



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**PENILAIAN TAHAP KECERGASAN FIZIKAL
DAN TABIAT PEMAKANAN DI KALANGAN
PELAJAR UPSI**



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

MOHAMAD FIRDAUS BIN AHMAD

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2021



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



**PENILAIAN TAHAP KECERGASAN FIZIKAL DAN TABIAT
PEMAKANAN DI KALANGAN PELAJAR UPSI**

MOHAMAD FIRDAUS BIN AHMAD



**TESIS DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK
MEMPEROLEH IJAZAH SARJANA MUDA SAINS SUKAN (SAINS
KEJURULATIHAN) DENGAN KEPUJIAN**

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

2021



PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN

Saya dengan ini mengaku bahawa tesis ini yang bertajuk Penilaian Tahap Kecergasan dan Tabiat Pemakanan di Kalangan Pelajar UPSI adalah berdasarkan hasil kerja saya sendiri kecuali petikan yang telah diakui dengan sewajarnya. Saya juga mengaku bahawa tesis ini tidak pernah sebelum ini diserahkan untuk ijazah atau anugerah lain di Universiti Pendidikan Sultan Idris atau di institusi lain.

(MOHAMAD FIRDAUS BIN AHMAD)



(Tandatangan pelajar)

Diperakukan oleh:

.....
(PROFESOR MADYA DR. NUR IKHWAN BIN MOHAMAD)

Penyelia

Jabatan Sains Kejurulatihan

Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan

Universiti Pendidikan Sultan Idris

Tarikh:.....



KELULUSAN UNTUK PENYERAHAN

Tesis ini yang bertajuk Penilaian Tahap Kecergasan dan Tabiat Pemakanan di Kalangan Pelajar UPSI disediakan oleh Mohamad Firdaus bin Ahmad telah disahkan memenuhi standard yang diperlukan untuk penyerahan dalam memenuhi sebahagian daripada keperluan untuk dianugerahkan Ijazah Sarjana Muda Sains Sukan (Sains Kejurulatihan) dengan kepujian di Universiti Pendidikan Sultan Idris.



(PROFESOR MADYA DR.
NUR IKHWAN BIN MOHAMAD)
Penyelia
Jabatan Sains Kejurulatihan
Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan
Universiti Pendidikan Sultan Idris

(DR. NOR AIJRATUL ASIKIN
BINTI MOHAMAD SHALAN)
Penyelaras Kursus
Jabatan Sains Kejurulatihan
Fakulti Sains Sukan
dan Kejurulatihan
Universiti Pendidikan Sultan Idris

Tarikh:.....

Tarikh: 16/3/2021.....





PENGHARGAAN

Alhamdulillah, pertama sekali saya bersyukur ke hadrat Allah SWT kerana dengan limpah kurnia dan rahmatNya saya dapat menyiapkan penulisan ilmiah ini dalam tempoh waktu yang ditetapkan bagi memenuhi syarat bergraduat bagi jurusan Ijazah Sarjana Muda Sains Sukan (Sains Kejurulatihan) dengan Kepujian. Di kesempatan ini juga, saya mengucapkan ribuan terima kasih buat ayahnda tersayang, Ahmad bin Don dan bonda yang tercinta, Salmiah binti Haji Esab kerana banyak memberi sokongan dan doa yang tidak terhenti sepanjang saya berada di Universiti ini. Terima kasih juga diucapkan kepada adik beradik yang banyak menyokong dan membantu saya sepanjang pengajian dan penulisan ini dijalankan.

Di kesempatan ini juga, saya merakamkan setinggi – tinggi penghargaan dan jutaan terima kasih yang tidak terhingga kepada penyelia saya, Profesor Madya Dr. Nur Ikhwan bin Mohamad yang telah banyak memberi bimbingan, tunjuk ajar dan nasihat sepanjang kajian ini dijalankan. Terima kasih juga diucapkan kepada semua pelajar Universiti Pendidikan Sultan Idris kerana sudi meluangkan masa dan memberi kerjasama dalam menjadi responden kajian saya. Tidak dilupakan juga ucapan terima kasih buat pensyarah Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan yang membantu sepanjang penghasilan penulisan ilmiah ini.

