

## AMALAN PEMAKANAN DI KALANGAN PELAJAR TAHUN 4 SPH FAKULTI PENDIDIKAN, UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA SKUDAI, JOHOR

Abdul Rahim Bin Hamdan & Clare Bin Sipin  
Fakulti Pendidikan,  
Universiti Teknologi Malaysia

**Abstrak:** Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti amalan pemakanan di kalangan pelajar, mengenal pasti tahap pengetahuan pelajar terhadap makanan berkhasiat, mengenal pasti peruntukan kewangan untuk makanan yang disediakan oleh pelajar, untuk mengetahui hubungan amalan pemakanan berdasarkan tahap pencapaian akademik pelajar dan mengenal pasti perbezaan pengetahuan terhadap makanan berkhasiat antara pelajar lelaki dan perempuan tahun 4 SPH Fakulti Pendidikan UTM. Responden kajian ini melibatkan 110 orang pelajar 4 SPH yang telah dipilih secara rawak mudah. Instrumen kajian yang digunakan untuk mendapatkan data ialah soal selidik yang mengandungi 57 item. Nilai kebolehpercayaan *Alpha Cronbach* bagi soal selidik yang digunakan adalah  $\alpha = .83$ . Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk mendapatkan kekerapan, peratus dan min dengan menggunakan perisian SPSS 11.5 dan seterusnya dipersembahkan dalam bentuk jadual. Kaedah korelasi dan ujian-t juga digunakan untuk melihat hubungkait antara pembolehubah. Hasil kajian menunjukkan pelajar tahun 4 SPH berada pada tahap memuaskan dalam amalan pemakanan mereka. Selain itu, di dapati tahap pengetahuan pelajar terhadap pemakanan berkhasiat berada pada tahap yang tinggi. Bagaimanapun, hasil kajian menunjukkan pelajar memperuntukan wang untuk makanan pada tahap yang sederhana sahaja. Kajian turut membuktikan tidak terdapat hubungan yang signifikan amalan pemakanan dengan pencapaian akademik pelajar dan tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara jantina terhadap pengetahuan terhadap makanan berkhasiat.

**Abstract:** The main purpose of this study are to identify the food consuming among the students, to identify the students level of knowledge towards the nutritious food, to identify the financial allotment prepared by the students, to recognize the connection of food consuming based on the students academic achievement on the difference of nutritious food knowledge between male and female students from the class of 4 SPH Education Faculty UTM. The respondents consist of 110 students from 4 SPH who has been selected random. A set of questionnaire was used in this study which comprises of 57 items. The reliable value of Alpha Conbach is this study is  $\alpha = .83$ . the data gained has been descriptively analyzed to gain the frequency, percentage and min using the SPSS 11.5 software, and then be presented in schedule form. The correlation and t-test method is used to recognize the relation between the denominators. The result shows that the students of year 4 SPH are in the satisfying level of food consuming practice. Beside that, there is a high level of nutritious foods knowledge among the students. However, the students allot a moderate financial for food. Results also show that there is no significant relation between food consuming practice and the students academic achievement and also shows that there is no significant difference among genders towards the nutritious food knowledge.

*Katakunci:* amalan pemakanan, makanan berkhasiat

### Pengenalan

Alam remaja ialah tempoh yang paling mencabar dalam perkembangan manusia. Disebabkan banyaknya perubahan fizikal dan fisiologi yang berlaku, beberapa isu penting timbul yang mempengaruhiimbangan pemakanan remaja. Para remaja mempunyai keperluan pemakanan yang lebih dalam pelbagai bidang. Peringkat remaja adalah peringkat di mana aktiviti-aktiviti jasmani, hayat, emosi sosial, ubah suai dan tekanan pada taraf yang tertinggi dan disertai oleh kesedaran tentang perubahan tubuh badan berlaku.

Menurut Zuraini Mat Issa (2006), remaja akan mengalami pertumbuhan berat badan hampir separuh daripada berat badan orang dewasa bagi tempoh lima hingga tujuh tahun pertama selepas baligh. Manakala bagi ketinggian pula, mereka mengalami lebih kurang 20 peratus pertambahan ketinggian berbanding orang dewasa. Saiz organ-organ mereka juga membesar dua kali ganda daripada saiz asal. Apabila remaja lelaki dan perempuan mencapai peringkat ini, keperluan tenaga dan zat-zat makanan mereka meningkat dengan cepat. Remaja lelaki memerlukan 2600 hingga 2580 kalori sehari manakala remaja perempuan memerlukan 2100 hingga 2350 kalori tenaga sehari (Aishah Hamzah 2003). Remaja pada peringkat membesar dan matang ini, banyak menghabiskan masa mereka di luar rumah seperti mengerjakan aktiviti sekolah, kerja rumah serta aktiviti sosial. Oleh itu, mereka memerlukan keperluan kalori yang berlebihan untuk menjaga keadaan jasmani mereka.

