

**PENGARUH PENGETAHUAN, SIKAP, AMALAN
DALAM PEMAKANAN DAN AKTIVITI FIZIKAL
TERHADAP STATUS KESIHATAN
GURU PELATIH IPGM**



KAMSIAH WIDAYATI RODA HARUN

UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

**FAKULTI PSIKOLOGI DAN PENDIDIKAN
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH
2015**

**PENGARUH PENGETAHUAN, SIKAP, AMALAN
DALAM PEMAKANAN DAN AKTIVITI FIZIKAL
TERHADAP STATUS KESIHATAN
GURU PELATIH IPGM**

KAMSIAH WIDAYATI RODA HARUN



UMMS

**TESIS INI DIKEMUKAKAN UNTUK
MEMENUHI SYARAT MEMPEROLEHI
IJAZAH DOKTOR FALSAFAH**

**FAKULTI PSIKOLOGI DAN PENDIDIKAN
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH
2015**

PERPUSTAKAAN UNIVERSITI MALAYSIA SABAH



BORANG PENGESAHAN STATUS TESIS

JUDUL: _____

IJAZAH: _____

SAYA: _____ **SESI PENGAJIAN:** _____
 (NAMA PENULIS DALAM HURUF BESAR)

Mengaku membenarkan tesis *(LPSM/Sarjana/Doktor Falsafah) ini disimpan di Perpustakaan Universiti Malaysia Sabah dengan syarat-syarat kegunaan seperti berikut:-

1. Tesis adalah hakmilik Universiti Malaysia Sabah.
2. Perpustakaan Universiti Malaysia Sabah dibenarkan membuat salinan untuk tujuan pengajian, pembelajaran, penyelidikan dan pemeliharaan sahaja.
3. Perpustakaan Universiti Malaysia Sabah dibenarkan membuat salinan tesis ini sebagai bahan pertukaran antara institusi pengajian tinggi.
4. Perpustakaan Universiti Malaysia Sabah dibenarkan membuat pendigitasian
5. Sila tandakan (/)

SULIT

(Mengandungi maklumat yang berdarjah keselamatan atau kepentingan Malaysia seperti yang termaktub di 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 PUSTAKAWAN)

Alamat tetap:

 (NAMA PENYELIA)

Tarikh: _____

Tarikh: _____

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 dan TERHAD.
 *Tesis dimaksudkan sebagai tesis bagi Ijazah Doktor Falsafah dan Sarjana Secara penyelidikan atau disertai bagi pengajian secara kerja kursus dan Laporan Projek Sarjana Muda (LPSM)

PENAKUAN

Karya ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali nukilan, ringkasan dan rujukan yang tiap-tiap satunya telah saya jelaskan sumbernya.

08 Julai 2015

.....
Kamsiah Widayati Roda Harun
PP20088401



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

PENGESAHAN

NAMA : **KAMSIAH WIDAYATI RODA HARUN**

NO. MATRIK : **PP20088401**

TAJUK : **PENGARUH PENGETAHUAN, SIKAP, AMALAN DALAM PEMAKANAN DAN AKTIVITI FIZIKAL TERHADAP STATUS KESIHATAN GURU PELATIH IPGM**

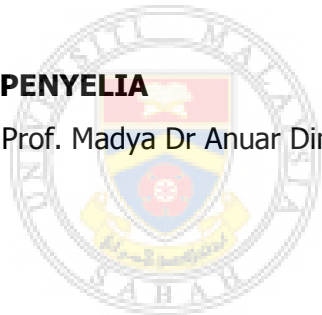
IJAZAH : **DOKTOR FALSAFAH (KURIKULUM DAN PENGAJARAN)**

TARIKH VIVA : **18 MEI 2015**

DISAHKAN OLEH

1. PENYELIA

Prof. Madya Dr Anuar Din



Tandatangan

UMMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

2. PENYELIA BERSAMA

Prof. Dr Salleh Abd Rashid

PENGHARGAAN

Assalamualaikum dan salam sejahtera. Syukur ke hadrat Allah SWT kerana dengan limpah dan kurniaNya, saya telah berjaya menyempurnakan penyelidikan ini dengan penuh cabaran dan dugaan. Permulaan bicara, ingin saya merakamkan penghargaan kepada pihak yang berkaitan sepanjang perjalanan sehingga penyelidikan ini berjaya disempurnakan. Terima kasih yang tidak terhingga kepada pihak Kementerian Pelajaran Malaysia atas biasiswa yang telah diberikan untuk membolehkan saya menyempurnakan Ijazah Doktor Falsafah dalam bidang Kurikulum Dan Pengajaran (Pemakanan dan Kesihatan) di Universiti Malaysia Sabah.

Penghargaan yang tidak ternilai juga ditujukan kepada penyelia tesis saya, Prof Madya Dr Anuar Din dan Profesor Dr Salleh Abd Rashid atas usaha beliau membimbing, mendorong, memotivasikan dan memberi panduan serta tunjuk ajar sehingga tesis ini berjaya disempurnakan. Pengetahuan yang dinamik dan mesra pelajar daripada beliau, membolehkan tesis ini dapat dihasilkan walaupun pelbagai cabaran dan rintangan diharungi semasa proses penyelidikan ini dilaksanakan.

