

**PERSEPSI IMEJ TUBUH REMAJA PEREMPUAN TINGKATAN  
EMPAT DI KAWASAN LIKAS, KOTA KINABALU, SABAH.**

**KHO WOOI YEE**

**LATIHAN ILMIAH YANG DIKEMUKAKAN UNTUK MEMENUHI SEBAHAGIAN  
DARIPADA SYARAT MEMPEROLEH IJAZAH SARJANA SAINS MAKANAN  
DENGAN KEPUJIAN (SAINS MAKANAN & PEMAKANAN)**

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

**2005**



**UMS**  
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

## UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

## BORANG PENGESAHAN STATUS TESIS

JUDUL: PERSEPSI IMET TUBUH REMAJA PEREMPUAN TINGKATAN EMPAT DI KAWASAN LIKAS, KOTA KINABALU, SABAH.

IJAZAH: SARJANA MUDA SAINS MARAVAN DAN PEMERINTAHAN

SESI PENGAJIAN: 2002/2003

Saya KHO WOOI YEE

(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

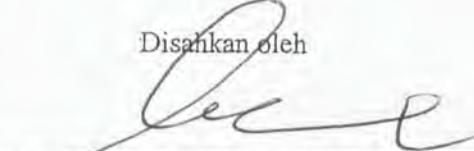
(Mengandungi maklumat yang berdarjah keselamatan atau kepentingan Malaysia seperti yang termaktub di dalam AKTA RAHSIA RASMI 1972)

TERHAD

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

TIDAK TERHAD

Disahkan oleh



(TANDATANGAN PUSTAKAWAN)

  
(TANDATANGAN PENULIS)

mat Tetap: 230, TAMAN SULTAN

ABDUL HAHM, 05300 A/S, KEDAH

PN. RAMLAH GEORGE O MOHD. KOELI

Nama Penyelia

Tarikh: 30/3/2005

Tarikh: 30 MAC 2005

ATATAN: \* Potong yang tidak berkenaan.

\* Jika tesis ini SULIT atau TERHAD, sila lampiran 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

## PENGAKUAN

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

26 FEB 2005



KHO WOOI YEE  
HN2002/ 3638



**UMS**  
UNIVERSITI MALAYSIA SARAWAK

**PENGESAHAN PEMERIKSA****TANDATANGAN****1. PENYELIA**

(PUAN RAMLAH GEORGE @ MOHD. ROSLI)



---

**2. PEMERIKSA 1**

(PUAN RUGAYAH ISSA)



---

**3. PEMERIKSA 2**

(MISS HO AI LING)



---

**4. DEKAN**

(PROF. MADYA DR. MOHD. ISMAIL ABDULLAH)



---

**UMS**  
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

## PENGHARGAAN

Saya berasa bersyukur disebabkan disertasi tajuk berjudul "Persepsi imej tubuh remaja perempuan tingkatan empat di kawasan Likas, Kota Kinabalu, Sabah" dapat disempurnakan pada tarikh yang ditetapkan.

Dalam ruangan ini, izinkan saya merakamkan ribuan terima kasih kepada penyelia projek saya iaitu Puan Ramlah yang telah banyak membantu dan memandu serta tunjuk ajar mahupun nasihat untuk menyempurnakan disertasi ini. Tidak lupa kepada semua pensyarah yang terlibat secara langsung atau pun tidak langsung dengan penghasilan disertasi ini.

Penghargaan juga ditujukan kepada pengetua sekolah-sekolah di kawasan Likas yang memberarkan saya menjalankan kajian dan juga responden-responden sekolah tersebut. Tanpa kerjasama mereka, kajian ini tidak dapat siap pada masa yang tetap.

Tidak lupakan kepada keluarga tercinta kerana galakkan dan sokongan semangat yang diberi semasa menghadapi kebuntuan. Kepada teman-teman serta insan yang tersayang yang banyak membantu dari segi moral dan mental, saya ingin mengucapkan ribuan terima kasih.

Akhir sekali, saya juga ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat secara langsung ataupun tidak langsung dengan penghasilan disertasi ini. Terima kasih sekali lagi saya mengucapkan buat kalian semua.



## ABSTRAK

### **PERSEPSI IMEJ TUBUH REMAJA PEREMPUAN TINGKATAN EMPAT DI KAWASAN LIKAS, KOTA KINABALU, SABAH.**

Kajian ini dijalankan untuk mengkaji persepsi imej tubuh di kalangan remaja perempuan serta faktor-faktor yang mungkin mempengaruhinya seperti Indeks Jisim Tubuh, tingkah laku makan, pengetahuan tentang makanan dan pengaruh-pengaruh sosial (keluarga, rakan sebaya dan media massa). Kajian ini dilakukan ke atas remaja perempuan tingkatan empat di sekolah-sekolah menengah di kawasan Likas, Kota Kinabalu, Sabah. Sekolah-sekolah yang terlibat dalam kajian ini adalah SM Shan Tao, SM All Saints, SMK Likas dan SM Lok Yuk Likas. Seramai 300 orang pelajar yang sedang menuntut di tingkatan empat telah diambil dari sekolah masing-masing untuk menjadi responden dalam kajian ini. Pengumpulan data dijalankan dengan menggunakan borang soal-selidik dan pengukuran antropometri. Ukuran berat dan tinggi turut diambil bagi mendapatkan Indeks Jisim Tubuh (IJT) untuk membandingkan persepsi imej tubuh remaja perempuan dengan klasifikasi IJT mereka yang sebenar. Hasil kajian mendapati nilai min untuk berat responden ialah  $50.55 \pm 10.9$  kg dan min untuk tinggi responden ialah  $1.56 \pm 0.57$  m. Min IJT responden adalah  $20.67 \pm 4.13$   $\text{kgm}^{-2}$ . Kajian mendapati majoriti 239 (79.7%) responden adalah mempunyai berat badan normal, 40 (13.3%) responden adalah berlebihan berat badan dan 21 (7%) responden kekurangan berat badan. Selain itu, didapati bahawa 206 (68.7%) responden adalah tidak berpuas hati dengan imej tubuh mereka. Setelah dibandingkan dengan persepsi imej tubuh dengan pengelasan IJT, sebanyak 70% responden mempunyai persepsi imej tubuh yang sama dengan klasifikasi IJT berat badan dan hanya 90 (30%) responden tidak menepatinya. Selain itu, terdapat perbezaan signifikan ( $p < 0.05$ ) di antara persepsi berat badan dengan pengelasan IJT sebenar responden. Hasil kajian juga mendapati 142 (47.3%) responden mengamalkan tingkah laku berdiet. Berdasarkan kepada skor EAT-26, didapati 112 (37%) responden mengalami masalah gangguan makan dan perlu diberi perhatian. Ujian Kolerasi menunjukkan bahawa terdapat perkaitan ( $p < 0.05$ ) di antara IJT responden dengan Skor EAT-26. Kajian juga menunjukkan terdapat perbezaan signifikan ( $p < 0.05$ ) di antara persepsi imej tubuh dengan tingkah laku berdiet dan persepsi imej tubuh dengan pengaruh-pengaruh sosial (keluarga, rakan dan media massa). Berdasarkan kajian yang dilakukan didapati bahawa kebanyakan remaja perempuan mengamalkan tingkah laku berdiet serta berisiko mengalami masalah gangguan makan oleh itu langkah-langkah untuk mengatasi masalah ini harus diambil dengan segera.



