

NORTHPORT TINGKAT KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN KAKITANGAN MELALUI PROGRAM "LIGA KESIHATAN"

PELABUHAN KLANG - Kesihatan adalah tunjang utama yang menyumbang kepada kejayaan dan kesejahteraan individu secara menyeluruh. Konsep ini bukan sahaja berkaitan kecergasan fizikal, tetapi ia juga turut merangkumi kesejahteraan mental, emosi dan sosial. Memupuk gaya hidup yang seimbang menjadi asas penting bagi meningkatkan produktiviti dan kepuasan dalam kehidupan peribadi dan professional seseorang. Di tempat kerja, aspek kesihatan dan kesejahteraan menjadi keutamaan bagi menambah nilai yang signifikan, meningkatkan tahap moral, produktiviti serta kepuasan kerja di kalangan kakitangan.

Bagi memenuhi keperluan gaya hidup sihat ini, Northport (Malaysia) Bhd ("Northport"), ahli Kumpulan MMC telah menganjurkan program "Liga Kesihatan Northport". Program yang berlangsung selama 6 bulan, bermula dari 1 Mei sehingga 31 Oktober 2024 yang lalu dianjurkan dengan objektif utama bagi menggalakkan gaya hidup positif dan lebih sihat di kalangan warga kerja Northport. Lebih daripada 500 orang kakitangan Northport telah mendaftar untuk menyertai program ini dan bersaing bagi merebut hadiah wang tunai keseluruhan berjumlah RM26,500.00.

Ketua Pegawai Eksekutif Northport, Fakhrul Azhar Tajudin berkata, "Liga Kesihatan Northport 2024 adalah pertandingan kecergasan secara liga yang julung kali dianjurkan oleh Syarikat yang bertujuan untuk meningkatkan kecergasan fizikal dan kesejahteraan mental kakitangan kami. Matlamat kami adalah untuk menggalakkan budaya keseimbangan melalui penglibatan mereka dalam aktiviti berkaitan kesihatan yang secara tidak langsung boleh menyumbang kepada peningkatan produktiviti dan kepuasan kerja secara menyeluruh di kalangan warga kerja kami".

Pemenang untuk setiap kategori di dalam penganjuran sulung Liga Kesihatan Northport 2024 telah diumumkan semasa sambutan Tahun Baru 2025 yang telah dianjurkan di premis Northport baru-baru ini. Bagi kategori lelaki, Mohamad Rusdi Razali dari Jabatan Kargo Konvensional telah dinobatkan sebagai juara kategori lelaki, manakala kategori wanita pula telah dimenangi oleh Nur Fadilah Razali dari Jabatan Polis Pelabuhan. Sebagai juara, masing-masing telah membawa pulang hadiah wang tunai sebanyak RM5,000.00 seorang.

Bagi kategori Jabatan pula, Bahagian Kesihatan, Keselamatan, Sekuriti dan Alam Sekitar telah dinobatkan sebagai pemenang.

Mengulas kemenangan beliau, Mohamad Rusdi berkata, “Keluarga adalah tunjang kepada motivasi saya untuk menjadi lebih sihat kerana sebelum ini, saya mempunyai masalah berat badan dan disahkan menghidap tekanan darah tinggi. Masalah kesihatan yang boleh mengancam nyawa ini telah membuatkan saya berazam untuk hidup dengan lebih sihat, demi keluarga saya yang tercinta.” Beliau menambah, “Sepanjang enam bulan program Liga Kesihatan ini berlangsung, selain daripada melakukan aktiviti sukan dan riadah, saya turut mengawal cara pemakanan serta mengamalkan ‘intermittent fasting’. Alhamdulillah saya berjaya menurunkan berat badan sebanyak 34 kg. Saya bersyukur kerana mempunyai seorang isteri yang amat mengambil berat dan membantu di dalam menyediakan makanan yang sihat. Selain itu, saya juga dikelilingi oleh rakan-rakan yang sentiasa memberi semangat dan sokongan untuk saya menjadi lebih sihat.”

Nur Fadilah turut berkongsi pandangan yang sama. Beliau berkata, “Saya mendapat sokongan yang baik dari suami serta rakan-rakan sekerja sepanjang program Liga Kesihatan Northport ini berlangsung. Dalam tempoh enam bulan tersebut, saya banyak menyertai acara-acara sukan dan riadah di mana suami banyak membantu saya di rumah, manakala rakan-rakan sekerja banyak mendorong dan memberi saya semangat. Faktor usia yang semakin meningkat serta profesion saya sebagai anggota Polis Bantuan Pelabuhan merupakan motivasi untuk saya kekal sihat dan cergas agar dapat menjadi contoh kepada rakan-rakan anggota yang lain. Nasihat saya kepada semua rakan-rakan dan masyarakat Malaysia amnya agar sentiasa mengamalkan pemakanan yang sihat dan kekalkan bentuk badan yang ideal bagi mengelakkan masalah kesihatan di kemudian hari”.

Program Liga Kesihatan Northport 2024 menyediakan pelbagai aktiviti berkaitan kesihatan, dengan setiap aktiviti menawarkan mata untuk dikumpul bagi menentukan kedudukan individu di dalam liga. Aktiviti-aktiviti ini merangkumi cabaran kiraan langkah, senaman di gimnasium, pengurusan berat badan, penyertaan dalam pertandingan sukan serta penglibatan dalam aktiviti yang dianjurkan oleh Kelab Rekreasi Northport.

