



KENAPA PAKCIK NAK**KURUS**?



BAHMAN JAMALUDDIN @ HAJIBEE

**KENAPA
PAKCIK
NAK KURUS** 

BAHMAN JAMALUDDIN @ HAJIBEE

Sungai Petani, MALAYSIA

2021

ISI KANDUNGAN

Bil	Kandungan	Mukasurat
1.	Hak Cipta	5
2.	Penafian	6
3.	Prakata	7
4.	Biodata Penulis	9
5.	Penghargaan	11
6.	Biar Gambar Berbicara	12
7.	Cerita Pakcik	14
8.	Kenapa Pakcik Hendak Kurus	17
9.	SEBAB 1: Tidak Mahu Menyusahkan	19
10.	SEBAB 2: Masalah Kesihatan	21
11.	SEBAB 3: Mangsa Diskriminasi	24
12.	SEBAB 4: Keupayaan Fizikal Terbatas	27
13.	SEBAB 5 Ganggu Solat	28
15.	SEBAB 6 Masalah Ergonomik	30
16.	SEBAB 7 Mesin Penimbang	31
17.	SEBAB 8 Kerusi Plastik Kedai Mamak	32
18.	SEBAB 9 Susah Menasihati Pesakit	33

19.	SEBAB 10 Ganggu Kerja	34
20.	SEBAB 11 Dengkur	35
21.	SEBAB 12 Rujukan Yang Tidak Digemari	36
22.	SEBAB 13 Butang Baju Melayu	37
23.	SEBAB 14 Getah Cerut Seluar Dalam	38
24.	SEBAB 15 Tak Ada Saiz Baju Atau Seluar Masa Jualan Murah	39
25.	SEBAB 16 Jurujual Produk Kelangsingan	40
26.	SEBAB 17 Dikatakan Punca Kekalahan Kumpulan Dalam <i>Team Building</i>	41
27.	SEBAB 18 Sensitif	43
28.	SEBAB 19 <i>Reunion</i> Sekolah	46
29.	SEBAB 20 Tidak Mahu Menyumbang Kepada Statistik	47
30.	Nanti! Ada Lagi!	49

HAK CIPTA


Hak cipta © Bahman Jamaluddin @ Hajibee 2021


Keluaran Pertama 2021

Hak cipta terpelihara. Tidak dibenarkan mengulang keluar mana-mana bahagian di dalam kandungan buku ini dalam apa jua bentuk, medium dan cara sekalipun, sama ada secara fotokopi, media digital dan rakaman elektronik atau apa-apa cara lain tanpa mendapat keizinan bertulis daripada penulis.


Diterbitkan oleh:

Bahman Jamaluddin @ Hajibee, Self Publisher
Sungai Petani, Kedah Darul Aman, MALAYSIA

 hjbahman69@gmail.com

 www.hajibee.biz

 Bahman Jamaluddin

 Page Hajibee@satirasosial

Bahman Jamaluddin @ Hajibee, 2021

KENAPA PAKCIK NAK KURUS?

Mode of access: Internet

eISBN

1. Copyright
2. Intellectual property
3. Patent laws and legislation
4. Electronic books

PENAFIAN

Pembaca sekalian.

eBook ini merupakan suatu perkongsian ilmu dan pengalaman berdasarkan pandangan penulis semata-mata tanpa kajian yang mendalam kecuali ditulis sumber asalnya. Kandungan eBook ini dipercayai tepat menurut pengertian terbaik penulis pada masa penulisan dilakukan menggunakan sumber-sumber rujukan seperti buku, laman web dan sebagainya. Sebarang perkongsian mengenai fakta adalah benar dan diceritakan daripada sudut persepsi penulis sendiri. Oleh itu penulis tidak bertanggungjawab ke atas apa jua kerosakan yang disebabkan oleh penggunaan maklumat yang diambil daripada eBook ini.

PRAKATA

Kenapa Pakcik Hendak Kurus? Ya, Kenapa? Pada 2019, Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2019 mendapati 50.1 % daripada orang dewasa di Malaysia mempunyai, sama ada berlebihan berat badan atau obes. Laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada Feb 2020 pula mendedahkan, obesiti telah mencapai peringkat epidemik secara global, dengan sekurang-kurangnya 2.8 juta orang meninggal dunia setiap tahun kerana lebih berat badan atau obes!