## **ABSTRACT**

### **BODY IMAGE PERCEPTION AMONG FORM FOUR FEMALE ADOLESCENTS IN LIKAS AREA, KOTA KINABALU, SABAH.**

*The objective of this study was to examine the perception of body image among female adolescents and also to examine the factors that influence the perception on body image such as body mass index, eating attitude, nutritional knowledge and also the influence of socio cultural (family, friends and mass media). The study was conducted among female adolescents who were studying in form four secondary schools in Likas area, Kota Kinabalu, Sabah. The schools involved were Shan Tao Secondary School, All Saints Secondary School, Likas Secondary School and Lok Yuk Likas Secondary School. A total of 300 students were selected from the schools who participated in the study. Data was collected through self-administered questionnaire and anthropometrics measurements. The weight and height of all the respondents were measured to determine their Body Mass Index (BMI). The values of BMI were used to compare between the perception of body image and the BMI of respondents. The mean body weight and height for the respondents were  $50.55 \pm 10.9$  kg and  $1.56 \pm 0.57$  m respectively. Mean value for BMI was  $20.67 \pm 4.13$   $\text{kgm}^{-2}$ . The study revealed that majority 239 (79.7%) of the respondents were classified as having normal weight, 40 (13.3%) overweight and (21) 7% underweight. Besides that, the survey showed that 206 (68.6%) respondents were not satisfied with their body image. However after matching respondents' perception of their body image and the classification of their BMI, the study found that 70% had correct perception of their body image whereas 30% had inaccurate perception. There was also a significant association ( $p < 0.05$ ) between body image perception and BMI. The survey showed 142 (47.3%) respondents had dieted. Based on the EAT-26 scores, a total of 112 (37%) respondents showed that they were at risk of having eating disorder. Pearson Correlation revealed that body image perception was positively correlated ( $p < 0.05$ ) with EAT-26 scores. The chi-square test showed that there was a significant association ( $p < 0.05$ ) between body image perception and diet practices, and also between body image perception and the influences of socio cultural. These findings showed that most of the female adolescents had practices dieting, and suffer eating disorders. Appropriate action should be taken to overcome this eating disorders problem.*



## KANDUNGAN

	HALAMAN
<b>HALAMAN JUDUL</b>	i
<b>PENGAKUAN</b>	ii
<b>PENGESAHAN PEMERIKSA</b>	iii
<b>PENGHARGAAN</b>	iv
<b>ABSTRAK</b>	v
<b>ABSTRACT</b>	vi
<b>KANDUNGAN</b>	vii
<b>SENARAI JADUAL</b>	x
<b>SENARAI RAJAH</b>	xi
<b>SENARAI LAMPIRAN</b>	xii
<b>SENARAI SINGKATAN</b>	xiii
 <b>BAB 1: PENGENALAN</b>	
1.1. Pengenalan	1
1.2. Objektif Kajian	3
 <b>BAB 2: ULASAN KEPUSTAKAAN</b>	
2.1. Pemakanan Sihat	4
2.1.1. Panduan Diet Malaysia	5
2.1.2. Piramid makanan	6
 2.2. Pemakanan Semasa Remaja	8
2.2.1. Komponen-komponen Penting Dalam Makanan	10
2.2.1.1. Karbohidrat	10
2.2.1.2. Lemak	11
2.2.1.3. Protein	11
2.2.1.4. Vitamin	12
2.2.1.5. Mineral	12
2.2.1.6. Air	13



2.3.	Persepsi Imej Tubuh	13
2.3.1.	Kesan ketidakpuasan imej tubuh	15
2.3.1.1.	Kecelaruan Makan	15
2.3.1.1.1.	Anoreksia	19
2.3.1.1.2.	Bulimia	20
2.3.1.1.3.	Obesiti	21
2.3.1.2.	Kelakuan Berdiet	23
2.4.	Faktor-faktor Sosial Yang Boleh Mempengaruhi Imej Tubuh	24
2.4.1.	Pengaruh Keluarga	24
2.4.2.	Pengaruh Rakan Sebaya	25
2.4.3.	Pengaruh Media Massa	27

### **BAB 3: BAHAN DAN KAEDAH**

3.1.	Persampelan & Lokasi kajian	29
3.2.	Borang Soal Selidik	29
3.2.1.	Latar Belakang Responden	29
3.2.2.	Persepsi Imej Tubuh	30
3.2.3.	Pengetahuan Tentang Pemakanan	32
3.2.4.	Ujian Tingkah Laku Makan (EAT-26)	32
3.2.5.	Pengaruh-pengaruh Sosial	33
3.2.6.	Pengukuran Indeks Jisim Tubuh	33
3.3.	Kaedah Kajian dan Pengumpulan Data	34
3.4.	Analisis Data	35

### **BAB 4: HASIL DAN PERBINCANGAN**

4.1.	Latar Belakang Responden	36
4.1.1.	Sejarah Kesihatan	38
4.2.	Tingkah Laku Berdiet	39
4.3.	Persepsi Imej Tubuh	44
4.3.1.	Persepsi Saiz Tubuh	44
4.3.2.	Analisis Antropometri Responden	44
4.3.3.	Persepsi Berat Badan Responden	45
4.4.	Analisis dan Perbincangan Skor Pengetahuan Tentang Pemakanan	51



4.5.	Analisis dan Perbincangan Data Tingkah Laku Makan (EAT-26)	56
4.6.	Hasil perbincangan tentang Pengaruh-pengaruh Sosial	67
4.6.1.	Hasil Perbincangan Pengaruh Keluarga	67
4.6.2.	Hasil Perbincangan Pengaruh Rakan Sebaya	71
4.6.3.	Hasil Perbincangan Pengaruh Media Massa	75

