

**OBESITI DAN GAYA HIDUP MURID PEREMPUAN SEKOLAH RENDAH
DI NEGERI KEDAH, DARUL AMAN**

FARIDAH BT ABDUL RAHMAN

**DISERTASI INI DIKEMUKAKAN UNTUK MEMENUHI SEBAHAGIAN
DARIPADA SYARAT BAGI MEMPEROLEHI IJAZAH
SARJANA PENDIDIKAN SAINS SUKAN**

**FAKULTI SAINS SUKAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS**

2009

PENGAKUAN

Saya mengakui bahawa ini adalah hasil karya sendiri kecuali
nukilan-nukilan dan ringkasan-ringkasan yang setiap satu
telah saya jelaskan sumbernya.

Tarikh: 21 .7. 2009

Tanda tangan :.....

FARIDAH BT ABDUL RAHMAN

M20021000744

*Dengan izin Allah s.w.t.
dan atas segala rahmat dan ujian,
kupohon keberkatan dan keredhaan-Mu..... ya Allah.*

*Atas segala kepayahan dan pengorbanan
yang diberikan tanpa sempadan,
segala keluh kesah kutempuhi jua,
tanpa rasa jemu dan ragu....
inikah harga yang perlu dibayar
untuk menimba ilmu.....*

*Buat suamiku yang kucintai,
Wan Ahmad Shahmirrudin,
tiada kata yang dapat ku titipkan di sini
untuk menggantikan setiap detik pengorbanan,
masa, wang ringgit, kasih sayang dan segala semangat,
untuk membangkitkanku dari lena tidurku yang panjang....
Ku pasti tanpa doa dan keikhlasan dirimu,
aku tiada di puncak ini.....*

*Buat mama Laila Said Nasir,
dan buat abah Dr. Abdul Rahman Hj Hashim,
hanya Allah sahaja yang dapat membalas
atas semua pengorbanan, kasih sayang,
dan semangat yang diberikan.
Buat kakak yang dikasihi Dr. Nooruljinan,
yang banyak memberi dorongan,
hanya Allah sahaja yang dapat membalas jasa baikmu.
Buat puteri-puteri yang kukasihi di dunia dan akhirat,
yang masih mentah mengenal erti kehidupan,
dengan penuh rasa kasih sayang,
kutitipkan khas disertasi ini buat kalian;*

*Wan Nuralia Syamimie,
Wan Haleena Rusydah,
Wan Darwisha Sofea,
Wan Nisrina Syahirah & Wan Nisrina Syaurah.*

PENGHARGAAN

Bismillahirrohmanirahim.

Syukur alhamdulillah kerana dengan limpah dan kurnia-Nya disertasi Sarjana Pendidikan Sains Sukan yang bertajuk Obesiti dan Gaya Hidup Murid Perempuan Sekolah Rendah di Negeri Kedah, Darul Aman ini dapat dihasilkan.

Sekalung doa dan seuntai terima kasih saya ucapkan buat kedua-dua pensyarah penyelia iaitu Dr. Mohd Sani b. Madon yang juga Dekan Fakulti Sains Sukan dan Dr. Ahmad b. Hashim yang telah mengajar saya tanpa rasa letih dan jemu, bertungkus lumus membimbing dan memberi dorongan serta semangat sehingga terhasilnya disertasi ini. Segala jasa dan budi baik tuan akan sentiasa terpahat di dalam ingatan.

Akhir kata, saya juga merakamkan jutaan terima kasih dan penghargaan yang tidak terhingga kepada Encik Sadzali Bin Hassan yang telah banyak membantu saya dalam penulisan disertasi ini. Juga tidak dilupakan buat Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan Kementerian Pelajaran Malaysia yang telah membenarkan saya menjalankan penyelidikan ini. Tidak lupa juga ucapan terima kasih kepada Jabatan Pendidikan Negeri Kedah, Penyelia Kurikulum Sekolah Rendah JPN Kedah, semua sekolah yang terlibat dengan kajian ini, pembantu-pembantu penguji dan semua murid yang terlibat dalam penghasilan disertasi ini.

Faridah bt Abdul Rahman

Universiti Pendidikan Sultan Idris

Tanjong Malim, Perak, Darul Ridzuan.

