



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**HUBUNGAN ANTARA TAHAP KEPATUHAN KEPADA
PEMAKANAN SIHAT DAN AKTIVITI FIZIKAL SERTA
INDEKS JISIM TUBUH (BMI) DALAM KALANGAN
INDIVIDU DEWASA DI MALAYSIA**



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

WAN ZHAFRINA BINTI WAN SHOHAIMI

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2023



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



HUBUNGAN ANTARA TAHAP KEPATUHAN KEPADA PEMAKANAN SIHAT DAN
AKTIVITI FIZIKAL SERTA INDEKS JISIM TUBUH (BMI) DALAM KALANGAN
INDIVIDU DEWASA DI MALAYSIA

WAN ZHAFRINA BINTI WAN SHOHAIMI



LAPORAN DISERTASI DIKEMUKAKAN BAGI
MEMENUHI SYARAT UNTUK MEMPEROLEH IJAZAH SARJANA MUDA
PENDIDIKAN (SAINS SUKAN) DENGAN KEPUJIAN

FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2023





PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN

Perakuan ini telah dibuat pada **11 MAC 2023**

i. Perakuan Pelajar

Saya **Wan Zhafrina Binti Wan Shohaimi, D20191087656, Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan** dengan ini mengaku bahawa laporan projek tahun akhir yang bertajuk **Hubungan antara Tahap Kepatuhan kepada Pemakanan Sihat dan Aktiviti Fizikal serta Indeks Jisim Tubuh (Bmi) dalam Kalangan Individu Dewasa di Malaysia** adalah hasil kerja saya sendiri. Saya tidak memplagiat apa-apa penggunaan mana-mana hasil kerja yang mengandungi hak cipta telah dilakukan secara urusan yang wajar dan bagi maksud yang dibenarkan dan apa-apa petikan, ekstrak, rujukan atau pengeluaran semula daripada atau kepada mana-mana hasil kerja yang mengandungi hak cipta telah dinyatakan dengan sejasasnya dan secukupnya.

W. Zhafrina

Tandatangan Pelajar

ii. Perakuan Penyelia

Saya, **Profesor Madya Dr. Normah Binti Jusoh** dengan ini mengesahkan bahawa hasil kerja pelajar yang bertajuk **Hubungan antara Tahap Kepatuhan kepada Pemakanan Sihat dan Aktiviti Fizikal serta Indeks Jisim Tubuh (Bmi) dalam Kalangan Individu Dewasa di Malaysia** dihasilkan oleh pelajar seperti nama diatas, dan telah diserahkan kepada Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan bagi memenuhi sebahagian syarat untuk memperoleh **Ijazah Sarjana Muda Pendidikan (Sains Sukan)** dengan **Kepujian**.

Tarikh : **11/03/2023**

Tandatangan Penyelia





**BORANG PENGESAHAN PENYERAHAN “[LAPORAN PROJEK TAHUN AKHIR]”
DECLARATION OF “[FINAL YEAR PROJECT REPORT]”**

Tajuk / Title: Hubungan antara Tahap Kepatuhan kepada Pemakanan Sihat dan Aktiviti Fizikal serta Indeks Jisim Tubuh (Bmi) dalam Kalangan Individu Dewasa di Malaysia

No Matrik/Matric No: D20191087656

Saya: Wan Zhafrina binti Wan Shohaimi

Mengaku membenarkan [Laporan Projek Tahun Akhir] ini disimpan di Universiti Pendidikan Sultan Idris (Perpustakaan Tuanku Bainun) dengan syarat-syarat kegunaan seperti berikut:

Acknowledge that my [Final Year Project Report] is kept at University Pendidikan Sultan Idris (Tuanku Bainun Library) and reserves the right as follows:-



- I. Laporan Projek Tahun Akhir ini adalah hak milik UPSI.
The final year project report is property of Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- II. Perpustakaan Tuanku Bainun dibenarkan membuat salinan untuk tujuan rujukan sahaja.
Tuanku Bainun Library has the right to make copies for the purpose of research only.
- III. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan Laporan Projek Tahun Akhir ini sebagai bahan pertukaran antara institusi pengajian tinggi.
The library has the right to make copies of the final year project report for academic exchange.
- IV. Perpustakaan tidak dibenarkan membuat penjualan salinan Tesis/Disertasi ini bagi kategori **TIDAK TERHAD**.
The library are not allow to make any profit for 'open access' thesis/dissertation.

