



LENSA MACFEA

PERSATUAN EKONOMI PENGGUNA DAN KELUARGA MALAYSIA

EDISI 13/2025



Paka

gguna & Masyara

Dr. Zuroni Md Ju
Pensyarah Kanan
Jabatan Pengurusan Sumber dan Pengajian
Fakulti Ekologi Manusia,
Universiti Putra Malaysia
PANEL

**Ramadhan
Menjelang Tiba:
Perbelanjaan Isi
Rumah Akan
Sama Atau
Meningkat?**

MODERATOR
Dr. Irwan Syah Md Yusoff
Pensyarah Kanan
Jabatan Pengurusan Sumber dan Pengajian
Fakulti Ekologi Manusia,
Universiti Putra Malaysia

5891
72

ERUARI 2





LENSA MACFEA

PERSATUAN EKONOMI PENGGUNA DAN KELUARGA MALAYSIA

EDISI 13/2025

© Penerbit Persatuan Ekonomi Pengguna dan Keluarga Malaysia

Cetakan Ketiga belas 2025

Kekerapan Terbitan : Setahun Sekali

Hak cipta terpelihara. Mana-mana bahagian penerbitan ini tidak boleh dihasilkan semula, disimpan dalam sistem simpanan kekal, atau dipindahkan dalam sebarang bentuk atau sebarang cara elektronik, mekanik, penggambaran semula, dan sebagainya tanpa terlebih dahulu mendapat izin daripada Penerbit Persatuan Ekonomi Pengguna dan Keluarga Malaysia.

Perpustakaan Negara Malaysia

Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Reka Bentuk Kulit: Irwan Syah Md Yusoff & Elistina Abu Bakar

Reka Letak Teks: Irwan Syah Md Yusoff

Rupa Taip Teks: Times New Roman

Saiz Taip Teks: 11/18

Diterbitkan oleh

Penerbit Persatuan Ekonomi Pengguna dan Keluarga Malaysia

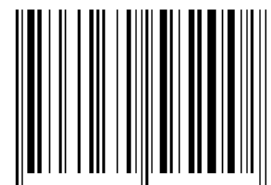
43400 UPM, Serdang

Selangor Darul Ehsan

E-mel : macfea.upm@gmail.com

Laman Web : <http://macfea.com.my>

e ISSN 3030-5 8 29



9 773030 582006



LENSA MACFEA

PERSATUAN EKONOMI PENGGUNA DAN KELUARGA MALAYSIA

EDISI 13/2025

Isi Kandungan

Kandungan

Nota Editor	4
Sidang Editor	4
Barisan Nama Exco MACFEA Sesi 2024-2026	5
Amanat Presiden MACFEA	6
Sudut Perkongsian Ahli	8
Aktiviti MACFEA	16
Laporan Program "Kita Gempur" 2024-2025	23
Laporan Program KPDN-MACFEA 2025	36
Bual Bicara Pakar 5.0 : 360° Perspektif Pengguna & Masyarakat	41
Retreat MACFEA	48
Geran Mini Penyelidikan MACFEA	50
Sudut Tips	52



LENSA MACFEA

PERSATUAN EKONOMI PENGGUNA DAN KELUARGA MALAYSIA

EDISI 13/2025

Nota Editor

Assalamualaikum dan salam Malaysia Madani kepada semua ahli MACFEA.

Syukur ke hadrat-Nya, kerana Buletin MACFEA Edisi-13 telah berjaya diterbitkan. Dengan penuh rasa syukur, kami merakamkan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada semua pembaca yang terus setia menyokong LENSEA MACFEA. Sokongan anda menjadi pemangkin kepada usaha kami dalam menyampaikan ilmu, memperluas advokasi, dan memperkasa komuniti pengguna serta keluarga Malaysia. Ucapan terima kasih turut ditujukan kepada seluruh sidang editor atas komitmen, kerjasama dan dedikasi dalam memastikan keluaran ini diterbitkan dengan mutu yang terbaik.

Tahun ini merupakan tahun yang benar-benar mencabar namun penuh peluang. Pelbagai program kepenggunaan telah berjaya dijalankan di seluruh negara, merangkumi sesi pendidikan, bengkel literasi, inisiatif advokasi, kerjasama strategik dan aktiviti turun padang bersama masyarakat. Setiap program ini dirancang dengan tekad untuk meningkatkan kesedaran, memperkukuh hak, serta memantapkan daya tahan pengguna dan keluarga dalam menghadapi cabaran ekonomi semasa. Semangat penyertaan

daripada pelbagai lapisan masyarakat membuktikan bahawa usaha pemerkasaan pengguna semakin mendapat tempat dan sokongan padu. Edisi kali ini menampilkan sorotan program-program utama yang telah dijalankan sepanjang dua tahun, iaitu tahun 2024 dan 2025. Dokumentasi ini bukan sekadar laporan aktiviti, tetapi suatu catatan penting yang menggambarkan perjalanan, pencapaian dan komitmen berterusan MACFEA dalam memperkukuh kesejahteraan pengguna dan keluarga.

Ucapan terima kasih yang tidak terhingga juga ditujukan kepada semua penyumbang artikel. Sudi berkongsi kepakaran, dapatan kajian, analisis kritis dan pandangan profesional adalah satu sumbangan yang amat berharga. Anda semua telah memperkayakan penerbitan ini dengan ilmu dan perspektif yang menyeluruh, menjadikan setiap halaman lebih bermakna dan lebih memberi inspirasi kepada pembaca. Kami berharap LENSEA MACFEA menjadi rujukan yang bernilai, serta menyemarakkan lagi tekad semua pihak untuk terus bersama-sama memperkasa masyarakat pengguna di Malaysia.

Terima kasih atas sokongan berterusan anda. Semoga penerbitan LENSEA MACFEA ini menjadi sumber ilmu, inspirasi

dan semangat untuk kita bergerak lebih jauh, lebih kuat, dan lebih bersatu dalam memperjuangkan hak dan kepentingan pengguna.

Selamat membaca!

Elistina Abu Bakar
Ketua Editor

SIDANG
EDITOR

Prof. Madya Dr.
Elistina Abu Bakar
(Ketua Editor)

Prof. Madya Dr.
Irwan Syah Md
Yusoff

Gs. Dr. Mohammad
Mujaheed Bin
Hassan

Dr. Nur Aqilah

BARISAN NAMA EXCO MACFEA SESI 2024-2026

Jawatan	Nama	Institusi
PRESIDEN	Ahmad Hariza Hashim (Prof. Dr.)	UPM
TIMBALAN PRESIDEN	Rosidah binti Musa (Prof. Dr.)	CITY UNI.
SETIAUSAHA	Shamsul Azahari Zainal Badari (Dr.)	UPM
NAIB SETIAUSAHA	Ismah Osman (Prof. Madya Dr.)	UiTM
BENDAHARI	Husniyah Abdul Rahim@Abdul Wahab (Dr.)	
PENOLONG BENDAHARI	Zuroni Md. Jusoh (Dr.)	UPM
EXCO	Irwan Syah Md. Yusoff (Prof. Madya Dr.)	UPM
	Syuhaily Osman (Prof. Madya Dr.)	UPM
	Elistina Abu Bakar (Prof. Madya Dr.)*	UPM
	Khairunesa Binti Isa (Prof. Madya Dr.)	UTHM
	Cheng Kai Wah (Dr.)	INTI UNI.
	Normalisa Md Isa (Dr.)	UUM
	Nuradli Ridzwan Shah Mohd Dali (Prof. Dr.)*	USIM
	Keshminder Singh A/L Jit Singh (Prof. Madya Dr.)*	UiTM
	Mahiah Said (Dr.)*	UNITEN
	Doris Padmini S. Selvaratnam (Prof. Madya Dr.)	UKM
PENASIHAT	Laily Paim (Dr.)	
	Faridah Hj. Hassan (Prof. Dr.)	UiTM

Nota : EXCO boleh dilantik tambahan nama dan ini menyebabkan EXCO 2024/2026 adalah seramai 10 orang dengan lantikan tambahan seramai 4* orang.



Prof. Dr. Ahmad Hariza Hashim
(Presiden MACFEA 2024-2026)

Tuan-tuan dan Puan-Puan,

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh dan salam sejahtera kepada semua ahli Persatuan Pengguna dan Ekonomi Keluarga Malaysia (MACFEA) serta pembaca Buletin LENSEA yang dihormati.

Sepanjang tahun 2025, MACFEA telah giat menganjurkan pelbagai program advokasi pengguna yang bertujuan untuk melahirkan pengguna yang teliti (*conscientious consumer*). Antara program yang telah kami jalankan termasuklah program literasi kewangan, kelestarian pengguna, kempen "Kita Gempur" bagi menangani ketirisan subsidi, serta Konvensyen MACFEA bertajuk "*Navigating the Digital Consumer Landscape: Innovations, Challenges, and Opportunities*" dengan kerjasama Faculty of Business and Communication (FBC) di INTI International University (INTI IU). Pada tahun ini, kami juga berjaya menganjurkan MACFEA Inter-Regional Intellectual Discourse bertajuk "Consumer Well-being: Facing Current Challenges" yang melibatkan wakil-wakil NGO kepenggunaan dari Taiwan, India, Hongkong, Indonesia dan Malaysia. Di samping itu, MACFEA turut

memberikan geran penyelidikan kecil kepada ahli-ahli kami bagi menyokong usaha penyelidikan dalam bidang kepenggunaan.

Semua program ini dilaksanakan dengan matlamat utama untuk melahirkan pengguna yang teliti, iaitu pengguna yang bijak, berpengetahuan, dan bertanggungjawab dalam membuat keputusan. Dalam keadaan di mana pengguna hari ini berhadapan dengan pelbagai cabaran, menjadi pengguna yang teliti adalah sangat penting.

Mengapa Pengguna Teliti Penting?

- **Kenaikan Kos Sara Hidup:** Inflasi dan ketidakstabilan ekonomi telah menyukarkan pengguna, terutamanya isi rumah berpendapatan rendah dan sederhana, untuk mengurus perbelanjaan harian. Pengguna yang teliti akan mampu membuat keputusan pembelian yang bijak, mengelakkan pembaziran, dan memaksimumkan nilai wang yang dibelanjakan.
- **Literasi Kewangan:** Ramai pengguna masih kekurangan pengetahuan dan kemahiran untuk membuat keputusan kewangan yang bijak. Ini menjadikan mereka terdedah kepada penipuan dan pengurusan kewangan yang lemah. Pengguna yang teliti akan lebih berpengetahuan tentang pengurusan kewangan peribadi dan mampu mengelakkan risiko kewangan.
- **Transformasi Digital:** Walaupun teknologi telah membawa kemudahan, ia juga memperkenalkan risiko baru seperti penipuan dalam talian, pelanggaran data, dan penyebaran barangan tiruan. Pengguna yang teliti akan lebih berwaspada dan mampu

menggunakan platform digital dengan selamat dan berkesan.

- **Kelestarian dan Penggunaan Beretika:** Pengguna semakin prihatin tentang kesan alam sekitar dan etika terhadap pembelian mereka. Namun, mereka sering kekurangan maklumat dan sumber untuk membuat pilihan yang mampan. Pengguna yang teliti akan lebih peka terhadap impak penggunaan mereka dan membuat pilihan yang lebih bertanggungjawab.
- **Kesihatan dan Kesejahteraan:** Pandemik COVID-19 telah menekankan kepentingan akses kepada penjagaan kesihatan yang mampu dimiliki serta keperluan Pendidikan pengguna mengenai isu-isu berkaitan kesihatan. Pengguna yang teliti akan lebih sedar tentang kepentingan menjaga kesihatan diri dan keluarga.
- **Populasi Pengguna yang Menua:** Dengan peningkatan populasi warga emas, penting untuk memastikan mereka tidak terpinggir dalam era digital. Pengguna yang teliti akan membantu warga emas memahami dan mengadaptasi perubahan teknologi dengan lebih baik.

Peranan MACFEA dalam Membentuk Pengguna Teliti

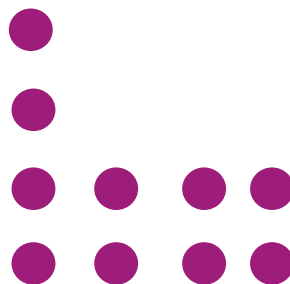
MACFEA komited untuk terus memainkan peranan penting dalam melahirkan pengguna yang teliti melalui pelbagai program advokasi dan pendidikan. Kami amat bersyukur kerana usaha kami telah mendapat pengiktirafan daripada Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Kos Sara Hidup (KPDN). Kami telah diberikan geran untuk mengadakan program di seluruh Malaysia bagi memberi penerangan tentang subsidi kerajaan, yang merupakan satu langkah penting dalam memastikan

Kami juga telah diminta untuk mengemukakan cadangan aktiviti untuk tahun 2026. Kami berdoa agar sekali lagi diberikan kepercayaan oleh KPDN untuk meneruskan program advokasi pengguna ini. Dengan sokongan semua pihak, kami yakin dapat terus membantu melahirkan pengguna yang lebih berpengetahuan, berdaya tahan, dan teliti.

Penutup

Marilah kita bersama-sama menghadapi cabaran semasa dengan penuh kesedaran dan tanggungjawab. Pengguna yang teliti bukan sahaja dapat melindungi diri mereka sendiri tetapi juga menyumbang kepada kesejahteraan masyarakat dan kelestarian alam sekitar. Semoga usaha kita semua akan membawa manfaat yang besar kepada masyarakat dan negara.

Sekian, terima kasih.



SUDUT PERKONGSIAN AHLI

Kesedaran Keselamatan Siber: Lindungi Diri Anda dalam Dunia Digital

Dr Hanifah Abdul Hamid

**Unit Keselamatan Siber dan Sistem, Keselamatan dan Jaminan Maklumat,
Fakulti Sains dan Teknologi, Universiti Sains Islam Malaysia.**



Dalam era digital yang pantas ini, teknologi telah menjadi sebahagian daripada kehidupan seharian kita, namun ancaman jenayah siber semakin membimbangkan, terutamanya di Malaysia. Semakin kita bergantung kepada internet untuk berkomunikasi, perbankan, membeli-belah, dan berhibur, semakin kreatif pula penjenayah siber mencari cara untuk mengeksploitasi kelemahan kita. Peningkatan kes jenayah siber dan kerugian kewangan yang dialami oleh mangsa menunjukkan betapa pentingnya untuk kita lebih berwaspada dan proaktif dalam melindungi diri sendiri di dunia maya.

Ancaman Jenayah Siber yang Semakin Meningkat di Malaysia

Angka-angka ini membuktikan betapa seriusnya masalah jenayah siber di Malaysia. Berdasarkan data dari Jabatan Siasatan Jenayah Komersial (JSJK) Bukit Aman, dalam tempoh lima tahun dari 2019 hingga 2023, sebanyak 156,029 kes jenayah komersial telah dilaporkan, dengan jumlah kerugian mencecah RM14.3 bilion. Menurut Majlis Keselamatan Negara (MKN) pula, pada tahun 2023 sahaja, 34,497 kes penipuan dalam talian telah direkodkan, menyebabkan kerugian melebihi RM1.2 bilion. Angka-angka ini bukan sekadar statistik, ia mewakili mangsa sebenar yang telah ditipu oleh penjenayah siber yang seringkali kehilangan wang dan data peribadi mereka.

Trend yang membimbangkan ini menunjukkan betapa pentingnya kesedaran tentang keselamatan siber. Apabila teknologi berkembang, taktik penjenayah siber juga menjadi semakin canggih. Kita tidak boleh lagi hanya menggunakan internet tanpa berfikir; kita perlu menggunakannya dengan bijak dan berhati-hati. Setiap pengguna, tidak kira usia atau kepakaran teknikal, perlu mengambil langkah untuk melindungi diri daripada menjadi mangsa seterusnya.

Jenis Ancaman Siber: Apa yang Perlu Anda Tahu?

Ancaman siber datang dalam pelbagai bentuk, dan memahami jenis-jenisnya adalah langkah pertama untuk melindungi diri anda. Berikut adalah beberapa ancaman siber yang paling biasa dihadapi oleh pengguna di Malaysia:

Phishing

Phishing adalah salah satu ancaman siber yang paling berleluasa dan berbahaya. Dalam serangan phishing, penjenayah siber menyamar sebagai entiti yang dipercayai seperti bank, agensi kerajaan, atau syarikat terkenal untuk menipu pengguna supaya memberikan maklumat sensitif seperti kata laluan, nombor kad kredit, atau butiran peribadi. Serangan ini biasanya dilakukan melalui e-mel atau mesej yang kelihatan sah tetapi sebenarnya palsu.