Dalam ruangan yang terhad ini, saya juga ingin mengucapkan penghargaan yang tidak terhingga kepada Pengarah-pengarah IPGM Zon Sabah, para pensyarah dan pelajar di IPGK Gaya, Kota Kinabalu, IPGK Kent, Tuaran, IPGK Keningau dan IPGK Tawau yang terlibat dalam penyelidikan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bahagian EPRD, para pensyarah di Fakulti Psikologi dan Pendidikan, Universiti Malaysia Sabah. Tanpa bantuan, kerjasama dan komitmen dari anda semua, sudah pasti penyelidikan ini tidak dapat disempurnakan dengan lancar.

Segunung penghargaan juga khas buat ibu bapa tersayang, serta penghargaan yang amat istimewa untuk suami tercinta, En Sapihi Bin Dulamit, dan anak-anak tersayang Syazwina Natasya, Syazwie Adam, dan Syazwie Adif yang sentiasa sabar menanti kejayaan ini, serta tidak jemu-jemu memberi dorongan. Kalian semua menjadi sumber inspirasi dan pendorong semasa menyempurnakan kajian ini.

Akhir sekali, penghargaan juga turut diucapkan kepada individu dan pihak-pihak tertentu yang telah memberikan bantuan dan sumbangan sama ada secara langsung atau tidak langsung dalam menyempurnakan tesis ini. Sesungguhnya benarlah sabda Nabi Muhammad SAW bahawa "tuntutlah ilmu dari lahir hingga ke liang lahad". Semoga Allah SWT membalas budi baik di atas sumbangan anda semua. Terima kasih.

Kamsiah Widayati Roda Harun
PP20088401

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan mengkaji tahap, hubungan dan pengaruh pengetahuan, sikap, amalan dalam pemakanan, aktiviti fizikal dan status kesihatan guru pelatih Institut Pendidikan Guru (IPGM) Zon Sabah. Seramai 408 guru pelatih telah dipilih dengan kaedah persampelan bergabung. Kajian ini berbentuk kuantitatif bukan eksperimen dengan menggunakan kaedah tinjauan sampel berdasarkan objektif kajian. Data daripada pelajar diperoleh melalui instrumen ujian pengetahuan pemakanan, aktiviti fizikal dan instrumen soal selidik sikap, amalan pemakanan, aktiviti fizikal dan status kesihatan. Variabel bebas adalah pengetahuan, sikap dan amalan pemakanan, aktiviti fizikal dan status kesihatan. Kajian rintis telah dilaksanakan untuk menguji kesahan dan kebolehpercayaan instrumen kajian. Data dianalisis dengan menggunakan perisian analisis item *Quick, Unbiased, Efficient Statistical Tree (Quest)*, *Predictive Analytics Software (PASW) for Windows Version 22* dan *Analysis of Moment Structure (AMOS) for Windows Version 18*. Analisis diskriptif seperti peratus dan min digunakan untuk menentukan tahap. Dapatan kajian pemakanan menunjukkan tahap pengetahuan baik ($n=268$; $\%=66$), sikap baik ($n=346$; $\%=85$) dan amalan rendah ($n=254$; $\%=62$). Aktiviti fizikal menunjukkan tahap pengetahuan sederhana ($n=219$; $\%=54$), sikap sederhana ($n=274$; $\%=67$) dan amalan baik ($n=181$; $\%=44$). Status kesihatan menunjukkan tahap sederhana ($n=204$; $\%=50$). Analisis statistik inferensi seperti Korelasi *Pearson*, Regresi berganda langkah demi langkah untuk menguji hipotesis kajian pada aras signifikan $p<.05$. Dapatan kajian menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan pengetahuan pemakanan ($r=.207$, $p<.05$) dan sikap pemakanan ($r=.135$, $p<.05$) dengan amalan pemakanan. Hubungan yang positif dan signifikan pengetahuan aktiviti fizikal ($r=.119$, $p<.05$) dan sikap aktiviti fizikal ($r=.133$, $p<.05$) dengan amalan aktiviti fizikal. Selain daripada itu terdapat hubungan positif dan signifikan amalan pemakanan ($r=.254$, $p<.05$) dan amalan aktiviti fizikal ($r=.175$, $p<.05$) dengan status kesihatan. Sementara itu, pengetahuan pemakanan ($\beta=.054$; $p<.05$) merupakan peramal utama terhadap amalan pemakanan dan sikap aktiviti fizikal ($\beta=.034$; $p<.05$) merupakan peramal utama amalan aktiviti fizikal. Manakala amalan pemakanan ($\beta=.048$; $p<.05$) merupakan peramal utama status kesihatan. Keputusan analisis laluan menunjukkan bahawa pengetahuan pemakanan dan aktiviti fizikal memberi kesan langsung dan tidak langsung terhadap status kesihatan guru pelatih.

ABSTRACT

INFLUENCE OF KNOWLEDGE, ATTITUDE AND PRACTICE IN NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY ON HEALTH STATUS OF TEACHER TRAINERS IPGM