Sila tandakan (✓) bagi pilihan dibawah/ Please tick (✓) for category below:

☐	SULIT /CONFIDENTIAL	Mengandungi maklumat darjah keselamatan atau akta kepentingan Malaysia seperti termaktub dalam Akta Rahsia Rasmi 1972/ contains confidential information under the Official Secret Act 1972
☐	TERHAD/RESTRICTED	Mengandungi maklumat terhad yang telah ditentukan oleh badan dimana penyelidikan ini dijalankan /contains Restricted information as specified by organization where research was done
☐	TIDAK TERHAD/ OPEN ACCESS	

Wan Zhafrina
(Tandatangan Pelajar /Signature)

Tarikh: 11/03/2023

(Tandatangan penyelia/singnature of supervisor)
& (Nama & Cop Rasmi/Name & Official Stamp)





PENGHARGAAN

Alhamdulillah, syukur ke hadrat Illahi kerana dengan limpah dan kurnia-Nya dapat saya menyiapkan projek tahun akhir pada masa yang telah ditetapkan oleh pihak universiti. Saya ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada Profesor Madya Dr. Normah Bin Jusoh selaku pensyarah penyelia saya yang telah banyak memberi bimbingan, tunjuk ajar dan dorongan serta nasihat yang amat berharga kepada saya dalam menyiapkan disertasi ini. Tidak dilupakan juga kepada penyelaras kursus Projek Akhir Tahun Pendidikan Sains Sukan (QSR396) iaitu Dr. Omar Firdaus bin Mohd Said yang banyak memberi tunjuk ajar dalam menjayakan projek tahun akhir ini. Saya juga ingin merakamkan ribuan terima kasih yang tidak terhingga kepada keluarga saya yang sentiasa ada di belakang saya atas sokongan dari segi mental dan juga dari segi kewangan sepanjang saya berada di UPSI terutamanya ayahanda saya, Wan Shohaimi bin Wan Ismail dan arwah ibunda saya, Faridah binti Mohd Nasir, turut memberi sokongan, rakan-rakan seperjuangan yang banyak membantu dan sama-sama memberikan sokongan dan dorongan semasa menyiapkan disertasi ini. Penghargaan juga ditujukan kepada semua pihak yang terlibat sama ada secara langsung dan tidak langsung dalam membantu menyelesaikan kajian saya ini. Akhir kata, buat rakan seperjuangan saya AT03 Iris semoga perkenalan dan kenangan bersama akan terus kekal abadi hingga hujung hayat. Saya dengan rendah diri memohon kemaafan seandainya terdapat kekurangan dalam proses menyiapkan projek ini. Segala jasa dan bantuan dari semua pihak amatlah saya hargai. Sekian, terima kasih.



