



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: 603-88853001
Faks (Fax): 603-88853000
Laman Web (Web): www.jpa.gov.my

Fail : JPA.SARAAN(S)223/12/8 (6)

17 April 2019

Semua Ketua Setiausaha Kementerian
Semua Ketua Jabatan Persekutuan

DILULUSKAN LPU, JPU JUM UNTUK
DITERIMA PAKAI PADA : 17/04/19
RUJ. LPU BIL. 119 Bil. 3/2019
RUJ. JPU BIL. 256 Bil. 4/2019

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

SENAMAN RINGAN ATAU X-BREAK 15 MINIT SEMASA WAKTU BEKERJA

Dengan hormatnya saya merujuk kepada perkara di atas.

2. Dimaklumkan bahawa Kerajaan telah bersetuju untuk menggalakkan semua pejabat Kerajaan dan swasta mengadakan sesi senaman ringan atau *X-Break* selama 15 minit setiap hari semasa hari bekerja bagi memastikan penjawat awam dan sektor swasta kekal aktif semasa waktu bekerja. Aktiviti senaman ringan atau *X-Break* ini adalah bertepatan dengan saranan YAB Perdana Menteri ketika melancarkan Kempen Hidup Aktif pada 3 November 2018.

3. Dalam hal ini, Kementerian dan Agensi diberi fleksibiliti dalam menentukan masa khusus untuk melaksanakannya bergantung kepada kesesuaian dan operasi organisasi serta tidak menjejaskan penyampaian perkhidmatan kepada rakyat. Senaman ini boleh dilakukan semasa mesyuarat, perbincangan, kursus, makmal/bengkel dan semasa bekerja di hadapan komputer.

4. Ketua Jabatan hendaklah mengatur waktu dan kaedah senaman yang bersesuaian untuk dilaksanakan di pejabat masing-masing selaras dengan **Garis Panduan Pelaksanaan Senaman Ringan atau X-Break di Tempat Kerja Untuk Penjawat Awam dan Pekerja Swasta Semasa Waktu Bekerja** yang disediakan oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia seperti di **Lampiran**.

Peneraju Pembaharuan, Penggerak Perubahan
Leading Reform, Driving Change



ISO 9001:2015
NO. S.JL. QMS 01894

5. Tertakluk kepada penerimaannya oleh pihak berkuasa masing-masing, peruntukan surat edaran ini pada keseluruhannya dipanjangkan kepada semua Perkhidmatan Awam Negeri, Pihak Berkuasa Berkanun (Persekutuan dan Negeri) dan Pihak Berkuasa Tempatan. Pelaksanaannya berkuat kuasa mulai tarikh surat ini dikeluarkan.

Sekian, terima kasih.

“BERKHIDMAT UNTUK NEGARA”

Saya yang menjalankan amanah,



(DATUK SERI BORHAN BIN DOLAH)

s.k.:

Semua Setiausaha Suruhanjaya Perkhidmatan
Semua Y.B Setiausaha Kerajaan Negeri
Semua Ketua Pengurusan Pihak Berkuasa Berkanun Persekutuan
Semua Ketua Pengurusan Pihak Berkuasa Berkanun Negeri
Semua Ketua Pengurusan Pihak Berkuasa Tempatan



**GARIS PANDUAN PELAKSANAAN SENAMAN RINGAN
ATAU X-BREAK DI TEMPAT KERJA UNTUK PENJAWAT AWAM
DAN PEKERJA SWASTA SEMASA WAKTU BEKERJA**

TUJUAN

Garis Panduan ini bertujuan menjelaskan kaedah pelaksanaan senaman ringan atau *X-Break* di tempat kerja. Kerajaan pada 15 Mac 2019 telah bersetuju untuk menggalakkan amalan senaman ringan 15 minit semasa waktu bekerja di sektor awam dan swasta sebagai langkah menjadikan mereka aktif, sihat dan produktif.

TUJUAN SENAMAN RINGAN ATAU X-BREAK

2. Pendedahan yang terlalu lama di hadapan komputer atau bermesyuarat sepanjang hari boleh meningkatkan risiko penyakit tidak berjangkit. Oleh itu, kita perlu melakukan senaman ringan atau *X-Break* agar tubuh badan menjadi lebih segar.

DEFINISI

3. Bagi maksud garis panduan ini:

Senaman ringan bermaksud aktiviti fizikal bersesuaian dilaksanakan untuk tempoh yang pendek semasa waktu bekerja.

X-Break bermaksud aktiviti regangan ringkas di ruang kerja dan dilakukan semasa waktu bekerja.

RASIONAL

4. Kajian Kesihatan dan Mobiditi Kebangsaan (NHMS 2015) menunjukkan 33.9% anggota perkhidmatan awam dan 29.6% pekerja swasta tidak aktif. Keadaan ini meletakkan mereka berisiko untuk mendapat pelbagai jenis penyakit dan masalah kesihatan.