Contohnya, anda mungkin menerima e-mel yang kelihatan seperti dari bank anda, meminta anda "mengesahkan akaun" dengan mengklik pada pautan. Setelah anda mengklik, anda akan diarahkan ke laman web palsu yang mencuri maklumat log masuk anda. Untuk mengelakkan menjadi mangsa phishing, sentiasa periksa alamat e-mel pengirim, elakkan mengklik pautan yang mencurigakan, dan jangan

Penipuan Kewangan Dalam Talian

Penipuan kewangan dalam talian adalah satu lagi ancaman besar, di mana penjenayah siber menggunakan pelbagai taktik untuk menipu mangsa. Penipuan ini boleh berlaku dalam pelbagai bentuk, seperti skim pelaburan palsu, tawaran pinjaman yang tidak wujud, atau penipuan membeli-belah dalam talian di mana barang tidak pernah dihantar. Pada tahun 2023, penipuan telekomunikasi sahaja menyumbang 10,348 kes, dengan kerugian sebanyak RM352 juta. Salah satu taktik biasa adalah skim "cepat kaya", di mana penipu menjanjikan pulangan tinggi untuk pelaburan dalam kripto atau projek lain. Setelah mangsa memindahkan wang mereka, penipu akan hilang begitu sahaja. Untuk melindungi diri, sentiasa berhati-hati dengan tawaran yang terlalu bagus dan hampir mustahil untuk dicapai, dan lakukan penyelidikan menyeluruh sebelum membuat sebarang pelaburan atau komitmen kewangan dalam talian.

Malware dan Ransomware

Malware (perisian berbahaya) dan ransomware adalah alat yang digunakan oleh penjenayah siber untuk mencerooboh dan merosakkan sistem komputer. Malware boleh mencuri maklumat sensitif seperti kata laluan atau data kewangan, manakala ransomware akan mengunci sistem atau menyulitkan fail pengguna, meminta bayaran tebusan untuk memulihkan akses. Contohnya, anda mungkin memuat turun fail berbahaya daripada lampiran e-mel atau laman web yang telah dicerooboh. Setelah dipasang, malware boleh merebak ke seluruh sistem anda, menyebabkan kerosakan yang serius. Untuk melindungi diri, elakkan memuat turun fail daripada sumber yang tidak dipercayai dan pastikan perisian antivirus anda sentiasa dikemas kini.

Penggodaman Akaun Peribadi

Penggodam sering menargetkan akaun peribadi seperti profil media sosial, akaun e-mel, atau platform perbankan dalam talian. Mereka menggunakan teknik seperti serangan kata laluan (meneka atau memecahkan kata laluan yang lemah) atau mengeksploitasi kelemahan sistem untuk mendapatkan akses tanpa kebenaran. Setelah berjaya, mereka boleh mencuri maklumat peribadi, melakukan penipuan kewangan, atau bahkan menyamar sebagai anda dalam talian. Contohnya, jika akaun media sosial anda digodam, penyerang boleh menghantar pautan berbahaya kepada kenalan anda atau menyiarkan kandungan palsu atas nama anda. Untuk mengelakkan ini, sentiasa gunakan kata laluan yang kuat dan unik untuk setiap akaun, dan aktifkan pengesahan dua faktor (2FA) di mana mungkin.

Kejuruteraan Sosial

Serangan kejuruteraan sosial (*social engineering*) mengeksploitasi psikologi manusia dan bukannya kelemahan teknikal. Penipu akan memanipulasi individu untuk memberikan maklumat sulit atau melakukan tindakan yang membahayakan keselamatan. Contohnya, penipu mungkin berpura-pura sebagai ejen sokongan teknikal dan memujuk anda untuk memberikan akses jauh ke komputer anda. Sentiasa sahkan identiti sesiapa yang meminta maklumat sensitif atau akses ke peranti anda.

Kecurian Identiti Digital

Kecurian identiti berlaku apabila penjenayah siber mencuri maklumat peribadi seperti nama, nombor IC, atau butiran bank untuk melakukan penipuan atau mengakses akaun kewangan. Ini boleh mengakibatkan kerugian kewangan dan kerosakan reputasi. Berhati-hati ketika berkongsi maklumat peribadi dalam talian dan pantau akaun anda secara berkala untuk sebarang aktiviti mencurigakan.

Risiko Wi-Fi Awam

Rangkaian Wi-Fi awam, seperti di kafe atau lapangan terbang, seringkali tidak selamat, menjadikannya sasaran utama penggodam. Penjenayah siber boleh memintas data yang dihantar melalui rangkaian ini, termasuk kata laluan dan maklumat kad kredit. Elakkan mengakses akaun sensitif atau melakukan transaksi kewangan menggunakan Wi-Fi awam. Jika anda terpaksa menggunakannya, pertimbangkan untuk menggunakan Rangkaian Persendirian Maya (VPN) untuk menyulitkan sambungan anda. Untuk setiap

menggunakan Rangkaian Persendirian Maya (VPN) untuk menyulitkan sambungan anda. untuk setiap akaun, dan aktifkan pengesahan dua faktor (2FA) di mana mungkin

Faktor Manusia

Walaupun teknologi keselamatan semakin canggih, manusia tetap menjadi pautan terlemah dalam rantai keselamatan siber. Walaupun sistem firewall dan enkripsi yang kuat tidak akan berguna jika pengguna terjebak dengan penipuan phishing, menggunakan kata laluan yang lemah, atau cuai berkongsi maklumat sensitif dalam talian. Penjenayah siber sering mengeksploitasi kesilapan manusia, seperti mengklik pautan berbahaya atau gagal mengemas kini perisian, untuk mencerooboh sistem. Inilah sebabnya mengapa penting untuk membina sikap dan tingkah laku keselamatan siber yang kuat. Dengan sentiasa berwaspada, mempersoalkan permintaan yang mencurigakan, dan mengamalkan tabiat dalam talian yang selamat, pengguna dapat mengurangkan risiko menjadi mangsa serangan siber. Ingat, keselamatan siber bukan hanya tentang alat dan teknologi—ia juga tentang minda dan tabiat. Pendekatan proaktif terhadap keselamatan siber boleh membuat perbezaan besar dalam melindungi diri dan aset digital anda.

Langkah Pencegahan: Bagaimana untuk Melindungi Diri dalam Talian

Walaupun ancaman jenayah siber adalah nyata, terdapat beberapa langkah yang boleh anda ambil untuk melindungi diri dan mengurangkan risiko menjadi mangsa. Berikut adalah beberapa tip praktikal:

Berhati-hati dengan E-mel dan Mesej

Serangan phishing sering bermula dengan e-mel atau mesej yang menipu. Sentiasa sahkan identiti pengirim sebelum membalas atau mengklik sebarang pautan. Jika anda menerima permintaan yang tidak dijangka untuk maklumat peribadi atau kewangan, hubungi organisasi tersebut terus melalui laman web atau nombor telefon rasmi mereka—bukan melalui butiran yang diberikan dalam mesej tersebut.

Gunakan Kata Laluan yang Kuat dan Pengesahan Dua Faktor (2FA)

Kata laluan yang kuat adalah pertahanan pertama anda terhadap penggadam. Cipta kata laluan yang sekurang-kurangnya 12 aksara panjang dan gabungkan huruf besar, huruf kecil, nombor, dan simbol. Elakkan menggunakan maklumat yang mudah diteka seperti nama atau tarikh lahir anda. Selain itu, aktifkan 2FA pada akaun anda untuk menambah lapisan keselamatan tambahan. Walaupun seseorang mencuri kata laluan anda, mereka tidak akan dapat mengakses akaun anda tanpa faktor pengesahan kedua.

Kemas Kini Perisian dan Sistem Secara Berkala

Penjenayah siber sering mengeksploitasi kelemahan dalam perisian yang lapuk untuk melancarkan serangan. Pastikan sistem pengendalian, pelayar web, dan aplikasi anda sentiasa dikemas kini dengan patch keselamatan terkini. Aktifkan kemas kini automatik jika boleh untuk memastikan anda sentiasa dilindungi tanpa perlu risau.

Elakkan Berkongsi Maklumat Peribadi Secara Terbuka

Berhati-hati dengan apa yang anda kongsi dalam talian, terutamanya di media sosial. Elakkan menyiarkan maklumat sensitif seperti nombor telefon, alamat rumah, atau butiran kewangan. Penjenayah siber boleh menggunakan maklumat ini untuk menargetkan anda dengan penipuan atau kecurian identiti.

Didik Diri dan Orang Lain Tentang Keselamatan Siber

Pengetahuan adalah kuasa. Sentiasa peka dengan perkembangan terkini mengenai ancaman siber dan kongsi maklumat ini dengan keluarga dan rakan-rakan. Pertimbangkan untuk menghadiri bengkel keselamatan siber atau mengikuti sumber dalam talian yang dipercayai untuk mempelajari amalan terbaik dalam melindungi diri dalam talian.

Small Shifts, Big Impact: The Role of Consumers in Mitigating Climate Change and Food Security Issues

Dr Nur Aqilah Amalina Jaafar

Faculty of Human Ecology

Universiti Putra Malaysia

Climate Change and Food Security in Malaysia

Climate change increasingly threatens food security in Malaysia, affecting agricultural output, food accessibility, and prices. Altered rainfall patterns, elevated temperatures, and severe weather incidents further hinder food production, destabilize supply chains, and increase expenses. The floods in December 2021, which displaced more than 120,000 individuals and caused significant agricultural damage, led to vegetable prices soaring by 50–80%, further disrupting supply chains. Malaysia relies on imports for 60% of its food, including 30% of its rice. Global supply chain issues—exemplified by India's 2023 export restriction on non-basmati rice—underscore the nation's susceptibility to external disruptions (UNDP, 2024).

Although government regulations and industry actions are essential, consumers can drive change through their decisions and actions. This article outlines key strategies that Malaysian consumers can implement to enhance food security while addressing climate change. Here's how individuals can strengthen resilience through daily decisions.

Shifting to Climate-Friendly Diets with Diversified Food Sources

Consumers should consider transitioning toward more eco-friendly diets. Increasing the consumption of plant-based foods, minimally processed items, and locally grown produce can reduce environmental harm while improving food security. Research shows that plant-based diets generate significantly lower greenhouse gas emissions compared to meat-heavy diets, as livestock farming is resource-intensive, requiring large quantities of land, water, and feed while emitting substantial methane (Espinosa-Marrón et al., 2022). By gradually reducing meat consumption, consumers can meaningfully decrease their environmental impact (Pais et al., 2020). Alternative protein sources such as tofu, tempeh, and legumes like mung beans and chickpeas, which are staples in Malaysian cuisine, offer nutritious and culturally appropriate options. Additionally, excessive dependence on rice and wheat increases vulnerability during shortages. A simple yet effective approach is to substitute rice with locally available grains and tubers such as sweet potatoes, yam, or millet, broadening the range of carbohydrate sources while enhancing dietary resilience.

Minimizing Food Waste

Food waste is another major contributor to climate change. Malaysians generate approximately 17,000 tonnes of food waste daily, with 24% still being edible (The Star, 2024). To reduce waste, consumers must understand how different factors influence food shelf life. Proper storage techniques can significantly extend the usability of food. For instance, fruits that emit ethylene gas, such as bananas and apples, should be stored separately from ethylene-sensitive produce like leafy greens and cucumbers to prevent premature spoilage (Pathak et al., 2017). Natural preservation methods such as using salt, sugar, or vinegar to adjust the pH of food help inhibit bacterial growth and extend shelf life (Davidson & Critzer, 2012). Vacuum sealing, which removes oxygen and moisture, also slows spoilage and reduces bacterial growth (Damdam et al., 2023). Furthermore, understanding food expiry labels is essential. "Use by" dates indicate food safety, whereas "best before" dates refer to quality, meaning food may still be safe to eat beyond this date (Zielińska et al., 2020). Participating in food-sharing programs that collect surplus food close to its expiration date and composting organic materials can significantly reduce landfill waste while promoting sustainability (Aslam et al., 2019; Morone et al., 2018).

Prioritizing Local Products for Sustainable Food Sources

Supporting local agriculture by purchasing Malaysian-grown food further strengthens food security while reducing environmental impact. Consumers can contribute by shopping at farmers' markets, joining community-supported agriculture (CSA) programs, and supporting urban farming initiatives. Even small-scale home gardening can improve food resilience and lessen reliance on resource-intensive imports (Buabeng & Aduteye, 2022). Climate-resilient crops and crop varieties are recommended as effective strategies for farmers to adapt to climate change (Singh et al., 2021). Local crops such as cassava (ubi kayu), yam (ubi keledak), and pennywort (pegaga) are more resilient to climate-related stresses and require fewer resources compared to imported goods. These crops need less water, adapt better to local climatic conditions, and minimize dependency on imports, which are often susceptible to global supply chain disruptions (UNDP, 2024). Additionally, prioritizing products labeled "Buatan Malaysia" (Made in Malaysia) encourages the consumption of local goods, which in turn boosts economic growth and sustainability throughout the food supply chain. This holistic approach not only addresses immediate food security challenges but also lays the foundation for a long-term sustainable future.

Conclusion

The choices we make regarding our food consumption have a direct impact on climate change and food security. While individual actions matter, collective efforts accelerate progress. Consumers should demand transparent supply chains from retailers and support policies that prioritize smallholder farmers and agroecology over industrial monocrops. Food security starts at home, and by embracing local diversity, reducing food waste, and making informed purchasing decisions, Malaysians can help protect their households and the nation from climate-related food disruptions. Every decision, no matter how small, contributes to building a more resilient and sustainable future.

References

- Aslam, H. M. U., et al. (2019). Organic Waste Composting: A Resource Recovery Approach towards Sustainable Environment. <https://doi.org/10.17501/26510251.2019.1203>
- Buabeng, F. S., & Aduteye, E. K. (2022). Addressing Community Food Security Through Gardening. <https://doi.org/10.37745/ijaerds.15/vol9n4113>
- Damdani, A. N., et al. (2023). Effects of UV-C Irradiation and Vacuum Sealing on the Shelf-Life of Beef, Chicken and Salmon Fillets. <https://doi.org/10.3390/foods12030606>
- Davidson, P. M., & Critzer, F. M. (2012). Interventions to Inhibit or Inactivate Bacterial Pathogens in Foods. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-1177-2_13
- Espinosa-Marrón, A., et al. (2022). Environmental Impact of Animal-Based Food Production. <https://doi.org/10.3389/frsus.2022.841106>
- Morone, P., et al. (2018). Does Food Sharing Lead to Food Waste Reduction? <https://doi.org/10.1016/J.JCLEPRO.2018.01.208>
- The Star. (2024, February 4). When Good Food Goes to Waste.
- UNDP. (2024, June 7). A Food Fight Against Climate and Costs.
- Yahya, W. K., et al. (2022). Young Consumers' Purchase Intention of Eco-Labelled Products. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i1/12079>

Regulating Food Labels for Transparency and Safety

Ts Dr Velu Perumal

Department of Industrial Design,
Faculty of Design and Architecture,
Universiti Putra Malaysia

Ergonomics is an applied science that integrates anatomy, physiology, psychology, engineering, and design, plays a pivotal role in ensuring food labels are both accessible and user-friendly. Rooted in the "Natural Laws of Work," ergonomic principles prioritize physical and cognitive features to enhance efficiency and safety. Features such as font size, color contrast, layout, and language clarity are meticulously designed to minimize cognitive strain and facilitate quick information retention. A well-structured food label not only improves readability but also mitigates risks of misinterpretation, enabling consumers to make dietary decisions swiftly and accurately.

Human senses are central to ergonomic considerations, dictating how individuals perceive and interact with their surroundings. In food labelling, visual ergonomics ensures that critical information such as allergens, expiration dates, and nutritional values are clearly distinguishable. Poorly designed labels with small fonts, cluttered text, or ambiguous symbols can frustrate consumers and, in some cases, pose serious health risks. Additionally, tactile and auditory elements, such as Braille labels or sound-assisted scanning for visually impaired individuals, further enhance accessibility. By incorporating these principles, food labels can cater to diverse consumer needs, ultimately promoting safety and inclusivity.

An ergonomic design approach is essential in food labelling, serving as a critical tool for consumer protection and informed decision-making. According to the Codex General Standard for the Labelling of Pre-packaged Foods (CODEX STAN 1-1985), food labels include any written, printed, or graphic material on a food package, providing vital information on nutritional values, ingredients, and safety aspects. Beyond marketing, well-designed labels enhance consumer trust, prevent misleading claims, and influence purchasing behaviour by promoting transparency and informed choices.

Food labelling is essential for providing accurate information and ensuring transparency in the food industry. To protect consumers, all labels must comply with the Food Regulations 1985, enforced by the Food Safety and Quality Division, Ministry of Health Malaysia. The General Food Labelling Guidelines (Part IV, Food Regulations 1985) outline labelling requirements for industry and consumers. Regulation 9 mandates that packaged food must have a label containing all required details and prohibits misleading or non-compliant content. These regulations help maintain clarity, accuracy, and consumer trust in food products.

