

**TAHAP PENGAMBILAN MI SEGERA DALAM MEMPENGARUHI AMALAN
PEMAKANAN DI KALANGAN PELAJAR UNIVERSITI MALAYSIA SABAH**

RAZLYN BINTI ABD RAZAK

**PENULISAN ILMIAH INI DIKEMUKAKAN UNTUK MEMENUHI SEBAHAGIAN
DARIPADA SYARAT MEMPEROLEHI IJAZAH SARJANA MUDA SAINS
MAKANAN DENGAN KEPUJIAN DALAM BIDANG
SAINS MAKANAN DAN PEMAKANAN**

**PERPUSTAKAAN
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH**

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

2006



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

BORANG PENGESAHAN STATUS TESIS

TUDUL: TAHAP PENGAMBILAN MI SEGERA DALAM MEMPENGARUHI AMALAN
PEMAKANAN DI KALANGAN PELAJAR UNIVERSITI MALAYSIA SABAH.

IJAZAH: SARJANA MUDA SAINS MAKANAN DGN KEPUJIAN DLM BIDANG SAINS MAKANAN
& PEMAKANAN

SESI PENGAJIAN: 2003/2004

Saya RAZLYN BINTI ABD RAZAK
 (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 hakmilik 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)

☐

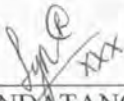
TERHAD

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

☒

TIDAK TERHAD

Disahkan oleh


 (TANDATANGAN PENULIS)


 (TANDATANGAN PUSTAKAWAN)

Alamat Tetap: 39, LORONG 4, TMN.

KEMAJUAN, LIKAS, 88400, KOTA

KINABALU, SABAH

CIK ADILAH MD. RAMLI

Nama Penyelia

Tarikh: 29 / MEI / 2006

Tarikh: 29 / MEI / 2006

CATATAN: * 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 tiap-tiap satunya telah saya jelaskan sumbernya.

13 APRIL 2006

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Razlyn', with a circled 'R' above it and some scribbles to the right.

(RAZLYN BINTI ABD RAZAK)

(HN2003-2418)



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SARAWAK

PERAKUAN PEMERIKSA

DIPERAKUKAN OLEH

Tandatangan

1. PENYELIA

(CIK ADILAH MD RAMLI)



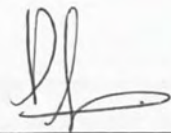
2. PEMERIKSA-1

(EN. SHARIFUDIN MD SHAARANI)



3. PEMERIKSA-2

(DATIN RUGAYAH ISSA)



4. DEKAN

(PROF MADYA DR. MOHD ISMAIL ABDULLAH)





PENGHARGAAN

Bismillahirrahmanirrahim, Assalamualaikum warah matullahi wabarakatuh. Berkat izin dari-Nya, maka terhasillah latihan ilmiah ini. Saya ingin memanjatkan kesyukuran kerana akhirnya saya telah berjaya menghasilkan latihan ilmiah ini berkat izin ilahi disertai dengan pertolongan daripada ramai pihak.

Di sini, saya ingin mengambil kesempatan untuk merakamkan jutaan terima kasih saya ucapkan kepada Cik Adilah Md Ramli selaku penyelia latihan ilmiah saya kerana sudi dan ikhlas memberi bimbingan, dorongan dan tunjuk ajar kepada saya sepanjang proses penyiapan projek penyelidikan ini.

Selain itu, saya juga ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada Dekan Sekolah Sains Makanan dan Pemakanan, En. Ismail Abdullah kerana sudi meluangkan masa untuk memberi bimbingan kepada saya. Tidak lupa juga kepada pensyarah-pensyarah Sekolah Sains Makanan dan Pemakanan terutama Pn Ramlah Rosli dan En Hasmadi Mamat yang banyak memberi pandangan dan idea berguna bagi saya memperbaiki lagi projek penyelidikan ini.

Kepada rakan-rakan seperjuangan, iaitu Noorhazlinawatie Kinsiu, Cherlyll Collin Spiji, Charlotte Teo Fui Fui, Noradnisah Adenin dan Fazlina Santi, terima kasih dan saya juga mendoakan agar kita dapat menempuh kejayaan yang kita impikan selama ini. Tidak lupa juga kepada rakan-rakan yang lain yang banyak mengajar dan memberi panduan dalam proses penyiapan projek penyelidikan ini.

Buat keluarga yang tersayang, saya ingin mengucapkan ribuan terima kasih kerana tanpa sokongan, dorongan dan nasihat daripada keluarga, tidak mungkin saya akan menjejakkan kaki di Universiti Malaysia Sabah ini. Sebagai anak sulung di dalam keluarga, kakak berharap agar kejayaan kakak ini menjadi pendorong dan contoh kepada adik-adik di dalam merealisasikan cita-cita.

Sekian, terima kasih.