This study aims to examine the level, relationship and influence of knowledge, attitudes, practices in nutrition, physical activity on the health status of teacher trainers in the Institutes of Teacher Education (IPGs) within the Sabah zone. A total of 408 teacher trainers have been selected using purposive and random sampling. This is a quantitative non-experimental survey using a sample based on the objectives of the study. Data was obtained through a test which tested the respondents' knowledge of nutrition and physical activity, and a questionnaire that gathered the respondents' attitude and practices in nutrition, physical activity and their status of health. The independent variables are the knowledge, attitude and practices in nutrition, physical activity and health status. A pilot study was conducted to test the validity and reliability of the instruments. The data was analyzed using analysis software items Quick, Unbiased, Efficient Statistical Tree (Quest), Predictive Analytics Software (PASW) for Windows Version 22 and Analysis of Moment Structure (AMOS) for Windows Version 18. A descriptive analysis, as percentages and means, was also used to determine the level. The findings showed that for nutrition, respondents showed good level of knowledge ($n=268$; $\%=66$), good attitude ($n=346$; $\%=85$) but low level of practice ($n=254$; $\%=62$). Physical activity showed a moderate level of knowledge ($n=219$; $\%=54$), moderate attitude ($n=274$; $\%=67$) but a good level of practice ($n=181$; $\%=44$). Health status is at the moderate level ($n=204$; $\%=50$). Inferential statistical analyses such as Pearson correlation and multiple stepwise regression were used to test the hypothesis of a significant level of $p<.05$. The results showed a positive and significant correlation between knowledge of nutrition ($r=.207$, $p<.05$), attitudes ($r=.135$, $p<.05$) and practice of diet. A positive and significant relationship was shown between knowledge of physical activity ($r=.119$, $p<.05$) and the attitude of physical activity ($r=.133$, $p<.05$) with practice of physical activity. In addition, there is a positive and significant relationship between practice of diet ($r=.254$, $p<.05$), the practice of physical activity ($r=.175$, $p<.05$) with health status. Meanwhile, knowledge of nutrition ($\beta=.054$; $p<.05$) is the main predictor towards diet practice while attitudes of physical activity ($\beta=.034$; $p<.05$) is a major predictor of physical activity. One's diet practice ($\beta=.048$; $p<.05$) is the main predictor of health status. Path analysis results show that knowledge of nutrition and physical activity has an indirect and direct impact on the health status of trainee teachers.

SENARAI KANDUNGAN

| | Halaman |
|------------------------------------|---------|
| TAJUK | i |
| PENGAKUAN | ii |
| PENGESAHAN | iii |
| PENGHARGAAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| <i>ABSTRACT</i> | vi |
| SENARAI KANDUNGAN | vii |
| SENARAI JADUAL | xii |
| SENARAI RAJAH | xv |
| SENARAI SINGKATAN | xvi |
| SENARAI LAMPIRAN | xviii |
| BAB 1: PENDAHULUAN | |
| 1.1 Pengenalan | 1 |
| 1.2 Latar Belakang Kajian | 2 |
| 1.3 Pernyataan Masalah | 7 |
| 1.4 Objektif Kajian | 8 |
| 1.5 Soalan Kajian | 8 |
| 1.6 Hipotesis Kajian | 9 |
| 1.7 Definisi Operasional | 10 |
| 1.7.1 Status Kesihatan | 10 |
| 1.7.2 Pengetahuan Pemakanan | 10 |
| 1.7.3 Pengetahuan Aktiviti Fizikal | 11 |
| 1.7.4 Sikap Pemakanan | 11 |
| 1.7.5 Sikap Aktiviti Fizikal | 11 |
| 1.7.6 Amalan Pemakanan | 12 |
| 1.7.7 Amalan Aktiviti Fizikal | 12 |
| 1.8 Kepentingan Kajian | 13 |

| | | |
|------|-------------------------|----|
| 1.9 | Skop Dan Batasan Kajian | 14 |
| 1.10 | Kesimpulan | 16 |

BAB 2 : KAJIAN LITERATUR

| | | |
|-------|--|----|
| 2.1 | Pengenalan | 18 |
| 2.2 | Status Kesihatan | 18 |
| 2.3 | Teori dan Model Terhadap Pemakanan, Aktiviti Fizikal dan Status Kesihatan Guru Pelatih | 25 |
| 2.3.1 | Teori Kognitif Sosial Bandura | 25 |
| 2.3.2 | Teori Brenfrenbrenner Dengan Model Ekologi Sosial | 28 |
| 2.3.3 | Teori Tingkah Laku Terancang | 32 |
| 2.4 | Pemakanan | 40 |
| 2.4.1 | Pengetahuan Pemakanan | 41 |
| 2.4.2 | Sikap Pemakanan | 51 |
| 2.4.3 | Amalan Pemakanan | 55 |
| 2.5 | Aktiviti Fizikal | 69 |
| 2.5.1 | Pengetahuan Aktiviti Fizikal | 70 |
| 2.5.2 | Sikap Aktiviti Fizikal | 76 |
| 2.5.3 | Amalan Aktiviti Fizikal | 81 |
| 2.6 | Kerangka Konseptual Kajian | 91 |
| 2.7 | Kesimpulan | 92 |

BAB 3 : METODOLOGI KAJIAN

| | | |
|-------|---|-----|
| 3.1 | Pengenalan | 94 |
| 3.2 | Reka Bentuk Kajian | 94 |
| 3.3 | Lokasi Kajian | 95 |
| 3.4 | Pensampelan Kajian | 96 |
| 3.5 | Instrumentasi | 100 |
| 3.5.1 | Ujian Pengetahuan Pemakanan | 101 |
| 3.5.2 | Ujian Pengetahuan Aktiviti Fizikal | 102 |
| 3.5.3 | Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen UPP dan UPAF | 103 |