To ensure clear understanding among Malaysian consumers, the Food Labelling Guidelines require labels to be in Bahasa Malaysia or in English, depending on specific criteria. For food products manufactured, prepared, or packaged in Malaysia, labels must be in Bahasa Malaysia, with optional translations in other languages. Imported food products must have labels in either Bahasa Malaysia or English, with additional translations permitted. Special-purpose foods and dairy products regulated under Regulations 84, 90, 91, 94, 95, 97, 98, and 99 must be labelled in Bahasa Malaysia and may include translations in other languages. However, any translation provided must reflect accurately the original information to maintain clarity and accuracy.

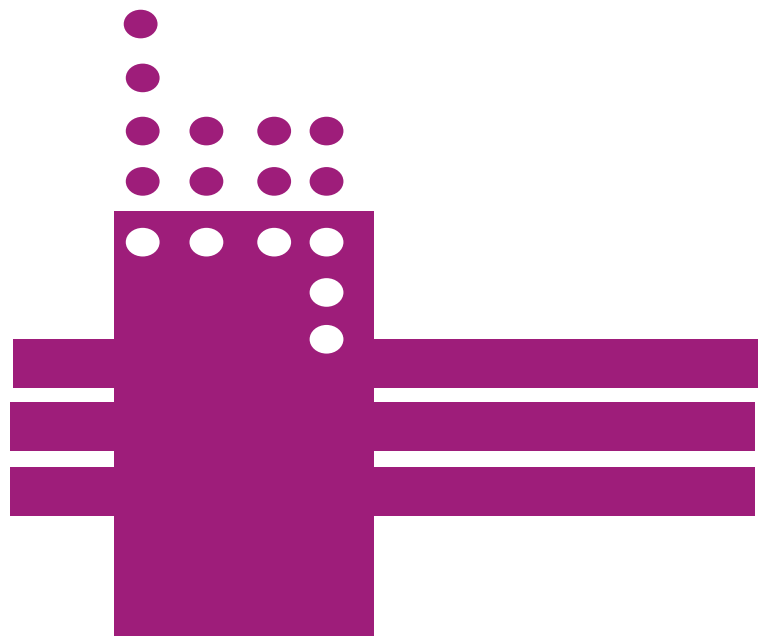
Besides that the guidelines should also explain clearly the names of the food products. According to Food Labelling Guidelines the actual name of a food product must be based on its main ingredient. For instance, juice made from apples should be labelled as Apple Juice, not *Malus Domestica* Juice or the scientific name. For mixed or compound food products, the names have need to be clearly stated as "(name of product) mix" or "(name of product) compound." The terms "mix" or "compound" must not be combined with the name of any product that does not meet the prescribed standards. Additionally, the name of the

On the other hand, design of medical devices emphasize that labelling should be treated as an integral component of the user interface, subjected to rigorous analysis. The U.S. Food and Drug Administration (FDA) acknowledges that clear, well-structured labelling functions as a vital communication bridge between consumers and products. This perspective is equally applicable to food labels, where accuracy and comprehensibility are paramount for consumer awareness, health, and safety. Standardizing labelling formats, applying user-friendly language, and ensuring clear visual hierarchies enhance consumer engagement and reinforce trust in food products.

As food labels are integral to food safety, offering key details such as expiration dates, allergen warnings, and proper storage instructions are essential. Safety symbols such as warning signs, exclamation marks, or color-coded indicators act as visual cues, alerting consumers to potential risks like high sugar, sodium, or saturated fat levels. Historically, labelling regulations have evolved to combat fraudulent claims and misinformation, ensuring transparency in the marketplace. With the expansion of global food trade, accurate labelling is now more crucial than ever to bridge the gap between producers and consumers. It is imperative to enforce strict labelling guidelines, ensure labels are standardized, easy to interpret, and prominently displayed on products. Equally vital is educating consumers on how to read and understand labels, empowering them to make informed choices that align with their nutritional needs and health priorities.

Despite the importance of food labels, inconsistencies persist across different products and regions. The lack of standardized nutritional label formats often hampers the ability of consumer to compare products effectively. While some brands provide a simplified nutritional summary on the front of packaging, others display detailed breakdowns on the back, creating confusion. Additionally, scientific jargon on labels presents difficulties for consumers with limited nutritional knowledge, underscoring the need for simpler, more comprehensible formats.

Food labels extend beyond branding; they are fundamental to the health of consumers, as they help to protect, and make informed purchasing decisions. Standardizing labelling practices, incorporating clear safety indicators, and increasing public awareness can significantly bolster consumer trust and food safety. As health consciousness rises, the demand for transparent, accurate, and accessible food labelling will continue to grow, reinforcing its importance in modern food packaging and consumer rights. Therefore, it is not just a guideline, but a shared responsibility. The government, through the Ministry of Health Malaysia (MOH), continuously monitors and strictly regulates the sale of food products that make health claims on labels and advertisements. All parties, including the public, industry players, and regulatory bodies, must play their roles in ensuring food labels remains truthful, clear, and beneficial to consumers.



8 Cara Cepat dan Bijak Mengesahkan *Review* Produk Supaya Tidak Ditipu

Dr. Arman Hj Ahmad (CMktr, FCIM, CMILT)

Forensic Marketing

Chartered Marketer & Pensyarah Kanan
Universiti Kuala Lumpur Business School

Ramai pengguna bergantung pada review sebelum membeli, tetapi tidak semua review itu tulen. Berikut beberapa langkah cepat dan bijak yang boleh membantu Pengguna seperti anda membuat keputusan dengan lebih selamat.

1. Periksa gaya bahasa

Review palsu biasanya terlalu pendek, terlalu sempurna tatabahasanya, atau berulang ayat. Review sebenar lebih spesifik tentang pengalaman dan gaya Bahasa yang tidak formal serta pelbagai gaya.

2. Lihat masa review diposting

Jika banyak review 5 bintang muncul pada hari yang sama, itu tanda review mungkin dibeli atau diarahkan. Secara logiknya, Pengguna akan membuat review pada masa-masa yang tidak sama.

3. Semak gambar atau video Produk yang direview Pengguna

Review tulen biasanya ada gambar atau rakaman video pendek produk sebenar. Jika gambar atau video terlalu profesional atau sama untuk ramai pengguna, ia mencurigakan.

4. Semak gambar dan rating Pengguna

Review tulen biasanya datang dari Pengguna yang berdaftar selalunya mempunyai rating yang diberikan oleh penjual terhadap review yang pernah mereka berikan atau mereka mempunyai rekod memberi review yang banyak. Jika Pengguna tidak mempunyai rekod atau rating review sebelum ini serta tidak mempunyai gambar profile, ia mencurigakan.

5. Bandingkan review di platform lain

Shopee, Lazada, e-bay, Carousell, Google Reviews dan media sosial sering menunjukkan perbezaan jelas. Jika rating berbeza terlalu ketara, berhati-hati.

6. Fokus pada review negatif dahulu

Review negatif memberi gambaran paling jujur tentang isu produk. Jika semua review terlalu sempurna, itu tidak realistik.

7. Nilai corak penjual

Penjual yang dipercayai mempunyai review konsisten dan seimbang. Penjual yang meragukan cenderung mempunyai lonjakan rating atau komen yang seragam.

8. Gunakan alat semakan review

Alat seperti Fakespot atau ReviewMeta boleh membantu, tetapi tidak sempurna. Kaedah manual seperti semak profil reviewer dan cari testimoni video Adalah sangat disarankan kerana ianya lebih meyakinkan

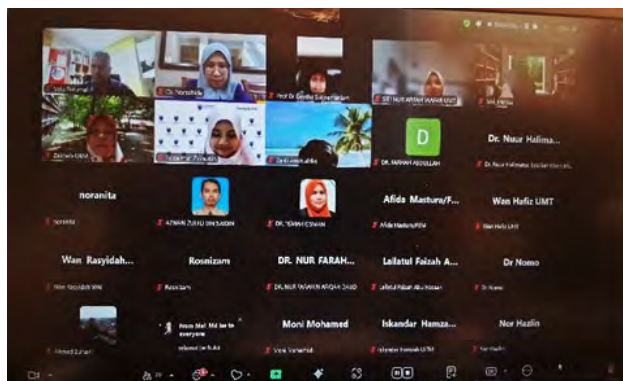
Ringkasnya:

Jangan percaya review di platform jual beli atas talian secara bulat-bulat. Gunakan minda bijak dan kritikal serta sentiasalah menyemak konsistensi bukti. Ilmu Forensik Pemasaran membantu pengguna membuat keputusan lebih bijak dalam pasaran digital yang semakin kompleks sekaligus menghindari mereka dari menjadi mangsa penipuan review jualan produk.

AKTIVITI MACFEA

MESYUARAT AGONG TAHUNAN MACFEA (AGM) KE-29 TAHUN 2025

Mesyuarat Agung Tahunan Ke-29 Persatuan Ekonomi Pengguna dan Keluarga Malaysia (MACFEA) telah diadakan pada 13 Mac 2025 bertempat di Hotel Bangi Resort, Selangor. Mesyuarat ini berlangsung secara hibrid dengan penglibatan seramai 64 ahli yang hadir secara bersemuka dan secara atas talian. Mesyuarat dimulakan dengan pelantikan pengerusi dan pencatat, diikuti ucapan alu-aluan oleh Presiden MACFEA. Pelbagai laporan termasuk aktiviti tahunan, kewangan, serta usul dan cadangan aktiviti telah dibentangkan dan disahkan. Mesyuarat ditangguhkan selepas sesi perbincangan dan diakhiri dengan majlis berbuka puasa



THE 29TH MACFEA INTERNATIONAL CONFERENCE 2025

The 29th MACFEA International Conference 2025 telah diadakan pada 2 Disember 2025 bertempat di Bangi Resort Hotel, Selangor dengan tema “Empowering Consumers and Families: Innovations in Financial Resilience, Economic Well-being, and Sustainable Consumption”.

Persidangan ini menghimpunkan ahli akademik, penyelidik serta pengamal industri dari pelbagai bidang bagi membincangkan isu-isu kritikal berkaitan daya tahan kewangan, kesejahteraan ekonomi dan amalan penggunaan lestari.

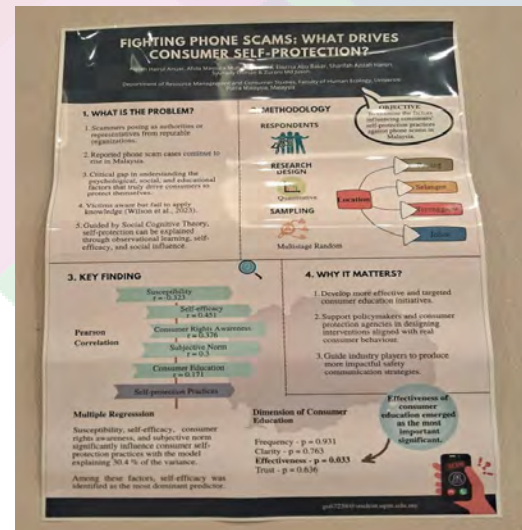
Majlis dimulakan dengan ucapan alu-aluan oleh Pengerusi Persidangan, Dr. Shamsul Azahari Zainal Badari, diikuti ucapan perasmian oleh Presiden MACFEA, Prof. Dr. Ahmad Hariza Hashim. Ucaptama telah disampaikan oleh Prof. Madya Dr. Sharifah Azizah Haron (UPM), pakar dalam ekonomi pengguna dan keluarga yang menekankan pemberdayaan pengguna Malaysia dalam menghadapi transformasi.

Forum Antarabangsa turut menampilkan panel dari Indonesia, Vietnam, India dan Republik Mauritius yang membincangkan topik berkaitan tingkah laku pengguna, kewangan digital, keusahawanan dan kelestarian.

Selain itu, persidangan ini merangkumi sesi pembentangan selari dan sesi pembentangan poster yang menentengahkan penyelidikan terkini dalam bidang kewangan isi rumah, penggunaan mesra alam, keselamatan makanan, media sosial, pembayaran digital serta pemantauan Syariah dalam sistem kewangan elektronik, dan lain-lain.

Secara keseluruhannya, persidangan ini berjaya menjadi platform perkongsian ilmu dan jaringan strategik yang signifikan dalam memperkukuh agenda pemerkasaan pengguna dan keluarga serta memacu penyelidikan berimpak dalam bidang ekonomi pengguna dan kelestarian.





Bengkel Strategik MACFEA 2025

Persatuan Ekonomi Pengguna dan Keluarga Malaysia (MACFEA) telah mengadakan bengkel strategik MACFEA pada 11 hingga 12 Ogos 2025 di Park Inn by Radisson Putrajaya. Program ini disertai seramai 17 orang ahli jawatankuasa yang dilantik sebagai EXCO MACFEA bagi sesi 2024/2026. Fokus penganjuran retreat diadakan adalah untuk membincangkan perkembangan terkini dalam pelbagai aspek seperti penyusunan gerak kerja biro, perancangan aktiviti, penambahbaikan visi, misi dan objektif organisasi serta perancangan dan hala tuju MACFEA pada masa hadapan.



Hari pertama dibuka dengan kata aluan daripada presiden MACFEA serta taklimat dan perkongsian bengkel oleh Setiausaha MACFEA. Sesi diteruskan lagi dengan sambungan bengkel pada hari berikutnya. Antara pengisian program adalah melihat semula hala tuju MACFEA tahun 2024-2026, pencapaian serta penambahbaikan biro MACFEA 2024-2026, melihat SWOT organisasi, dan lain-lain. Hasil maklum balas daripada perbincangan telah diterjemahkan dengan melahirkan satu pelan perancangan MACFEA jangka pendek, sederhana dan jangka panjang bagi tempoh tersebut.



Dari segi penerbitan, JPM sedang dalam usaha mendapatkan pengiktirafan indeks seperti MyCite, manakala MAJCAFE pula, dalam usaha memperoleh pengiktirafan DOAJ. Bagi memperkukuh standard jurnal, beberapa tindakan dirancang termasuk penyediaan draf dasar semakan (review policy), senarai panel penilai berkelayakan dari universiti tempatan dan antarabangsa, cadangan platform semakan bahasa Inggeris, serta pembangunan templat etika penerbitan dan kenyataan plagiarisme. Organisasi mempunyai rangkaian akademik yang kukuh di peringkat nasional dan antarabangsa, kepelbagaian kepakaran ahli, serta penerbitan berkualiti tinggi. Reputasi baik dengan agensi kerajaan, swasta dan NGO turut menyokong pengaruh serta kredibiliti organisasi. Keupayaan menganjurkan program berimpak tinggi dan menjana pendapatan sendiri melalui aktiviti penerbitan juga menjadi kekuatan utama.



Resolusi dan kesimpulan pada sesi terakhir memberikan gambaran keseluruhan tentang beberapa perkara yang perlu dijalankan dan ditambahbaik bagi memastikan matlamat MACFEA sebagai sebuah badan NGO kepenggunaan ini dapat dijalankan dengan lebih baik dan efektif. Presiden mengakhiri sesi dengan mengucapkan setinggi-tinggi tahniah dan terima kasih kepada semua yang hadir. Presiden mengakhiri sesi dengan mengucapkan setinggi-tinggi tahniah dan terima kasih kepada semua yang hadir.



Program 28th MACFEA-FBC INTI IU

International Conference 2024

Persidangan ini diadakan adalah untuk meningkatkan kefahaman mengenai perubahan dalam landskap pengguna digital serta impaknya terhadap ekonomi, perniagaan, dan masyarakat secara keseluruhan. Persidangan ini bertujuan menggalakkan inovasi dan penyelidikan dengan menyediakan platform bagi ahli akademik, penyelidik, dan profesional industri berkongsi hasil penyelidikan, inovasi, dan amalan terbaik berkaitan teknologi digital dan tingkah laku pengguna. Selain itu, persidangan ini turut mengupas cabaran utama dalam era digital seperti keselamatan data, privasi pengguna, dan ketidaksamaan digital, di samping meneroka peluang strategik untuk perniagaan dan individu menyesuaikan diri dengan perkembangan teknologi dan keperluan pasaran digital global.

Persidangan yang dianjurkan oleh *Faculty of Business and Communication* (FBC) di INTI International University (INTI IU) dengan kerjasama Persatuan Ekonomi Pengguna dan Keluarga Malaysia (MACFEA) pada 7 November 2024 ini merupakan program tahunan MACFEA. Bertempat di Mövenpick Hotel and Convention Centre KLIA, persidangan ini memberi tumpuan kepada penerokaan landskap pengguna digital yang semakin pesat berkembang, dengan tema utama, "Meneroka Landskap Pengguna Digital: Inovasi, Cabaran, dan Peluang."

Melalui sesi interaktif dan pembentangan penyelidikan, peserta memperoleh pandangan mendalam tentang strategi yang boleh membantu organisasi dan individu menyesuaikan diri dengan perubahan digital. Di samping itu, platform ini juga menyediakan ruang untuk pembentukan rangkaian kerjasama antara peserta yang terdiri daripada pelbagai latar belakang, termasuk ahli akademik, penyelidik, dan pengamal industri, bagi merangsang perkongsian pengetahuan dan peluang kerjasama pada masa hadapan.