**BAB 5: KESIMPULAN DAN CADANGAN**

5.1.	Kesimpulan	78
5.2.	Cadangan	80

**RUJUKAN** 81**LAMPIRAN** 87

## SENARAI JADUAL

<b>No. Jadual</b>		<b>HALAMAN</b>
Jadual 3.1:	Persentil untuk Remaja	34
Jadual 4.1:	Taburan Latar Belakang Responden	37
Jadual 4.2:	Taburan Sejarah Kesihatan Responden	38
Jadual 4.3:	Taburan Persepsi Saiz Tubuh Responden	41
Jadual 4.4:	Taburan Persepsi Saiz Tubuh dengan Tahap Kepuasan Badan	43
Jadual 4.5:	Data antropometri responden (n=300)	44
Jadual 4.6:	Pengelasan Indeks Jisim Tubuh Responden	45
Jadual 4.7:	Taburan Persepsi Berat Badan Responden	46
Jadual 4.8:	Perbandingan antara persepsi berat badan dengan pengelasan IJT sebenar	47
Jadual 4.9:	Persepsi berat badan dengan Pengelasan IJT	48
Jadual 4.10:	Perkaitan Antara Tingkah Laku Berdiet dengan Persepsi Berat Badan	48
Jadual 4.11:	Perkaitan Kepuasan badan dengan Pengelasan IJT	49
Jadual 4.12:	Taburan responden mengenai perubahan bahagian-bahagian tubuh	50
Jadual 4.13:	Taburan pengetahuan tentang pemakanan	54
Jadual 4.14:	Taburan kekerapan pengetahuan tentang pemakanan	55
Jadual 4.15:	Taburan tingkah laku makan "EAT-26" responden	62
Jadual 4.16:	Perkaitan antara skor EAT-26 dengan IJT responden	65
Jadual 4.17:	Perkaitan antara Persepsi Saiz Tubuh dengan Masalah Tingkah laku Makan	66
Jadual 4.18:	Taburan ahli keluarga yang mempengaruhi saiz tubuh responden	69
Jadual 4.19:	Perkaitan antara pengaruh ahli keluarga dengan persepsi berat badan Responden	71
Jadual 4.20:	Perkaitan antara pengaruh rakan sebaya dengan persepsi berat badan Responden	72
Jadual 4.21:	Taburan mengenai bahagian-bahagian tubuh tertentu yang sering dibincangkan bersama antara responden dengan rakannya	73
Jadual 4.22:	Pengaruh rakan terhadap tingkah laku berdiet responden	74
Jadual 4.23:	Perkaitan antara pengaruh media massa dengan persepsi saiz tubuh Responden	76



## SENARAI RAJAH

	HALAMAN
Rajah 1.1: Piramid Makanan	6
Rajah 4.1: Taburan responden yang tingkah laku berdiet	39
Rajah 4.2: Saiz Tubuh Wanita	40
Rajah 4.3: Taburan responden mengikut skor Tingkah laku makan (EAT-26)	65
Rajah 4.4: Taburan responden terhadap pengaruh keluarga	68
Rajah 4.5: Taburan ahli keluarga yang menggalakkan responden mengubahkan berat badan	69
Rajah 4.6: Taburan ahli keluarga responden yang berlebihan berat badan	70
Rajah 4.7: Taburan saiz tubuh responden sekarang terhadap pengaruh rakan	72
Rajah 4.8: Pengaruh media massa terhadap imej tubuh responden	75



**SENARAI LAMPIRAN****NO. LAMPIRAN**

LAMPIRAN A

OUTPUT SPSS

LAMPIRAN B

BORANG SOAL SELIDIK

LAMPIRAN C

SURAT KEBENARAN

**UMS**  
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

**SENARAI SINGKATAN**

EAT	Eating Attitudes Test
IJT	Indeks Jisim Tubuh
kcal	Kilokalori
Kg	Kilogram
m	meter
SM	Sekolah Menengah
WHO	World Health Organization



# BAB 1

## PENGENALAN

### 1.1 Pengenalan

Imej tubuh adalah persepsi individu terhadap saiz, berat dan bahagian lain dari badan yang berkaitan dengan penampilan tubuh (Schwartz & Brownell, 2004). Menurut Garner, (1997), imej tubuh seseorang dipengaruhi oleh tingkah laku, perasaan, pemikiran dan estim diri serta faktor luaran lain seperti budaya dan masyarakat. Semasa tempoh remaja, individu kadangkala merasa tidak selesa dengan perubahan tubuhnya yang cepat. Pada masa yang sama, akibat sangat terpesona oleh pengaruh di sekeliling, mereka ingin menjadi seperti kebanyakan rakan sebaya dan mendapat sanjungan dalam masyarakatnya (Suriah *et al.* 2002).

Menempuh alam remaja merupakan satu peringkat yang penting kerana individu akan mengalami perubahan atau peralihan dari zaman kanak-kanak ke alam dewasa yang merangkumi antara umur 11 hingga 19 tahun. Peringkat umur ini dikatakan masa paling kritikal kerana seseorang remaja akan mengalami pelbagai perubahan dan perkembangan meliputi perubahan fizikal, mental, psikologi, emosi dan sosial (Whitney, & Rolfes, 2002). Golongan remaja amat peka sekali tentang bagaimana orang lain persepsi diri mereka. Pada peringkat ini, mereka mula membandingkan diri dengan rakan sebaya dan mula berfikir sama ada apa yang ada pada dirinya menyamai imej masyarakat mengenai bentuk badan yang sesuai (Santrock, 2001). Pada masa ini, bentuk badan yang kurus dan langsing merupakan piawai kecantikan dan simbol yang



melambangkan kejayaan, penerimaan, keyakinan, keupayaan, kegembiraan serta daya tarikan bagi seseorang wanita (Abell & Richard, 1996). Remaja memberi lebih tumpuan terhadap perubahan bentuk badan dan imej badan mereka. Umumnya, remaja perempuan menyatakan imej badan mereka dengan lebih negatif berbanding dengan lelaki (Steinberg, 1999). Ketidakpuasan terhadap tubuh di kalangan remaja perempuan dan wanita awal dewasa dikaitkan dengan saiz badan yang lebih besar berbanding rakan-rakan, keinginan untuk menjadi popular di kalangan rakan-rakan perempuan, pengaruh media berkaitan dengan fesyen seperti iklan, majalah dan televisyen serta ibu bapa.

