

**KAJIAN TERHADAP TABIAT PEMAKANAN DAN KEPERCAYAAN  
TERHADAP MAKANAN DI KALANGAN ETNIK BAJAU KAMPUNG  
LINAU, KOTA BELUD, SABAH**

**NORFARAHZILA TALIB**

**LATIHAN ILMIAH YANG DIKEMUKAKAN UNTUK MEMENUHI  
SEBAHAGIAN DARIPADA SYARAT MEMPEROLEHI IJAZAH  
SARJANA MUDA SAINS MAKANAN DENGAN KEPUJIAN  
( SAINS MAKANAN DAN PEMAKANAN )**

**SEKOLAH SAINS MAKANAN DAN PEMAKANAN  
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH  
KOTA KINABALU, SABAH**

**2005**

UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

## BORANG PENGESAHAN STATUS TESIS

JUDUL: TABIAT PEMAKANAN DAN KEPERCAAYAAN TERHADAP MAKANAN DIKALANGAN

ETNIK BAJAU KAMPUNG LINAU, KOTA BELUD

IJAZAH: SARJANA MUDA SAINS MAKANAN DENGAN ICERPUJIAN DALAM BIDANG  
SAINS MAKANAN DAN PEMAKANAN

SESI PENGAJIAN: 2002/2003

Saya NORPARAH ZILA BINTI TALIB

(HURUF BESAR)

mengaku membenarkan tesis (LPS/ Sarjana/ Doktor Falsafah) ini di simpan di Perpustakaan Universiti Malaysia Sabah dengan syarat-syarat kegunaan seperti berikut:

1. Tesis adalah hak milik Universiti Malaysia Sabah.
2. Perpustakaan Universiti Malaysia Sabah dibenarkan membuat salinan untuk tujuan 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

*Jadi*

(TANDATANGAN PENULIS)

(TANDATANGAN PUSTAKAWAN)

mat Tetap: BLOK F, F4-3,

MELINSUNG RESORT APARTMENT,

69600, PAPAR, SABAH

PN. RAMLAH GEOGE @ ROSLI

Nama Penyelia

Tarikh: 25-4-2005

Tarikh: 25-4-2005

ATATAN: \* Potong yang tidak berkenaan.

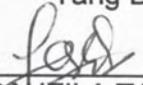
\* Jika tesis ini SULIT atau TERHAD, sila lampirkan surat daripada pihak berkuasa/organsasi berkenaan dengan menyatakan sekali sebab dan tempoh tesis ini perlu dikelaskan sebagai SULIT dan TERHAD.

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

UMS  
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

**PERAKUAN**

Saya akui ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali nukilan dan ringkasan yang setiap satunya telah saya jelaskan sumbernya.

Yang Benar,  
  
( NORFARAHZILA TALIB )  
HIN 2002 / 3664  
26 FEBRUARI 2005

PERAKUAN PEMERIKSA  
DIPERAKUKAN OLEH

**Tandatangan**

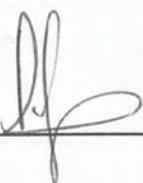
**PENYELIA**

1. ( PN. RAMLAH GEORGE @ MOHD. ROSLI )



**PEMERIKSA I**

2. ( PN. RUGAYAH BINTI ISSA )



**PEMERIKSA II**

3. (EN. MANSOOR BIN ABD. HAMID)



**DEKAN**

4. (PROFESOR MADYA DR. MOHD ISMAIL ABDULLAH)



## PENGHARGAAN

Dengan nama Tuhan Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang.

Alhamdulillah, dengan izin dari-Nya, dapat juga saya menyiapkan latihan ilmiah ini.

Pertama sekali saya ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada penyelia latihan ilmiah saya, Puan Ramlah George @ Mohd. Rosli yang telah banyak meluangkan masa dan berkongsi pengalaman serta tidak jemu-jemu memberikan tunjuk ajar kepada saya.

Kepada Dekan serta pensyarah-pensyarah Sekolah Sains Makanan dan Pemakanan, sekalung penghargaan dihulurkan kerana memberikan bantuan dan sokongan moral.

Ibu bapa dan keluarga, terima kasih atas sokongan yang dihulurkan. Sesungguhnya, jasa kalian tidak terbalas dan ketahuilah, kalian merupakan sumber inspirasi selama ini.

Kepada En. Majin Bin Suarah yang merupakan ketua kampung Linau, Kota Belud terima kasih yang tidak terhingga kerana memberi kebenaran kepada saya untuk menjalankan kajian di kampung Linau serta terima kasih juga kepada penduduk kampung Linau kerana kerjasama yang diberikan.

Teman-teeman seperjuangan, Hanafiah dan keluarga, Anis, Arlina, Mash, Ted, Nor ikhram dan Hasbullah terima kasih kerana banyak membantu. Tanpa kalian, tidak mungkin saya dapat menyiapkan latihan ilmiah ini dengan jayanya.

kepada sesiapa sahaja yang membantu saya sama ada secara langsung atau tidak langsung, terima kasih atas segala-galanya.

NORFARAHZILA TALIB

## ABSTRAK

### KAJIAN TERHADAP TABIAT PEMAKANAN DAN KEPERCAYAAN TERHADAP MAKANAN DI KALANGAN ETNIK BAJAU KAMPUNG LINAU, KOTA BELUD, SABAH.