ABSTRAK

Tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk mengkaji hubungan antara kepatuhan terhadap pemakanan sihat dan aktiviti fizikal serta indeks jisim tubuh (*Body Mass Indeks* BMI) dalam kalangan individu dewasa di Malaysia. Kaedah penyelidikan kuantitatif dan reka bentuk kolerasi telah digunakan dalam kajian ini. Responden terdiri daripada 150 orang iaitu 72 orang lelaki dewasa dan 78 perempuan dewasa. Responden yang terlibat adalah individu dewasa yang menetap di Malaysia iaitu berumur 18 hingga 60 tahun yang sihat serta tidak mengamalkan sebarang diet dan tiada halangan dalam melakukan aktiviti fizikal. Borang soal selidik *Motiva.Diaf* digunakan untuk mendapatkan maklumat mengenai tahap kepatuhan kepada pemakanan sihat dan aktiviti fizikal bagi seseorang individu, manakala status berat badan diukur dengan menggunakan BMI. Hasil dapatan bagi soal selidik *Motiva.diaf* mendapati peratusan tertinggi bagi responden lelaki adalah pada item kesembilan (88.9%) iaitu saranan mengenai berjalan sekurang-kurangnya 30 minit sehari manakala peratusan yang terendah adalah bagi item ketujuh (60.3%) iaitu saranan mengenai diet yang sihat terdiri daripada pengambilan harian 1 sajian kacang dan kekacang. Bagi responden perempuan pula mencatatkan peratusan tertinggi bagi item kelapan (88.5%) iaitu mengenai saranan pengambilan harian sebanyak 1.5 hingga 2 liter air dan peratusan terendah adalah bagi item ketujuh (62.8%) iaitu mengenai saranan pengambilan kekacang. Nilai min dan sisihan piawai bagi BMI responden lelaki dewasa ialah $23.53 \pm 4.47 \text{ kg/m}^2$ dan bagi responden perempuan adalah $24.43 \pm 5.21 \text{ kg/m}^2$. Seterusnya, ujian kolerasi *Spearman* digunakan untuk melaporkan hubungan antara pemboleh ubah. Hasil dapatan menunjukkan bahawa tiada hubungan yang signifikan ($p > 0.05$) antara tahap kepatuhan pemakanan sihat serta aktiviti fizikal dan BMI dalam kalangan individu dewasa di Malaysia. Oleh hal yang demikian, kajian akan datang boleh mempertimbangkan penyelidikan yang lebih meluas iaitu melibatkan pelbagai kaum serta umur yang berbeza untuk melihat faktor-faktor lain yang mempengaruhi tahap kepatuhan pemakanan sihat serta aktiviti fizikal dalam kalangan individu dewasa di Malaysia.





THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF ADHERENCE FOR HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY AND BODY MASS INDEX (BMI) AMONG MALAYSIAN ADULTS

ABSTRACT

The purpose of this study was to study the relationship between adherence to healthy eating and physical activity as well as body mass index (Body Mass Index BMI) among adults in Malaysia. Quantitative research methods and correlation design were used in this study. The respondents consisted of 150 people, consisting of 72 adult males and 78 adult females. The respondents involved are adults living in Malaysia who are aged 18 to 60 years old who are healthy and do not practice any diet and have no obstacles in doing physical activity. The Motiva.Diaf Questionnaire is used to obtain information on the level of adherence to healthy eating and physical activity for an individual while body weight status is measured using BMI. The results of the Motiva.diaf questionnaire found that the highest percentage for male respondents was on the ninth question (88.9%) which was the recommendation for at least 30 minutes a day while the lowest percentage was for the seventh question (60.3%) which was the recommendation on a healthy diet consisting of from the daily intake of 1 serving of nuts and legumes. For female respondents, the highest percentage was recorded for the eighth question (88.5%) which is about the recommended daily intake of 1.5 to 2 liters of water and the lowest percentage is for the seventh question (62.8%) which is about the recommended intake of legumes. The mean value and standard deviation for BMI of adult male respondents is 23.53 ± 4.47 kg/m² and for female respondents is 24.43 ± 5.21 kg/m². Next, Spearman's correlation test was used to report the relationship between variables. The results of the study also found that there is no significant relationship ($p > 0.05$) between the level of adherence to healthy eating, physical activity and BMI among adults in Malaysia. Therefore, future studies can examine more extensive research that involves various races and different ages to see the level of other factors that influence adherence to healthy eating and physical activity among adult individuals in Malaysia.



