

**PERSEPSI PELAJAR KOLEJ TUANKU CANSELOR  
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA TERHADAP  
PENGARUH AMALAN PEMAKANAN, AMALAN RIADAH,  
AMALAN PENGURUSAN MASA DAN AMALAN  
PERSEKITARAN TERHADAP BERAT BADAN**

**MOHD ROZIKIN B. MOHD MOKHTAR**

**Universiti Teknologi Malaysia**

**UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA****BORANG PENGESAHAN STATUS TESIS**JUDUL : PERSEPSI PELAJAR KOLEJ TUANKU CANSELORUNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA TERHADAP PENGARUH AMALAN  
PEMAKANAN, AMALAN RIADAH, AMALAN PENGURUSAN MASA DAN  
AMALAN PERSEKITARAN TERHADAP BERAT BADANSESI PENGAJIAN : 2007/2008

Saya

MOHD ROZIKIN BIN MOHD MOKHTAR  
(HURUF BESAR)

mengaku membenarkan tesis (PSM/Sarjana/Doktor Falsafah)\* ini disimpan di Perpustakaan Universiti Teknologi Malaysia dengan syarat-syarat kegunaan seperti berikut :

1. Tesis ini adalah hak milik Universiti Teknologi Malaysia.
2. Perpustakaan Universiti Teknologi Malaysia dibenarkan membuat salinan untuk pengajian sahaja.
3. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan tesis ini sebagai bahan pertukaran antara institusi pengajian tinggi.
4. \*\* Sila tandakan ( √ )

**SULIT**

(Mengandungi maklumat yang berdarjah keselamatan atau kepentingan Malaysia seperti yang termaktub di dalam AKTA RAHSIA RASMI 1972)

**TERHAD**

(Mengandungi maklumat TERHAD yang telah ditentukan oleh organisasi / badan di mana penyelidikan dijalankan)

**TIDAK TERHAD**

Disahkan oleh



(TANDATANGAN PENULIS)



(TANDATANGAN PENYELIA)

Alamat Tetap :

SK BANDAR TUN HUSSEIN ONN,  
43200 CHERAS, SELANGORDR. YAHYA BIN BUNTAT  
NAMA PENYELIATarikh : APRIL 2008Tarikh : APRIL 2008

- CATATAN : \*
- ♦ Potong yang tidak berkenaan
- \*\* Jika tesis ini SULIT atau TERHAD, sila lampirkan surat daripada pihak berkuasa/organisasi berkenaan dengan menyatakan sekali sebab dan tempoh tesis ini perlu dikelaskan sebagai SULIT atau TERHAD
- ♦ Tesis dimaksudkan sebagai tesis bagi Ijazah Doktor Falsafah dan Sarjana secara penyelidikan, atau disertasi bagi pengajian secara kerja kursus dan, penyelidikan atau Laporan Projek Sarjana Muda (PSM)

**PERSEPSI PELAJAR KOLEJ TUANKU CANSELOR  
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA TERHADAP  
PENGARUH AMALAN PEMAKANAN, AMALAN RIADAH,  
AMALAN PENGURUSAN MASA DAN AMALAN  
PERSEKITARAN TERHADAP BERAT BADAN**

**MOHD ROZIKIN B. MOHD MOKHTAR**

**Laporan projek ini dikemukakan  
Sebagai memenuhi sebahagian daripada syarat  
Penganugerahan Ijazah Sarjana Muda Teknologi Serta Pendidikan  
( Kemahiran Hidup )**

**Fakulti Pendidikan  
Universiti Teknologi Malaysia**

**APRIL 2008**

“ Saya akui karya ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali  
nukilan dan ringkasan yang tiap-tiap satunya  
telah saya jelaskan sumbernya.”

Tandatangan :-----

Nama : MOHD ROZIKIN BIN MOHD MOKHTAR

Tarikh :-----

## **DEDIKASI**

Dengan nama Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Mengetahui. Segala Puji akan Limpah dan Kurnia-Nya Tuhan seluruh alam. Salawat dan Salam ke atas junjungan Nabi Muhammad S.A.W.

Untuk insan yang dihormati dan dikasihi ayah dan bonda

Mohd Mokhtar b. Tamami

Jamingah bt. Kalyubi

Isteri Tercinta

Kasma Suria bt. Ramli

Doa, jasa dan pengorbanan kalian mengiringi kehidupan dan kejayaanku. Juga buat adinda-adindaku serta sahabat-sahabatku terima kasih atas segalanya.