Kajian yang dijalankan ini adalah bagi menentukan tabiat pemakanan dan kepercayaan terhadap makanan bagi kaum Bajau kampung Linau, Kota Belud dan faktor-faktor yang berhubungkait dengannya. Seramai 200 responden (perempuan = 105, Lelaki = 95) dalam lingkungan umur 20 hingga 60 tahun ke atas terlibat dalam kajian ini. Kajian ini dijalankan dengan menggunakan kaedah pengedaran borang soal selidik dan borang ingatan diet 24 jam. Data-data ingatan semula diet 24 jam diperolehi untuk dua hari yang berlainan dalam seminggu. Data dianalisis dengan menggunakan "Nutrical Software" bagi borang ingatan 24 jam. Perisian SPSS dan Excel pula digunakan bagi menganalisis data daripada borang soal selidik. Hasil kajian mendapatkan corak tabiat pemakanan responden umumnya baik. Lebih daripada 50% responden mengambil sarapan pagi, tidak melangkau waktu makan, tidak biasa menahan lapar, tidak makan walaupun tidak lapar, tidak mengambil snek dan kerap mengambil air kosong dalam kuantiti yang mematuhi saranan RDA. Min pengambilan tenaga harian ialah  $1710 \pm 585$  bagi responden perempuan dan  $1578 \pm 475$  bagi responden lelaki. Nisbah tenaga yang diperolehi daripada pengambilan protein, lemak dan karbohidrat masing-masing ialah 25%, 10% dan 63% bagi perempuan dan 26%, 10% dan 63% bagi responden lelaki. Ada dikalangan responden yang masih mempunyai kepercayaan terhadap makanan terutamanya makanan berasaskan tumbuhan. Hempedu tanah merupakan makanan daripada tumbuhan yang dipercayai boleh menyembuhkan penyakit darah tinggi dan peratus responden yang mempercayai tumbuhan ini adalah tinggi (51%). Terdapat perkaitan yang bererti ( $P < 0.05$ ) antara umur responden dengan tabiat pemakanan, pengetahuan diet seimbang dengan tabiat pemakanan, tabiat pemakanan dengan kepercayaan terhadap makanan dan kepercayaan peranan serta kesan makanan dengan tabiat pemakanan. Kesimpulannya, tabiat pemakanan responden adalah agak baik dan masih ramai responden mempunyai kepercayaan terhadap makanan tertentu tetapi tidak ramai yang mengamalkannya.

## ABSTRACT

### A STUDY ON FOOD HABIT AND BELIEF TOWARDS FOOD AMONG THE BAJAU ETHNIC OF KAMPUNG LINAU, KOTA BELUD, SABAH.

This studies was conducted to determine the food habit and belief towards food of Bajaus who live in Linau village, Kota Belud and involved 200 of respondent ( female=105, male=95). Questionnaire form and 24 hour diet recall were used to get data from respondents. Dietary intake was recorded for 2 days. The data analyzed used Nutrical software for 24 hour diet recall. SPSS and excel was used to analyzed data from questionnaires. T-test, frequency and Chi square is a test that used to analyze data from questionnaire. Results of the study show that food habit patterns among respondents were generally good because more than 50% respondents took breakfast, did not skip meals, did not take meals when they were did not hungry and not take snacks and also took plenty of water based on the Malaysia RDA. The result showed that the mean energy intake was  $1710 \pm 585$  in females and  $1578 \pm 475$  in males. The contribution of calories from protein, fat and carbohydrates were 25%, 10% and 63% in females and 26%, 10% and 63% in males respectively. Bajaus who live in Linau Village still believe in plants as providing health benefits. Half of respondents (51%) believed that "Hempedu Tanah " is one of the plant food medicine. Based on chi square test , a significant relationship ( $P<0.05$ ) was found between age of respondents with foods habit, knowledge of balance diet with food habit, food habit with belief in food, and believe what function or effect of food with food habit. As a conclusion, food habit of respondents are quite good and many respondent still have belief towards certain foods but not many of them consume these foods.

## KANDUNGAN

Halaman

<b>PERAKUAN</b>	<b>i</b>
<b>PERAKUAN PEMERIKSA</b>	<b>ii</b>
<b>PENGHARGAAN</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>v</b>
<b>KANDUNGAN</b>	<b>vi</b>
<b>SENARAI JADUAL</b>	<b>ix</b>
<b>SENARAI RAJAH</b>	<b>x</b>
<b>SENARAI LAMPIRAN</b>	<b>xi</b>
<b>SENARAI SIMBOL DAN SINGKATAN</b>	<b>xii</b>

### **BAB 1 PENDAHULUAN**

1.1 Pengenalan	1
1.2 Objektif	3

### **BAB 2 ULASAN KEPUSTAKAAN**

2.1 Makanan dan Pemakanan	4
2.2 Pengenalan Kepada Bangsa Bajau	6
2.2.1 Taburan Masyarakat Bajau	7
2.2.2 Ekonomi	7
2.2.3 Kesenian	8
2.2.4 Bahasa	8
2.3 Amalan Pemakanan Sihat	9
2.3.1 Diet yang Seimbang	10
2.3.2 Saranan Elaun Diet Harian	11
2.3.3 Piramid Makanan	13
2.3.4 Tabiat Pemakanan	15
2.3.4 Pemilihan Makanan	16
2.4 Pemakanan Dewasa	17
2.4.1 Nutrien	17
2.4.2 Tenaga	18
2.4.3 Karbohidrat	20
2.4.4 Protein	21
2.4.5 Lemak	22
2.4.6 Vitamin	23
2.4.7 Mineral	25
2.4.8 Air	27
2.5 Faktor-Faktor Mempengaruhi Pemakanan	28
2.5.1 Etnik, Budaya dan Agama	29
2.5.2 Kepercayaan Terhadap Makanan	29
2.5.3 Persekutuan dan Keluarga	30
2.5.4 Status Ekonomi	31