RAZLYN BINTI ABD RAZAK
HN2003-2418



ABSTRAK

Kajian ini dijalankan bagi mengetahui tahap pengambilan mi segera yang mempengaruhi amalan pemakanan di kalangan pelajar Universiti Malaysia Sabah. Dua kawasan kajian telah dipilih iaitu kolej kediaman di dalam dan di luar kampus induk Kota Kinabalu. Kajian ini melihat tahap pengambilan mi segera di kalangan pelajar, pengetahuan tentang amalan pemakanan seimbang, perbandingan di antara jantina dan faktor-faktor pengambilan mi segera. Seramai 570 responden terdiri daripada pelajar lelaki dan pelajar perempuan terlibat di dalam kajian ini. Kajian ini dilakukan dengan menggunakan borang soal selidik. Analisis kajian ini menggunakan ujian khi kuasa dua, ujian korelasi dan ujian *Multiple Dichotomy Analysis*. Nilai perhubungan yang wujud bagi kesemua hubungan di dalam analisis kajian adalah signifikan ($p < 0.05$). Hasil ujian khi kuasa dua menunjukkan bahawa pelajar yang menetap di kolej kediaman dalam dan luar kampus memilih kekerapan pengambilan mi segera pada kadar 2 kali dalam tempoh masa seminggu iaitu seramai 195 (34.2%) orang. Nilai khi kuasa dua adalah 15.329 dan nilai korelasi pula adalah 0.034. Seramai 559 (98.0%) orang mengetahui tentang amalan pemakanan seimbang yang terdiri daripada seramai 284 (49.8%) orang responden yang menetap di kolej kediaman luar dan 275 (48.2%) orang responden yang menetap di kolej kediaman dalam. Seramai 195 (34.2%) orang responden lebih kerap memilih kekerapan sebanyak 2 kali seminggu iaitu terdiri daripada 105 (18.4%) orang responden lelaki dan 90 (15.8%) orang responden perempuan. Sebab utama pengambilan mi segera adalah atas alasan untuk mengalas perut iaitu seramai 411 (72.1%) orang. Secara keseluruhannya, tahap pengambilan mi segera di kalangan pelajar Universiti Malaysia Sabah berada pada tahap yang boleh diterima.



ABSTRACT

THE INTAKE LEVEL OF INSTANT NOODLE BY THE STUDENTS OF UNIVERSITI MALAYSIA SABAH WHICH INFLUENCED THEIR NUTRITIONAL PRACTICES

The survey was carried out to determine the intake level of instant noodle by the students of Universiti Malaysia Sabah which influenced their nutritional practices. Two research areas has been selected; those who resides in the main campus and also those who lived outside the campus. The research also carried out to determine several aspects; the level of knowledge among the students of Universiti Malaysia Sabah on balanced dietary practices, the differentiation in terms of gender among the students of Universiti Malaysia Sabah and the intake factors of instant noodle. About 570 respondents consisting of male and female students participated in this survey. This survey conducted by using questionnaires. The analysis in this survey uses chi square test, correlation test and Multiple Dichotomy Analysis test. All values of the relationships in this research is significant ($p < 0.05$). The results from the chi square test showed that 195 (34.2%) students from both who reside in the main campus and those who lived outside the campus choose twice a week as their intake level of instant noodle. The values of chi square test and correlation test are 15.329 and 0.034 respectively. About 559 (98.0%) respondents have knowledge on the balanced dietary practices. It consists of 284 (49.8%) respondents who reside in the main campus and 275 (48.2%) respondents who lived outside the campus. About 195 (34.2%) of the students choose twice a week as their intake level of instant noodle. It consists of 105 (18.4%) male respondents and 90 (15.8%) female respondents. The main reason of the instant noodle consumption is to prevent hunger according to 411 (72.1%) respondents. In conclusion, the intake level of instant noodle by the students of Universiti Malaysia Sabah is acceptable.



KANDUNGAN

	Halaman
PENGAKUAN	iii
PENGESAHAN	iv
PENGHARGAAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
SENARAI KANDUNGAN	viii
SENARAI JADUAL	xii
SENARAI CARTA	xv
SENARAI SIMBOL DAN SINGKATAN	xvi
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Pengenalan	1
1.2 Objektif	4
 BAB 2 ULASAN PERPUSTAKAAN	 5
2.1 Pendahuluan	5
2.2 Tahap Pengambilan Makanan	7
2.3 Faktor-faktor Pengambilan Makanan	9
2.4 Pemakanan Seimbang	11
2.4.1 Karbohidrat	13
2.4.2 Protein	14
2.4.3 <i>Lipid</i>	14
2.4.4 Vitamin	15
2.4.5 Mineral	16
2.4.6 Serat dan Air	17
2.5 Piramid Makanan	18
2.6 Panduan Dietari Malaysia	19
2.7 Makanan Segera	19



