



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**TAHAP KEFAHAMAN PEMAKANAN SEIMBANG
DALAM KALANGAN MURID TAHAP DUA
SEKOLAH RENDAH ZON SELATAN,
DAERAH SEGAMAT,
JOHOR**

NUR ITHTIZAM BINTI ARIS



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**LAPORAN KERTAS PROJEK DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT
UNTUK MEMPEROLEHI IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN (SAINS SUKAN)
(MOD KERJA KURSUS)**

**FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS**



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

2016



ABSTRAK

Tujuan kajian ini adalah untuk mengenal pasti tahap kefahaman pemakanan seimbang dalam kalangan murid tahap dua sekolah rendah di Zon Selatan, Daerah Segamat, Johor. Seramai 242 orang murid dengan lelaki ($n=120$) perempuan ($n=122$) orang murid tahap dua sekolah rendah iaitu murid tahun empat, lima dan enam terlibat sebagai responden dalam kajian ini. Kajian ini menggunakan kaedah tinjauan menggunakan soal selidik berbentuk deskriptif dan ujian-t tidak bersandar. Dapatan kajian menunjukkan skor min bagi kefahaman pemakanan seimbang dalam kalangan murid tahap dua sekolah rendah di Zon Selatan, Daerah Segamat, Johor bagi semua murid, mengikut jantina, mengikut bangsa, murid yang berisiko berat badan berlebihan dan murid yang obes adalah pada tahap tinggi. Perbezaan tahap kefahaman pemakanan seimbang menunjukkan tiada perbezaan yang signifikan mengikut jantina. Kesimpulannya, murid-murid tahap dua sekolah rendah di Zon Selatan, Daerah Segamat, Johor mempunyai tahap kefahaman pemakanan seimbang yang tinggi. Walau bagaimanapun tahap pemakanan seimbang murid-murid tahap dua sekolah rendah di Zon Selatan, Daerah Segamat, Johor adalah ditahap sederhana. Tahap kefahaman pemakanan seimbang yang tinggi dapat memberi kesan positif kepada amalan pemakanan sekiranya diamalkan dengan baik.





05-4506832



pustaka.upsi.edu.my

Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah

PustakaTBainun



ptbupsi

THE LEVEL OF UNDERSTANDING IN BALANCE DIET AMONG SECOND LEVEL OF SOUTHERN SEGAMAT, JOHOR PRIMARY SCHOOL.

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the understanding of balance diet among second level students of Southern Segamat Primary School. Two hundred and forty-two respondents ranging from year four to year six students (n=120) boys and (n=122) girls were involved in this study. This study used a survey method with descriptive statistic and independent t-test analysis. The result showed a score mean for understanding of balanced diet for all students, among gender and race group, overweight students and obese students are of high interpretation. For the difference of balanced diet, the result showed there is no significant difference valued among gender. As a conclusion, the second level students of Southern Segamat Primary School identified had a high understanding about balanced diet. However, the undestanding diet among respondents are moderate. Therefore, high understanding in balanced diet could give positive influences to the students as they practice with a proper guidance.



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my

Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah

PustakaTBainun



ptbupsi

KANDUNGAN

Muka Surat

JUDUL	i
PERAKUAN	ii
PENGHARGAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KANDUNGAN	vi
SENARAI JADUAL	x
SENARAI RAJAH	xii
SENARAI LAMPIRAN	xiii
SENARAI SINGKATAN	xv






BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan	1
1.2 Latar Belakang Kajian	6
1.3 Pernyataan Masalah	11
1.4 Objektif Kajian	12

 05-4506832	 pustaka.upsi.edu.my	 Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah	 PustakaTBainun	 ptbupsi	13
1.5	Persoalan Kajian				
1.6	Kepentingan Kajian				14
1.7	Limitasi Kajian				15
1.8	Definisi Operasional				15
1.8.1	Tahap Kefahaman				16
1.8.2	Pemakanan Seimbang				16
1.8.3	Murid Tahap Dua Sekolah Rendah				17
1.8.4	Sekolah Rendah Zon Selatan Daerah				17