Majlis penyampaian hadiah dan ucapan penutup turut telah disempurnakan bagi memberikan penghormatan atas sumbangan yang diberikan dalam bidang masing-masing dan merumuskan dapatan utama persidangan. Keseluruhan program menekankan kepentingan pemahaman mendalam mengenai perubahan landskap pengguna digital serta peranan inovasi teknologi dalam memajukan ekonomi, perniagaan, dan masyarakat



WACANA INTELEK SERANTAU MACFEA 2025 – LAPORAN KHAS

Kesejahteraan Pengguna dalam Menghadapi Cabaran Semasa

MACFEA telah berjaya menganjurkan Wacana Inteltek Serantau 2025 pada **24–25 Februari 2025** dengan tema “Kesejahteraan Pengguna dalam Menghadapi Cabaran Semasa.” Program ini menghimpunkan pakar dan wakil negara dari Malaysia, Taiwan, Hong Kong, India dan Indonesia, dengan fokus memperkuat jaringan kerjasama serantau dalam menangani isu-isu kepenggunaan. Perbincangan memberi tumpuan kepada cabaran kos sara hidup, perkembangan digital, perlindungan pengguna rentas sempadan, serta isu demografi dan kelestarian.

Objektif dan Pengisian Program:

Wacana ini menyediakan platform untuk pertukaran maklumat, dasar dan amalan terbaik mengenai isu pengguna. Sepanjang program, para peserta terlibat dalam pembentangan negara, diskusi panel, dan sesi sintesis yang merumuskan cabaran bersama serta peluang kolaborasi masa hadapan bagi memperkuat kesejahteraan pengguna dalam persekitaran yang semakin mencabar.

Sorotan Utama Perbincangan Mengikut Negara

Malaysia

Malaysia menekankan isu kos sara hidup, keselamatan digital, literasi kewangan dan keperluan memperkuat undang-undang perlindungan pengguna. Negara ini turut menegaskan bahawa kerjasama pelbagai pihak amat penting dalam membina daya tahan pengguna.

“

Kesejahteraan pengguna tidak boleh dicapai oleh satu pihak sahaja. Kerajaan, industri, akademik dan NGO perlu bergerak sebagai satu ekosistem.”

Hong Kong

Hong Kong membincangkan isu penuaan penduduk, kesihatan mental dan peningkatan permintaan kepada perkhidmatan kesihatan rentas sempadan. Di samping itu, penggunaan AI dan KOL dalam pemasaran mencetuskan cabaran baharu dari sudut ketelusan dan keselamatan digital.



CABARAN UTAMA SERANTAU

- Literasi digital dan kewangan yang rendah, khususnya dalam kalangan warga emas dan komuniti luar bandar.
- Tiada mekanisme penyelesaian rentas sempadan, menyebabkan aduan e-dagang antarabangsa sukar diselesaikan.
- Kos sara hidup meningkat, memberi tekanan kepada kemampuan pengguna memenuhi keperluan asas.
- Risiko penipuan melalui AI & pemasaran digital yang semakin agresif.

PERLINDUNGAN PENGGUNA MERENTASI SEMPADAN

Taiwan

Taiwan berdepan cabaran utama berkaitan e-dagang rentas sempadan, khususnya isu pertikaian dengan platform global yang tiada cawangan tempatan. Negara ini menekankan keperluan MOU antarabangsa bagi memudahkan penyelesaian aduan.



India

India memberi fokus kepada penyertaan kewangan, literasi digital, dan inisiatif kerajaan bagi menangani ketidaksamaan ekonomi. Namun, penipuan digital serta hutang mudah melalui platform e-pembiayaan menjadi isu kritikal.

Indonesia

Indonesia membincangkan isu kepercayaan pasaran, konflik dalam transaksi e-dagang, jurang bandar-luar bandar dan amalan perniagaan mengelirukan. Infrastruktur yang tidak seimbang turut menambah beban kepada pengguna.

TEMA BERSAMA DI SELURUH NEGARA

Walaupun datang daripada latar yang berbeza, negara peserta menyentuh lima isu utama yang serupa iaitu transformasi digital, kos sara hidup, penuaan penduduk, konsumsi mampan, dan mekanisme perlindungan pengguna.



"Transformasi digital membuka peluang besar kepada pengguna, tetapi pada masa yang sama meningkatkan risiko penipuan dan penyalahgunaan data. Literasi digital bukan lagi pilihan – ia satu keperluan."

Amalan Terbaik (Best Practices)

Antara amalan yang dikongsi negara peserta:

- Program literasi digital untuk warga emas (Malaysia & Taiwan)
- Kempen kesedaran besar-besaran seperti Jago Grahak Jago (India)
- MOU rentas sempadan untuk aduan e-dagang (Taiwan)
- Kerangka kawal selia AI (Hong Kong)
- Inisiatif penggunaan lestari seperti cukai gula & program tenaga boleh baharu (Indonesia)

Cadangan MACFEA

Beberapa langkah utama dibentangkan oleh Presiden MACFEA bagi tindakan susulan:

- Menubuhkan Pasukan Khas Perlindungan Pengguna Serantau – untuk menangani isu e-dagang rentas sempadan.
- Melonjakkan literasi digital & keselamatan kewangan melalui kempen yang lebih luas.
- Memperkukuh kawal selia AI dan data pengguna.
- Mendorong polisi konsumsi mampan melalui insentif dan kempen kesedaran.



"Tanpa mekanisme antarabangsa, pengguna akan terus terperangkap dalam pertikaian e-dagang rentas sempadan. Kerjasama serantau adalah kunci kepada penyelesaian yang lebih adil."

Wcna intelektual dua hari ini berjaya membuka ruang perbincangan yang luas mengenai cabaran pengguna dalam era digital, kos sara hidup yang meningkat, serta perubahan demografi. Melalui perkongsian serantau dan kerjasama lebih kukuh antara negara, perlindungan serta kesejahteraan pengguna dapat ditambah baik pada masa hadapan.

LAPORAN PROGRAM “KITA GEMPUR” 2024 -2025

NEGERI SEMBILAN

Tarikh: 15 Disember 2024

Tempat: Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, USIM, Nilai, Negeri Sembilan

Penyertaan: 81 peserta

Hasilnya, peserta memperoleh kefahaman yang lebih mendalam mengenai isu ketirisan, taktik penipuan kewangan, dan pengurusan kewangan bijak. Program ini berjaya memupuk kesedaran hak pengguna, memperkukuh keupayaan membuat keputusan yang bertanggungjawab, dan menggalakkan tindakan proaktif dalam menangani cabaran pengagihan subsidi. Secara keseluruhan, program “Kita Gempur” telah mencapai objektifnya dengan memberi impak positif kepada semua pihak terlibat, serta memperkukuh komitmen bersama antara kerajaan, NGO, dan masyarakat untuk memelihara integriti dalam sistem pengedaran subsidi negara .

Program Advokasi Inisiatif Gerakan Massa “KITA GEMPUR” Menangani Ketirisan Barang Kawalan Bersubsidi

Tujuan Program

Meningkatkan kesedaran mengenai kepentingan integriti dalam pengagihan barang kawalan bersubsidi, mengurangkan ketirisan, dan mendidik pihak berkepentingan, termasuk kerajaan, NGO, dan pengguna



Pengisian Program

- Ketirisan subsidi
- Penipuan kewangan
- Literasi kewangan
- Ceramah khas oleh pegawai KPDN
- Aktiviti simulasi, perbincangan kumpulan, kuiz



NEGERI KEDAH



Program Advokasi Inisiatif Gerakan Massa “Kita Gempur” – Menangani Ketirisan Barang Kawalan Bersubsidi Zon Kedah telah dianjurkan oleh MACFEA dengan kerjasama KPDN pada 25 Disember 2024 di Dewan Terbuka Inapan Siswa Bank Islam, Universiti Utara Malaysia (UUM), Sintok, Kedah melibatkan 87 peserta daripada pelbagai latar belakang. Program ini bertujuan meningkatkan kesedaran masyarakat tentang kepentingan integriti

dalam pengagihan barang kawalan bersubsidi, mengurangkan ketirisan, serta mendidik pihak berkepentingan – termasuk kerajaan, NGO, dan pengguna – mengenai peranan masing-masing dalam memastikan sistem pengedaran subsidi yang telus dan berkesan.

Pengisian program merangkumi **tiga modul utama**: *Ketirisan Subsidi*, *Penipuan Kewangan (Scam)*, dan *Literasi Kewangan*. Peserta didedahkan kepada punca dan kesan ketirisan, taktik penipuan kewangan serta langkah pencegahannya, dan kemahiran mengurus kewangan secara bijak. Kaedah interaktif seperti simulasi peranan (*role play*), tontonan video kes penipuan, perbincangan kumpulan, dan kuiz telah digunakan bagi meningkatkan kefahaman dan kemahiran peserta.



Hasilnya, program berjaya mencapai objektif dengan memupuk kesedaran hak pengguna, meningkatkan daya tahan terhadap penipuan, dan memperkukuh komitmen semua pihak untuk bekerjasama mengekalkan integriti dalam sistem pengedaran subsidi.

Sebelum program dijalankan, data menunjukkan bahawa walaupun terdapat tahap pengetahuan asas yang baik dalam kalangan peserta – terutamanya berkaitan faedah subsidi (B2), barangan asas bersubsidi seperti RON95 dan gula (A9), serta hak

pengguna (B15) – masih terdapat jurang pengetahuan yang ketara dalam aspek lain seperti peranan pengguna dalam mengawal ketirisan subsidi (B5), pemahaman terhadap undang-undang seperti Akta 420 (B9), serta topik celik kewangan yang lebih teknikal seperti hutang baik dan buruk (B19). Namun, selepas program dijalankan, analisis menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dalam semua item yang dinilai.



NEGERI PERAK

Tarikh: 3 Januari 2025

Tempat: UiTM Cawangan Perak, Kampus Seri Iskandar

Program "Kita Gempur" Perak berjaya mencapai objektif utama dengan memberikan manfaat besar kepada para peserta. Mereka kini lebih sedar tentang peranan sebagai pengguna yang bertanggungjawab, memiliki pengetahuan kewangan asas, dan mampu mengelak daripada menjadi mangsa penipuan. Usaha ini bukan sahaja menyumbang kepada pembangunan individu tetapi juga masyarakat secara keseluruhan.

Pengenalan

Program ini bertujuan memperkasa pengguna melalui tiga modul utama, iaitu Ketirisan Subsidi, Celik Kewangan, dan Penipuan Kewangan (Scam). Aktiviti ini memberi penekanan terhadap literasi pengguna, pengurusan kewangan, dan keselamatan daripada ancaman penipuan kewangan.

Objektif

1. Memahami konsep subsidi dan peranan pengguna dalam mengatasi ketirisan.
2. Membina kemahiran pengurusan kewangan yang bertanggungjawab dan berdaya tahan.
3. Meningkatkan kewaspadaan terhadap ancaman penipuan kewangan melalui pendedahan taktik penipuan dan langkah pencegahan.

Pengisian

- **Modul Ketirisan Subsidi:** Memberi kesedaran tentang hak pengguna, konsep subsidi, dan langkah untuk mengelakkan ketirisan.
- **Modul Celik Kewangan:** Mengajar peserta tentang pengurusan bajet, perancangan kewangan, dan cara mengelakkan hutang tidak produktif.
- **Modul Penipuan Kewangan:** Memberi pendedahan tentang jenis-jenis penipuan kewangan serta langkah pencegahan.



NEGERI KELANTAN

Tarikh: 12 Januari 2025

Tempat: Dewan Eksperimental, Universiti Malaysia Kelantan (UMK), Pengkalan Chepa, Kelantan.

Penyertaan: 77 peserta

Tujuan:

Program "KITA GEMPUR" dirancang untuk meningkatkan tahap pendayaupayaan pengguna di Malaysia dengan menyediakan pengetahuan praktikal dan bermanfaat dalam tiga aspek utama:

Modul 1: Ketirisan Subsidi

Modul ini bertujuan memberi pendedahan dan meningkatkan kesedaran peserta mengenai hak, tanggungjawab, serta peranan mereka dalam menangani isu ketirisan subsidi. Peserta mempelajari langkah-langkah efektif untuk memastikan subsidi yang diperuntukkan dapat dimanfaatkan sepenuhnya oleh golongan yang layak.

Modul 2: Penipuan Pembelian (Scam)

Modul ini fokus untuk meningkatkan kewaspadaan terhadap ancaman penipuan kewangan. Peserta diperkenalkan kepada pelbagai jenis penipuan, teknik yang sering digunakan, serta langkah pencegahan yang boleh diambil bagi melindungi diri dan keluarga daripada menjadi mangsa.

Modul 3: Celik Kewangan

Modul ini bertujuan memperkasakan pengguna dengan pengetahuan dan kemahiran dalam pengurusan kewangan secara bijak. Peserta perlu memahami konsep asas kewangan, cara menguruskan hutang, dan teknik perancangan bajet untuk membuat keputusan kewangan yang bertanggungjawab dan berdaya tahan.

Program ini telah berjaya dilaksanakan dengan pendekatan interaktif dan praktikal melalui ceramah, kuiz, dan simulasi modul yang menyentuh isu utama seperti subsidi kerajaan, penipuan kewangan, dan pengurusan kewangan peribadi. Penglibatan aktif peserta serta pengisian yang menyeluruh menunjukkan keberkesanan pelaksanaan program dalam meningkatkan tahap kesedaran pengguna dan literasi kewangan. Ceramah oleh pegawai KPDN dan modul interaktif berjaya memberi pendedahan kepada isu semasa termasuk hak pengguna, kawalan harga, dan cabaran kos sara hidup. Modul simulasi seperti pengurusan subsidi, penipuan kewangan, dan pengurusan bajet telah memahami konsep dan cabaran ekonomi melalui kaedah berasaskan situasi sebenar.

Literasi Kewangan Sebelum dan Selepas Program

- Tahap literasi kewangan meningkat, dengan lebih ramai peserta menyatakan keyakinan tinggi terhadap keupayaan mereka dalam menyimpan, membuat bajet, membezakan keperluan dan kehendak, serta memahami konsep hutang baik dan buruk.
- Walaupun majoriti berada pada tahap "Sangat Setuju", masih terdapat peratusan kecil yang bersikap neutral, mencadangkan keperluan intervensi lanjut dalam bentuk pendidikan kewangan yang berterusan dan bersasar



NEGERI SABAH

Tarikh: 15 Januari 2025

Tempat: Politeknik Kota Kinabalu, Sabah

Penyertaan: 119 peserta

Program ini bertujuan menyampaikan maklumat yang tepat mengenai isu ketirisan subsidi, memberi kefahaman tentang kepentingan pemeliharaan subsidi untuk golongan yang layak, serta menggalakkan tindakan bersama antara masyarakat dan agensi penguatkuasaan. Secara keseluruhan, program ini berperanan membina rasa tanggungjawab sosial dalam kalangan rakyat demi memastikan ketelusan, kecekapan dan keberkesanan dalam pengurusan subsidi negara.

Pengisian Program

Sesi 1:

Advokasi Pengguna (Pembuatan keputusan pembelian, advokasi matawang/literasi kewangan dan peningkatan pendapatan)

Sesi 2:

Latihan/ *hands-on*, Ketirisan Subsidi Barangan Keperluan Asas: Tanggungjawab Pengguna, Perangi Scammer Subsidi dan Celik Kewangan

Secara keseluruhannya, Program KITA GEMPUR- SABAH telah mencapai objektifnya dalam meningkatkan kesedaran peserta mengenai ketirisan subsidi, hak pengguna, dan pengurusan kewangan yang bijak. Program ini bukan sahaja memberi manfaat kepada individu tetapi juga menyumbang kepada peranan Universiti dalam menangani isu semasa melalui advokasi dan pendidikan. Diharapkan program seperti ini dapat diteruskan dan diperluaskan pada masa hadapan dengan penambahbaikan yang lebih baik bagi memastikan impaknya lebih berkesan kepada masyarakat.



NEGERI MELAKA

Tarikh: 15 Januari 2025

Tempat: Dewan Syurah, UiTM Melaka, Kampus Alor Gajah

Penyertaan: 102 peserta

Objektif Program

1. Memperkasa keupayaan peserta dalam mengamalkan hak pengguna secara holistik;
2. Meningkatkan penglibatan peserta dalam amalan kepenggunaan seperti bertanggungjawab untuk menyokong pengurangan kemiskinan melalui inisiatif barangan bersubsidi;
3. Memberdayakan peserta melalui literasi kewangan dan kesedaran sosial untuk menyumbang kepada kesejahteraan masyarakat.

Pengisian Program

Modul ini berjaya memberikan kefahaman yang jelas kepada peserta mengenai aspek pengurusan kewangan peribadi. Aktiviti berkumpulan dan kuiz membantu peserta mengaplikasikan ilmu yang dipelajari dalam kehidupan mereka. Dengan pengurusan kewangan yang baik, individu dapat mengelakkan beban hutang yang berlebihan dan merancang masa depan kewangan yang lebih stabil.