2.8 Mi	19
2.9 Mi Segera	20
2.9.1 Nilai Pemakanan Mi Segera	21
2.9.2 Aditif	22
2.9.3 Perisa Mi Segera	22
BAB 3 BAHAN DAN KAEDAH	24
3.1 Bahan dan Kaedah	24
3.2 Penyediaan Borang Soal Selidik	24
3.3 Pemilihan Responden dan Kawasan Persampelan	25
3.4 Cara Kajian Dijalankan	26
3.5 Penganalisaan Data	26
BAB 4 HASIL DAN PERBINCANGAN	28
4.1 Demografi	28
4.2 Tahap Pengetahuan Tentang Amalan Pemakanan Seimbang	31
4.2.1 Hubungan-hubungan di Antara Tahap Pengetahuan Tentang Amalan Pemakanan Seimbang Dengan Jantina	39
4.2.1.1 Hubungan Antara Cara Amalan Pemakanan Seimbang Dengan Jantina	40
4.2.1.2 Hubungan Antara Bersenam Selalu Dengan Jantina	42
4.2.1.3 Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Item-item Yang Terkandung Dalam Piramid Makanan Dengan Jantina	43
4.2.1.4 Hubungan Antara Saranan Dalam Panduan Dietari Malaysia Dengan Jantina	45
4.2.1.5 Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Kandungan Nutrien Mi Segera Dengan Jantina	46
4.2.2 Tahap Pengetahuan Tentang Amalan Pemakanan Seimbang Dengan Kolej Kediaman	47
4.2.2.1 Hubungan Antara Tahap Pengetahuan Tentang Pemakanan Seimbang Dengan Kolej Kediaman	48



4.2.2.2 Hubungan Antara Cara Amalan Pemakanan Seimbang Dengan Kolej Kediaman	49
4.2.2.3 Hubungan Antara Kepelbagaian Diet Dengan Kolej Kediaman	50
4.2.2.4 Hubungan Antara Item-item Yang Terkandung Dalam Piramid Makanan Dengan Kolej Kediaman	51
4.2.2.5 Hubungan Antara Saranan Dalam Panduan Dietari Malaysia Dengan Kolej Kediaman	55
4.2.2.6 Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Kandungan Nutrien Mi Segera Dengan Kolej Kediaman	57
4.3 Faktor-faktor dan Tahap Pengambilan Mi Segera	61
4.3.1 Tahap Pengambilan Mi Segera Dengan Data Demografi	70
4.3.1.1 Hubungan Antara Kekerapan Pengambilan Dalam Seminggu Dengan Jantina	71
4.3.1.2 Hubungan Tindakan Susulan Pengambilan Mi Segera Jika Mengetahui Kesan Terhadap Kesihatan Dengan Kolej Kediaman	72
4.3.1.3 Hubungan Antara Perbelanjaan Dalam Seminggu Dengan Kolej Kediaman	74
4.3.1.4 Hubungan Antara Kekerapan Pengambilan Dalam Seminggu Dengan Kolej Kediaman	75
4.3.2 Faktor-faktor Pengambilan Mi Segera	76
4.3.2.1 Hubungan Mengalas Perut Sebagai Sebab Pengambilan Mi Segera dan Makanan Semasa Kesempitan Wang	77
4.3.2.2 Hubungan Rasa Yang Sedap Sebagai Faktor Pembelian Mi Segera dan Meneruskan Pengambilan Mi Segera Jika Mengetahui Kesan Terhadap Kesihatan	78
4.3.2.3 Hubungan Makanan Semasa Kesempitan Wang dan Harga Mi Segera Yang Murah Sebagai Faktor Pembelian Mi Segera	79
4.3.2.4 Hubungan Meneruskan Pengambilan Mi Segera Jika Mengetahui Kesan Terhadap Kesihatan dan Harga Mi Segera Yang Murah Sebagai Faktor Pembelian Mi Segera	81



4.3.2.5 Hubungan Mengalas Perut Sebagai Sebab Pengambilan Mi Segera dan Harga Mi Segera Yang Murah Sebagai Faktor Pembelian Mi Segera	82
4.3.2.6 Hubungan Makanan Alternatif Semasa Kesuntukan Masa dan Mengalas Perut Sebagai Sebab Pengambilan Mi Segera	83
4.4 Perbandingan Antara Kolej Kediaman	84
4.5 Perbandingan Antara Jantina	86
BAB 5 KESIMPULAN DAN CADANGAN	89
5.1 Kesimpulan	89
5.2 Kekangan dan Cadangan	90
RUJUKAN	93
LAMPIRAN	97



SENARAI JADUAL

No. Jadual	Halaman
4.1 Data Demografi	30-31
4.2 Tahap Pengetahuan Responden Tentang Pemakanan Seimbang	32
4.3 Rujukan Pemakanan Seimbang	33
4.4 Amalan Pemakanan dan Cara Hidup Yang Sihat	34
4.5 Item-item Piramid Makanan	35
4.6 Pengetahuan Aras Terbawah Piramid Makanan	36
4.7 Pengetahuan Makanan Berprotein Tinggi	37
4.8 Pengetahuan Makanan Berkolesterol Tinggi	37
4.9 Saranan Panduan Dietari Malaysia	38
4.10 Kandungan Nutrien Mi Segera	39
4.11 Hubungan-hubungan di Antara Tahap Pengetahuan Tentang Amalan Pemakanan Seimbang Dengan Jantina	40
4.12 Rujukan Amalan Pemakanan Seimbang Dengan Jantina	41
4.13 Amalan Pemakanan dan Cara Hidup Yang Sihat Dengan Jantina	42
4.14 Vitamin Sebagai Item Piramid Makanan Dengan Jantina	43
4.15 Serat Sebagai Item Piramid Makanan Dengan Jantina	44
4.16 Saranan Dalam Panduan Dietari Malaysia Dengan Jantina	45
4.17 Protein Sebagai Nutrien Mi Segera Dengan Jantina	46
4.18 Hubungan-hubungan di Antara Tahap Pengetahuan Tentang Amalan Pemakanan Seimbang Dengan Kolej Kediaman	47-48
4.19 Tahap Pengetahuan Tentang Pemakanan Seimbang Dengan Kolej Kediaman	49



