

**PENGARUH AMALAN GAYA HIDUP SIHAT
TERHADAP PRESTASI KERJA**

PEKERJA DI UTC

TAWAU, SABAH

NORMALA BINTI ABDUL RAHMAN

FAKULTI SAINS SOSIAL DAN KEMANUSIAAN

UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

2021



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

**PENGARUH AMALAN GAYA HIDUP SIHAT
TERHADAP PRESTASI KERJA
PEKERJA DI UTC
TAWAU, SABAH**

NORMALA BINTI ABDUL RAHMAN

**TESIS INI DISERAHKAN UNTUK MEMENUHI
KEPERLUAN PENGIJAZAHAN IJAZAH
SARJANA MUDA SAINS SOSIAL**



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

PENGAKUAN PELAJAR

Saya yang bernama Normala Binti Abdul Rahman mengaku bahawa Latihan Ilmiah yang bertajuk Pengaruh Amalan Gaya Hidup Sihat terhadap Prestasi Kerja Pekerja di UTC Tawau, Sabah ini merupakan hasil usaha dan kerja saya sendiri melainkan petikan dan ringkasan yang setiap satunya telah saya nyatakan sumbernya.

Mala

23 Ogos 2021

Normala Binti Abdul Rahman

Tarikh

BA18110441

Program Hubungan Industri,

Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan,

Universiti Malaysia Sabah



PENGESAHAN PENYELIA LATIHAN ILMIAH

Dengan ini, saya Dr Mahadirin Ahmad yang merupakan pensyarah program Hubungan Industri dan selaku penyelia latihan ilmiah kepada pelajar yang bernama Normala Binti Abdul Rahman mengesahkan bahawa latihan ilmiah yang bertajuk "Pengaruh Amalan Gaya Hidup Sihat terhadap Prestasi Kerja Pekerja di UTC Tawau, Sabah" adalah dibuat oleh pelajar ini yang bertujuan untuk memenuhi syarat penganugerahan Ijazah Sarjana Muda Sains Sosial dengan Keujian Hubungan Industri, Universiti Malaysia Sabah.

Disahkan Oleh:

(Dr. Mahadirin Ahmad)

Penyelia Latihan Ilmiah

Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan

Universiti Malaysia Sabah

Tarikh

PENGHARGAAN

Syukur kepada Allah SWT kerana limpah kurnia-NYA saya berjaya menyiapkan latihan ilmiah ini. Sekalung penghargaan yang tidak terhingga ditujukan khas kepada penyelia, Dr Mahadirin Ahmad atas segala nasihat, tunjuk ajar dan bimbingan dan kesabaran beliau sepanjang saya menjalankan kajian ini. Tidak lupa juga kepada semua pensyarah program Hubungan Industri yang turut membantu dalam penulisan ilmiah ini dengan memberikan beberapa tips dan kaedah yang betul untuk menyiapkan kajian ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada responden yang terlibat iaitu, para Pekerja dalam Sektor Awam di UTC Tawau, Sabah yang sudi menjawab set soal selidik saya dengan meluangkan masa untuk menjawabnya dan memberikan maklumat serta informasi berkaitan dengan penulisan ilmiah ini.

Seterusnya ribuan terima kasih juga saya ucapkan kepada sahabat-sahabat seperjuangan Hubungan Industri sesi 2018-2021 yang banyak memberi sokongan moral yang tidak terhingga. Tidak lupa juga kepada kedua-dua ibu bapa dan keluarga yang banyak memberikan dorongan dan doa restu sepanjang saya menyiapkan tugas ini.

Akhir kata daripada saya, semoga penyelidikan ini akan berguna dan boleh dijadikan panduan untuk semua pihak. Akhir sekali, semoga Allah merahmati mereka yang terlibat dalam kajian ini dan segala kerjasama dan bantuan yang mereka hulurkan hanya Allah yang dapat membalasnya.

Sekian Terima Kasih.

Normala Binti Abdul Rahman

BA18110441

Program Hubungan Industri

Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan

Universiti Malaysia Sabah

ABSTRAK

Tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk mengenalpasti amalan gaya hidup sihat dan prestasi kerja dalam kalangan pekerja di UTC Tawau, Sabah. Kajian ini adalah berkenaan dengan pengaruh amalan gaya hidup sihat terhadap prestasi kerja pekerja di UTC Tawau dengan mengenalpasti tahap amalan gaya hidup sihat dan prestasi kerja mereka. Kajian ini mengandungi dua objektif utama iaitu mengenalpasti tahap amalan gaya hidup sihat dan prestasi kerja dalam kalangan pekerja di UTC Tawau dan menjelaskan pengaruh amalan gaya hidup sihat terhadap prestasi pekerja di UTC Tawau. Dalam kajian ini pengkaji menggunakan kaedah kuantitatif iaitu dimana pengkaji telah mengedarkan borang soal selidik kepada 30 orang responden yang terdiri daripada pekerja-pekerja di UTC Tawau iaitu antaranya pekerja dari Jabatan Imigresen Malaysia, Jabatan Tanah dan Ukur, Jabatan Air, Majlis Perbandaran Tawau dan lain-lain. Pengedaran borang soal selidik ini diberikan dalam bentuk soal selidik dan juga dalam talian iaitu menggunakan *google form*. Kepentingan kajian ini dijalankan adalah, kepada pihak yang terlibat secara langsung ataupun tidak langsung adalah dapat mengenalpasti pengaruh amalan gaya hidup sihat terhadap prestasi kerja dalam kalangan pekerja. Hasil kajian menunjukkan tahap amalan gaya hidup sihat dan prestasi kerja dalam kalangan penjawat awam adalah berada pada tahap sederhana. Manakala pengaruh antara amalan gaya hidup sihat dengan prestasi pekerja di dalam kajian ini juga pada tahap yang sederhana menunjukkan bahawa tidak signifikan, dimana sumbangan model kajian ini iaitu ($R \text{ Square} = .010$, Signifikan = .606). Hal ini menunjukkan bahawa sumbangan model kajian sebanyak ($R \text{ Square} = .010$) iaitu amalan gaya hidup sihat tidak mempengaruhi prestasi kerja dalam kalangan pekerja di UTC Tawau. Walau bagaimanapun, terdapat faktor lain selain daripada amalan gaya hidup sihat yang boleh mempengaruhi prestasi kerja pekerja di UTC Tawau.