Segala dorongan, pengorbanan dan keikhlasan hati kalian tidak termampu diungkapkan dengan kata-kata.

Hanya Allah yang Maha Mengetahui. Semua kejayaan ini menjadi pendorong seluruh kaum keluargaku serta sahabatku untuk mencapai kejayaan dan kemenangan terhadap apa jua bidang yang kalian ceburi.

## **PENGHARGAAN**

Dengan Nama Allah Yang Maha Pemurah Lagi Maha Pengasih.

Sekalung penghargaan dan jutaan terima kasih yang tidak terhingga kepada Dr. Yahya b. Buntat sebagai penyelia atas segala tunjuk ajar serta bimbingan yang diberikan sehingga selesai Projek Sarjana Muda ini. Tanpa bimbingan serta tunjuk ajar yang diberikan belum tentu saya dapat menyempurnakan projek ini. Semoga segala tunjuk ajar yang diberikan mendapat ganjaran dari Allah S.W.T.

Terima kasih juga diucapkan buat pihak pengurusan dan pelajar Kolej Tuanku Canselor kerana memberikan kerjasama bagi menyelesaikan projek ini. Tanpa bantuan mereka pastinya projek ini tidak dapat diselesaikan dengan jayanya.

Jutaan terima kasih juga diucapkan buat rakan-rakan seperjuangan yang berikan sokongan dan bantuan selama ini. Teristimewa buat isteri dan anak tersayang atas segala dorongan dan doa kalian. Tidak dilupakan juga buat ahli keluarga yang tersayang kerana banyak memberikan dorongan tanpa mengira jemu.

Sekian.

## **ABSTRAK**

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji persepsi pelajar Kolej Tuanku Canselor, Universiti Teknologi Malaysia terhadap pengaruh amalan pemakanan, amalan riadah, amalan pengurusan masa dan amalan persekitaran kepada berat badan. Seramai 172 orang responden digunakan dalam kajian ini. Empat aspek yang diberikan penekanan adalah berkaitan dengan amalan pemakanan, pengurusan masa, aktiviti riadah dan persekitaran. Maklumat kajian ini telah dikumpulkan dengan menggunakan soal selidik dan dianalisis menggunakan “ Statistical Package for the Social Science” (SPSS) Versi 13.0 dan dilaporkan secara peratusan dan min. Kajian yang telah dijalankan, mendapati persepsi pelajar terhadap amalan pemakanan, aktiviti riadah dan persekitaran tidak mempunyai pengaruh yang besar terhadap berat badan kerana purata min setiap item berada pada tahap sederhana. Tetapi amalan aktiviti riadah mempunyai pengaruh yang besar terhadap berat badan. Beberapa cadangan telah dikemukakan bagi membantu pembentukan gaya hidup yang positif dikalangan pelajar.

## **ABSTRACT**

The purpose of this research is to study the perception Kolej Tuanku Canselor students in University Technology Malaysia, towards the influence dietary practice, recreation practice, time management practice and environment practice to body weight. The sample consists of 172 students. The four aspects that are given emphasis are relevant with nutrition, time management, recreation activity and environment. The research instrument use is through questionnaire and than is analyzed by “ Statistical Package for The Social Sciences” (SPSS) Version 13.0 to obtain the percentage and mean. The results of the study showed that perception for nutrition practice, time management and environment not influence to heavy body weight because the average mean of each item is at average level. The physical activity influence to heavy body weight because the average mean at higher level. Few suggestion have been made for the purpose of developing positive personality among the students.

