

TINJAUAN TAHAP AMALAN GAYA HIDUP SIHAT DALAM KALANGAN MURID PERIBUMI SABAH

MOHD HANAPIAH KHAMIS¹, ABU BAKAR KASSIM, MOHD FAIZAL GHAZAL, SALLEHUDIN SAHRONE, LIM SING POH
IPG Kampus Tun Hussein Onn
hanapiah.khamis@iptho.edu.my

ABSTRAK

Gaya hidup sihat ditakrifkan sebagai amalan tabiat yang meningkatkan tahap kualiti kesihatan dan meninggalkan tabiat yang memudaratkan kesihatan. Selain itu, ia juga satu amalan kehidupan yang membawa impak positif kepada diri seseorang, keluarganya dan masyarakat. Pengetahuan tentang amalan gaya hidup sihat penting bagi mewujudkan kesedaran untuk mengamalkan gaya hidup sihat demi mengekalkan kesihatan. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti Tahap Amalan Gaya Hidup Sihat Dalam Kalangan Murid Peribumi Sabah. Seramai 100 orang murid sekolah rendah peribumi Sabah telah dipilih secara rawak sebagai sampel dalam kajian ini. Kaedah yang digunakan dalam kajian ini adalah tinjauan berbentuk deskriptif dengan menggunakan borang soal selidik untuk meninjau tahap amalan gaya hidup sihat murid peribumi Sabah. Instrumen yang digunakan bagi tujuan kajian ini ialah borang soal selidik yang diubah suai dan diadaptasi daripada Syahrul Nazri (2021) dan nilai kebolehpercayaan menggunakan Pearson Correlation ialah $r = 0.89$. Penganalisan data dan maklumat yang diperolehi daripada sampel kajian dianalisis menggunakan program perisian komputer Statistical Package for Social Sciences Version 23.0 For Windows. Analisis empirikal menunjukkan bahawa tahap amalan gaya hidup murid peribumi Sabah berada pada tahap tinggi skor min = 2.71 meliputi aspek tahap pengetahuan skor min = 3.15 dan tahap kesedaran skor min = 2.87. Manakala tahap yang paling rendah adalah aspek pegalaman gaya hidup sihat skor min = 2.13. Oleh itu, berdasarkan dapatan kajian dapat disimpulkan bahawa murid peribumi Sabah mempunyai tahap pengetahuan dan kesedaran yang tinggi namun pengamalan gaya hidup sihat kurang dititikberatkan terutamanya dari segi aspek pemakanan. Cadangan hasil daripada kajian ini ialah semua murid peribumi Sabah diberi pendedahan dan maklumat berkaitan pengamalan gaya hidup sihat dan pemakanan yang seimbang. Seterusnya dicadangkan pihak sekolah dan guru-guru dapat meningkatkan lagi kempen pengamalan gaya hidup sihat kepada semua murid-murid sekolah di negeri Sabah.

Kata kunci: Gaya hidup, kesihatan, amalan, pengetahuan, kesedaran

1.0 PENGENALAN

Kesihatan merupakan kunci utama kepada kesejahteraan insan. Insan yang sihat pastinya dapat memainkan peranan aktif terhadap pembangunan agama, bangsa dan negara. Di negara seperti Malaysia yang menghadapi perkembangan ekonomi dan teknologi pesat, taraf kesihatan dan amalan aktiviti harian masyarakat perlu diberi perhatian. Kemajuan dan kenikmatan penggunaan teknologi digital bagi melaksanakan aktiviti harian memberi kesan terhadap pengamalan gaya hidup sihat dan pergerakan fizikal manusia semakin kurang aktif. Oleh itu, banyak penyakit merbahaya berlaku berpunca daripada kegagalan mengamalkan gaya hidup sihat. Menurut Chan (2021), dapat dilihat bahawa kebanyakan penyakit merbahaya berlaku akibat daripada amalan gaya hidup yang tidak sihat.

Program Malaysia Cergas dan Kempen Cara Hidup Sihat yang telah dilaksanakan oleh Kementerian Belia dan Sukan Malaysia dengan kerjasama Kementerian Kesihatan Malaysia, adalah antara program yang diadakan bertujuan memupuk kesedaran dalam kalangan masyarakat untuk melakukan aktiviti fizikal dan bersukan sebagai rutin aktiviti untuk mengekalkan tahap kesihatan yang baik. Kesedaran berkaitan amalan gaya hidup sihat dan penjagaan kesihatan adalah amat penting bagi mencegah berlakunya penyakit dalam kalangan masyarakat di Malaysia. Penyakit-penyakit kronik seperti darah tinggi, sakit jantung, diabetes akibat daripada amalan gaya hidup yang tidak sihat (Asiah, 2020). *World Health Organization* (2022) menjelaskan bahawa sihat bukan sahaja tidak mempunyai penyakit malahan suatu keadaan kesempurnaan fizikal, mental dan sosial.

