



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**HUBUNGAN AMALAN PEMAKANAN DAN AKTIVITI MASA LAPANG
DALAM KALANGAN MURID OBES: SATU KAJIAN KES
DI NEGERI SABAH**

WINDAY BINTI SINI @ SIANI



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**TESIS DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK
MEMPEROLEH IJAZAH SARJANA SAINS
(PENDIDIKAN TEKNIKAL DAN VOKASIONAL)**

**FAKULTI PENDIDIKAN TEKNIKAL DAN VOKASIONAL
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
2016**



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



ABSTRAK

Tujuan kajian ini adalah untuk mengkaji hubungan di antara amalan pemakanan dan aktiviti masa lapang dalam kalangan murid obes di sekolah rendah di daerah Kota Kinabalu, Sabah. Amalan pemakanan, aktiviti masa lapang dan faktor sosio-demografi dinilai ke atas 250 orang responden kajian (97 perempuan dan 153 lelaki), berumur 10 - 12 tahun. Kajian ini menggunakan reka bentuk kajian kes. Pensampelan yang digunakan adalah pensampelan rawak berstrata. Dua jenis instrumen digunakan iaitu soal selidik yang terdiri dari 47 item untuk mengumpul data kuantitatif dan protokol temu bual bagi mendapatkan data kualitatif. Dapatan kajian menunjukkan terdapat hubungan yang positif di antara amalan pemakanan dan aktiviti masa lapang. Dapatan kajian mencadangkan kepentingan ibu bapa atau penjaga menentukan diet seimbang untuk anak-anak mereka. Para guru pula perlu merancang dan melaksanakan program untuk mengurangkan obesiti. Kesimpulannya, amalan pemakanan dan aktiviti masa lapang mempengaruhi berat badan kanak-kanak. Implikasi kajian ini menunjukkan ibubapa dan guru-guru perlu mendidik kanak-kanak dengan amalan pemakanan dan penggunaan masa lapang yang betul.





THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING HABITS AND LEISURE TIME ACTIVITIES AMONG OBESE PUPILS IN PRIMARY SCHOOLS: A CASE STUDY IN SABAH

ABSTRACT

The aim for the research was to study the relationship between eating habit and leisure activities among obese students in primary school in Kota Kinabalu, Sabah. The eating habit, leisure activity and socio-demographics were assessed to 250 respondents (97 females and 153 males), aged 10 – 12 years old. The study was conducted by using case study design. The sampling method was a stratified random sampling. The instruments used for the study were a set of use questionnaires with 47 items to collect quantitative data and an interview protocol to obtain qualitative data. The main result shows a positive correlation between eating habits and leisure time activities. The results also suggest that the parents should take responsibility in determining the balance diet for their children. Besides that, teachers should play an important role to organise and develop activities or programmes to alleviate obesity. As a conclusion, the eating habit and leisure activities affect the obesity among the children. The key implication of the research shows that the parents and teachers play an important role in educating their children with the healthy habits and the effective usage of leisure time.



KANDUNGAN

Muka Surat

PENGAKUAN	ii
------------------	----

PENGHARGAAN	iii
--------------------	-----

ABSTRAK	iv
----------------	----

ABSTRACT	v
-----------------	---

KANDUNGAN	vi
------------------	----

 05-4506832  pustaka.upsi.edu.my  Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah  PustakaTBainun  ptbupsi	SENARAI JADUAL	vii
--	-----------------------	-----

SENARAI RAJAH	viii
----------------------	------

SENARAI SINGKATAN	xi
--------------------------	----

BAB 1 PENGENALAN

1.0	Pengenalan	1
-----	------------	---

1.2	Latar Belakang Kajian	2
-----	-----------------------	---

1.3	Pernyataan Masalah	5
-----	--------------------	---

1.4	Tujuan dan Objektif Kajian	8
-----	----------------------------	---

1.5	Persoalan Kajian	9
-----	------------------	---

1.6	Hipotesis Kajian	9
-----	------------------	---

1.7	Kerangka Konseptual	10
-----	---------------------	----

1.8	Kepentingan Kajian	16
-----	--------------------	----

1.8.1	Murid-Murid	16
-------	-------------	----

1.8.2	Guru	17
1.8.3	Ibu Bapa	17
1.8.4	Kementerian Pendidikan Malaysia	18
1.9	Batasan Kajian	18
1.10	Definisi Operational	19
1.10.1	Amalan Pemakanan Murid	19
1.10.2	Murid tahap II	19
1.10.3	Aktiviti Masa Lapang	20
1.10.4	Obes	20
1.10.5	Kajian Kes	21
1.11	Rumusan	22