2.5.5 Rakan Sebaya	32
2.5.6 Jantina	33
2.5.7 Media	34
2.5.8 Faktor Organoleptik	35
2.5.9 Pengetahuan	35
<b>2.6 Kajian Pemakanan</b>	<b>35</b>
2.6.1 Penilaian Status Pemakanan	36
2.6.2 Tujuan Penilaian Pemakanan	38
2.6.3 Status Kesihatan	39
<b>BAB 3 BAHAN DAN KAEDAH</b>	<b>40</b>
3.1 Bahan	40
3.2 Kaedah	40
3.2.1 Kaedah Persampelan dan Lokasi Kajian	41
3.3 Pengumpulan Data	41
3.2 Analisis Data	41
<b>BAB 4 HASIL DAN PERBINCANGAN</b>	<b>42</b>
4.1 Data Demografi	42
4.2 Sejarah Perubatan	45
4.3 Pengetahuan Tentang Pemakanan	47
4.3.2 Pengetahuan tentang amalan diet harian	50
4.3.3 Jumlah soalan yang dijawab dengan tepat	52
4.4 Tabiat Pemakanan di Kalangan Responden	53
4.4.1 Pengambilan diet dalam Sehari	53
4.4.2 Faktor yang mempengaruhi tabiat pemakanan responden	56
4.4.3 Perkaitan diantara umur dengan tabiat pengambilan makanan responden	58
4.4.4 Perkaitan antara pengetahuan tentang diet seimbang dengan tabiat pemakanan	59
4.5 Kepercayaan Terhadap Makanan	60
4.5.1 Perkaitan diantara tabiat pemakanan ( individu yang menyediakan makanan) dengan kepercayaan terhadap makanan	62
4.5.2 Perkaitan diantara kepercayaan terhadap makanan dengan tabiat pemakanan	63

4.6 Pengambilan Tenaga dan Makronutrien Tertentu Dalam Diet Harian Responden	64
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN CADANGAN</b>	<b>68</b>
5.1 Kesimpulan	68
5.2 Cadangan	69
<b>RUJUKAN</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>75</b>

## SENARAI JADUAL

	Halaman
2.1 Keperluan Tenaga Mengikut Jantina	20
2.2 Fungsi Beberapa Mineral	27
4.1 Taraf Pendidikan Responden Kajian	43
4.2 Data Demografi Responden Berkaitan dengan Peruntukan Perbelanjaan Sebulan dan Bilangan Ahli Keluarga	45
4.3 Sejarah Perubatan Sendiri	47
4.4 Kekerapan Responden Terhadap Pengetahuan Pemakanan	49
4.5 Kekerapan Responden Terhadap Pengetahuan Amalan Diet Harian	51
4.6 Pengambilan Diet Dalam Sehari Bagi Responden	55
4.7 Faktor yang Mempengaruhi Tabiat Pemakanan Responden	56
4.8 Perkaitan Antara Umur Responden Dengan Tabiat Pengambilan Makanan Seimbang	58
4.9 Jenis Makanan yang Dipercayai dan Tidak Dipercayai Boleh Membawa Kebaikan dan Keburukan Terhadap Kesihatan Responden	61
4.10 Perkaitan Antara Tabiat Pemakanan Dengan Kepercayaan Terhadap Makanan	63
4.11 Pengambilan Tenaga dan Makronutrien	65
4.12 Min Peratus RDA Tenaga dan Nutrien Serta Peratus Responden dengan Pengambilan Nutrien Pada Tahap Pencapaian Peratus RDA yang Tertentu	66



**SENARAI RAJAH**

<b>Rajah</b>		<b>Halaman</b>
4.1	Peratus Responden Mengikut Bilangan Anak	44
4.2	Keadaan Kesihatan Keluarga Responden	46
4.3	Jumlah Responden Mengikut Jumlah Soalan yang Dijawab Dengan Tepat	52
4.4	Graf Kekerapan Peratus Responden Mengikut Faktor Pengambilan Makanan	57
4.5	Peratus Kekerapan Pengambilan Makanan Tambahan Mengikut Umur Responden	58

**SENARAI LAMPIRAN**

<b>Lampiran</b>		<b>Halaman</b>
A	Borang soal selidik	70
B	Piramid Makanan	84
C	Nilai saranan Diet Harian Malaysia	85
D	Hasill Analisis SPSS ( khi-Kuasa dua dan Ujian-T)	86

## SENARAI SIMBOL DAN SINGKATAN

%	Peratus
<	Kurang daripada
>	Lebih daripada
&	Dan
/	Atau
=	Bersamaan dengan
RDA	Recommended Dietary Allowances
kkal	kilokalori
g	gram
kg	kilogram
mg	miligram
ug	mikrogram
ml	Mililiter
oz	auns
N	Bilangan keseluruhan responden
SPSS	Statistical Package for the Social Science

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Pengenalan

Etnik Bajau merupakan etnik kedua terbesar di negeri Sabah dan masih mengamalkan adat resam serta kepercayaan termasuklah kepercayaan terhadap pemakanan (Gusni & Kasim, 2004). Amalan pemakanan yang diamalkan mempunyai perkaitan dengan adat dan kepercayaan terhadap status pemakanan. Definisi pemakanan ialah kombinasi proses yang melaluiinya organisma hidup, menerima dan menggunakan bahan makanan yang diperlukan untuk mengawal fungsi-fungsinya, untuk pertumbuhan dan memperbaharui komponennya (Tessmer, 2003). Pemakanan adalah salah satu faktor persekitaran penting yang mempengaruhi kesihatan individu dan negara. Oleh yang demikian, pengambilan makanan atau amalan pemakanan yang seimbang perlu dititikberatkan oleh semua golongan, tidak kira kanak-kanak, orang dewasa maupun warga tua, kerana ia penting bagi menjamin dan memperolehi kesihatan diri (Mohd. Khan, Aminah & Zawiah, 1992).