Segamat, Johor

BAB 2 KAJIAN LITERATUR











 05-4506832	 pustaka.upsi.edu.my	 Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah	 PustakaTBainun	 ptbupsi	
2.1	Pengenalan				19
2.2	Kerangka Teoritikal Kajian				20
2.3	Kajian Berkaitan Amalan Pemakanan Seimbang				22
2.4	Kajian Lampau				25
2.5	Rumusan				29






BAB 3 METODOLOGI KAJIAN

 05-4506832	 pustaka.upsi.edu.my	 Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah	 PustakaTBainun	 ptbupsi	
3.1	Pengenalan				30
3.2	Reka Bentuk Kajian				31
3.3	Kerangka Konseptual				31

 05-4506832	 pustaka.upsi.edu.my	 Perustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah	 PustakaTBainun	 ptbupsi	33
	3.4	Instrumen Kajian			
	3.5	Analisis Kesahan kandungan			35
	3.6	Analisis Kebolehpercayaan			36
	3.7	Prosedur Pengumpulan Data			39
	3.8	Persampelan			40
	3.9	Analisis Data			42
	3.10	Proses Kajian			43

BAB 4 ANALISIS DATA DAN DAPATAN KAJIAN

	4.1	Pengenalan			45
 05-4506832	 pustaka.upsi.edu.my	 Perustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah	 PustakaTBainun	 ptbupsi	46
	4.2	Dapatan Kajian			
	4.2.1	Analisis Latar Belakang Responden			47
		4.2.1.1 Jantina Responden			48
		4.2.1.2 Bangsa Responden			48
		4.2.1.3 Indeks Jisim Tubuh			49
	4.3	Analisa Skor Min Dan Kekerapan			50
	4.3.1	Sejauh Manakah Tahap Kefahaman Pemakanan Seimbang Dalam Kalangan Murid Tahap Dua Sekolah Rendah Di Zon Selatan, Daerah Segamat Johor			51
 05-4506832	 pustaka.upsi.edu.my	 Perustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah	 PustakaTBainun	 ptbupsi	54
	4.3.2	Sejauh Manakah Tahap Kefahaman Pemakanan Seimbang Dalam Kalangan Murid Tahap Dua			

 05-4506832  pustaka.upsi.edu.my  Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah  PustakaTBainun  ptbupsi	Sekolah Rendah Murid Mengikut Jantina 4.3.3 Adakah Terdapat Perbezaan Yang Signifikan 57 Tahap Kefahaman Pemakanan Seimbang Dalam Kalangan Murid Tahap Dua Sekolah Rendah Di Zon Selatan, Daerah Segamat, Johor Mengikut Jantina 4.3.4 Sejauh Manakah Tahap Kefahaman Pemakanan 58 Seimbang Dalam Kalangan Murid Tahap Dua Sekolah Rendah Di Zon Selatan, Daerah Segamat Johor Mengikut Bangsa 4.3.5 Sejauh Manakah Tahap Kefahaman Pemakanan 60 Seimbang Dalam Kalangan Murid Tahap Dua Sekolah Rendah Di Zon Selatan, Daerah Segamat, Johor Yang Berisiko Berat Badan Berlebihan 4.3.6 Sejauh Manakah Tahap Kefahaman Pemakanan 63 Seimbang Dalam Kalangan Murid Tahap Dua Sekolah Rendah Di Zon Selatan, Daerah Segamat Johor Yang Obesiti
--	---

BAB 5 PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN PERBINCANGAN

 05-4506832  pustaka.upsi.edu.my  Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah  PustakaTBainun  ptbupsi	5.1 Pengenalan 66 5.2 Perbincangan 67
--	--