BAB 2 TINJAUAN LITERATUR

2.1	Pengenalan	24
2.2	Konsep Pemakanan Am	25
2.3	Konsep Obesiti	27
2.4	Teori Amalan Pemakanan	32
2.4.1	Model Pengambilan Diet Seimbang	37
2.5	Konsep Masa Lapang	43
2.5.1	Kajian Lepas Masa Lapang Kanak-Kanak	47
2.6	Kajian-kajian Lepas Mengenai Obesiti dan Aktiviti Masa Lapang	52
2.7	Rumusan	60

BAB 3 METODOLOGI KAJIAN

3.0	Pengenalan	62
3.1	Reka Bentuk Kajian	63
3.2	Skop Kajian	64

3.3	Prosedur Kajian	64
3.4	Populasi dan Sampel	67
3.5	Instrumen Kajian	72
3.5.1	Soal Selidik	73
3.5.2	Temu Bual	75
3.6	Kesahan dan Kebolehpercayaan	76
3.7	Kajian Rintis	77
3.8	Proses Pengumpulan Data	79
3.9	Proses Penganalisan Data	81
3.10	Rumusan	82

BAB 4 DAPATAN KAJIAN

4.1	Pengenalan	83
4.2	Demografi Responden	84
4.2.1	Jantina	84
4.3	Analisis Deskriptif	85
4.3.1	Data Soal Selidik	85
4.3.2	Analisis Item Terbuka	93
4.4	Analisis Persoalan Kajian	95
4.5	Dapatan Temubual	108
4.6	Responden Ibu Bapa	109
4.6.1	Pekerjaan Ibu Bapa	109
4.6.2	Tahap Kefahaman Mengenai Obesiti	110
4.6.3	Hidangan Harian Keluarga	111
4.6.4	Makanan Kegemaran di Kedai Makanan Segera	112
4.6.5	Kekerapan Makan di Luar	113

4.6.6	Senaman	114
4.6.7	Aktiviti Masa Lapang	115
4.6.8	Penggunaan Masa Terluang	115
4.6.9	Aktiviti Peningkatan Kualiti Kesihatan	117
4.6.10	Cadangan Pencegahan Obesiti	118
4.7	Responden Guru	118
4.7.1	Pekerjaan	119
4.7.2	Kefahaman Guru Terhadap Obesiti	119
4.7.3	Amalan Pemakanan Murid Obesiti	120
4.7.4	Faktor Mempengaruhi Obesiti	120
4.7.5	Kesan Aktiviti Luar Terhadap Masalah Obesiti	121
4.7.6	Program Peningkatan Amalan Pemakanan Sihat	122
4.7.7	Aktiviti Peningkatan Kualiti Pemakanan	122
4.7.8	Obesiti dan Aktiviti Sukan	123
4.7.9	Cadangan Peningkatan Amalan Pemakanan Sihat	124
4.7.10	Pendekatan Antara Guru Dengan Ibu Bapa Terhadap Obesiti	125
4.8	Rumusan	125

BAB 5 RUMUSAN , PERBINCANGAN DAN CADANGAN

5.1	Pengenalan	127
5.2	Ringkasan Kajian	128
5.3	Perbincangan Berdasarkan Data Kuantitatif (Soal Selidik)	128
5.4	Perbincangan Berdasarkan Data Kualitatif (Item Terbuka)	136
5.4.1	Item Terbuka Ibu Bapa	136
5.4.2	Item Terbuka Guru	139