Ramai remaja perempuan dan wanita awal dewasa dikenal pasti mempunyai persepsi yang salah terhadap bentuk badan. Ketidaktepatan persepsi imej tubuh kerap berlaku di kalangan perempuan kerana mereka gagal untuk mengklasifikasikan saiz badan sendiri dengan tepat iaitu sama ada saiz badan mereka adalah kurus, normal atau berlebihan berat badan mengikut indeks jisim tubuh yang sebenar. Kajian didapati bahawa individu yang mempunyai berat badan yang normal atau kekurangan berat badan akan mempersepsi diri mereka lebih besar daripada bentuk badan sebenar (Milne, 1998).

Menurut Burrows & Cooper (2002), remaja berlebihan berat badan lebih risau terhadap berat badan, bentuk badan dan pemakanan mereka. Apabila imej seseorang itu tidak tepat, ini menyebabkan individu tidak berpuas hati terhadap diri sendiri dan juga tidak dapat menerima berat dan bentuk badan asal mereka. Ini seterusnya menimbulkan perasaan rendah diri dan kurang keyakinan untuk bersama dengan rakan-rakan dan masyarakat. Kajian Whisenhunt & Williamson, (2002), menyatakan wanita yang tergolong dalam kumpulan normal akan memilih saiz tubuh yang lebih kecil daripada



mengklasifikasikan sendiri adalah normal atau berlebihan berat badan. Beliau juga mendapati responden berat badan normal cenderung berpersepsi tidak tepat tentang berat badan mereka jika dibandingkan dengan responden berlebihan berat badan. Kajian ini juga didapati berat badan yang normal cenderung mempersepsi diri dalam kumpulan berlebihan berat badan. Beralih kepada konsep kecantikan atau ketampanan, remaja sering terpengaruh dengan konsep-konsep yang ideal yang diterima oleh budaya tertentu. Kebanyakan remaja lebih suka berbadan sederhana, tidak mahu terlalu tinggi atau pendek, tidak terlalu kurus atau gemuk. Jika remaja jadi kurus atau gemuk penolakan sosial akan berlaku (Cachelin *et al.* 2002).

Fenomena ketidaktepatan persepsi imej tubuh dan ketidakpuasan terhadap saiz tubuh di kalangan perempuan banyak dipengaruhi oleh rakan sebaya, ahli keluarga dan media massa yang menekankan bahawa tubuh kurus adalah tubuh yang ideal (French *et al.* 1995). Gangguan pemakanan didapati mempunyai kaitan dengan ketidakpuasan terhadap tubuh (Tiggemann, 2001). Faktor persekitaran sosial seperti keluarga, rakan sebaya dan media massa merupakan faktor-faktor yang penting dalam mempengaruhi persepsi imej badan perempuan (Small & Gallery, 2001).

## 1.2 Objektif Kajian

1. Untuk mengkaji persepsi remaja perempuan terhadap imej tubuh.
2. Untuk membandingkan persepsi remaja perempuan terhadap imej tubuh mereka sendiri dengan kategori berat badan mereka yang sebenar ( melalui pengukuran IJT).
3. Untuk mengkaji faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi persepsi imej tubuh di kalangan remaja perempuan.



## BAB 2

### ULASAN KEPUSTAKAAN

#### 2.1. Pemakanan Sihat

Makanan yang sihat mengandungi jumlah kandungan zat-zat dan kalori yang penting yang diperlukan dan oleh badan untuk menjaga kesihatan dan mencegah penyakit. Makanan yang sihat juga membekalkan imbangan karbohidrat, lemak dan protein yang betul bagi mengurangkan risiko penyakit-penyakit kronik dan juga merupakan sebahagian dari cara hidup yang bermakna dan produktif (Jawatankuasa Penyelarasan Makanan dan Pemakanan Kebangsaan, 1999). Pemakanan yang baik adalah penting untuk kesihatan. Manusia perlu memberi perhatian terhadap makanan yang dimakan untuk mencegah beberapa jenis penyakit (Suriah *et al.* 2002).

Pada tahun 2003, Kementerian Kesihatan telah melancarkan satu Kempen Cara Hidup Sihat iaitu 'Sihat Sepanjang Hayat'. Di bawah tema ini, fokus telah diberikan kepada empat elemen asas yang berkaitan dan penting dengan konsep cara hidup sihat dan salah satunya ialah 'Makan Secara Sihat' (Hafidah, 2000). Kementerian Kesihatan Malaysia sering memberi penekanan dan penerapan yang tinggi terhadap amalan-amalan pemakanan yang sihat dan baik kepada semua peringkat dan golongan masyarakat. Di samping itu, kerajaan telah melancarkan kempen "Pemakanan yang Sihat" pada tahun 1997 untuk menekankan promosi kesihatan kepada golongan yang mengamalkan tabiat dan cara hidup yang tidak sihat. Untuk memastikan kempen



tersebut berjalan lancar serta berkesan maka kerajaan telah bekerjasama dengan agensi kerajaan dan bukan kerajaan serta badan profesional, media massa untuk mendidik masyarakat, pengiklanan di peringkat kebangsaan, negeri dan daerah untuk meningkatkan kesedaran kepada masyarakat supaya konsep ini dapat diterapkan dengan dalam fikiran manusia (Mohamed Izham, 1998). Oleh itu, makanan yang sihat adalah makanan yang segar dan lengkap yang diperoleh dari semua kumpulan makanan seperti yang terdapat dalam piramid makanan, tanpa mengandungi lemak, kolesterol, gula dan garam yang berlebihan dan mengandungi serat yang tinggi patut diamalkan.

### **2.1.1. Panduan Diet Malaysia**

Amalan cara hidup yang sihat dan pemakanan yang sempurna adalah penting dalam menjaga kesihatan. Pengambilan makanan mesti mencukupi untuk memenuhi keperluan zat-zat dalam badan serta dapat mengurangkan risiko menghadapi beberapa jenis penyakit kronik (Whitney & Rolfs, 2002). Trend peningkatan prevalens penyakit-penyakit berkaitan dengan diet telah mendorong pihak-pihak yang bertanggungjawab untuk mempromosikan kepentingan kesihatan kepada masyarakat hari ini.

Pada tahun 1999, Kementerian Kesihatan Malaysia telah membentuk dan melaksanakan garis panduan diet di negara ini supaya rakyat Malaysia mendapat diet yang mencukupi dari pemakanan, mengambil makanan yang selamat dan menjaga persekitaran hidup yang sihat secara berterusan. Saranan yang digunakan dalam garis panduan diet Malaysia ialah seperti memakan pelbagai jenis makanan, mengimbangkan pengambilan makanan dengan aktiviti fizikal, memakan lebih banyak bijirin, legum, buah-buahan dan sayur-sayuran, mengambil makanan rendah lemak dan kolesterol,

mengambil makanan yang rendah kandungan garam, mengambil makanan yang rendah kandungan gula dan minum air dengan banyak.