Tidak dilupakan juga kepada rakan – rakan seperjuangan yang banyak memberi dorongan dan membantu saya dalam menyiapkan kajian ini. Saya mendoakan kalian semua agar memperoleh kejayaan di dunia dan akhirat.





PENILAIAN TAHAP KECERGASAN DAN TABIAT PEMAKANAN DI KALANGAN PELAJAR UPSI

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk melihat kekerapan aktiviti fizikal tahunan di kalangan pelajar, melihat masa yang diambil oleh pelajar untuk melakukan aktiviti fizikal, melihat rutin harian pemakanan pelajar di waktu pagi, mengenalpasti makanan utama dalam kehidupan seharian setiap pelajar dan mengenalpasti pengambilan makanan ringan di kalangan pelajar Universiti Pendidikan Sultan Idris. Reponden kajian ini melibatkan 375 orang pelajar Universiti Pendidikan Sultan Idris yang telah dipilih secara rawak. Instrumen kajian yang digunakan untuk mendapatkan data kajian ialah soal selidik yang mengandungi 18 item soalan. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk mendapatkan nilai kekerapan, peratusan, min dan sisihan piawai dengan menggunakan perisian SPSS 23. Hasil kajian menunjukkan seramai 37.6% pelajar menyatakan mereka selalu beraktiviti fizikal sepanjang tahun, 52% pelajar memperuntukkan masa 1-2 jam seminggu. Seterusnya, analisis bagi tabiat pemakanan menunjukkan 34.4% pelajar selalu sarapan pagi, 46.9% pelajar menyatakan mereka makan makanan berbeza setiap hari dan 49.6% pelajar makan makanan ringan berasaskan biskut, keropok dan roti.





ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS AND EATING HABITS AMONG STUDENTS IN SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

ABSTRACT

The main purpose of this study is to determine the frequency of annual physical activity among the students, time taken by the students to do physical activity, daily breakfast routine, main foods in each student's daily life and snacks taken among students at Sultan Idris Education University. The respondents of this study involved 375 students of Sultan Idris Education University who were randomly selected. The research instrument used to obtain the data was a questionnaire containing 18 items. The data obtained were analyzed descriptively producing the values of frequency, percentage, mean and standard deviation. The results showed that 37.6% of students stated that they were always physically active throughout the year, 52% of students allocated 1-2 hours a week for physical activity. Furthermore, the analysis of eating habits showed that 34.4% of students always had breakfast, 46.9% of students stated that they ate different foods every day and 49.6% of students ate snacks based on biscuits, crackers and bread.



**KANDUNGAN****Muka Surat**

PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN	ii
KELULUSAN UNTUK PENYERAHAN	iii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KANDUNGAN	vii - x
SENARAI JADUAL	xi
SENARAI RAJAH	xii
SENARAI SINGKATAN	xiii
SENARAI LAMPIRAN	xiv

**BAB 1 PENGENALAN**

1.1	Pengenalan	1-9
1.2	Pernyataan Masalah	9-10
1.3	Objektif Kajian	10
1.4	Persoalan Kajian	10-11
1.5	Kepentingan Kajian	11
1.6	Limitasi Kajian	11
1.7	Definisi Operasional	11-12



BAB 2 TINJAUAN LITERATUR

2.1	Pengenalan	13
2.2	Kajian – kajian terdahulu	13-17
2.3	Rumusan	17

BAB 3 METODOLOGI KAJIAN

3.1	Pengenalan	18
3.2	Reka bentuk kajian	19
3.3	Pembolehubah Kajian	19-20
3.4	Tempat Kajian	20
3.5	Populasi Kajian	20
3.6	Instrumen Kajian	20-21
3.7	Prosedur Kajian	21
3.8	Analisis Statistik	22

BAB 4 DAPATAN KAJIAN

4.1	Pengenalan	23-24
4.2	Maklumat Responden	24-28
4.3	Analisis Tanggapan Aktiviti Fizikal pelajar UPSI	28-30
4.4	Analisis Tabiat Pemakanan Pelajar UPSI	31-34