5.5	Rumusan	141
5.6	Implikasi Kajian	142
5.7	Cadangan	144

RUJUKAN

LAMPIRAN

- Lampiran A1 (Item Kuantitatif)
- Lampiran A2 (Temubual protokol guru sekolah)
- Lampiran A3 (Temubual protokol ibubapa)
- Lampiran surat kelulusan menjalankan kajian (Kementerian Pendidikan Malaysia)





SENARAI JADUAL

No. Jadual

Muka Surat

2.1	Peruntukan Diet Harian untuk Kanak-kanak dan Remaja	40
2.2	Diet Harian yang Disyorkan Mengikut Kalori	41
3.1	Data Pelajar Obes Mengikut Jantina	66
3.2	Jadual Penentu Sampel oleh Krejcie dan Morgan	67
3.3	Kadar Saiz Sampel Lokasi	68
3.4	Kadar Saiz Sampel Etnik	69
3.5	Perincian Instrumen Kajian	71
3.6	Skala Likert	72
3.7	Interpretasi Julat Min	72
3.8	Jadual Kebolehpercayaan Instrumen Kajian	76
3.9	Nilai Pekali Kolerasi	78
4.1	Taburan Responden Mengikut Demografi	82
4.2	Taburan Min dan Sisihan Piawai Mengikut item Amalan Pemakanan	86
4.3	Taburan Min dan Sisihan Piawai Mengikut item Aktiviti Masa Lapang	89
4.4	Taburan Min dan Sisihan Piawai Mengikut Item Kendiri Murid	91
4.5	Faktor yang Menyebabkan Obesiti	92
4.6	Strategi Bagi Mengurangkan Obesiti	93
4.7	Ujian-t Amalan Pemakanan Responden Berdasarkan Jantina	94
4.9	Ujian Anova Amalan Pemakanan Berdasarkan Faktor Sosio-Ekonomi	95
4.10	Ujian Anova Amalan Pemakanan Berdasarkan Faktor Etnik	96
4.11	Anova Perbezaan Amalan Pemakanan Berdasarkan Faktor Etnik	96



 05-4506832	 pustaka.upsi.edu.my	 Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah	 PustakaTBainun	 ptbupsi
4.12	Ujian <i>Tukey's</i> HSD Amalan Pemakanan Berdasarkan Faktor Etnik	97		
4.13	Ujian-t Aktiviti Masa Lapang Berdasarkan Jantina	98		
4.14	Ujian Anova Aktiviti Masa Lapang Berdasarkan Faktor Sosio-Ekonomi	98		
4.15	Ujian Anova Aktiviti Masa lapang Berdasarkan Faktor Sosio-Ekonomi	100		
4.16	Ujian Anova Aktiviti Masa Lapang Berdasarkan Faktor Etnik	101		
4.17	Ujian Anova Aktiviti Masa Lapang Berdasarkan Faktor Etnik	101		
4.18	Ujian Kolerasi Antara Amalan Pemakanan dan Aktiviti Masa Lapang	102		



SENARAI RAJAH

No. Rajah	Muka Surat
1.1 Kerangka Konseptual Kajian	15
2.1 Hierarki Keperluan Maslow	33
2.2 Piramid Makanan	37
2.3 Piramid Makanan (Kementerian Kesihatan Malaysia)	30
2.4 Model Tiga Tingkat Masa Lapang Aristotle	45
3.1 Prosedur Kajian	64





SENARAI SINGKATAN

<i>AFIC</i>	<i>Asia Food Information Centre</i>
<i>BMI</i>	<i>Body Mass Index</i>
<i>BMR</i>	<i>Base Metabolic Rate</i>
<i>HDL</i>	<i>High Density Lipoprotein</i>
<i>HELIC</i>	<i>Health Life Style In Children</i>
<i>KFC</i>	<i>Kentucky Fried Chicken</i>
<i>KPM</i>	Kementerian Pendidikan Malaysia
<i>LPPKN</i>	Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara
<i>NHMS</i>	Kesihatan Dan Morbiditi Kebangsaan Negara Ketiga
<i>PPDP</i>	Perancangan Dan Penyelidikan Dasar Pendidikan
<i>RDA</i>	<i>Recomended Dietary Allowance</i>
<i>SBED</i>	<i>Binge-Eating Disorder</i>
<i>SDA</i>	<i>Spesific Dynamic Action</i>
<i>SPSS</i>	<i>Ststistical Package For Social Seinces</i>
<i>TNS</i>	<i>Taylor Nelson Sofres</i>
<i>UPSI</i>	Universiti Pendidikan Sultan Idris
<i>WHO</i>	<i>World Health Organization</i>