## KANDUNGAN

<b>BAB</b>	<b>PERKARA</b>	<b>MUKA SURAT</b>
	Judul	ii
	Pengakuan	iii
	Dedikasi	iv
	Penghargaan	v
	Abstrak	vi
	Abstract	vii
	Kandungan	viii
	Senarai Jadual	xi
	Senarai Simbol	xiii
	Senarai Lampiran	xiv
<b>1</b>	<b>PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
	1.1 Pengenalan	4
	1.2 Latar Belakang	5
	1.3 Penyataan Masalah	6
	1.4 Objektif Kajian	6
	1.5 Persoalan Kajian	6
	1.6 Kepentingan Kajian	7
	1.7 Batasan Kajian	7
	1.8 Definisi Istilah	
	1.8.1 Obesiti	8
	1.8.2 Berat	8
	1.8.3 Badan	8
	1.8.4 Pelajar	8
	1.8.5 Tinjauan	8
	1.8.6 Gaya Hidup	8

<b>2</b>	<b>SOROTAN KAJIAN</b>	
2.1	Pengenalan	10
2.2	Situasi Berlebihan Berat Badan	10
2.3	Gaya Hidup	11
2.4	Aktiviti Fizikal	12
2.5	Corak Pemakanan	15
2.6	Penutup	17
<b>3</b>	<b>METADOLOGI KAJIAN</b>	
3.1	Pengenalan	18
3.2	Rekabentuk Kajian	18
3.3	Pemilihan Populasi dan Sampel	19
3.4	Skop dan batasan kajian	19
3.5	Instrumen Kajian	19
3.6	Kajian Rintis	21
3.7	Analisis Data	22
3.8	Penutup	23
<b>4</b>	<b>ANALISIS DATA</b>	
4.1	Pengenalan	24
4.2	Keputusan Dan Analisis Data Bahagian A	24
4.2.1	Jantina	25
4.2.2	Bangsa	25
4.2.3	Umur	25
4.2.4	Tempat Tinggal	27
4.2.5	Pendapatan Ibu Bapa / Penjaga	27
4.3	Keputusan Dan Analisis Data Bahagian B	28
4.3.1	Persepsi Pelajar Terhadap Amalan Pemakanan Yang Diambil Mempengaruhi Berat Badan.	29
4.3.2	Persepsi Pelajar Terhadap Amalan Pengurusan Masa Mempengaruhi Berat Badan.	31

4.3.3	Persepsi Pelajar Terhadap Amalan Aktiviti Riadah Yang Dilakukan Mempengaruhi Berat Badan.	33
4.3.4	Persepsi Pelajar Terhadap Amalan Persekitaran Yang mempengaruhi Berat Badan Pelajar.	35
4.4	Kesimpulan	37
5	<b>PERBINCANGAN, RUMUSAN DAN CADANGAN</b>	
5.1	Pengenalan	38
5.2	Rumusan	38
5.2.1	Rumusan Latar Belakang Responden	38
5.2.2	Rumusan Persoalan Kajian	39
5.3	Perbincangan	40
5.3.1	Persepsi pelajar terhadap amalan pemakanan yang diambil mempengaruhi berat badan.	41
5.3.2	Persepsi pelajar terhadap amalan pengurusan masa mempengaruhi berat badan.	43
5.3.3	Persepsi pelajar terhadap amalan aktiviti riadah yang dilakukan mempengaruhi berat badan.	44
5.3.4	Persepsi pelajar terhadap amalan persekitaran mempengaruhi berat badan.	45
5.4	Cadangan	46
5.5	Kesimpulan	47
	<b>RUJUKAN</b>	48
	<b>LAMPIRAN</b>	52

## SENARAI JADUAL

NO JADUAL	TAJUK	HALAMAN
3.1	Perincian Bahagian soalan soal selidik	20
3.2	Perincian Jawapan Bahagian A	20
3.3	Skala linkert 5 mata	21
3.4	Kekuatan Hubungan dalam kolerasi	22
3.5	Skor skala Linkert	22
3.6	Tahap Penilaian soalan	23
4.1	Taburan Kekekapan Dan Peratusan Responden Mengikut Jantina	25
4.2	Taburan Kekekapan Dan Peratusan Responden Mengikut Bangsa.	25
4.3	Taburan Kekekapan Dan Peratusan Responden Mengikut Umur.	26
4.4	Taburan Kekekapan Dan Peratusan Responden Mengikut Tempat Tinggal.	27
4.5	Taburan Kekekapan Dan Peratusan Responden Mengikut Pendapatan Ibu Bapa atau Penjaga.	27
4.6	Petunjuk Min Untuk Mengukur Darjah penilaian Terhadap Responden	29
4.7	Analisis Data Persepsi Pelajar Terhadap Amalan Pemakanan Yang Diambil Mempengaruhi Berat Badan.	29
4.8	Analisis Data Persepsi Pelajar Terhadap Amalan Pengurusan Masa Mempengaruhi Berat Badan.	31
4.9	Analisis Data Persepsi Pelajar Terhadap Amalan Aktiviti Riadah Yang Dilakukan Mempengaruhi Berat Badan.	33