4.20	Rujukan Amalan Pemakanan Seimbang Dengan Kolej Kediaman	50
4.21	Amalan Pemakanan dan Cara Hidup Yang Sihat Dengan Kolej Kediaman	51
4.22	Mineral Sebagai Item Piramid Makanan Dengan Kolej Kediaman	52
4.23	Protein Sebagai Item Piramid Makanan Dengan Kolej Kediaman	53
4.24	Vitamin Sebagai Item Piramid Makanan Dengan Kolej Kediaman	54
4.25	Serat Sebagai Item Piramid Makanan Dengan Kolej Kediaman	55
4.26	Saranan Pengurangan Pengambilan Lemak, Gula dan Garam Dengan Kolej Kediaman	56
4.27	Saranan Pengambilan Air Dalam Kuantiti Yang Banyak Dengan Kolej Kediaman	57
4.28	Tenaga Sebagai Nutrien Mi Segera Dengan Kolej Kediaman	58
4.29	Karbohidrat Sebagai Nutrien Mi Segera Dengan Kolej Kediaman	59
4.30	Lemak Atau <i>Lipid</i> Sebagai Nutrien Mi Segera Dengan Kolej Kediaman	60
4.31	Perhubungan Antara Tahap Pengambilan Mi Segera Dengan Data Demografi	71
4.32	Kekerapan Pengambilan Dalam Seminggu Dengan Jantina	72
4.33	Tindakan Susulan Pengambilan Mi Segera Jika Mengetahui Kesan Terhadap Kesihatan Dengan Kolej Kediaman	73
4.34	Perbelanjaan Dalam Seminggu Dengan Kolej Kediaman	75
4.35	Kekerapan Pengambilan Dalam Seminggu Dengan Kolej Kediaman	76
4.36	Perhubungan Faktor-faktor Pengambilan Mi Segera	76-77
4.37	Mengalas Perut Sebagai Sebab Pengambilan Mi Segera dan Makanan Semasa Kesempitan Wang	78
4.38	Rasa Yang Sedap Sebagai Faktor Pembelian Mi Segera dan Meneruskan Pengambilan Mi Segera Jika Mengetahui Kesan Terhadap Kesihatan	79



4.39	Makanan Semasa Kesempitan Wang dan Harga Mi Segera Yang Murah Sebagai Faktor Pembelian Mi Segera	80
4.40	Meneruskan Pengambilan Mi Segera Jika Mengetahui Kesan Terhadap Kesihatan dan Harga Mi Segera Yang Murah Sebagai Faktor Pembelian Mi Segera	82
4.41	Mengalas Perut Sebagai Sebab Pengambilan Mi Segera dan Harga Mi Segera Yang Murah Sebagai Faktor Pembelian Mi Segera	83
4.42	Makanan Alternatif Semasa Kesuntukan Masa dan Mengalas Perut Sebagai Sebab Pengambilan Mi Segera	84
4.43	Perbandingan Kekerapan Pengambilan Mi Segera Dalam Seminggu di Antara Kolej Kediaman	86
4.44	Perbandingan Kekerapan Pengambilan Mi Segera Dalam Seminggu di Antara Jantina	88



SENARAI CARTA

No. Carta		Halaman
4.1	Pernah Memakan Mi Segera	61
4.2	Jenama Mi Segera Yang Digemari	62
4.3	Perisa Mi Segera Yang Digemari	63
4.4	Kekerapan Pengambilan Mi Segera Dalam Seminggu	64
4.5	Perbelanjaan Mi Segera Dalam Seminggu	65
4.6	Sumber Bagi Mendapatkan Mi Segera	66
4.7	Sebab-sebab Pengambilan Mi Segera	67
4.8	Tindakan Pengambilan Mi Segera Jika Mengetahui Kesan Terhadap Kesihatan	68
4.9	Faktor-faktor Pembelian Mi Segera	69
4.10	Pendapat Tentang Mi Segera Bagi Penuntut Universiti	70



SIMBOL DAN SINGKATAN

A: Simbol/ unit

$^{\circ}\text{C}$	degree Celsius (darjah Celsius)
%	peratus
/	per
g	gram
mg	miligram
C	karbon
H	hidrogen
O	oksigen
P	fosforus
N	nitrogen
K^{+}	ion kalium
Na^{+}	ion natrium
Ca^{+}	ion kalsium
Mg^{+}	ion magnesium
MSG	monosodium glutamate
NaCl	natrium klorida
kcal	kilokalori
kJ	kilo joule
X	kali
χ^2	khi-kuasa dua
df	degree of freedom (darjah kebebasan)
P	possibility (kebarangkalian)
>	lebih
<	kurang