## **Penyataan Masalah**

Kebanyakan pelajar kurang mengambil tahu tentang amalan pemakanan yang baik. Mereka tidak mengambil kira kandungan nutrien yang diperlukan oleh badan. Melalui pemerhatian yang dibuat, didapati mereka hanya mengambil makanan mengikut selera mereka dan sekadar untuk mengalas perut sahaja.

Kekurangan wang untuk membiayai perbelanjaan penuntut-penuntut Institut Pengajian Tinggi mempengaruhi amalan pemakanan pelajar. Semasa menghadiri kuliah, pelajar-pelajar kurang bertenaga dan lemah disebabkan amalan pemakanan yang tidak baik. Namun begitu, ada juga sesetengah pelajar yang sanggup mengikat perut kerana ingin membelanjakan wang mereka untuk membeli keperluan lain seperti pakaian, perhiasan dan sebagainya. Ini menyebabkan mereka akan mengambil makanan yang murah dan juga makanan yang tidak mengandungi nutrien-nutrien yang diperlukan oleh badan mereka. Pengambilan makanan harian pelajar juga tidak terancang. Ini seterusnya menyebabkan pencapaian mereka dalam akademik mereka kurang memuaskan dan agak menurun.

Selain itu juga, situasi belajar di Institut Pengajian Tinggi seperti kesibukan belajar dan membuat tugas serta menguruskan aktiviti-aktiviti persatuan pelajar. Bagaimanakah pelajar mengambil makanan? Bagaimanakah masa yang diluahkan pelajar untuk menikmati makanan?

Melihat kepada masalah-masalah tersebut, kajian ini dijalankan adalah untuk meninjau amalan pemakanan di kalangan pelajar Tahun 4 SPH Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia, Skudai Johor.

## **Objektif Kajian**

Kajian ini dijalankan bagi:

1. Mengetahui amalan pemakanan di kalangan pelajar tahun 4 SPH Fakulti Pendidikan.
2. Mengetahui tahap pengetahuan pelajar tahun 4 SPH Fakulti Pendidikan terhadap makanan berkhasiat.
3. Mengetahui peruntukan kewangan untuk makanan yang disediakan oleh pelajar tahun 4 SPH Fakulti pendidikan.
4. Untuk mengetahui hubungan amalan pemakanan berdasarkan tahap pencapaian akademik pelajar tahun 4 SPH Fakulti Pendidikan.
5. Mengetahui perbezaan pengetahuan terhadap makanan berkhasiat antara pelajar lelaki dan perempuan tahun 4 SPH Fakulti Pendidikan

## **Hipotesis Kajian**

Ho 1: Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara amalan pemakanan berdasarkan tahap pencapaian akademik pelajar.

Ho 2: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara jantina pelajar terhadap pengetahuan terhadap makanan berkhasiat.

## **Kepentingan kajian**

### **Pelajar**

Kajian ini juga berkepentingan kepada individu terutamanya pelajar dalam meningkatkan tahap amalan, kekerapan pengambilan makanan yang berkhasiat dan pengetahuan mereka terhadap makanan yang berkhasiat. Mereka sepatutnya tahu menilai apa yang harus dimakan untuk keperluan tubuh mereka. Memberi pengetahuan kepada pelajar tentang amalan pemakanan yang baik. Selain itu, kajian ini juga memberi kesedaran kepada pelajar tentang pentingnya pengetahuan mengenai amalan pemakanan yang baik

### **Ibu bapa**

Ibu bapa memainkan peranan penting dalam memupuk amalan pengambilan makanan anak-anak. Seseorang anak dipengaruhi oleh amalan pemakanan ibu bapa di mana bermula dari lahir sehinggalah dewasa. Melalui kajian ini nanti diharapkan pelajar-pelajar akan mendapat pengetahuan mengenai amalan pemakanan yang sihat agar kesihatan dan perkembangan diri mereka sempurna. Kajian ini juga bertujuan untuk menyedarkan ibubapa tentang kepentingan amalan pemakanan yang baik dalam pembelajaran anak-anak mereka.

### **Guru dan pihak sekolah**

Menyedarkan tenaga pengajar dan sekolah, tentang pentingnya mereka dalam menyampaikan ilmu pengetahuan kepada pelajar tentang makanan-makanan yang berkhasiat serta amalan-amalan permakanan yang sihat yang perlu diamalkan oleh pelajar.

### **Pensyarah**

Dengan adanya kajian ini juga akan dapat menyedarkan tenaga pengajar, tentang pentingnya mereka dalam menyampaikan ilmu pengetahuan kepada pelajar tentang makanan-makanan yang berkhasiat serta amalan-amalan permakanan yang sihat dan berkhasiat yang perlu diamalkan oleh pelajar.