4.10	Analisis Data Persepsi Pelajar Terhadap Amalan Aspek Persekitaran Mempengaruhi Berat Badan.	35
------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	----

**SENARAI SIMBOL**

$f$	-	Frekuensi
%	-	Peratus

**SENARAI LAMPIRAN**

<b>LAMPIRAN</b>	<b>TAJUK</b>	<b>HALAMAN</b>
A	Borang soal selidik	
B	Keputusan kajian rintis	

## **BAB 1**

### **PENGENALAN**

#### **1.1 Pengenalan**

Berlebihan berat badan atau lebih dikenali sebagai obesiti merupakan perkara yang amat ditakuti oleh semua individu terutamanya wanita. Perkara ini sering diperkatakan didada-dada akhbar tempatan dan luar negara. Masalah berat badan dikalangan rakyat negara ini didapati amat membimbangkan. Ini dilihat melalui artikel “Malaysia mempunyai peratus rakyat dengan berat berlebihan dan masalah obesiti tertinggi berbanding negara lain di Asia ” (Bernama, 2005). Ini boleh dijadikan sebagai bukti masalah berat badan dikalangan rakyat Malaysia amat membimbangkan. Jika ia tidak dikawal pastinya akan menjadi penyakit yang akan memudaratkan negara.

Dianggarkan sebanyak enam peratus rakyat Malaysia mengalami masalah ini. Peningkatan penyakit diabetes di negara ini sejajar dengan peningkatannya masalah obesiti. Perkara ini tidak boleh dipandang ringan kerana kesan daripada lebihan berat badan mengundang pelbagai penyakit berbahaya. Permasalahan ini juga berlaku di negara-negara lain seluruh dunia dan kadarnya sentiasa meningkat dan membimbangkan (Ahmad Fadhil, 2006). Jika apa yang telah diperkatakan dijadikan sebagai panduan kepada seriusnya masalah ini kepada negara, ia perlu dipantau agar masalah ini tidak terus meningkat.

Di England, peningkatan obesiti sama banyaknya dengan masa yang dihabiskan ketika menonton televisyen. Dalam usaha menurunkan berat badan, masalah yang sering timbul ialah untuk mengekalkan berat badan. Biasanya apabila kita telah berusaha untuk mengurangkan berat badan masalah yang timbul ialah mengekalkan berat badan yang telah diperolehi. Pada tahun 2000, kadar peningkatan

penyakit diabetes meningkat hingga 10 peratus daripada tahun 1992 (Rosyatimah, 2006). Ini menunjukkan bahawa masalah berat badan ini bukan sahaja terjadi kepada rakyat negara ini sahaja tetapi ia lebih membimbangkan di luar negara.

Masalah berat badan ini sebenarnya berpunca dari kesalahan dan kelalaian diri kita kerana kemudahan dan kemewahan hidup yang diperolehi oleh kita. Menurut Norkumala (2007), masyarakat negara kita sering terdedah dengan pelbagai masalah kesihatan yang kronik dan akhirnya mengundang kepada kematian. Ia adalah kesan daripada amalan gaya hidup yang tidak sihat dan ketidakseimbangan kesihatan rohani dan jasmani dalam kitaran hidup seharian. Kementerian Kesihatan kerap kali mengadakan kempen kesihatan untuk memberi kesedaran kepada awam tentang penjagaan kesihatan yang perlu dipupuk dalam budaya hidup kita malah perlu disemai sejak awal lagi agar kita tidak tergolong dalam kalangan yang mempunyai masalah kesihatan.

Terdapat pelbagai faktor yang boleh mengakibatkan berlakunya masalah berat badan. Biasanya masalah ini berkaitan dengan amalan gaya hidup yang amalkan. Menurut Menteri Besar Johor, Dato' Haji Abdul Ghani Othman :

“Terdapat banyak faktor-faktor penyebab penyakit ini antaranya tahap kolestrol yang tinggi, diabetes, pemakanan yang tidak sihat, kurang bersenam, stres dan masalah kegemukkan. Bagi mengatasi masalah ini, kita perlu mengamalkan gaya hidup yang sihat seperti mengambil pemakanan yang berkhasiat, aktif bersenam, mengawal berat badan, berhenti merokok dan sentiasa menjalani dan mematuhi jadual rawatan kesihatan”(Ghani, 2007).