B: Singkatan

BMR	<i>Basal Metabolic Rate</i>
JAKMAS	Jawatankuasa Kebajikan Mahasiswa
KKAB	Kolej Kediaman AB
KKCD	Kolej Kediaman CD
KKKE	Kolej Kediaman Kampung E
KKKF	Kolej Kediaman King Fisher
KKIP	Kolej Kediaman Indah Permai
KKNR	Kolej Kediaman <i>Non Resident</i>
RM	ringgit Malaysia
SST	Sekolah Sains & Teknologi
SSMP	Sekolah Makanan & Pemakanan
SKTM	Sekolah Kejuruteraan & Teknologi Maklumat
SPTA	Sekolah Perhutanan Tropika Antarabangsa
SPPS	Sekolah Pendidikan & Pembangunan Sosial
SPE	Sekolah Perniagaan & Ekonomi
SSS	Sekolah Sains Sosial
SPIKS	Sekolah Psikologi & Kerja Sosial
SPS	Sekolah Pengajian Seni
SPSS	<i>Statistic Package for Sosial Sciences</i>



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Malaysia tidak ketinggalan dalam membangunkan industri makanannya sendiri bagi memenuhi permintaan dalam negara (Premalatha, 2002). Industri makanan merupakan salah satu industri yang telah menyumbang kepada peningkatan ekonomi negara. Sebagai salah satu dari usaha kerajaan untuk meningkatkan ketahanan ekonomi negara dalam menghadapi cabaran globalisasi, negara kita telah memberikan penekanan ke atas usaha bagi membangunkan industri makanan ini. Malaysia merupakan salah satu negara yang mengenal pasti industri makanan halal sebagai berpotensi besar untuk dimajukan. Nilai bagi pasaran makanan halal dunia dianggarkan sebanyak RM7.98 trillion (US\$1.2 trillion).

Pada masa kini, pengguna sangat peka akan perkaitan di antara aspek kesihatan dan pemakanan. Ramai yang telah mengubah diet mereka daripada diet yang tidak seimbang kepada diet yang lebih menyihatkan. Contohnya, pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan yang semakin meningkat. Menurut Gofton & Ness (1991) terdapat peningkatan di dalam pengambilan makanan sejuk beku dan makanan yang mudah disediakan atau *convenience food*. Di dalam kehidupan yang sibuk dengan pelbagai aktiviti, pengguna pada masa kini lebih cenderung mengambil makanan segera.



Pemakanan yang seimbang sememangnya diperlukan oleh semua individu bagi menjamin kesihatan yang ideal. Pemakanan seimbang adalah pemakanan yang membekalkan jumlah tenaga dan nutrien yang cukup dari segi keperluan seseorang individu. Pemakanan yang seimbang ini adalah penting dalam mengelakkan kekurangan nutrien-nutrien, membantu mengoptimalkan lagi tahap kesihatan dan mengurangkan risiko penyakit. Pemakanan yang kurang mutunya akan menyebabkan seseorang individu itu berasa letih, lemah dan lesu serta sentiasa mengantuk dan tidak dapat menumpukan sepenuh perhatian dalam melakukan aktiviti seharian (Grosvenor & Smolin, 2002). Sebaliknya, pemakanan yang seimbang dan berkhasiat menyebabkan badan berasa lebih cergas, cerdas dan lebih bertenaga dalam menjalani aktiviti seharian. Badan telah direkabentuk berfungsi dengan sempurna melalui pemakanan yang seimbang.

Makanan segera bermaksud makanan yang mudah untuk disediakan dan tidak perlu mengambil masa yang lama untuk menyediakannya (Azmi, 2002). Makanan segera adalah makanan yang telah diproses bagi memudahkan penyediaannya. Sebelum ianya diproses, para pengusaha industri makanan segera ini haruslah mendapat kelulusan daripada Kementerian Kesihatan bagi memastikan tahap keselamatannya. Bahan-bahan yang digunakan di dalam pemprosesan mi segera seperti bahan aditif akan diuji dan dijalankan penyelidikan sebelum digunakan (Mastari, 2002). Salah satu contoh yang amat digemari bagi makanan segera ialah mi segera. Walaupun makanan segera adalah mudah, senang dan menjimatkan masa untuk menyediakannya, pengguna perlu melihat dari aspek kesihatan pemakanan tersebut semasa membeli bukan kerana faktor iklan



yang menarik (Premalatha, 2002). Menurut Hidemine (2000), makanan segera juga banyak merubah budaya makan semasa akhir abad 20-an.

Mi segera terdiri daripada makanan-makanan yang telah dikeringkan dan diproses sehingga kering seperti serbuk kari, susu tepung dan biskut. Mi segera dibungkus rapat dan kedap udara serta mempunyai jangka hayat yang panjang bagi tujuan penyimpanan. Kaedah pembungkusan yang digunakan ialah dengan pengeluaran keseluruhan udara. Penggunaan teknologi pembungkusan hampagas dan teknologi pembungkusan bergas akan dapat memanjangkan jangkamasa simpanan (Md.Yazid, 2000).