ABSTRAK**OBESITI DAN GAYA HIDUP MURID PEREMPUAN SEKOLAH RENDAH
DI NEGERI KEDAH, DARUL AMAN**

OLEH
FARIDAH BT ABDUL RAHMAN

Tujuan utama kajian ini adalah untuk mengenalpasti peratus obesiti dan kaitannya dengan gaya hidup dalam kalangan murid-murid sekolah rendah. Secara khususnya kajian ini bertujuan menentukan perbezaan Indeks Jisim Badan dalam kalangan murid di sekolah rendah, kaitan obesiti dengan faktor-faktor gaya hidup yang berpunca daripada cara mengamalkan pemakanan sihat dan kaitan obesiti dengan aktiviti fizikal. Kajian ini telah dijalankan dengan penglibatan murid perempuan sekolah rendah (n=380) di tujuh buah sekolah setiap daerah di negeri Kedah, Darul Aman iaitu SK Convent Father Barre, SK Kulim, SK Pendang, SK Kuala Kethil, SK Ayer Hitam, SK Titi Gajah, dan SK Langkawi. Kaedah statistik ujian korelasi Pearson Product Moment yang digunakan ialah kekerapan, sisihan piawai, min, peratusan, dan ujian t. Analisis kajian menunjukkan (n=141; 37.1%) adalah kurang berat badan manakala (n=131) adalah normal. Walau bagaimanapun, (n=1; 0.3%) yang mempunyai lebih berat badan dan (n=56; 14.7%) adalah berisiko dan (n=43; 11.3%) adalah terdiri daripada obesiti Tahap I serta (n=8; 2.1%) pula adalah obesiti Tahap II. Bagaimanapun, ujian korelasi Pearson Product Moment di antara Indeks Jisim Badan dengan Aktiviti Fizikal Kasari pula menunjukkan nilai korelasi ialah $r = 0.395$, $n = 190$, $p = .000$, $p < 0.05$ adalah signifikan. Keputusan ini jelas menunjukkan Indeks Aktiviti Fizikal mempunyai perkaitan yang rendah dan signifikan bagi murid perempuan berumur 9 tahun. Hasil analisis statistik juga menunjukkan murid perempuan berumur 11 tahun mengamalkan pemakanan sihat (n=169; 88.9%) manakala murid perempuan berumur 9 tahun pula adalah (n=140; 73.7%). Kesimpulannya, secara keseluruhan obesiti dipengaruhi oleh gaya hidup seperti melakukan aktiviti fizikal atau senaman dan cara pemakanan sihat dalam kalangan murid sekolah rendah yang dikaji.

ABSTRACT

OBESITY AND LIFESTYLE OF FEMALE STUDENTS FROM PRIMARY SCHOOLS IN KEDAH DARUL AMAN

BY
FARIDAH BT ABDUL RAHMAN

The main purpose of this research is to identify percentage, their relationships between obesity and lifestyle in primary schools. This research specifically identifies significant differences between Body Mass Index (BMI) in the primary school the relationship between lifestyle factors of nutrition, correlation between physical activities. This study was conducted with the participation of female students (n=380) in seven schools in negeri Kedah Darul Aman; SK Convent Father Barre, SK Kulim, SK Pendang, SK Kuala Kethil, SK Ayer Hitam, SK Titi Gajah, dan SK Langkawi. The statistical procedures used in this study included frequency, means, percentages and t- test. The result shows (n=141; 37.1 %) under weight, (n=131; 34.5 %) is normal. However (n=1; 0.3%) is over weight. There are (n=56; 14.7%) is having a risks and (n=43; 11.3%) are obes level I and (n=8; 2.1%) are obes level II. The result reveals that there is a correlation and significant between 'Indeks Jisim Badan' and Physical Activiti of Kasari, $r = 0.395$, $n = 190$, $p = .000$, $p < 0.05$ in 9 years females. Besides, the result shows (n=169; 88.9%) practice healty eating while (n=140; 73.7%) for 9 years females. Based on the findings of this study, the obesity were influenced by eating and exercise habits that leads to weight gain.

KANDUNGAN

	Muka surat
PENGHARGAAN	i
SENARAI JADUAL	v
SENARAI RAJAH	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Pengenalan	1
1.2 Penyataan Masalah	6
1.3 Kepentingan Kajian	8
1.4 Objektif Kajian	9
1.5 Persoalan Kajian	10
1.6 Batasan Kajian	11
1.7 Definisi Operasional	12
BAB 2 TINJAUAN LITERATUR	
2.1 Kajian Berkaitan	18
BAB 3 METODOLOGI KAJIAN	
3.1 Pengenalan	34
3.2 Reka Bentuk Kajian	35
3.3 Kerangka Konsep Kajian	37
3.4 Pemboleh Ubah Kajian	38
3.5 Populasi	38
3.6 Persampelan	39
3.7 Kebolehpercayaan Pembantu Penyelidik	42
3.8 Prosedur Menjalankan Kajian	43
3.9 Kajian Rintis	45