- 05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi 67
- 5.2.1 Se jauh Manakah Kefahaman Pemakanan
Seimbang Dalam Kalangan Murid
Tahap Dua Sekolah Rendah
Di Zon Selatan, Daerah Segamat, Johor
- 5.2.2 Se jauh Manakah Kefahaman Pemakanan 68
Seimbang Dalam Kalangan Murid
Tahap Dua Sekolah Rendah
Di Zon Selatan, Daerah Segamat, Johor
- 5.2.3 Adakah Terdapat Perbezaan Yang Signifikan 69
Tahap Kefahaman Pemakanan Seimbang
Dalam Kalangan Murid Tahap Dua Sekolah
Rendah Di Zon Selatan, Daerah Segamat, Johor
Mengikut Jantina
- 05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi 69
- 5.2.4 Se jauh Manakah Kefahaman Pemakanan 69
Seimbang Dalam Kalangan Murid
Tahap Dua Sekolah Rendah
Di Zon Selatan, Daerah Segamat, Johor
Mengikut Bangsa
- 5.2.5 Se jauh Manakah Kefahaman Pemakanan 70
Seimbang Dalam Kalangan Murid
Tahap Dua Sekolah Rendah Yang
Berisiko Berat Badan Berlebihan
- 05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

	Di Zon Selatan, Daerah Segamat, Johor	
	 05-4506832  pustaka.upsi.edu.my  Perustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah  PustakaTBainun  ptbupsi	
	5.2.6 Se jauh Manakah Kefahaman Pemakanan	71
	Seimbang Dalam Kalangan Murid	
	Tahap Dua Sekolah Rendah Yang	
	Mengalami Obesiti Di Zon Selatan,	
	Daerah Segamat, Johor	
	5.3 Kesimpulan	72
	5.4 Cadangan	73
	RUJUKAN	74
	LAMPIRAN A Soal Selidik	82
	LAMPIRAN B Jadual Krejcie And Morgan	85
	LAMPIRAN C Borang Kesahan Kandungan	87
	LAMPIRAN D Surat Permohonan Menjalankan Kajian	89

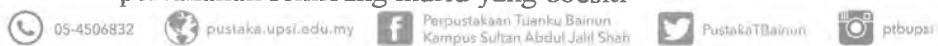
SENARAI JADUAL

JADUAL		MUKA SURAT
3.1	Keputusan korelasi kesahan kandungan	36
3.2	Tahap kebolehppercayaan Alpha Cronbach	37
3.3	Keputusan kajian rintis bagi nilai Alpha Cronbach	38
3.4	Senarai nama sekolah rendah yang terlibat	41
4.1	Jadual peratusan responden mengikut jantina	48
4.2	Jadual peratusan responden mengikut bangsa	49
4.3	Jadual peratusan responden mengikut indeks jisim tubuh	50
4.4	Tahap kecenderungan nilai skor min	51
4.5	Skor min dan tafsiran min bagi tahap kefahaman pemakanan seimbang bagi semua murid	52
4.6	Skor min dan tafsiran min bagi tahap kefahaman pemakanan seimbang mengikut jantina	56
4.7	Perbezaan tahap kefahaman pemakanan seimbang (keseluruhan) murid mengikut jantina	57
4.8	Skor min dan tafsiran min bagi tahap kefahaman pemakanan seimbang murid mengikut bangsa	58
4.9	Skor min dan tafsiran min bagi tahap kefahaman pemakanan seimbang murid yang berisiko berat badan berlebihan	61

4.10 Skor min dan tafsiran min bagi tahap kefahaman

63

pemakanan seimbang murid yang obesiti



SENARAI RAJAH

RAJAH		MUKA SURAT
2.1	Kerangka Teori Model Schwart 1976 Knowledge-Attitude-Practices	20
3.1	Kerangka Konseptual Bagi Kajian Yang Dijalankan	32
3.3	Carta Alir Proses Kajian	44