Mi segera merupakan makanan segera yang dilengkapi dengan keperluan tenaga dan sangat mudah untuk disediakan iaitu dengan hanya menuangkan air panas atau memasak dalam masa 3 minit. Selain itu, mi segera juga diperbuat daripada bahan utama iaitu tepung berprotein tinggi, air dan bahan tambahan yang lain. Zat makanan daripada mi segera adalah seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin serta mengandungi bahan aditif yang dibenarkan.

Ramai pengguna yang menggemari mi segera disebabkan cara penyediaannya yang mudah dan cepat di samping rasanya yang enak. Tidak dinafikan bahawa mi segera mempunyai nutrien-nutrien yang diperlukan oleh tubuh badan kita. Akan tetapi, mi segera juga mengandungi bahan aditif yang ditambahkan sebagai bahan-bahan pengawet, pewarna dan perisa. Pihak pengeluar mi segera haruslah mematuhi piawaian



bahan aditif yang dibenarkan seperti yang terkandung di dalam Peraturan-peraturan Makanan 1985 dan Akta Makanan 1983 yang diluluskan oleh Kementerian Kesihatan.

1.2 Objektif

Kajian ini dilakukan bagi mengetahui tahap pengambilan mi segera yang mempengaruhi amalan pemakanan di kalangan pelajar yang menetap di kolej kediaman dalam dan luar kampus Universiti Malaysia Sabah.

Objektif bagi kajian ini:

1. Mengetahui samada terdapat perbezaan tahap pengambilan mi segera di kalangan pelajar yang menetap di kolej kediaman dalam dan luar kampus.
2. Mengetahui samada pelajar Universiti Malaysia Sabah mempunyai pengetahuan tentang amalan pemakanan seimbang.
3. Faktor-faktor pengambilan mi segera.



BAB 2

ULASAN PERPUSTAKAAN

2.1 Pendahuluan

Istilah 'pemakanan' bermaksud satu bidang sains yang mengkaji interaksi di antara organisma hidup dan makanan (Grosvenor & Smolin, 2002). Makanan tersebut termasuklah daripada pelbagai sumber samada daripada tumbuh-tumbuhan atau haiwan, di mana ia memberikan tenaga dan kandungan nutrien yang diperlukan untuk tujuan keseimbangan hidup dan membenarkan pertumbuhan bagi organisma hidup tersebut.

Nutrien pula bermaksud bahan kimia yang terkandung dalam makanan di mana ia bertanggungjawab dalam menyumbangkan tenaga, membentuk struktur tubuh badan dan menjalankan proses-proses tubuh badan (Grosvenor & Smolin, 2002). Nutrien terbahagi kepada dua kumpulan utama, iaitu makronutrien dan mikronutrien. Makronutrien ialah nutrien-nutrien yang diperlukan oleh tubuh dalam kuantiti yang banyak termasuklah air, karbohidrat, *lipid* dan protein (Whitney & Rolfes, 1999). Manakala mikronutrien pula, merupakan nutrien-nutrien yang diperlukan dalam kuantiti yang kecil oleh tubuh termasuklah vitamin dan mineral (Murano, 2003). Karbohidrat, *lipid* dan protein merupakan nutrien-nutrien yang boleh dipecahkan lagi struktur kimianya bagi mendapatkan tenaga. Tenaga yang diperolehi dari nutrien ini diukur dengan menggunakan unit kilokalori (*kilocalorie-kcal*) atau kilojoule (kJ).

Amaun nutrien yang diperlukan haruslah mencukupi di dalam diet pemakanan. Amaun yang optimum bagi memenuhi keperluan nutrien adalah perlu bagi mengelakkan terjadinya kekurangan atau kelebihan nutrien. Amaun nutrien yang mencukupi juga diperlukan bagi mengoptimumkan tahap kesihatan dalam jangkamasa panjang dan pendek. Amaun nutrien yang diperlukan oleh seseorang itu adalah berbeza-beza mengikut saiz tubuh badan, status kesihatan, latar belakang genetik, pemakanan keseluruhan dan cara hidup masing-masing (Grosvenor & Smolin, 2002). Amaun bagi setiap nutrien yang diperlukan juga bergantung kepada kehadiran nutrien lain di dalam diet.

Pengambilan nutrien atau tenaga yang terlalu banyak atau sedikit akan menyebabkan malnutrisi (Murano, 2003). Keadaan malnutrisi ini terbahagi kepada dua bentuk, iaitu kelebihan nutrisi atau *overnutrition* dan kekurangan nutrisi atau *undernutrition*. Keadaan kekurangan nutrisi berlaku akibat pengambilan nutrien atau tenaga yang tidak memenuhi keperluan nutrisi. Keadaan ini berlaku disebabkan pengambilan nutrien atau tenaga yang sedikit, keperluan yang meningkat atau ketidakupayaan untuk menyerap nutrien (Grosvenor & Smolin, 2002). Manakala keadaan kelebihan nutrisi pula berlaku apabila nutrien atau tenaga diambil dalam kuantiti yang berlebihan. Apabila tenaga diambil secara berlebihan, maka tenaga yang tidak diperlukan oleh tubuh akan disimpan sebagai lemak dalam badan. Lama-kelamaan, hal ini akan menyebabkan obesiti, diabetes dan osteoporosis serta masalah kesihatan yang kronik. Pemilihan makanan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kebolehdapatan, kegemaran individu dan budaya, serta atas kesedaran terhadap kesihatan (Journal of



American Dietetics Association, 2000). Akan tetapi, pengguna hendaklah bijak dalam membuat keputusan semasa pemilihan makanan di dalam diet seharian bagi memenuhi keperluan dietari yang sepatutnya.