NEGERI PULAU PINANG

Tarikh: 16 Januari 2025

Tempat: Dewan Seminar, Level 3, Kompleks Perdana, UiTM Pulau Pinang

Penyertaan: 240 peserta

Tujuan Program:

Program ini bertujuan untuk memberi maklumat kepada pengguna berkenaan ketirisan barang kawalan bersubsidi, masalah scam dan literasi kewangan pengguna. Program ini turut memberikan cadangan dan saranan yang perlu dilakukan oleh pengguna dalam mengatasi masalah ini.

Objektif Program:

Program KITA GEMPUR secara keseluruhannya berfungsi sebagai inisiatif menyeluruh untuk meningkatkan kesedaran, tanggungjawab sosial, dan literasi kewangan masyarakat. Melalui pelbagai aktiviti, peserta dibekalkan dengan pengetahuan dan kemahiran untuk memainkan peranan

Mendidik pengguna tentang hak dan tanggungjawab mereka berkaitan pembelian dan penggunaan barangan kawalan bersubsidi.

Mengurangkan kejadian ketirisan barangan kawalan bersubsidi dengan mempromosikan kesedaran dan amalan beretika dalam kalangan pengguna dan perniagaan.

Memupuk kerjasama antara pihak berkepentingan, termasuk pihak berkuasa tempatan, NGO, dan komuniti, untuk menangani penyalahgunaan barangan kawalan bersubsidi.

penting dalam membanteras manipulasi dan ketirisan subsidi, menangani penipuan, dan mengurus kewangan mereka dengan lebih berkesan. Dengan pendekatan ini, program tersebut dapat menyumbang kepada pembangunan masyarakat yang lebih berintegriti, bijak kewangan, dan proaktif dalam melindungi hak serta sumber negara.



NEGERI TERENGGANU

Tarikh: 16 Januari 2025

Tempat: UiTM Cawangan Terengganu Kampus Dungun

Penyertaan: 130 peserta

Tujuan

- Program berbentuk advokasi untuk mewar-warkan kepada masyarakat awam berhubung isu menangani ketirisan barang kawalan bersubsidi. Juga untuk membangunkan advokator dalam kalangan mahasiswa.

Objektif

- Mendedahkan informasi penting kepada para pelajar tentang KITA GEMPUR dan juga isu ketirisan subsidi.
- Meningkatkan tahap literasi para pelajar mengenai isu pengguna, kepenggunaan dan perancangan kewangan.

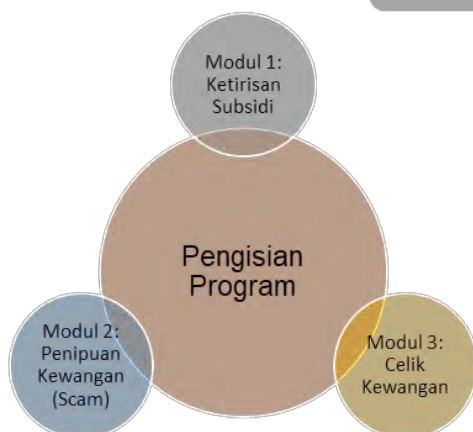
Program KITA GEMPUR secara keseluruhannya berfungsi sebagai inisiatif menyeluruh untuk meningkatkan kesedaran, tanggungjawab sosial, dan literasi kewangan masyarakat. Melalui pelbagai aktiviti, peserta dibekalkan dengan pengetahuan dan kemahiran untuk memainkan peranan penting dalam membanteras manipulasi dan ketirisan subsidi, menangani penipuan, dan mengurus kewangan mereka dengan lebih berkesan. Dengan pendekatan ini, program tersebut dapat menyumbang kepada pembangunan masyarakat yang lebih berintegriti, bijak kewangan, dan proaktif dalam melindungi hak serta sumber negara.

Hasil Dapatan

1. Berlaku peningkatan (90%) dalam pengetahuan mereka tentang informasi berhubung program KITA GEMPUR dan subsidi.

2. Seramai 93% peserta telah mendapatkan peningkatan dalam pengetahuan, kesedaran dan kewaspadaan terhadap ancaman penipuan kewangan.

3. Berlaku peningkatan (88%) dalam pengetahuan dan kemahiran asas kewangan, pengurusan hutang, dan kaedah perancangan bajet.



NEGERI PAHANG

Tarikh: 16 Januari 2025

Tempat: Kolej Polytech MARA, Kuantan Pahang

Penyertaan: 99 peserta

Analisis Keberkesanan Program:

1. Perbandingan skor sebelum dan selepas program menunjukkan peningkatan ketara dalam pemahaman peserta mengenai subsidi.

2. Perbandingan skor sebelum dan selepas program menunjukkan bahawa sesi ini berjaya meningkatkan kesedaran peserta tentang isu penipuan kewangan, hak pengguna terhadap barangan bersubsidi, serta pemahaman terhadap peraturan dan undang-undang berkaitan.

3. Perbandingan skor sebelum dan selepas program menunjukkan bahawa program ini telah berjaya meningkatkan tahap kesedaran dan kemahiran peserta dalam mengurus kewangan isirumah.

Program ini dilihat sangat sesuai dan mampu memberi impak positif terhadap kumpulan sasaran peserta. Gabungan slot pengisian yang tersusun dan saling berkaitan diyakini mampu memberi input positif kepada peserta. Sesi perkongsian bersama beberapa ahli panel yang signifikan menjadikan program ini lebih berimpak tinggi dengan penyampaian yang lebih jelas, teratur dan mudah difahami.



NEGERI SELANGOR

Tarikh: 18 Januari 2025

Tempat: Dewan MPKJ Semenyih, Selangor

Penyertaan: 99 peserta

Program ini melibatkan tiga modul utama iaitu modul ketirisan subsidi, modul penipuan kewangan (scam), dan modul celik kewangan. Melalui penglibatan dalam ketiga-tiga modul ini, peserta bukan sahaja dapat meningkatkan tahap literasi kepenggunaan mereka tetapi juga berperanan sebagai agen perubahan dalam memastikan sistem subsidi, kewangan, dan keselamatan masyarakat lebih kukuh dan terjamin.

Umumnya, peserta memperoleh maklumat bermanfaat dalam hal kepenggunaan khususnya kewangan bagi meningkatkan pengetahuan dan kemahiran melalui sesi ceramah, pengumpulan data dan aktiviti oleh penceramah dan fasilitator berpengalaman serta pakar dalam bidang berkenaan. Ini akan dapat meningkatkan pendayaupayaan dalam kalangan peserta. Melalui penglibatan dalam ketiga-tiga modul ini, peserta bukan sahaja dapat meningkatkan tahap literasi kepenggunaan mereka tetapi juga berperanan sebagai agen perubahan dalam memastikan sistem subsidi, kewangan, dan keselamatan masyarakat lebih kukuh dan terjamin.



NEGERI PERLIS

Tarikh: 18 Januari 2025

Tempat: Dewan Podium, Universiti Teknologi MARA, Arau, Cawangan Negeri Perlis

Penyertaan: 108 peserta

Output Program:

1. Peningkatan Kesedaran Mengenai Ketirisan Subsidi
2. Peningkatan Literasi Kewangan
3. Pemerkasaan dalam Pengambilan Keputusan Kewangan
4. Peningkatan Kesedaran dan Pencegahan Penipuan Kewangan
5. Pembentukan Sikap Bertanggungjawab dalam Penggunaan Sumber dan Bantuan Kewangan

Impak kepada Penganjur:

- Mewujudkan semangat kerjasama dan perpaduan dalam kalangan masyarakat yang berbilang bangsa, agama, dan Negeri melalui projek yang dijalankan.
- Sebagai platform memberi input kepada masyarakat melalui sinergi pintar antara pemegang taruh berdasarkan bidang kepakaran masing-masing.

Impak kepada Masyarakat

- Peningkatan pengetahuan kepenggunaan yang bijak dan bertanggungjawab.
- Meningkatkan kesedaran mengenai kepenggunaan yang adil dan menyeluruh.
- Memperkasakan Komuniti Pelajar dan Masyarakat.



NEGERI SARAWAK

Program Advokasi “Kita Gempur” 2025 bagi peringkat negeri Sarawak telah diadakan pada 25 Oktober 2025 di Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS), Kota Samarahan. Program ini merupakan hasil kerjasama antara Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Kos Sara Hidup (KPDN), Kuching, Sarawak dan Persatuan Ekonomi Pengguna dan Keluarga Malaysia (MACFEA), Program ini berlangsung selama lima jam bermula 8.00



pagi hingga 1.00 petang, dengan penyertaan seramai 67 orang pelajar UNIMAS. Pengarah program ini adalah Prof. Madya Dr. Syuhaily Osman dan ahlinya terdiri dari Dr. Norzalina Zainudin dan Dr. Shamsul Azahari Zainal Badari. Sementara itu, pengarah bersama dalam program ini adalah Ir. Dr. Ibrahim bin Yakub, pensyarah di Fakulti Kejuruteraan, UNIMAS.

Program ini mengandungi tiga modul utama:

1. Modul 1: Kita Gempur (memfokuskan kepada isu ketirisan subsidi terhadap barangan pengguna & usaha memerangi scammer subsidi) disampaikan oleh Tuan Pelani anak Kemit (Pengawai Penguatkuasa KPDN Kuching, Sarawak)
2. Modul 2: Kos Sara Hidup disampaikan oleh Dr. Norzalina Zainudin (Universiti Putra Malaysia)
3. Modul 3: Latihan Dalam Kumpulan (LDK) “Jom Semak Bajet”

Program ini berjaya mencapai objektifnya apabila peserta menunjukkan peningkatan ketara dalam kesedaran tentang hak pengguna serta memberikan maklum balas positif terhadap perkongsian penceramah. Aktiviti interaktif seperti kuiz dan perbincangan kumpulan turut mendorong penglibatan aktif dan pembelajaran dua hala.

Menariknya, analisis terhadap pengetahuan peserta menunjukkan peningkatan signifikan selepas program, khususnya dalam memahami isu ketirisan subsidi dan kos sara hidup. Empat domain utama diuji melalui skor pra dan pasca program, iaitu:

- Ketirisan subsidi: penambahbaikan besar
- Perangi scammer subsidi: penambahbaikan sederhana
- Kos sara hidup: penambahbaikan besar
- Sikap dan amalan pengguna: penambahbaikan kecil tetapi signifikan

Dapatan ini membuktikan bahawa intervensi advokasi seperti “Kita Gempur” berkesan dalam memperbetulkan tanggapan peserta terhadap isu subsidi dan memperkukuh literasi pengguna berkaitan kos sara hidup.

Secara keseluruhannya, Program Advokasi “Kita Gempur” 2025 mencapai matlamatnya dalam melahirkan pengguna muda yang lebih berpengetahuan, kritikal, dan bertanggungjawab terhadap cabaran pasaran semasa. Inisiatif ini wajar diteruskan sebagai platform pendidikan berimpak tinggi dalam memperkasa literasi dan kesejahteraan pengguna di Malaysia.



NEGERI PAHANG

Program Advokasi “Kita Gempur” 2025 – Politeknik Sultan Haji Ahmad Shah (POLISAS), Kuantan, Pahang, 13 Januari 2025 .

Pengenalan

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) semakin mempengaruhi corak perbelanjaan dalam kalangan mahasiswa akibat pengaruh media sosial, gaya hidup dan tekanan rakan sebaya. Keadaan ini boleh mendorong kepada pembelian impulsif serta kecenderungan mengutamakan kehendak berbanding keperluan asas, sekali gus menjejaskan kestabilan kewangan. Sehubungan itu, Program Advokasi Kepenggunaan bertemakan “*Keperluan vs Kehendak*” telah dilaksanakan melalui kerjasama MACFEA, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Kos Sara Hidup (KPDN) dan POLISAS bagi meningkatkan literasi kewangan dan kesedaran kepenggunaan dalam kalangan mahasiswa.



Objektif Program

Program ini bertujuan meningkatkan kefahaman mahasiswa dalam membezakan keperluan dan kehendak, memperkukuh kemahiran pengurusan kewangan serta meningkatkan kesedaran tentang pengaruh FOMO terhadap keputusan perbelanjaan.



Pelaksanaan dan Pengisian Program

Program ini melibatkan penyertaan seramai 79 mahasiswa dan dilaksanakan melalui tiga modul utama iaitu *KITA GEMPUR* yang memberi pendedahan tentang isu kepenggunaan dan hak pengguna, modul *Literasi Kepenggunaan: Keperluan vs Kehendak* yang menekankan kepentingan membuat keputusan perbelanjaan secara rasional, serta aktiviti *Latihan Dalam Kumpulan (LDK): Jom Semak Bajet Anda* yang memberi peluang kepada peserta menyediakan dan menilai bajet perbelanjaan peribadi.



Impak Program

Program ini berjaya meningkatkan kesedaran peserta terhadap kepentingan mengutamakan keperluan berbanding kehendak dalam perbelanjaan harian. Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih jelas mengenai pengaruh FOMO dalam mendorong perbelanjaan tidak dirancang dan pembelian impulsif. Selain itu, peserta menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif terhadap pengurusan kewangan, termasuk amalan membuat perbandingan harga, penyediaan bajet dan kesedaran tentang kepentingan simpanan kewangan. Program ini turut membantu peserta menilai semula corak perbelanjaan mereka secara lebih rasional dan berdisiplin.

Kesimpulan

Secara keseluruhannya, program ini berjaya mencapai objektif yang ditetapkan dengan meningkatkan literasi kewangan dan kesedaran kepenggunaan dalam kalangan mahasiswa. Program ini memberi impak positif dalam membentuk sikap pengguna yang lebih bertanggungjawab, berhemah dan mampan dalam menghadapi cabaran kos sara hidup serta pengaruh budaya konsumerisme moden.

LAPORAN PROGRAM KPDN—MACFEA 2025

LAPORAN KPDN-MACFEA 2025

SABTU - 22 / 11 / 2025

KOLEJ KEMAHIRAN TINGGI MARA, BATU PAHAT



OBJEKTIF;

- MEMBERI PEMAHAMAN MENGENAI KAEDAH MENANGANI KETIRISAN BARANG BERKAWALAN BERSUBSIDI
- MEMPERKASA KEUPAYAAN PENGGUNA REMAJA DALAM MENGAMALKAN HAK PENGGUNA SECARA
- MEMBERI PENDEDAHAN, PEMAHAMAN DAN KESEDARAN TERHADAP HAK-HAK YANG BERKAITAN DENGAN PENGGUNA

PESERTA;

- PELAJAR KOLEJ KEMAHIRAN TINGGI MARA (KKTm)
- PELAJAR UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA (UTHM)

KERJASAMA STRATEGIK;

KEMENTERIAN PERDAGANGAN DALAM NEGERI DAN KOS SARA HIDUP (KPDN);

MALAYSIAN CONSUMER AND FAMILY ECONOMICS;

GERAKAN PENGGUNA SISWA (GPS), UTHM;

UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA.



IMPAK PROGRAM;

I. PELAJAR - MELAHIRKAN PENGGUNA MUDA YANG BERTANGGUNGJAWAB DAN BERDAYA UPDAYA SERTA MENJADI AGEN PENYEBAR KESEDARAN DALAM KOMUNITI.

II. MASYARAKAT - MEWUJUDKAN KOMUNITI YANG LEBIH BERDAYA UPAYA DALAM MENANGANI KETIRISAN BARANG BERSUBSIDI, MEMBANTU MEMASTIKAN SUBSIDI SAMPAI KEPADA GOLONGAN YANG BENAR-BENAR MEMERLUKAN.

III. PENGANJUR - MENINGKATKAN REPUTASI SEBAGAI PIHAK BERAUTORITI DALAM ADVOKASI KEPENGGUNAAN.



ZON SABAH | MEMBINA PENGGUNA BERINFORMASI & BERINTEGRITI

ADVOKASI KEPENGGUNAAN KPDN – MACFEA 2025

ANJURAN & KERJASAMA:
PERSATUAN EKONOMI PENGGUNA DAN KELUARGA MALAYSIA (MACFEA),
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH (UMS) &
KEMENTERIAN PERDAGANGAN DALAM NEGERI (KPDN)

MAKLUMAT PROGRAM

Tarikh: 1 November 2025

Masa: 8.00 pagi – 1.00 tengah hari

Tempat: Bilik Mesyuarat Qasim Ahmad (BMQA),
Tingkat 3, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
(FSSK), Universiti Malaysia Sabah (UMS)

Pengarah Program : Dr. Irwan Syah Md Yusoff
(Exco MACFEA & UPM)

Pengarah Bersama : Prof. Madya Dr. Jalilah Binti
Md Shah (Ahli MACFEA & UMS)



MATLAMAT PROGRAM

Program Advokasi Kepenggunaan KPDN MACFEA 2025 – Zon Sabah dianjurkan bagi meningkatkan kesedaran dan kefahaman pelajar universiti terhadap isu kepenggunaan semasa yang semakin mencabar. Penekanan diberikan kepada pembanteras ketirisan barangan kawalan bersubsidi melalui inisiatif KITA GEMPUR, keselamatan produk, pembelian atas talian yang selamat serta kelestarian alam sekitar.