KANDUNGAN

MUKA SURAT

PENGAKUAN	ii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KANDUNGAN	vii
SENARAI JADUAL	x
SENARAI RAJAH	xi
SENARAI SINGKATAN	xii
SENARAI LAMPIRAN	xiii

BAB 1 PENGENALAN

1.1	Pendahuluan	1
1.2	Pernyataan Masalah	4
1.3	Objektif Kajian	6
1.4	Persoalan Kajian/Hipotesis Kajian	6
1.5	Kepentingan Kajian	7
1.6	Limitasi Kajian	8
1.7	Definisi Operasional	8
1.8	Rumusan	10

**BAB 2 TINJUAN LITERATUR**

2.1	Pengenalan	11
2.2	Teori Gaya Hidup Sihat	12
2.3	Gaya hidup sihat dari aspek pemakanan	13
2.4	Indeks Jisim Tubuh (BMI)	15
2.4	Hubungan Antara Pemakanan Sihat dan Aktiviti Fizikal dengan BMI	16
2.5	Rumusan	20

BAB 3 METODOLOGI KAJIAN

3.1	Pengenalan	21
3.2	Reka Bentuk Kajian	21
3.3	Kerangka Konsep Kajian	22
3.4	Populasi dan Persampelan	23
3.4	Instrumen Kajian	24
3.5	Prosedur Pengumpulan Data	25
3.7	Analisis Data	26
3.8	Rumusan	27

BAB 4 DAPATAN KAJIAN

4.1	Pengenalan	28
4.2	Taburan Demografi	29
4.3	Tahap kepatuhan pemakanan sihat serta aktiviti fizikal dan BMI dalam kalangan individu dewasa di Malaysia	32
4.4	Hubungan antara tahap kepatuhan kepada pemakanan sihat dan aktiviti fizikal serta BMI dalam kalangan individu dewasa di Malaysia (N=150)	39
4.5	Rumusan	41



**BAB 5 PERBINCANGAN, CADANGAN DAN RUMUSAN**

5.1	Pengenalan	42
5.2	Perbincangan	43
5.2.1	Tahap kepatuhan kepada pemakanan sihat dan aktiviti fizikal serta BMI dalam kalangan individu dewasa	43
5.2.2	Hubungan antara tahap kepatuhan kepada pemakanan sihat dan aktiviti fizikal serta BMI dalam kalangan individu dewasa di Malaysia (N=150)	46
5.3	Cadangan Kajian Lanjutan	47
5.4	Kesimpulan	48
5.5	Penutup	48
RUJUKAN		50
LAMPIRAN		56





SENARAI JADUAL

No. Jadual		Muka Surat
2.1	Kategori untuk Indeks Jisim Tubuh (BMI) bagi Individu Dewasa Global dan Asia Berumur 18 – 60 Tahun	16
3.1	Penentuan Saiz Sampel Krejcie dan Morgan (1970)	23
3.2	Cadangan yang disertakan dalam sal selidik	25
3.3	Interpretasi Skor <i>Spearman</i> Test (Cohen, 1988)	27
4.1	Taburan Demografi Responden	31
4.2	Nilai kekerapan dan peratusan bagi tahap pemakanan sihat dan aktiviti fizikal bagi lelaki dewasa (N=72)	35
4.3	Nilai kekerapan dan peratusan bagi tahap pemakanan sihat dan aktiviti fizikal bagi perempuan dewasa (N=78)	36
4.4	Min dan sisihan piawai bagi BMI individu lelaki dewasa (N=72)	37
4.5	Min dan sisihan piawai bagi BMI individu perempuan dewasa (N=78)	38
4.6	Korelasi kepatuhan kepada pemakanan sihat dan aktiviti fizikal dan BMI dalam kalangan individu dewasa di Malaysia (N=150)	40





SENARAI RAJAH

No.Rajah		Muka Surat
3.1	Kerangka Konsep Kajian	22
4.1	Taburan Pengelasan BMI bagi Responden Lelaki (N=72)	37
4.2	Taburan Pengelasan BMI Responden Perempuan (N=78)	38