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS	UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS	UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
N IDRIS	UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS	UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
H	Borang Keseluruhan Biodata Murid Perempuan	
	Berumur 11 Tahun	97
I	Soal selidik	99



SENARAI JADUAL

Jadual	Muka surat
1. Jadual Klasifikasi Indeks Jisim Badan Bagi Penduduk Asia	13
2. Populasi Murid-Murid Perempuan Sekolah Rendah di negeri Kedah Darul Aman	40
3. Penentuan Saiz Sampel	41
4. Saiz Sampel Murid Perempuan Sekolah Rendah Di Negeri Kedah, Darul Aman	42
5. Indeks Aktiviti Fizikal Kasari (1976)	50
6. Soal Selidik Pemakanan Sihat	51
7. Bilangan Murid Perempuan Sekolah Rendah di Negeri Kedah, Darul Aman.	55
8. Bilangan Murid Perempuan Mengikut Umur	56
9. Perbezaan Min Berat Badan	57
10. Perbezaan Min Tinggi	57
11. Keputusan Ujian Korelasi Antara Indeks Jisim Badan Dan Indeks Aktiviti Fizikal Kasari Bagi Murid Perempuan Yang Berumur 9 Tahun	58
12. Keputusan Ujian Korelasi Antara Indeks Jisim Badan Dan Indeks Aktiviti Fizikal Kasari Bagi Murid Perempuan Yang Berumur 11 Tahun	59
13. Perbezaan Indeks Jisim Badan Antara Murid Perempuan Berumur 9 Dengan 11 Tahun	60
14. Perbezaan Indeks Aktiviti Fizikal Kasari Antara Murid Perempuan Berumur 9 Dengan 11 Tahun	61
15. Bilangan Mengamalkan Pemakanan Sihat Murid Perempuan Berumur 9 Tahun	62
16. Bilangan Mengamalkan Pemakanan Sihat Murid Perempuan Berumur 11 Tahun	62

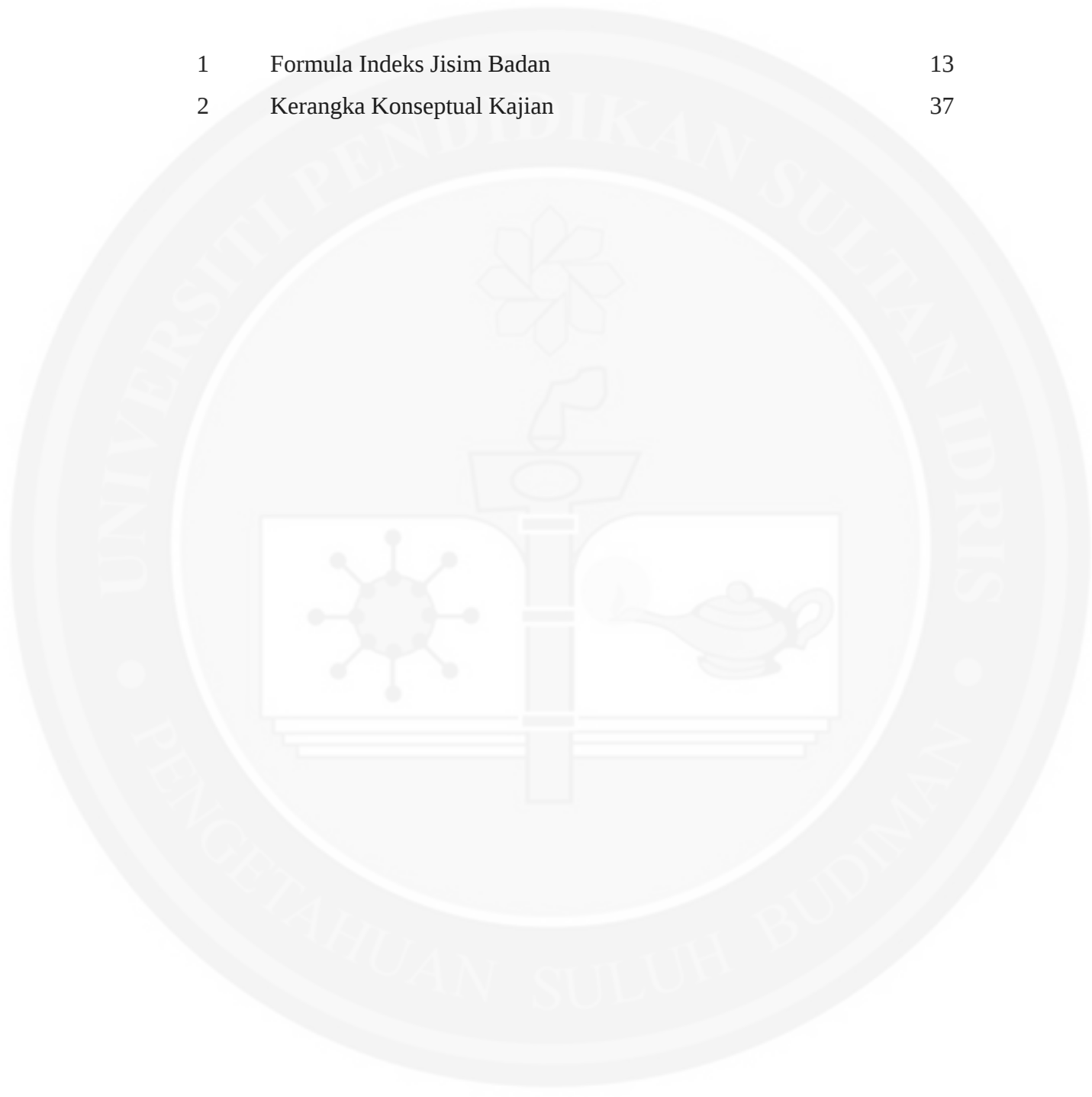
17. Indeks Jisim Badan Responden Perempuan Sekolah Rendah
Di Negeri Kedah, DarulAman

