental kita. Dengan kerjasama yang berterusan, kita dapat mencapai visi universiti dalam melahirkan mahasiswa dan staf yang sihat, berdaya saing, dan cemerlang. Marilah kita terus menjaga kesejahteraan diri dan bersama-sama memastikan kejayaan ini tercapai.
16. Bagi mengakhiri ucapan ini, **dengan lafaz Bismillahirrahmanirrahim saya dengan ini Merasmikan Program PUTRASihat: Senamrobik Perdana Dan 10,000 Langkah UPM Bagi Tahun 2025 Dengan Rasminya.**

Sekian,

Wabillahitaufik Walhidayah Wasalamualaikum W.B.T. dan terima kasih.