



# SIARAN MEDIA

## KEMENTERIAN BELIA DAN SUKAN



KBS : 15/2024

### MALAYSIA PENERAJU INDEKS KESIHATAN MENTAL BELIA

---

1. **PUTRAJAYA**, 22 April – YB Hannah Yeoh, Menteri Belia dan Sukan merasmikan Majlis Pelancaran Indeks Kesehatan Mental Belia Malaysia 2023 (MyMHI'23) di Hotel Zenith, Putrajaya hari ini. Majlis ini turut dihadiri Menteri Kesehatan Malaysia, YB Datuk Seri Dr. Haji Dzulkefly bin Ahmad dan Timbalan Menteri Belia dan Sukan, YB Adam Adli bin Abd Halim.
2. Inisiatif MyMHI'23 merupakan indeks kesehatan mental yang pertama di Malaysia, yang bertujuan untuk mengukur tahap kesehatan mental belia (berumur antara 15 hingga 30 tahun). Inisiatif ini diterajui oleh Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES), Kementerian Belia dan Sukan (KBS) dan United Nations Children's Fund (UNICEF) dengan sokongan daripada pemegang taruh berkaitan. Kerjasama ini membuktikan komitmen bersama dalam meningkatkan kesedaran berkaitan kesehatan mental belia.
3. Indeks ini merangkumi tujuh (7) domain iaitu gaya hidup, persekitaran, keperibadian individu, pengalaman hidup, sokongan sosial, pengendalian tekanan, dan minda sihat, serta disokong oleh 28 indikator.
4. Secara keseluruhannya, MyMHI'23 yang melibatkan 5,867 responden ini, menunjukkan kesehatan mental belia berada pada tahap sederhana memuaskan dengan skor 71.91. Domain pengalaman hidup mencatatkan skor tertinggi (88.51) iaitu berada pada tahap memuaskan manakala domain persekitaran mencatatkan skor terendah (65.45) iaitu berada pada tahap sederhana memuaskan.

5. Antara intervensi yang telah dikenal pasti untuk meningkatkan kesihatan mental belia adalah:
- (i) mewujudkan ruang kediaman yang tidak terlalu sesak dan dilengkapi dengan kemudahan asas yang mencukupi, sekali gus memupuk persekitaran yang bebas daripada tekanan;
  - (ii) meningkatkan ketercapaian belia kepada perkhidmatan kesihatan mental;
  - (iii) mempromosikan gaya hidup sihat yang meliputi penyediaan makanan sihat dan pelaksanaan aktiviti fizikal;
  - (iv) meningkatkan daya tahan melalui kesedaran dan kefahaman yang jelas mengenai kesihatan mental bagi mengelakkan sterotaip;
  - (v) memperkasa penglibatan belia dalam persatuan dan aktiviti kesukarelawanan; dan
  - (vi) memperkasa peranan ibu bapa dan penjaga melalui penguasaan kemahiran literasi kesihatan mental dan kemahiran keibubapaan yang positif.
6. Usaha bagi mengkaji dan meningkatkan kesihatan mental belia Malaysia adalah selari dengan Strategi 1, Teras 3 Model Pembangunan Belia Madani 2030 (MPBM2030) iaitu **Meningkatkan Kesihatan Mental, Kecergasan Fizikal Dan Kecerdasan Spiritual** belia. Diharapkan agar semua pemegang taruh dapat memberi kerjasama dan sokongan kepada KBS dan KKM dalam memperjuangkan isu kesihatan mental belia.
7. Laporan penuh MyMHI'23 boleh dimuat turun melalui pautan berikut:

<https://www.iyres.gov.my/penyelidikan/senarai-penyelidikan>

**UNIT KOMUNIKASI KORPORAT  
KEMENTERIAN BELIA DAN SUKAN**

**22 April 2024**

## **MAKLUMAT TAMBAHAN**

### **Mengenai UNICEF**

UNICEF merupakan badan Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu yang memperjuangkan hak kanak-kanak kurang bernasib baik di dunia. UNICEF berusaha untuk meningkatkan mutu kehidupan setiap kanak-kanak di lebih daripada 190 negara dan wilayah, untuk membina dunia yang lebih baik untuk semua.

Untuk maklumat lanjut tentang usaha UNICEF, layari: [www.unicef.org](http://www.unicef.org)

### **Mengenai IYRES**

IYRES merupakan sebuah pusat penyelidikan kebangsaan, bertanggungjawab untuk menjalankan penyelidikan mengenai pembangunan belia, menganalisis isu-isu semasa berkaitan belia dan memberikan input kepada pihak berkepentingan pembangunan belia.

Untuk maklumat lanjut tentang IYRES dan kerjanya, layari: [www.iyres.gov.my](http://www.iyres.gov.my)

Ikuti IYRES KBS di aplikasi X, Facebook, TikTok dan Instagram

### **Untuk maklumat lanjut, sila hubungi:**

1) Puan Norlida Parjoh, Eksekutif Komunikasi Korporat, IYRES, +603 88713590,  
[norlida@iyres.gov.my](mailto:norlida@iyres.gov.my)

2) Puan Rachel Choong, Pegawai Komunikasi (Media), UNICEF Malaysia, +6012 263 2690, [rchoong@unicef.org](mailto:rchoong@unicef.org)