Pakcik telah keluar dari data itu. Sebelum itu, Pakcik juga telah meniti usia separuh abad ini dengan satu perjalanan yang amat mengasyikkan sehingga terleka dengan nikmat yang dikurniakan sang Pencipta. Pakcik tertipu dengan keselesaan, harta, makanan dan minuman lazat yang akhirnya membawa kepada timbulnya masalah kesihatan satu persatu akibat obesiti.

Selain beribadah kepada Allah SWT, sebagai manusia, Pakcik juga sepatutnya bertanggungjawab untuk menjaga kesihatan sebagaimana sabda Rasulullah SAW yang bermaksud, "Sesungguhnya kamu mempunyai tanggungjawab untuk menunaikan

hak terhadap tubuh badan kamu“ (Hadis riwayat Bukhari)

Akibat satu insiden serangan jantung, Alhamdulillah, Pakcik mula menanam azam dan berusaha untuk kurus dan sihat semula melalui pelbagai cara bagi meneruskan baki usia yang ada. Selepas dua tahun, Pakcik akhirnya berjaya mendapatkan berat badan ideal di samping masalah kesihatan yang berkurangan atau hilang terus. Ramai ahli keluarga, sahabat-handai malah para pelajar, meminta Pakcik untuk berkongsi pengalaman yang telah dilalui ini.

eBook ini adalah permulaan bagi satu barisan siri eBook mengenai kaedah yang telah Pakcik pelajari, usaha dan amalkan sehingga ke hari ini. Ia mungkin formula yang berjaya bagi Pakcik dan mungkin tidak bagi orang lain. Bagi Pakcik, mengamal apa yang kita nasihat, lebih sukar dari menasihatkan apa yang kita amal!

Pakcik berharap dan berdoa agar para pembaca sekalian dapat mengutip dan beroleh banyak manfaat hasil dari perkongsian ini.

Sekian, terimakasih.

Bahman Bin Jamaluddin @ Hajibee

BIODATA PENULIS



Tuan Haji Bahman Bin Jamaluddin atau nama pena beliau Hajibee ialah Pensyarah Kanan, bidang Fisioterapi, merupakan lulusan Sarjana Sains Sukan, Universiti Teknologi MARA (UiTM), Sarjanamuda (Kepujian) Sains Rehabilitasi Fizikal dari *Teesside University*, United Kingdom dan Diploma Fisioterapi dari Kolej Sains Kesihatan Bersekutu, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

Dilahirkan pada hari Rabu, 7 Syawal 1389 Hijrah, di negeri Melaka ini pernah bertugas sebagai ahli fisioterapi di beberapa hospital kerajaan dan swasta sebelum menceburi bidang pendidikan pada tahun 2000. Beliau kini berkhidmat di Universiti Teknologi MARA Cawangan Pulau Pinang Kampus Bertam.

Beliau sering dijemput untuk memberi ceramah, bengkel atau latihan berkaitan kepakarannya dalam bidang fisioterapi seperti kecederaan dan rehabilitasi sukan, teknik urutan, teknik *joint mobilisation*, teknik *proprioceptive neuromuscular facilitation* dan pengurusan obesiti oleh agensi-agensy yang berkaitan di seluruh Negara.

Beliau dan beberapa rakannya pernah menghasilkan buku-buku cetakan antaranya Kilo vs Kalori, Jom Hidup Sihat, Alah Bisa Tegal Biasa dan Koleksi Pantun Sains Kesihatan terbitan Fakulti Sains Kesihatan UiTM.

Selain menulis beliau sebenarnya minat melukis kartun dan pernah menghasilkan sebuah buku kartun, Negaraku yang diterbitkan pada tahun 1999. Kenapa Pakcik Nak Kurus? merupakan hasil penulisan yang digabung dengan lakaran kartun eBook beliau yang pertama.

PENGHARGAAN

Buat insan tersayang yang telah pergi, Allahyarham Ayah dan Bapa Mertua, Allahyarhamah Emak dan Ibu Mertua.

Terimakasih untuk isteri Hjh Zaleha Ismail, anak-anak, menantu-menantu, cucu-cucu. Semua kaum keluarga dan rakan-aulan kerana menemani saya di waktu susah dan senang.