Keberkesanan program ini dapat dilihat melalui laporan Jabatan Perangkaan Malaysia (2018) yang menunjukkan bahawa jangka hayat penduduk Malaysia telah meningkat dari 70 tahun pada tahun 2017 kepada 77 tahun pada tahun 2018. Walaubagaimanapun, keberkesanan program ini masih boleh diragui. Laporan Penang Cancer Registry (2020) mendapati bahawa bilangan pesakit koronari telah meningkat hampir seratus peratus. Dapatan ini disokong oleh Jabatan Perangkaan Malaysia (2021) yang mendapati terdapat peningkatan dalam kes penyakit koronari pada tahun 2020. Laporan ini menunjukkan bahawa mungkin pengetahuan dan amalan gaya hidup sihat tidak diamalkan sepenuhnya oleh rakyat Malaysia.

2.0 PERNYATAAN MASALAH

Era globalisasi ini, banyak penyakit merbahaya berlaku daripada kegagalan mengamalkan gaya hidup sihat setiap hari. Situasi pandemik COVID-19 telah menimbulkan cabaran yang belum pernah terjadi sebelumnya yang memerlukan setiap individu untuk menyesuaikan diri dengan amalan gaya hidup sihat. Oleh yang demikian, masyarakat Malaysia terutama sekali murid peribumi Sabah, menghadapi cabaran yang besar dalam menyesuaikan diri mereka dengan amalan gaya hidup sihat dalam kehidupan seharian.

Menurut Amin (2017) terdapat peningkatan pengetahuan yang tinggi dalam kalangan rakyat Malaysia tentang kepentingan gaya hidup sihat. Walaubagaimanapun pengetahuan tersebut kurang dilaksanakan dalam kehidupan seharian. Kenyataan ini selari dengan dapatan kajian Mourey (2021) mendapati 90 peratus masyarakat memiliki pengetahuan berkaitan kesihatan diri malangnya 15% sahaja yang mempraktikkannya dalam kehidupan seharian. Selain itu, Laporan Penang Cancer Registry (2020) mendapati bahawa bilangan pesakit koronari di Malaysia telah meningkat hampir seratus peratus disebabkan oleh pengabaian amalan gaya hidup sihat setiap hari.

Beberapa pernyataan yang dinyatakan di atas mencetuskan keinginan penyelidik untuk meninjau secara lebih mendalam tentang tahap amalan gaya hidup sihat dalam kalangan murid peribumi Sabah. Dapatan dari kajian ini dapat membantu dan membimbing murid peribumi di Sabah dalam pengamalan gaya hidup sihat dalam kehidupan seharian di rumah.

3.0 TUJUAN KAJIAN

Konsep gaya hidup sihat merupakan satu kempen aspirasi kerajaan bagi melahirkan masyarakat yang sihat dan cergas, sejahtera dan bebas daripada penyakit oleh gaya hidup sedentari. Menurut Samsudin (2019), amalan gaya hidup sihat merupakan aktiviti atau program yang dilakukan secara berterusan dan konsisten serta baik untuk kesihatan. Konsep gaya hidup sihat termasuklah pengambilan makanan seimbang, tidak menyalahgunakan dadah, rokok dan alkohol, melakukan aktiviti senaman, menjauhi seks bebas serta memastikan hidup dalam persekitaran yang bersih dan aman.

Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti Tahap Amalan Gaya Hidup Sihat Dalam Kalangan Murid Peribumi Sabah merangkumi aspek tahap pengetahuan, tahap kesedaran, dan tahap pengamalan murid peribumi Sabah tentang amalan gaya hidup sihat dalam kehidupan seharian.

4.0 OBJEKTIF KAJIAN

Objektif kajian ini adalah:

1. Mengenal pasti tahap pengetahuan murid peribumi Sabah tentang amalan gaya hidup sihat
2. Mengenal pasti tahap kesedaran murid peribumi Sabah terhadap amalan gaya hidup sihat.
3. Mengenal pasti tahap pengamalan murid peribumi Sabah terhadap amalan gaya hidup sihat.

5.0 TINJAUAN LITERATUR

Peningkatan amalan gaya hidup sihat merupakan salah satu objektif strategik yang digariskan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia di dalam Pelan Strategik 2016-2020. Hal ini kerana, kadar peningkatan kadar penyakit berkait rapat dengan gaya hidup masyarakat. Oleh yang demikian, masyarakat sewajarnya memberi perhatian khusus kepada gaya hidup sihat demi memastikan kelangsungan hidup terjamin. Institut Sukan Negara (2019) menyeru rakyat Malaysia sentiasa kekal aktif dan melakukan aktiviti fizikal setiap hari. Bersukan dan bersenam dapat memberikan kecergasan, membakar lemak, membekalkan tenaga yang lebih dan pembakaran kalori secara berterusan. Institut Sukan Negara juga menyarankan agar masyarakat dapat bersukan pada waktu petang atau malam sekiranya pada waktu pagi atau tengah hari sibuk dengan kerja dan tugas harian. Berdasarkan Norhisham (2021) bersukan pada waktu petang atau malam dapat mengurangkan tekanan otak dan membuatkan tubuh badan menjadi cergas dan sihat.