Kata Kunci: Pengaruh, Tahap Amalan, Gaya Hidup Sihat, Prestasi Kerja, Pekerja UTC Tawau,

ABSTRACT

The purpose of this study was to identify healthy lifestyle practices and work performance among employees at UTC Tawau, Sabah. This study is concerned with the influence of healthy lifestyle practices on the work performance of employees at UTC Tawau by identifying the level of healthy lifestyle practices and their work performance. This study contains two main objectives, namely to identify the level of healthy lifestyle practices and work performance among employees at UTC Tawau and explain the influence of healthy lifestyle practices on employee performance at UTC Tawau. In this study, the researcher uses a quantitative method where the researcher has distributed questionnaires to 30 respondents consisting of employees at UTC Tawau, namely employees from the Malaysian Immigration Department, Land and Survey Department, Water Department, Tawau Municipal Council and others-another. The distribution of this questionnaire is given in the form of a questionnaire and also online using google form. The importance of this study is, to the parties involved directly or indirectly is to be able to identify the influence of healthy lifestyle practices on job performance among employees. The results show that the level of healthy lifestyle practices and job performance among civil servants is at a moderate level. While the influence between healthy lifestyle practices and employee performance in this study is also at a moderate level shows that it is not significant, where the contribution of the model of this study is (R Square = .010, Significance = .606). This indicates that the contribution of the study model of (R Square = .010) that is healthy lifestyle practices do not affect job performance among employees at UTC Tawau. However, there are other factors other than healthy lifestyle practices that can affect the work performance of employees at UTC Tawau.

Keywords: Influence, Level of Practice, Healthy Lifestyle, Job Performance, UTC Tawau Employees

ISI KANDUNGAN

PERKARA		HALAMAN
TAJUK		o
PENGAKUAN PELAJAR		i
PENGESAHAN PENYELIA LATIHAN ILMIAH		ii
PENGHARGAAN		iii
ABSTRAK		iv-v
SENARAI KANDUNGAN		vi-ix
SENARAI JADUAL		x
SENARAI RAJAH		xii
SENARAI LAMPIRAN		xiii
SENARAI SINGKATAN		xiv
KANDUNGAN TEKS (BAB)		
1	Pengenalan	
	1.0 PENGENALAN	1-2
	1.1 LATAR BELAKANG KAJIAN	2-5
	1.2 PERMASALAHAN KAJIAN	5-8
	1.3 PERSOALAN KAJIAN	8
	1.4 OBJEKTIF KAJIAN	9
	1.5 SKOP KAJIAN	9-10
	1.6 KEPENTINGAN KAJIAN	10-11
	1.7 DEFINISI OPERATIONAL	11-14
	1.7.1 PENGARUH	12
	1.7.2 AMALAN	12
	1.7.3 KESIHATAN	12-13
	1.7.4 GAYA HIDUP SIHAT	13
	1.7.5 PEKERJA	13-14
	1.7.6 PRESTASI	14
	1.8 SUSUNAN BAB	14-15

	1.9 RUMUSAN BAB	15-16
2	SOROTAN LITERATUR	
	2.1 PENGENALAN	17
	2.2 KONSEP	17-27
	2.2.1 GAYA HIDUP SIHAT	17-18
	2.2.2 KOMPONEN GAYA HIDUP SIHAT	19-21
	2.2.3 TAHAP AMALAN GAYA HIDUP SIHAT	21-23
	2.2.4 PRESTASI KERJA	23-25
	2.2.5 TAHAP PRESTASI KERJA	25
	2.2.6 FAKTOR PRESTASI KERJA	26-27
	2.2 PENGARUH GAYA HIDUP SIHAT TERHADAP PRESTASI KERJA	27-30
	2.3 KERANGKA KAJIAN	30-31
	2.4 RUMUSAN BAB	31
3	METODOLOGI KAJIAN	
	3.1 PENGENALAN	32
	3.2 REKA BENTUK KAJIAN	32-33
	3.3 PENDEKATAN KAJIAN	33-34
	3.4 TEKNIK PERSAMPELAN	34
	3.4.1 POPULASI	35
	3.4.2 SAMPEL KAJIAN	35
	3.5 TEKNIK PENGUMPULAN DATA	35-36
	3.5.1 INSTRUMEN KAJIAN	36
	BORANG SOAL SELIDIK	36-41
	3.6 PENGUKURAN PEMBOLEH UBAH	41
	3.7 KAEDAH ANALISIS DATA	41-42
	3.8 RUMUSAN BAB	42
4	ANALISIS DAN DAPATAN KAJIAN	

	4.1 PENGENALAN	43
	4.2 UJIAN KEBOLEHPERCAYAAN	43-45
	4.3 LATAR BELAKANG DEMOGRAFI RESPONDEN	45-52
	4.3.1 JANTINA	46
	4.3.2 STATUS PERKAHWINAN	47
	4.3.3 UMUR	48
	4.3.4 KETINGGIAN	49
	4.3.5 BERAT	50
	4.3.6 SEKTOR PEKERJAAN	51-52
	4.4 ANALISIS DESKRIPTIF	52
	4.4.1 ANALISIS DATA TAHAP AMALAN GAYA HIDUP SIHAT DAN PRESTASI KERJA DALAM KALANGAN PEKERJA BERDASARKAN PERSEPSI RESPONDEN	52-57
	4.4.2 ANALISIS DATA PENGARUH AMALAN GAYA HIDUP SIHAT TERHADAP PRESTASI PEKERJA BERDASARKAN PERSEPSI RESPONDEN	57-60
	4.5 PURATA MIN TAHAP PENGAMALAN GAYA HIDUP SIHAT DAN PRESTASI PEKERJA	60-61
	4.6 PENGUJIAN HIPOTESIS	62
	4.7 RINGKASAN PENGUJIAN HIPOTESIS	63
	4.8 RUMUSAN BAB	64
5	PERBINCANGAN	
	5.1 PENGENALAN	65
	5.2 RINGKASAN KAJIAN	65-66
	5.3 PERBINCANGAN DAPATAN KAJIAN KESELURUHAN	66
	5.3.1 MENGENALPASTI TAHAP AMALAN GAYA HIDUP SIHAT DAN PRESTASI KERJA DALAM KALANGAN PEKERJA DI UTC TAWAU	66-75

	5.3.2 MENJELASKAN PENGARUH AMALAN GAYA HIDUP SIHAT TERHADAP PRESTASI PEKERJA DI UTC TAWAU	75-79
	5.4 RUMUSAN BAB	80
6	KESIMPULAN DAN CADANGAN	
	6.1 PENGENALAN	81
	6.2 IMPLIKASI KAJIAN	81-82
	6.2.1 IMPLIKASI SECARA TEORI	82
	6.2.2 IMPLIKASI SECARA PRAKTIKAL	82
	6.3 LIMITASI DAN CADANGAN UNTUK KAJIAN AKAN DATANG	82-83
	6.4 RUMUSAN	83-85
7	RUJUKAN	86-92
8	LAMPIRAN	93-116