Masalah berat badan ini juga mendapat perhatian pemimpin tertinggi negara ini. Menurut Perdana Menteri, ia mencabar rakyat Malaysia agar mengubah sikap dengan mengamalkan cara hidup sihat sepanjang hayat bagi menghindari penyakit seperti jantung dan darah tinggi yang merupakan pembunuh utama di negara ini. (Utusan Malaysia, 2005). Melalui keperihatinan yang diberikan oleh pihak kerajaan mengenai masalah ini menunjukkan bahawa kerajaan memandang masalah ini sesuatu yang serius yang mungkin akan mengancam perkembangan ekonomi negara. Perkara ini perlu untuk ditangani dengan segera agar ia tidak menjadi satu penyakit atau barah yang akan merebak keseluruh negara.

Bagi menangani masalah obesiti, individu terbabit kena memahami tubuh badan dan keadaan diri mereka sendiri (Nor Azmi, 2005). Disini menunjukkan bahawa bukan orang lain yang dapat menyekat perkara ini daripada melanda diri seseorang individu tetapi diri mereka sendiri. Jika masalah ini tidak diberikan perhatian yang sewajarnya oleh kita pastinya kesan buruk yang ada akan menimpa dan merugikan kita sendiri. Semua terletak pada keperihatinan sendiri dan bukannya orang lain.

(Noor Azmi, 2005), masalah berat badan ini telah dikenalpasti puncanya iaitu berkait rapat dengan corak kehidupan seseorang individu yang dipetik dari pegawai sains reprodktif manusia, Lembaga penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN) :

“ Bentuk badan seseorang itu mempengaruhi kesihatan badan terutama jika mempunyai berat badan yang berlebihan dan ini lazimnya dikaitkan dengan gaya hidup siahat. Walaupun berat badan berlebihan disebabkan oleh keturunan atau genetik, persekitaran fizikal biologikal dan sosial, hakikatnya lebih dikaitkan dengan gaya hidup seperti pengambilan pemakanan tidak seimbang, kurang bersenam, pengambilan dadah dan alkohol serta tekanan hidup... ”.

Penyataan oleh Kamarul Faridah telah di sokong oleh Nor Azmi. Menurut Pakar Perunding Perubatan (Edokrinologi), Jabatan Perubahan Hospital Universiti Kebangsaan Malaysia (HUKM) (Nor Azmi, 2005) di dalam info sihat Pusat Kesihatan Universiti, Universiti Utara Malaysia, Pula berkata :

“ Dalam menangani obesiti, individu terbabit kena memahami tubuh badan dan keadaan mereka sendiri. Mereka yang ingin menurunkan berat badan perlu realistik. Senario proses menurunkan berat badan yang kita lihat hari ini rata-rata tidak praktikal. Contohnya, jika berat badan ialah 100kg, individu terbabit ingin menurunkan sehingga 60kg, ini adalah sesuatu yang tidak praktikal dan mustahil.”

Melalui gaya hidup seharian yang diamalkan seperti pemakanan, senaman dan pengurusan diri akan mempengaruhi berat badan seseorang individu. Disamping itu juga faktor persekitaran juga boleh membantu daripada masalah berat badan ini berlaku. Tambahan pula pada alaf 21 ini semua perkara tidak perlu untuk dilakukan sendiri tetapi dapat dimudahkan dengan perkembangan teknologi melalui penciptaan

mesin-mesin dan robot yang membantu memudahkan kerja. Masalah berat badan ini akan dapat diatasi jika individu menitik beratkan gaya hidup sihat sepanjang masa.