Sejak tahun 2016, Northport secara aktif telah memupuk budaya kesihatan dan kesejahteraan melalui aktiviti sukan dan rekreasi di kalangan warga kerjanya. Pada tahun

2019, Northport telah mengubahsuai dan memperbaharui gimnasiumnya dengan kelengkapan dan kemudahan baharu serta moden dengan tujuan untuk menggalakkan kakitangan mengamalkan gaya hidup aktif dan sihat. Melalui Kelab Rekreasi Northport, Syarikat juga telah menganjurkan pelbagai aktiviti tahunan bagi menerapkan budaya positif dan meningkatkan kesejahteraan fizikal di kalangan ahlinya.

Aktiviti-aktiviti ini merangkumi pertandingan sukan dan rekreasi di peringkat dalaman seperti bola sepak, badminton, pingpong, bola tampar, boling, snuker, maraton, memancing dan permainan *indoor games*. Selain daripada bersukan, aktiviti-aktiviti ini juga dijadikan sebagai medium untuk mencungkil bakat terpendam di kalangan warga kerja Northport. Melalui aktiviti-aktiviti ini, Northport telah muncul sebagai pencabar yang kuat dan telah mencapai banyak kejayaan dalam pelbagai pertandingan sukan. Pada tahun 2023, Northport telah mencapai prestasi tertingginya di dalam aspek sukan apabila muncul sebagai juara keseluruhan Kejohanan Sukan MMC 2023. Pencapaian cemerlang ini menjadi bukti semangat juang yang tinggi dan kebolehan membanggakan warga kerja Northport.

Bagi menggalakkan kesejahteraan serta keseimbangan kerja dan kehidupan, Northport telah melaksanakan pelbagai inisiatif yang bertujuan untuk menyediakan persekitaran kerja yang positif dan mesra untuk kakitangannya. Salah satu inisiatif utamanya adalah penubuhan *Northport Recharge Centre* ("NRC"). NRC menyediakan ruang kepada kakitangan untuk berehat daripada kesibukan kerja harian dengan menenangkan dan menyegarkan minda mereka. Kemudahan tersebut turut menyediakan permainan *indoor games* seperti karom, dart, *foosball*, '*mini golf putting*', *scrabble*, catur dan permainan dalam talian. Selain itu, Northport turut menyediakan perkhidmatan fisioterapi dalaman kepada kakitangannya bagi menangani masalah kesihatan seperti sakit leher dan belakang, masalah sendi, kekejangan dan hilang kekuatan otot. Pusat-pusat fisioterapi menyediakan perkhidmatan mereka di premis Northport tiga hari seminggu bagi memudahkan kakitangan mendapatkan rawatan tanpa perlu ke pusat fisioterapi di luar premis Syarikat.

Selain itu juga, Northport turut memupuk kesedaran kesihatan secara proaktif kepada kakitangannya dengan menganjurkan program pemeriksaan kesihatan secara berkala dengan kerjasama Pertubuhan Keselamatan Sosial (PERKESO) dan hospital-hospital panel Syarikat. Program ini bertujuan bagi meningkatkan kesedaran di kalangan kakitangan

Northport tentang pengesanan awal dan pencegahan penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, darah tinggi dan kencing manis. Pemeriksaan kesihatan asas, termasuk pengukuran indeks jisim tubuh (BMI), tekanan darah dan ujian gula dalam darah secara rawak disediakan kepada semua kakitangan bagi pengesanan dan pemantauan tahap kesihatan mereka.

Kesimpulannya, program Liga Kesihatan Northport telah direka sebagai sebahagian daripada inisiatif Northport untuk meningkatkan tahap kesihatan dan kesejahteraan di kalangan kakitangannya. Selain daripada kelebihan mempunyai kakitangan yang lebih sihat, Syarikat juga memperoleh manfaat besar daripada program ini kerana ia turut membantu membina kerjasama berpasukan dan penglibatan di kalangan kakitangan Northport yang secara langsung menyumbang kepada budaya kerja yang positif dalam organisasi.

Program ini juga memainkan peranan penting dalam mengukuhkan inisiatif Alam Sekitar, Sosial dan Tadbir Urus ("ESG") Northport, khususnya dalam aspek 'Sosial' untuk rangka kerja ESG. Dengan mengutamakan penglibatan sosial dan kesejahteraan kakitangan, Northport menzahirkan komitmennya sebagai majikan yang bertanggungjawab dan menggalakkan nilai yang mampan di tempat kerja.

"Kami percaya bahawa tenaga kerja yang sihat adalah aset kami yang paling berharga, terutamanya dalam industri pelabuhan di mana kami beroperasi tanpa henti. Usaha kami dalam memperkasakan kakitangan dengan budaya kesejahteraan dan kecemerlangan bukan hanya untuk mencapai kejayaan semata-mata, tetapi ia juga berkait rapat dalam membentuk legasi yang kukuh dan mampan. Komitmen kami terhadap kesihatan dan kesejahteraan warga kerja adalah satu pelaburan bagi membina masa depan yang lebih cerah buat Northport." ujar Fakhrul.

-TAMAT-



Kapsyen gambar: Mohamad Rusdi Razali dari Jabatan Kargo Konvensional (gambar kiri) dan Nur Fadilah Razali dari Jabatan Polis Pelabuhan (gambar kanan) telah dinobatkan sebagai juara bagi kategori masing-masing. Sebagai juara, mereka membawa pulang hadiah wang tunai sebanyak RM5,000.00 seorang yang telah disampaikan oleh Ketua Pegawai eksekutif, MMC Port Holdings Sdn Bhd, Dato' Azman Shah Mohd Yusof.



Kapsyen gambar: Northport aktif menganjurkan acara sukan bagi memupuk budaya kesihatan dan kesejahteraan dalam kalangan warga kerjanya