Setiap individu mempunyai tabiat pemakanan masing-masing. Ada yang mengamalkan tabiat pemakanan yang sihat atau buruk. Tabiat pemakanan terdiri daripada jenis makanan yang dimakan, kekerapan waktu makan dan juga cara makan. Tabiat pemakanan yang buruk boleh mendatangkan pelbagai masalah seperti penyakit

jantung koronari, kencing manis, obesiti dan lain-lain lagi (Premalatha, 2002). Manakala kepercayaan pula didefinisikan sebagai keyakinan, akidah, kepastian, kesungguhan dan akuan akan benarnya sesuatu (Zainal, 2002). Amnya tabiat pemakanan boleh berubah mengikut pelbagai faktor, antaranya seperti Kepercayaan terhadap makanan, kos, rakan sebaya, geografi, sistem perundangan, gaya hidup, masa, iklan, citarasa individu, dan kemudahan untuk mendapatkan makanan yang dikehendaki (Suriah *et al.*, 2003)

Oleh yang demikian kepentingan kajian terhadap tabiat pemakanan di kalangan masyarakat bajau ini dijalankan bagi mendalami serta mengenalpasti akan perkara-perkara yang mempengaruhi tabiat pemakanan etnik Bajau. Kajian ini dijalankan dengan menggunakan kaedah borang soal selidik yang bertujuan untuk mendapatkan maklumat dan data yang berkaitan dengan kepercayaan terhadap makanan supaya dapat ditentukan sama ada terdapat perkaitan yang bererti antara kepercayaan tertentu dengan tabiat pemakanan etnik Bajau. Sumber utama makanan serta pengetahuan am terhadap pemakanan sihat juga turut dikaji.

## 1.2 Objektif

Objektif kajian ini adalah untuk:

1. Menentukan tabiat pemakanan dan min pengambilan tenaga, protein, lemak serta karbohidrat responden kajian dan membandingkan dengan RDA Malaysia.
2. Menentukan kepercayaan responden kajian terhadap sesuatu jenis makanan.
3. Menentukan tahap pengetahuan responden kajian terhadap amalan pemakanan sihat.
4. Menentukan perkaitan antara tabiat pemakanan dengan kepercayaan responden terhadap makanan, umur responden dengan pengetahuan pemakanan, tabiat pemakanan dengan pengetahuan pemakanan dan kepercayaan terhadap peranan dan kesan makanan dengan tabiat pemakanan responden.

## BAB 2

### ULASAN KEPUSTAKAAN

#### 2.1 Makanan dan Pemakanan

Menurut Suriah (1993), makanan didefinisikan sebagai meliputi semua bahan pepejal atau cecair yang masuk ke dalam saluran pencernaan dan digunakan untuk menjaga dan membina tisu tubuh, mengawalatur proses-proses tubuh dan membekalkan tenaga untuk manusia terus hidup. Makanan mengandungi berbagai-bagai sebatian organik dan bukan organik. Setiap makanan juga adalah sebatian kimia, atau campuran beberapa sebatian kimia yang terdiri daripada protein, lipid, karbohidrat, mineral, vitamin dan air. Juzuk-juzuk makanan ini dikenali sebagai nutrien. Untuk mendapat kesemua nutrien yang diperlukan untuk fungsi yang normal, tubuh mesti bergantung kepada pemilihan makanan yang bijak.

Manakala, pemakanan pula ialah kombinasi proses yang melalui organisma hidup, menerima dan menggunakan bahan makanan yang diperlukan untuk mengawal fungsi-fungsinya, untuk pertumbuhan dan memperbaharui komponennya. Pemakanan adalah satu faktor persekitaran yang penting mempengaruhi kesihatan individu dan negara. Oleh yang demikian, pengambilan makanan atau amalan pemakanan yang seimbang perlu dititikberatkan oleh semua golongan, tidak kira kanak-kanak, orang dewasa maupun warga tua, kerana ia penting bagi menjamin dan memperolehi kesihatan diri. Walau bagaimanapun, bekalan makanan yang mencukupi juga tidak berupaya menjamin kesihatan seseorang individu, kecuali

seseorang individu, kecuali jika makanan-makanan tersebut mengandungi nutrien atau zat makanan yang mencukupi serta tidak mengandungi bahan-bahan yang berbahaya (Mohd. Khan, Aminah & Zawiah, 1992).

Justeru itu, amalan pemakanan yang baik seharusnya dimulakan semenjak kanak-kanak lagi. Kanak-kanak perlu diberikan pendekatan mengenai amalan pemakanan yang baik. Secara amnya, masalah kesihatan yang seringkali dikaitkan dengan kanak-kanak ialah masalah malnutrisi. Masalah malnutrisi yang dimaksudkan ini terdiri daripada dua iaitu kelebihan makanan dan kekurangan makanan. Tabiat pemakanan yang bermula dari kanak-kanak juga adalah mendorong kepada tabiat pemakanan apabila telah dewasa (Mohd. Hamim, Baharudin & Suhaina, 1997). Malnutrisi bermaksud kekurangan nutrien dan boleh menyebabkan penyakit seperti anemia iaitu kekurangan zat besi, gangguan kekurangan iodin dan malnutrisi protein-tenaga adalah antara masalah kekurangan nutrien yang kerap berlaku. Punca malnutrisi mungkin pelbagai dan kompleks, tetapi secara dasarnya malnutrisi berpunca daripada keadaan sosio ekonomi, iaitu mundur dan taburan kekayaan yang tidak serata (Chee et al., 2002).