Dr, Ernie Rozaini Sulaiman kerana membuka pintu eBook buat saya.

BIAR **GAMBAR** BERBICARA

Ini Pakcik!



Dulu Pakcik gemuk! Bukan orang mengata, tetapi sendiri bila tengok dalam cermin, memang Pakcik akui ada kegemukan jelas di situ! Berat pakcik sudah mencecah 100 kilogram, manakala pinggang seluar dipakai

sudah saiz 44 inci. Baju t-shirt pakcik bersaiz XXL, baju korporat pula XXXL. Tataplah satu lagi gambar Pakcik ini jika tak percaya!



CERITA PAKCIK

Pakcik bukanlah tak pernah kurus. Datang dari kampung dan keluarga bukan berada pada tahun 70an, kurus adalah imej penampilan! Namun, sekitar tahun 2008 hingga 2015 berat Pakcik mula bertambah beransur-ansur menjadi 100 kilogram, cukup berat untuk seseorang berketinggian 172 sentimeter mengikut jadual BMI (*Body Mass Index*)!

Kemudiannya Pakcik mengalami banyak komplikasi kesihatan berkaitan obesiti seperti penyakit jantung, darah tinggi, diabetes (kencing manis) dan sebagai lelaki tentunya tak boleh lari dari gout. Doktor menasihati Pakcik untuk menurunkan berat badan untuk mengelakkan penyakit tersebut terus menjejaskan kehidupan seharian. Sebagai

seorang ahli fisioterapi dan pendidik, Pakcik faham, akur dan terus mengubah gaya hidup.



Selepas 2 tahun berusaha, akhirnya berat Pakcik menurun kepada sekitar 68 kilogram, dengan ukur lilit pinggang tinggal 32 inci sahaja (OK rasanya untuk lelaki separuh abad...hehehe!). Yang paling penting, segala

penyakit yang disebutkan tadi semakin kurang dan ada yang hilang terus. Syukur!



KENAPA PAKCIK HENDAK KURUS?



Bukan comelkah kalau obes? Itu kata orang untuk menyedapkan hati Pakcik. Palsu belaka! Sebenarnya sangat banyak jawapan sebagai alasan atau sebab untuk jadi kurus semula selepas mengalami kenaikan berat

dan penambahan saiz badan. Kadang-kadang sebab-musabab itu bunyi macam kelakar, tetapi begitulah realitinya.

Sensitif! Adakalanya memang sensitif dan itulah perasaan yang Pakcik pendam sewaktu gemuk dahulu. Kena mengakulah walau tak suka dicap begitu.

Berdasarkan pengalaman sendiri ini, Pakcik senaraikan 20 sebab dari banyak-banyak yang terfikir, satu-persatu untuk menjadi tatapan dan seterusnya ruang pengajaran buat semua pembaca.

SEBAB 1 | Tidak Mahu

Menyusahkan

Besar dan berat adalah ciri-ciri fizikal yang sebenarnya bukan setakat memberi kesan kepada Pakcik tetapi orang-orang di sekeliling. Perasan juga betapa sukarnya jika menguruskan saudara-mara atau rakan yang obes semasa sakit atau yang telah meninggal dunia. Patut jadi pengajaran buat diri sendiri.



Begitu juga bila melihat para jururawat, doktor, pembantu perubatan, fisioterapis dan kakitangan hospital lain mengangkat atau memindahkan pesakit, kesian mereka! Keluarga pun sukar jaga Pakcik waktu sakit, terutamanya isteri yang kecil-molek. Cukup-cukuplah menyusahkan mereka rasanya.



SEBAB 2 | Masalah Kesihatan

Secara perlahan penyakit Pakcik bertambah secara senyap seiring dengan kenaikan berat badan. Pada umur 45 tahun, Pakcik sudah mula mengidap tekanan darah tinggi dan kencing manis tahap awal akibat obesiti.



Gout pun datang! Ini penyakit yang istimewa sedikit sebab kalau kena, memang berangkat ke klinik. Sakitnya ibarat macam kaki

dipanggang atas bara api, bisa sepanjang masa dan bertambah bila disentuh, hendak pijak kaki pun tak boleh. Suatu ketika Pakcik pernah diserang pada kedua-dua belah kaki, bayangkan macamana nak berjalan?