SENARAI JADUAL

PERKARA	HALAMAN
Jadual 3.5.1: Senarai Instrumen Kajian yang Digunakan	38-41
Jadual 4.3.1 Analisis Demografi Responden Berdasarkan Jantina	46
Jadual 4.3.2 Analisis Demografi Responden Berdasarkan Status Perkahwinan	47
Jadual 4.3.3 Analisis Demografi Responden Berdasarkan Umur	48
Jadual 4.3.4 Analisis Demografi Responden Berdasarkan Ketinggian	49
Jadual 4.3.5 Analisis Demografi Responden Berdasarkan Berat	50
Jadual 4.3.6 Analisis Demografi Responden Berdasarkan Sektor Pekerjaan	51
Jadual 4.4.1 Taburan Kekekapan, Peratus, Min, Sisihan Piawai bagi Item Tahap Amalan Gaya Hidup Sihat dan Prestasi Kerja dalam Kalangan Pekerja Berdasarkan Persepsi Responden	52-56
Jadual 4.4.1 Taburan Kekekapan, Peratus, Min, Sisihan Piawai bagi Item Pengaruh Amalan Gaya Hidup Sihat terhadap Prestasi Pekerja Berdasarkan Persepsi Responden	57-60
Jadual 4.5.1: Tahap Amalan Gaya Hidup Sihat dalam Kalangan Pekerja di UTC Tawau	60-61
Jadual 4.5.2: Tahap Prestasi Kerja dalam Kalangan Pekerja di UTC Tawau	61
Jadual 4.6.1 Keputusan Analisis Regresi di Antara Amalan Gaya Hidup Sihat dan Prestasi Kerja	62
Jadual 4.7.1: Penyataan Keputusan Hipotesis	63-64

SENARAI RAJAH

PERKARA	HALAMAN
Rajah 2.4.1: Pengaruh Amalan Gaya Hidup Sihat terhadap Prestasi Kerja dalam Kalangan Pekerja	30
Graf 4.2.1: Jantina	46
Graf 4.2.2: Status Perkahwinan	47
Graf 4.2.3: Umur	48
Graf 4.2.4: Ketinggian	49
Graf 4.2.5: Berat	50
Graf 4.2.6: Sektor Pekerjaan	51

SENARAI LAMPIRAN

BIL	PERKARA
1.	BORANG SOAL SELIDIK
2.	KAWASAN KAJIAN
3.	UJIAN TURNITIN

SENARAI SINGKATAN

- MySIHAT** - Lembaga Promosi Kesihatan Malaysia
- PERKESO** - Pertubuhan Keselamatan Sosial
- SPSS** - *Statistical Package For Social Science*
- UTC** - *Urban Transformation Centre*
- WHO** - *World Health Organization*



BAB 1

PENGENALAN

1.0 PENGENALAN

Setiap individu mempunyai gaya hidup tersendiri kerana setiap individu ini memiliki personaliti berbeza yang wujud sejak lahir dengan didikan dan dibesarkan secara berbeza. Jika dilihat setiap manusia disekeliling kita memiliki gaya hidup yang berbeza-beza iaitu ada yang hidup dalam keadaan selesa dan sempurna dan ada pula sebaliknya. Selain itu, ada juga individu yang sihat ada juga yang kurang sihat. Gaya hidup yang sihat ini penting untuk individu tertentu agar dapat memainkan peranan yang aktif untuk masyarakat, bangsa dan negara. Perbezaan gaya hidup sihat seseorang akan mempengaruhi perbezaan tahap kesihatan seseorang. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 1948) mendefinisikan gaya hidup sihat sebagai suatu keadaan fizikal, minda dan sosial yang sihat, cergas serta bebas daripada sebarang penyakit. Berdasarkan definisi ini dapat ditegaskan bahawa status gaya hidup individu yang sihat dipengaruhi oleh faktor fizikal dan mental yang sihat dan dapat berfungsi dengan cergas dan risiko menghadapi sebarang penyakit kurang.

Konsep gaya hidup sihat ini penting untuk melahirkan masyarakat yang sihat, cergas, sejahtera dan bebas daripada penyakit merbahaya yang disebabkan gaya hidup individu itu seharian. Kerajaan mahupun pihak swasta telah menjadikan konsep gaya hidup sihat ini sebagai sumber aspirasi untuk melahirkan masyarakat yang sihat. Pengukuran untuk menilai tahap amalan gaya hidup sihat seseorang adalah melalui beberapa komponen iaitu seperti dari segi berat badan, makanan seimbang, senaman, rehat yang cukup, tidak

menyalah gunakan bahan dan kebersihan diri. Gaya hidup sihat seseorang dapat melakukan dengan baik bagi setiap komponen tersebut. Setiap komponen ini akan merangsang individu tertentu untuk mengekalkan keadaan sihat fizikal dan mental serta mempunyai semangat dan keyakinan dalam melakukan setiap aktiviti dalam kehidupan seharian (Fazilah Seliman, 2012).

Menurut Evans et al (1995), menyatakan bahawa tahap kesihatan seseorang memberikan impak yang besar terhadap kesejahteraan hidup dan kemahiran kerja seseorang yang akan memberi kesan secara langsung terhadap produktiviti kerja seseorang. Kesihatan ini sangat penting untuk membantu seseorang pekerja terutamanya untuk mengekalkan prestasi dan membantu organisasi untuk mencapai objektif organisasi serta menghasilkan produktiviti yang baik. Mary Wagner (2003), telah menganggarkan sebanyak 13 peratus daripada jumlah tenaga kerja mengalami penurunan dalam produktiviti untuk tempoh dua minggu kerana tahap kesihatan yang kurang memuaskan. Kebanyakan daripada kajian ini menunjukkan bahawa penurunan produktiviti adalah disebabkan daripada masalah kesihatan. Hal ini kerana, gaya hidup sihat ini akan dapat membantu seseorang untuk melakukan aktiviti harian dengan aktif dan cergas dan dapat mengekalkan kesihatan tubuh badan. Oleh itu, masalah kesihatan ini perlu diberi penekanan kerana aspek ini akan mempengaruhi tahap prestasi dan produktiviti. Seseorang pekerja perlu memiliki kesihatan baik agar dapat menjalankan kerja dengan baik dan dapat meningkatkan prestasi kerja. Amalan gaya hidup sihat ini perlu diterapkan di dalam kehidupan seseorang terutamanya untuk seorang pekerja yang bekerja dan memerlukan kekuatan fizikal dan mental untuk mengekalkan prestasi kerja.