### 2.1.2. Piramid makanan

Piramid Makanan merupakan panduan bagi pemilihan makanan secara sihat. Makanan yang dimakan pada setiap hari perlu diambil paling banyak daripada kumpulan makanan di bahagian paling bawah piramid, dan paling sedikit daripada kumpulan makanan di bahagian paling atas. Piramid makanan mengandungi makanan yang dibahagikan kepada lima kumpulan berdasarkan kepada kandungan zat dan fungsinya. Pengambilan makanan perlu dipelbagaikan kerana tiada satu makanan yang boleh membekalkan kesemua nutrien yang diperlukan oleh badan (Whitney & Rolfes, 2002).



Rajah 1: Piramid Makanan

#### ARAS 1: Bijirin, hasil bijirin dan ubi-ubian

Piramid Makanan pada aras pertama mengandungi makanan yang kaya dengan karbohidrat kompleks, yang merupakan sumber tenaga yang utama. Makanan ini juga membekalkan vitamin, mineral, serat dan sedikit protein. Di dalam setiap hidangan, kita perlu mengambil 8 -12 sajian dari kumpulan ini. Contoh bagi kumpulan makanan ini adalah nasi, bubur, mi, mihun, roti, pasta, bijirin sarapan, capati, biskut, dan ubi keledek, keladi dan kentang.

#### ARAS 2: Sayur-sayuran dan buah-buahan

Sayur-sayuran dan buah-buahan terletak di aras kedua piramid makanan. Kumpulan ini kaya dengan vitamin, mineral dan serat. Buah-buahan dan sayur-sayuran sekurang-kurangnya perlu diambil 5 sajian setiap hari (Whitney & Rolfsen, 2002).

#### ARAS 3 : Daging, ayam, ikan dan kekacang

Daging, ayam, ikan dan kekacang terletak di aras ketiga dalam piramid makanan. Makanan ini kaya dengan protein, vitamin B, zat besi, zink dan magnesium. Contoh kekacang adalah kacang soya dan kacang merah. Cadangan adalah 2-3 sajian sehari dari kumpulan ini. Hasil tenusu juga terletak di aras yang sama. Contoh hasil tenusu adalah susu, keju dan dadih. Makanan ini kaya dengan protein dan kalsium. Sumber makanan ini adalah seperti mentega dan krim dan perlu diambil dalam 2-3 sajian sehari.

#### ARAS 4: Lemak, minyak dan gula

Lemak, minyak dan gula merupakan bahan makanan yang terletak di aras empat dalam piramid ini. Makanan dalam aras ini hanya perlu diambil dalam kuantiti yang sedikit sahaja.



## 2.2. Pemakanan Semasa Remaja

Pemakanan adalah keperluan makanan manusia bagi menjalankan aktiviti harian seperti pertumbuhan, pembiakan dan lain-lain untuk kehidupan dan kesihatan. Pemakanan adalah termasuk pengambilan, pencernaan, penyerapan dan penggunaan nutrien dan membekalkan tenaga kepada badan manusia (Hogan & Wane, 2003). Menurut Brown (2002), pemakanan adalah kajian terhadap makanan, kandungan nutrien dan juzuk-juzuk kimia lain serta kesan juzuk-juzuk makanan terhadap kesihatan.

Pemakanan bertujuan untuk menyediakan tenaga bagi pembesaran sihat dan membenarkan tubuh mencapai tahap pembangunan optimum fizikal dan mental. Remaja memerlukan tenaga yang cukup dan nutrien yang spesifik yang boleh diperolehi melalui pengambilan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air untuk pertumbuhan dan melengkapi kehidupan sehari-hari (Rees *et al.* 1999). Peringkat remaja adalah peringkat di mana aktiviti-aktiviti jasmani, emosi, sosial, penyesuaian dan tekanan dari rakan sebaya berada pada tahap yang tinggi dan wujud kesedaran tentang perubahan pada tubuh badan mereka. Apabila remaja perempuan mencapai peringkat ini keperluan tenaga dan zat-zat makanan mereka meningkat dengan cepat.

Menurut Tee *et al.* (2000), remaja perempuan berumur 16-19 memerlukan 2100 kcal sehari. Peringkat usia remaja sukar didefinisikan secara tepat dari segi kronologi. Ia lazimnya diukur daripada bermulanya usia baligh dan berakhir dengan tercapainya satu tahap kematangan. Pada masa ini, pemakanan yang cukup adalah penting untuk memenuhi keperluan dalam pertumbuhan dan perkembangan serta mencapai saiz normal dewasa dan kapasiti pembiakan (Marjorie, Sosin & Rickert, 2004).



Remaja memerlukan pengambilan vitamin dan nutrien yang mencukupi untuk pertumbuhan dan perkembangan penuh. Pemilihan makanan adalah seperti yang terdapat dalam panduan Piramid Makanan. Berdasarkan kepada piramid makanan, kumpulan makanan yang perlu diambil kerap dalam sehari ialah yang mengandungi karbohidrat dalam jumlah yang banyak seperti nasi, roti, mi, jagung, dan lain-lain. Kemudian diikuti dengan sayur-sayuran dan buah-buahan yang mengandungi banyak vitamin dan garam mineral. Ikan, kekacang, daging dan ayam yang mengandungi banyak protein diambil dalam jumlah yang kurang, dan diikuti dengan lemak seperti minyak, mentega dan lain-lain (Jawatankuasa Penyelaras Makanan dan Pemakanan Kebangsaan, 1999).

Keperluan besi meningkat pada remaja perempuan apabila mereka mula mendatang haid dan pada lelaki apabila jisim tubuh tanpa lemak mereka membentuk. Pengambilan besi remaja sering tidak dapat memenuhi kehendak tubuh, terutamanya, bagi remaja perempuan sering mengambil kurang daging berbanding lelaki. Remaja adalah masa yang genting bagi pembentukan tulang, dan keperluan untuk kalsium memuncak pada waktu ini. Remaja memerlukan makanan yang banyak untuk perkembangan dan pertumbuhan badan mereka. Remaja harus lebih bertanggungjawab terhadap pemakanan sendiri dan memastikan makanan yang diambil itu berkhasiat dan seimbang serta memenuhi keperluan tubuh dan minda remaja.