Menurut Mohamad Nordin (1990), masalah ini kebanyakannya berlaku di kalangan kanak-kanak yang tinggal di luar bandar ataupun yang tergolong dalam keluarga yang mempunyai jumlah pendapatan yang rendah. Walau bagaimanapun, masalah malnutrisi ini turut bergantung kepada tahap dan amalan pemakanan seseorang individu dan juga keluarga mereka. Ini kerana, terdapat perkaitan yang menunjukkan bahawa nilai pemakanan individu mempengaruhi proses tumbesaran dan kesihatan individu itu. Manusia memerlukan makanan untuk menghasilkan tenaga bagi menjalankan fungsi yang diperlukan oleh tubuh seperti proses respirasi, peredaran, penceraaan dan metabolisme untuk menetapkan suhu badan bagi

tumbesaran dan menggantikan tisu badan dan untuk mendapatkan nutrien perlu yang menjalankan fungsi utama dalam proses metabolisme biokimia (Brown, 2002).

## 2.2 Pengenalan Kepada Bangsa Bajau

Bajau merupakan suku bangsa yang dikenal sebagai "anak laut" di Filipina atau pengembara laut yang berpindah randah. Kadangkala mereka disebut sebagai penghuni perahu. Di semenanjung Malaysia, khususnya di Johor mereka dikenali sebagai orang laut. Di Singapura pula, mereka dikenali sebagai orang selitar, di Sulawesi, mereka dikenali sebagai orang Bajau, manakala di Sabah mereka disebut sebagai orang Bajau atau samah (Evans, 1992). Penempatan asal kaum Bajau adalah ditepi laut, namun yang demikian terdapat juga kaum Bajau yang tinggal di kawasan darat. Asal usul nama 'Bajau' di Sabah diberi oleh Kesultanan Brunei kepada sekumpulan rakyat rantau kerajaan di wilayah Sabah sejak abad ke-17. Pemberian nama 'Bajau' ini berpunca daripada peristiwa Puteri Aisyah, puteri raja Bajau Yamtuan Johor, yang dihantar untuk berkahwin dengan putera raja Sulu. Bagaimanapun Puteri Aisyah dirampas oleh Pangeran Brunei. Pengiring-pengiring Puteri Aisyah cuba menentang, tetapi dihalang oleh puteri itu kerana dia lebih suka akan Pengeran Brunei. Pengiring-pengiring itu merasa malu. Mereka enggan kembali ke Johor dan enggan menetap di Brunei, atau meneruskan perjalanan ke Sulu. Oleh itu, mereka mencari penempatan baru di persisiran pantai Sabah dan menetap di lembah Tempasuk, menjadi rakyat Kesultanan Brunei kerana mereka ialah pengikut raja Bajau Yamtuan Johor. Namun yang demikian terdapat segelintir masyarakat Bajau telah berhijrah ke kawasan darat kerana peredaran zaman dan keperluan hidup yang semakin meningkat (KPM, 1999).

### **2.2.1 Taburan Masyarakat Bajau**

Etnik Bajau merangkumi satu per lapan daripada jumlah penduduk negeri Sabah (Harisson, 1991). Masyarakat Bajau di Sabah terbahagi kepada dua golongan iaitu Bajau darat dan Bajau laut. Bajau darat mendiami kawasan persisiran di utara dan selatan sabah. Di utara Sabah, orang Bajau terdapat di Tuaran, Menggatal, Inanam, Sembulan, Kawang, Kinarut, Papar, Kuala Penyu, Kota Belud, Kota Marudu, Pitas, Banggi dan kuda. Manakala di pantai timur Sabah, mereka menetap di Tetabun, Kolapis dan Beluran. Orang Bajau ini dipercayai berasal dari Johor, Sumatera dan Sulawesi (Evans, 1992).

Kebanyakan Bajau laut mendiami kawasan Semporna, Lahad Datu, Sandakan, Kunak, Tawau, dan pulau-pulau di sekitar pantai Timur Sabah. Ada juga yang menetap di daerah Kudat dan Pantai Barat Sabah. Mereka dipercayai berasal dari kepulauan Filipina. Masyarakat Bajau, semuanya beragama islam. Sebelum itu, nenek moyang mereka menganut kepercayaan animisme dan hindu-buddhisme, sama seperti masyarakat alam melayu yang lain (KPM, 1999).

### **2.2.2 Ekonomi**

Dari segi ekonomi masyarakat Bajau dahulunya menjalankan kegiatan pertanian, nelayan dan menternak. Bagi mereka yang tinggal di tepi pantai, menangkap ikan merupakan mata pencarian mereka. Masa kini terdapat orang Bajau yang bekerja dalam sektor swasta, malah ada antara mereka yang menjadi usahawan yang berjaya. Ada juga yang berjaya dalam bidang tertentu seperti pendidikan dan pentadbiran (Gusni & Kasim, 2004). Bagi penduduk Bajau Kota Belud pula, terdapat

ramai masyarakat Bajau yang cenderung dalam bidang perniagaan. Mereka menjual hasil kraftangan yang dibuat sendiri ataupun hasil tanaman (Issa, 2003).