SENARAI SINGKATAN

BMI Body Mass Indeks

CFG Canada's Food Guided

ISN Institut Sukan Negara

KKM Kemeterian Kesihatan

MD Mediterranean Diet



NHMS National Health and Morbidity Survey

PAQ-C Physical Activity Questionnaire for Older Children

SPSS Stastiscal for Social Science

UPSI Universiti Pendidikan Sultan Idris

WHO World Health Organization



SENARAI LAMPIRAN

A Borang Soal Selidik Motiva.diaf



BAB 1

PENGENALAN

1.1 Pendahuluan

Perubahan pengambilan makanan berkait rapat dengan gaya hidup moden yang berlaku dalam kalangan masyarakat. Makanan adalah satu keperluan bagi setiap makhluk yang masih hidup di muka bumi ini. Pemakanan boleh ditakrifkan sebagai jenis-jenis makanan yang lazimnya dimakan atau ditentukan untuk dimakan (Mohd Anuar Ramli, 2016). Masyarakat yang mengamalkan pemakanan yang sihat mengikut saranan pengambilan makanan akan membantu untuk mengekalkan kesihatan yang baik kepada tubuh badan. Walaupun makanan adalah keperluan untuk kelangsungan hidup, pengambilan makanan yang berlebihan akan menyebabkan berlakunya masalah obesiti. Menurut WHO (2021), salah satu faktor peningkatan penyakit obesiti dan berat badan berlebihan adalah peningkatan ketidakaktifan dalam penglibatan aktiviti fizikal oleh individu dewasa disebabkan oleh ciri dan bentuk pekerjaan yang semakin tidak aktif, cara pergerakan atau pengangkutan serta peningkatan taraf hidup pemandaran. Oleh itu, penglibatan aktiviti fizikal secara aktif mendorong untuk mendapatkan BMI yang



ideal dan dapat mengurangkan risiko penyakit yang kronik terutamanya kepada golongan dewasa.

Masalah kesihatan di dunia mahupun di luar negara bukan lagi sebagai isu yang sederhana akan tetapi ia merupakan isu yang amat besar. Jika dahulu kebanyakan masyarakat mengalami masalah kekurangan zat galian dan vitamin akan tetapi jika dilihat pada hari ini telah berubah di mana masyarakat mengalami masalah kesihatan disebabkan terlebih makan dan seterusnya berlanjutan kepada masalah lebih kolesterol, lebih gula dan obesiti. Menurut *International Diabetes Federation* (IDF) mengatakan bahawa hampir 537 juta individu dewasa di seluruh dunia dilaporkan menghidap diabetes pada tahun 2021. Di Malaysia, menurut dapatan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS, 2019) kira-kira 3.9 juta orang yang berumur 18 tahun ke atas menghidapi penyakit kronik seperti diabetes. Menurut Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr Adham Baba, diabetes di negara ini didapati meningkat kepada 18.3 peratus berbanding 13.4 peratus pada tahun 2015 bagi setiap individu dewasa di Malaysia yang berumur 18 tahun dan ke atas. Antara faktor yang menyumbang kepada peningkatan jumlah penghidap diabetes dalam kalangan penduduk Malaysia adalah disebabkan oleh faktor berat badan yang berlebihan, genetik, gaya hidup dan diet yang tidak sihat, amalan minum alkohol, merokok dan tidak menjalani pemeriksaan perubatan secara tetap (Noorsyarzielah Saleh, 2013)

Menurut Mesej Utama Panduan Diet Malaysia Kementerian Kesihatan Malaysia (2020), individu dewasa perlu makan pelbagai jenis makanan mengikut saranan sajian seperti yang disarankan di dalam piramid makanan Malaysia. Selain itu, individu dewasa perlulah mencapai dan kekalkan berat badan dalam julat yang sihat dengan merujuk kepada pengkelasan status berat badan oleh World Health



Organization (WHO, 1998). Individu dewasa yang sihat bukan sahaja perlu mengamalkan pemakanan yang sihat akan tetapi mereka perlu aktif secara fizikal setiap hari (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2020). Oleh itu, adalah penting untuk individu dewasa mengambil makanan yang seimbang serta mengamalkan gaya hidup yang sihat seperti bersenam bagi membekalkan tenaga yang secukupnya dan mengelakkan daripada mendapat sebarang penyakit.