### **Pihak UTM**

Kajian ini juga memberi kepentingan bagi pihak UTM dalam memastikan pengusaha-pengusaha kafeteria untuk menyediakan makanan yang berkhasiat kepada pelajar-pelajar. Ini kerana makanan berkhasiat amat penting untuk menjamin kecergasan fizikal dan kecerdasan mental pelajar. Adalah wajar kita mengkaji akan pentingnya amalan pemakanan pelajar di Institut Pengajian Tinggi, kerana ianya amat penting bagi mereka mendapatkan keseimbangan nutrien makanan. Amalan pemakanan yang sihat dan teratur menjamin kesihatan fizikal, mental dan tumbesaran yang sempurna.

## **Batasan kajian**

Kajian ini memberi tumpuan kepada amalan pemakanan, pengetahuan pemakanan berkhasiat dan pengaruh kewangan pelajar dalam mempengaruhi amalan pemakanan mereka.

Kajian ini dijalankan hanya ke atas pelajar-pelajar Tahun 4 SPH Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia, Skudai, Johor. Responden dipilih terdiri daripada pelajar lelaki dan perempuan tanpa mengira kaum.

## **Metodologi**

### **Populasi dan Sampel Kajian**

Menurut Mohd Najib (1999), populasi ialah dari siapa kita mendapat data. Dalam kajian ini, populasi terdiri daripada pelajar tahun 4 SPH, Jabatan Teknik dan Vokasional, Universiti Teknologi Malaysia, Skudai. Sampel Kajian adalah terdiri daripada pelajar-pelajar lelaki dan perempuan tahun 4 SPH yang dipilih secara rawak mudah daripada populasi kajian adalah seramai 157 orang. Jumlah keseluruhan bagi sampel yang akan dipilih pula adalah seramai 110 orang dan sampel ini adalah sebahagian besar daripada populasi tersebut iaitu keseluruhan pelajar-pelajar tahun 4 SPH Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia, Skudai. Jumlah responden seramai 110 daripada 157 keseluruhan yang dipilih ini adalah sesuai menurut jadual Krejcie R.V dan Morgan D.W. untuk mendapatkan ketepatan hasil kajian nanti.

### **Ujian Rintis**

Kajian rintis di jalankan bertujuan untuk menguji keesahan dan kebolehpercayaan item-item dalam soal selidik yang dipilih sebelum kajian dijalankan. Selain itu juga, kajian rintis ini digunakan untuk mengkaji masalah-masalah yang akan timbul sewaktu proses soal selidik berjalan dan juga memastikan penggunaan bahasa, struktur ayat dan isi kandungannya jelas dan tidak menimbulkan kesulitan kepada responden dan pengkaji. Ia juga bertujuan agar penyelidik dapat meramal jumlah masa yang diperlukan oleh seseorang responden untuk menjawab borang soal selidik berkenaan. Kajian rintis ini juga dijalankan bertujuan untuk mendapat kebolehpercayaan yang tinggi, nilai indeks kebolehpercayaan yang melebihi 0.6 boleh dianggap mencukupi (Mohd Majid Konting, 1990).

Keesahan borang soal selidik ini juga telah dilakukan oleh penyelidik. Di mana, borang soal selidik ini telah diperiksa oleh mereka yang berpengalaman dalam pembinaan soal selidik. Borang soal selidik ini telah diperiksa dari segi bahasa dan kesesuaian soalan ini. Oleh itu, soal selidik ini sememangnya sesuai untuk diedarkan bagi tujuan kajian ini.

Sampel bagi kajian rintis yang akan dijalankan ialah seramai 10 orang yang terdiri dari pelajar tahun 4 Sarjana Muda Teknologi serta Pendidikan (Kejuruteraan Elektrik) SPE. Responden yang telah dipilih untuk kajian rintis dipilih secara rawak dan tidak akan terlibat semasa kajian sebenar dijalankan. Kajian rintis dilakukan untuk menentukan kebolehpercayaan dan keesahan soalan-soalan soal selidik yang digunakan untuk mendapat maklumat yang diperlukan. Hasil daripada kajian rintis yang dijalankan, pengkaji telah mendapat nilai indeks kebolehpercayaan 0.836. Ini menunjukkan bahawa soalan-soalan dalam soal selidik ini mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi dan boleh diterima.

### **Instrumen kajian**

Instrumen kajian yang digunakan adalah satu set soal selidik yang diberikan kepada responden. Menurut Mohd. Najib (1999), soal selidik merupakan alat ukur yang biasa digunakan dalam kaedah penyelidikan untuk mendapatkan maklumat yang tepat berkenaan fakta-fakta, kepercayaan, perasaan dan sebagainya.