| | | |
|------------------------------|--|-----|
| 3.5.4 | Indeks Kesukaran dan Kesesuaian Item bagi Instrumen UPP dan UPAF | 104 |
| 3.5.5 | Soal Selidik Sikap Pemakanan, Amalan Pemakanan, Sikap Aktiviti Fizikal, Amalan Aktiviti Fizikal dan Status Kesihatan | 105 |
| 3.5.6 | Maklumat Demografi | 106 |
| 3.5.7 | Soal Selidik Sikap Pemakanan | 106 |
| 3.5.8 | Soal Selidik Amalan Pemakanan | 107 |
| 3.5.9 | Soal Selidik Sikap Aktiviti Fizikal | 109 |
| 3.5.10 | Soal Selidik Amalan Aktiviti Fizikal | 109 |
| 3.5.11 | Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen Soal Selidik Sikap Pemakanan | 112 |
| 3.5.12 | Soal Selidik Status Kesihatan | 113 |
| 3.6 | Pelaksanaan Kajian Rintis | 121 |
| 3.6.1 | Dapatan Kajian Rintis | 123 |
| 3.6.2 | Ujian Kenormalan Bagi Taburan Data Kajian Rintis | 125 |
| 3.7 | Prosedur Pengumpulan Data Kajian | 127 |
| 3.8 | Prosedur Penganalisisan Data Kajian | 128 |
| 3.8.1 | Statistik Perihalan | 128 |
| 3.8.2 | Statistik Inferensi | 129 |
| 3.9 | Kerangka Kajian Matriks | 137 |
| 3.10 | Kesimpulan | 139 |
| | | |
| BAB 4: DAPATAN KAJIAN | | |
| 4.1 | Pengenalan | 140 |
| 4.2 | Pemerihalan Responden dan Kadar Sambutan Responden | 140 |
| 4.3 | Analisis Data Statistik | 141 |
| 4.4 | Analisis Kebolehpercayaan Instrumen Kajian | 142 |
| 4.5 | Maklumat Demografi | 144 |
| 4.6 | Tahap Pemakanan, Aktiviti Fizikal dan Status Kesihatan | 145 |
| 4.6.1 | Pengetahuan Pemakanan dalam kalangan Guru Pelatih | 145 |
| 4.6.2 | Sikap Pemakanan dalam kalangan Guru Pelatih | 146 |

| | | |
|--------|---|-----|
| 4.6.3 | Amalan Pemakanan dalam kalangan Guru Pelatih | 146 |
| 4.6.4 | Pengetahuan Aktiviti Fizikal dalam kalangan Guru Pelatih | 148 |
| 4.6.5 | Sikap Aktiviti Fizikal dalam kalangan Guru Pelatih | 149 |
| 4.6.6 | Amalan Aktiviti Fizikal dalam kalangan Guru Pelatih | 149 |
| 4.6.7 | Status Kesihatan dalam kalangan Pelatih | 150 |
| 4.7 | Hubungan Antara Pemakanan, Aktiviti Fizikal dan Status Kesihatan dalam kalangan Guru Pelatih | 151 |
| 4.7.1 | Korelasi Hasil Darab Momen Pearson antara Pengetahuan Pemakanan dan Sikap Pemakanan dengan Amalan Pemakanan. | 151 |
| 4.7.2 | Korelasi Hasil Darab Momen Pearson antara Pengetahuan Aktiviti Fizikal dan Sikap Aktiviti Fizikal dengan Amalan Aktiviti Fizikal. | 152 |
| 4.7.3 | Korelasi Hasil Darab Momen Pearson antara Amalan Pemakanan dan Amalan Aktiviti Fizikal dengan Status Kesihatan. | 153 |
| 4.8 | Pengaruh Pemakanan dan Aktiviti Fizikal Terhadap Status Kesihatan Dalam Kalangan Guru Pelatih. | 154 |
| 4.8.1 | Pengetahuan dan Sikap Terhadap Amalan Pemakanan dalam kalangan Guru Pelatih. | 154 |
| 4.8.2 | Pengetahuan dan Sikap Terhadap Amalan Aktiviti Fizikal dalam kalangan Guru Pelatih. | 156 |
| 4.8.3 | Pengaruh Aspek Amalan Pemakanan dan Aktiviti Fizikal terhadap Status Kesihatan dalam Kalangan Guru Pelatih | 157 |
| 4.9 | Keputusan Analisis Lintasan <i>Amos 20</i> | 158 |
| 4.9.1 | Analisis Lintasan SEM Antara Variabel Pemakanan, dan Aktiviti Fizikal terhadap Status Kesihatan | 159 |
| 4.9.2 | Analisis Lintasan <i>Amos 20</i> Pemakanan dan Status Kesihatan terhadap Status Kesihatan | 161 |
| 4.10 | Ringkasan Dapatan Kajian | 164 |
| 4.10.1 | Rumusan Hasil Dapatan Pemakanan, Aktiviti Fizikal dan Status Kesihatan | 165 |

| | | |
|------|------------|-----|
| 4.11 | Kesimpulan | 167 |
|------|------------|-----|

BAB 5 : RUMUSAN, PERBINCANGAN, IMPLIKASI DAN CADANGAN

| | | |
|-------|--|-----|
| 5.1 | Pengenalan | 168 |
| 5.2 | Rumusan | 168 |
| 5.3 | Perbincangan | 170 |
| 5.3.1 | Tahap Pengetahuan, Sikap dan Amalan Pemakanan | 170 |
| 5.3.2 | Tahap Pengetahuan, Sikap dan Amalan Aktiviti Fizikal | 179 |
| 5.3.3 | Tahap Status Kesihatan | 186 |
| 5.3.4 | Hubungan Pemakanan Dengan Status Kesihatan | 189 |
| 5.3.5 | Hubungan Aktiviti fizikal Dengan Status kesihatan | 199 |
| 5.3.6 | Pengaruh Pemakanan, Aktiviti Fizikal dan Status Kesihatan. | 206 |
| 5.3.7 | Kesesuaian Model Kajian | 214 |
| 5.4 | Implikasi Kajian | 219 |
| 5.4.1 | Implikasi Teori dan Model | 219 |
| 5.4.2 | Implikasi Pengamalan | 223 |
| 5.4.3 | Implikasi Penyelidikan | 229 |
| 5.5 | Cadangan Kajian Lanjutan | 231 |
| 5.6 | Penutup | 232 |
| | RUJUKAN | 235 |
| | LAMPIRAN | |