2.2 Tahap Pengambilan Makanan

Semasa memilih makanan, pengguna sering menjadikan faktor kesedapan makanan sebagai faktor utama dan bukan kerana faktor khasiat makanan itu sendiri. Maka, bagi memastikan kesihatan badan berada pada tahap optima, pengguna perlu memilih makanan yang berkhasiat, bersih, selamat dan seimbang. Para pakar berpendapat bahawa kunci kepada pemakanan yang sihat ialah keseimbangan makanan, kepelbagaian pilihan hidangan dan kesederhanaan dalam pengambilan. Menteri Kesihatan Malaysia mengatakan bahawa corak pengambilan makanan penduduk Malaysia menunjukkan satu trend yang membimbangkan kerana secara purata penduduk Malaysia sekarang mengambil 21% lebih kalori setiap hari berbanding dengan dua puluh tahun lampau. Ini kerana terdapat peningkatan dari segi pengambilan gula, produk haiwan, minyak dan lemak dengan pengurangan kalori daripada sumber bijirin, buah-buahan dan sayur-sayuran.

Kewujudan perubahan dalam tabiat pemakanan, pilihan yang semakin banyak dan kepelbagaian jenis makanan menyebabkan perubahan budaya pemakanan di kalangan pengguna. Secara amnya, tahap pengambilan makanan bagi seseorang individu adalah berbeza dengan yang lain. Ini kerana tahap pengambilan makanan dipengaruhi oleh banyak faktor seperti umur, jantina, pekerjaan, tahap kesihatan, budaya dan lain-lain lagi. Menurut kajian yang dijalankan oleh Ogilvy & Mather,



RUJUKAN

- Anderson, K. & Anderson, L. 1993. *The International Dictionary of Food & Nutrition*. US:John Wiley & Sons Inc.
- Anon. 2001. *Asia Pacific Food Industry*. UK Printing & Packaging. Pte. Ltd.
- Azmi. 2002. *Dewan Kosmik*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka.
- Bennion, M. 1995. *Introductions to Foods*. (10th Edition). New Jersey:Prentice Hall Inc.
- Buku Panduan Pelajar Sesi 2003/2004. 2003. Kota Kinabalu: Jabatan Hal Ehwal Pelajar, Universiti Malaysia Sabah.
- Chee SS, Ismail MN, Ng KK & Zawiah H. 1997. Food intake assessment of adults in rural and urban areas from four selected regions in Malaysia. *Malaysian Journal of Nutrition*. **3**: 91-102.
- Coakes, S.J. & Steed, L.G. 2003. *SPSS:Analysis Without Anguish: Version 11.0 for Windows*. Singapore:Kyodo Printing Co (S'pore) Pte Ltd.
- Fat, The Misunderstood Nutrient (atas talian) <http://www.nutriweb.org.my>. Diketak 15 Disember 2005.
- Fennema, O.R.^a 1993. *Kimia Makanan Jilid I*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka.
- Fennema, O.R.^b 1993. *Kimia Makanan Jilid II*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka.
- Food Guide Pyramid (atas talian) <http://www.nutriweb.org.my>. Diketak 15 November 2005.
- Gofton, L.R. & Ness, M.R. 1991. Twin Trends: The Mystery of Changing Food Habits. *British Food Journal*. **93**(7).
- Grosvernor, M.B & Smolin, L.A. 2002. *Nutrition From Science To Life*. USA: Harcourt, Inc.
- Industri Makanan Halal dan Sihat. (atas talian) <http://www.sangkancil.blogdrive.com/comments?id=82>. Diketak 26 Julai 2004.
- Journal of American Dietetics Association. *Nutrition Trends Survey (Executive Summary)* (atas talian) <http://www.eatright.org>. Diketak 11 November 2000.
- Kamus Dewan* (Ed. ke-3). 2003. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.



