

LEMBARAN MAKLUMAT PENYELIDIKAN FASA 2

Tajuk kajian:

Keberkesanan Program Intervensi MyMind dan SLIM SHAPE 2.0 dalam meningkatkan kesihatan, kesejahteraan dan produktiviti kerja dalam kalangan staf Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi

Pengenalan:

Terdapat pelbagai penyakit kronik seperti penyakit jantung kanser, diabetes dan lain-lain yang dihidapi pada hari ini dikaitkan dengan obesiti. Ini dikatakan mempunyai hubungkait dengan gaya hidup moden yang semakin tidak aktif dan amalan diet yang tidak sihat. Memandangkan kebanyakan pekerja menghabiskan masa sekurang-kurangnya 8 jam setiap hari di tempat kerja, maka tempat kerja yang menyediakan kemudahan untuk kakitangannya mengamalkan gaya hidup yang sihat mungkin dapat membantu mengurangkan bilangan penghidap obesiti dan berat badan berlebihan. Oleh itu, diharapkan program ini dapat memberi informasi dan panduan mengenai gaya hidup sihat serta membantu menurunkan berat badan peserta.

Penglibatan kajian:

Peserta yang layak menyertai kajian akan dibahagikan kepada 3 kumpulan secara rawak berkelompok iaitu:

1. Kumpulan Pertama: Penjagaan kesihatan rutin di Pusat Kesihatan UKM
2. Kumpulan Kedua: MyMind
3. Kumpulan Ketiga: SLIMSHAPE 2.0

Kumpulan Pertama:

Peserta akan menerima kaunseling mengenai penjagaan berat badan dari segi pemakanan dan senaman oleh Pegawai Perubatan di Pusat Kesihatan UKM, Bangi melalui sesi perjumpaan di klinik dan pemberian bahan bercetak dalam tempoh 12 minggu.

Kumpulan Kedua:

Peserta akan menerima intervensi Program MyMind yang akan memperkenalkan amalan minda ketarasedar, *flow* di tempat kerja dan kerohanian. Peserta akan ditunjuk ajar secara bersemuka dalam empat siri bengkel bagi memperkenalkan konsep, aktiviti, latihan dan penggunaan aplikasi MyMind. Kalendar tahunan juga akan diberikan bagi membantu melakukan aktiviti selama 12 minggu. Setiap aktiviti yang dicadangkan mempunyai tempoh masa antara 5 hingga 30 minit. Peserta akan bertemu dengan penyelidik pada minggu ke-12 dan pada bulan ke-9 bagi mendapatkan data dan pandangan peserta tentang Program MyMind.

Kumpulan Ketiga

Peserta akan menerima intervensi program penurunan berat badan melalui seminar, aktiviti interaktif dan senaman menggunakan modul SLIMSHAPE 2.0 selama 12 minggu.

Peserta di dalam semua kumpulan akan menjalani ujian darah, ukuran berat badan, tinggi, tekanan darah dan pengambilan diet sebanyak 3 kali sepanjang tempoh program. Peserta diminta untuk memberi komitmen terhadap semua aktiviti yang dijalankan.

Manfaat menyertai kajian ini

Dengan menyertai kajian ini para peserta mengetahui status kesihatan melalui ujian darah (tahap kolesterol dan glukos dalam darah), tekanan darah, berat badan, indeks jisim tubuh, peratus lemak tubuh, pengambilan kalori, tahap stres dan kualiti hidup.

Risiko menyertai kajian ini

Tiada risiko dalam menyertai penyelidikan ini kerana aktiviti-aktiviti yang dilakukan adalah dipantau oleh penyelidik yang terdiri daripada latar belakang perubatan, dietetik, fisiologi senaman dan psikologi.

Perlukah saya menyertai kajian ini?

Penyertaan dalam kajian ini adalah sukarela. Sekiranya tuan/puan bersetuju menyertai kajian ini, maka tuan/puan akan diminta menandatangani "Borang Kebenaran Termaklum". Tuan/puan akan diberi salinan borang tersebut dan Lembaran Maklumat Penyelidikan ini.

Sekiranya tuan/puan membuat keputusan untuk mengambil bahagian, tuan/puan masih boleh menarik diri dari kajian ini tanpa penalti. Data tuan/puan tidak akan digunakan dan akan dibuang. Penyelidik juga boleh mengeluarkan tuan/puan daripada kajian tanpa sebarang alasan. Dalam situasi ini, tuan/puan tidak akan dihukum atau kehilangan hak tuan/puan sebagai staf Universiti Kebangsaan Malaysia.

Data dan Maklumat Sulit

Data mengenai peserta program, keputusan yang diperolehi akan dilaporkan secara keseluruhan dan tidak akan merujuk pada nama individu peserta. Maka maklumat dan keputusan daripada setiap peserta adalah terpelihara.

Bayaran dan Pampasan:

Peserta tidak perlu membayar dan tidak menerima sebarang bayaran untuk menyertai kajian ini.

Siapa yang boleh saya bertanya tentang kajian ini?

Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan, bolehlah mengajukan terus kepada pasukan penyelidikan seperti maklumat di bawah. Anda juga boleh menghubungi Jawatankuasa Etika UKM untuk penjelasan.

Nama: Prof. Dr. Mohd Rizal Haji Abdul Manaf
Jabatan Kesihatan Masyarakat
Fakulti Perubatan UKM
Telefon : 03-9145 5886
Email: mrizal@ppukm.ukm.edu.my

Nama: Prof. Madya Dr. Nor Ba'yah Abdul Kadir
Pusat Kesejahteraan Manusia dan Masyarakat
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan UKM
Telefon : 03-89213674
Email: aknbayah@ukm.edu.my

Nama: Prof. Madya Dr. Zahara Manaf
Program Dietetik
Fakulti Sains Kesihatan UKM
Telefon : 03-9289 7677
Email: zaharamanaf@ukm.edu.my