#### **2.2.3 Kesenian**

Masyarakat Bajau mempunyai kesenian yang pelbagai, mereka memiliki seni bina rumah yang kukuh dan utuh, seperti seni bina layang-layang penghias bumbung rumah yang berukir. Selain itu, terdapat seni ukir bahan besi dan kayu yang halus seperti seni besi pada mata keris dan seni ukir kayu. Seni kraftangan yang beraneka warna seperti pada tudung saji dan tikar selisir, seni sulam yang halus dan rapi seperti pada kain destar dan baju tradisional. Seni hias yang menarik seperti pada serimpak yang menjadi hiasan kepala pengantin wanita dan hiasan yang di buat daripada perca kain aneka warna, dijadikan perhiasan pada dinding dan langit-langit rumah sewaktu majlis perkahwinan. Kesemua seni kraftangan ini dapat dilihat dan banyak terdapat di daerah Kota Belud pada masa kini (Issa, 2003). Seni muzik yang klasik , gemalai dan rancak seperti dalam permainan kulintangan, gong dan gendang serta gesekan biola dapat didengar dalam majlis-majlis tertentu (Regis & Baptist, 2004). Seni silat yang dinamik seperti silat harimau dan seni tari yang gemalai serta bertenaga. Kesemua kegiatan seni ini sentiasa diperhalusi, diperkembang dan diwarisi kepada generasi masyarakat Bajau (KPM, 1999).

#### **2.2.4 Bahasa**

Bahasa Bajau terbentuk daripada campuran beberapa dielek. Akar umbi bahasanya berkisar pada pertuturan petani dan nelayan, berbaur dengan bahasa melayu (Riau), jawa , bugis, minang serta telah diasimilasi dengan bahasa iranun. Adunan dielek ini telah membentuk bahasa Bajau yang dinamik dan berkembang (KPM, 1999).

Dari aspek sosial, kesenian, kebudayaan dan politik masyarakat Bajau sedang mengasimilasikan diri mereka ke dalam rumpun induk bangsa melayu iaitu bangsa leluhur mereka. Gerakan ini dapat dimanifestasikan melalui keghairahan aktiviti mereka ke arah masyarakat serumpun sesuai dengan aspirasi masyarakat kepulauan melayu seluruhnya di samping mengisi tuntutan kesefahaman kebangsaan rakyat Malaysia. interaksi sosial, kebudayaan, kesenian dan adat resam masyarakat Bajau dengan masyarakat induknya iaitu melayu mengarah kepada penyatuhan kebangsaan dalam usaha mengisi dan memberi makna terhadap kehidupan kebangsaan dalam usaha mengisi dan memberi makna terhadap cita-cita kebangsaan dalam usaha penyatuhan bangsa. Ini dapat disaksikan dari aspek kehidupan masyarakat Bajau yang memperlihatkan persamaan dengan aspek kehidupan masyarakat melayu (Rosnah, 2001)

### 2.3 Amalan Pemakanan Sihat

Manusia memerlukan makanan untuk menghasilkan tenaga bagi menjalankan fungsi yang diperlukan oleh tubuh seperti proses respirasi, peredaran, pencernaan dan metabolisme untuk menetapkan suhu badan, tumbesaran dan mengantikan tisu badan dan untuk mendapatkan nutrien perlu yang menjalankan fungsi utama dalam proses metabolisme biokimia (Mohd. Hamim, Baharudin & Suhaina, 1997).

Bagi masyarakat pada masa kini, masalah pemakanan bukan berpunca dari kekurangan makanan tetapi kerana kurang berhati-hati dalam membuat pilihan makanan. Ini mungkin wujud kerana kedaifan, kurang pengetahuan, amalan warisan dan kepercayaan. Untuk mengetahui masalah pemakanan, perubahan sikap adalah penting. Pendidikan tentang makanan adalah mustahak sebagai langkah jangka

panjang untuk membekalkan pengetahuan positif terhadap makanan dan pemakanan. Berikut merupakan lapan garis Panduan Diet Malaysia yang disarankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (1999), dalam pemilihan makanan ialah nikmatilah pelbagai jenis makanan, seimbangkan pengambilan makanan dengan aktiviti fizikal, makan sayur-sayuran, buah-buahan dan bijirin dalam jumlah yang banyak, pilih diet yang rendah kolesterol dan lemak terutamanya lemak tepu, kurangkan pengambilan gula dalam diet, pengambilan garam hendaklah dalam jumlah yang sederhana, minum banyak air setiap hari dan yang terakhir sekali adalah amalkan dan promosikan penyusuan ibu (KKM, 1999).

### 2.3.1 Diet yang Seimbang

Diet seimbang merujuk kepada perimbangan berbagai-bagai bahan makanan dalam diet yang dapat membekalkan nutrien untuk menyelenggarakan pertumbuhan dan kesihatan seseorang dalam kadar kuantiti yang mencukupi. Nutrien-nutrien ini hendaklah diambil secara serentak dan bukannya satu demi satu. Konsep ini sangat penting bagi protein membekalkan asid amino untuk biosintesis protein-protein baru. Selain membekalkan karbohidrat, lemak dan protein dalam kadar kuantiti yang mencukupi, diet seimbang hendaklah juga mengandungi vitamin, mineral, air dan serat pada kadar kuantiti yang sejajar dengan keperluan tubuh (Zubaidah, 1992).

Seseorang yang mengambil nutrien pada kadar kuantiti yang terlalu rendah daripada keperluan minimum akan menunjukkan gejala defisiensi. Jadi pengambilan nutrein pada kadar kuantiti yang berlebihan atau rendah sering menimbulkan kesan yang tidak sihat kepada tubuh. Dengan itu, pengambilan diet yang seimbang untuk memenuhi keperluan tubuh, untuk menjamin kesihatan yang baik merupakan satu amalan yang harus diperaktikkan oleh setiap individu (Sam, 2001).