63



SENARAI RAJAH

Rajah	Muka surat
1 Formula Indeks Jisim Badan	13
2 Kerangka Konseptual Kajian	37



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Tubuh badan yang sihat merupakan tonggak kehidupan sejahtera. Sihat didefinisikan sebagai tubuh badan yang tidak mengidap sebarang penyakit. Sememangnya keadaan ini dapat dicapai melalui pengetahuan tentang kesihatan, pemakanan yang seimbang, beriadah atau melakukan aktiviti fizikal dan seterusnya mencegah daripada penyakit. Sehubungan itu, sistem pendidikan di Malaysia mengambil berat untuk melahirkan seseorang individu yang seimbang dari segi rohani, jasmani, mental, emosi dan intelek. Selaras dengan itu, Kementerian Pelajaran Malaysia telah mengambil inisiatif menyusun kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan khasnya supaya murid dipupuk dan diberi pengetahuan tentang kecergasan fizikal, kemahiran sukan dan rekreasi, kesukanan, kesihatan diri dan keluarga, gaya hidup sihat dan juga

tentang kebersihan dan keselamatan persekitaran. Diharap dengan pengetahuan dan kefahaman yang diberi kepada murid sejak dari Tahun 1 lagi dapat membantu mereka menjaga kesihatan diri sendiri. Sebagai contoh, dalam bab gaya hidup sihat, murid diajar tentang makronutrien, mikronutrien, pemakanan berdasarkan keperluan dan saranan pengambilan makanan serta penyakit-penyakit yang berkaitan dengan tabiat pemakanan seperti obesiti, penyakit jantung kronori, hipertensi, diabetes melitus, ulser peptik dan lain-lain lagi.

Maka dengan apa yang dirancang oleh Pusat Perkembangan Kurikulum, Kementerian Pelajaran Malaysia juga selaras dengan Kementerian Kesihatan Malaysia yang amat mengambil berat tentang masalah kesihatan rakyat Malaysia khususnya. Kerajaan telah membelanjakan wang yang banyak hanya semata-mata untuk menampung kos perubatan rakyat yang semakin tinggi. Sejak akhir-akhir ini banyak iklan amat menitikberatkan soal kesihatan. Beberapa kempen yang telah kita ketahui seperti “Gaya Hidup Sihat”, “Kecerdasan”, “Makanan Berkhasiat”, “Kempen Tak Nak” yang melibatkan perokok-perokok dan “Malaysia Cergas” untuk melahirkan rakyat yang sihat, cergas dan produktif. Begitu juga dengan iklan-iklan di dalam media cetak dan elektronik yang banyak membincangkan tentang gaya hidup sihat yang kebanyakannya menyentuh tentang pemakanan sihat dan penyakit obesiti. Gaya hidup yang positif yang dipraktikkan oleh kebanyakan individu sekurang-kurangnya mengamalkan gaya hidup sihat seperti menjaga pemakanan, menjalankan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 30 minit dalam masa tiga kali seminggu dapat membantu masyarakat supaya menjadi sihat. Trend yang diamalkan melalui perlakuan fizikal yang aktif dan pengambilan makanan yang seimbang merupakan trend yang popular kini. Apa pun, objektif utama gaya hidup sihat ini adalah untuk membentuk individu

yang sihat dari aspek jasmani, mental dan rohani. Manakala objektif gaya hidup sihat pula ialah untuk melahirkan sebuah masyarakat yang cergas.