SENARAI JADUAL

| | Halaman |
|---|---------|
| Jadual 2.1: Prinsip Pemakanan | 45 |
| Jadual 2.2: Keperluan Kalori Harian Mengikut Umur dan Jantina | 47 |
| Jadual 2.3: Saranan Jumlah Hidangan yang Disyorkan dalam Sehari | 60 |
| Jadual 3.1: Taburan dan Lokasi Institut Pendidikan Guru Malaysia Zon Sabah | 96 |
| Jadual 3.2: Taburan Bilangan Guru Pelatih mengikut IPGM Zon Sabah | 97 |
| Jadual 3.3: Sedutan Jadual Penentuan Sampel Krejcie dan Morgan | 99 |
| Jadual 3.4: Taburan Bilangan Guru Pelatih PISMP Di Institusi Pendidikan Guru Malaysia Zon Sabah | 100 |
| Jadual 3.5: Taburan Item Ujian Pengetahuan Pemakanan (UPP) Mengikut Kategori | 101 |
| Jadual 3.6: Interpretasi Skor Ujian Pengetahuan Pemakanan dalam kalangan Guru Pelatih | 102 |
| Jadual 3.7: Taburan Bilangan Item Ujian Pengetahuan Aktiviti Fizikal (UPAF) Mengikut Kategori | 102 |
| Jadual 3.8: Interpretasi Skor Ujian Pengetahuan Aktiviti Fizikal dalam kalangan Guru Pelatih | 103 |
| Jadual 3.9: Pentafsiran Item Berdasarkan Indeks Kesukaran | 105 |
| Jadual 3.10: Taburan Bilangan Item Skala Sikap Pemakanan (SSP) | 106 |
| Jadual 3.11: Nilai Kod Semula Soalan 6 dan 7 | 107 |
| Jadual 3.12: Taburan Bilangan Item Skala Amalan Pemakanan (SAP) Mengikut Kategori | 108 |
| Jadual 3.13: Nilai Kod Semula Kumpulan Makanan | 108 |
| Jadual 3.14: Taburan Bilangan Item Skala Sikap Aktiviti Fizikal (SSAF) | 109 |
| Jadual 3.15: Kategori Pengiraan METS | 111 |
| Jadual 3.16: Taburan Bilangan Item Skala Status Kesihatan (SSK) Mengikut Kategori | 115 |
| Jadual 3.17: Kategori Skala Status Kesihatan SF-36 (SSK) Mengikut Analisis Kebolehpercayaan | 116 |
| Jadual 3.18: Nilai Kod Semula Item 7 | 117 |
| Jadual 3.19: Nilai Kod Semula Item 8 (Jika Item 7 dan 8 Dijawab) | 117 |

| | | |
|--------------|---|-----|
| Jadual 3.20: | Nilai Kod Semula Item 8 (Jika Item 7 Tidak Dijawab) | 118 |
| Jadual 3.21: | Nilai Kod Semula Item 1 | 118 |
| Jadual 3.22: | Nilai Kod Semula Item 11b dan 11d | 118 |
| Jadual 3.23: | Nilai Kod Semula Item 9a dan 9e | 119 |
| Jadual 3.24: | Nilai Kod Semula Item 6 | 119 |
| Jadual 3.25: | Nilai Kod Semula Item 9d dan 9h | 120 |
| Jadual 3.26: | Perincian Bilangan Item Mengikut Skala Demografi, Pemakanan, Aktiviti Fizikal dan Status Kesihatan | 121 |
| Jadual 3.27: | Kebolehpercayaan Instrumen Kajian | 125 |
| Jadual 3.28: | Ringkasan Nilai Kepencongan dan Kurtosis bagi Instrumen Kajian (Kajian Rintis) | 125 |
| Jadual 3.29: | Kekuatan Nilai Pekali Korelasi | 130 |
| Jadual 3.30: | Kriteria Pengukuran Kebagusan Penyesuaian Model | 135 |
| Jadual 3.31: | Kerangka Matriks Kajian | 138 |
| Jadual 4.1: | Kadar Sambutan Responden terhadap Instrumen Kajian | 141 |
| Jadual 4.2: | Taburan Responden terhadap Instrumen Kajian Mengikut IPGM | 141 |
| Jadual 4.3: | Indeks Kebolehpercayaan Alpha Cronbach | 144 |
| Jadual 4.4: | Maklumat Demografi | 144 |
| Jadual 4.5: | Skor Ujian Pengetahuan Pemakanan Berdasarkan Peratus dalam kalangan Guru Pelatih ($n=408$) | 145 |
| Jadual 4.6: | Sikap Pemakanan Berdasarkan Peratus dalam kalangan Guru Pelatih ($n=408$) | 146 |
| Jadual 4.7: | Amalan Pemakanan (Kumpulan Makanan) Berdasarkan Min dan Sisihan Piawai dalam kalangan Guru Pelatih ($n=408$) | 147 |
| Jadual 4.8: | Amalan Pemakanan Berdasarkan Peratus dalam kalangan Guru Pelatih ($n=408$) | 147 |
| Jadual 4.9: | Skor Ujian Pengetahuan Aktiviti Fizikal Berdasarkan Peratus dalam kalangan Guru Pelatih ($n=408$) | 148 |
| Jadual 4.10: | Sikap Aktiviti Fizikal Berdasarkan Peratus, Min dan Sisihan Piawai dalam kalangan Guru Pelatih ($n=408$) | 149 |
| Jadual 4.11: | Tahap Amalan Berdasarkan Jenis Aktiviti Fizikal | 150 |
| Jadual 4.12: | Tahap Amalan Aktiviti Fizikal Berdasarkan Peratus, Min dan Sisihan Piawai dalam kalangan Guru Pelatih ($n=408$) | 150 |
| Jadual 4.13: | Tahap Status Kesihatan Berdasarkan Peratus dalam kalangan Guru Pelatih ($n=408$) | 151 |