BAB 1

PENDAHULUAN



1.0 Pengenalan

Bahagian ini akan membincangkan latar belakang masalah obesiti atau berat badan berlebihan di Malaysia mahupun di luar negara. Kajian berkaitan amalan pemakanan dan aktiviti masa lapang menjadi dasar huraian dalam kajian ini. Seterusnya bab ini akan membincangkan pernyataan masalah kajian iaitu masalah berat badan berlebihan atau obesiti dalam kalangan murid di Malaysia dan faktor-faktor yang menyebabkan kepada fenomena tersebut. Objektif dan soalan kajian yang dibincangkan memberi hala tuju kajian seterusnya kepada pembentukan soalan kajian. Turut dibincangkan dalam bahagian ini ialah hipotesis kajian bagi menentukan kesignifikanan mengikut pemboleh ubah yang telah dirancang juga berdasarkan persoalan kajian. Kerangka konseptual turut dibincangkan bagi membolehkan



penkaji menentukan teori dan konsep yang akan sesuai digunakan dalam kajian ini. Selain daripada itu, kepentingan kajian, iaitu sumbangan yang boleh diberikan oleh kajian ini dalam membendung gejala berat badan berlebihan atau obesiti bertambah. Batasan kajian bagi menggariskan apa yang kajian akan cuba capai dan apa yang kajian tidak akan capai. Definisi operational pada bahagian akhir mengupas dengan lebih mendalam tajuk kajian ini.

1.2 Latar Belakang Kajian

Obesiti dianggap sebagai suatu fenomena epedemik yang berlaku secara global. Laporan Obesiti Australia (2012) menunjukkan seramai 200 juta lelaki dan 300 juta perempuan adalah terdiri daripada mereka yang mengalami masalah berat badan berlebihan dan obesiti. Negara Amerika Syarikat mencatatkan pada tahun 2003 - 2004 seramai 32.2% orang dewasa adalah obesiti. Laporan OECD (2016) menunjukkan kadar obesiti di United Kingdom adalah tertinggi di benua Eropah. Di England kadar obesiti berlaku sangat cepat berbanding dengan negara lain di benua Eropah. Dua hingga tiga orang daripada empat orang adalah mengalami masalah berlebihan berat badan. Kadar ini dikatakan akan meningkat 10% dalam 10 tahun akan datang. Di Australia 27.5% daripada penduduknya adalah obesiti dan kadar peningkatan obesiti sebanyak 47% setahun (Laporan Obesiti Australia 2012).

Di Malaysia keadaan yang sama berlaku dimana 30 juta rakyat Malaysia berdepan masalah kesihatan yang membimbangkan apabila separuh daripada mereka mengalami masalah berat badan berlebihan dan obesiti (Utusan Online, 2011).

Masalah obesiti dan berat badan berlebihan seringkali dikaitkan dengan perubahan gaya hidup akibat kemajuan pesat dalam bidang industri dan proses urbanisasi sejak beberapa dekad yang lalu (Ismail, 2002). Masalah obesiti akan menyebabkan juga masalah kesihatan seperti kardiovaskular, diabetes, Hypertension dan penyakit lain yang akan menyebabkan kemerosotan kesihatan. Pendidikan terhadap gejala obesiti perlu diberikan kepada orang ramai semenjak berusia kanak-kanak lagi. Namun begitu kajian menunjukkan separuh daripada populasi kanak-kanak dan remaja di kebanyakan negara mengalami berat badan berlebihan atau obesiti (World Health Organization, 2000; Bovbjerg, 2008; Lim, Norman, Clifton, & Noakes, 2008).

Di Malaysia 28.4% menurut kajian yang dijalankan Persatuan Pemakanan Malaysia, kanak-kanak obes (Malaysiakini, 2016).