- Kearney, J.M.& McElhone, S. 1999. Perceived Barriers in Trying to Eat Healthier- Results of a Pan-EU Consumer Attitudinal Survey. *British Journal of Nutrition*. **81**(2):S133-S137.
- Kepentingan Pengambilan Makanan Berkhasiat (atas talian)
<http://www.jphpk.gov.my/Malay/Okt%202002%2025e.htm>. Dicetak 5 Mac 1997.
- Krishnamurty, *et al.* 1995. *An Interactive Text for The Health and Life Sciences*. London: Jones & Barlett Publishers International.
- Kurtz, N.R. 1999. *Statistical Analysis for The Social Sciences*. US: Allyn & Bacon.
- Margetts, B.M., Thompson, R.L., Speller, V. & McVey, D. 1998. Factors Which Influence Healthy Eating Patterns. *Public Health Nutrition*. **1**:193-198.
- Mastari, M. 2002. *Dewan Kosmik*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka.
- Md. Najib K. 2003. *Tinjauan Penerimaan Mahasiswa Mahasiswi Universiti Malaysia Sabah Terhadap Mi Segera yang Berada di Pasaran Kota Kinabalu dari Aspek Sensori*. Kota Kinabalu: Sekolah Sains Makanan dan Pemakanan, Universiti Malaysia Sabah.
- Md. Yazid, M.A. 2000. *Pembungkusan dan Pelabelan Makanan: Teknologi & Mesin-mesin Pembungkusan Makanan*. Pusat Teknologi Makanan, MARDI.
- Mohd. Khan, A., Aminah, A. & Zawiah, H. 1992. *Pengenalan Sains Makanan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka.
- Mohd. Sheffie Abu bakar. 1987. *Metodologi Penyelidikan*. Selangor: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Mohid, H.M. 1991. *Mi Kuning*. Pusat Teknologi Makanan, MARDI.
- Murano, P.S. 2003. *Understanding Food Science and Technology*. US:Wadsworth.
- Murcott, A. 1989. *Sociological and Social Anthropological Approaches to Food and Eating; in World Review of Nutrition and Dietetics*. **55** (ed. G.H Bourne). Basel: Karger.
- Mustapha Omar & Abu Othman Abd Rahman. 1984. *Perkembangan Industri Makanan*. Pusat Teknologi Makanan, MARDI.
- National Coordinating Committee on Food and Nutrition. 1999. *Malaysian Dietary Guidelines*. Kuala Lumpur: Malaysia Health Ministry.
- Nipponia Discovering Japan (atas talian)
<http://web-japan.org/nipponia/nipponia14/start.html>. Dicetak 23 Februari 2000.



- Nutrition Composition Database (atas talian) <http://www.nutriweb.org.my>. Dicitak 15 November 2005.
- Pamplona-Roger, G.D. 2002. *Enjoy It (Diet Penyembuh Ajaib: Makanan untuk Penyembuhan dan Pencegahan)*. Spain: Editorial Safeliz.
- Pelbagai Makanan Tingkatkan Tekanan Pengguna Asia (atas talian) <http://agrolink.moa.my/moa1/newspaper/pelbagai/hp20001214.html>. Dicitak 14 Disember 2000.
- Persatuan Pemakanan Malaysia. *Pemakanan Sihat dengan Panduan Diet Malaysia* (atas talian) http://www.nutriweb.org.my/downloads/dietary_bm.pdf. Dicitak 27 Disember 2000.
- Premalatha, J. 2002. *Dewan Kosmik*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka.
- Shepherd, R. 1989. *Factors Influencing Food Preferences and Choices; in Handbook of The Psychology of Human Eating*. (ed. R.Shepherd). Chichester: Wiley.
- Shepherd, R. & Farleigh, C.A. 1986. Preferences, Attitude and Personality as Determinants of Salt Intake. *Human Nutrition: Applied Nutrition*. **40A**.195-208.
- Soleha Ishak. 1995. *Pengawetan Makanan Secara Pengeringan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Subar, A.F *et al*. 2001. Comparative Validation of the Block, Willet and National Cancer Institute Food Frequency Questionnaires. *American Journal of Epidemiol*. **154**. 1089-1099.
- Suriah, A.R. 1993. *Memahami Pemakanan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Teknologi Pembuatan Mi oleh Pangloli, P. (atas talian) http://www.iptek.net.id/ind/terapan/terapan_idx.php. Dicitak 6 September 2000.
- Ucapan Pelancaran Majlis Kecergasan Kebangsaan dan Kembara Prostar Peringkat Kebangsaan Tahun 2004 oleh Yang Berhormat Menteri Kesihatan Malaysia, Dato Dr. Chua Soi Lek (dalam) <http://www.moh.gov.my/speech/pdf04>. Dicitak 12 September 2004.
- Undang-undang Malaysia. 2003. *Akta Makanan, 1983 dan Peraturan Makanan, 1985*. Kuala Lumpur: International Law Book Services.
- Weiss, N.A. 1995. *Introductory Statistic*. 4th Edition. United States: Addison-Wesley Publishing Co. Inc.
- Whitney, E.N & Rolfes, S.R. 1999. *Understanding Nutrition*. 8th Edition. Belmont, CA: Wadsworth Publishing Company.



- Whitney, E.N, Cataldo, C.B & Rolfes, S.R. 2002. *Understanding Normal and Clinical Nutrition*. 6th Edition. Belmont,CA: Wadsworth Publishing Company.
- Willet, W. 1998. *Nutritional Epidemiology-Monographs in Epidemiology and Biostatistics*. New York: Oxford University Press.
- Yanek, L.R, Moy, T.F & Becker, D.M. 2001. Comparison of Food Frequency and Dietary Recall Methods in African-American Women. *Journal of The American Dietetic Association*. **101**(11).1361-1364.
- Zainodin, J. dan Mokhtar, A. 1988. *Pengenalan Kebarangkalian dan Statistik*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