Soal selidik lebih praktikal dan berkesan serta dapat mencapai tujuan kajian dengan perbelanjaan yang sederhana.

Soal selidik terbahagi kepada 3 bahagian iaitu:

### **Bahagian A**

Bahagian A mengandungi 7 pernyataan berkaitan dengan latar belakang pelajar iaitu jantina, tempat tinggal, pendapatan ibubapa, sumber kewangan, jumlah wang yang diterima sebulan, jumlah perbelanjaan untuk makanan sehari dan pencapaian CGPA pelajar.

### **Bahagian B**

Bahagian B terdiri daripada persoalan kajian yang akan menilai amalan pemakanan iaitu kekerapan pengambilan makanan oleh pelajar. Pemarkatan dalam persoalan 1 bagi item 8 sehingga 21 adalah menggunakan skala pemeringkatan 5 pilihan iaitu dengan meletakkan markah '5' kepada tiap-tiap hari, markah '4' kepada 4 hingga 6 kali seminggu, markah '3' kepada 1 hingga 3 kali seminggu, markah '2' kepada sekali sekala dan markah '1' kepada tidak pernah.

Selain itu terdapat juga 3 item iaitu item 22, 23 dan 24 yang menilai kekerapan pelajar meninggalkan sajian dalam seminggu. Pemarkatan dalam item-item ini adalah juga menggunakan skala pemeringkatan 5 pilihan iaitu dengan meletakkan markah '1' kepada tidak pernah, markah '2' kepada sekali sekala, markah '3' kepada 1 hingga 3 kali seminggu, markah '4' kepada 2 hingga 6 kali seminggu dan markah '5' kepada tiap-tiap hari.

Manakala dalam persoalan 3 untuk item 25 menggunakan skala pemeringkatan 5 pilihan iaitu dengan meletakkan markah '5' kepada lebih atau empat kali sehari, markah '4' bagi tiga kali sehari, markah '3' bagi dua kali sehari, markah '2' bagi sekali sehari dan markah '1' untuk sekali sekala.

### **Bahagian C**

Bahagian C adalah soalan-soalan yang akan menilai pengetahuan asas pelajar-pelajar terhadap makanan berkhasiat. Pelajar diberi tiga pilihan jawapan. Pelajar perlu memilih jawapan yang sesuai dengan pengetahuan asas pemakanan pelajar dengan tiga jawapan

### **Bahagian D**

Dalam bahagian D ini, responden diminta memberikan maklum balas terhadap soalan berdasarkan skala lima likert. Di mana, pelajar akan disoal berkaitan dengan peruntukan kewangan pelajar untuk makanan, peruntukan kewangan yang disediakan oleh pelajar dalam tempoh sebulan, jumlah wang yang disediakan untuk sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam dalam tempoh sebulan. Bahagian ini juga mengambil data mengenai jumlah pengambilan makanan dalam sehari oleh pelajar.

## **Perbincangan**

### **Maklumat Latar Belakang Responden**

Berdasarkan kepada data pelajar yang diperolehi, pelajar terdiri daripada lelaki 52 orang lelaki (47.3%) dan 58 orang pelajar perempuan (52.7%). Kebanyakan pelajar-pelajar ini tinggal di kolej pelajar UTM iaitu seramai 80 orang (72.7%), 25 orang (22.7%) tinggal di rumah sewa dan hanya 5 orang (4.5%) pelajar tinggal dengan keluarga. Berdasarkan data ini penyelidik berpendapat, pelajar ramai tinggal di

kolej kediaman UTM disebabkan kemudahan tempat tinggal yang tersedia mencukupi. Selain itu juga pelajar-pelajar adalah berjauhan daripada keluarga dan kolej kediaman adalah tempat tinggal yang selesa bagi mereka.

Pendapatan ibu bapa pelajar di antara RM501 hingga RM1500 mencatatkan jumlah tinggi iaitu 53 responden. Manakala seramai 24 orang ibu bapa responden mempunyai pendapatan kurang atau sama dengan RM500 sebulan dan seramai 33 ibu bapa responden mempunyai pendapatan lebih daripada RM1500 sebulan. Berdasarkan maklum balas yang diterima, jelaslah bahawa majoriti pelajar dari keluarga yang berpendapatan yang sederhana dan hanya minoriti pelajar dari keluarga yang berpendapatan agak tinggi.