Gaya hidup sihat sebenarnya perlu diamalkan oleh setiap individu tanpa mengira usia. Sekiranya gaya hidup sihat ini tidak diikuti, seseorang individu mungkin akan mudah diserang penyakit, menghadapi konflik dan stres atau terjebak dalam masalah sosial seperti penyalahgunaan dadah.

Sebuah kehidupan manusia akan selesa dengan mempunyai kesihatan yang baik. Kesibukan menjalani ranjau kehidupan menyebabkan sesetengah manusia alpa sehingga tidak sempat untuk memikirkan tentang kesihatan diri sendiri. Walau bagaimanapun, kini kebanyakan ahli masyarakat telah mula sedar tentang kepentingan kesihatan dan meletakkan kesihatan sebagai keutamaan yang boleh dibanggakan. Apapun, sama ada secara sedar ataupun tidak, menurut Sam Rachmat (1996), sebahagian besar penyakit berpunca daripada amalan hidup kita.

Makanan merupakan perkara penting dalam kehidupan manusia. Manusia mendapat bekalan tenaga daripada bahan makanan yang dimakan setiap hari seperti dari sumber haiwan dan tumbuh-tumbuhan. Setiap sumber makanan ini mempunyai khasiat dan nutrien yang diperlukan oleh tubuh badan untuk menjalani proses metabolisme. Sebagai contoh, vitamin dan mineral amat diperlukan oleh tubuh kita untuk membantu proses biokimia di dalam sel-sel badan. Proses biokimia ialah proses yang menguraikan bahan makanan untuk memperoleh nutrien yang akan diserap oleh badan. Sudah tentu, pengambilan makanan yang seimbang akan menjamin tahap kesihatan yang baik serta membantu proses pertumbuhan badan yang lebih sempurna.

Walaupun kuantiti vitamin dan mineral diperlukan dalam jumlah yang sangat kecil namun kekurangannya akan menyebabkan beberapa komplikasi kesihatan.

Kesan kesihatan boleh dipengaruhi oleh pemakanan. Kita makan untuk mendapat tenaga, menjalani proses pembesaran dan seterusnya menjalani tugas harian. Kesihatan seseorang akan terganggu sekiranya pemakanan seharian melebihi dari permintaan setiap hari. Justeru, kita haruslah pandai memilih makanan yang sesuai supaya kita dapat menikmati keindahan hidup ciptaan Tuhan seperti berpandukan Piramid Makanan Malaysia dan Saranan Pengambilan Makanan atau *Recommended Dietary Allowances* (RDA). Seseorang yang mengamalkan sikap tidak peduli atau tidak kisah, akan menanggung kesannya suatu hari nanti. Pengambilan makanan yang seimbang menurut Piramid Makanan Malaysia, amat menitikberatkan pemilihan makanan dari segi kuantiti dan kualitinya. Tabiat pemakanan yang buruk seperti memakan makanan tanpa memilih jenis makanan seperti makanan yang mengandungi kolestrol yang tinggi, berlemak, berminyak, berlebihan garam dan gula boleh menyebabkan pelbagai kesan yang tidak elok seperti penyakit obesiti dan penyakit-penyakit lain seperti *diabetes melitus*, hipertensi, penyakit jantung, ulser peptik dan lain-lain lagi.

Obesiti atau kegemukan yang berlebihan ditakrifkan oleh Kamus Dewan Bahasa (2006) sebagai kegemukan yang disebabkan terdapatnya lemak yang berlebihan. Menurut Heyward (2002), obesiti merupakan satu masalah kegemukan di mana jumlah lemak badan adalah sebahagian daripada jumlah berat badan. Ini juga dikenali sebagai berat badan berlebihan. Peratusan lemak badan yang berlebihan akan menimbulkan masalah seperti kegemukan. Peratusan yang ideal untuk seseorang

individu adalah di antara 25 kg/m² hingga 29.9 kg/m² (U.S. Department of Health and Human Services, 2002). Manakala di Asia, Klasifikasi Indeks Jisim Badan, 25 kg/m² ke atas adalah dikategorikan sebagai obes.