BAB 5 PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN

5.1	Pengenalan	35
5.2	Perbincangan	36-40
5.3	Kesimpulan	41

5.4	Cadangan	42
5.5	Penutup	43

RUJUKAN	44-47
LAMPIRAN	48-55

**SENARAI JADUAL****No Jadual****Muka Surat**

Jadual 1	Demografi pelajar berdasarkan jantina, umur, berat dan tinggi	24
Jadual 2	Taburan peratusan responden mengikut jantina	25
Jadual 3	Taburan peratusan responden mengikut umur	25
Jadual 4	Taburan peratusan responden mengikut berat	26
Jadual 5	Taburan peratusan responden mengikut semester	26
Jadual 6	Taburan peratusan responden mengikut fakulti	27
Jadual 7	Data soalan tanggapan aktiviti fizikal pelajar UPSI	28
Jadual 8	Data soalan tabiat pemakanan pelajar UPSI	31





SENARAI RAJAH

No. Rajah		Muka Surat
Rajah 1	Analisis kekerapan aktiviti fizikal pelajar UPSI	29
Rajah 2	Analisis kekerapan masa pelajar UPSI melakukan aktiviti fizikal	30
Rajah 3	Analisis rutin harian sarapan pagi pelajar UPSI	32
Rajah 4	Analisis makanan utama pelajar UPSI dalam kehidupan seharian	33
Rajah 5	Analisis makanan ringan yang diambil oleh pelajar UPSI	34





SENARAI SINGKATAN

cm

Centimeter

kg

Kilogram

%

Percent

UPSI

Universiti Pendidikan Sultan Idris





SENARAI LAMPIRAN

- A Rujukan Soal Selidik
- B Borang Soal Selidik (*google form*)





BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Dewasa ini, masyarakat terjerumus dengan kehidupan yang berteknologi tinggi sehingga mengabaikan kesihatan diri sendiri. Pengetahuan dalam kecergasan fizikal ini amat penting terutamanya bagi generasi muda kerana mereka merupakan tunjang utama dalam pembangunan negara pada masa akan datang. Jika prestasi kecergasan kurang, seseorang individu boleh mengalami pelbagai masalah kesihatan di awal usia. Pertambahan teknologi ini telah menggugurkan tenaga kerja manusia sehingga menyebabkan penyusutan tahap kecergasan diri. Hal ini telah menyebabkan manusia lebih cenderung ke arah kemudahan sehingga menyebabkan diri mereka kurang aktif dan malas untuk melakukan pergerakan.

Fenomena kurang aktif ini bukan sahaja mencengkam golongan dewasa dan kanak-kanak bahkan semakin menelusuri kepada kelompok pelajar di universiti. Kesibukan yang dialami oleh pelajar di universiti disebabkan oleh aktiviti harian dan beban tugas serta kekangan masa yang terhad menyebabkan mereka sukar untuk





bersenam dan beriadah. Sesetengah daripada mereka lalai sehingga menghabiskan masa lapang dengan bermain permainan video, menonton cerita, dan tidur berbanding melakukan sukan dan senaman. Perkara ini telah menyebabkan segelintir golongan siswa dan siswazah menjadi kurang cerdas.

Jika diteliti dengan lebih mendalam, amalan aktiviti fizikal mempunyai peranan asas dari aspek lain iaitu dapat mengurangkan tahap kegelisahan dan kemurungan yang tinggi di dalam diri seseorang individu. Sebenarnya, aktiviti fizikal bukan sahaja mempunyai manfaat yang tidak dapat diragukan untuk kesihatan fizikal, tetapi juga dikaitkan dengan penurunan tahap kegelisahan (Anderson, 2013). Setelah kerajaan Malaysia mengisytiharkan Perintah Kawalan Pergerakan yang diumumkan oleh Perdana Menteri Malaysia, Tan Sri Dato' Haji Muhyiddin bin Haji Muhammad Yassin pada 18 Mac 2020, pelaksanaan aktiviti fizikal adalah dilarang dan perkhidmatan pusat kecergasan seperti gimnasium serta kelab sukan juga ditutup.