Masalah ini perlu ditangani segera kerana remaja dan kanak-kanak yang obesiti juga didapati memberi masalah kesihatan kepada golongan tersebut. Laporan mendapati sebanyak 55% kanak-kanak dan remaja yang manghadapi Kardiovaskular, diabetes, Hypertension dan penyakit lain yang akan menyebabkan kemerosotan kesihatan (Laporan KPJ Wellness & Lifestyle, 2015). Kanak-kanak dan remaja perlu sihat dan aktif kerana pada usia ini mereka perlu menggunakan tenaga untuk menjalankan sebarang aktiviti seperti bermain dan belajar. Kanak-kanak dan remaja sihat merupakan aset negara yang sangat penting kerana mereka bakal pemimpin negara pada masa akan datang (Jabatan Penerangan Negara, 2015).

Beberapa saranan telah diberi oleh pakar bagi menangani isu ini. Contento *et al* (1992) mencadangkan agar murid-murid diberi program pendidikan makanan untuk memperbaiki tabiat pemakanan murid tersebut. Matheson dan Spranger (2001)

dalam kajiannya mencadangkan aktiviti-aktiviti yang menarik perhatian dan menghiburkan perlu dimasukkan dalam program pendidikan pemakanan supaya mewujudkan suasana yang menarik dan menyeronokkan. Pada tahun 1916, buku pendidikan pemakanan yang pertama bertajuk "*Food For Young Children*" telah dicetak di Amerika Syarikat (Mahan & Escott-Stump, 1996). Semenjak itu, pendidikan makanan telah mula berkembang dan telah mula diterapkan di dalam kurikulum sekolah. Oleh yang demikian, kempen dan promosi tabiat makan yang baik serta pengamalan diet yang bersesuaian haruslah dilaksanakan (Lee *et al.*, 2006). Menurut Nor Hasimah (2001), untuk membuat program pendidikan pemakanan dalam kalangan kanak-kanak, guru perlu menyampaikan maklumat berkaitan dengan amalan pemakanan yang sihat dan kebaikan senaman atau aktiviti yang aktif, melalui bercerita, melakukan aktiviti bersama dan juga lakonan yang dibuat guru sekolah yang terbabit. Selain itu, melakukan senaman, pengambilan makanan yang seimbang perlu untuk menjaga kesihatan dan pengekalan tahap kecergasan yang tinggi juga dapat membakar lemak untuk mengawal berat badan berlebihan seterusnya mengurangkan risiko terhadap penyakit jantung, tekanan darah tinggi serta diabetes (Wong, 2002), (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2005).

Masalah berat badan berlebihan dalam kalangan kanak-kanak dan remaja khususnya murid merupakan masalah global dan perlu ditangani segera. Melaksanakan kajian berasaskan masalah ini dapat membantu memahami dengan lebih baik masalah ini seterusnya bagi melaksanakan program bagi menangani masalah ini. Sehubungan dengan itu kajian ini akan memfokuskan masalah berat badan berlebihan atau obesiti dalam kalangan murid sekolah di Malaysia khususnya di sekolah rendah daerah Kota Kinabalu, Sabah. Perbincangan berkaitan masalah yang

berlaku yang menyebabkan perlunya kajian ini dilaksanakan dibincangkan dalam bahagian seterusnya iaitu dalam bahagian pernyataan masalah.

1.3 Pernyataan masalah

Bahagian ini akan membincangkan masalah berat badan berlebihan atau obesiti dalam kalangan murid di Malaysia dan faktor-faktor yang menyebabkan kepada fenomena tersebut. Di Malaysia dianggarkan sebanyak 35% kanak-kanak mempunyai masalah berat badan berlebihan. Menurut laporan Malaysiakini (2016), berat badan berlebihan berlaku di bandar dan di luar bandar. Indikator ini menjadi petunjuk bahawa fenomena berat badan berlebihan dalam kalangan kanak-kanak amat membimbangkan. Kajian Universiti Kebangsaan Malaysia pula menunjukkan bahawa obesiti dalam kalangan kanak-kanak berumur 6 hingga 12 tahun meningkat di antara 2001/2001 hingga 2007/2008. Mengikut kajian tersebut, pada 2001/2002, sebanyak 11 peratus murid sekolah rendah mengalami masalah berat badan berlebihan, manakala 9.7 peratus dikategorikan obesiti. Keseluruhan kajian mendapati 20.7 peratus atau seorang daripada lima murid mengalami berat badan berlebihan. Kajian pada 2007/2008 di kawasan sama selepas enam hingga tujuh tahun menunjukkan masalah berat badan berlebihan meningkat kepada 12.8 peratus dan obesiti meningkat kepada 13.7 peratus (Berita Harian Online, 2012).