Pantangnya makanan yang tinggi kadar purin seperti makanan laut, daging merah, organ dalaman haiwan dan kekacang. Selalu bergantung dengan ubat tahan sakit walaupun sedar ia tidak baik untuk usus kerana dikhuatiri mendapat gastrik. Setiap bulan memang ada cuti sakit punyalah! Di tempat Pakcik mengajar dahulu *gang* gout digelar *gang* LGBT (Lelaki Gout Berpendidikan Tinggi).

Jangan salah faham, gout ini kalau kuat sejarah keturunannya, tak perlu tunggu gemuk, anda mungkin kena manakala yang

tiada sejarah keluarga, obesiti akan meninggikan kebarangkalian anda mengidapnya!

Kemuncaknya dari segala penyakit ini, Pakcik mendapat serangan jantung ketika sedang bermain bola sepak beberapa tahun kemudian!



SEBAB 3 | Mangsa Diskriminasi

Selalu berlaku terutama apabila menggunakan kemudahan lif di kampus tempat Pakcik mengajar dahulu. Semasa terlalu ramai masuk ke dalam lif, penggera amaran akan berbunyi dan pintunya tak mahu terkutup, semua secara spontan akan memandang ke arah Pakcik. Apa masalahnya?



Dalam sukan pun sama! Dari zaman sekolah lagi, posisi kegemaran bola sepak di sayap kanan kerana Pakcik punya stamina dan boleh berlari laju. Tetapi bila sudah bekerja dan badan telah bertambah berat, rakan sekerja menyuruh Pakcik menjadi *full back*, tak perlu sangat hendak berkejar ke sana-sini, sudah *slow* kata mereka!



Pakcik diminta mengguna saiz badan pula untuk menjatuhkan penyerang lawan secara *body contact*. Akhir sekali, mereka kata kalau hendak turut bermain bola sepak mewakili jabatan atau kampus, Pakcik kena jadi *goal keeper* sahaja!



SEBAB 4 | Keupayaan Fizikal

Terbatas

Oleh kerana selalu kena keluar lif pada waktu puncak, Pakcik cuba menggunakan tangga untuk mengejar masa, namun dengan lebih berat yang ada, tentunya cabaran yang menanti begitu besar. Selalu juga Pakcik terfikir semasa sedang semput, kalaulah aku kurus...



SEBAB 5 | Ganggu Solat

Sebelum gemuk, rukun-rukun fi'li dalam solat boleh disempurnakan Pakcik dengan begitu baik, tak ada masalah. Tetapi bila simpanan tisu adipos makin bertimbun, maka ukur lilit pinggang, peha, lengan semuanya ikut bertambah. Hendak melipat kaki sepenuhnya pun semakin sukar, dan jikalau berseluar jeans lagilah bermasalah. Bukan setakat diri sendiri sahaja susah, malah rakan sejemaaah satu saf pun menerima tempiasnya (terutama yang di sebelah kiri sewaktu melaksanakan tahiyat akhir).

Pernah juga sewaktu sedang solat, seluar Pakcik terkoyak, tetas di bahagian sambungan jahitan kerana sendat. Prak! Bunyinya! Maka dengan perlahan terpaksa Pakcik mengundur kebelakang dan menukar

seluar tersebut.

Ada waktunya Pakcik juga ditegur selepas solat berakhir oleh jemaah lain untuk mengulang semula solat kerana mereka nampak celah punggung sewaktu sedang solat. Kasihan mereka hilang khusyuk dan kasihan Pakcik kena *repeat* pula!

Selain itu, rasa berat sangat hendak mendirikan solat sunat tengah malam, seberat badan Pakcik!



SEBAB 6 | Masalah Ergonomik

Kebanyakan perabut yang Pakcik guna memang bukan *tailor-made*. Perabut pejabat, misalnya, yang dulunya selesa, Makin hari makin mengecil rasanya. Bila duduk atau jika lama digunakan, memang mendatangkan kesan sampingan. (Ceh! Perabut pula yang bersalah!)