Jika ditinjau daripada pelbagai aspek, pelaksanaan PKP ini bukan sahaja menjejaskan sektor ekonomi, politik, dan kesejahteraan rakyat malah di semua peringkat termasuklah dalam pengurangan aktiviti kecergasan atau karnival sukan. Perkara ini telah menyebabkan sebilangan besar masyarakat Malaysia telah berhenti dari melakukan sebarang aktiviti yang mengeluarkan peluh. Penghadkan pergerakan untuk keluar dari rumah yang diumumkan oleh Perdana Menteri telah mematikan semangat segelintir masyarakat untuk melakukan senaman di gimnasium. Hal ini telah berlanjutan hingga ke hari ini sehingga ada di kalangan mereka yang jatuh motivasi untuk melakukan senaman sehingga ada yang meninggalkan terus senaman yang pernah diamalkan.





Sebarang perlakuan aktiviti fizikal yang melibatkan pergerakan tubuh badan yang dihasilkan oleh tisu otot memerlukan sumber tenaga. Hal ini dikatakan demikian kerana terdapat hubung kait diantara aktiviti fizikal, penggunaan tenaga dan juga berat badan. Ching et al (1996) melaporkan individu yang terlibat dalam aktiviti fizikal mempunyai kecenderungan untuk kurus berbanding mereka yang mengamalkan gaya hidup yang sederhana mahupun tidak aktif. Perkara ini disokong oleh Shukova-Stojmanovska, Gontarev dan Dimeski (2014), yang menyatakan perubahan pertama mula menjadi nyata selepas bulan yang pertama tetapi untuk perubahan menjadi ketara, dua bulan adalah mencukupi. Oleh itu, mereka yang telah berhenti dari melakukan aktiviti fizikal perlulah melakukan semula senaman dalam tempoh satu hingga tiga bulan bagi melihat semula kesan terhadap tubuh badan.



Di samping itu, mereka yang aktif dalam melakukan aktiviti fizikal dan bersukan akan menunjukkan perbezaan kecergasan tubuh badan berbanding mereka yang kurang aktif. Westerterp (2013) berpendapat bahawa aktiviti fizikal mempunyai fungsi kecenderungan, umur dan persekitaran bagi berat dan komposisi badan. Hal ini juga dijelaskan oleh Solberg et al (2013) yang menyatakan penglibatan seseorang dalam aktiviti fizikal sememangnya memberi kesan positif terhadap tisu otot manusia.

Sehubungan dengan itu, Kraemer et al (1999) berpendapat bahawa kombinasi latihan bebanan dengan sekatan tenaga yang ringan boleh mengekalkan jisim badan tanpa lemak semasa tempoh penurunan berat terhadap subjek yang tidak aktif dan mempunyai berat badan yang berlebihan. Bagi sesetengah rakyat Malaysia yang masih bekerja di rumah, mereka masih mempunyai peluang untuk melakukan aktiviti fizikal di antara waktu rehat kerja. Melakukan senaman berat badan sudah memadai bagi mereka yang tidak aktif dan tidak berminat untuk pergi ke pusat kecergasan.





Selain itu, Andersen dan Aagard (2010) mencatatkan sukan yang mempunyai intensiti yang tinggi memberi impak yang positif pada otot manusia berbanding sukan yang berintensiti rendah. Ini menunjukkan mereka yang rajin melakukan aktiviti fizikal yang berintensiti tinggi akan menunjukkan kesan positif dari segi ketahanan otot. Walaubagaimanapun, faktor jantina dan usia juga memainkan peranan kepada mereka yang melakukan aktiviti fizikal. Neder, Nery, Silva, Andreoni dan Whipp (1999) berpendapat penurunan jisim otot bagi kedua-dua jantina ini adalah berhubung dengan faktor usia. Perkembangan sarcopenia (kehilangan jisim otot dan biasanya berlaku serta lebih cenderung dalam kalangan wanita yang lebih dewasa berbanding lelaki) dalam golongan yang lebih dewasa terutamanya lelaki secara klinikalnya mungkin disebabkan oleh berat badan yang disebabkan peningkatan dalam jumlah jisim lemak badan (Gallagher et al., 2000).