## RUJUKAN

- Allen, L. H. 1990. *Functional Indicator & Ontromes of Under Nutrition.* Journal of Nutrition 120 (8).
- Amat Juhari Moain. 1990. *Kepercayaan Orang Melayu.* Dewan Bahasa Dan Pustaka: Malaysia.
- Ashcroft, J.J. & Ashcroft, J.B. 1997. *Rahsia Tubuh Langsing.* Selangor : Penerbit Fajar Bakti Sdn.Bhd
- Banci Penduduk dan Perumahan Sabah 2004*, jilid IX, Jabatan Perangkaan Sabah. Malaysia, 2004.
- Bastian, G.F. 1994. *An Illustrated Review of anatomy and Physiology: The Digestive System.* New york : Harper Collins.
- Bingham, S. A. 1998. *Dietary Intake Measurement: Methodology.* Sadler, M., Strain, J. J. & Cabalero, B. (ed). *Encyclopedia of Human Nutrition.* Somerset United Kingdom: Academic Press. 565-569.
- Brown, J. E. 2002. *Nutrition Through The Life Cycle.* United States of America: Wadsworth Group.
- Chee Heng Leng, Khor Geok Lin, Fatimah Arshad, Wan Abdul Manan Wan Muda, Ahmad Affendi Shabdin, Asnarulkhadi Abu Samah, Rohani Abdullah, Siti Jamilah Bidin, Zahid Emby & Zamaliah Mohd Marjan. 2002. *Nutritional Assessment of Pre-School Children in Rural Villages of the Family Dynamics, Lifestyle and Nutrition Study (1997-2001).* *Malaysia Journal Nutrition.* 8 (1):13-31.
- Clydesdale, F. M. 2001. *Obesity and Alternative Medicine.* Fort Lauderdale: CRC Press LLC.
- Drummond, K. E. 1996. *The Dictionary of Nutrition & Dietetic.* United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Dwyer, J. T. 1998. Nutritional Status: Dietary Assessment. Sadler, M., Strain, J. J. & Cabalero, B. *Encyclopedia of Human Nutrition.* Somerset United Kingdom: Academic Press. 1347-1357.
- Ensiklopedia Sejarah dan Budaya Melayu.* 1999. Dewan Bahasa dan Pustaka: Kementerian Pendidikan Malaysia
- Ettinger, S. 2000. Macronutrien: Carbohydrates, Proteins, and Lipids. Mahan, K. & Escott-Stump, S. (ed). *Krause's Food Nutrition, & Diet Therapy.* United States of America. 31-66.

- Evans, I.H.N. 1992. *Notes on The Bajaus and Other Coastal Tribes of North Borneo.* Journal of the Malaysian Branch of the royal Asiatic society. 25 : pp 48-55
- Golden, M. H. N. & Golden, B. E. 2000. Severe Malnutrition. Garrow, J. S., James, W. P. T. & Ralph, A. (ed). *Human Nutrition and Dietetics.* London: Churchhill Living Stone. 515-526.
- Gordon, M. W. 1999 .*Perspectives in Nutrition.* (international edition). Mc Graw Hill: London.
- Gusni Saat & Kasim Mansur. 2004. *Sosio-ekonomi Sama-Bajau Transisi.* International Conference on sama/bajau communities: University Malaysia Sabah.
- Guntavid, J.P. 1992. *Traditional Medicinal Plants.* A paper presented the borneo research council, second International Conference, 13 july, Kota Kinabalu, Sabah.
- Guntavid, J.P & Galaip J. 2004. *Ethnobotany of The Bajaus of Kota belud.* The International Conference On The Bajau Communities. University Malaysia sabah.
- Harisson, T. 1991. *The Prehistory of Sabah.* Sabah society: Kota Kinabalu. Sabah.
- Hayman, L. L., Mahan, M. M. & Turner, J.R. 2002. *Health and Behavior in Chidhood and Adolescence.* New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Issa Bin Ahmad. 2003. *Kota Belud.* Sabah tourism promotion corporation. Kota kinabalu sabah, Malaysia.
- Jensen, B. 2000. *Guide to Body Chemistry & Nutrition.* Keats publishing: Los Angeles.
- Kershaw, Ann, Lee, R. J. & Glenn, T. M. 1995. *Senior Personal Development, Health & Physical Education.* New York: Mcgraw-Hill.
- Kittler, P.G & Kathryn P. S. 2001. Food And Culture. United State of America. Wadsworth Thomson learning.
- KPM (Kementerian Pendidikan Malaysia). 1999. *Ensiklopedia Sejarah dan Budaya Melayu.* Dewan Bahasa Dan Pustaka. Malaysia.
- KKM (Kementerian Kesihatan Malaysia). 1999. *Panduan Diet Malaysia.* Jawatankuasa Penyelaras Makanan dan Pemakanan Kebangsaan. Kuala Lumpur. Malaysia.
- Kulip, J. 1996. *A Survey of Indigenous Plants Used for Food and Medicine by Bajau's Ethnic in Sabah.* A paperpresent at the fourth Biennial Conference of thr Borneo Research Council, 10-june, University of brunei, Darussalam.
- Kretchmer, N. & Zimmermann, M. 1997. *Developmental Nutrition.* United States of America: Allyn and Bacon.