1.1 LATAR BELAKANG

Pengamalan gaya hidup sihat ini sememangnya penting untuk individu untuk mencegah penyakit kronik mahupun penyakit yang lain. Pembangunan dan perkembangan sektor ekonomi negara telah menyebabkan perubahan kepada skop pekerjaan pada masa kini. Beban kerja kepada seseorang

individu juga semakin bertambah setiap hari. Hal ini berlaku kerana persaingan yang kuat antara syarikat-syarikat yang terdapat di sesebuah negara. Kepelbagaian skop pekerjaan yang wujud kini memberi impak kepada penubuhan organisasi yang semakin meningkat. Persaingan ini bukan hanya dirasai di dalam negara, namun persaingan ini juga melibatkan secara global. Beban tugas yang melampau dan meningkat setiap hari di tempat kerja menyebabkan pekerja terpaksa menggunakan tenaga yang lebih banyak dan bekerja lebih masa demi memenuhi tuntutan organisasi.

Menurut Haines (2007), keadaan yang berterusan dalam jangka masa yang panjang ini akan menyebabkan pekerja mengalami masalah kesihatan yang boleh mengurangkan kecekapan dan kemampuan untuk bekerja. Hal ini akan memberi kesan kepada organisasi tersebut iaitu menghadapi masalah dalam menanggung kos perubatan yang tinggi, ponteng kerja (*absenteism*), dan menjejaskan produktiviti organisasi tersebut. Tempat kerja merupakan premis yang penting untuk mempromosikan kesihatan dan aktiviti pencegahan penyakit tidak berjangkit *Non-Communicable Disease* (NCD) dalam kalangan pekerja (Pertubuhan Keselamatan Sosial (PERKESO) dan Lembaga Promosi Kesihatan Malaysia (MySIHAT), 2016).

Masalah kesihatan di dunia kini semakin membimbangkan. Hal ini kerana, pengabaian terhadap pengamalan gaya hidup sihat kini kurang diambil beratkan oleh masyarakat. Jika dahulu kebanyakan masyarakat mengalami masalah kekurangan zat galian dan vitamin tetapi hakikat hari ini telah berubah di mana masyarakat mengalami masalah kesihatan disebabkan gaya hidup yang tidak sihat dan pengambilan makanan yang tidak seimbang. Perkara ini boleh mengakibatkan masalah kesihatan seperti masalah lebihan kolesterol, lebihan gula dan kegemukan. Kesibukan dengan beban tugas yang banyak ini menyebabkan pekerja terpaksa mengabaikan amalan gaya hidup sihat mereka demi mencapai objektif yang telah ditetapkan oleh sesebuah organisasi. Isu ini bukanlah isu baharu di dalam negara kita, namun isu ini kurang dititik beratkan oleh masyarakat kerana menganggap masalah ini hanyalah masalah yang biasa. Pengabaian terhadap amalan gaya hidup sihat boleh menyebabkan individu menghadapi penyakit kronik seperti darah tinggi dan kencing manis. Pengamalan gaya hidup sihat seperti bersenam,

berjoging, dan pemakanan seimbang dapat membantu mengurangkan risiko kepada masalah kesihatan ini. Pekerja yang sentiasa sibuk dengan lambakan kerja akan memberikan alasan kesibukan tersebut untuk tidak mengamalkan gaya hidup sihat dalam kehidupan seharian. Masalah kesihatan ini boleh meragut nyawa sekiranya terus diabaikan. Di Malaysia, kegemukan dan obesiti merupakan kes semakin meningkat saban hari yang melibatkan rakyat Malaysia. Masalah kesihatan obesiti merupakan masalah utama yang dikenal pasti sebagai punca atau penyumbang kepada pelbagai risiko penyakit di Malaysia (Dr. Azrul Rizal, 2017)

Kajian ini diharapkan dapat memberi kesedaran bahawa amalan gaya hidup sihat ini penting dan memberikan pengaruh kepada prestasi kerja dalam kalangan pekerja. Seterusnya, objektif kajian yang dianalisis di bahagian dapatan kajian ini diharapkan dapat membantu untuk memberikan kesedaran dan melakukan langkah-langkah yang sesuai untuk mengekalkan pekerja terus melaksanakan gaya hidup sihat walaupun sentiasa sibuk dengan tugas yang banyak. Kajian ini juga diharapkan dapat memberi kesedaran kepada pekerja bahawa kesibukan bekerja bukan penghalang kepada kita untuk mengabaikan amalan gaya hidup sihat dan dalam masa yang sama berusaha meningkatkan prestasi kerja mereka. Hal ini kerana, amalan gaya hidup sihat amat penting untuk kesihatan tubuh badan seseorang dan memberikan pengaruh kepada prestasi kerja yang meningkat membantu produktiviti organisasi.

Menurut Jabatan Keselamatan Dan Kesihatan Pekerjaan (2006), Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994 (Akta 514) telah digubal untuk melindungi hak keselamatan dan kesihatan pekerja. Akta bahagian 4(c) iaitu "untuk menggalakkan suatu persekitaran pekerjaan bagi orang-orang yang sedang bekerja yang disesuaikan dengan keperluan fisiologi dan psikologi mereka". Majikan sememangnya bertanggungjawab untuk sentiasa memastikan pekerjaannya untuk sentiasa berada di dalam persekitaran tempat kerja yang kondusif dan sentiasa mengamalkan gaya hidup sihat. Ini termasuklah memberi latihan, kursus dan menyampaikan maklumat kepada pekerja berkaitan tatacara kerja, keselamatan dan kesihatan di tempat kerja. Dengan cara ini, risiko untuk mendapat penyakit pekerjaan dapat

dikurangkan dan pekerja boleh bekerja secara efisien dan sistematik. Oleh itu, majikan perlu memberi kesedaran kepada pekerja bahawa pengamalan gaya hidup sihat ini penting untuk mengamalkannya seperti yang dinyatakan di dalam Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994 (Akta 514) bahawa untuk melindungi hak keselamatan dan kesihatan pekerja dan majikan bertanggungjawab terhadapnya.