Kanak-kanak Melayu merupakan golongan etnik yang terbesar mengalami masalah obesiti meningkat daripada 19.1 peratus pada 2002 kepada 26.1 peratus peningkatan 7.1 peratus, diikuti oleh Cina daripada 25.6 peratus kepada 27.6 peratus,

manakala murid India daripada 16.9 peratus kepada 26.1 peratus. Terdapat peningkatan jumlah kanak-kanak obes di kawasan luar bandar berbanding kawasan bandar beberapa tahun yang lalu. Di Negeri Sembilan, Johor, dan Melaka, seramai 43 peratus kanak-kanak adalah obes berbanding 56 peratus di kawasan bandar (Berita Harian Online, 2012).

Berdasarkan kepada dapatan tersebut didapati bahawa murid di Malaysia mempunyai masalah berat badan berlebihan ataupun dikenali sebagai obesiti. Sehubungan dengan itu kajian ini memfokuskan murid sekolah rendah sebagai responden kerana didapati murid tersebut menghadapi masalah berat badan berlebihan dan obesiti. Kajian berdasarkan responden ini membolehkan pengkaji mengenal pasti dengan lebih mendalam tentang fenomena tersebut. Walau bagaimanapun, faktor yang mendorong kepada masalah berat badan berlebihan perlu dikenalpasti bagi mengetahui hubungan faktor tersebut dengan masalah yang dihadapi.

Pakar pemakanan menyatakan bahawa amalan pemakanan yang kurang baik merupakan salah satu faktor penyebab kepada masalah berat badan berlebihan. Power dan Dodd (1996), Ng (2003), Raihanah Abdullah (2004) serta Ahmad Farizan (2013) menyatakan bahawa amalan mengambil makanan yang tidak berkhasiat, pemakanan tidak seimbang dan pengambilan makanan segera yang banyak mengandungi lemak serta tinggi kalori menyebabkan kepada masalah berat badan berlebihan dalam kalangan murid sekolah. Amalan pemakanan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan masalah berat badan berlebihan dalam kalangan murid.

Kajian Nestle dan Jacobson (2000) dan McCrory et al (1999) menunjukkan bahawa terdapat hubungan antara masalah kegemukan atau berat badan berlebihan dengan amalan pemakanan di luar rumah dalam kalangan murid. Sehubungan dengan itu, kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti hubungan amalan pemakanan dengan masalah berlebihan berat badan dalam kalangan murid sekolah di Malaysia.

Menurut Wong (2002), Frances et al. (2003), (Kathleen, Cordes & Ibrahim, (2003), Martin (2005), Rigges et al. (2007), Timperio *et al.* (2008) Ahmad Farizan (2013), aktiviti masa lapang yang kurang aktif, kurang bersenam dan kekurangan aktiviti fizikal seperti menonton televisyen, permainan elektronik atau bermain permainan video juga menyebabkan berat badan berlebihan dan obesiti dalam kalangan murid di sekolah. Aktiviti masa lapang merupakan penyumbang kepada berat badan berlebihan dan obesiti dalam kalangan murid di sekolah. Menurut Francis dan Susman (2009) terdapat hubungan di antara status berat badan murid dengan disiplin diri yang rendah dalam pengurusan aktiviti masa lapang dan masa menonton televisyen di rumah.