| | | |
|--------------|--|-----|
| Jadual 4.14: | Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap Pemakanan dengan Amalan Pemakanan dalam Kalangan Guru Pelatih | 152 |
| Jadual 4.15: | Hubungan antara Pengetahuan Aktiviti Fizikal dan Sikap Aktiviti Fizikal dengan Amalan Aktiviti Fizikal dalam kalangan Guru Pelatih | 153 |
| Jadual 4.16: | Hubungan antara Amalan Pemakanan dan Amalan Aktiviti Fizikal dengan Status Kesihatan dalam kalangan Guru Pelatih | 154 |
| Jadual 4.17: | Pengaruh Aspek Pengetahuan dan Sikap Terhadap Amalan Pemakanan dalam kalangan Guru Pelatih | 155 |
| Jadual 4.18: | Pengaruh Aspek Pengetahuan dan Sikap Terhadap Amalan Aktiviti Fizikal dalam kalangan Guru Pelatih | 156 |
| Jadual 4.19: | Pengaruh Amalan Pemakanan dan Amalan Aktiviti Fizikal terhadap Status Kesihatan dalam kalangan Guru Pelatih | 158 |
| Jadual 4.20: | Kriteria Pengukuran Kebagusan Penyesuaian Model | 161 |
| Jadual 4.21: | Anggaran Wajaran Regresi (<i>Regression Weight</i>) bagi Keseluruhan Responden | 162 |
| Jadual 4.22: | Anggaran Kovarians dan Korelasi antara Variabel Eksogen Bagi Keseluruhan Responden | 162 |
| Jadual 4.23: | Rumusan Hasil Dapatan Berdasarkan Hipotesis | 165 |



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

SENARAI RAJAH

| | Halaman |
|--|---------|
| Rajah 2.1: Teori Kognitif Sosial | 26 |
| Rajah 2.2: Model Ekologi Sosial Bronfenbrenner | 29 |
| Rajah 2.3: Teori Tingkah Laku Terancang | 33 |
| Rajah 2.4: Kerangka Konseptual Kajian | 92 |
| Rajah 3.1: Kaedah Pensampelan Bergabung | 98 |
| Rajah 4.1: Model Analisis Lintasan Amos | 163 |



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

SENARAI SINGKATAN

| | | |
|---------------|---|---|
| AFI | - | <i>Absolute Fit Index</i> |
| AIC | - | <i>Akaike Information Criterion</i> |
| AMOS | - | <i>Analysis of Moment Structures,</i> |
| ANOVA | - | <i>Analysis of Varians</i> |
| BPK | - | Bahagian Pembangunan Kurikulum |
| CDC | - | <i>Centre for Disease Control and Prevention</i> |
| CFI | - | <i>Comparative Fit Index</i> |
| ERG | - | <i>Existence Relatedness Growth</i> |
| GEQ | - | <i>Group Environment Questionnaire</i> |
| HSD | - | <i>Honesty Significant Difference</i> |
| IFI | - | <i>Incremental Fit Index</i> |
| INSAK | - | Inventori Sahsiah Keguruan |
| IPAQ | - | <i>International Physical Activity Questionnaire</i> |
| IPGK | - | Institut Pendidikan Guru Kampus |
| IPGM | - | Institut Pendidikan Guru Malaysia |
| KKM | - | Kementerian Kesihatan Malaysia |
| KPM | - | Kementerian Pendidikan Malaysia |
| METS | - | <i>Metabolic Equivalent Rates</i> |
| MLE | - | <i>Maximum Likelihood Estimation</i> |
| N | - | Populasi |
| NFI | - | <i>Normed Fit Index</i> |
| NHANES | - | <i>National Health and Nutrition Examination Survey</i> |
| PASW | - | <i>Predictive Analytics Software</i> |
| PFI | - | <i>Parsimonius Fit Index</i> |
| PISMP | - | Program Ijazah Sarjana Muda Perguruan |
| PMSR | - | <i>Residu Punca Kuasa Dua Min</i> |
| PNFI | - | <i>Parsimonius Normed Fit Index</i> |
| PPISMP | - | Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Perguruan |
| QUEST | - | <i>Quick Unbiased, Efficient Statistical Tree</i> |
| RFI | - | <i>Relative Fit Index</i> |