Terdapat lima komponen kecergasan yang terdiri daripada kecergasan jasmani, rohani, emosi, intelek dan juga sosial. Kesemua komponen kecergasan tersebut perlulah dipraktik serta diselaraskan dalam diri seseorang individu untuk kesejahteraan hidupnya. Corbin dan Lindsey (2006) menjelaskan bahawa kecergasan adalah keupayaan sistem badan bekerja dengan efisien bagi membolehkan seseorang itu sihat dan dapat melaksanakan aktiviti dalam kehidupan seharian. Hal ini disokong oleh Kassim Ahmad (2016) yang menyatakan bahawa kecergasan ditakrifkan sebagai keadaan yang membolehkan seseorang individu untuk menjalani kehidupan yang sempurna dan untuk melaksanakan tugas dengan cekap, dan seterusnya menghasilkan sumbangan dan perkhidmatan yang berguna.

Sains dan pakar latihan telah membuktikan bahawa aktiviti fizikal memainkan peranan penting untuk meningkatkan kesihatan tubuh badan tanpa mengira usia. Setiap





individu telah sedar dan mula melibatkan diri dalam aktiviti fizikal tidak kira dimana mereka berada. Fox, Bowers dan Foss (1998) merekodkan tindak balas metabolik dan kardiovaskular sewaktu rehat dan latihan pada tahap yang maksimum tidak dipengaruhi oleh fasa kitaran haid yang berbeza. Hal ini disokong oleh Petrovic (1994) yang menyatakan aktiviti fizikal boleh meningkatkan penggunaan tenaga, metabolik asas.

Disamping itu, definisi kecergasan fizikal yang diutarakan oleh Clarke (1975) menyatakan bahawa kecergasan fizikal adalah keupayaan untuk melaksanakan tugas harian dengan cekap dan sesuai tanpa keletihan yang berlebihan dan mempunyai tenaga yang mencukupi untuk aktiviti riadah. Kecergasan fizikal terbahagi kepada dua komponen utama iaitu kecergasan fizikal berteraskan kesihatan dan kecergasan fizikal berteraskan lakuan motor. Hal ini dijelaskan oleh Caspersan, Powell dan Christenson (1985); Corbin, Pangrazi dan Frank (2000) yang menjelaskan komponen kecergasan fizikal berteraskan kesihatan mempunyai lima komponen yang terdiri daripada daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan otot, dan komposisi tubuh badan manakala kecergasan fizikal berteraskan lakuan motor terdiri daripada enam komponen iaituimbangan, koordinasi, kuasa, kelajuan, ketangkasan, dan masa reaksi berdasarkan komponen kecergasan.

Disamping melakukan aktiviti fizikal, tabiat pemakanan juga perlu diambil kira dalam menambahkan keperluan nutrisi di dalam tubuh badan. Menurut Shariff (2008), kita akan jadi tidak sihat jika kita mempunyai tabiat pemakanan yang tidak sihat. Mengambil makanan dengan pengambilan nutrien yang seimbang tidak hanya diperlukan untuk mencegah dan menguruskan penyakit kronik, tetapi juga penting bagi individu yang melakukan aktiviti fizikal untuk memastikan pengambilan nutrisi yang





secukupnya dan kekal sihat. Oleh itu, peranan dan sikap individu itu sendiri amat penting untuk menentukan status kesihatan terhadap dirinya.