Kajian ini juga mengkaji status sosio ekonomi yang merupakan salah satu faktor yang dipercayai menyumbang kepada berlakunya masalah obesiti (Sobal dan Stunkard (1898), Hammond dan Levine (2010). Menurut Fikawati dan Shafiq (2012) tahap kesihatan seseorang adalah bergantung kepada status sosio-ekonomi. Kemampuan keluarga untuk membeli bahan makanan adalah bergantung kepada kecil atau besar pendapatan sesebuah keluarga. Oleh itu kajian ini turut mengkaji hubungan aktiviti

masa lapang dengan masalah berlebihan berat badan dalam kalangan murid di sekolah bagi mengenalpasti adakah keadaan yang sama berlaku di Malaysia khususnya di sekolah rendah daerah Kota Kinabalu, Sabah.

Masalah berlebihan berat badan dan obesiti dalam kalangan murid di sekolah merupakan masalah yang perlu diberi perhatian dan difahami bagi membolehkan masalah ini dibendung dari berleluasa. Faktor yang menyebabkan kepada gejala ini perlu di kenalpasti bagi membolehkan masalah ini ditangani. Kajian ini adalah bagi mengenalpasti hubungan pemboleh ubah amalan pemakanan dan aktiviti masa lapang dalam kalangan murid obes. Tujuan dan objektif kajian ini selanjutnya dibincangkan dalam bahagian seterusnya.

1.4 Tujuan dan Objektif Kajian

Tujuan kajian ini adalah untuk mengenalpasti hubungan amalan pemakanan dan aktiviti masa lapang dalam kalangan murid obes tahap dua (berumur 10 -12 tahun) di sekolah rendah di sekitar daerah Kota Kinabalu. Secara khususnya objektif kajian adalah seperti yang berikut:

- (1) Menenal pasti amalan pemakanan dalam kalangan murid obes berdasarkan faktor-faktor demografi (jantina, status sosio-ekonomi dan etnik)
- (2) Menenal pasti aktiviti masa lapang dalam kalangan murid obes berdasarkan faktor-faktor demografi (jantina, status sosio-ekonomi dan etnik)

- (3) Menentukan hubungan amalan pemakanan dengan aktiviti masa lapang dalam kalangan murid obes
- (4) Meninjau kesedaran murid terhadap terhadap status/keadaan obesiti mereka
- (5) Meninjau pengetahuan murid terhadap faktor-faktor mereka menjadi obesiti
- (6) Meninjau pandangan murid strategi mengatasi masalah obes.

1.5 Persoalan Kajian

Berdasarkan objektif kajian, persoalan kajian berikut telah dipertimbangkan:

- (1) Apakah amalan pemakanan dalam kalangan murid obes berdasarkan faktor-faktor demografi (jantina, status sosio-ekonomi dan etnik) ?
- (2) Apakah amalan aktiviti masa lapang dalam kalangan murid obes berdasarkan faktor-faktor demografi (jantina, status sosio-ekonomi dan etnik) ?
- (3) Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara amalan pemakanan dengan aktiviti masa lapang dalam kalangan murid obes?
- (4) Adakah murid menyedari mereka berada dalam keadaan obesiti?
- (5) Adakah murid mengetahui faktor-faktor mereka menjadi obesiti?
- (6) Apakah pandangan murid tentang strategi untuk mengawal obes mereka?

1.6 Hipotesis Kajian

H₀₁ Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara amalan pemakanan dan aktiviti masa lapang dalam kalangan murid obes.

- Ho₂ Tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam amalan pemakanan responden berdasarkan faktor jantina.
- Ho₃ Tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam amalan pemakanan responden berdasarkan faktor status sosio-ekonomi
- Ho₄ Tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam amalan pemakanan responden berdasarkan faktor etnik
- Ho₅ Tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam aktiviti masa lapang responden berdasarkan faktor jantina.
- Ho₆ Tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam aktiviti masa lapang responden berdasarkan faktor status sosio-ekonomi
- Ho₇ Tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam aktiviti masa lapang responden berdasarkan faktor etnik

1.7 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam kajian adalah berdasarkan teori hierarki keperluan oleh Maslow (1943). Menurut Abraham Maslow, manusia mempunyai lima tingkat hierarki keperluan hidup yang selalunya akan dipenuhi sepanjang masa hidupnya. Teori ini telah di akui dalam dunia psikologi. Dalam teori ini keperluan yang pertama atau yang terbesar dalam semua peringkat hierarki keperluan Maslow adalah keperluan asas seperti makanan, pakaian dan tempat tinggal. Manusia yang lapar akan selalu bermotivasi untuk makan, mengabaikan semua keperluan lain sehinggalah keperluan asasnya itu dipenuhi. Keperluan yang kedua ialah keperluan keselamatan, diikuti oleh keperluan ketiga iaitu keperluan kasih sayang, keperluan ke

empat iaitu keperluan kesempurnaan sendiri dan peringkat ke lima ialah keperluan sempurna sendiri.