Di samping itu, pemakanan yang baik tidak harus diabaikan di kalangan remaja. Terdapat kajian menyatakan bahawa pemakanan sihat adalah berkaitan dengan tingkah laku remaja perempuan yang mempunyai harga kendiri yang positif dan juga kurang kegelisahan dan keimbangan (Nichter et al. 1995). Pengambilan air, buah-buahan dan sayur-sayuran segar yang sememangnya sangat berkhasiat hendak diperbanyakkan. Diet yang berkalori rendah, makan makanan yang mengandungi banyak serat dan

mengurangkan pengambilan gula adalah amalan pemakanan yang penting dan perlu sentiasa diamalkan (Leonard *et al.* 2001).

### **2.2.1. Komponen-komponen Penting Dalam Makanan**

Nutrien adalah suatu bahan kimia yang hadir dalam makanan dan boleh digunakan dalam badan (Brown, 2002). Makanan pula didefinisikan sebagai bahan yang boleh dimakan dan digunakan oleh badan untuk melaksanakan fungsinya (Phuah, 2000). Makanan yang mengandungi semua jenis kelas makanan yang diperlukan oleh manusia setiap hari dalam kuantiti dan nisbah yang betul. Badan manusia perlu memperolehi segala nutrien untuk mengelakkan jangkitan penyakit dan pada masa yang sama kesihatan manusia terjamin. Makanan manusia terdiri daripada enam kelas utama iaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, garam mineral dan air. Semua komponen makanan perlu ambil dalam kadar yang mencukupi dan mengikut keperluan semasa.

#### **2.2.1.1. Karbohidrat**

Karbohidrat merupakan sumber tenaga utama dalam diet (Hogan & Wane, 2003). Fungsi utama karbohidrat seperti membekalkan tenaga bagi menjalankan aktiviti seharian seperti pergerakan, pertumbuhan dan lain-lain aktiviti sel di dalam badan. Fungsi lain adalah sebagai sumber tenaga untuk otak, membantu pembentukan sel darah merah dan saraf pusat dan membantu metabolisme protein dan lemak (Emma, 1997). Setiap gram karbohidrat dapat menghasilkan kira-kira 4 kcal tenaga kepada badan kita. Sumber-sumber karbohidrat adalah seperti tepung beras, gandum, ubi kentang, nasi dan lain-lain. Sejumlah 50-60% karbohidrat disarankan daripada keperluan kalori seharian(Mohd Hamim, Baharudin & Suhaina Sulaiman, 2003). Kekurangan



## RUJUKAN

- Abell, S. C. & Richards, M. H. 1996. The relationship between body shape satisfaction and self-esteem: an investigation of gender and class differences. *Journal of Youth and Adolescence*. 25(5): 691-703.
- Anderson, E. & Davies, J. 1999. Obesity, weight-reducing programmes and constipation. *Nutrition & Food Science*. 6: 303-306.
- Ash, S. L. & McClelland, J. W. 2001. Exploring attitudes towards body weight and eating behaviors of women in college. *The Forum for Family and Consumer Issues*. 2 (6).
- Berkey, C. S., Field, A. E., Camargo Jr, C. A. Taylor, C. B., Roberts, S. B., Colditz, G. A. 2001. Peer, Parent, and Media Influences on the Development of Weight Concerns and Frequent Dieting Among Preadolescent and Adolescent Girls and Boys. *Pediatrics*. 1(107): 54-60.
- Berita Harian. 2002. Gangguan makan boleh akibatkan dua penyakit. (atas talian) <http://www.prn2.usm.my/mainsite/berita/2002/jun02.html>. Dicetak 6 Jun 2002.
- Berita Harian. 2004. Kanak-kanak gemuk mudah sakit jantung. (atas talian) <http://www.prn2.usm.my/mainsite/berita/2004/september04.html>. Dicetak 6 September 2004.
- Berita Harian. 2005. Golongan muda kini kurang sihat. (atas talian) <http://www.prn2.usm.my/mainsite/berita/2005/jan.html>. Dicetak 3 Januari 2005.
- Bong & Safuruh. 1996. Obesity among years 1 and 6 primary school children in Selangor Darul Ehsan. *Mal. Journal Nutrition*. 2: 21-27.
- Braya, G. A. 1998. What is the ideal body weight? *The Journal of Nutritional Biochemistry*. 9(9): 489-492.
- Brener, N. D., Eaton, K. K., Lowry, R. & McManus T. 2004. The Association between Weight Perception and BMI among High School Students. *Obesity Research*. 12:1866-1874.
- Brown, J. E. 2002. *Nutrition Now*. Canada: Thomson learning.
- Burns, C. M., Tijhuis, M. A. & Seidell, J. C. 2001. The relationship between quality of life and perceived body weight and dieting history in Dutch men and women. *International Journal of obesity*. 9(25): 1386-1392.
- Burrows, A. & Cooper, M. 2002. Possible risk factors in the development of Eating Disorders in overweight Pre-adolescent Girls. *International Journal of Obesity*. 26: 73-79.

- Cachelin, M. F., Rebeck, R. M., Chung, G. H. & Pelayo, E. 2002. Does ethnicity influence Body size preferences ? A comparison of body image and body size. *Obesity Research.* **10**(3): 158-166.
- Cameron, E.M. & Ferraro, F.R. 2004. Body satisfaction in college women after brief exposure to magazine images. *Percept Mot Skills.* **98**(3): 1093-1099.
- Caradas, A. A., Lambert, E. V. & Charlton, K. E. 2001. An ethnic comparison of eating attitudes and associated body image concern in adolescent South African schoolgirls. *Journal of Human Nutrition and Dietetics.* **2**(14):111.
- Cataldo, C. B., Debruyne, L. K. & Whithey, E. N. 1998. *Nutrition and Diet Therapy.* United States: Wadsworth publishing.
- Chapman, P., Toma, R. B. Tuveson, R. V. & Jacob, M. 1997. Nutrition knowledge among adolescent high school female athletes. *Adolescence.*
- Dewan Masyarakat. 2001. Wanita dalam media: Apresiasi atau Eksplorasi? (atas talian) [http://www.sabah.org.my/bm/nasihat/wanita/wanita\\_media.htm](http://www.sabah.org.my/bm/nasihat/wanita/wanita_media.htm). Dicetak Disember 2001.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D. & Story, M. 2003. Associations of Weight-Based Teasing and Emotional Well-being Among Adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine.* **157**:733-738.
- Emma, S. W. 1997. *Cara Yang Selamat Dan Efektif Menurunkan Berat Badan.* Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka.
- Field, A. E., Camargo, C. A., Taylor, C. B., Berkey, C. S. & Colditz, G. A. 2003. Relation of peer and media influences to the development of purging behaviors among preadolescents and adolescents girls. *Pediatrics.* **153**: 1184-1188.
- Field, A. E., Austin, S. B., Taylor, C. B., Malspeis, S., Rosner, B., Rockett, H. R., Gillman, M. W. & Colditz, G. A. 2003. Relation Between Dieting and Weight Change Among Preadolescents and Adolescents. *Pediatrics.* **4**(112): 900-906.
- Flynn, K. & Fitzgibbon, M. 1995. Body Image Ideals of low-income African American Mothers and their preadolescent Daughters. *Journal of Youth and Adolescence.* **25**: 615-630.
- French, S. A., Story, M., Downes, B., Resnick, M. D. & Blum, R. W. 1995. Frequent Dieting Among adolescents: psychosocial and health behavior correlates. *American Journal of Public Health.* **85**: 695-701
- Garner, D. M. 1997. The 1997 body Image Survey Results. *Psychology Today.* **30**(1): 30-84.
- Garfield, G. Spring, B. & Pingitore, R. 1997. Gender differences in body satisfaction *Obesity Research.* **5**: 402-409.

