

Gaji tak cukup punca tekanan darah tinggi

Penjawat awam terpaksa cari pendapatan lain tanggung kos sara hidup

Oleh Ilah Hafiz Aziz
illahhafiz.abdulaziz@bh.com.my

Kuala Lumpur: Gaji tidak mencukupi untuk menampung kehidupan, terutama di bandar besar dan beban kerja, antara punca kakitangan awam di negara ini mengalami tekanan darah tinggi.

Presiden CUEPACS, Adnan Mat, berkata isu gaji memainkan peranan penting dalam kehidupan semua pihak walau apa pun sektor pekerjaan, terutama mereka yang mempunyai pendapatan yang rendah.

Katanya, kos kehidupan di bandar besar adalah tinggi dengan kajian menunjukkan untuk kehidupan selesa, seseorang itu perlu menjana pendapatan antara RM2,480 hingga RM2,700 sebulan, tetapi gaji minimum di Malaysia sekarang adalah RM1,200.

Beliau berkata, pendapatan bulanan RM2,480 itu adalah hasil

kajian dijalankan Bank Negara Malaysia (BNM), manakala pendapatan bulanan RM2,700 pula berdasarkan kajian Kumpulan Wang Simpanan Pekerja (KWSP).

“Ramai penjawat awam terpaksa bertungkus-lumus cari pendapatan sampingan untuk memenuhi keperluan kehidupan masa kini kerana jumlah pendapatan ‘bawa pulang’ yang sedikit. Tekanan berterusan seperti ini boleh mengakibatkan masalah kesihatan,” katanya kepada *BH*.

Rabu lalu, *BH* melaporkan, kajian Institut Penyelidikan Khazanah (KRI) mendapati kakitangan kerajaan/separa kerajaan antara kumpulan pekerja yang paling ramai mengalami masalah tekanan darah tinggi selepas suri rumah dan mereka yang bekerja sendiri.

Mengikut laporan Ketidakeimbangan Sosial dan Kesihatan di Malaysia 2019, kadar masalah tekanan darah tinggi pekerja sektor kerajaan/separa kerajaan adalah pada 29.4 peratus.

Suri rumah pada kadar 34.7 peratus dan mereka yang bekerja sendiri berada di tangga kedua dengan 30.7 peratus, manakala pekerja swasta pada 18.8 peratus.

Adnan berkata, antara perkhidmatan awam yang paling terbeban dengan tekanan kerja adalah



Isu gaji memainkan peranan penting dalam kehidupan semua pihak walau apa pun sektor pekerjaan.

Adnan Mat,
Presiden CUEPACS

sektor keselamatan, kesihatan dan pendidikan.

Selain itu, katanya, tahap kesedaran untuk melakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala juga antara faktor mengapa rakyat Malaysia, termasuk penjawat awam memiliki tahap kesihatan yang tidak memuaskan.

Beliau berkata, hasil dapatan

Pertubuhan Keselamatan Sosial (PERKESO) mendapati hanya 21 peratus daripada 3.15 juta pen-carum berusia 40 ke atas memanfaatkan Program Saringan Kesihatan (HSP) percuma yang diperkenalkan agensi itu sejak 2013.

“Ia satu angka yang sangat rendah dan mendukacitakan, memberi gambaran keseluruhan rakyat Malaysia yang tidak begitu mengambil berat kesihatan masing-masing,” katanya.

Sementara itu, pakar pemakanan dari Universiti Teknologi MARA (UiTM), Dr Raseetha Vani Siva Manikam, berkata golongan pekerja perlu menjamah sajian penting, iaitu sarapan, makan tengah hari dan makan malam secara teratur.

“Jika terlalu memberi tumpuan kepada kerja dan tidak mengambil sajian penting ini, ia akan memberi kesan kepada tahap kesihatan kita kerana lebih suka makan makanan ringan atau makanan segera.

“Kita lupa kesan pengambilan garam yang tinggi dalam makanan ringan dan makanan segera, bukan dalam jangka pendek. Ia akan memberi kesan kepada kesihatan, seperti darah tinggi, strok dan penyakit berkaitan jantung apabila usia kita meningkat,” katanya.