Dari segi keperluan asas makanan, menurut Raihanahh Abdullah (2004) makanan sangat diperlukan oleh kanak-kanak untuk menyokong fizikal, kekalkan kesihatan, membesar dengan sempurna, tubuh boleh berfungsi dengan baik dan membantu perkembangan mental. Berdasarkan pada kenyataan ini, pengkaji menggunakan teori Maslow dalam kajian kerana ianya bertepatan dengan teori tersebut iaitu makanan adalah salah satu keperluan asas manusia. Jika di tinjau dari segi teori Maslow, peringkat ini adalah peringkat yang terbesar sebelum seseorang memasuki peringkat ke dua. Ini menunjukkan bahawa peringkat ini adalah salah satu peringkat yang terbesar dalam keperluan asas kanak-kanak. Walau bagaimanapun, hanya pada peringkat pertama dalam teori ini yang dipilih bersesuaian dengan kajian. Namun begitu, apabila amalan pengambilan makanan ini tidak diikuti dengan kadar yang betul mengakibatkan berlakunya berat badan berlebihan dan obesiti.

Bagi pembolehubah bersandar aktiviti masa lapang, model tiga peringkat oleh Aristotle (1915) dipilih untuk dijadikan sebagai model dalam kajian ini. Model ini menyatakan dalam kehidupan manusia ada tiga peringkat masa lapang, iaitu peringkat pertama untuk berhibur, peringkat kedua untuk rekreasi dan peringkat ketiga ada hubung kait dengan keagamaan. Pada peringkat pertama ini kebanyakan masa lapang dihabiskan dengan sesuatu yang menyenangkan dan menghiburkan hati agar merasa gembira atau terhibur. Antara hiburan yang menjadi kesukaan kanak-kanak seperti



menonton televisyen, video, wayang, bermain permainan alat elektronik juga bermain secara dalam talian. Situasi ini akan menyebabkan seseorang itu kadang kala lupa tentang masa yang digunakan sehingga tempoh masa menggunakan peringkat ini sebanyak enam setengah jam dalam sehari (Ford-Martin, 2005). Peringkat ke dua, masa lapang digunakan untuk aktiviti-aktiviti rekreasi lebih kepada aktiviti yang lebih santai dan berkaitan dengan komuniti sama ada antara keluarga, jiran atau rakan taulan. Pada peringkat ini sepatutnya masa lapang ini digunakan dengan aktiviti fizikal yang boleh membantu mengurangkan obesiti. Antara aktiviti yang berfaedah bersukan seperti bermain bola sepak, badminton, berbasikal, berjogging dan banyak aktiviti fizikal lagi yang boleh dilakukan oleh kanak-kanak.



Rajah 1.1 menunjukkan kerangka konseptual dalam kajian ini. Dalam

kerangka konseptual kajian ini, penyelidik hanya menggunakan keperluan asas dalam teori Maslow. Kanak-kanak obesiti memenuhi keperluan asas dengan mengamalkan pemakanan secara berlebihan sehingga menyebabkan berlakunya obesiti. Menurut Maslow (1943), keperluan asas secara fisiologi khususnya makanan adalah amat penting dalam semua keperluan dalam teori ini kerana sekiranya keperluan ini tidak dipenuhi maka seseorang itu tidak dapat melakukan sebarang tugas yang harus dilakukan. Bagi kanak-kanak keperluan fisiologi ini untuk menyokong pertumbuhan fizikal, kekalkan kesihatan, tubuh boleh berfungsi sesuai dengan tugasnya dan perkembangan mental (Raihanahh Abdullah, 2004).