## **1.2 Latar Belakang Masalah.**

Masalah berat badan di Malaysia disedari oleh pihak kerajaan sejak dari dahulu lagi. Namun begitu sejak negara mengalami pembangunan yang agak ketara, masalah ini semakin membimbangkan. Ia dapat dijelaskan melalui artikel :

“Kerajaan menganggarkan 4.4 juta rakyat berusia lebih 18 tahun di negara ini akan mengalami kegemukan atau obesiti menjelang 2020 berbanding kira-kira 3.3 juta orang dewasa yang menghadapi gejala itu ketika ini. Punca utama yang menyumbang kepada masalah obesiti ialah perubahan gaya hidup serta corak pemakanan yang tinggi kandungan lemak dan karbohidrat.” (Berita Harian, 2005)

Menurut Kementerian kesihatan dan World Health Organization hasil statistik yang telah dijalankan pada tahun 2006, 25 peratus penduduk Malaysia mempunyai masalah berat badan berlebihan (obesiti). Ini suatu angka yang boleh dikatakan membimbangkan dan perlu untuk ditangani dengan segera agar masalah ini tidak menjadi duri dalam daging kepada masalah kesihatan rakyat negara ini. Menurut Abdul Latiff (2007), berdasarkan Kira-kira 27 peratus rakyat Malaysia mempunyai masalah berat badan berlebihan (obesiti) dan berisiko menghidap pelbagai jenis penyakit serius. Peratusan tersebut ini bermakna daripada empat orang, seorang daripadanya mengalami obesiti. Ia merupakan nisbah yang agak besar berbanding dengan jumlah populasi rakyat Malaysia. Jika masalah ini tidak dipantau pastinya ia akan terus meningkat (Berita Harian, 2007).

Sebanyak 39 peratus rakyat Malaysia berusia antara 18 hingga 59 tahun didapati mengalami masalah berat badan yang berlebihan dan obesiti dalam kajian pemakanan Malaysia pada tahun 2002 hingga 2003 yang dijalankan oleh Kementerian Kesihatan dengan kerjasama Institut Pengajian Tinggi Awam (IPTA). Jumlah itu meningkat dua kali ganda dalam tempoh kurang 10 tahun berbanding kajian Kementerian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan pada 1996 yang mana 16 peratus rakyat negara ini mengalami berat badan berlebihan dan 4 peratus adalah

obesiti. Malah apa yang lebih membimbangkan ialah jumlah rakyat negara ini yang melakukan senaman tiga kali seminggu hanya 14 peratus berbanding 115 peratus dalam kajian yang dijalankan pada tahun 1996 ( Chua Soi Lek, 2006). Ini suatu petanda bahawa rakyat negara ini memandang sepi masalah berat badan kerana mereka tidak melakukan perkara yang sepatutnya untuk kesihatan diri sendiri.

Sebanyak 62 peratus wanita dan 48 peratus lelaki rakyat di negara ini mengalami perut buncit atau obesiti abdomen kesan daripada gaya hidup dan pemakanan yang tidak sihat. Perkara ini disokong oleh atikel “Kegemukan adalah masalah sejagat”, tetapi Malaysia menduduki tempat kedua dalam senarai rakyat tergemuk di Asia Tenggara. Dianggarkan satu pertiga rakyat negara ini mengalami masalah berat badan berlebihan dan kajian mendapati jumlah wanita gemuk jauh lebih tinggi berbanding lelaki” (Harian Metro, 2007). Namun begitu rakyat negara ini tidak memandang ini sebagai suatu masalah kepada mereka.

Masalah berat badan ini biasanya berkaitan dengan gaya hidup atau amalan yang diamalkan oleh seseorang dalam kehidupan sehariannya. Bagi yang menjalani gaya hidup yang sihat, barangkali mempunyai banyak pilihan untuk mempertingkatkan tahap kesihatan contohnya mengurangkan berat badan dengan cara yang betul, melakukan aktiviti yang sihat, pengambilan makanan yang seimbang walaupun sesetengah daripada kita dihambat dengan kesibukkan tugas . Masalah berat badan ini dapat diatasi dengan daet seimbang adalah asas kesihatan yang baik. Setiap daet harus termasuk protein, karbohidrat (gula dan kanji), lemak, vitamin dan mineral. Tubuh anda memerlukan bekalan tetap nutrien ini untuk membesar, menggantikan tisu-tisu mati dan memberikan tenaga.

### **1.3 Penyataan Masalah.**

Pemahaman mengenai gaya hidup sihat penting dalam kehidupan seorang pelajar. Ini kerana dengan berat badan yang tidak ideal akan mengakibatkan pelajar mengalami masalah dalam meneruskan kehidupan seharian untuk menjadi pelajar yang cemerlang dalam pelajaran. Sehubungan dengan itu, pengkaji ingin membuat satu tinjauan mengenai pengaruh gaya hidup terhadap berat badan pelajar di

Universiti Teknologi Malaysia dari aspek pengaruh amalan pemakanan yang di ambil, pengaruh amalan pengurusan masa, aktiviti riadah dan pengaruh amalan persekitaran terhadap berat badan pelajar.