SENARAI LAMPIRAN

LAMPIRAN		MUKA SURAT
A	Soal Selidik	82
B	Jadual Krejcie and Morgan	85
C	Borang Kesahan Kandungan	87
D	Surat Mohon Kebenaran Menjalankan Kajian	89



SENARAI SINGKATAN

BMI	-	Body Mass Index
IJT	-	Indeks Jisim Tubuh
IQ	-	Intelligence Quotient
KAP	-	Knowledge Attitude Practices
KKM	-	Kementerian Kesihatan Malaysia
KPM	-	Kementerian Pendidikan Malaysia
NHMS	-	National Health and Morbidity Survey
SEGAK	-	Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan
SJKC	-	Sekolah Jenis Kebangsaan Cina
SJKT	-	Sekolah Jenis Kebangsaan Tamil
SK	-	Sekolah Kebangsaan
SPSS	-	Statistic Package for Sosial Science
WHO	-	World Health Organization



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Komplikasi kesihatan pada masa kini semakin menunjukkan perubahan yang ketara Masyarakat pada zaman dahulu sering menghidapi kekurangan zat galian dan vitamin namun kini semuanya telah berubah, kebanyakan komuniti kini menghidapi masalah kesihatan yang disebabkan oleh tabiat makan secara berlebihan yang mana menyebabkan komplikasi kesihatan yang lebih besar seperti tahap kolestrol yang tinggi, gula yang berlebihan dan penambahan berat badan

Kajian dalam jurnal perubatan The Lancet yang diterbitkan pada 25 Jun 2011 melaporkan bahawa sejak tahun 1980, terdapat peningkatan penghidap obesiti dalam kalangan orang dewasa iaitu seramai 350 juta orang, meningkat sebanyak dua kali ganda. Kandungan gula dalam darah bagi 2.7 juta penduduk yang berusia 25 tahun ke atas di seluruh dunia dan hasil analisis tersebut digunakan untuk menentukan bilangan penghidap diabetes yang telah bertambah daripada 153 juta orang pada tahun 1980 kepada 347 juta orang pada tahun 2008, peningkatan sebanyak dua kali ganda. Kadar gula dalam darah yang tinggi dan diabetes merupakan pembunuh bagi tiga juta orang di seluruh dunia setiap tahun. Penyelidik turut menyatakan bahawa terdapat dua punca penting yang telah menyebabkan pertambahan pesakit diabetes iaitu jangka hayat yang panjang dan pertambahan berat badan yang serius atau obesiti. Ramai orang dewasa dan kanak-kanak telah mengalami masalah kegemukan di mana bentuk fizikal kanak-kanak dan remaja pada masa kini lebih gemuk berbanding dengan kanak-kanak dan remaja dari zaman dahulu.

Di Malaysia, menurut kaji selidik Kesihatan dan Morbiditi Nasional (National Health Morbiditi Survey, 2011) menunjukkan kira-kira 2.6 juta penduduk Malaysia menghidap diabetes. Pesakit diabetes yang telah dikenalpasti adalah kira-kira 7.2 peratus manakala 8.0 peratus masih belum dikenalpasti mempunyai penyakit diabetes. Maklumat berkaitan piramid makanan memberi impak dalam pemilihan diet yang seimbang. Maka, penentuan menu perlu mengikut aras dalam piramid makanan (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2011). Makanan yang dipilih haruslah mengikut urutan dalam piramid makanan. Secara tuntasnya, pemilihan terbaik dan harus diambil pada kadar paling banyak adalah daripada aras paling bawah atau dasar piramid, manakala makanan dari aras paling atas adalah makanan yang harus dimakan

pada porsi paling kurang (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2011) Panduan diet Malaysia menitikberatkan pengambilan pelbagai jenis makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia. Pelbagai jenis makanan membekalkan nutrien-nutrien yang berbeza pada tubuh badan. Tiada satu pun jenis makanan dapat memberikan kesemua tenaga, nutrien dan komponen makanan yang diperlukan oleh tubuh. Oleh itu untuk merancang menu makanan bagi sesuatu majlis atau makanan harian pastikan ianya terdiri daripada pelbagai jenis makanan yang memenuhi khasiat yang seimbang berdasarkan Piramid Makanan Malaysia (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2011)