5. Malaysia antara 10 negara yang tertinggi di dunia dari segi jumlah peratusan dalam perbelanjaan penjagaan kesihatan untuk pesakit diabetes. Dianggarkan sejumlah 16% daripada peruntukan penjagaan kesihatan Negara digunakan untuk merawat pesakit diabetes. Pada tahun 2016, pihak kerajaan menanggung kemudahan perubatan sebanyak RM435.65 juta bagi membiayai kos rawatan pesakit yang terdiri daripada penjawat awam dan pesara di Institut Jantung Negara.

6. Kebanyakan tugas di tempat kerja kurang melibatkan aktiviti fizikal yang memberi kesan kepada anggota badan tertentu

khususnya di leher dan tengkuk yang meningkatkan risiko penyakit kronik (Commissaris et al., 2006). Kajian ini mencadangkan individu agar tidak duduk secara berterusan melebihi 2 jam bagi tempoh 8 jam bekerja. Duduk terlalu lama meningkatkan risiko penyakit jantung, kematian awal, diabetes dan hipertensi (WHO 2018).

KAEDAH PELAKSANAAN

Waktu dan tempoh

7. Fleksibiliti diberikan untuk melaksanakan senaman ringan atau *X-Break* selama 15 minit semasa waktu bekerja mengikut kesesuaian dan masa operasi organisasi masing-masing mengikut contoh pilihan berikut:

- a) 15 minit sebelah pagi atau petang:

Contoh:

Melaksanakan senaman ringan seperti berjalan pantas di pejabat/naik turun tangga/lari setempat/lompat bintang (*star jump*), senaman menggunakan muzik iringan dan lain-lain.

- b) 5 minit setiap sesi bagi selang masa 2 jam:

Contoh:

(i) Sesi mesyuarat/kursus/bengkel pada 9 pagi, senaman ringan atau *X-Break* pada jam 11 pagi.

(ii) Sesi mesyuarat/kursus/bengkel pada 2 petang, senaman ringan atau *X-Break* pada jam 4 petang.

8. Sesi *X-Break* ini diadakan ketika bekerja tidak kira sama ada sedang berbincang, bermesyuarat, menghadiri seminar, bengkel mahupun kursus di dalam atau di luar pejabat mengikut budi bicara pegawai/ketua di pejabat.

Penglibatan penjawat awam dan pekerja swasta

9. Sesi ini boleh dilakukan secara berkumpulan atau berseorangan dan sesuai pada semua peringkat umur termasuk ibu mengandung atau individu kelainan upaya.

10. Setiap sesi senaman ringan atau *X-Break* secara berkumpulan boleh diketuai oleh seorang *instructor*/pegawai/ketua di pejabat semasa waktu bekerja, mesyuarat, seminar, kursus, bengkel bagi memastikan sesi tersebut dijalankan di tempat kerja masing-masing.

Pakaian

11. Bagi memudahkan urusan, pekerja tidak perlu menukar pakaian kerja, dan aktiviti senaman ringan atau *X-Break* disesuaikan dengan pakaian pejabat.

12. Setelah selesai sesi senaman ringan atau *X-Break*, pekerja perlu kembali bertugas seperti biasa.

Bantuan audio/video/infografik

13. Bantuan audio/video/infografik yang disediakan KKM boleh dicapai melalui edaran atau di pautan www.infosihat.gov.my, **Facebook Kementerian Kesihatan Malaysia**, **Facebook portal Myhealth**, **Youtube MyHEALTH**. Sesebuah organisasi boleh menghasilkan sendiri bahan audio, video dan infografik yang mempunyai pelbagai aktiviti yang dapat menyokong sesi senaman ringan atau *X-Break* di tempat kerja masing-masing.

14. Senaman ringan atau *X-Break* boleh dilaksanakan menggunakan bebanan badan individu (*body weight*) atau menggunakan peralatan seperti *loop band/resistant band* dan lain-lain.

Penjawat Awam Yang Dikecualikan

15. Penjawat awam yang dikecualikan daripada sesi senaman ringan atau *X-Break* ini termasuklah:

- a) Anggota beruniform yang menjalankan operasi seperti penguatkuasa/anggota keselamatan;
- b) Penjawat awam yang sedang memberi perkhidmatan di kaunter yang melibatkan orang ramai/ pelanggan;

- c) Anggota kesihatan yang bertugas di wad hospital/klinik kesihatan; dan
- d) Guru-guru yang sedang menjalankan sesi pembelajaran dan pengajaran di sekolah.

PERTANYAAN

16. Segala maklumat atau pertanyaan berkaitan pelaksanaan senaman ringan atau *X-Break* ini boleh diperolehi melalui **www.infosihat.gov.my**, **Facebook Kementerian Kesihatan Malaysia**, **Facebook portal Myhealth**, **Youtube MyHEALTH** atau hubungi:

Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 1-3, Blok E10, Kompleks E
62590, PUTRAJAYA
Tel: 03-8883 4562

Pegawai yang boleh dihubungi:

- 1. Encik Mohd. Azemir bin Mustafa : 03-88833738 H/p: 019-3834490
- 2. Puan Rosne Rafidah Abd. Rani : 03-88834458 H/p: 011-11005811

Kementerian Kesihatan
Putrajaya.

April 2019