| | | |
|--------------|---|--|
| RMSEA | - | <i>Root Mean Square Error of Approximation</i> |
| S | - | Sampel |
| SAAF | - | Skala Amalan Aktiviti Fizikal |
| SAP | - | Skala Amalan Pemakanan |
| SEM | - | <i>Structural Equation Modelling</i> |
| SF-36 | - | <i>The Short Form 36 Health Survey (SF-36)</i> |
| SOP | - | <i>Standard Operating Procedure</i> |
| SPM | - | Sijil Pelajaran Malaysia |
| SPSS | - | <i>Statistical Package of Social Science</i> |
| SSAF | - | Skala Sikap Aktiviti Fizikal |
| SSK | - | Skala Status Kesihatan |
| SSP | - | Skala Sikap Pemakanan |
| TLI | - | <i>Tucker-Lewis Index</i> |
| UPAF | - | Ujian Pengetahuan Aktiviti Fizikal |
| UPP | - | Ujian Pengetahuan Pemakanan |
| WHO | - | <i>World Health Organization</i> |



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

LAMPIRAN

| | | |
|-------------|--|-----|
| Lampiran 1: | Instrumen Pengetahuan, Sikap, Amalan Dalam Pemakanan dan Aktiviti Fizikal, Status Kesihatan | 265 |
| Lampiran 2: | Surat Kebenaran Menjalankan Kajian Daripada Bahagian Perancangan Dan Penyelidikan Dasar (EPRD), Kementerian Pelajaran Malaysia | 284 |
| Lampiran 3: | Surat Memohon Pengesahan Ujian Daripada Panel | 285 |
| Lampiran 4: | Surat Memohon Kebenaran Menjalankan Kajian Kepada Pengarah IPGK Zon Sabah | 288 |



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Pendidikan merupakan aset yang sangat berharga kepada negara Malaysia yang sedang bergerak maju ke peringkat global. Negara amat memerlukan modal insan yang berkualiti dalam semua aspek termasuklah kesihatan fizikal, mental dan juga sosial. Kesihatan yang baik merupakan salah satu fokus utama kerajaan untuk melahirkan modal insan yang sihat. Kesihatan merupakan kunci utama kesejahteraan kerana tubuh badan yang sihat pastinya dapat memainkan peranan aktif terhadap pembangunan agama, bangsa dan negara. Md Safian Mohd Tajuddin, (2007) menyatakan kesihatan mempunyai impak yang besar terhadap kebahagiaan dan potensi individu yang secara langsung memberi kesan terhadap peningkatan produktiviti.

Mantan Perdana Menteri, Tun Abdullah Haji Ahmad Badawi telah mencetuskan revolusi idea dalam memberi penekanan terhadap usaha membangunkan modal insan sebagai satu landasan kecemerlangan. Pendidikan memainkan peranan penting dalam usaha membangunkan modal insan yang mempunyai jati diri yang kukuh, berketerampilan, berkeperibadian mulia, berpengetahuan dan berkemahiran tinggi untuk memenuhi aspirasi negara maju menjelang 2020. Untuk merealisasikan matlamat tersebut, ciri penting yang mesti ditekankan ialah status kesihatan generasi akan datang yang dinamik, inovatif dan sihat dari segi fizikal dan mental dalam menentukan hala tuju negara pada masa hadapan (Jabatan Penerangan Malaysia, 2006).

Unit Perancang Ekonomi Negara (EPU, 2011) dalam Rancangan Malaysia Kesepuluh (RMK-10), telah menekankan modal insan sebagai satu pelaburan terpenting dan teras kepada pembangunan negara. Oleh hal yang demikian, kerajaan sentiasa menggalakkan dan memberi penekanan terhadap usaha-usaha untuk

meningkatkan status kesihatan individu khususnya dalam kalangan pelajar. Pelajar yang sihat pastinya dapat memainkan peranan aktif terhadap pembangunan agama, bangsa dan negara.

Di Malaysia, status kesihatan pelajar sering dikaitkan dengan populasi yang mengalami berat badan berlebihan dan obesiti. Fenomena ini pernah dianggap sebagai satu gejala yang hanya berlaku di negara-negara maju, tetapi kini telah merebak sebagai satu epidemik di kebanyakan negara Asia (Florentino, 2002; WHO, 2003). Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2005) telah mengenal pasti berat badan berlebihan dan obesiti adalah epidemik global yang dihadapi hampir 1 bilion penduduk di seluruh dunia dan 50 peratus daripada masalah yang dilaporkan terdapat di negara Asia. Kadar berat badan berlebihan dan obesiti di Malaysia adalah tinggi berbanding negara-negara lain di rantau ini. Lembaga Promosi Kesihatan Malaysia (LPKM, 2011) menjangkakan 30 peratus atau 8.1 juta rakyat negara ini mengalami masalah berat badan berlebihan dan obesiti.

Hal ini merupakan gambaran awal terhadap masalah kesihatan serta pendedahan kepada pelbagai penyakit kronik, gangguan psikologi, sosial dan masalah fizikal (Pon Lai Wan, Mirnalini Kandiah & Mohd Nasir Mohd Taib, 2004; WHO, 2004). Epidemik ini jika tidak dibendung, mengakibatkan struktur masyarakat dan produktiviti kerja semakin lemah. Menurut Lekhraj Rampal *et al.*, (2007) berlaku peningkatan bilangan generasi muda yang mengalami masalah status kesihatan. Hal ini merupakan cabaran utama dalam memantapkan status kesihatan terutamanya dalam kalangan pelajar pada masa akan datang.