Lily (2004) menyatakan bahawa golongan yang disebut obesiti ini adalah mereka yang mempunyai berat badan melebihi 20 peratus daripada berat badan yang optimum. Di mana optimum didefinisikan sebagai kedudukan yang terbaik atau paling menguntungkan bagi sesuatu keadaan. Masalah kegemukan ini boleh berlaku kepada sesiapa sahaja. Sebenarnya banyak perkara yang mempengaruhi obesiti. Ada yang mendapat masalah ini semenjak masih kanak-kanak iaitu melalui genetik, proses metabolisme yang rendah, dan faktor sosial ekonomi. Jikalau tiada usaha dibuat untuk mengurangkan berat badan, dikhuatiri masalah ini akan berlarutan hinggalah dewasa. Sebenarnya menjaga badan bukanlah bererti kita harus menjaga bentuk tubuh untuk kelihatan langsing, menarik dan jelita tetapi memilih pemakanan yang seimbang menurut piramid makanan. Paling penting masalah obesiti ini harus dielakkan kerana ia akan menjadi akar umbi segala penyakit yang berbahaya.

Penyakit-penyakit yang sering berpunca daripada masalah obesiti termasuklah penyakit kencing manis, penyakit jantung iskemik, penyakit hipertensi, penyakit paru-paru dan masalah tulang serta otot. Namun begitu tidak dapat dinafikan bahawa ada juga masalah penyakit tertentu yang akan menyebabkan seseorang itu mengalami masalah obesiti seperti masalah endokrin iaitu kekurangan hormon tiroid atau hipertiroid dan masalah sindrom *cushing* yang berpunca daripada hormon steroid berlebihan dalam badan hingga berlakunya masalah obesiti.

1.2 Penyataan Masalah

Dewasa ini, obesiti merupakan antara masalah yang bukan sahaja dialami oleh rakyat kebanyakan negara maju termasuk Amerika Syarikat, Australia, Perancis malah negara Malaysia. Masalah yang boleh menimbulkan pelbagai penyakit berbahaya itu mempunyai kaitan rapat dengan amalan gaya hidup kurang sihat seperti mengambil makanan tidak seimbang di samping kurang melakukan pergerakan fizikal. Kini, kebanyakan orang yang mengamalkan gaya hidup moden iaitu makan makanan yang segera, kebanyakannya memandu kereta, terlalu asyik menumpukan perhatian pada kerja dalam pejabat dan tidak melakukan aktiviti fizikal. Bagi rakyat Malaysia pula yang banyak mengambil makanan yang berlemak, mengambil nasi dalam setiap hidangan seperti sarapan, makan tengahari, petang dan malam. Karbohidrat adalah penting untuk tubuh tetapi mengambil karbohidrat yang berlebihan pula akan mengakibatkan obesiti.

Dalam jangka masa dua puluh tahun ini, semakin ramai orang yang merana akibat penyakit obesiti. Apa yang lebih menyedihkan apabila ada kanak-kanak yang berumur di antara dua dan tiga tahun telah pun diklasifikasikan sebagai obes ataupun gemuk yang berlebihan. Menurut maklumat dari Centers of Disease Control (1994) di United States, 13% daripada mereka yang didapati gemuk ataupun berat yang berlebihan ini adalah terdiri daripada kanak-kanak dan remaja.

Sehubungan itu, American Obesity Association, 2002, di United States, melaporkan dewasa ini antara masalah yang dihadapi oleh murid sekolah adalah obesiti di mana 5% hingga 20% adalah terdiri daripada kanak-kanak yang berumur di

bawah 6 tahun, manakala 15.3% pula adalah kanak-kanak yang berumur 6 hingga 11 tahun dan 15.5% pula, terdiri daripada remaja yang berumur antara 12 hingga 19 tahun.

Berkaitan dengan perkara di atas, para murid di sekolah rendah di Malaysia khususnya kurang pengetahuan dan kefahaman tentang obesiti dan faktor-faktor yang menyebabkan obesiti. Begitu juga dengan pengajaran dan pembelajaran di dalam kelas mata pelajaran Pendidikan Kesihatan yang hanya membincangkan tentang makanan seimbang selama 30 minit sahaja. Dengan masa yang begitu terbatas, tidak banyak yang dapat diterangkan oleh guru-guru untuk kefahaman murid-murid sekolah rendah tentang faktor-faktor obesiti.