Seterusnya, tabiat pemakanan yang sihat amat penting demi kesihatan dan kesejahteraan tubuh badan. Takrif pemakanan yang mencukupi dan seimbang ditakrifkan sebagai pengambilan yang cukup bagi setiap nutrien yang diperlukan dan penggunaan yang betul bagi setiap kelas makanan untuk pertumbuhan, pemulihan, dan fungsi badan (Baysal, 2002). Berdasarkan statistik melalui Kajian Kesihatan dan Mordibiti Kebangsaan (NHMS) pada tahun 2019 telah menunjukkan separuh rakyat Malaysia mengalami obesiti, di mana 50.1% orang dewasa mengalami masalah lebih berat badan dan obesiti (30.4% diantaranya lebih berat dan 19.7% mengalami obesiti). Senario ini mungkin akan berterusan pada tahun 2020 ini disebabkan oleh penularan wabak covid-19 yang menghadkan pergerakan dan aktiviti rakyat Malaysia sehingga ada segelintir daripada mereka hanya duduk bersahaja di rumah dan makan tidak mengikut waktu.

Menurut Mohamad (2006), perkembangan intelek juga dipengaruhi oleh tahap pemakanan yang baik. Hal ini tidak harus dipandang enteng oleh para pelajar kerana dengan pemakanan yang sihat dan baik, ia dapat menambah tahap pemikiran di samping pelajar kekal aktif dan cerdas untuk berfikir. Sebagai seorang mahasiswa dan mahasiswi universiti, mereka harus cakna dalam perkara ini kerana tahap pemikiran yang tinggi dalam jangka masa yang panjang diperlukan untuk menyelesaikan masalah dan situasi negara pada masa akan datang. Mungkin pada masa sekarang pelajar tidak nampak kesan buruknya, tetapi mereka harus selidik perkara ini kerana ia akan memberi kesan buruk pada masa akan datang.





Ramai di kalangan generasi muda hari ini terutamanya pelajar, tidak mengambil berat tentang kepentingan mengambil sarapan pagi. Mereka meninggalkan sarapan pagi dengan pelbagai alasan seperti tiada selera makan pada waktu pagi dan tidak sempat untuk menyediakan sarapan pagi (Shariff et al., 2008). Sarapan pagi amat penting untuk setiap individu kerana ia merupakan pengambilan makanan pertama dalam kehidupan seharian kita. Sarapan pagi akan menjadi penghasilan tenaga pertama dan ia akan membuatkan seseorang itu untuk kekal aktif sehingga malam jika disertai dengan makan tengahari dan petang. Individu yang mengambil sarapan yang kaya dengan karbohidrat kompleks membolehkan mereka menumpukan perhatian terhadap pelajaran dan menyelesaikan masalah dengan lebih baik. Hal ini disokong oleh Benton dan Parker (2008) yang menjelaskan bahawa karbohidrat yang diambil pada waktu pagi akan merangsang paras glukos dan mikro nutrien dalam otak.



Diet yang sihat adalah makanan di mana makronutrien dikonsumsi dalam kadar yang sesuai untuk menyokong keperluan bertenaga dan fisiologi tanpa pengambilan berlebihan dan juga menyediakan mikronutrien dan hidrasi yang mencukupi untuk memenuhi keperluan fisiologi badan (Stark, 2006). Kepentingan makronutrien dan mikronutrien dalam badan tidak dapat disangkal lagi kerana kedua – duanya mempunyai fungsi yang berbeza di mana tubuh badan seseorang amat memerlukan untuk kelangsungan hidup. Jika tubuh badan tidak menerima sumber makronutrien dan mikronutrien secukupnya, proses tumbesaran seseorang akan terbantut.

Makronutrien (iaitu, karbohidrat, protein, dan lemak) memberikan tenaga yang diperlukan untuk proses selular yang diperlukan untuk fungsi harian (Stipanuk & Caudill, 2013). Kepentingan makronutrien ini penting kerana ia merupakan sumber tenaga utama yang diperlukan oleh badan. Sehubungan dengan itu Stipanuk dan Caudill (2013)





juga menjelaskan bahawa mikronutrien (iaitu, vitamin dan mineral) diperlukan dalam jumlah yang relatif kecil untuk pertumbuhan normal, perkembangan, metabolisme, dan fungsi fisiologi.