1.2 Latar Belakang Kajian

Untuk mencapai matlamat wawasan 2020, negara harus memberi tumpuan kepada sumber tenaga manusia. Persaingan, produktiviti, inovasi, kebolehan dan keupayaan dalam pengurusan teknologi baru akan ditentukan oleh kualiti sumber tenaga manusia itu sendiri. Perkembangan sumber tenaga manusia mesti mempunyai polisi dan program yang dibentuk untuk meningkatkan atau memperbaiki kualiti masyarakat. Oleh itu program-program peningkatan kualiti perlu dijalankan termasuklah program yang dapat meningkatkan status kesihatan seseorang individu.

Dasar kerajaan Malaysia adalah untuk menjadikan negara ini sebagai pusat kecemerlangan pendidikan yang bertaraf dunia. Dasar ini secara langsung melibatkan semua tenaga pengajar pada semua peringkat, sama ada di institusi pendidikan awam mahu pun swasta, kerana mereka inilah yang bertanggungjawab menjayakan dasar tersebut. Dalam usaha Malaysia menjadi negara maju dengan pendidikan berkualiti dan bertaraf dunia, adalah penting mempunyai guru terlatih yang bukan saja memiliki ilmu pengetahuan tetapi dilengkapi status kesihatan yang baik dalam menentukan hala tuju pembangunan dan kemajuan pendidikan negara.

Darling-Hammond, (1999) menyarankan bahawa langkah meningkatkan kualiti pendidikan, seharusnya dimulakan dengan memperbaiki kualiti tenaga pengajar. Peningkatan kualiti tenaga pengajar perlu bermula pada peringkat guru pelatih yang sedang menjalani pengajian perguruan. Oleh itu, kita perlu mengenal pasti faktor-faktor yang mempengaruhi status kesihatan guru pelatih yang secara langsung akan memberi kesan kepada keberkesanan penglibatan mereka semasa menjalani kursus perguruan dan seterusnya dapat berkhidmat menjadi seorang pendidik di sekolah.

Status kesihatan sangat penting dalam organisasi pendidikan kerana kesihatan berhubung kait dengan produktiviti. Status kesihatan merupakan tahap ukuran kesihatan seseorang individu dan juga sesebuah masyarakat. Menurut Bedworth dan Bedworth, (1991) kesihatan merupakan mutu (kualiti) fizikal, psikologikal dan sosial yang membolehkan manusia menguruskan diri sendiri dan juga orang lain dengan sepatutnya dalam pelbagai situasi. Status kesihatan boleh dilihat daripada beberapa dimensi iaitu fizikal, psikologikal, mental dan sosial yang saling berkait rapat.

Pengetahuan tentang pemakanan sangat penting untuk menjamin pemakanan yang seimbang dan berkualiti. Pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang individu akan mendorong pengambilan diet seimbang yang mampu membantu mengekalkan status kesihatan yang baik. Pengetahuan pemakanan tidak hanya bertujuan menambahkan pengetahuan dan kemahiran dalam pemakanan tetapi juga perlu untuk memperbaiki sikap dan amalan dalam pemakanan. Kekurangan

pengetahuan tentang pemakanan akan menyebabkan kegagalan memenuhi keperluan diet seimbang sebagaimana yang disarankan dan mengakibatkan status kesihatan seseorang individu akan terjejas (*Center of Disease Control and Prevention, 2006*).

Pengetahuan pemakanan perlu diikuti dengan sikap dan amalan pemakanan mengikut prinsip-prinsip pemakanan untuk mencapai status kesihatan yang unggul (Belansky, Romaniello & Morin, 2006; Stewart, Dennison & Kohl, 2004). Guru pelatih perlu sentiasa menambahkan pengetahuan, mementingkan sikap dan amalan pemakanan yang berkualiti untuk kekal sihat dan produktif. Amalan tersebut seharusnya mampu dipatuhi oleh setiap individu khususnya guru pelatih. Pengetahuan, sikap dan amalan diet seimbang diharapkan dapat menyediakan guru pelatih agar mempunyai status kesihatan yang baik. Hal ini secara langsung membolehkan guru pelatih dapat melaksanakan tugas dengan lebih efisien dan bertenaga.

Walau bagaimanapun, trend amalan pengambilan diet dalam kalangan pelajar dewasa ini telah mewujudkan kebimbangan terhadap status kesihatan mereka (WHO, 2009). Hal ini merupakan satu petanda perlunya perubahan perilaku atau sikap dalam merangka dan merancang strategi pencegahan dan penambahbaikan terhadap status kesihatan. Sikap terhadap amalan pengambilan diet tanpa mengira tempat, masa dan kekerapan mengambil minuman dan makanan ringan yang kurang berkhasiat mengundang pelbagai masalah kesihatan (Mahasti & Kamyar, 2008). Kesibukan dan rutin sebagai pelajar mengakibatkan kelalaian dan kegagalan mengikut keperluan diet yang disarankan (Racette, Deusinger, Strube, Highstein & Deusinger, 2005). Rutin negatif ini jika tidak dibendung akan menjadi amalan guru pelatih dan akan menjejaskan status kesihatan mereka dalam jangka masa panjang.

Ketidaktifan guru pelatih disebabkan masalah status kesihatan boleh melemahkan keupayaan dalam melaksanakan pelbagai aktiviti. Pengetahuan, sikap dan amalan yang lemah dalam aktiviti fizikal adalah antara faktor penyumbang kepada permasalahan ini. Aktiviti fizikal memainkan peranan penting untuk