Berdasarkan kepada soal selidik yang diperolehi menunjukkan sumber kewangan daripada pinjaman atau biasiswa adalah sumber kewangan yang tertinggi sekali iaitu 62 orang responden. Penyelidik berpendapat bahawa, oleh kerana kebanyakan responden mempunyai ibu bapa yang berpendapatan sederhana maka pelajar kebanyakannya mengharapkan sumber kewangan daripada pinjaman atau biasiswa. Selain itu sumber kewangan daripada pinjaman atau biasiswa dan keluarga merupakan yang ke 2 tertinggi. Ini menunjukkan, sekiranya wang daripada sumber pinjaman atau biasiswa tidak mencukupi, pelajar akan mendapatkan kewangan daripada keluarga.

Daripada data yang diperolehi, kebanyakan pelajar menerima wang sebulan sebanyak RM201 hingga RM300 iaitu 38 orang dan RM301 ke atas seramai 37 orang. Berdasarkan data ini, jelaslah bahawa kebanyakan pelajar mendapat RM201 ke atas sebulan untuk membeli barang-barang keperluan, makanan dan lain-lain lagi.

Jumlah perbelanjaan pelajar untuk makan dalam sehari menunjukkan perbelanjaan sebanyak RM5 hingga RM10 adalah yang paling tinggi iaitu 60 orang responden membelanjakannya. Penyelidik berpendapat, ini mungkin disebabkan pelajar amalan pelajar yang berjimat cermat dalam membelanjakan wang mereka. Hanya 32 orang responden yang membelanjakan RM11 hingga RM15 untuk makan. Kesimpulannya, majoriti pelajar membelanjakan wang untuk makanan dalam tahap yang sederhana sahaja.

Berdasarkan kepada soal selidik yang diperolehi, seramai 95 orang pelajar mencatatkan jumlah tertinggi dengan mendapat keputusan 3.00 hingga 3.69 untuk pencapaian CGPA mereka. Manakala pelajar yang mendapat 2.30 hingga 2.99 adalah seramai 12 orang sahaja. Hanya 3 orang pelajar sahaja yang mendapat 3.70 hingga 4.00. Dapatan ini menunjukkan bahawa majoriti pelajar mendapat keputusan kelas kedua tertinggi. Manakala pelajar yang mencatatkan keputusan kelas ketiga tertinggi dan keputusan kelas pertama hanya mencatatkan jumlah yang kecil.

### **Amalan Pemakanan Responden**

Dalam bahagian ini, pengkaji akan membincangkan tentang kekerapan responden mengambil makanan mengikut jenis makanan dalam seminggu, kekerapan meninggalkan sajian dalam sehari dan juga pengambilan makanan ringan (snek)

#### **1. Kekerapan mengambil makanan**

Nasi merupakan makanan paling asas bagi penduduk Malaysia. Menurut Kristine (1995), penduduk-penduduk di negara sedang membangun, yang diet utamanya ialah makanan seperti nasi dan kacang melakukan tugas yang lebih baik dalam menguasai karbohidrat kompleks daripada orang-orang Amerika Syarikat. Namun begitu, berdasarkan dapat kajian yang diperolehi menunjukkan hanya 72.7% daripada responden yang memakan nasi setiap hari. Walaupun nasi merupakan sumber karbohidrat yang sangat

penting, namun begitu terdapat responden yang mengambil makanan lain untuk menggantikan nasi seperti biskut, roti, mi atau mihun sebagai sumber karbohidrat.

Sumber protien terdiri daripada ayam atau daging, ikan, telur, makanan laut dan ikan bilis. Didapati 38.2% daripada responden mengambil daging atau ayam 4 hingga 6 kali seminggu dan 33.6% responden mengambil daging dan ayam ini 1 hingga 3 kali seminggu. Ini menunjukkan responden mengambil pemakanan yang baik kerana menurut Jaqua (1982), pengambilan daging yang berlebihan tidak digalakkan terutamanya daging lembu kerana ia boleh menyebabkan kadar lemak yang berlebihan di dalam sajian.

Didapati hanya 7.3% sahaja responden yang mengambil ikan sebagai sumber protien setiap hari. Di sini dapat dinyatakan bahawa remaja tidak gemar mengambil ikan sebagai sumber protien. Pendapat ini disokong oleh dapatan kajian yang dilakukan oleh Razak (2000) menunjukkan hanya 8.6% sahaja daripada responden yang gemar mengambil ikan setiap hari.

Telur juga merupakan sumber protien yang utama tetapi tidak baik untuk kesihatan sekiranya diambil setiap hari. Menurut Arifah (1997), pengambilan telur yang berlebihan tidak digalakkan kerana kandungan kolestrolnya tinggi terutamanya kuning telur. Dapatan mendapati 43.6% daripada responden mengambil telur 1 hingga 3 kali seminggu dan juga 30% responden mengambil makanan telur ini sekali sekala sahaja. Ini menunjukkan responden mengamalkan pengambilan telur sebagai sumber protien yang betul.