Di samping itu, sumber tenaga utama yang didapati dari karbohidrat amat penting dalam aktiviti harian kita. Pengambilan karbohidrat yang lebih juga akan mempengaruhi kenaikan berat badan seseorang. Setiap individu berhak untuk mendapatkan karbohidrat yang baik dan sihat. Menurut Slavin, Structure, dan Nomenclature (2013), karbohidrat adalah sumber tenaga utama dalam diet dan banyak terdapat dalam biji-bijian, buah-buahan, kacang, dan sayur-sayuran. Seseorang yang aktif haruslah menyesuaikan diri dengan kadar pengambilan karbohidrat yang cukup supaya aktiviti yang dijalankan dapat diteruskan dan badan dapat membekalkan sumber tenaga yang mencukupi untuknya.



Menurut Lonie (2018) protin menyediakan sumber tenaga serta asid amino, termasuk yang diperlukan oleh tubuh manusia tetapi tidak dapat dihasilkan sendiri (iaitu asid amino penting). Protin berasal dari sumber haiwan (daging, tenusu, ikan, dan telur) dan tumbuhan (kacang, produk kedelai, biji-bijian, kacang-kacangan, dan biji-bijian), dengan yang pertama dianggap sumber yang lebih kaya kerana pelbagai asid amino, tinggi penghadaman, dan ketersediaan bio yang lebih besar. Pengambilan sumber protin amat penting bagi seseorang untuk mengekalkan jisim otot. Penghasilan otot dibantu oleh pengambilan protin dari sumber makanan harian seseorang. Oleh itu, mereka yang aktif perlulah mencukupkan kadar pengambilan protin harian untuk membantu proses membaiki tisu otot yang cedera ketika melakukan aktiviti fizikal.

Dalam masa yang sama, Brenna dan Sacks (2013) menjelaskan lemak diet tergolong dalam 4 kategori iaitu lemak mono tidak tepu, lemak poli tidak tepu, lemak





tepu, dan lemak trans. Pengambilan lemak dalam makanan seharian seseorang perlulah diambil dalam kuantiti yang sedikit. Perkara ini dijelaskan oleh Mozaffarian (2006) yang menyatakan terdapat penemuan kesan buruk pada profil kolesterol darah dan peningkatan risiko penyakit jantung koronari lemak trans industri. Kenyataan ini kemudiannya disokong oleh Joint dan Consultation (2008) yang menyatakan cadangan kesihatan awam untuk menurunkan jumlah pengambilan lemak trans menjadi di bawah 1% daripada jumlah pengambilan tenaga, terutamanya dengan penyingkiran lemak trans industri

Penilaian terhadap tahap kecergasan dan tabiat pemakanan merupakan salah satu kaedah yang digunakan untuk melihat tahap kecergasan dan pengambilan makanan semasa semua pelajar dalam tempoh PKP. Penilaian yang dilakukan ini adalah untuk menyedarkan setiap pelajar tentang kepentingan kecergasan fizikal, kesihatan diri serta pemakanan yang seimbang dalam kehidupan seharian. Menurut Bhasah (2007), penilaian adalah bertujuan menentukan status sesuatu objek yang dinilai dan membanding status berkenaan dengan satu set standard atau kriteria untuk membuat keputusan. Apabila proses ini berjalan dengan sistematik dan saintifik, maka keputusan yang dibuat akan lebih tepat dan memnuhi tujuan keputusan penilaian (Abu Bakar & Bhasah, 2008).

1.2 Pernyataan Masalah

Berdasarkan kajian – kajian sebelum ini dalam kecergasan fizikal lebih tertumpu kepada pelajar sekolah iaitu kebanyakan penyelidik melihat prestasi kesihatan para pelajar berdasarkan jantung, demografi serta faktor gaya hidup.





Walaupun bagaimanapun, belum terdapat kajian mengenai kecergasan fizikal dan tabiat pemakanan bagi keperluan sendiri di kalangan pelajar UPSI.

Salah satu faktor dalam menjamin kesejahteraan dan kesihatan tubuh badan ialah melakukan aktiviti fizikal dan menjaga pemakanan. Melakukan aktiviti fizikal ini juga dapat membantu seseorang individu untuk kekal aktif dalam aktiviti seharian disamping memiliki otak yang cerdas untuk berfikir.