Terdapat banyak bukti yang menunjukkan bahawa diet dan aktiviti fizikal memainkan peranan utama dalam mencegah dan memulihkan sebarang penyakit kronik termasuk kanser, diabetes dan sakit jantung (McKenzie et al., 2016; Tilman & Clark, 2014). Pada tahun 2022, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) memaklumkan bahawa Malaysia merupakan negara tertinggi di Asia Tenggara mempunyai kadar obesiti iaitu sebanyak 15.6 peratus. Menurut KKM, data ini diambil berdasarkan Laporan Semakan populasi dunia pada tahun 2019. Dalam memastikan sama ada seseorang individu tersebut mengikut diet yang sihat bukanlah satu tugas yang mudah kerana bukan semua individu mempunyai definisi konsep yang jelas tentang apa itu diet yang “sihat”. Walau bagaimanapun, menurut Castro-Quezada, Roman-Vinas & Serra-Majem (2014), mereka mengatakan dengan menggunakan kerangka teori, seseorang boleh menentukan sama ada individu tersebut mengikuti cadangan pemakanan yang ditetapkan dan mengenal pasti kepatuhan dalam mengelakkan kekurangan pengambilan mikronutrien dalam tubuh badan.



1.2 Pernyataan Masalah

Masalah obesiti dan berat badan berlebihan menjadi isu kesihatan yang utama di seluruh dunia terutamanya individu dewasa yang gemar mencuba makanan baharu tanpa mempedulikan tentang nilai kalori yang terkandung dalam sesuatu makanan. Dalam usaha mempromosikan dan memajukan gaya hidup sihat adalah penting untuk mengenali tingkah laku yang tidak sihat. Menurut Reusch & Manson (2017), penting untuk mengambil perhatian tentang kepentingan menggalakkan gaya hidup sihat seperti mengikuti diet yang sihat dan melakukan aktiviti fizikal yang kerap. Oleh itu, mengenal pasti tingkah laku tidak sihat yang berkaitan dengan diet (Evert et al., 2014) dan aktiviti fizikal (De Feo & Schwarz, 2013) adalah penting khususnya untuk mempromosikan dan memupuk gaya hidup sihat dalam kalangan individu dewasa di Malaysia. Dalam mencapai matlamat ini, usaha memahami motivasi orang ramai untuk mengamalkan tabiat pemakanan yang sihat dan faktor-faktor yang menentukan tingkah laku adalah sangat penting. Hal ini kerana, individu dewasa lebih cenderung untuk terlibat dalam melakukan perubahan tingkah laku apabila mereka bermotivasi (Ryan, Patrick, Deci & Williams, 2008).

Hasil daripada kajian oleh Ryan & Deci (2000), mereka menggunakan *Self-Determination Theory* (SDT) bagi memahami kedua-dua kepatuhan kepada tingkah laku yang sihat dan motivasi di sebaliknya dengan menganalisis tahap kemahuan seseorang untuk melakukan tindakan yang berbeza. Menurut Faiz et al (2021), mereka berpendapat bahawa gaya hidup sihat yang konsisten adalah penting untuk pelbagai manfaat kesihatan yang melibatkan komposisi badan.

Antara kajian yang telah dijalankan dengan menggunakan Soal Selidik “Motiva.diaf Questionnaire” adalah untuk mengenal pasti kepatuhan dan motivasi untuk setiap tingkah laku yang berkaitan dengan diet dan aktiviti fizikal (Martin-Payo et al., 2016). Matlamat kajian adalah untuk meneroka hubungan antara kepatuhan kepada tingkah laku sihat dan keperluan asas psikologi yang berkaitan dengan diet dan aktiviti fizikal serta beberapa indikator biokimia. Bagi mencapai tujuan ini, instrumen ukuran baharu digunakan untuk menilai kepatuhan terhadap diet sihat dan aktiviti fizikal. Pertama, instrumen baharu ini akan mengisi jurang dalam kesusasteraan saintifik dan akan menyediakan ukuran baharu untuk menilai kepatuhan terhadap tingkah laku yang sihat dalam kalangan individu dewasa. Kedua, populasi sasaran kebanyakannya adalah tertumpu kepada pesakit klinikal yang menghadiri perkhidmatan hospital. Ketiga adalah penyelidikan ini merangkumi kedua-dua indikator psikologi dan biokimia. Hasil daripada kajian ini, soal selidik Motiva.diaf Questionnaire boleh digunakan sebagai ukuran pendekatan dalam mengukur kepatuhan tingkah laku yang sihat yang boleh dipercayai dan sah.