#### **1.4 Objektif Kajian.**

Objektif kajian ini adalah :

- a) Untuk mengetahui persepsi pelajar terhadap amalan pemakanan yang diambil terhadap berat badan.
- b) Untuk mengetahui persepsi pelajar terhadap amalan pengurusan masa terhadap berat badan.
- c) Untuk mengetahui persepsi pelajar terhadap amalan aktiviti riadah terhadap berat badan.
- d) Untuk mengetahui persepsi pelajar terhadap persekitaran terhadap berat badan.

#### **1.5 Persoalan Kajian.**

Berdasarkan objektif kajian, persoalan kajian berikut telah dipertimbangkan :

- a) Apakah amalan pemakanan yang diambil oleh para pelajar Kolej Tuanku Canselor mempengaruhi berat badan pelajar?.
- b) Apakah amalan pengurusan masa yang dilakukan oleh para pelajar Kolej Tuanku Canselor mempengaruhi berat badan pelajar?.
- c) Apakah amalan aktiviti riadah yang dilakukan oleh para pelajar Kolej Tuanku Canselor mempengaruhi berat badan pelajar?.
- d) Apakah amalan persekitaran yang dilakukan oleh para pelajar Kolej Tuanku Canselor mempengaruhi berat badan pelajar ?.

## **1.6 Kepentingan Kajian.**

Segala maklumat yang diperolehi hasil kajian yang dilakukan diharap akan dapat menyumbangkan sesuatu kepada pelajar dan pihak Universiti Teknologi Malaysia.

Antara kepentingan kajian ini ialah :

- a) Memberi kesedaran kepada pelajar Universiti Teknologi Malaysia akan kepentingan mengamalkan gaya hidup sihat.
- b) Membantu pelajar merancang segala aktiviti sama ada berbentuk akademik atau sosial dengan lebih berkesan dan sistematik.
- c) Mengenalpasti faktor persekitaran yang boleh mempengaruhi gaya hidup pelajar.
- d) Membantu pihak Universiti Teknologi Malaysia untuk merancang program-program sosial dan akademik dengan lebih efektif.
- e) Memberi gambaran kepada pelajar tentang kepentingan amalan gaya hidup sihat terhadap berat badan.
- f) Mendedahkan pelajar tentang kesan pengurusan masa kepada diri dan kesihatan mereka.

## **1.7 Batasan Kajian.**

Bagi kajian yang dilakukan, pengakaji hanya memilih secara rawak bertujuan seramai 172 orang responden daripada pelajar di Kolej Tuanku Canselor di Universiti Teknologi Malaysia.

## **1.8 Definisi Istilah.**

### **1.8.1 Obesiti.**

Definisi obesiti menggunakan pengukuran Body Mass Index (BMI) ialah nisbah berat (dalam kilogram) dibandingkan dengan ketinggian (dalam meter) seseorang. Daripada ukuran BMI kanak-kanak atau individu itu, dia boleh dikategorikan sebagai kurang berat, normal, berat berlebihan, obesiti atau obesiti yang teruk (Jabatan Penerangan Malaysia.htm).

### **1.8.2 Berat.**

Menurut kamus Dewan (2005), berat ialah ukuran sesuatu timbangan.

### **1.8.3 Badan.**

Menurut kamus Dewan (2005), badan ialah keadaan bentuk badan dari segi fizikal

### **1.8.4 Pelajar.**

Menurut kamus Dewan (2005), pelajar ialah murid atau penuntut yang belajar atau menuntut di sekolah, Maktab dan universiti.

### **1.8.5 Tinjauan**

Menurut kamus Dewan (2005), tinjauan ialah satu perbuatan meninjau iaitu sebelum membuat kesimpulan harus dijalankan sesuatu untuk mengetahui pendapat umum.

### **1.8.6 Gaya Hidup.**

Menurut Zanden (2000) gaya hidup ialah corak keseluruhan dimana individu berusaha untuk menemui keperluan biologi, keperluan sosial dan keperluan emosi.