Atas dasar inilah, penyelidik menjalankan kajian bagi melihat tahap kecergasan fizikal dan tabiat pemakanan di kalangan pelajar Universiti Pendidikan Sultan Idris semasa Perintah Kawalan Pergerakan dilaksanakan.

1.3 Objektif Kajian



Objektif kajian ini dijalankan adalah untuk;

- 1.3.1 Melihat kekerapan aktiviti fizikal tahunan yang dilakukan oleh pelajar UPSI.
- 1.3.2 Melihat masa yang diambil oleh pelajar UPSI untuk melakukan aktiviti fizikal.
- 1.3.3 Melihat rutin harian pemakanan pelajar UPSI di waktu pagi.
- 1.3.4 Mengenalpasti makanan utama yang diambil oleh pelajar UPSI dalam kehidupan seharian
- 1.3.5 Mengenalpasti pengambilan makanan ringan oleh pelajar UPSI.

1.4 Persoalan Kajian

Antara persoalan kajian yang dijalankan ialah;

- 1.4.1 Berapakah kekerapan aktiviti fizikal tahunan yang dilakukan oleh pelajar UPSI?





- 1.4.2 Berapa banyak masa yang dihabiskan untuk melakukan aktiviti fizikal?
- 1.4.3 Adakah pelajar UPSI memulakan rutin harian dengan sarapan pagi?
- 1.4.4 Apakah makanan utama pelajar UPSI dalam kehidupan seharian?
- 1.4.5 Apakah makanan ringan yang diambil oleh pelajar UPSI?

1.5 Kepentingan Kajian

Kajian yang dijalankan ini dapat membantu meningkatkan pengetahuan pelajar di Universiti Pendidikan Sultan Idris terhadap bidang kecergasan fizikal serta pemakanan seimbang. Di samping itu, kajian ini juga akan menjadi titik kesedaran terhadap pelajar untuk mengambil berat tentang kesihatan dan kesejateraan diri.



1.6 Limitasi Kajian

Antara limitasi kajian yang mungkin wujud dalam kajian ini ialah;

- 1.6.1 Komitmen peserta sewaktu mengisi data. Hal ini kerana peserta kajian terdiri daripada pelajar sepenuh masa yang belajar di rumah yang berkemungkinan mempunyai komitmen lain di rumah. Perkara tersebut akan mempengaruhi usaha peserta sewaktu mengisi data dalam kajian ini.
- 1.6.2 Capaian internet. Hal ini kemungkinan terdapat peserta yang mengalami kesukaran untuk mengakses internet dengan baik. Perkara ini akan mempengaruhi jumlah peserta kajian.





1.7 Definisi Operasional

Beberapa terminologi atau istilah telah digunakan di dalam konteks kajian ini. Pembahagian terminologi dan istilah ini bertujuan untuk memudahkan pengkaji memahami tajuk penyelidikan ini. Terdapat beberapa terminologi dan istilah yang digunakan di dalam kajian ini, antaranya ialah:

1.7.1 Kecergasan fizikal

Menurut Aris Fazril (2005), kecergasan fizikal adalah kemampuan dan keupayaan individu melakukan tugas serta tanggungjawab harian tanpa cepat mengalami kelesuan, masih mempunyai tenaga untuk melibatkan diri dalam aktiviti kesenggangan dan dapat menghadapi segala kecemasan yang berkemungkinan berlaku. Kecergasan fizikal telah dibahagikan kepada dua iaitu



kecergasan fizikal berlandaskan kesihatan dan kecergasan fizikal berlandaskan motor.



1.7.2 Pelajar

Pelajar merujuk kepada mahasiswa mahasiswi di semua peringkat pengajian yang berdaftar di Universiti Pendidikan Sultan Idris.

1.7.3 Makanan Seimbang

Takrif pemakanan seimbang ditakrifkan sebagai pengambilan yang cukup bagi setiap nutrien yang diperlukan dan penggunaan yang betul bagi setiap kelas makanan untuk pertumbuhan, pemulihan, dan fungsi badan (Baysal, 2002)