Pengambilan makanan yang berlebihan dan kurang melakukan aktiviti fizikal adalah antara faktor utama yang menyebabkan obesiti. Setakat ini kurang maklumat mengenai obesiti dalam kalangan murid perempuan menyebabkan mereka kurang mengambil tahu tentang obesiti. Sehubungan itu, kajian ini bertujuan untuk mendapatkan Indeks Jisim Badan dan Indeks Aktiviti Fizikal Kasari. Kajian ini juga membolehkan kita mengetahui tahap obesiti dan juga tahap aktiviti fizikal bagi murid perempuan sekolah rendah di negeri Kedah, Darul Aman. Kajian ini juga bertujuan bagi melihat perhubungan antara Indeks Jisim Badan dengan Aktiviti Fizikal Kasari di samping mengetahui sejauh manakah mereka mengamalkan pemakanan sihat.

1.3 Kepentingan Kajian

Kepentingan kajian ini ialah untuk mengetahui tentang obesiti dan aktiviti gaya hidup murid perempuan sekolah rendah di negeri Kedah, Darul Aman. Kajian ini diharap dapat mengenal pasti tahap obesiti ataupun berat badan berlebihan dalam kalangan murid perempuan sekolah rendah yang berumur 9 tahun dan 11 tahun yang kurang dibincangkan di Malaysia. Tee (2002) mendapati bahawa terdapat ramai murid sekolah rendah pada masa kini mengalami obesiti yang berlebihan sehingga ada yang mencapai tahap kegemukan yang amat ketara. Sehubungan itu, penyelidik merasakan perlu mengkaji golongan ini untuk mendapat maklumat yang lebih tepat.

Kini, kita tidak boleh lagi memandang ringan terhadap obesiti. Sekiranya masalah obesiti ini tidak dibendung pada peringkat awal, ini akan memberi kesan yang buruk kepada masyarakat khususnya dan negara amnya. Kajian ini nanti akan mengupas persoalan mengenai Indeks Jisim Badan, Indeks Aktiviti Fizikal Kasari (1976), dan seterusnya menjawab persoalan yang ditimbulkan. Diharap kajian yang dijalankan dapat memberi maklumbalas betapa pentingnya pengukuran Indeks Jisim Badan terhadap murid di sekolah rendah supaya mereka tahu tahap Indeks Jisim Badan mereka sendiri.

Kajian ini akan dijalankan mengikut perbezaan peringkat umur murid dan mengenal pasti tahap Indeks Jisim Badan. Kajian ini juga nanti dapat menjawab tentang perbezaan Indeks Jisim Badan, Indeks Aktiviti Fizikal Kasari dan mengamalkan pemakanan sihat. Secara tidak langsung ini dapat menjelaskan betapa

pentingnya mengamalkan gaya hidup sihat dari segi cara mengamalkan pemakanan dan juga mengamalkan senaman yang secukupnya untuk mengelakkan obes.

Hasil kajian ini nanti diharap dapat digunakan sebagai rujukan kepada pihak-pihak tertentu seperti para guru sekolah, guru Sains Sukan, Pejabat Pendidikan Daerah, Jabatan Pelajaran Negeri Kedah dan kepada murid yang obes agar berusaha untuk mengurangkan masalah ini seperti mengadakan program-program atau kempen-kempen tentang pengambilan makanan seimbang, memperbanyakkan makan sayur-sayuran dan buah-buahan, melakukan aktiviti-aktiviti senaman atau aktiviti fizikal yang bersesuaian mengikut jadual yang ditetapkan. Ini juga sebagai satu usaha lain bagi mengurangkan berat badan dalam kalangan murid yang obes dan juga dapat membendung masalah ini.

1.4 Objektif Kajian

Murid haruslah berada di dalam keadaan yang sihat untuk menjalani proses pengajaran dan pembelajaran yang baik. Kajian mengenai obesiti adalah penting kerana obesiti menggalakkan penyakit-penyakit lain. Berikut adalah beberapa objektif kajian tentang obesiti dan gaya hidup murid perempuan sekolah rendah yang berumur 9 dan 11 tahun di negeri Kedah, Darul Aman.

- i. Melihat kolerasi antara Indeks Jisim Badan dengan Indeks Aktiviti Fizikal Kasari bagi murid perempuan sekolah rendah yang berumur 9 tahun dan 11 tahun.