Shafiyah (2020) menyatakan terdapat empat elemen penting dalam konsep gaya hidup sihat yang perlu diberi penekanan iaitu aspek pemakanan, kesihatan fizikal, kesihatan mental dan kesejahteraan keagamaan. Manakala Zulkiflee (2020) berpendapat bahawa gaya hidup yang seimbang merupakan salah satu aspek yang penting dalam menentukan tahap kesihatan seseorang individu. Secara ringkasnya konsep gaya hidup sihat yang perlu diberi perhatian dan perlu diamalkan terutamanya dari aspek pemakanan, kesihatan fizikal, kesejahteraan keagamaan dan kesihatan mental.

Amin (2017) dalam kajiannya menyatakan terdapat empat komponen utama yang menjadi teras konsep gaya hidup sihat iaitu (1) peningkatan pengetahuan dan amalan pemakanan; (2) peningkatan pengetahuan dan amalan menangani stres; (3) peningkatan pengetahuan dan amalan anti merokok; dan peningkatan pengetahuan dan amalan sukan dan rekreasi. Brues dan Richardson (2018) menegaskan bahawa untuk membentuk gaya hidup sihat setiap individu perlu mempunyai pengetahuan kesihatan dan kesedaran tingkah laku terhadap pemakanan seimbang. Selain itu, individu dan masyarakat perlu mempraktikkan dan menilai tahap kesihatan dan kecergasan fizikal dari masa ke masa.

Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (2020), pemakanan yang seimbang adalah kunci utama ke arah amalan gaya hidup sihat. Sewajarnya kita perlu mengambil makanan yang seimbang berpandukan piramid makanan yang disarankan. Pengambilan makanan yang tidak seimbang akan menyebabkan pelbagai implikasi kesihatan seperti mudah mendapat penyakit berbahaya antaranya darah tinggi, penyakit jantung dan kencing manis. Tubuh badan manusia memerlukan zat dan vitamin yang mencukupi bagi mengelakkan penyakit kronik dan perlu minum sekurang-kurangnya 8 gelas air setiap hari.

Piramid Makanan Malaysia 2020 menyarankan julat peratus pengambilan karbohidrat yang lebih rendah iaitu 50-60% berbanding Piramid Makanan Malaysia 2010 iaitu 55-75%. Piramid Makanan Malaysia 2020 juga menekankan saranan sumber karbohidrat kompleks dan tinggi serat seperti beras perang, roti bijirin penuh, oat dan jagung. Selain itu, pengambilan air kosong sebanyak 6-8 gelas sehari yang mencukupi dapat memastikan badan setiap individu sentiasa terhidrat bagi menjaga kesihatan (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2020).

Amalan pemakanan yang seimbang berdasarkan piramid makanan memudahkan individu dan masyarakat mengambil makanan mengikut keperluan. Sekiranya pengambilan makanan melebihi tenaga yang diperlukan oleh tubuh badan, ini disimpan dalam badan sebagai lemak. Pengambilan pelbagai jenis makanan yang melebihi daripada keperluan tubuh badan selalunya dikaitkan dengan pelbagai jenis penyakit kronik seperti jantung, kencing manis dan darah tinggi. Manakala pengambilan vitamin dan galian tambahan yang banyak lebih dari keperluan tubuh badan menyebabkan hipervitaminosis dan keracunan galian (Yaacob, 2018).

Sherina (2020) menegaskan untuk mengekalkan tahap kesihatan, setiap individu disarankan tidak mengambil snek berkalori tinggi dan digantikan dengan buah-buahan dan snek yang tinggi dengan serat. Selain pengambilan minuman berkafein dan minuman manis perlu dikurangkan, makan mengikut waktu yang ditetapkan juga perlu diberikan perhatian. Manakala pemakanan berkhasiat dari perspektif islam adalah makanan yang dinilai berkhasiat berdasarkan apa yang dinyatakan oleh Allah dalam Al-Quran dan Al-Sunnah. Antara makanan yang disebut ialah susu, madu, kurma, habbah al-sawda (Yusri, 2020).

Yacob (2020) menyatakan penentuan waktu makan sangat penting bagi memastikan tenaga yang diperlukan oleh tubuh manusia mencukupi untuk melakukan aktiviti harian. Waktu makan perlu dipatuhi agar makanan yang diambil dapat diproses dan dicerna dengan sempurna. Setiap individu perlu makan sebelum rasa lapar dan berhenti sebelum kenyang. Beliau menyarankan waktu sarapan pagi adalah sekitar waktu 8.00 pagi, makan tengah hari pada pukul 12.00 tengah hari dan waktu makan malam yang sesuai adalah pada jam 6.00 petang.

Aspek kesihatan fizikal antara kunci utama bagi memastikan tubuh badan sentiasa sihat. Tanpa penjagaan fizikal yang rapi, besar kemungkinan masalah obesiti dalam kalangan rakyat Malaysia akan terus meruncing. Selain itu, tataraca senaman dan aktiviti bersukan yang selamat serta berterusan sangat penting bagi memperi impak yang positif terhadap sistem tubuh dan otot badan manusia (Institut Sukan Negara, 2019). Aktiviti senaman fizikal yang disarankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia ialah 20-60 minit dan 3-5 kali seminggu.