1.2 PERMASALAHAN KAJIAN

Sejak Malaysia telah mencapai kemerdekaan negara, tenaga manusia untuk kejayaan dan pencapaian di Malaysia telah menjadi perhatian di dalam negara ini. Negara berjaya mencapai kejayaan dengan wujudnya sumber semula jadi alam yang kaya di Malaysia. Perkara ini telah menjadi penyumbang kepada kestabilan dan kejayaan ekonomi, sosial dan politik negara. Kestabilan dalam bidang ekonomi negara ini juga telah dibantu dengan adanya sumber manusia dan hal ini disedari pada pertengahan tahun 1980-an iaitu sumber manusia sebagai faktor utama penyumbang kearah produktiviti negara. Dengan adanya sumber manusia ini telah menyumbang banyak manfaat untuk pembangunan produktiviti negara. Kerajaan telah melaksanakan Dasar Ekonomi Baru (DEB) untuk membantu pertumbuhan ekonomi negara walaupun negara mengalami masalah yang dihadapi dalam mahupun di luar negara (Md Safian Mohd Tajuddin, 2007).

Menurut Mohamad Firdaus (2010), sumber manusia adalah merupakan semua staf yang merangkumi pekerja dan pengurus yang terdapat di dalam sesebuah organisasi. Sumber manusia ini dilihat penting dan dapat menyumbang kepada negara dalam bidang ekonomi, sosial dan politik. Hal ini kerana sumber manusia ini dapat menyumbang kemahiran, pengetahuan, dan pengamalan mereka untuk perkembangan produktiviti sesebuah organisasi. Oleh itu, tanpa sumber manusia ini organisasi tidak akan dapat bergerak lancar malah tidak akan wujud. Prestasi kerja pekerja perlu diberikan perhatian kerana prestasi kerja ini yang dapat membantu organisasi untuk mencapai objektif dengan berjaya. Hal ini kerana prestasi kerja yang baik akan menghasilkan produktiviti yang baik kerana tugas dan

tanggungjawab yang dijalankan oleh pekerja selaras dengan objektif organisasi. Namun, terdapat isu yang menjadi tumpuan kepada penurunan prestasi kerja pekerja iaitu tahap amalan gaya hidup sihat yang kurang. Hal ini kerana, kehidupan pekerja yang sibuk untuk mencapai objektif sesebuah syarikat juga berkaitan dengan kesihatan dan kecerdasan tubuh badan seseorang. Pekerja yang tidak dapat mengamalkan gaya hidup sihat akan menghadapi penyakit yang boleh menjejaskan prestasi kerja kerana tidak dapat menyiapkan tugas yang diberikan oleh majikan dengan cemerlang. Penurunan produktiviti juga dilihat berpunca daripada masalah kesihatan seseorang pekerja kerana tidak dapat melaksanakan kerja dengan baik. Mary (2003) menganggarkan bahawa sebanyak 13 peratus (13%) daripada jumlah tenaga pekerja kini mengalami kehilangan produktiviti yang berkualiti dalam tempoh dua minggu akibat daripada pekerja yang tidak sihat. Kesihatan akan memberikan impak yang sangat besar terhadap kebahagiaan hidup dan kemahiran kerja yang secara langsung memberi kesan terhadap produktiviti kerja seseorang pekerja (Evans, Barer dan Marmor, 1994).

Menurut Abassi dan Hollman (2000), prestasi kerja yang rendah ini adalah menjadi penyebab kepada penggantian pekerja. Hal ini kerana, pengambilan pekerja yang tidak produktif, pampasan yang rendah, persekitaran kerja yang tidak harmoni akan menimbulkan kesan negatif terhadap kepuasan pekerja (Milman, 2002). Di samping itu, ketidakpuasan kerja juga disebabkan oleh keadaan kerja yang teruk, ganjaran dan pampasan yang rendah serta kekurangan peluang promosi menyebabkan ketidakpuasan pekerja (Onukwube, 2012). Oleh itu, kepuasan kerja pekerja ini perlu dijaga untuk melahirkan pekerja yang produktiviti dan memiliki prestasi kerja yang baik.

Amalan gaya hidup sihat dalam kehidupan seharian ini semakin kurang diamalkan oleh masyarakat kerana memberikan alasan seperti kesibukan bekerja, masa lapang yang kurang, kawasan melaksanakan aktiviti bersenam yang kurang selesa atau jauh dari rumah dan banyak lagi alasan yang dinyatakan oleh masyarakat kini. Perkembangan ekonomi dan teknologi ini juga merupakan salah satu punca masyarakat kurang mengamalkan gaya hidup sihat akibat tugas kerja dan kehidupan seharian yang semakin sibuk

dan masa yang semakin padat. Sebagai contoh, seseorang individu akan meluangkan masa lapang mereka lebih kepada melayari laman sosial berbanding melaksanakan aktiviti sukan atau pun bersenam. Masyarakat pada era teknologi moden ini lebih berminat untuk menghabiskan masa terluang dengan melayari internet. Hal ini juga ditambah dengan kesibukan pekerja di dalam pekerjaan mereka menyebabkan mereka tiada masa dan kepenatan dengan beban tugas yang banyak. Tugas yang banyak ditempat kerja dan terpaksa dibawa pulang untuk disiapkan di rumah menyebabkan seseorang pekerja kepenatan dan lesu untuk melakukan aktiviti sukan pada hujung minggu pada waktu cuti. Selain itu, pemakanan seseorang individu yang sibuk bekerja juga menyebabkan kesihatan badan tidak terjaga dan amalan gaya hidup sihat tidak dapat dilaksanakan. Hal ini kerana pekerja yang sibuk bekerja sering ketinggalan waktu makan tengah hari yang boleh menyebabkan pekerja itu sakit kerana tidak makan mengikut masa yang biasa. Pekerja yang sibuk bekerja juga tidak dapat mengamalkan pemakanan yang seimbang sewaktu sibuk bekerja kerana mereka terpaksa makan apa sahaja yang terhidang kerana kepenatan dan kekurangan masa menyediakan makanan yang seimbang.

Setiap pekerja akan mengalami masalah peribadi mereka sendiri yang membawa kepada penurunan prestasi kerja mereka kerana terganggu dengan masalah mereka. Menurut Follman et al (1978), pekerja yang bermasalah akan mempengaruhi emosi mereka seperti menjadi sensitive, malu atau bersikap agresif. Selain itu, pekerja yang bermasalah juga sering berasa terlalu bimbang dengan kerjaya mereka untuk mencapai prestasi kerja yang baik sehingga menyebabkan masalah kesihatan kepada mereka. Hal ini sangat membimbangkan kerana akan menyebabkan seseorang pekerja terganggu dan prestasi di tempat kerja mereka menurun dan turut memberi kesan kepada penurunan produktiviti. Werther (1989) juga berpendapat bahawa seseorang yang tekanan dan mengalami masalah peribadi lebih akan cenderung memberikan kesan kepada pencapaian dan kehidupan seseorang. Peningkatan masalah kesihatan di negara ini membimbangkan kerana ia akan menjejaskan prestasi kerja dan hidup seseorang kerana tekanan yang dirasakan di tempat kerja akan menyebabkan pekerja tidak dapat menjalani kehidupan

yang sihat dan seimbang. Tekanan kerja akibat tugas yang banyak ini akan menyebabkan masalah kesihatan kepada seseorang pekerja seperti masalah kesihatan penyakit mental dan psikologi seperti penagihan alkohol, penyalahgunaan dadah, 'mental breakdown'. Masalah kesihatan ini akan menyebabkan kemurungan (depression), kebimbangan (anxiety) dan tekanan yang teruk sehingga boleh menghasilkan tekanan mental kepada pekerja. Hal ini akan menyebabkan seseorang pekerja akan mengalami tekanan dan tidak dapat melaksanakan kerja dengan baik sehingga menyebabkan produktiviti syarikat tersebut menurun dan boleh mengakibatkan pembuang pekerja sekiranya masalah ini berterusan.

