

## KERATAN AKHBAR

TARIKH : 27 JUN 2023  
AKHBAR : HARIAN METRO  
MUKA SURAT : 19

### 8.7 juta amalkan gaya hidup aktif

## 8.7 juta amalkan gaya hidup aktif

**Kuala Lumpur:** Seramai 8.7 juta rakyat Malaysia mengamalkan gaya hidup aktif dengan rekreasi, berjalan laju (*brisk walking*) dan berlari adalah aktiviti paling digemari pada 2020.

Jabatan Perangkaan Malaysia (DOSM) berkata, ia diperolehi hasil bancian daripada 16.1 juta responden yang menjawab soalan kecerdasan Banci Malaysia 2020 dengan 8.7 juta penduduk melaporkan terbabit aktiviti sukan atau senaman.

“Selangor dan Johor adalah dua negeri dengan jumlah pembabitan penduduk dalam aktiviti yang melebihi satu juta orang, masing-masing iaitu 1.3 juta dan 1.2 juta.

Kedua-dua negeri itu menyumbang 2.5 juta atau 28.5 peratus daripada 8.7 juta penduduk yang menjalankan aktiviti.

“Petaling, Johor Bahru dan Kinta adalah daerah pentadbiran yang paling aktif dengan masing-masing 445,900, 392,500 dan



**Sebanyak 55.0 peratus (7.3 juta) penduduk di usia bekerja terbabit dalam aktiviti sukan atau senaman. Putrajaya dan Kuala Lumpur mencatatkan komposisi tertinggi iaitu masing-masing pada 83.5 peratus dan 78.6 peratus”**

339,200 penduduk melakukan aktiviti fizikal,” katanya dalam satu kenyataan, semalam.

Menurutnya, sebanyak 62.4 peratus daripada 8.7 juta penduduk aktif pada 2020 melakukan sekurang-kurangnya satu aktiviti fizikal, 22.8 peratus terbabit dalam dua aktiviti dan 14.8 peratus melakukan tiga aktiviti dan lebih.

“Rekreasi (4.2 juta orang), berjalan laju (2.8 juta orang) dan berlari (2.1 juta orang) adalah aktiviti yang paling digemari diikuti berbasikal, eSports, zumba atau aerobik, berenang, aktiviti gim-

nasium, sukan lasak dan aktiviti taichi atau yoga,” katanya.

DOSM berkata, golongan penduduk muda yang terbabit sukan atau senaman mencatatkan sebanyak 61 peratus dengan Putrajaya merekodkan pembabitan tertinggi iaitu 90.2 peratus, diikuti Selangor 80.6 peratus.

Di samping itu, katanya, sebanyak 54.6 peratus penduduk usia muda di Sarawak tidak terbabit dalam sebarang aktiviti dan trend sama juga berlaku di Kelantan (54.1 peratus) dan Sabah (52.9 peratus).

“Sebanyak 55.0 peratus (7.3 juta) penduduk di usia bekerja terbabit dalam aktiviti sukan atau senaman. Putrajaya dan Kuala Lumpur mencatatkan komposisi tertinggi iaitu masing-masing pada 83.5 peratus dan 78.6 peratus.

“Kategori penduduk tua yang mencatatkan pembabitan dalam aktiviti sukan atau senaman paling rendah iaitu 33.0 peratus,” katanya.

Berdasarkan Banci Malaysia 2020, katanya, sebanyak 80 peratus responden menyatakan tempat kediaman dilengkapi kemudahan taman permainan dan padang bola adalah dalam lingkungan kosong hingga lima kilometer.

Menurutnya, kurang daripada 60 peratus responden menyatakan kemudahan sukan dan rekreasi awam seperti padang golf, pusat boling, kolam renang dan stadium mini terletak dalam jarak kosong hingga lima kilometer dari kediaman.