FOKUS PENGISIAN UTAMA

KITA GEMPUR – Membanteras Ketirisan Subsidi
Pendedahan berkaitan bentuk ketirisan barangan kawalan bersubsidi, implikasi terhadap ekonomi negara dan peranan pengguna dalam membantu usaha penguatkuasaan.

Keselamatan Produk & Pembelian Atas Talian
Penjelasan tentang hak pengguna, risiko produk tidak selamat, penipuan dalam e-dagang serta tip transaksi digital yang beretika dan selamat.

Kitar Semula Plastik & Mikroplastik
Perkongsian mengenai ancaman mikroplastik terhadap kesihatan dan alam sekitar serta kepentingan amalan kepenggunaan lestari.



PENYERTAAN & PENGLIBATAN

Seramai 77 orang pelajar Universiti Malaysia Sabah (UMS) telah menyertai program ini yang terdiri daripada pelbagai latar belakang pengajian. Kehadiran yang memberangsangkan ini mencerminkan tahap minat dan keprihatinan pelajar terhadap isu kepenggunaan semasa, khususnya berkaitan ketirisan barangan kawalan bersubsidi, keselamatan produk dan pembelian atas talian.

Sepanjang program berlangsung, para peserta menunjukkan penglibatan yang aktif melalui sesi soal jawab, perbincangan dua hala, kuiz kefahaman serta aktiviti interaktif yang disediakan. Respons yang positif dan soalan-soalan yang dikemukakan membuktikan bahawa pengisian program berjaya menarik perhatian serta meningkatkan kefahaman peserta terhadap topik yang dibincangkan. Penglibatan aktif ini turut membantu mewujudkan suasana pembelajaran yang dinamik dan berkesan.



IMPAK PROGRAM

Dapatan borang maklum balas menunjukkan tahap kepuasan yang sangat tinggi dengan skor purata melebihi 4.6/5. Peserta melaporkan peningkatan pengetahuan, kesedaran dan sikap bertanggungjawab sebagai pengguna, selari dengan aspirasi KPDN untuk melahirkan pengguna yang proaktif dan beretika.



KESIMPULAN

Program ini berjaya mencapai objektif advokasi kepenggunaan dan memberi impak positif kepada pelajar sebagai bakal pengguna masa hadapan. Pendekatan interaktif dan pengisian yang relevan menjadikan program ini sesuai dijadikan model penganjuran di institusi pengajian tinggi lain.



Disediakan oleh:
Dr. Irwan Syah Md Yusoff
Pengarah Program
Program Advokasi Kepenggunaan KPDN MACFEA
2025 – Zon Sabah

Program Advokasi Kepenggunaan KPDN-MACFEA 2025 -UiTM Cawangan Melaka

Pada 10 Disember 2025, UiTM Cawangan Melaka telah menjadi lokasi strategik bagi penganjuran **Program Advokasi Kepenggunaan KPDN-MACFEA 2025**. Program ini merupakan inisiatif kolaboratif antara Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Kos Sara Hidup (KPDN) dengan Persatuan Ekonomi Pengguna dan Keluarga Malaysia (MACFEA) yang bertujuan melahirkan pengguna yang berilmu dan berintegriti,. Mandat untuk menggerakkan dan menjayakan program ini telah diberikan sepenuhnya kepada barisan pensyarah dari **Fakulti Pengurusan dan Perniagaan, UiTM**, yang bertindak sebagai tulang belakang dalam memastikan kelancaran modul dan aktiviti sepanjang hari tersebut.



Majlis penyampaian hadiah dan ucapan penutup turut telah disempurnakan bagi memberikan penghormatan atas sumbangan yang diberikan dalam bidang masing-masing dan merumuskan dapatan utama persidangan. Keseluruhan program menekankan kepentingan pemahaman mendalam mengenai perubahan landskap pengguna digital serta peranan inovasi teknologi dalam memajukan ekonomi, perniagaan, dan masyarakat.



Program separuh hari ini memfokuskan kepada dua agenda utama iaitu menangani isu **Ketirisan Subsidi** serta meningkatkan **Pengurusan dan Literasi Kewangan**. Para peserta didedahkan dengan ceramah bertajuk "KITA GEMPUR" oleh wakil KPDN Melaka, sebelum dipecahkan kepada sesi Latihan Dalam Kumpulan (LDK) yang interaktif. Pendekatan pembelajaran yang santai namun padat ini merangkumi topik praktikal seperti pengurusan hutang, perancangan bajet, serta peranan pengguna dalam mengawasi ketirisan subsidi. Suasana program dimeriahkan lagi dengan aktiviti berkumpulan yang memupuk semangat kerjasama dan kemahiran berfikir secara kritis dalam kalangan peserta.



Impak pelaksanaan program ini ternyata amat memberangsangkan. Hasil penilaian mendapati majoriti peserta, yang kebanyakannya terdiri daripada golongan belia berumur bawah 20 tahun, memberikan skor penilaian tertinggi bagi kandungan dan penyampaian program. Para peserta mengakui bahawa program ini berjaya meningkatkan keyakinan mereka untuk merancang kewangan peribadi serta lebih peka terhadap hak dan perlindungan mereka sebagai pengguna,.

Secara tuntasnya, komitmen yang ditunjukkan oleh para pensyarah UiTM serta kerjasama strategik KPDN-MACFEA telah berjaya mencapai objektif untuk membentuk masyarakat yang celik ekonomi. Usaha murni ini diharapkan dapat melahirkan generasi pengguna yang bukan sahaja bijak mengurus kewangan, malah mampu berperanan sebagai agen perubahan dalam menyokong kestabilan ekonomi negara pada masa hadapan.

Program Advokasi Kepenggunaan KPDN- MACFEA 2025 -UiTM Merbok

Program Advokasi Kepenggunaan Kita Gempur 2025 merupakan inisiatif strategik anjuran **MACFEA, KPDN, dan UiTM Merbok** yang bertujuan untuk memperkukuh literasi pengguna terhadap isu subsidi, kenaikan harga barangan, dan peranan pengguna dalam ekosistem pasaran semasa. Program ini telah dilaksanakan pada **7 Disember 2025** di UiTM Cawangan Kedah, Kampus Merbok, melibatkan seramai **100 orang peserta** yang terdiri daripada 55 orang pelajar dan 45 orang komuniti setempat.

Keberkesanan Program

Penilaian empirikal melalui soal selidik pra dan pasca menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan dalam kalangan peserta:

- **Pengetahuan Subsidi:** Skor min meningkat daripada **3.7 (pra) kepada 4.1 (pasca)**. Majoriti peserta (83.3%) kini menyedari telur ayam sebagai barangan bersubsidi dan mengenal pasti KPDN sebagai agensi utama membanteras ketirisan.
- **Kenaikan Harga:** Skor min pasca meningkat kepada **4.3**, menunjukkan kefahaman yang lebih mendalam mengenai faktor multifaktorial kenaikan harga barangan.

Amalan Pengguna Bijak: Peserta menunjukkan pengukuhan dalam amalan pembelian berhemat (skor min 4.3), dengan perbandingan harga (4.6) menjadi amalan yang paling dominan.

Pelaksanaan dan Pengisian

Program dikendalikan melalui pendekatan pedagogi interaktif merangkumi ceramah pakar, simulasi, kuiz, dan sesi perbincangan. Dua ceramah utama telah disampaikan oleh wakil KPDN Kedah mengenai pengurusan subsidi dan oleh Presiden Persatuan Kesihatan Kewangan Malaysia mengenai peranan pengguna dalam menghadapi kenaikan harga.

Kesimpulan

Secara keseluruhannya, program ini berjaya mencapai objektif utamanya dalam membina komuniti pengguna yang lebih kritis, beretika, dan berdaya tahan. Dengan peruntukan sebanyak **RM10,000** daripada KPDN, program ini terbukti berkesan dan wajar diperluas bagi memastikan manfaat literasi ekonomi dapat menjangkau masyarakat yang lebih luas.



BUAL BICARA PAKAR 5.0 : 360° PERSPEKTIF PENGGUNA & MASYARAKAT

Tajuk :

Azam Tahun 2025: Bebas Hutang, Mampukah Lakukannya? (Siri 1)
Pakar/Panel Jemputan: Prof. Dr. Nuradli Ridzwan Shah Mohd Dali (USIM)

Moderator : Dr. Irwan Syah Md Yusoff (UPM)

Tarikh: 14 Februari 2025

Tahun baru sering kali dikaitkan dengan azam baru, tetapi sejauh mana kita benar-benar mampu mencapainya? Salah satu cabaran utama masyarakat hari ini adalah bebanan hutang yang semakin meningkat—daripada pinjaman peribadi, kad kredit, komitmen bulanan hingga hutang pendidikan.

Adakah kita benar-benar mengawal perbelanjaan atau sebenarnya perbelanjaan yang mengawal kita?

Ramai yang masih berbelanja tanpa perancangan, terpengaruh dengan gaya hidup mewah, dan kurang kesedaran tentang pengurusan kewangan yang betul. Akibatnya, hutang bertambah, simpanan berkurang, dan tekanan hidup meningkat.

Bebas hutang bukanlah satu impian kosong, sebaliknya merupakan realiti yang boleh dicapai melalui kesedaran, ilmu dan disiplin kewangan yang konsisten. Hutang kebanyakannya berpunca daripada gaya hidup melebihi kemampuan, perbelanjaan berasaskan emosi, ketiadaan simpanan kecemasan serta kurangnya literasi kewangan yang menyebabkan individu mudah terperangkap dengan tawaran hutang dan tekanan sosial. Oleh itu, masyarakat perlu bijak mengenal pasti perangkap kewangan dalam kehidupan seharian dan berani mengubah tabiat kewangan dengan merancang perbelanjaan, mengawal penggunaan hutang, membina simpanan serta mengamalkan gaya hidup sederhana. Langkah-langkah kecil tetapi berterusan seperti menyediakan bajet, menyenaraikan hutang dan mengelakkan hutang baharu mampu memberi kesan besar dalam jangka panjang. Kesimpulannya, kewangan yang sihat bermula dengan kesedaran hari ini, dan jika diurus dengan betul, tahun 2025 boleh menjadi titik permulaan ke arah kehidupan yang lebih stabil, tenang dan bebas daripada beban hutang.

The poster is for a talk show event titled "Bual Bicara Pakar 5.0: 360° Perspektif Pengguna & Masyarakat". It features two main speakers: the Moderator, Dr. Irwan Syah Md Yusoff (UPM), and the Guest Panelist, Prof. Dr. Nuradli Ridzwan Shah Mohd Dali (USIM). The event is part of the "Azam Tahun 2025: Bebas Hutang, Mampukah Lakukannya?" series. It is organized by the Persatuan Ekonomi Pengguna & Keluarga Malaysia (MACFEA) and the Jabatan Pengurusan Sumber dan Pengajian Pengguna, Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia. The event is scheduled for 14 Feb. 2025, from 10.30 to 11.30 AM. A Zoom link is provided for online participation. The poster also includes logos for UPM, MACFEA, and the organizing department.

**Bual Bicara Pakar 5.0: 360°
Perspektif Pengguna & Masyarakat**

MODERATOR
Dr. Irwan Syah Md Yusoff
Pensyarah Kanan
Jabatan Pengurusan Sumber &
Pengajian Pengguna, Fakulti Ekologi
Manusia
Universiti Putra Malaysia

PANEL
PM. Dr. Nuradli Ridzwan Shah Mohd Dali
Pensyarah
Fakulti Ekonomi Dan Muamalat, Universiti Sains Islam
Malaysia

**Azam Tahun 2025:
Bebas Hutang,
Mampukah
Lakukannya?**

**14 FEB. 2025
10.30 - 11.30 Pagi**

**SEMUA
DIJEMPUT
HATA LATIHAN CPM
DISEDIAKAN STAFF
UPM**

Anjuran :
Persatuan Ekonomi Pengguna & Keluarga Malaysia (MACFEA)
Jabatan Pengurusan Sumber dan Pengajian Pengguna, Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia

**Bertamam • Inovasi • Kehidupan
Berilmu Berbakti**

upm.edu.my

Tajuk :

Ramadhan Menjelang Tiba: Perbelanjaan Isi Rumah akan sama atau Meningkatkan? (siri 2)

Pakar/ Panel jemputan: Dr. Zuroni Binti Md Jusoh (UPM)

Moderator : Dr. Irwan Syah Md Yusoff (UPM)

Tarikh: 28 Februari 2025

Ramadan sering dikaitkan dengan peningkatan perbelanjaan isi rumah. Kajian menunjukkan bahawa pengguna cenderung berbelanja lebih banyak pada bulan ini, terutamanya untuk barangan makanan, pakaian, dan persiapan Aidilfitri.

FENOMENA INI DIDORONG OLEH:

- Kecenderungan membeli secara berlebihan – Perasaan ‘takut kehabisan stok’ menyebabkan ramai yang membeli lebih daripada keperluan sebenar.
- Peningkatan harga barangan – Permintaan tinggi terhadap bahan makanan dan keperluan lain menyebabkan harga melonjak.
- Gaya hidup dan trend perbelanjaan – Pengguna lebih cenderung untuk berbelanja pada bufet Ramadan, juadah berbuka puasa yang mewah, dan persiapan raya sejak awal bulan.

ANTARA PERSOALAN YANG DIBINCANGKAN:

- Mengapa perbelanjaan isi rumah cenderung meningkat setiap kali menjelang Ramadan?
- Adakah kenaikan harga barang berlaku secara semula jadi atau disebabkan oleh sikap pengguna?
- Bagaimana pengguna boleh mengawal perbelanjaan agar tidak terbeban selepas Ramadan?
- Adakah budaya ‘membeli lebih’ satu keperluan atau sekadar tabiat yang terbentuk dalam masyarakat?

APA YANG PERLU DILAKUKAN OLEH PENGGUNA?

- Bajet dan perancangan awal – Senaraikan keperluan sebenar dan elakkan pembelian mengejut.
- Bandingkan harga sebelum membeli – Gunakan aplikasi perbandingan harga atau rujuk sumber rasmi.
- Kurangkan pembaziran makanan – Beli dan masak dalam kuantiti yang mencukupi.
- Kawal perbelanjaan bukan keperluan – Fokus kepada keperluan asas dan elakkan perbelanjaan yang tidak perlu.

KESAN JIKA PENGGUNA BERBELANJA TANPA PERANCANGAN?

- Beban kewangan meningkat – Perbelanjaan tanpa kawalan boleh menyebabkan masalah kewangan selepas Ramadan.
- Pembaziran makanan yang tinggi – Sikap membeli berlebihan menyebabkan lebih makanan yang akhirnya dibuang.
- Kesan ekonomi terhadap harga barang – Permintaan yang terlalu tinggi boleh menyebabkan inflasi harga barangan keperluan.

Bual Bicara Pakar 5.0: 360°
Perspektif Pengguna & Masyarakat

Dr. Zuroni Md Jusoh
Pensyarah Kanan
Jabatan Pengurusan Sumber dan Pengajian Pengguna,
Fakulti Biologi Manusia,
Universiti Putra Malaysia
PANEL

Ramadhan Menjelang Tiba: Perbelanjaan Isi Rumah Akan Sama Atau Meningkatkan?

Dr. Irwan Syah Md Yusoff
Pensyarah Kanan
Jabatan Pengurusan Sumber dan Pengajian Pengguna, Fakulti Ekologi Manusia,
Universiti Putra Malaysia
MODERATOR

SEMUA DILEMPUT
MATA LATIHAN CPD
DISEDIAKAN STAFF UPM

28 FEBRUARI 2025
10.30 - 11.30 Pagi

Anjuran:
Persatuan Ekonomi Pengguna & Keluarga Malaysia (MACFEA)
Jabatan Pengurusan Sumber dan Pengajian Pengguna, Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia

Pertanian • Inovasi • Kehidupan
Berilmu Berbakti

upm.edu.my

Tajuk :

Jalani Ramadhan Dengan Makanan 3S (Sihat, Selamat & Sejahtera)(siri 3)

Pakar/ Panel jemputan: Dr. Nur Aqilah Amalina Jaafar (UPM)

Moderator : Dr. Irwan Syah Md Yusoff (UPM)

Tarikh: 14 March 2025

Terdapat lebih 20,000 bazar Ramadhan di seluruh Malaysia setiap tahun. Rakyat Malaysia membelanjakan lebih RM1 bilion setiap tahun di bazar Ramadhan. Kajian menunjukkan peningkatan pengambilan makanan tinggi gula & lemak semasa berbuka. Lebih 30% kes keracunan makanan berlaku akibat makanan yang tercemar di bazar atau restoran. Berat badan rakyat Malaysia meningkat secara purata 3-5kg sepanjang bulan Ramadhan akibat pemakanan tidak terkawal. Persoalannya – Adakah amalan ini sihat, selamat & mensejahterakan?