Menurut Shahrudin (2020) ramai individu mengetahui faedah senaman dan melakukan aktiviti fizikal namun masih ramai lagi individu memilih tidak melakukan aktiviti fizikal dengan alasan ketiadaan masa. Penglibatan individu melalui program sukan dan aktiviti kecergasan fizikal yang dianjurkan oleh agensi kerajaan dan bukan kerajaan merupakan satu budaya aktif bagi mengekalkan kesihatan yang menyeluruh. Cox (2019) menyatakan individu yang melakukan aktiviti fizikal mempunyai personaliti seperti penghargaan diri, kawalan diri, kurang kebimbangan berbanding dengan individu yang tidak terlibat dalam aktiviti sukan.

Menurut Mourey (2021) menyatakan jumlah minima aktiviti fizikal yang diperlukan untuk memberi faedah kepada kesihatan yang dikehendaki adalah dengan melakukan aktiviti yang sederhana intensiti, sekurang-kurangnya 30 minit sehari atau lebih 5 hari dalam seminggu. Aktiviti fizikal dan bersukan hendaklah dilakukan secara perlahan-lahan dan intensitinya ditingkatkan secara berperingkat. Kesannya bukan sahaja meliputi dari segi fizikal bahkan juga

psikologi dan emosi. Robert dan Daniel (2018) menyatakan individu yang aktif dalam aktiviti fizikal mempunyai hubungan dengan kualiti gaya hidup iaitu individu berusaha untuk mengekalkan kesihatan yang baik, lebih cergas, bersikap positif terhadap kerja dan ketahanan menangani cabaran dan stres.

Berdasarkan piramid fizikal, individu dan masyarakat boleh melakukan sama ada aktiviti fizikal, senaman dan bersukan dengan menyesuaikan keupayaan mengikut aras piramid kecergasan (Corbin, 2019). Aktiviti kecergasan yang dicadangkan dalam piramid fizikal ialah aktiviti pergerakan fizikal, aktiviti aerobik dan senamrobik, aktiviti sukan dan rekreasi, aktiviti kelenturan, aktiviti kekuatan dan akhir sekali aktiviti pasif dan rehat.

Program Fit Malaysia yang telah dilancarkan di peringkat kebangsaan bertempat di Dataran Medeka pada tahun 2014 merupakan satu gerakan secara besar-besaran yang membawa Malaysia dari sebuah Negara Pencinta Sukan (*Sports Loving Nation*) kepada Negara Bersukan (*Sporting Nation*). Ianya juga merupakan satu pendekatan terhadap perubahan gaya hidup masyarakat Malaysia secara total. Khairy (2016) menyatakan Fit Malaysia ini boleh menjadi identiti bagi rakyat Malaysia untuk sentiasa bersukan dan melakukan aktiviti kecergasan fizikal yang lebih sihat dan cergas. Beliau juga menegaskan bahawa pendekatan Fit Malaysia bersifat “*community centric*” di mana aktiviti fizikal dan bersukan yang dilaksanakan tidak memerlukan fasiliti dan peralatan khusus, mudah dilaksanakan pada bila-bila masa secara berseorangan atau berkumpulan, tidak memerlukan masa yang lama dan kos yang tinggi.

Rosni (2020) menjelaskan bahawa islam turut mengajarkan cara mendapat fizikal dan jasmani yang sihat. Menurut beliau, jika ditelusuri kehidupan Nabi Muhammad S A W, baginda mengamalkan kecergasan fizikal dengan tiga perkara utama iaitu melakukan senaman gerak badan, berjalan dengan cepat dan cergas dan berjihad. Oleh yang demikian, aktiviti fizikal seperti bersukan dan rekreasi diluar rumah sewajarnya dilakukan sebaik mungkin malah aktiviti beriadah dan bersenam juga seharusnya dimulakan walaupun hanya dikediaman masing-masing. Apa yang penting aktiviti kecergasan fizikal dilaksanakan secara berterusan walaupun ianya ringkas.

Amalan gaya hidup sihat semakin ditinggalkan menyebabkan tahap kesihatan rakyat Malaysia berada pada tahap yang membimbangkan. Punca utama adalah amalan pemakanan yang tidak sihat, kurang aktiviti fizikal, mengalami tekanan perasaan dan sebagainya. Punca ini dapat dielakkan jika setiap individu mempunyai pengetahuan dan kesedaran terhadap kepentingan mengamalkan gaya hidup sihat dalam kehidupan seharian.

Wee (2017) menyatakan individu yang sihat dan cergas merupakan salah satu asas yang penting untuk memastikan negara terus maju dan berdaya saing. Oleh itu, rakyat Malaysia diseru untuk mengamalkan gaya hidup sihat. Kepentingan gaya hidup sihat adalah membantu dan mengekalkan tubuh badan yang sihat. Kajian William (2020) mendapati tubuh badan yang sihat dan cergas dapat memberi keselesaan untuk melakukan pelbagai aktiviti harian. Sekiranya tubuh badan tidak sihat, segala pergerakan dan aktiviti yang hendak dilakukan tidak dapat dilaksanakan dengan baik dan sempurna.