SEBAB 7 | Mesin Penimbang

Biasalah orang perempuan, tidak boleh nampak mesin penimbang, samada di AEON kah, Mydin kah, TESCO kah, mesti isteri Pakcik hendak naik. Selepas itu, dia suruh si suami ini naik pula untuk perbandingan. Suara mesin tu bukannya perlahan! Geram juga bila tengok senyuman orang-orang yang berada di sekeliling selepas keputusan dihebahkan.



SEBAB 8 | Kerusi Plastik Kedai

Mamak

Awalnya ok sahaja. Tetapi bila berat sudah mencapai 100 kg, kerusi mamak menjadi *time bomb*, tunggu masa sahaja nak memangsakan Pakcik. Sakit rasanya punggung, belakang dan kemaluan (maksud Pakcik, air muka!). Bagi yang obes, berhati-hatilah dengan kerusi plastik di kedai mamak!



SEBAB 9 | Susah Menasihati Pesakit

Pengurusan Obesiti memang termasuk dalam skop tugas fisioterapis. Kalau gemuk, tentulah nasihat kepada pesakit untuk kurus semula tidak meyakinkan. Pernah tengok doktor menyuruh pesakit berhenti merokok, sedangkan mulut mereka pun berbau rokok? Maka kena tukar ikut cara Nabi, buat dulu baru nasihat orang lain.



SEBAB 10 | Ganggu Kerja

Pakcik pensyarah Fisioterapi. Tentunya banyak menggunakan tenaga fizikal terutama bila mengendalikan demonstrasi dalam kelas praktikal. Bila gemuk, latihan kemahiran menggunakan kerusi roda memang satu cabaran semasa Pakcik mensimulasikan kaedah pesakit lumpuh mengendalikan kerusi roda. Sakit bahu!



SEBAB 11 | Dengkur

Dengkur sinonim dengan obesity. Menurut isteri, makin kuat bunyinya seiring dengan perkembangan saiz Pakcik! Zaman kurus dahulu mana ada berdengkur, tapi bila sudah gemuk, pantang terlepas! Kadang-kadang sehingga mengganggu majlis sehinggakan selalu dikejut Jemaah lain waktu mendengar ceramah, kuliah dan khutbah.



SEBAB 12 | Rujukan Yang Tidak

Digemari

Ini ialah contoh *body shaming*! Tidak boleh lari dari yang ini, terutamanya ditempat yang orang tak kenal Pakcik. Kalau para pelajar, akan guna ayat ini, “Ahh! Pensyarah yang tinggi dan berbadan besar tuuu...”. Kalau di kedai mamak pula, siap jerit-jerit lagi! Malu rasanya walaupun sudah biasa dirujuk begitu.



SEBAB 13 | Butang Baju Melayu

Baju Melayu memang beli di kedai bila menjelang Raya. Murah dan segera. Saiz badan tak ada masalah, tetapi tang leher itu biasanya ketat! Susahnya hendak melekatkan butang kalau sudah ada *double-chin* dan *hump* dengan tisu adipos yang tebal di belakang tengkuk.



SEBAB 14 | Getah Cerut Seluar

Dalam

Seluar dalam pun cepat berganti dengan bertambahnya ukur lilit pinggang, punggung dan pangkal peha. Getah cerut cepat *give up*, menjadi lembut dan longgar dengan pintalan mesin basuh. Tak sampai 5 atau 6 bulan memang kena dibeli baru. Zaman kurus dahulu, boleh tahan 2 ke 3 tahun!



SEBAB 15 | Tak Ada Saiz Baju Atau Seluar Masa Jualan Murah

SALE! Memang dinantikan kerana menjimatkan perbelanjaan. Tetapi buat Pakcik, bermasalah mendapatkan saiz pakaian yang sesuai. Yang berlambak baju saiz S, M dan L, seluar pula saiz 35 ke bawah. Kalau ada pun, yang Pakcik tak berkenan. Pendek kata susahlah kalau nak berfesyen!



SEBAB 16 | Jurujual Produk

Kelangsingan

Jikalau mengunjungi pasaraya atau karnival keusahawanan, pantang nampak Pakcik, mesti disapa jurujual produk-produk kelangsingan. Bukan tak mahu menyokong, tetapi kebanyakan produk ini tidak dibuktikan melalui kajian saintifik. Tidak pasti kesan sampingan dan jangka panjang jika kita menggunakannya.