Bagaimana pengguna boleh membuat pilihan yang lebih baik tanpa menjejaskan nikmat berbuka puasa?

APA YANG ANDA DAPAT?

- Bagaimana memilih makanan sihat & berkhasiat di bazar Ramadhan?
- Ciri-ciri makanan selamat dari aspek kebersihan & keselamatan!
- Bagaimana mengekalkan tenaga sepanjang hari dengan pemakanan yang betul?
- Cara memasak hidangan berbuka & sahur yang lebih sihat tanpa mengorbankan rasa!
- Adakah berbelanja di bazar Ramadhan berbaloi atau hanya pembaziran?
- Bagaimana pengguna boleh mengawal perbelanjaan agar lebih berhemah?
- Tips membeli bahan masakan yang lebih segar & berkualiti dengan harga berpatutan!
- Bagaimana restoran & peniaga boleh menyediakan makanan lebih selamat & sihat?
- Kesan makanan tinggi minyak, gula & garam terhadap kesihatan sepanjang Ramadhan!
- Bagaimana mengelakkan masalah kesihatan seperti gastrik, kembung perut & obesiti?
- Bagaimana mengekalkan kesihatan mental dengan pemakanan yang betul?
- Sesi ini juga akan menjawab pelbagai persoalan yang sering dibangkitkan oleh pengguna!

AMALAN PEMAKANAN MASYARAKAT MALAYSIA SEMASA RAMADHAN

- Kebiasaan – Hidangan berbuka penuh dengan juadah manis & berminyak seperti murtabak, ayam percik, kuih-muih & air manis.
- Kesannya – Peningkatan kes obesiti, diabetes & tekanan darah tinggi selepas bulan Ramadhan.
- Alternatif – Tukar kepada hidangan lebih sihat seperti air kosong, kurma, buah-buahan & lauk kukus atau bakar.
- Kebiasaan – Berbuka dengan makanan segera atau makanan diproses kerana mudah & cepat.
- Kesannya – Kandungan tinggi MSG, garam & lemak boleh menyebabkan keletihan & dehidrasi.
- Alternatif – Masak hidangan ringkas di rumah menggunakan bahan semula jadi seperti herba & rempah.
- Kebiasaan – Berbuka secara berlebihan & makan sehingga kenyang penuh.
- Kesannya – Kelesuan, perut tidak selesa & berat badan naik secara mendadak.
- Alternatif – Amalkan makan secara perlahan, nikmati makanan dalam jumlah sederhana & elakkan pembaziran.

TIPS PEMAKANAN SIHAT SEPANJANG RAMADHAN

- Amalkan Konsep “Suku-Suku Separuh”
- $\frac{1}{4}$ Pinggan – Karbohidrat kompleks (nasi perang, roti gandum, ubi keledak)
- $\frac{1}{4}$ Pinggan – Protein berkualiti (ikan, ayam tanpa kulit, tauhu, kekacang)
- $\frac{1}{2}$ Pinggan – Sayur-sayuran & buah-buahan kaya serat
- Minum air secukupnya!
- Elakkan air manis & berkafein yang boleh menyebabkan dehidrasi!
- Minum sekurang-kurangnya 8 gelas air kosong sehari!
- Kurangkan makanan tinggi gula, garam & minyak!
- Elakkan makanan segera & diproses yang boleh menyebabkan keletihan dan masalah kesihatan.
- Pilih hidangan seperti sup sayur, bubur, dan lauk bakar/kukus berbanding makanan bergoreng.
- Makan secara sederhana & tidak berlebihan!
- Elakkan perut terlalu penuh selepas berbuka kerana ia boleh menyebabkan kelesuan & gangguan pencernaan.
- Gunakan kaedah makan perlahan untuk membantu penghadaman

Bual Bicara Pakar
5.0: 360°
Perspektif Pengguna & Masyarakat

Dr. Nur Aqilah Amalina Jaafar
Pemerarah Kanan
Jabatan Pengurusan Sumber dan Pengajian Pengguna, Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia
PANEL

Jalani Ramadhan Dengan Makanan 3S (Sihat, Selamat & Sejahtera)

Moderator
Dr. Irwan Syah Md Yusoff
Pemerarah Kiri
Jabatan Pengurusan Sumber dan Pengajian Pengguna, Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia

14 MARCH 2025
10.30 - 11.30 Pagi

SEMUA DIJEMPUT
MATA LAINNYA EPD
INDONESIA 10.45
LITER

Anjuran:
Persatuan Ekonomi Pengguna & Keluarga Malaysia (MACFEA)
Jabatan Pengurusan Sumber dan Pengajian Pengguna, Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia

Berilmu Berbakti
Berilmu • Inovasi • Kehidupan
upm.edu.my

Tajuk :

Persiapan Aidilfitri, Masih Beli Secara Fizikal atau Atas Talian? (siri 4)
Pakar/ Panel jemputan: Prof. Madya Dr. Rozita Naina Mohamed (UiTM)
Moderator : Dr. Irwan Syah Md Yusoff (UPM)
Tarikh: 28 March 2025

Aidilfitri bukan sekadar perayaan – ia satu budaya. Dan setiap kali menjelang Syawal, rakyat Malaysia menjadi antara pengguna paling aktif berbelanja untuk persiapan raya

Tahukah anda?

- Purata perbelanjaan isi rumah Malaysia menjelang Hari Raya ialah RM1,500–RM2,500
- 6 daripada 10 pengguna membeli barang persiapan pada saat akhir
- Lebih 70% pengguna mengakui terpengaruh dengan iklan promosi dan “last-minute sale”
- 1 daripada 3 pengguna mengaku menyesal selepas membeli kerana ikut nafsu, bukan keperluan

Persoalannya...

Adakah kita masih perlu bersesak di mall untuk ‘feel raya’ atau, beli atas talian lebih selamat dan menjimatkan masa dan tenaga?

Jom Bongkar Realiti Raya:

- Apakah strategi berbelanja yang bijak dan tidak membebankan
- Kenapa ramai pengguna tertipu dengan ‘diskaun palsu’?
- Siapa lebih terdedah kepada penipuan – pembeli fizikal atau atas talian?
- Tips urus bajet raya supaya cukup sampai hujung bulan
- Psikologi pengguna: kenapa kita mudah terpengaruh di musim raya?

Elak jadi mangsa promosi. Elak poket kosong selepas Syawal.

- Perkongsian santai & interaktif bersama pakar bidang!
- Tips mudah untuk berbelanja atas talian untuk persiapan Aidilfitri!

Secara rumusnya , persiapan Aidilfitri sering mendorong rakyat Malaysia berbelanja secara aktif, sama ada di premis fizikal atau atas talian. Walaupun membeli secara fizikal memberi pengalaman “feel raya”, pembelian atas talian pula lebih menjimatkan masa dan memudahkan perbandingan harga. Namun, kedua-duanya mempunyai risiko seperti penipuan dan pembelian impulsif akibat promosi. Faktor emosi dan tekanan sosial turut mempengaruhi keputusan pengguna. Justeru, perancangan bajet, senarai keperluan dan disiplin berbelanja amat penting agar sambutan Syawal diraikan dengan gembira tanpa membebankan kewangan selepas raya.

The poster is for an event titled "Bual Bicara Pakar 5.0: 360°" with the subtitle "Perspektif Pengguna & Masyarakat". It features two main speakers: Prof. Madya Dr. Rozita Naina Mohamed, a panelist from UiTM, and Dr. Irwan Syah Md Yusoff, the moderator from UPM. The event is organized by MACFEA (Persatuan Ekonomi Pengguna & Keluarga Malaysia) in collaboration with the Jabatan Pengurusan Sumber & Pengajian Pengguna, Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia. The event is scheduled for 28 March 2025, from 10.30 to 11.30 AM. It is a Zoom meeting with ID 728 171 5891 and passcode BBP04@04. The poster also includes logos for UPM, UiTM, and MACFEA, as well as social media handles for the event.

Bual Bicara Pakar
5.0: 360°
Perspektif Pengguna & Masyarakat

MODERATOR
Dr. Irwan Syah Md Yusoff
Pensyarah Kanan
Jabatan Pengurusan Sumber & Pengajian Pengguna, Fakulti Ekologi Manusia
Universiti Putra Malaysia

Prof. Madya Dr. Rozita Naina Mohamed
Pensyarah Kanan,
Fakulti Perniagaan & Pengurusan
Universiti Teknologi MARA
PANEL

Persiapan Aidilfitri, Masih Beli Secara Fizikal Atau Atas Talian?

28 MARCH 2025
10.30 - 11.30 Pagi

SEMUA DIJEMPUT
WATA LATIHAN CDR
DISEDIAKAN STAFF UPM

Anjuran:
Persatuan Ekonomi Pengguna & Keluarga Malaysia (MACFEA)
Jabatan Pengurusan Sumber dan Pengajian Pengguna, Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia

UnPutraMalaysia @uputramalaysia uputramalaysia Putra TV uputramalaysia
PERTANIAN • INOVASI • KEHIDUPAN
BURU MU BERTAKUT
www.upm.edu.my

Tajuk :
Harga Ubat Dipamerkan : Apa Manfaat Ekonomi Pada Pengguna? (siri 5)
Pakar/ Panel jemputan: Prof. Dr. Faridah Binti Hj. Hassan (UiTM)
Moderator : Dr. Irwan Syah Md Yusoff (UPM)
Tarikh: 09 Mei 2025

Kerajaan Malaysia telah mewajibkan semua klinik swasta dan farmasi komuniti mempamerkan harga ubat bermula 1 Mei 2025, selaras dengan pelaksanaan Perintah Kawalan Harga dan Anti-Pencatutan (Penandaan Harga Ubat) 2025. Langkah ini dilihat sebagai usaha memperkukuh ketelusan harga, memperkasa hak pengguna, serta memastikan pengguna dapat membuat pilihan yang bermaklumat dan adil semasa mendapatkan ubat-ubatan. Namun, arahan ini mencetuskan pelbagai perbincangan hangat. Golongan pengguna menyambut baik, tetapi sebahagian pengamal perubatan swasta menyatakan kebimbangan terhadap kesan ke atas operasi dan kebebasan menetapkan harga perkhidmatan.

PERSOALAN YANG DIKUPAS

- Adakah pengguna benar-benar diuntungkan dengan pemaparan harga ubat ini?
- Bagaimanakah dasar ini mengangkat hak pengguna dalam mendapatkan maklumat dan membuat pilihan yang adil?
- Apakah kesan kepada ekonomi isi rumah dalam jangka masa panjang?
- Bolehkah pameran harga ini merangsang persaingan sihat dan menurunkan kos rawatan?
- Apakah cabaran pelaksanaan dari perspektif penyedia perkhidmatan kesihatan?

HAK PENGGUNA & KELEBIHAN EKONOMI

- Ketelusan Harga = Kuasa Pengguna
Pengguna kini berhak tahu berapa harga ubat yang mereka bayar. Ini memupuk pilihan yang bermaklumat serta mengelakkan manipulasi harga yang tidak munasabah.
- Banding Harga, Rancang Belanja
Pameran harga membolehkan pengguna membandingkan harga antara farmasi, seterusnya memilih yang paling berpatutan — satu bentuk perlindungan ekonomi rakyat.
- Galakkan Persaingan Sihat
Farmasi dan klinik swasta perlu menawarkan harga lebih kompetitif, yang akhirnya memberi manfaat kewangan kepada pengguna melalui penurunan harga ubat.
- Kesan Jangka Panjang terhadap Kewangan Pengguna
Dengan harga ubat yang lebih telus dan kompetitif, kos rawatan kesihatan dapat dikawal, terutamanya untuk keluarga berpendapatan rendah dan sederhana. Ini membolehkan mereka menguruskan bajet dengan lebih cekap dalam suasana ekonomi yang mencabar.

Impak dari mengikuti program ini dapat membantu pengguna merancang perbelanjaan kesihatan, kurangkan tekanan kewangan dan elakkan kos rawatan yang melampau. Langkah ini menyumbang kepada ekonomi yang lebih telus dan adil, meningkatkan daya saing sektor kesihatan swasta, serta mengurangkan beban subsidi kerajaan untuk rawatan penyakit biasa.

The poster is for a talk show event titled "Bual Bicara Pakar 5.0: 360° Perspektif Pengguna & Masyarakat". It features two main speakers: Prof. Dr. Faridah Bt. Hj. Hassan from Universiti Teknologi MARA (UiTM) and Moderator Dr. Irwan Syah Md Yusoff from UPM Putra. The event is organized by Persatuan Ekonomi Pengguna & Keluarga Malaysia (MACFEA) and is part of the "SEMUA DIJEMPUT" (Everyone is Invited) series. The event is scheduled for 09 Mei 2025, from 10.30 to 11.30 Pagi. The poster also includes logos for UPM Putra, MACFEA, and various social media handles for the event.

Tajuk :
Gas LPG Vs. Peniaga: Benarkah Pengguna Akan Terkesan?(siri 6)
Pakar/ Panel Jemputan: Dr Cheng Kai Wah (INTI International University)
Moderator : Dr. Irwan Syah Md Yusoff (UPM)
Tarikh: 13 Jun 2025

Gas Petroleum Cecair (LPG) merupakan bahan api utama untuk memasak bagi rakyat Malaysia, khususnya dalam isi rumah. Di Malaysia, silinder gas berwarna hijau (tong 14kg, 12kg dan 10kg) diperuntukkan di bawah subsidi kerajaan untuk kegunaan domestik sahaja, manakala silinder gas berwarna ungu digunakan bagi tujuan komersial atau bukan domestik dan dijual pada harga pasaran tanpa subsidi. Namun, realiti semasa menunjukkan bahawa sebahagian besar peniaga kecil dan pengusaha makanan menggunakan gas LPG bersubsidi (tong hijau) untuk operasi perniagaan mereka, walaupun ini menyalahi peraturan. Keadaan ini telah mengakibatkan penyalahgunaan subsidi, sekali gus menyimpang daripada hasrat asal kerajaan untuk memastikan bantuan subsidi hanya dinikmati oleh pengguna isi rumah yang layak. Sebagai langkah pembetulan, kerajaan telah menyatakan cadangan untuk menarik semula subsidi gas LPG secara berperingkat, namun pelaksanaan ini ditangguhkan sementara waktu selepas menerima maklum balas masyarakat. Antara maklumbalas di terima adalah:

“Kami bukan tak mahu ikut peraturan, tapi kos tong ungu terlalu mahal. Kalau subsidi ditarik dan tiada bantuan, kami mungkin gulung tikar.”

- **Wakil Peniaga Makanan Jalanan**

“Realitinya, penyalahgunaan tong hijau oleh peniaga telah lama berlaku. Tapi jangan hukum pengguna rumah yang benar-benar layak akibat kesilapan sistem.”

- **Aktivis Pengguna**

“Hasrat kerajaan betul, tetapi pelaksanaan mesti adil dan telus. Kalau tidak, pengguna biasa akan jadi mangsa.”

- **Pakar Ekonomi Runcit**

Sehubungan itu, terdapat beberapa Akta & Dasar yang berkaitan dengan isu yang di perbincangkan. Antara Akta dan Dasar adalah:

- ♦ Akta Kawalan Bekalan 1961 & Peraturan Kawalan Bekalan 1974 memperuntukkan kawalan terhadap harga dan penggunaan barang kawalan seperti LPG, termasuk tindakan terhadap penyalahgunaan subsidi.
- ♦ Akta Perlindungan Pengguna 1999 (Akta 599) memastikan hak pengguna mendapatkan harga munasabah dan adil serta perlindungan terhadap pemindahan kos secara tersembunyi.
- ♦ Dasar Rasionalisasi Subsidi menekankan keperluan penyaluran subsidi secara bersasar menggunakan sistem PADU, sekali gus mengurangkan ketirisan dan salah guna oleh pihak yang tidak layak.

Berikutan itu, terdapat beberapa persoalan yang telah dikupas dalam program ini . Antaranya adalah :

1. Mengapa subsidi gas LPG ditarik semula?
Hasrat kerajaan ialah untuk membendung ketirisan subsidi dan memastikan ia sampai kepada yang benar-benar layak. Namun, penguatkuasaan yang lemah menyebabkan peniaga terus menggunakan tong hijau untuk tujuan komersial.
2. Apakah implikasi kepada pengguna domestik sebenar?
Sekiranya subsidi ditarik sepenuhnya, pengguna rumah akan terpaksa membayar harga pasaran — berisiko menaikkan kos hidup harian, terutama untuk keluarga B40.
3. Bagaimana peniaga mikro boleh terus berdaya saing?
Langkah perlu difikirkan untuk memberi sokongan bersasar kepada peniaga mikro, seperti subsidi khas atau insentif peralihan kepada penggunaan gas tidak bersubsidi (tong ungu) dengan kadar berpatutan.