Kementerian Kesihatan Malaysia (2020) di dalam Pelan Strategik 2016-2020 menyatakan dengan jelas dalam objektif strategik iaitu amalan gaya hidup sihat merupakan salah satu amalan gaya hidup harian yang sangat penting. Hal ini kerana, peningkatan kadar penyakit berkait rapat dengan gaya hidup masyarakat. Oleh itu individu dan masyarakat sewajarnya

memberi perhatian khusus kepada gaya hidup sihat demi memastikan keberlangsungan hidup terjamin.

Justeru itu, kajian yang dijalankan ini adalah bertujuan untuk meninjau tahap amalan terhadap gaya hidup sihat yang diamalkan oleh murid peribumi Sabah. Kajian ini memfokuskan kepada tiga aspek iaitu tahap pengetahuan, tahap kesedaran dan tahap pengamalan gaya hidup sihat dalam kehidupan seharian di kampus sepanjang pengajian.

6.0 METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini adalah berbentuk kajian kuantitatif berbentuk deskriptif tinjauan dengan menggunakan borang soal selidik. Menurut Creswell (2014), reka bentuk ini membolehkan penyelidik mengumpulkan maklumat berdasarkan 'trend', sikap, atau pendapat populasi dengan mempelajari sampel populasi tersebut. Melalui kaedah ini, data dapat dikumpulkan dalam masa yang singkat dan sesuai digunakan dalam kajian ini kerana melibatkan jumlah sampel kajian yang ramai. Reka bentuk kajian ini bersesuaian dengan objektif kajian dalam mengenal pasti tahap amalan gaya hidup sihat dalam kalangan murid peribumi Sabah. Seramai 100 orang murid peribumi Sabah telah terpilih sebagai sampel kajian. Teknik persempelan dan penentuan jumlah sampel kajian berdasarkan Krejcie dan Morgan (1970).

Kajian ini telah menggunakan borang soal selidik yang dibina oleh Syahrul Nazri (2021) yang diubah suai. Borang soal selidik ini mengandungi empat bahagian iaitu bahagian A, B, C dan bahagian D. Bahagian A adalah berkaitan profil demografi sampel kajian manakala bahagian B, C dan D pula berkaitan maklumat berkaitan amalan gaya hidup sihat. Borang soal selidik ini menggunakan skala 4 mata likert iaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS) dan Tidak Setuju (TS). Skala likert ini digunakan bagi memudahkan sampel kajian menjawab dan memudahkan data yang diperolehi dianalisis.

Data-data yang diperolehi dianalisis berdasarkan objektif kajian. Analisis kekerapan, peratus dan min digunakan bagi menentukan tahap amalan gaya hidup sihat murid peribumi Sabah. Data-data yang diperolehi dianalisis menggunakan komputer. Program yang digunakan adalah *'Statistical Package for the Social Science version 23.0 (SPSS 23.0)*. Bagi menentukan tahap amalan gaya hidup sihat murid peribumi Sabah terhadap gaya hidup sihat, interpretasi dibuat berdasarkan skim tafsiran mengukur sikap skala likert 4 mata yang disarankan oleh Pornel, Balinas, dan Saldana (2011) seperti Jadual 1. Ketiga-tiga bahagian B, C dan D mewakili tiga aspek untuk menilai tahap amalan gaya hidup sihat murid peribumi Sabah. Perincian item-item soal selidik kajian ini adalah seperti dalam Jadual 1.

Jadual 1

Aspek dan Agihan Item

Bahagian	Aspek	Bilangan Item
B	Pengetahuan tentang amalan gaya hidup sihat	10
C	Kesedaran terhadap gaya hidup sihat	10
D	Pengamalan terhadap gaya hidup sihat	10
Jumlah		30

Sampel kajian dikehendaki untuk memberikan respon mereka dengan menggredkan pilihan berdasarkan skala mata Likert 4 (1 = Tidak setuju kepada 4 = Sangat Setuju).

Jadual 2

Tafsiran Tahap Amalan Gaya Hidup Sihat

Julat Skor Min	Interpretasi Tahap
3.50 – 4.00	Sangat Tinggi
2.50 – 3.49	Tinggi
1.50 – 2.49	Rendah
1.00 – 1.49	Sangat rendah

Pornel, Balinas, dan Saldana (2011)

7.0 DAPATAN KAJIAN

Jadual 3

Tahap Amalan Gaya Hidup Sihat Murid Peribumi Sabah

Amalan Gaya Hidup Sihat Murid Peribumi	Min	Tahap
Tahap pengetahuan tentang amalan gaya hidup sihat	3.15	Tinggi
Tahap kesedaran terhadap gaya hidup sihat	2.87	Tinggi
Tahap Pengamalan terhadap gaya hidup sihat	2.13	Rendah
Keseluruhan	2.71	Tinggi

Dalam kajian ini, tahap amalan gaya hidup sihat murid peribumi Sabah dinilai berdasarkan tiga aspek utama iaitu tahap pengetahuan tentang amalan gaya hidup sihat, tahap kesedaran terhadap gaya hidup sihat dan tahap pengamalan terhadap gaya hidup sihat. Secara keseluruhannya, dapatan kajian melaporkan murid peribumi Sabah mempunyai tahap amalan gaya hidup sihat yang tinggi; skor min 2.71 untuk amalan gaya hidup sihat dalam kehidupan seharian. Analisis kajian juga menunjukkan bahawa murid peribumi Sabah mempunyai tahap amalan gaya hidup sihat yang tinggi bagi dua aspek iaitu pengetahuan tentang amalan gaya hidup sihat; skor min 3.15 dan tahap kesedaran terhadap gaya hidup sihat; skor min 2.87. Manakala bagi aspek pengamalan terhadap gaya hidup sihat; skor min 2.13 berada pada tahap rendah.