- ii. Melihat perbezaan Indeks Jisim Badan antara murid perempuan berumur 9 tahun dengan 11 tahun.
- iii. Mengetahui perbezaan Indeks Aktiviti Fizikal Kasari antara murid perempuan berumur 9 tahun dan 11 tahun.
- iv. Mengetahui sejauh manakah murid perempuan berumur 9 tahun dan 11 tahun mengamalkan pemakanan sihat.

1.5 Persoalan Kajian

Berdasarkan kajian obesiti dan gaya hidup murid perempuan sekolah rendah di negeri Kedah, Darul Aman, kajian ini diharap dapat menjawab persoalan berikut:

- i. Menentukan sejauh manakah perhubungan antara Indeks Jisim Badan dengan Indeks Aktiviti Fizikal Kasari bagi murid perempuan sekolah rendah yang berumur 9 tahun.
- ii. Menentukan sejauh manakah perhubungan antara Indeks Jisim Badan dengan Indeks Aktiviti Fizikal Kasari bagi murid perempuan sekolah rendah yang berumur 11 tahun.
- iii. Menentukan sama ada terdapat atau tidak perbezaan Indeks Jisim Badan antara murid perempuan berumur 9 tahun dengan 11 tahun.
- iv. Menentukan sama ada terdapat atau tidak perbezaan Indeks Aktiviti Fizikal Kasari antara murid perempuan berumur 9 tahun dan 11 tahun.
- v. Menentukan sejauh manakah murid perempuan berumur 9 tahun mengamalkan pemakanan sihat.

- vi. Menentukan sejauh manakah murid perempuan berumur 11 tahun mengamalkan pemakanan sihat.

1.6 Batasan Kajian

Kajian terhadap obesiti dan gaya hidup dalam kalangan murid sekolah rendah di negeri Kedah, Darul Aman dijalankan berdasarkan limitasi berikut:

- i. Kajian ini terbatas kepada murid perempuan sekolah rendah berumur 9 dan 11 tahun yang bersekolah di sekolah rendah di negeri Kedah, Darul Aman.
- ii. Sampel kajian hanya terdiri daripada murid perempuan sekolah rendah yang dipilih berdasarkan strategi rawak mudah.
- iii. Sampel kajian dipilih dari 527 buah sekolah rendah di negeri Kedah, Darul Aman di mana murid dipilih daripada 7 buah daerah yang terletak di negeri Kedah, Darul Aman.
- iv. Pengukuran obesiti adalah berdasarkan Indeks Jisim Badan (IJB) yang mana ia merupakan formula untuk menilai berat badan serta berkait rapat dengan ketinggian seseorang itu. Indeks Jisim Badan merupakan pengukuran tidak langsung komposisi badan kerana ia amat berkait dengan lemak yang terdapat dalam berat badan serta ketinggiannya.
- v. Sehubungan itu, penguji adalah terdiri daripada mereka yang mahir dalam menggunakan peralatan supaya kiraan dan catatan adalah tepat bagi mendapat data yang sah lagi jitu.

1.7 Definisi Operasional

Dalam kajian ini pelbagai terminologi dan konsep digunakan dalam konteks obesiti dan kaitannya dengan gaya hidup. Pengertian terminologi dan konsep tersebut adalah seperti berikut:

i. Obesiti

Secara amnya, obesiti merupakan pengumpulan lemak berlebihan yang menimbun di dalam badan seseorang. Obesiti dianggap sebagai satu penyakit dan terjadi apabila tisu-tisu lemak menjadi keterlaluan. Menjadi obes akan menghadapi risiko terhadap tahap kesihatan. Untuk mengetahui sama ada seseorang itu mengalami obes ataupun tidak, ukuran yang dipanggil Indeks Jisim Badan (IJB) digunakan. Ukuran ketinggian dan berat badan seseorang individu dalam kilogram diambil. Kemudian mereka menggunakan maklumat tersebut untuk mencari Indeks Jisim Badan. Seseorang itu dikira obes sekiranya Indeks Jisim Badan ini mencapai atau melebihi $25\text{kg} / \text{m}^2$ mengikut Jadual Klasifikasi Indeks Jisim Badan bagi penduduk Asia. Dalam kajian ini penyelidik menggunakan perkataan obesiti bagi murid yang melebihi $25\text{kg} / \text{m}^2$.

ii. Indeks Jisim Badan (IJB)

Indeks Jisim Badan (IJB) merupakan satu teknik pengukuran menggunakan nisbah berat dan tinggi untuk mengukur komposisi badan.