The poster is for a panel discussion titled "Bual Bicara Pakar 5.0: 360° Perspektif Pengguna & Masyarakat". It features two main speakers: Dr. Irwan Syah Md Yusoff, Moderator, and Dr. Cheng Kai Wah, Panelist. The topic is "Gas LPG Vs. Peniaga: Benarkah Pengguna Akan Terkesan". The event is scheduled for 13 JUN 2025 from 10.30 to 11.30 AM. The venue is the Jabatan Pengurusan Sumber dan Pengajian Pengguna, Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia. The poster also includes logos for UPM PUTRA, MACFA, and INTI International University, as well as a QR code for registration.

Tajuk :
Tarif Trumps: Apa Tindakan Pengguna? (siri 7)
Pakar/ Panel Jemputan: Dr Norzalina Zainudin (UPM)
Moderator : Dr. Irwan Syah Md Yusoff (UPM)
Tarikh: 20 Jun 2025

Program bual bicara ini membincangkan kesan pelaksanaan tarif perdagangan oleh pentadbiran Donald Trump terhadap ekonomi global serta implikasinya kepada pengguna di Malaysia. Pengenaan tarif, khususnya dalam konteks perang perdagangan antara Amerika Syarikat dan China, telah memberi kesan rantaian kepada sistem perdagangan antarabangsa. Apabila tarif dikenakan ke atas barangan import, kos pengeluaran dan pengedaran meningkat. Kesan akhirnya, harga barangan di pasaran turut naik dan pengguna menjadi pihak yang menanggung beban tersebut.

Perbincangan menekankan bahawa walaupun Malaysia bukan pihak utama dalam konflik perdagangan tersebut, ekonomi negara yang bersifat terbuka tetap terdedah kepada kesan tidak langsung. Kenaikan harga bahan mentah, komponen elektronik, serta barangan import tertentu boleh mempengaruhi kos sara hidup dan kuasa beli rakyat. Dalam situasi ini, pengguna perlu lebih bijak menilai keperluan berbanding kehendak serta menyesuaikan corak perbelanjaan dengan keadaan ekonomi semasa.

Program ini turut menggariskan beberapa tindakan yang boleh diambil oleh pengguna. Antaranya ialah menyokong produk tempatan sebagai alternatif kepada barangan import yang semakin mahal. Sokongan terhadap industri tempatan bukan sahaja membantu menstabilkan ekonomi domestik, malah berpotensi mengurangkan kebergantungan kepada pasaran luar. Selain itu, pengguna digalakkan membuat perbandingan harga, merancang perbelanjaan secara berhemah dan mengelakkan pembelian impulsif yang boleh menjejaskan kewangan isi rumah.

Dari sudut dasar, peranan kerajaan juga diberi perhatian. Kerajaan mempunyai tanggungjawab untuk melindungi kebajikan pengguna melalui pelaksanaan dasar ekonomi yang responsif, kawalan harga barangan asas serta insentif kepada industri tempatan agar kekal berdaya saing. Langkah-langkah ini penting bagi memastikan kestabilan pasaran domestik dalam menghadapi ketidakpastian ekonomi global.

Perbincangan turut menyentuh risiko jangka panjang perang perdagangan, termasuk ketidakpastian pasaran, gangguan rantaian bekalan dan kemungkinan kemelesetan ekonomi global. Dalam persekitaran yang tidak menentu ini, pengguna perlu lebih peka terhadap perkembangan ekonomi semasa dan memahami bahawa setiap keputusan pembelian mempunyai kesan yang lebih luas terhadap pasaran.

Secara keseluruhannya, program ini berjaya meningkatkan kesedaran bahawa pengguna bukan sekadar penerima kesan dasar ekonomi, tetapi juga mempunyai kuasa dalam membentuk permintaan pasaran. Melalui keputusan pembelian yang bijak dan beretika, pengguna mampu memberi isyarat kepada pasaran serta secara tidak langsung mempengaruhi hala tuju ekonomi negara.

The poster is for a talk show titled "Bual Bicara Pakar 5.0: 360° Perspektif Pengguna & Masyarakat". It features two main speakers: Dr. Norzalina Zainudin, a panelist from the Faculty of Ecology, Human Sciences, and Environment at UPM, and Dr. Irwan Syah Md Yusoff, the moderator, who is also a senior lecturer and head of the Human Ecology and Environment Research Centre at UPM. The event is part of the National Training Week (NTW) and is scheduled for 20 Jun 2025, from 10.30 to 11.45 AM. The poster includes logos for UPM, PUTRA, MACFEA, and NTW. It also provides contact information for the event, including a Zoom meeting ID (728 171 5891) and a passcode (BBP05@07). The event is organized by the Jobatan Pengurusan Sumber dan Pengajian Pengguna, Faculty of Ecology, Human Sciences, and Environment, UPM, and the Persatuan Ekonomi Pengguna & Keluarga Malaysia (MACFEA). The poster is designed with a green and white color scheme and includes a photo of Dr. Norzalina Zainudin.

Retreat MACFEA

Persatuan Ekonomi Pengguna dan Keluarga Malaysia (MACFEA) telah mengadakan retreat pada 31 Mei hingga 2 Jun 2024 di The Straits Hotel & Suites, Melaka. Program ini bertujuan membentuk perancangan strategik MACFEA bagi tempoh 2 tahun (2024-2026). Program ini disertai seramai 19 orang ahli jawatankuasa yang dilantik sebagai EXCO MACFEA bagi sesi 2024/2026. Fokus penganjuran retreat diadakan adalah untuk membincangkan perkembangan terkini dalam pelbagai aspek seperti penyusunan gerak kerja biro, perancangan aktiviti, penambahbaikan visi, misi dan objektif organisasi serta perancangan dan hala tuju MACFEA pada masa hadapan.

Hari pertama dibuka dengan mesyuarat EXCO MACFEA kali ke 2 sesi 2024-2026 dan makan malam. Pada hari kedua, sesi dimulakan dengan kata aluan daripada Presiden MACFEA serta taklimat dan perkongsian bengkel naratif komunikasi strategik KPDN 2024, disampaikan oleh Setiausaha MACFEA. Sesi diteruskan lagi dengan melihat semula hala tuju MACFEA tahun 2024-2026 dan juga perbincangan dan perancangan biro MACFEA 2024-2026. Sebanyak lima pembentangan dilakukan daripada ketua biro yang dilantik bagi menjelaskan aktiviti dan perancangan strategi Biro masing-masing. Hasil maklumbalas daripada perbincangan telah diterjemahkan dengan melahirkan satu pelan perancangan MACFEA jangka pendek, sederhana dan jangka panjang untuk tempoh tersebut.

Pada hari ketiga, Presiden MACFEA telah membuat rumusan sepanjang tiga hari retreat diadakan. Resolusi dan kesimpulan pada sesi terakhir memberikan gambaran keseluruhan tentang beberapa perkara yang perlu dijalankan dan ditambahbaik bagi memastikan matlamat MACFEA sebagai sebuah badan NGO kepenggunaan ini dapat dijalankan dengan lebih baik dan efektif. Cadangan dan perkongsian daripada Penasihat MACFEA turut diberikan dengan menitikberatkan beberapa perkara seperti berikut::

1. Keperluan untuk melihat MACFEA sebagai satu badan profesional berbeza dengan pertubuhan pengguna yang lain.
2. Memainkan peranan dengan melihat data-data sedia ada untuk mencapai tiga objektif iaitu AI, e-dagang, dan SDG. Menghasilkan perkongsian berkaitan pendidikan pengguna iaitu kepentingan membuat pemetaan kepada pendidikan pengguna dengan mengemukakan satu pelan umum berdasarkan kohort yang telah dikenal pasti.
3. Perbincangan dalam kumpulan berkaitan peranan yang dimainkan oleh ahli jawatankuasa.

Presiden mengakhiri sesi dengan mengucapkan setinggi-tinggi tahniah dan terima kasih kepada semua kerana telah dilantik menjadi ahli jawatankuasa MACFEA sesi 2024-2026 dengan harapan dapat melaksanakan amanah dan tanggungjawab dengan baik. Diharapkan MACFEA akan terus maju sebagai sebuah badan profesional dalam bidang kepenggunaan yang berperanan aktif dalam mendidik masyarakat mengenai hak-hak pengguna. Ini dapat dicapai melalui penganjuran program latihan, seminar, dan bengkel secara berterusan, serta penerbitan makalah dan jurnal akademik bagi meningkatkan kesedaran umum tentang isu-isu kepenggunaan, perundangan, dan cabaran semasa yang dihadapi oleh pengguna.

Retreat MACFEA

Sesi Bergambar Retreat MACFEA 2024



GERAN MINI PENYELIDIKAN MACFEA

Burnout Among Healthcare Workers during Covid-19 Pandemic: A comparative Study of Malaysia and India

Dr. Sharmila A/P Thinagar
HELP University

Introduction

Burnout refers to a state of emotional exhaustion, depersonalization, and low personal accomplishment, which has emerged as a growing concern for healthcare professionals, especially during the COVID-19 Pandemic. This exceptional crisis has worsened work-related stress by increasing patient loads, extending hours of work, and amplifying emotional suffering. In Malaysia, overwhelming challenges among frontline healthcare workers, especially nurses, have contributed to heightened levels of burnout.

Factors Contributing to Burnout

Various researches show that the main causes of burnout include heavy workload, time constraints, lack of sufficient psychological support, and unsatisfactory balance between one's work and life. Direct participation in COVID-19 screening or treatment also increased stress levels. A national pre-pandemic study revealed severe burnout within nurses in Malaysia's Ministry of Health which has, unfortunately, worsened due to COVID-19. The psychological distress is exacerbated by the emotional struggle of providing adequate patient care, overwhelming uncertainties, and strained interpersonal relationships within the healthcare setting.

Impact on Healthcare Workers' Well-Being

Burnout can affect the physical, emotional, and mental wellbeing of healthcare workers. Symptoms consist of persistent fatigue, emotional exhaustion, chronic illness, and depression. A large percentage of Malaysian healthcare workers claim to suffer from high levels of stress while many find it difficult to juggle work and family obligations. Studies show that working for extended periods within a highly stressful environment can have detrimental psychological effects that reduces job satisfaction, as well as the quality of care that is provided to patients.

Strategies to Mitigate Burnout

Combating burnout is not a one step process. It's necessary to implement the following solutions:

1. Support from the Organization – Medical institutions must observe adequate staffing levels and ensure sufficient resources as well as personal protective equipment. Calibrated policies should also be put in place to assist with reasonable shift hours, as well as alleviate stress from excessive workloads.
2. Mental Health Support – Access to professional emotional support such as counseling or peer support groups is very important to help people cope with emotional fatigue.
3. Rest – Institutions should allow for flexible work schedules along with adequate breaks from work to improve health and well-being.

4. Workplace Culture – A sufficiently supportive workplace that appreciates the work of healthcare workers will improve their retention, resilience, and job experience.

5. Legislation – In every country, mental health support initiatives must be accompanied by training on stress management and improved healthcare funding.

Conclusion

Burnout among healthcare workers remains a pressing concern that demands immediate intervention. Addressing its root causes through institutional and policy-level changes can help safeguard healthcare professionals' well-being. A resilient and well-supported workforce is crucial to ensuring the sustainability of the healthcare system, particularly in the face of future crises. By prioritizing mental health, fostering a positive work environment, and implementing comprehensive support systems, Malaysia can better equip its healthcare workforce to navigate the challenges ahead.



SUDUT TIPS

QUICK TOOLS CHECKLIST — A GUIDE FOR SHIPPERS

What should I do and be aware of before shipping out my parcel?
This checklist aids in facilitating a successful parcel delivery from your hands to the receiver through the courier service provider by providing the critical information as listed.

Please tick the box to confirm that you have read and understood.

☐ **Sender's Details:**
Basic information about the sender. Information on name, mobile number, address, city, state, postcode and email.

☐ **Receiver's Details:**
Basic information about the receiver. Information on name, mobile number, address, city, state, postcode and email. The receiver's postcode will be enlarged for the dispatcher's better viewing.

☐ **Goods Description:**
The basic description, category of the goods and the declaration that the items are not under the prohibited items list.

☐ **Weight of the Parcel:**
The actual weight and the dimensional weight of the parcel.

☐ **Value of the Parcel:**
The actual value in (RM) of the parcel.

☐ **Destination Postcode:**
Providing receiver's postcode to courier service provider for them to sort the parcel easily and safely.

☐ **Sender's Signature:**
Once you have checked everything, you can sign on the consignment note before handing it over to the courier.

☐ **Consignment Note:**
Ensuring information is accurate, valid, complete and paste in correct area.

☐ **Packaging Materials:**
Ensuring adequate internal and external packaging to ensure optimal protection for your shipment.

☐ **Services and Charges:**
Enjoy the series of packaging supplies/ repack services by the courier service provider and aware on charges apply.

☐ **Sealing:**
Tape up all the edges and seams of the box. It is advisable to reinforce the edges as they are most susceptible to compression during transportation.

☐ **Labelling:**
It is advised to take additional precautionary measures to protect the weaker points of your parcel for example use special handling label.

☐ **Extended Protection/ Insurance:**
Declare your high value parcel and opt for extended protection/insurance. If the parcel is damaged or lost during its journey to the receiver, you can file a claim with the service provider based on the value of the goods declared. *Subject to T&Cs.

☐ **Terms and Conditions (T&C):**
Read and understand the general T&Cs as usually stated in consignment note and courier's website. In this part, you might need to know the Liability and Claims procedure.

☐ **Evidence:**
Keep all documentation on parcel content, packaging, dimensional images or/and video as proof (for any dispute purposes).

Scan me for sender acknowledgement



*MACFEA Adalah ahli Postal Forum

SENARAI SEMAK

RINGKAS — PANDUAN UNTUK PENGHANTAR

Apakah yang perlu saya lakukan dan ketahui sebelum menghantar bungkusan?
Senarai semak ini boleh membantu memudahkan penghantaran bungkusan dengan berjaya dari tangan anda kepada penerima melalui pembekal perkhidmatan kurier dengan memberikan maklumat kritikal seperti yang disenaraikan.



Sila tandakan kotak untuk mengesahkan bahawa anda telah baca dan faham.



Butiran Pengirim:

Maklumat asas tentang penghantar. Maklumat mengenai nama, nombor telefon bimbit, alamat, negeri, bandar, poskod dan e-mel.



Butiran Penerima:

Maklumat asas tentang penerima. Maklumat mengenai nama, nombor telefon bimbit, alamat, negeri, bandar, poskod dan e-mel. Poskod penerima akan diperbesarkan untuk paparan yang lebih baik untuk pihak penghantar.



Penerangan Barang:

Penerangan asas, kategori barang dan pengisytiharan bahawa barang tersebut tidak tersenarai sebagai barang larangan.



Berat Bungkusan:

Berat sebenar dan berat dimensi bungkusan.



Nilai Bungkusan:

Nilai sebenar bungkusan (RM).



Poskod Destinasi:

Memberikan poskod penerima kepada pembekal perkhidmatan kurier untuk mereka menyusun bungkusan dengan mudah dan selamat.



Tandatangan Pengirim:

Setelah anda menyemak semuanya, anda boleh menandatangani nota konsalin sebelum menyerahkannya kepada kurier.



Nota Konsalin:

Memastikan maklumat adalah tepat, sah, lengkap dan ditampal di kawasan yang betul.



Bahan Pembungkusan:

Memastikan pembungkusan dalaman dan luaran yang secukupnya untuk memastikan perlindungan optimum bagi penghantaran anda.



Perkhidmatan dan Caj:

Nikmati siri perkhidmatan pembekalan/ pembungkusan semula oleh pembekal perkhidmatan kurier dan ketahui caj yang dikenakan.



Pengedap:

Lekatkan semua tepi dan jahitan kotak, adalah dinasihatkan untuk menguatkan bahagian tepi kerana ia paling mudah terdedah kepada mampatan semasa pengangkutan.



Label:

Adalah dinasihatkan untuk mengambil langkah berjaga-jaga tambahan untuk melindungi titik lemah bungkusan anda contohnya menggunakan label pengendalian khas.



Perlindungan Tambahan/ Insurans:

Isytiharkan bungkusan bernilai tinggi anda dan pilih perlindungan tambahan/insurans. Jika bungkusan itu rosak atau hilang dalam perjalanan ke penerima, anda boleh mengemukakan tuntutan sejumlah nilai barang yang diisytiharkan kepada pihak kurier. *Tertakluk kepada T&S.



Terma dan Syarat (T&S):

Baca dan fahami T&S am seperti yang biasanya dinyatakan dalam nota konsalin dan laman web kurier. Dalam bahagian ini, anda mungkin perlu mengetahui prosedur Liabiliti dan Tuntutan.



Bukti:

Simpan semua dokumentasi mengenai kandungan bungkusan, pembungkusan, imej dimensi atau/dan video sebagai bukti (untuk sebarang tujuan pertikaian).

Imbas saya untuk Pengiraan Perkhidmatan