SEBAB 17 | Dikatakan Punca Kekalahan Kumpulan Dalam *Team Building*

Bagi Pakcik, secara peribadi, *Team Building* memang menyeronokkan dan masa yang ditunggu-tunggu untuk bebas dari rutin pejabat dan kerja biasa sehari-hari buat seketika. Tetapi aktiviti fizikal yang banyak tidak memberi kelebihan jikalau kita gemuk kecuali acara tarik tali!

Biasanya Pakcik termasuk di kalangan yang terakhir di dalam kumpulan kalau berlari, malah dianggap bebanan tambahan dalam aktiviti memanjat, mendaki, mengangkat atau berakit. Ahli kumpulan lain tidak mengata secara terang-terangan bahwa Pakcik

menyusahkan tetapi riak raut wajah bengang mereka itu memang tidak boleh disorok. Mereka bukan pelakon teater atau dramatis!



SEBAB 18 | Sensitif

Pakcik kurang pasti semenjak bila jadi sensitif! Mungkin sebab selalu disindir, diketawakan, body shaming keterlaluan akhirnya secara perlahan-lahan ia “makan dalam”!.



Pakcik mula menjauhi kawan-kawan atau tidak ambil kisah dengan mereka yang suka

menjadikan badan Pakcik sebagai bahan jenaka, sehinggakan pada perkara yang betul pun Pakcik anggap orang itu cuba mempermainkan Pakcik. Sebagai contoh, Pakcik pernah memarahi sukarelawan perubatan yang mencadangkan Pakcik untuk membuat pemeriksaan payu dara pada suatu acara pameran kesihatan.



Kemudian rasa bersalah pula selepas membaca *phamplete* yang beliau bekalkan bila terpandang maklumat dan statistik kanser payu dara di kalangan lelaki juga ada. Memanglah bila sudah gemuk, payu dara Pakcik agak menonjol saiznya!

SEBAB 19 | *Reunion Sekolah*

Menjelang umur 50an sibuklah kawan-kawan sekolah ajak buat *reunion* mengikut *trend* semasa. Tetapi semasa reunion, ramai sudah tidak cam Pakcik! Al-maklumlah, dulu Pakcik atlet sekolah dalam acara olahraga, tentunya badan kurus tetapi padu dan menjadi pujaan pelajar perempuan.



SEBAB 20 | Tidak Mahu

Menyumbang Kepada Statistik

Menurut laporan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2015, iaitu sewaktu Pakcik masih gembira dengan kegemukan, kira-kira 5.6 juta rakyat Malaysia yang berusia 18 tahun ke atas mempunyai masalah berat badan berlebihan manakala 3.3 juta pula mengalami obesity, menjadikan negara kita Juara Paling Obes di rantau Asia Tenggara! Ia bukanlah gelaran yang menggembirakan dan boleh pula dibanggakan, sebaliknya memalukan lagi memilukan.

Oleh itu, sebagai warga yang mempunyai ilmu dan bekerja di dalam bidang perubatan dan kesihatan, serta sebagai rakyat yang bertanggungjawab, Pakcik rasa terpanggil

untuk mengecilkan saiz populasi obes negara kita Malaysia, dengan berusaha mengeluarkan diri dari data statistik ini. Pakcik juga berjanji untuk memainkan peranan di dalam keluarga dan masyarakat sekeliling agar kita semua boleh menikmati kehidupan yang lebih baik selepas ini.



NANTI! ADA LAGI!

Dah habis? Itu saja?

Belum! Ini baru mukadimah kepada eBook Pakcik yang seterusnya berkenaan kaedah dan proses bagaimana Pakcik berjaya kurus akhirnya. Di dalam buku tersebut Pakcik akan perincikan cabaran yang dihadapi dan bagaimana pakcik menanam azam, menjaga makan dan minum seterusnya bersenam.

Akan juga Pakcik kongsi cabaran-cabaran yang dihadapi beserta tip-tip tambahan bagaimana untuk terus kekal istiqamah dalam mencapai tujuan untuk kurus semula.

Jumpa lagi, InsyaAllah!

SEKIAN



Pakcik Sekarang!

KARYA LAIN OLEH HAJIBEE