7.1 Tahap Pengetahuan Murid Peribumi Sabah Tentang Amalan Gaya Hidup Sihat

Terdapat 10 item soalan yang digunakan untuk mengukur tahap pengetahuan murid peribumi Sabah terhadap amalan gaya hidup sihat. Hasil analisis persoalan kajian yang pertama mendapati murid peribumi Sabah mempunyai tahap pengetahuan yang tinggi skor min 3.15. Dapatan kajian menunjukkan bahawa pengetahuan murid peribumi Sabah berkaitan pemakanan yang seimbang serta gaya pemakanan yang sihat dapat mempengaruhi tahap kesihatan mereka. Ini jelas membuktikan bahawa tahap pengetahuan murid peribumi Sabah adalah tinggi.

7.2 Tahap Kesedaran Murid Peribumi Sabah Terhadap Gaya Hidup Sihat

Dapatan kajian bagi persoalan yang kedua mendapati murid peribumi Sabah mempunyai tahap kesedaran terhadap gaya hidup sihat adalah tinggi dengan jumlah skor min 2.87. Murid peribumi Sabah sedar bahawa mereka perlu tidur secukupnya untuk mengembalikan tenaga yang telah digunakan. Selain itu, mereka juga perlu mengurangkan pengambilan makanan yang

berminyak dan bergula dalam hidangan makanan dan minuman. Ini Jelas membuktikan bahawa tahap kesedaran murid peribumi Sabah terhadap gaya hidup sihat adalah tinggi.

7.3 Tahap Pengamalan Murid Peribumi Sabah Tentang Gaya Hidup Sihat

Terdapat 10 item soalan untuk mengukur tahap pengamalan murid peribumi Sabah tentang gaya hidup sihat. Analisis keseluruhan persoalan ketiga mendapati bahawa tahap pengamalan murid peribumi Sabah terhadap amalan gaya hidup sihat berada pada tahap rendah nilai skor min 2.13. Dapatan kajian juga melaporkan bahawa murid peribumi Sabah hanya bersenam sekiranya mempunyai masa lapang dan gemar makan makanan segera. Ini membuktikan tahap pengamalan murid peribumi Sabah tentang gaya hidup sihat adalah rendah.

8.0 PERBINCANGAN

Analisis dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap pengetahuan murid peribumi Sabah terhadap gaya hidup sihat berada pada tahap tinggi. Majoriti murid peribumi Sabah mempunyai tahap pengetahuan yang baik terhadap gaya hidup sihat. Selain itu, dapatan kajian menunjukkan bahawa murid peribumi Sabah mempunyai ilmu pengetahuan untuk menjaga kesihatan mereka meliputi gaya pemakanan buah-buahan dan sayur-sayuran. Analisis empirikal menunjukkan murid peribumi Sabah mempunyai ilmu pengetahuan untuk menjaga kesihatan mereka melibatkan aktiviti bersenam memastikan tubuh badan mereka sentiasa sihat dan mampu melakukan aktiviti harian dengan sempurna. Kenyataan ini disokong oleh Zulkiflee (2020) dalam kajiannya melalui gaya hidup sihat iaitu segalanya mampu dicapai dan dilakukan sekiranya tubuh badan kita sihat.

Seterusnya, berdasarkan dapatan kajian yang telah dianalisis menunjukkan bahawa tahap kesedaran murid peribumi Sabah untuk amalan gaya hidup sihat berada pada tahap yang tinggi. Majoriti murid peribumi Sabah mempunyai kesedaran yang tinggi tentang gaya hidup yang sihat untuk memastikan tubuh badan mereka sentiasa sihat dan cergas. Kesedaran untuk mengamalkan gaya hidup sihat biasanya hadir apabila seseorang individu menghadapi sesuatu jenis penyakit seperti darah tinggi, kencing manis, jantung dan demam yang kerap. Selepas mendapat pengesahan daripada doktor barulah timbul kesedaran dalam diri untuk menjaga kesihatan tubuh badan. Ini disokong oleh Norhisham (2021) menyatakan kebanyakan individu akan mempunyai rasa kesedaran setelah mendapat nasihat dan pengesahan dari doktor bahawa mereka menghidap penyakit kronik seperti jantung, darah tinggi dan kencing manis. Kenyataan ini selari dengan hasil dapatan kajian oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (2022) iaitu peningkatan penyakit kronik di Malyasia seperti kencing manis, jantung dan darah tinggi semakin drastik dan sangat merisaukan. Oleh itu, kesedaran untuk menjaga kesihatan tubuh badan perlu diwujudkan sebelum kita disahkan menghidap sebarang jenis penyakit.