Oleh hal yang demikian, tiada lagi kajian setakat ini telah dijalankan bagi menentukan hubungan antara tahap kepatuhan kepada pemakanan sihat dan aktiviti fizikal dan BMI dalam kalangan individu dewasa dalam sampel Malaysia. Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti hubungan antara tahap kepatuhan kepada pemakanan sihat dan aktiviti fizikal dan BMI dalam kalangan individu dewasa di Malaysia.

1.3 Objektif Kajian

Secara khusus objektif kajian adalah untuk

- i. Mengenal pasti tahap kepatuhan kepada pemakanan sihat dan aktiviti fizikal dalam kalangan individu dewasa di Malaysia.
- ii. Mengenal pasti tahap Indeks Jisim Tubuh (BMI) dalam kalangan individu dewasa di Malaysia.
- iii. Mengenal pasti hubungan antara kepatuhan kepada pemakanan sihat dan aktiviti fizikal serta Indeks Jisim Tubuh (BMI) dalam kalangan individu dewasa di Malaysia.

1.4 Persoalan Kajian/Hipotesis Kajian

Secara khusus, matlamat kajian adalah untuk mendapatkan jawapan-jawapan terhadap persoalan dan hipotesis seperti berikut:

- i. Apakah tahap kepatuhan terhadap pemakanan sihat dan aktiviti fizikal antara lelaki dan perempuan dewasa di Malaysia?
- ii. Apakah tahap Indeks Jisim Tubuh (BMI) dalam kalangan individu dewasa di Malaysia?
- iii. HO3 : Tiada hubungan signifikan antara Indeks Jisim Tubuh (BMI) antara kepatuhan terhadap pemakanan sihat dan aktiviti fizikal dan Indeks Jisim Tubuh (BMI) dalam kalangan individu dewasa di Malaysia.

1.5 Kepentingan Kajian

Kajian ini amat diperlukan dalam usaha memastikan tahap kepatuhan kepada pemakanan sihat dan aktiviti fizikal bagi seseorang individu. Ketidakpatuhan kepada pemakanan sihat dan aktiviti fizikal mempengaruhi tahap Indeks Jisim Tubuh Badan bagi setiap individu dewasa. Berdasarkan soal selidik Motiva.Diaf Questionnaire, kajian ini dilaksanakan adalah untuk mengenal pasti tahap kepatuhan terhadap pemakanan sihat dan aktiviti fizikal dalam kalangan individu dewasa. Selain itu, pengkaji juga ingin mengenal pasti tahap Indeks Jisim Tubuh (BMI) dalam kalangan individu dewasa. Di samping itu, berdasarkan kajian-kajian terdahulu, tidak banyak kajian yang dilakukan untuk mengkaji hubungan antara kepatuhan terhadap pemakanan sihat dan aktiviti fizikal serta Indeks Jisim Tubuh (BMI) dalam kalangan individu

1.5.1 Individu dewasa

Kajian ini memberi manfaat kepada individu dewasa tentang mengenal pasti sama ada mereka mematuhi pemakanan sihat dan aktiviti fizikal yang sudah mereka tahu ataupun tidak yang sepatutnya diamalkan untuk mendapatkan tahap kesihatan yang baik berdasarkan soal selidik Motiva.Diaf Questionnaire yang akan diberikan oleh pengkaji kepada individu dewasa yang sihat di Malaysia untuk membuat penilaian. Oleh itu, individu dewasa haruslah sentiasa memastikan mereka mengamalkan ilmu tentang pemakanan sihat serta aktiviti fizikal yang sihat bagi menjamin kualiti kehidupan mereka untuk hidup dalam jangka hayat yang lebih panjang. Oleh hal yang demikian, kajian ini sangat sesuai dijalankan kerana ia dapat memberi faedah yang baik kepada individu dewasa.