- Halina Mohd Noor. 2004. Kurang vitamin rencat pertumbuhan kanak-kanak. (atas talian) <http://www.bharian.com.my/m/BHarian/Monday/Keluarga/20041220080942/Article>. Dicetak 20 Disember 2004.
- Hafidah Ibrahim. 2000. Pemakanan Berkhasiat. (atas talian) <http://nutriweb.org.my/nsmnews/sep1400.pdf>. Dicetak 14 September 2000.
- Harold Shryock. 2001. *Anda Sihat Anda Bahagia*. Kuala Lumpur: Southeast Asia Publishing House.
- Health Canada. (1997). Healthy eating and self-esteem : The body image connection. *Capherd Journal*. 63(1): 27-29.
- Hogan, M. A. & Wane, D. 2003. *Nutrition and Diet Therapy*. United Stated: Pearson Education, Inc.
- Jas Laile Suzana Jaafar. 2002. *Psikologi Kanak-Kanak dan Remaja*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Jawatankuasa Penyelarasan Makanan dan Pemakanan Kebangsaan. 1999. *Panduan Diet Malaysia*. Kuala Lumpur: Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Judith, R. W. Johann, E. S. & Lisa, K. V. 1998. The effect of media analysis on attitudes and behaviors regarding body image among college students. *Journal of American College Health*. 47: 29.
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H. & Lee, Y. Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys. *Journal of Adolescent Research*. 19(3): 323-339.
- Kerruish, K. P., O'Connor, J. I., Humphries, R. J., Kohn, M. R. Clarke, S. D., Briody, J. N., Thomson, E. J., Wright, K. A., Gaskin, K. J. & Baur, L. A. 2002. Body composition in adolescents with anorexia nervosa. *American Journal of Clinical Nutrition*. 75(1): 31-37.
- Kumpulan Kebangsaan "Healthy Eating". 1996. *Manual Mesej Utama dan Sokongan*. Kuala Lumpur : Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Lattimore, P. J. & Butterworth, M. 1999. A Test of structural model of initiation od dieting among adolescent girls. *Journal of Psychosomatic Research*. 46(3): 295–299.
- Leonard, L. H., Gordy, C. C., Raynor, H. A., Kilanowski, C. K. & Paluch, R. 2001. Increasing Fruit and Vegetable Intake and Decreasing Fat and Sugar Intake in Families at Risk for Childhood Obesity. *Obesity Research*. 9:171-178.
- Levine, M. P. & Piran, N. 2004. The role of body image in the prevention of eating disorders. *Body Image* . 1(1): 57-70.
- Linda, Smolak. 2003. Body Image in children and adolescents: where do we go from here? *Body Image*. 1(1): 15-28.

- Lucas, K. & Lloyd, B. 1999. Adolescent smoking: the control of mood and body image concerns. *Health Education*. 1:17-26.
- Marita, P. M., Ricciardelli, L. A. & Banfield, S. 2000. Body image and body change methods in adolescent boys role of parents, friends and the media. *Journal of Psychosomatic Research*. 49 (3): 189-197.
- Marjorie, E. K., Sosin, E., & Rickert, V. I. 2004. Nutrition and Eating Disorders in Adolescents. *Journal of Medicine*. 71(3): 156-161.
- Ma'ruf Redzuan & Haslinda Abdullah. 2002. *Psikologi*. Kuala Lumpur : McGraw-Hill.
- McCabe, M. P. & Ricciardelli, L. A. 2001. Parent, Peer, And Media Influences On Body Image And Strategies To Both Increase And Decrease Body Size Among Adolescent Boys And Girls. *Adolescence*.
- Milne, A. 1998. Body Image and eating behavior among students in Sydney's North West. *Body Image and the EAT-25 survey report*.
- Mohd Hamim Rajikin, Baharudin Omar dan Suhaina Sulaiman. 2003. *Pemakanan Dan Kesihatan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohamed Izham Mohamed Ibrahim. 1998. Mendekati Promosi Kesihatan. (atas talian) <http://www.prn2.usm.my/mainsite/bulletin/kosmik/1998/kosmik4.html>.
- Mulert, S., Hannan, P. J., Perry, C., Story, M., Falkner, N. & Neumark, S. D. 2002. Weight-teasing among adolescents: correlations with weight status and disordered eating behaviors. *International Journal of Obesity*. 1(26): 123-131.
- Nazeri Nong Samah. 2004. Strategi MKK bimbing gaya hidup sihat. (atas talian) [http://www.utusan.com.my/utusan/content.asp?pub=Utusan\\_Malaysia&sec=Rencana.htm](http://www.utusan.com.my/utusan/content.asp?pub=Utusan_Malaysia&sec=Rencana.htm). Dicetak 20 Disember 2004.
- Needham, B. L. & Crosnoe, R. 2005. Overweight status and depressive symptoms during adolescence. *Journal of Adolescent Health*. 36: 48-55.
- Nichter, M., Ritenbaugh, C., Nichter, M., Vuckovic, N. & Aickin, M. 1995. Dieting and watching behavior among adolescnet female: Reports of a multimethod study. *Journal of Adolescent Health*. 17:153-162.
- Nor Affizar Ibrahim. 2004. Wanita dan keluarga. *Berita harian* ,23 Disember.
- Othman Mohamed. 2001. *Penulisan tesis dalam bidang sains sosial terapan*. Serdang: Universiti Putra Malaysia.
- Phuah Kooi Ean. 2000. *Pemakanan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka.
- Rinderknecht, K. & Smith, C. 2002. Body-Image Perceptions among Urban Native American Youth. *Obesity Research*. 10:315-327.
- Rees, J. M., Dianne, N., Kohn, M. & Jacobson, M. 1999. Improving the Nutritional Health of Adolescents. *Journal of Adolescent Health*. 24:461-462.