Hasil dapatan kajian juga menunjukkan bahawa murid peribumi Sabah mempunyai tahap pengamalan gaya hidup sihat yang rendah. Walaupun dapatan kajian tahap pengetahuan dan kesedaran tentang gaya hidup sihat berada pada tahap tinggi namun pengetahuan dan kesedaran yang dimiliki kurang menimbulkan kesedaran kepada murid peribumi Sabah untuk mengamalkan gaya hidup sihat. Kenyataan ini selari dengan dapatan kajian Mourey (2021) mendapati 90% masyarakat memiliki pengetahuan dan kesedaran berkaitan kesihatan diri malangnya 15% sahaja yang mempraktikkannya dalam kehidupan seharian. Justeru itu, pengamalan gaya hidup sihat penting bagi memastikan murid peribumi Sabah berada dalam keadaan sihat dan cergas. Ini disokong oleh Amin (2017) menyatakan tidak menjadi sesuatu yang mustahil bagi seseorang untuk menikmati kesihatan berpanjangan dan menikmati

kehidupan yang selesa apabila mengamalkan gaya hidup yang sihat secara konsisten. Oleh itu, murid peribumi Sabah haruslah mementingkan kesihatan tubuh badan untuk memastikan mereka dapat menumpukan perhatian sepenuhnya terhadap pelajaran dan aktiviti kokurikulum. Gaya hidup yang sihat dapat mengekalkan kesihatan tubuh badan untuk jangka masa panjang dan dapat menghindari pelbagai jenis penyakit. Oleh itu, amalan gaya hidup yang sihat amat mustahak bagi memastikan kesihatan dan tahap kecergasan berada pada tahap terbaik ketika dunia diserang virus Covid-19 (Sherina, 2020).

9.0 RUMUSAN

Berdasarkan hasil keseluruhan dapatan kajian dapatlah disimpulkan bahawa amalan gaya hidup sihat murid peribumi Sabah terhadap gaya hidup sihat berada pada tahap tinggi. Ini menunjukkan bahawa murid peribumi Sabah mempunyai tahap pengetahuan dan kesedaran gaya hidup sihat yang tinggi. Namun, objektif kajian ketiga iaitu tahap pengamalan gaya hidup sihat murid peribumi Sabah berada pada tahap rendah. Jelaslah bahawa murid peribumi Sabah mempunyai tahap pengetahuan dan kesedaran gaya hidup sihat yang tinggi, namun kurang pengamalan gaya hidup sihat dan aspek pemakanan.

Pengetahuan, kesedaran dan pengamalan gaya hidup sihat perlulah dipupuk sejak dibangku sekolah lagi. Ini disokong oleh Asiah (2020), yang mengharapakan pihak sekolah atau institusi pengajian tinggi di Malaysia dapat menerapkan topik berkaitan pemakanan dan gaya hidup sihat di dalam minda setiap pelajar. Penerapan ini dapat mewujudkan kesedaran diri pelajar untuk menjaga kesihatan mereka seterusnya mengamalkan gaya hidup sihat dalam kehidupan harian mereka. Kesedaran untuk menjaga kesihatan perlu diwujudkan sebelum seseorang individu disahkan menghadapi sebarang penyakit.

Amalan gaya hidup sihat dalam kehidupan seharian haruslah menjadi satu amalan bagi memastikan tubuh badan kita sentiasa sihat dan cergas. Apabila badan sihat, kita dapat memiliki otak yang cergas dan minda yang tenang. Hal ini penting dalam kehidupan seharian agar dapat mengikuti proses pengajaran dan pembelajaran dan aktiviti kampus dengan baik dan sempurna. Jika kita tidak mempunyai kesihatan dan kecergasan, pasti tubuh badan akan merasa letih dan lesu semasa di dalam bilik kuliah.

Selain itu, sebagai murid sekolah memerlukan tubuh badan yang sihat dan cergas untuk mengikuti proses pengajaran dan pembelajaran serta melakukan pelbagai aktiviti fizikal di sekolah. Oleh yang demikian, murid peribumi Sabah memerlukan banyak tenaga dan stamina untuk melakukan semua aktiviti tersebut. Akhir sekali, setiap individu perlulah sentiasa menjaga kesihatan tubuh badan agar kehidupan seharian lebih bermakna dan menyeronokkan.