Sumber-sumber vitamin dan garam mineral terdiri daripada buah-buahan, sayur-sayuran dan pil-pil vitamin mudah diperolehi daripada kedai-kedai. Dapatan data menunjukkan 44.5% responden memakan sayur-sayuran setiap hari dan 35.5% memakan 1 hingga 6 kali seminggu. Ini menunjukkan pelajar telah menyeimbangkan pengambilan makanan diet harian mereka. Menurut Toh (2000), sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan sebahagian gizi yang seimbang dan sihat. Justeru itu, penyelidik berpendapat bahawa pelajar mengetahui kepentingan pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan kerana ianya mengandungi vitamin yang amat diperlukan oleh badan untuk memelihara kesihatan.

Susu amat penting dalam membekalkan kalsium kepada badan seseorang. Pendapat ini disokong oleh kajian Nation Food Consumption (1988) dalam Miller, Jarvis dan Mac Bean (1994) mendapati ramai remaja perempuan kekurangan kalsium kerana pengambilannya yang rendah. Dapatan kajian mendapati 7% meminum setiap hari dan majoriti responden iaitu 59% orang meminum susu sekali sekala dalam seminggu.

Kajian juga mendapati 22% mengambil minuman teh dan kopi setiap hari. Ini menunjukkan responden mengamalkan pengambilan teh dan kopi yang berpatutan. Ini kerana pengambilan teh atau kopi yang berlebihan dan keterlaluan tidak baik untuk kesihatan kerana kandungan kafein dan teofili boleh merangsang jantung, meningkatkan tekanan darah dan juga mempercepatkan denyutan jantung. (Shryock, 1992).

## **2. Ke kerap an Meninggalkan Sajian Dalam Seminggu**

Kekerapan meninggalkan sajian-sajian tertentu boleh menyebabkan kekurangan nutrien-nutrien yang penting di mana nutrien ini amat penting sekali dalam tumbesaran dan kecergasaan seseorang. Dalam kajian Krause (1979) mendapati kanak-kanak yang tidak mengambil sarapan pagi kurang berupaya dalam pelajaran dan menyebabkan gangguan emosi dan tidak stabil.

Daripada dapatan kajian mendapati majoriti responden iaitu 35.5% meninggalkan sarapan pagi setiap hari dan hanya 18.2% sahaja responden yang tidak pernah meninggalkan sajian sarapan pagi ini. Hasil kajian

ini turut di sokong oleh kajian yang dilakukan oleh Napisah (1997) di mana kajiannya mendapati 61.1% responden meninggalkan sarapan pagi dalam seminggu. Penyelidik berpendapat punca utama yang menyebabkan sarapan ditinggalkan adalah kerana tidak sempat atau lambat bangun.

Menurut kajian yang dilakukan oleh White (1979) mendapati individu yang kerap meninggalkan sajian makanan dan makan di luar waktu makan secara berlebihan akan menyebabkan kekurangan makanan berkhasiat. Kajian mendapati seramai 38.2% responden tidak pernah meninggalkan sajian makan tengah hari manakala terdapat 9.1% responden meninggalkan sajian makan tengah hari ini setiap hari.

Bagi kekerapan meninggalkan sajian makan malam pula, 23.6% responden tidak pernah meninggalkan makan malam manakala 9.1% responden meninggalkan makan malam ini tiap-tiap hari. Menurut Andronis dan Kushner (1991), remaja wanita meninggalkan makan malam sebagai menjaga badan mereka. Selain itu, kajian yang dilakukan oleh Zakiah dan Norimah (1988) mendapati remaja perempuan lebih menumpuhkan berat badan dan menjaganya untuk menghadkan pengambilan mereka. Penyelidik berpendapat antara sebab responden meninggalkan sajian makan malam ini adalah kerana responden masih kenyang.

### **Tahap Amalan Pemakanan Responden**

Kajian mendapati bahawa amalan pemakanan responden berada pada tahap yang memuaskan. Di mana, didapati sejumlah 81.9% responden mendapat nilai min di antara 2.34 hingga 3.67. Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa, kebanyakan responden mempunyai amalan pemakanan yang memuaskan dan berpatutan dalam pengambilan makanan mereka seharian. Penyelidik berpendapat bahawa pada tahap yang memuaskan ini, seseorang responden itu tidaklah begitu mengambil kira tentang pengambilan dan jenis makanan mereka seharian dan juga tidaklah juga mengabaikan amalan pemakanan yang baik dalam sajian mereka setiap hari.

### **Tahap Pengetahuan Asas Pemakanan Responden**

Seseorang pelajar sepatutnya mengambil tahu tentang pemakanan mereka untuk memperbaiki taraf kesihatan mereka. Menurut Rao (1986), semakin baik pengetahuan seseorang tentang pemakanan, maka pengambilan makanannya juga semakin baik dan mencapai keperluan yang syorkan. Mereka perlulah mempunyai pengetahuan terhadap jenis-jenis makanan yang berkhasiat yang sepatutnya mereka ambil dalam kehidupan seharian mereka. Dengan mempunyai pengetahuan yang banyak mengenai makanan yang berkhasiat ini, mereka akan dapat mengamalkan amalan pemakanan yang sihat dalam pengambilan makanan mereka setiap hari.