Perkara ini menyebabkan pengkaji tertarik untuk mengkajinya kerana ini mengetahui pengaruh amalan gaya hidup sihat terhadap prestasi kerja pekerja dan mengenalpasti tahap amalan gaya hidup sihat serta prestasi kerja pekerja. Kajian ini juga ini dijalankan untuk mengharapkan dapat memberikan kesedaran bahawa amalan gaya hidup sihat ini penting untuk seseorang individu bagi meningkatkan prestasi kerja mereka. Selain iini, amalan gaya hidup sihat dan prestasi kerja yang baik ini dapat mendatangkan manfaat kepada individu, bangsa, masyarakat dan negara. Oleh itu, adalah difikirkan perlu satu kajian yang meninjau tahap amalan gaya hidup sihat dan prestasi kerja dalam kalangan pekerja-pekerja di UTC Tawau ini di samping melihat pengaruh amalan gaya hidup sihat ini terhadap prestasi kerja mereka.

1.3 PERSOALAN KAJIAN

Pernyataan masalah yang dikemukakan menimbulkan beberapa persoalan kajian.

Antara persoalan yang timbul dalam kajian ini adalah seperti berikut:

- a) Apakah tahap amalan gaya hidup sihat yang diamalkan oleh kalangan pekerja di UTC Tawau?
- b) Apakah tahap prestasi pekerja dalam kalangan pekerja di UTC Tawau?
- c) Apakah pengaruh amalan gaya hidup sihat terhadap prestasi pekerja di UTC Tawau?

1.4 OBJEKTIF KAJIAN

Secara khususnya kajian ini dijalankan bertujuan untuk:

- a) Mengenalpasti tahap amalan gaya hidup sihat dan prestasi kerja dalam kalangan pekerja di UTC Tawau.
- b) Menjelaskan pengaruh amalan gaya hidup sihat terhadap prestasi pekerja di UTC Tawau.

1.5 SKOP KAJIAN

Skop kajian ini hanya akan memberi fokus untuk melihat pengaruh amalan gaya hidup sihat terhadap prestasi kerja pekerja di UTC Tawau terutamanya bahagian pekerja khidmat pelanggan dan perkhidmatan awam. Oleh yang demikian, kajian ini hanya akan melibatkan tahap gaya hidup sihat yang diamalkan oleh pekerja di UTC Tawau dan tahap prestasi kerja mereka di tempat kerja.

Sasaran kepada kajian ini akan merangkumi aspek-aspek tertentu sahaja iaitu responden yang hanya melibatkan pekerja-pekerja di UTC Tawau sahaja. Pekerjaan yang terdapat di dalam UTC adalah hampir merangkumi semua pekerjaan dalam sektor awam seperti pos laju, pejabat pendaftaran, majlis perbandaran, Jabatan Pengangkutan Jalan Malaysia (JPJ), Jabatan Air Malaysia dan banyak lagi. Oleh itu, responden kepada kajian ini akan melibatkan setiap satu sektor yang terdapat di dalamnya bagi menjawab soalan daripada borang soal selidik yang disediakan. Soalan tersebut adalah berkenaan dengan tahap amalan gaya hidup sihat, faktor penghalangan dan cadangan mereka dalam mengatasinya. Dengan itu, kajian ini akan berfokus kepada pekerja di UTC Tawau, Sabah. Responden yang akan dipilih untuk mendapatkan data bagi kajian ini adalah semua golongan pekerja yang terdapat di UTC Tawau tersebut.

Kawasan kajian yang dipilih di dalam kajian ini adalah di UTC Tawau, Sabah. Hal ini kerana, kawasan kajian ini sesuai untuk menjalankan kajian

RUJUKAN

- Abassi, S. M. & Hollman, K.W. 2000. Turnover: The real bottom line. *Public Personnel Management*, 2(3), 333-342.
- Albert E Bedworth & David A. Bedworth. 1982. Health for Human Effectiveness. Prentice-Hall in Englewood Cliffs, N. J.
- Alotaibi, Khaled dan Tohmaz, Riyad dan Jabak, Omar. 2017. The Relationship Between Self-Regulated Learning and Academic Achievement for a Sample of Community College Students at King Saud University. *Education Journal* 2017; 6(1): 28-37.
- Asiah Mohd. Pilus. 2017. Kesihatan dan Gaya Hidup Sihat. KUTKM.
- Azizi Yahaya & Tan Soo Yin. 2007. *Kesihatan Mental*. Universiti Teknologi Malaysia.
- Azreen Harina Azman, Norudin Mansor, dan Zuraida Mohamad. 2016. Impak Beban Kerja Terhadap Prestasi Kerja Pensyarah: Kes Kajian di Politeknik Sultan Mizan Zainal Abidin (PSMZA). *Journale Academia UITM*, Volume 5 Issue 1.
- Brill. 1979. Encyclopedia of Islam. In Brill (Ed.), *The Encyclopedia of Islam: New Edition*. Leiden, Boston: Boston.
- Brues, C & Richardson, G. 1989. Decisions for Health. 2nd Ed. Wm.C.Brown: Dubuque, Iowa.
- Byers, S. K. 1987. Organizational stress: Implications for health promotion managers. *American Journal of Health Promotion*, 2(1), 21-27.
- Campbell, J.P., Dunnette, M.D., Lawler, E.E., & Weick, K.E. 1970. *Managerial Behaviour, Performance, and Effectiveness*. New York: McGraw-Hill.
- Cascio, W.F., 1992. *Managing Human Resources: Productivity, Quality of Work Life, Profits, (third Ed.)*. New York: Mc Graw-Hill, Inc.