RUJUKAN

- Amin, M.T. (2017). *Tinjauan tahap pengetahuan dan amalan gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar semester satu ambilan jun sesi 2015/2016 universiti pendidikan sultan idris*. Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Asiah, M. P. (2020). Kesihatan dan Gaya Hidup Sihat. *Prosiding Konvensyen Kebangsaan Kecemerlangan Sosial dan Pembangunan Komuniti*. Kolej Universiti Teknikal Kebangsaan Malaysia.
- Brues, J & Richardson, G. (2018). *Decisions for Health (2nd Ed.)* Wm. C. Brown: Dubuque, Iowa.
- Chan, S. T. (2021). Punca masalah kesihatan adalah gaya hidup tidak sihat. (pp.125-137). Shah Alam. Fajar Bakti Sdn. Bhd.
- Cobin, T. (2019). *Fitness for life (4th ed.)*. Glenview IL: Scott, Foresman and Co.
- Cox, R. H. (2019). *Psychology Concepts an application (5th ed.)*. McGraw Hill Companies, Inc.
- Creswell, J.W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Institut Sukan Negara (2019). Amalan pemakanan sihat yang baik dan mampu mengubah hidup anda menjadi lebih sihat. <http://isn.gov.my/10-amalan-pemakanan-sihat-yang-akan-mengubah-hidup-anda/>.
- Institut Sukan Negara. (2019). Aktiviti fizikal dan gaya hidup sihat. <http://isn.gov.my/10-aktiviti-fizikal-dan-gaya-hidup-sihat/>.
- Jabatan Perangkaan Malaysia (2018). *Buku tahunan perangkaan 2017*. Kuala Lumpur: Percetakan Nasional Berhad.
- Jabatan Perangkaan Malaysia (2021). *Buku tahunan perangkaan 2020*. Kuala Lumpur: Percetakan Nasional Berhad.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2020). Piramid Makanan Malaysia 2020. Mendidik Rakyat Mengambil Makanan Dengan Betul. <http://nutrition.moh.gov.my/piramid-makanan-malaysia-2020-mendidik-rakyat-mengambil-makanan-yang-betul/>.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2022). Amalan Gaya Hidup Sihat. http://www.health.gov.my/amalan-cara-hidup-sihat/Diakses_pada_10_Mac_2022.
- Khairy, J. (2016, April 7). Fit Malaysia. *Berita Harian*. B5.
- Krejcie, R.V. & Morgan, D.W. (1970). *Determining sample size for research. Educational and Psychological Measurements*, 30, 607-610.

- Laporan Penang Cancer Registry (2020). *Penang Cancer Registry report: 2017 (No.6)*. Penang: Penang Cancer Registry.
- Mourey, R. L. (2021). Making the case for active living. *American Journal of Public Health*, 93(9), 1386-1389.
- Norhisham, A. (2021). Amalan Gaya Hidup Sihat. [http://www.health.gov.my/amalan-cara-hidup-sihat/Diakses pada 18 April 2021](http://www.health.gov.my/amalan-cara-hidup-sihat/Diakses%20pada%2018%20April%202021).
- Pornel, J., Balinas, V., Saldaña, G. (2011). Nearest integer response from normally distributed opinion model for likert scale. *The Philippine Statistician*, 60(1): 87-103.
- Robert, S.W & Daniel, G. (2018). *Foundation of sports and exercise psychology (2nd ed.)*. United States. Human Kinetics.
- Rosni, W. (2020). *Tuntutan kesihatan mental menurut maqasid al-sunnah*. [https://www.researchgate.net/publication/340573917/](https://www.researchgate.net/publication/340573917).
- Samsudin, A. (2019). *Hubungkait komunikasi kesihatan dengan kesan hirarki isu kesihatan terhadap perubahan amalan gaya hidup sihat*. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Shafiyah, I. M. N, (2020). *Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat: Latih Masyarakat Jalani Gaya Hidup Sihat*. Perspektif 19/20. Terengganu: Terengganu Strategic & Integrity Institute.
- Shaharudin, A. A. (2020). *Mengaplikasikan teori psikologi dalam sukan senam dan kesejahteraan hidup (Edisi Pertama)*. Utusan Publication & Distributors Sdn. Bhd.
- Sherina, M.S (2020). *Kesihatan mental pelajar pelajar institut pengajian tinggi sepanjang perintah kawalan pergerakan (PKP)*. Universiti Malaysia Sabah.
- Syahrul Nazri, R. (2021). *Amalan Gaya Hidup Sihat Pelajar Universiti Tun Hussein Onn Malaysia*. Fakulti Pendidikan Teknikal dan Vokasional. Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.
- Wee, E, H. (2017). *Pengajaran Pendidikan jasmani dan kesihatan (pp.145-147)*. Shah Alam. Fajar Bakti Sdn. Bhd.
- William, E. (2020). *Fitness for college and life (5th ed.)*. United States. Human Kinetics.
- World Health Organization. (2022). World mental health day 2022- make mental health & well for all global priority. <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2022/>.
- Yaacob, S. (2020). Kesan-kesan daripada pengambilan makanan segera secara kerap. <http://www.sobrivaacob.com/2018/12/info-kenapa-makanan-segera-sangat.html>.
- Yusri, Y. (2020). COVID-19: 19 hikmah perintah kawalan pergerakan untuk dihayati Bersama. <https://news.uthm.edu.my/ms/2020/04/covid-19-19-hikmah-perintah-kawalan-pergerakan-untuk-dihayati-bersama/>.

Zulkiflee, H. (2020). *Persepsi mahasiswa SPI terhadap amalan gaya hidup sihat menurut islam dalam aspek penjagaan kesihatan dan pemakanan*. Universiti Teknologi Malaysia.