Pemilihan menu makanan yang betul akan memberi impak kepada kesihatan tubuh badan bermula ketika bayi lagi. Hal ini dapat mempengaruhi kekuatan sistem imun tubuh badan pada masa sekarang dan akan datang serta meningkatkan daya tahan semulajadi tubuh manusia. Pemakanan merupakan aspek utama untuk mengawal kesihatan serta menghalang penyakit. Pepatah Inggeris ada menyebut '*We Are What We Eat*' iaitu 'Kita Merupakan Apa Yang Kita Makan'. Maka, scandainya kita inginkan kehidupan yang lebih baik, kita sepatutnya mempraktikkan amalan pemakanan secara sihat dan seimbang.

Makanan yang seimbang adalah apabila mengambil makanan secukupnya bagi keperluan tubuh badan. Seorang insan memerlukan makanan serta vitamin bagi proses tumbesaran dan seterusnya untuk mendapatkan kesihatan yang lebih baik. Makanan yang seimbang seharusnya ada kesemua jenis makanan yang dikehendaki oleh badan supaya dapat berfungsi dengan baik dan normal. Pemakanan yang seimbang amat penting dan yang paling utama ialah ia dapat membantu tumbesaran seseorang insan menjadi lebih sempurna dari segi fizikal. Badan manusia akan menerima semua

keperluan zat makanan bagi mendapatkan tubuh badan yang sihat dari aspek bentuk fizikal manusia. Maka, pemakanan yang seimbang akan menjadikan tubuh badan seseorang itu lebih baik berbanding dengan insan lain yang tidak menjaga pemakanannya. Menurut Shariff et al., (2008), manusia akan menjadi tidak sihat jika mereka ada tabiat pemakanan yang tidak sihat. Manakala menurut Sidik dan Rampal (2009) obesiti dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti umur, agama, sekolah, tahap pendidikan dan status perkahwinan. Media massa turut memainkan peranan dalam menyebarkan maklumat tentang program pemakanan yang seimbang dan betul.

Nutrisi makanan yang tidak teratur dalam tubuh badan akan menyebabkan banyak masalah kesihatan. Seseorang yang mengamalkan pengambilan nutrisi makanan yang tidak teratur bagi satu masa yang panjang, akan menghadapi malnutrisi. Malnutrisi bermaksud kekurangan nutrien tertentu dalam makanan yang dimakan. Menurut Wardlaw (2003), lebih daripada separuh kematian bayi berumur antara satu hingga empat tahun di negara tidak membangun adalah diakibatkan oleh penyakit kwasyiorkor yang berasal daripada kekurangan protein dalam tubuh badan. Malahan, pengambilan vitamin dan garam mineral yang kurang akan menyebabkan pelbagai penyakit dan kesan negatif. Mereka yang kurang akan vitamin C dalam nutrisi berpotensi menghidap penyakit skurvi yang menyebabkan kesesakan nafas dan sentiasa lemah, keadaan gusi yang membengkak dan mudah berdarah. Penyakit diabetes atau penyakit kencing manis, adalah paras glukosa yang tinggi daripada paras normal yang ada dalam darah. Hal ini boleh terjadi disebabkan hormon insulin yang kurang dalam badan bagi menukarkan glukosa yang terlalu banyak.