- Lefrancois, G. R. 2001. *Of Children, An Introduction To Child and Adolescent Development*. Edisi Ke-9. United States of America: Wadsworth Group.
- Louise, T.M.H. 2004. Nutritional Guide. 2th edition. Synergy Books international.. Kuala Lumpur.
- Lucas, B. 2000. Nutrition in Childhood. Mahan, L. K. & Escott-Stump, S. (ed). *Krause's Food Nutrition, & Diet Therapy*. United States of America. 239-256.
- Lutz, C.A & Przytulski, K.R. 1997. *Nutrition and Diet Therapy*. 2nd edition.United State : F.A Davis Company. Philadelphia.
- Margen, S. 2002. *Wellness Foods A to Z*. New York: Health Letter Associates.
- Mohamad Nordin Abdul Karim. 1990. *Malnutrisi, Sumber Kesihatan dan Pendidikan Di Semenanjung Malaysia*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka. Diterjemahkan dari "Malnutrition, Health Resources and Education in Peninsular Malaysia". Tan Loong-Hoe.
- Mohd. Hamim Rajikin. 2002 . *Tabiat makan* . dewan Bahasa Dan Pustaka. Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Mohd. Hamim Rajikin, Baharudin Omar & Suhaina Sulaiman. 1997. *Pemakanan dan Kesihatan*. Cetakan Pertama. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohd. Khan Ayob, Aminah Abdullah & Zawiah Hashim. 1992. *Pengenalan Sains Makanan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka. Diterjemahkan daripada "Elementary Food Sciene". Nickerson, J. T. R. & Ronsivalli, L. J. 1980.
- Palmer, C.A. 2003. Diet and Nutrition in Oral Health. Prentice Hall. Upper saddle River, New Jersey.
- Phuah, K. E. 2000. *Pemakanan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Poskitt, E. M. 1998. Children: Nutritional Problems of Preschool Children. Sadler, M., Strain, J. J. & Cabalero, B. (ed). *Encyclopedia of Human Nutrition*. Somerset United Kingdom: Academic Press. 340-349.
- Premalatha, J. 2002. *Diet Berkualiti Dengan Piramid Makanan*. Dewan Kosmik Mac: 30-31.
- Regis, P. & Baptist, J. J. 2004. *Art and Identity in the Bajau material culture of sabah*. International conference on sama/bajau communities. University Malaysia sabah.
- Report of the inter-society commision for heart Disease Resources, Circulation*, 42 December 1982.
- Rosnah Ismail. 2001. *Interaksi keluarga Bajau*. Sekolah psikologi dan kerja sosial. Universiti Malaysia Sabah.
- Roach, J.O. 2003. *Metabolism and Nutrition*. Elsevier Sc Ltd. Spain.

- Rousset, S, Mirand P.P, Brandolini M, Martin J.F & Boirie Y. 2003. *Daily Protein Intakes and Eating Patterns in Young and Elderly French*. British Journal of Nutrition. 90, 1107-1115.
- Sam, R. 2001 . *Amalan Hidup Sihat*. Dewan Bahasa Dan Pustaka, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Santrock, J. W. 1995. *Life: Span Development*. Dubuque: Wn C. Brown Communication, Inc.
- Scott, A.S & Fong, E. 1998. *Body Structures and Functions*. 9th edition. Delmar Publishers: Canada.
- Shepherd, R. & Stockly, L. 1987. *Nutrition Knowledge, Attitudes & Fat Consumption*. American Journal of Diet Association 87 (5).
- Sizer, F. & Whitney, E. 2000. *Nutrition Concept and Controversies*. 8<sup>th</sup> Edition. Belmont (USA): Wadsworth Thompson Learning.
- Stanfield, P. 1997. *Nutrition & Diet Therapy: Self Instructional Modules*. 3<sup>rd</sup> Edition. Sudbury: Jones & Bartlett Publisher.
- Suriah Abd Rahman.1993. *Memahami Pemakanan*, edisi kedua. Dewan Bahasa Dan Pustaka. Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Suriah Abd. Rahman, Norimah A. Karim, Aminah Abdullah, Azizah Haji Abdul Hamid & Fatimah Arshad. 2003. *Makanan, Pemakanan dan Terapi Diet*. Dewan bahasa dan Pustaka. Kementerian pendidikan , Malaysia.
- Tessmer, K.A. 2003. *The Everything Nutrition Book*. United States : Adam Media corporation.
- Tee, Ee Siong, Mohd. Ismail Noor, Mohd. Nasir Azudin & Khatijah Idris. 1997. *Nutrient Composition of Malaysian Foods ( komposisi Zat Dalam Makanan Malaysia)*. (4th edition). Malaysian food composition database programme. Kuala Lumpur.
- Teoh S.T. 1975. "Recommended Daily Dietary Intakes for peninsular Malaysia" dlm. Med. J. Malaysia, 30:38-42.
- The World Health Report 1995. *Bridging The Gaps*. Geneve:World Health Organization.
- Townsend, C.E. 1989. *Nutrition And Diet Therapy*. United States : Delmar Publishers.
- Wardlaw, G. M. 1999. *Perspectives In Nutrition*. Edisi Ke-4. United States of America: WCB McGraw Hill.
- WHO . 1990. *World Health Organization*.
- Wildman, R. E. C. & Medeiros, D. M. 2000. *Advanced Human Nutrition*. United States of America: CRC Press LLC.

- Williams, S. R. 1993. *Nutrition & Diet Therapy*, 7<sup>th</sup> Edition. St. Louis: Mosby Year Book, Inc.
- Zainal Abidin Safarwan. 2002 . *Kamus Besar Melayu*. Kuala Lumpur: Utusan Publish.
- Zubaidah Haji Abdul Rahim. 1992. *Pemakanan Pendekatan Dari Segi Biokimia*. Cetakan Pertama. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Zurina Ismail, Nik Haji Mohamed, Zahurin Mohamed & Mustafa Ali Mohd, 1990. *Pemakanan Untuk Hidup*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka. Terjemahan. Stare, F. J. & McWilliams, M., *Living Nutrition*, 4<sup>th</sup> Edition. John Wiley & Sons.