- Chan Sin Yie. 2010. Punca masalah kesihatan adalah gaya hidup yang tidak sihat. Dipetik daripada <http://kesihatansemua.blogspot.my/2010/09/gaya-hidup-yang-tidak-sihat.html> .Diakses pada 13 Julai 2021.
- Chua, Y. P. 2006. Kaedah dan Statistik Penyelidikan. Kuala Lumpur: McGraw Hill.
- Cob, C. M. S. C., Halim, B. A., & Amin, A. 2017. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Kerja Dalam Kalangan Penjawat Awam: Satu Kajian Teoritikal Factors Affecting Job Performance amongst Public Servants: A Theoretical Study.*
- Dalyono. 1997. *Psikologi Pendidikan.* (Jakarta: Rineka Cipta).
- Dennis E. Follman, Beverly Brekke, John D. Williams. 1978. Comparative Assessment of Visual Perceptual Abilities in the Trainable Mentally Retarded. University of North Dakota.
- Dewi Hartaty Binti Kholid. 2016. Hubungan Antara Pengambilan Kalori Dan Aktiviti Fizikal Dengan Prevalen Kegemukan Dan Obesiti Dalam Kalangan Pelajar Yang Bekerja.
- Dzulizzi, Bin Hj. Sabuti. 2011. *Hubungan tekanan kerja terhadap prestasi kerja.* (Kertas Projek) Universiti Malaysia Sarawak (Tidak diterbitkan) (Tesis Sarjana Muda)
- Evans RG, Barer ML, Marmor TR (Eds.). 1994. Why Are Some People Healthy and Others Not? The Determinants of Health of Populations. Hawthorne, NY: Aldine De Gruyter, 1994;378.
- Fazilah Seliman. 2012. Gaya Hidup Sihat. Pengenalan Pendidikan Kesihatan.
- Fitriyah Mirojono & Nurul Hana Ab Nasir. 2020. Amalan Gaya Hidup Sihat Pensyarah Politeknik METrO Johor Bahru Semasa Pandemik COVID-19. 3 rd National Conference in Sports & Co-Curriculum @ PMJB
- Fuad Mohamed Berawi. 2017. Metodologi Penyelidikan: Panduan Menulis Tesis. Penerbit Universiti Utara Malaysia.

- Garis Panduan Bagi Akta Keselamatan Dan Kesihatan Pekerja 1994 (Akta 514). 2006. Jabatan Keselamatan Dan Kesihatan Pekerja Kementerian Sumber Manusia Malaysia. 11-89.
- Glickman, C. D., Gordon, S. P., & Gordon, J. M. 1995. *Supervision of instruction: A developmental approach* (3rd ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Haines, D. J. Davis, L., Rancour, P., Robinson, M., Neel-Wilson, T., & Wagner, S. 2007. A Pilot intervention to promote walking and wellness and to improve the health of college faculty and staff. *J Am Coll Health*, 55 (4), 219-225.
- Hajah Noresah Bt. Baharon, Bsc (UM), MA (Birmingham). 2007. Kamus Dewan Edisi Keempat. Terj. Kuala Lumpur; Dewan Bahasa Dan Pustaka.
- Hasibuan, Malayu S.P. 2007. Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan. Bandung. PT. Bumi Aksa.
- Hasmah Iberahim. 2014. *Pengaruh Faktor Persekitaran Terhadap Kecemerlangan Akademik Pelajar Fakulti Kejuruteraan Mekanikal Dan Pembuatan Serta Pelajar Fakulti Kejuruteraan Elektrik Di UTHM*. (Tesis Sarjana) Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.
- Hassan, M. 2009. *Business Management*. 1st ed. Kaduna: Joy publishers
- Holpp, L. 2012. *Win-Win Performance Appraisals*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Ira Pracinasari. 2013. Beban Kerja Fisik Vs Beban Kerja Mental. Universitas Sebelas Maret, Surakarta
- Jason, L., Evans, M., Brown, M., & Porter, N. 2010. What is Fatigue? Pathological and Nonpathological Fatigue. *The Journal of Injury, Function, and Rehabilitation*, 2 (5), 327-331.
- Kasran, Siti Barokah. 1999. *Hubungan antara sistem penilaian prestasi dan prestasi kerja di DBKU dan Telekom, Kuching*. (Tesis Master) Universiti Malaysia Sarawak.

- Khambalia, A. Z., & Seen, L. S. 2010. Trend di kalangan orang dewasa yang berlebihan berat badan dan obes di Malaysia (1996-2009): Kajian sistemik. *Kajian obesiti*, 11 (6), 403-12.
- LAPORAN PROJEK INOVASI. 2014. Kumpulan IFIT4Perkeso. 2-20.
- M.A. Fouzi, M.M. Rohani, B.D. Daniel, M.Y. Aman, M.A.S. Md Jalil. 2017. Isu-Isu Berkaitan Kelesuan Dalam Kalangan Pemandu Bas. Prosiding Persidangan Antarabangsa Kelestarian Insan (INSAN2017).
- Maisarah Azman & Lai Wei Sieng. 2021. Faktor-faktor mempengaruhi prestasi pekerja mengikut perspektif pekerja. *Journal of Business Management and Accounting*, 11 (1), 87-107.
- Mary J. Benner and Michael L. Tushman, 2003. Exploitation, Exploration, and Process Management: The Productivity Dilemma Revisited. *The Academy of Management Review* Vol. 28, No. 2
- Mary Wagner. 2003. 10 Essentials of Highly Healthy People. *Annals of Pharmacotherapy*, vol. 37, 9: pp. 1348-1349
- Mathew. 2003. *People power*. Education times the time of india delhi february 3(5).
- Md Safian Bin Mohd Tajuddin. 2007. *Kesan Aspek Kesihatan Terhadap Produktiviti Kerja dalam Kalangan Pensyarah Maktab Perguruan*. Tesis Sarjana Pendidikan: Universiti Sains Malaysia.
- Milman, A. 2002. Hourly employee retention in the attraction industry: research from small and medium-sized facilities in Orlando, Florida", *Journal of Leisure Property*, 2 (1), 40-51.
- Mohamad Firdaus. 2010. Pengurusan Sumber Manusia Pengurusan Sumber Manusia. Dipetik dari https://www.academia.edu/36577072/PENGURUSAN_SUMBER_MANUSIA
[PENGURUSAN SUMBER MANUSIA 6 1 Definisi Pengurusan Sumber Manu](https://www.academia.edu/36577072/PENGURUSAN_SUMBER_MANUSIA)
[ia](https://www.academia.edu/36577072/PENGURUSAN_SUMBER_MANUSIA). Diakses pada 16 July 2021.