Hasil kajian mendapati pengetahuan asas pemakanan berkhasiat responden berada pada tahap yang tinggi. Ini dibuktikan daripada dapatan kajian yang mendapati 60.3% responden mendapat skor di antara 75 % hingga 100%. Ini menunjukkan kebanyakan pelajar ini mempunyai pengetahuan asas terhadap pemakanan berkhasiat. Penyelidik berpendapat pelajar-pelajar ini mendapat ilmu pengetahuan tentang pemakanan berkhasiat sejak dari kecil lagi. Ini mungkin disebabkan pengetahuan yang diterapkan oleh ibu bapa mereka di rumah dan juga melalui guru secara langsung dan tidak langsung di sekolah.

Hasil kajian ini disokong oleh dapatan kajian yang telah dilakukan oleh Razaki Fauzi (2000) yang mendapati 98.6% responden berada pada tahap yang tinggi. Ini menunjukkan hampir kesemua pelajar mempunyai asas pengetahuan terhadap pemakanan yang berkhasiat yang tinggi.

## **Tahap Peruntukan Kewangan**

Peruntukan kewangan adalah amat penting dalam memastikan seseorang individu itu dapat mengambil makanan pada kadar yang mencukupi dan memperolehi makanan yang berkhasiat. Majoriti pelajar ada memperuntukkan wang yang cukup untuk mengambil makanan dalam diet seharian mereka dan mencatatkan jumlah min yang tertinggi iaitu 4.32. Menurut Asra, *et.al* (1999), peruntukkan perbelanjaan kewangan yang ditetapkan akan mempengaruhi perancangan menu yang dipilih. Peruntukkan perbelanjaan kewangan yang sewajarnya memainkan peranan penting dalam memastikan setiap pelajar itu dapat mengambil makanan yang seimbang bagi menjaga kesihatan fizikal dan mental mereka.

Seramai 89.1% pelajar bersetuju bahawa mereka akan memperuntukkan sebahagian wang biasiswa atau pinjaman tajaan mereka untuk mengambil makanan. Menurut Zurina *et.al* (1990), peruntukan kewangan yang tidak mencukupi sudah tentu akan mempengaruhi kepada makanan yang hendak dibeli. Ini menunjukkan bahawa pelajar telah mengutamakan pengambilan sajian makanan harian berbanding dengan tujuan lain. Tambahan pula, majoriti pelajar adalah dari keluarga yang berpendapatan di bawah RM1500. Ini menyebabkan mereka terpaksa menyediakan yang secukupnya untuk mengambil makanan seharian.

Namun, sebahagian pelajar tidak bersetuju bahawa mereka akan mendapatkan bantuan kewangan rakan-rakan mereka sekiranya mereka menghadapi masalah kewangan. Penyelidik berpendapat bahawa, kemungkinan pelajar ini tidak perlu mendapatkan bantuan rakan-rakan mereka kerana mereka telah menyediakan peruntukkan kewangan yang mencukupi untuk mengambil makanan seharian.

Merujuk kepada dapatan kajian dari segi jumlah peruntukan kewangan yang disediakan oleh pelajar untuk makan dalam sebulan didapati kebanyakan mereka telah menyediakan jumlah wang yang mencukupi untuk mengambil makanan pada setiap hari. Begitu juga dengan peruntukan kewangan untuk makan mengikut masa sajian iaitu sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam.

Secara keseluruhannya, tahap amalan pemakanan responden berada pada tahap yang memuaskan. Penyelidik mendapati pelajar telah menyediakan wang yang mencukupi untuk memenuhi keperluan dalam pengambilan makanan diet harian mereka. Kebanyakan pelajar telah menunjukkan bahawa mereka ada menyediakan wang untuk memastikan mereka dapat mengambil makanan harian yang seimbang.

## **Hubungan Amalan Pemakanan Pelajar Berdasarkan Pencapaian Akademik**

Dapatan kajian menunjukkan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara amalan pemakanan pelajar dengan pencapaian akademik. Ini menunjukkan bahawa hipotesis nol diterima. Dengan nilai signifikan 'p' adalah 0.57 dan nilai korelasi pada aras -0.054, ini memberi makna hubungan tidak signifikan negatif yang sangat lemah antara amalan pemakanan pelajar dan hubungannya dengan pencapaian akademik. Oleh itu, penyelidik berpendapat bahawa macam mana pun amalan pemakanan yang diamalkan oleh pelajar, ianya tidak mempengaruhi pencapaian akademik pelajar.