Osteoporosis pula ialah satu keadaan yang disebabkan oleh kekurangan pengambilan kalsium yang akan menyebabkan pengurangan jisim tulang, lalu mengakibatkan tulang menjadi tipis dan rapuh serta senang patah terutamanya di pergelangan tangan, pinggul dan tulang belakang. Seseorang yang mengamalkan pemakanan yang tinggi kandungan lemak akan menyebabkan peningkatan paras kolesterol dalam darahnya. Kolesterol yang tinggi boleh menyebabkan sempitnya dinding arteri dan saluran darah. Kesannya, jantung perlu menyalurkan darah dengan lebih kuat seterusnya menyebabkan lemah jantung dan angin ahmar. Kajian juga menyatakan bahawa kandungan lemak haiwan yang banyak dan serat yang sedikit dalam nutrisi akan mengakibatkan penyakit kanser (Blades, 2001).

Rata-rata makanan rapu masa kini mempunyai khasiat yang kurang dan kandungan gula yang tinggi, pewarna dan perasa tiruan yang boleh menyebabkan ketagihan serta banyak penyakit termasuklah kerosakan gigi. Kesan awal dapat dilihat di institusi pendidikan awal di mana murid dilihat mengantuk dan tidak bersemangat, senang penat, mengantuk semasa berada di bilik darjah dan kurang berminat untuk menyambung aktiviti pembelajaran. Peningkatan intelektual boleh disebabkan oleh amalan pemakanan yang sempurna. Murid yang pasif dan kerap lesu selalunya terdiri daripada mereka yang mempunyai tahap kesihatan yang rendah, sekaligus menyebabkan mereka kurang menumpukan perhatian kepada pelajaran (Mohamad, 2006). Justeru, nutrisi makanan yang sempurna memainkan peranan penting dalam perkembangan minda yang sempurna untuk setiap murid. Maka, pelbagai pihak perlu melaksanakan tugas masing-masing bagi memastikan kesihatan murid lebih terjamin. Ibu bapa perlu memberi pendedahan kepada anak mereka tentang peri pentingnya

amalan pemakanan yang seimbang dan mengawal pengambilan makanan yang tidak sihat.



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my

Perpustakaan Tunku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah

PustakaTBainun



ptbupsi

1.2 Latar Belakang Kajian

Usia remaja merupakan suatu masa di mana remaja akan merasai tumbesaran yang hebat, perubahan imej diri serta perubahan kematangan pemikiran dari alam kanak-kanak ke zaman dewasa serta perubahan tubuh, biokimia, psikologi juga sosial (Baysal, 2002). Ada pelbagai pendapat yang menerangkan ciri-ciri lengkap zaman remaja dan tahap usia. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia, zaman remaja ialah lingkungan umur antara 10 hingga 19 tahun (Baltaci et al., 2008). Semasa usia remaja, selain perubahan psikologi dan tubuh badan yang penting untuk dilihat, pemakanan juga adalah antara perkara yang perlu diambilkira secara serius. Pemakanan yang seimbang dan mencukupi bermakna pengambilan makanan yang lengkap bagi semua nutrisi yang dikehendaki dan amalan yang betul bagi setiap kelas makanan untuk tumbesaran, pemulihan dan fungsi tubuh (Baysal, 2002).

Gaya hidup kini menunjukkan bahawa rata-rata penyakit merbahaya terjadi kesan daripada amalan gaya hidup yang tidak baik. Ramai penduduk di Malaysia mengamalkan amalan gaya hidup yang tidak baik sejak kecil lagi. Ramai generasi muda masa kini terutamanya remaja kurang menitikberatkan tentang pentingnya pengambilan sarapan pagi. Mereka culas mengambil sarapan pagi dengan bermacam alasan antaranya tidak gemar makan pada waktu pagi dan ibu tidak mempunyai masa untuk menyediakan sarapan pagi (Shariff et al., 2008).