- Mohd Alwi bin Mohd Mustafa. 2018. Hubungan Antara Kesejahteraan Subjektif Dengan Kesihatan Mental Di Kalangan Penjawat Awam Yang Akan Bersara. *Human Sustainability Procedia (INSAN 2018 E-Proceeding)*.
- Morgan, F. 1978. *'Sales Persons' and Managers' Perceptions of Work Environment and Job Performance*. *Industrial Marketing Management*, 7, 170-177.
- Mourey, R. L., & McGinnis, J. M. 2003. Making the case for active living communities. *American Journal of Public Health*, 93(9), 1386 - 1389.
- Murukesu a/l M.Margapandu. 2003. Kajian Tahap Pengetahuan, Sikap Dan Amalan Terhadap Senaman Di Kalangan Guru-Guru Pelatih Wanita Maktab Perguruan Sandakan, Sabah.
- Nadiah Hanani Abdul Jalil, Jalaluddin Abdul Malek, Er Ah Choy. 2015. Pusat Transformasi Bandar (UTC) sebagai Pusat Hentian Setempat: Kajian Kepuasan pelanggan terhadap perkhidmatan UTC Kuala Lumpur. *Journal of Society and Space* 11 issue 1 (143 - 157)
- Nazrin Zulkafli & Maizatul Haizan Mohbob. 2020. Pengaruh Faktor Motivasi Terhadap Prestasi Kerja. *Jurnal Wacana Sarjana. Volume 4(3) June 2020: 1-11*.
- Nina Charlotte Balk-Moller, Sanne Kellebjerg Poulsen, & Thomas Meinert Larse. 2017. Effect of a Nine-Month Web- and App-Based Workplace Intervention to Promote Healthy Lifestyle and Weight Loss for Employees in the Social Welfare and Health Care Sector: A Randomized Controlled Trial. *Journal Of Medical Internet Research*.
- Noel, T. W. (2009). *The Impact of Knowledge Resource on New Venture Performance*. *Journal of Small Business Management*, 47 (1), 1-22.
- Nordin, N. & Hassan, M. M. 2019. Kerangka Kaedah Kajian Penyelidikan: Faktor faktor yang Mempengaruhi Komitmen Prestasi Kerja. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 4(7), 111-121.
- Norimah Rambeli@Ramli, Emilda Hashim, Nurhanani Romli, Fauziah Che Leh, Syazwani Mohd Bakri. 2017. Pengaruh Pemboleh Ubah Makroekonomi

- Terhadap Perbelanjaan Penjagaan Kesihatan di Malaysia. *Management Research Journal* Vol. 7, No. 1 (2017), 112 – 124.
- Norsyamimi Nordin, Mohammad Mujaheed Hassan. 2019. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Komitmen Prestasi Kerja dalam kalangan Penjawat Awam. Kajian Rintis di Jabatan Kemajuan Masyarakat, Negeri Pulau Pinang. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJ - SSH)*, Volume 4, Issue 7, 2504-8562
- Nurazizan & Wan Norsaedah. 1994. Kaki dan Tangan: Fakta dan Cerita Utamakan Kesihatan Kita. Selangor Vital Star Sdn. Bhd.
- Nur Izzati bt Ahmad. 2008. Punca Pengguna Mengambil Makanan Segera dan Langkah untuk Mengatasinya. Kementerian Kesihatan Malaysia. Dipetik dari <https://pdfcoffee.com/laporan-makanan-segera-pdf-free.html>. Diakses pada 26 July 2021.
- Onukwube, H.N. 2012. Correlates of job satisfaction amongst quantity surveyors in consulting firms in Lagos, Nigeria. *Aust. J. Construct. Econ. Build*, 12, 43-54.
- PELAN STRATEGIK 2011-2015*. 2011. Kementerian Kesihatan Malaysia. 7-45.
- Robert G. Evans, Morris Barer & Theodore R. Marmor. 1995. Why are Some People Healthy and Others Not? The Determinants of Health of Populations. *Canadian Journal of Economics*. 28 (4a): 982.
- Sabitha Marican. 2006. Penyelidikan Sains Sosial Pendekatan Pragmatik. Batu Caves: Penerbit Edusystem Sdn. Bhd.
- Samsudin, A. 2014. *Hubungkait komunikasi kesihatan dengan kesan hirarki isu kesihatan terhadap perubahan amalan gaya hidup sihat*. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Sidek Mohd Noah. 2003. Reka Bentuk Penyelidikan: Falsafah, Teori dan Praktis: Sebuah Buku Mesra Pengguna. Universiti Putra Malaysia.
- Syahrul Nazri bin Rosli, Wan Hanim Nadrah Binti Wan Muda. 2018. Amalan Gaya Hidup Sihat Pelajar Universiti Tun Hussein Onn Malaysia. *Online Journal for TVET Practitioners*. Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, Malaysia.

- Tamkin P. 2005. *The Contribution of Skills to Business Performance*, DfES publication RW39.
- The Lancet. 2011. Long-term Daily Aspirin Lowers Mortality From Several Cancers and Could Have A Meaningful Effect On Overall Cancer Mortality. Volume 377, Number 9759, p1-96.
- Van Fleet, D.D. & Griffin, R.W. 2006. Dysfunctional organization culture: The role of leadership in motivating dysfunctional work behaviors. *Journal of Managerial Psychology*. 21(5): 698-708.
- Venniga, R.L & Spradley, J.D. 1981. *The work stres connection: How to cope with job burnout*, Boston, Mass.: Little, Brown.
- Wee Eng Hoe. 1998. Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan (Pengkhusus). Penerbit Fajar Bakti Sdn. Bhd., Shah Alam
- WHO. 1948. Constitution. World Health Organization, Geneva.
- William B. Werther. 1989. *Human Resources and Personnel Management*. (3rd edition). McGraw Hill Higher Education.
- William E. Prentice. 1997. Fitness for college and life. 5th.edition. Mosby Inc.
- World Bank. 1991. World Development Report 1991: The Challenge of Development. New York: Oxford University Press. © World Bank. Dipetik dari <https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/5974>. Diakses pada 26 July 2021.
- Yeh, S-C & Liu, Y-Y. 2003. *Influence of Social Support on Cognitive Function in The Elderly*. BMC Health Service Research.
- Zainal Abiddin, Norhasni and Ismail, Noralai (2010) *Tinjauan faktor-faktor yang mempengaruhi komitmen pekerja terhadap organisasi*. *Dinamika Sosial Ekonomi*, 6 (1). pp. 1-31. ISSN 0854-1140
- Zarina Law Abdullah, Abdul Latif Ahmad, Dr Azali Rahmat, Norkhalid Salimin & Nur Akmal Ishak. 2011. Pengenalan Pendidikan Kesihatan. Open University Malaysia (OUM).