1.6 Limitasi Kajian

Terdapat beberapa kekangan yang akan dihadapi dalam menjalankan kajian ini terutama sekali semasa mendapatkan maklumat daripada responden. Jumlah responden yang dipilih adalah seramai 150 orang. Lokasi pemilihan responden bagi kajian ini adalah individu dewasa yang menetap di Malaysia serta sihat tubuh badan. Kawasan yang dipilih adalah kawasan luar bandar dan bandar. Ketepatan hasil dapatan kajian ini bergantung pada kejujuran responden ketika menjawab soalan. Walau bagaimanapun, pengkaji mengandaikan bahawa responden menjawab semua item dengan betul. Selain itu, faktor kefahaman setiap individu dewasa terutamanya bangsa Cina dan India terhadap soalan-soalan yang terdapat dalam soal selidik tersebut juga akan memberi sedikit sebanyak kesan terhadap dapatan kajian ini.



1.7 Definisi Operasional

Kajian ini menggunakan beberapa istilah yang perlu diberikan definisi khusus mengikut konteks kajian ini. Istilah ini adalah seperti berikut:

1.7.1 Tahap kepatuhan terhadap pemakanan sihat

Pemakanan dianggap sebagai satu sains kesihatan yang penting dan mempunyai peranan dalam penjagaan kesihatan (Khairul Azhar Mohamed Arshad & Denise Koh, 2022). Menurut Kamus Dewan edisi keempat, patuh didefinisikan sebagai



menurut perintah, peraturan, taat dan tidak membantah manakala kepatuhan pula didefinisikan sebagai perbuatan mengikut perintah.

1.7.2 Aktiviti fizikal

Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (2012), aktiviti fizikal didefinisikan sebagai pelbagai pergerakan badan yang dihasilkan dari pengecutan otot dan meningkatkan penggunaan tenaga. Antara contoh aktiviti fizikal adalah seperti berjalan, berbasikal, bermain, angkat berat, membuat kerja rumah, berlari, melompat dan mendaki.

1.7.3 Indeks Jisim Tubuh (Body Mass Indeks BMI)

Indeks jisim tubuh (BMI) merupakan formula untuk menilai berat badan serta ia berkait rapat dengan ketinggian seseorang itu. BMI adalah satu pengukuran tidak langsung bagi komposisi badan kerana ia amat berkaitan dengan lemak yang terdapat dalam berat badan serta ketinggian individu. BMI mempunyai kategori berat badan iaitu kurang berat, berat badan normal, berat badan berlebihan dan obesiti. Menurut WHO (2010), berat badan berlebihan jika BMI seseorang itu adalah 25 kg/m^2 hingga kurang dari 30 kg/m^2 dan sekiranya BMI seseorang itu melebihi 30 kg/m^2 maka seseorang itu adalah dikategorikan sebagai obes.

1.7.4 Individu dewasa

Menurut Kamus Dewan dan Pustaka edisi keempat (2019), dewasa bermaksud seseorang yang sudah baligh iaitu berumur 21 tahun dan ke atas. Dewasa juga

didefinisikan sebagai individu yang telah melalui berbagai-bagai pengalaman dan mempunyai banyak pengetahuan tentang kehidupan. Tambahan lagi, istilah dewasa menggambarkan seseorang yang telah matang. Menurut Akta Umur Dewasa (1971), umur belum dewasa bagi lelaki dan perempuan adalah terhad kepada 18 tahun dan sekiranya mencapai umur itu maka seseorang itu dianggap dewasa di Malaysia.

1.8 Rumusan

Secara keseluruhannya, Bab 1 ini membincangkan mengenai pengenalan yang dilakukan oleh pengkaji. Selain itu, di dalam bab 1 ini juga menjelaskan tentang pernyataan masalah yang menjadi pendorong kepada pengkaji untuk melaksanakan kajian ini. Tambahan pula, pengkaji menyentuh berkaitan objektif dan persoalan yang timbul dalam kajian yang bakal dijalankan. Kajian ini akan menentukan sama ada individu dewasa di Malaysia mengamalkan pemakanan sihat dan aktiviti fizikal berdasarkan soal selidik yang akan diagihkan.