Walaupun hasil kajian ini mendapati tidak terdapat hubungan yang signifikan antara amalan pemakanan pelajar dengan pencapaian akademik, namun seharusnya pelajar memastikan amalan pemakanan mereka sentiasa dijaga. Sebagai contoh, seseorang pelajar seharusnya bersarapan pagi setiap hari sebelum ke kelas untuk memastikan mereka tidak berasa lesu dan sentiasa cergas semasa proses pembelajaran dan pengajaran berlaku. Pelajar juga sepatutnya sentiasa mempunyai sajian makan seharian yang teratur. Menerusi amalan pemakanan yang baik, ia akan menjamin kesihatan tubuh badan yang sihat akan mempengaruhi perkembangan minda dan ketahanan mental pelajar (Razaki Fauzi 2000).

## **Perbezaan pengetahuan terhadap makanan berkhasiat Berdasarkan Jantina Pelajar.**

Berdasarkan kepada dapatan kajian yang dilakukan menunjukkan tiada terdapat perbezaan yang signifikan di antara jantina terhadap pengetahuan terhadap makanan berkhasiat. Ini merujuk kepada hasil analisis persoalan kajian lima iaitu ujian-t yang diperolehi, tidak cenderung untuk menunjukkan perbezaan pengetahuan terhadap pemakanan berkhasiat dengan jantina pelajar. Nilai k yang diperolehi adalah tinggi pada aras  $k > .05$ . Oleh sebab itu, penyelidik berpendapat bahawa tidak terdapat perbezaan di antara pelajar lelaki dan perempuan dengan pengetahuan terhadap makanan berkhasiat.

## **Rujukan**

Arifah Hussin (1997). *Wanita dan Kesihatan*. Majalah Tiara. Jun :74-76

Aishah Hamzah (1992). *Teknologi dan Perkhidmatan Katering*. Kuala Lumpur. Dewan Bahasa dan Pustaka.

Azizi Yahaya *et.al* (2007). *Menguasai Penyelidikan Dalam Pendidikan*. Kuala Lumpur. PTS Publication & Distributors Sdn. Bhd.

Baharam Husin *et.al* (1996). *Makanan dan Pemakanan*. Kuala Lumpur. Demlu(M) Sdn.Bhd

Banks, Olive (1987). *Sosiologi Pendidikan* (Terjemahan). Kuala Lumpur. Dewan Bahasa dan Pustaka.

Burton, T.B. (1965). "*The Heinz Hand Book of Nutrition*". New York; HJ Heinz Company.

Choudhry, M and Roa K.V (1982), *Nutrition In Poverty Campings*, Bulletin No.22. Institut For Medical Research Malaysia, Kuala Lumpur.

Frances M.Lappe ( 2002 ) " *Diet for A Small planet* " Buletin Perlindungan pengguna.

Dr. Norimah A. Karim (2002). UKM , " *Tiada Penyakit Berjangkit Melalui Makanan*". Seri Dewi & Keluarga : 79

Dr Tee E Siong, 3 OGOS ( 2003 ). " *Setiap Makanan Mempunyai Nilai Berbeza*". Berita Minggu

Jaqua, Ida G. (1982). "*Nutrition for the Better Health for Parents , Teachers and Children.*" New Jersey: Prentice – Hall Inc.

Jelliffe ,D.B. (1969). "*Child Nutrition In Developing Countries.*" U.S. Government Printing Office . Washington.

Kamus Dewan (1994 ). "Edisi Ketiga ." DBP Kuala Lumpur.

Kamus Dewan (2002 ). "Edisi Ketiga ." DBP Kuala Lumpur.

Kelly and eubanks (1994). *Please Breast-Feed Your baby*. Edisi ke-3. New York: New American Library

Krause , M. R. (1979). "*Food Nutrition and Diet Therapy.*" Philadelphia, Sanders Company.

Marie V, Krause dan L .Kathleen Mahen (1993), *Makanan, pemakanan dan Terapi Diet*. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Puataka.

*Melayu tidak kisah bangsa* - Profesor Diraja Ungku Aziz ulas isu `menang bentuk, kalah isi'.(15 Ogos 2004). Utusan Malaysia Online

Mohamad Najib Abdul Ghafar (1999), "*Penyelidikan Pendidikan*" UTM Skudai.

Mohd Majid Konting (1994), "*Kaedah Penyelidikan Pendidikan*". Kuala Lumpur. Dewan Bahasa dan Pustaka.

Mohd. Hamdan b. Adnan (1987) ."*Kepenggunaan.*" Kuala Lumpur. Dewan Bahasa Dan Pustaka. Kementerian Pendidikan Malaysia.