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my

Perpustakaan Tunku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah

PustakaTBainun



ptbupsi

Semasa usia remaja ini dipengaruhi oleh perkembangan fisiologi, peningkatan amalan makanan yang tidak sihat selalu menjadi pilihan. Pemilihan makanan yang tidak betul dan tidak sihat akan mengakibatkan obesiti, tenaga malnutrisi protein dan mineral serta kekurangan vitamin. Juga terdapat golongan mereka yang suka makan makanan yang berlemak secara berlebihan yang secara tidak langsung boleh mengakibatkan kegemukan. Ketika seseorang itu terlalu obes, banyak penyakit yang akan timbul antaranya tekanan darah tinggi, diabetes dan penyakit lemah jantung. Obesiti boleh mengakibatkan terkumpulnya lemak secara berlebihan di dalam tubuh di mana ia akan menyebabkan kegemukan. Menurut kajian Kementerian Kesihatan Malaysia pada tahun 2000, menunjukkan terdapat hampir tiga juta penduduk di Malaysia antaranya remaja dan kanak-kanak mempunyai masalah obesiti atau kegemukan. Daripada kajian itu, 25.6 peratus terdiri daripada masyarakat India, Melayu 22.4 peratus dan Cina 19.5 peratus.

Peningkatan berlebihan berat badan dan obesiti sejak 1990 dalam zaman kanak-kanak lebih dramatik. Penemuan ini mengesahkan lagi keperluan bagi pelbagai pihak untuk campur tangan dan program dalam menterbalikkan aliran yang dijangka lebih berkesan. Pertumbuhan awal berat badan yang berlebihan berbanding dengan berat badan linear adalah penting. Penilaian yang dibuat dalam rutin semua kanak-kanak perlu dijadikan sebagai satu amalan klinikal yang standard dari awal zaman kanak-kanak. Kajian terkini menunjukkan bahawa trend atau cara amalan pemakanan dan kesihatan ke arah obesiti dalam kalangan kanak-kanak dan bayi bermula seawal usia 6 bulan (McComack et al., 2010; Evellen & Innis, 2009). Pertumbuhan tumbesaran yang standard adalah sangat penting untuk mengenal pasti bermulanya berat badan yang berlebihan dalam kalangan bayi (Evellen & Innis, 2009). Keluarga

bayi yang terlibat dengan tumbesaran yang tidak normal harus mendapatkan khidmat kaunseling dalam mengenal pasti amalan pemakanan yang sesuai dan lain-lain pencegahan yang besesuaian (Onis, Blossner & Borghi, 2010).

Pemerhatian yang dilakukan dalam peningkatan pertumbuhan awal kanak-kanak, berat badan berlebihan dan obesiti di antara tahun 1990 dan 2010 adalah berkemungkinan akibat daripada perubahan dalam pemakanan dan corak aktiviti fizikal. Perubahan tingkah laku dipengaruhi oleh pelbagai faktor sosial dan alam sekitar, termasuk interpersonal (keluarga, rakan-rakan dan rangkaian sosial), masyarakat (sekolah, tempat kerja dan institusi) dan badan kerajaan (negeri dan dasar-dasar negara tempatan) sebagai satu penambahan kepada interaksi dengan proses biologi (Hang & Glass, 2008).

Pemakanan berkualiti adalah faktor penting bagi menjamin kesihatan mental dan fizikal seseorang. Bagi seseorang kanak-kanak, pengambilan diet makanan yang seimbang serta jadual pemakanan yang konsisten perlu dititik beratkan dalam kehidupan seharian dan dipantau oleh ibubapa. Terdapat juga kanak-kanak yang masih tidak pasti akan nutrisi makanan yang diambil setiap hari. Seperti yang diketahui, persekitaran keluarga adalah punca utama kepada pilihan makanan dan gaya hidup anak-anak (Muller et al., 2005). Diet yang diamalkan pada zaman kanak-kanak boleh membantu untuk mengelakkan risiko penyakit yang serius seperti kanser, penyakit jantung, diabetes dan osteoporosis di kemudian hari (Walker, Grantham, Powell & Chang, 2000). Kesan kesihatan jangka panjang kerana tabiat makan yang teruk di zaman kanak-kanak boleh membawa kepada peningkatan obesiti (Ebbeling, Pawlak & Ludwig, 2002). Kajian oleh Nestle dan Jacobson (2000) dan Mc Crory et