- Resnick, M. D., Mary, S., French, S. A., Dianne, N. S., Blake, D., & Blum, R. W. 1997. Psychosocial and Behavioral Correlates of Dieting and Purgung in Native American Adolescents. *American Academy of Pediatrics*. **4**(99): 8.
- Rosmah Dain. 2004. Pelan istimewa - Kurang berat badan. (atas talian) [http://www.utusan.com.my/utusan/content.asp?pg=special/poll/bancian\\_aim\\_ke1\\_1.htm](http://www.utusan.com.my/utusan/content.asp?pg=special/poll/bancian_aim_ke1_1.htm). Dicetak 20 Disember 2004.
- Santrock, J. W. 2001. *Adolescence*. (8<sup>rd</sup> edition). New York: Mc-Graw Hill.
- Schur, E. A., Sanders, M. & Steiner, H. 2000. Body dissatisfaction and dieting in young children. *International Journal of Eating Disorder*. **27**: 74-82.
- Schwartz, M. B. & Brownell, K. D. 2004. Obesity and body image. *Body Image*. **1**(1): 43-56.
- Searles, R., Terry, R. & Amos, R. 1986. Nutrition Knowledge and Body Image Satisfaction of Female Adolescents. *Journal of Nutrition Education*. **18**(3):123-127.
- Shafinaz Sheikh Maznan. 2004. Anoreksia, bulimia -kesan krisis penampilan diri. (atas talian) [http://www.utusan.com.my/utusan/content.asp?pub=Utusan\\_Malaysia\\_&sec=Kesihatan.htm](http://www.utusan.com.my/utusan/content.asp?pub=Utusan_Malaysia_&sec=Kesihatan.htm). Dicetak 20 Disember 2004.
- Sherwood, N., Satng, J., Murray, D., Neumark-Sztainer, D. & Story, M. 1998. Dieting status and its relationship to dieting and physical activity behavior in a representative sample of US adolescents. *Journal of the Dietetic Association*. **98**: 1127-1135.
- Simeon, D. T., Rattan, R. D., Panchoo, K. K., Kungeesingh, V. A., Ali, C. & Abdool, P. S. 2003. Body image of adolescents in a multi-ethnic Caribbean population. *Europen Journal of Clinical Nutrition*. **1**(57): 157-162.
- Small, K. & Gallery, E. 2001. Addressing Body Image, self-Esteem and Eating Disorders. *A Peer Reviewed Journal Body Image*.
- Spear, B. A. & Myers, E. S. 2001. Nutrition intervention in the treatment of anorexia nervosa, bulimia nervosa, and eating disorder not otherwise specified. *Journal American Diet Association*. **101**: 810.
- Steinberg, L. 1999. *Adolescence*. (5<sup>rd</sup> edition). New York: Mc-Graw Hill.
- Suriah Abd. Rahman, Norimal A. Karim, Amininah Abdullah, Azizah Haji Abdul Hamid, Fatimah Arshad . 2002 . *Makanan, Pemakanan dan Terapi Diet*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka. Diterjemahkan dari Food, Nutrition and Diet Therapy. Marie V. Krause, L. Kathleen Mahan. 1984.
- Thelen, M. H. & Jillon, S. V. 2000. Predictors of body image dissatisfaction in elementary-age school girls. *Eating Behaviors*. **2**(1): 105-122.

- Thombs, D. L., Mahoney, C. A., & McLaunghlin, M. L. 1998. Expectancies, self-Esteem, knowledge, and Adolescent Weight Reduction Behavior. *Journal of Nutrition Education*. 30: 107-113.
- Thornquist, M. D., Cheskin, L. J., Neumark-Sztainer, D., Neuhouser, M. L. & Barnett, M. J. 2000. Weight-Control Behaviors among Adults and Adolescents: Associations with Dietary Intake. *Preventive Medicine*. 30:381-391.
- Tiggemann, M. 2001. The Impact of Adolescent Girl's Life Concerns and Leisure Activities on Body Dissatisfaction, Disordered Eating and Self-Esteem. *Journal Of Genetic Psychology*. 162: 133-143.
- Troiano, R. P., Briefel, R. R., Carroll, R. M. & Bialostosky, K. 2000. Energy and fat intakes of children and adolescents in the United States: data from the National Health and Nutrition Examination Surveys. *American Society for Clinical Nutrition*. 72 (5) :1343 -1353.
- Utusan Malaysia. 2003. Kes penyakit anorexia nervosa semakin meningkat. (atas talian) <http://www.prn2.usm.my/mainsite/berita/2003/jan03.html>. Dicetak 24 Januari 2003
- Utusan Malaysia. 2003. Tiga juta rakyat Malaysia gemuk. (atas talian) <http://www.prn2.usm.my/mainsite/berita/2003/september03.html>. Dicetak 8 September 2003.
- Wall, M., Story, M., Fulkerson, J. A. & Neumark-sztainer, D. 2004. Are family meal patterns associated with disordered eating behaviors among adolescents? *Journal of Adolescent Health*. 35:350-359.
- Whisenhunt, B. L. & Williamson, D. A. 2002. Perceived weight status in normal weight and overweight women. *Eating Behaviors*. 3(3): 229-238.
- White, L. L. Strauss, K. F., Mendlein, J.M., Gilbert, T. J., & Carol B. 1997. Weight, Body image, and Weight control practices of Navajo Indians: Findings from the Navajo Health and Nutrition Survey. *The Journal of Nutrition*. 127(10): 2094-2098.
- Whitney, E. N. & Rolfe, S. R. 2002. *Understanding nutrition*. United Stated: Wadsworth.
- Williamson, D. A., Womble, L. G., Zucker, N. L., Reas, D. L., White, M. A., Blouin, D. C. & Greenway, F. 2000. Body image assessment for obesity (BIA-O): development of a new procedure. *International Journal of obesity*. 10(24): 1326-1332.
- Wolf, A. M., Field, A. E., Cheung, L., Herzog, D. B., Gortmaker, S. L. & Colditz, G. A. 1999. Exposure to the Mass Media and Weight Concerns Among Girls. *Pediatrics*. 3(103): 36.
- Zaidatun Tasir & Mohd Salleh Abu. 2003. *Analisis data berkomputer SPSS 11.5 for Windows*. Kuala Lumpur: Venton publishing.
- Zalilah, M. S., Anida, H. A. & Merlin, A. 2003. Parental perceptions of children's body shapes. *Med J Malaysia*. 58(5): 743-51.