al. (1999) menunjukkan bahawa terdapat hubungan antara masalah kegemukan dan berat badan berlebihan dengan amalan makan di luar dalam kalangan orang dewasa dan kanak-kanak. Tingkahlaku dalam mengamalkan pengambilan makanan seimbang dan aktiviti yang dipelajari semasa zaman kanak-kanak akan berterusan sepanjang hayat (Goran & Treuth, 2001 ; Nicklaus, 2009).

Diet yang pelbagai dan berkhasiat serta melakukan aktiviti fizikal yang kerap adalah sangat penting untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang sihat dalam kalangan kanak-kanak (Alaimo, Olson, Frongillo & Briefel, 2001; Higginson, 2001; Harris 2004). Ia bukan sahaja meningkatkan pertumbuhan tetapi juga meningkatkan tumpuan dan menyokong pembelajaran kanak-kanak (Alaimo et al., 2001). Menurut Sherry et al., (2004) dan Lee et al., (2010), peningkatan kadar berlebihan berat badan dan obesiti zaman kanak-kanak akan mempunyai implikasi yang sangat besar bukan sahaja untuk masa depan dan perbelanjaan penjagaan kesihatan tetapi juga untuk pembangunan keseluruhan bangsa dalam sesebuah negara.

Tambahan pula, cara hidup moden menjadi antara punca utama masalah ini kerana pada masa kini yang serba pantas dan canggih, semua orang sangat sibuk dengan urusan kehidupan mereka hingga tidak mengendahkan tentang amalan makanan secara sihat dalam urusan harian masing-masing. Kebanyakannya lebih suka makan makanan segera dan tidak berkhasiat seperti minuman berkarbonat, burger, mi segera dan lain-lain. Makanan segera sukar memenuhi keperluan zat yang diperlukan oleh tubuh. Malah, hal ini juga merupakan faktor penting yang menyebabkan penyakit kritikal seperti kegemukan (Govindji et al., 2002).

Implikasi obesiti mengakibatkan berbagai penyakit seperti sakit jantung, angin ahmar, hipertensi, kencing manis, lemak tepu, radang sendi, sakit tulang belakang, kesesakan nafas, artritis dan pinggul, masalah pundi kencing, barah hati, dan barah kolon. Kementerian Kesihatan 2006 menyatakan bahawa hampir 30 peratus muda-mudi mengalami obesiti dan penyakit berkaitan jantung juga melibatkan mereka yang masih muda. Jika sebelum ini penyakit jantung menular dalam kalangan mereka yang berusia dalam lingkungan 40-an, namun pada masa ini, ia turut melibatkan mereka yang berumur 20 tahun ke atas. Berdasarkan *World Health Organization* (2007), remaja yang berumur antara lima hingga 19 tahun, Body Mass Index (BMI) mereka yang berisiko berat berlebihan adalah dalam kadar jisim $>+1SD$ (BMI 25 kg/m), manakala mereka yang obesiti adalah dalam kadar jisim $>+3SD$ (BMI 30 kg/m). Berdasarkan maklumat daripada *World Health Organization* (2016), pada tahun 2014, kira-kira 41 juta kanak-kanak di bawah umur lima tahun mempunyai berat badan berlebihan dan obesiti.

Maka, solusi yang paling baik untuk mencegah penyakit-penyakit tersebut adalah dengan mencegahnya dari akar umbi. Hal ini memerlukan usaha yang lebih daripada pakar perubatan dan mereka yang terlibat untuk memberikan rawatan yang sempurna malah dalam waktu yang sama memberi pendedahan berkaitan amalan pemakanan yang seimbang dan lebih sihat.