

# **Persepsi Staf Sokongan Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia Terhadap Amalan Sarapan Pagi.**

Mohd Rizal Bin Mohd Said & Shamlah A/P Visfalingam

Fakulti Pendidikan

Universiti Teknologi Malaysia

**Abstrak :** Kajian yang telah dijalankan merupakan satu tinjauan untuk mengetahui persepsi staf sokongan di Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia. Seramai 49 orang staf sokongan dipilih dari Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia untuk tujuan kajian ini. Instrumen kajian yang digunakan adalah terdiri daripada satu set soal selidik yang mengandungi 36 item soalan dan menggunakan skala Likert. Dalam kajian rintis, nilai alpha yang diperolehi adalah 0.859. Data telah dianalisis secara statistik diskriptif dengan menggunakan program Statistical Package For Social Sciences (SPSS) 13.0 For Windows. Kajian mendapati, staf sokongan Fakulti Pendidikan mengamalkan pengambilan sarapan pagi dan responden turut mempunyai pengetahuan mengenai kepentingan pengambilan sarapan pagi. Hasil daripada kajian menunjukkan bahawa ramai staf sokongan sedar akan kesan amalan pengambilan sarapan pagi kepada aspek kesihatan dan tugas yang dilakukan. Kajian ini mencadangkan agar usaha-usaha dilakukan untuk mempertingkatkan amalan pengambilan sarapan pagi agar amalan ini berterusan dan seterusnya dapat melahirkan satu budaya yang mempunyai gaya hidup yang sihat.

*Katakunci :* persepsi staf sokongan, amalan sarapan pagi

## **Pengenalan**

Pemakanan boleh didefinisikan sebagai satu bidang sains yang berkaitan dengan pembekalan, pengambilan dan penggunaan makanan oleh sesuatu organisma (Zubaidah Abdul Rahim,1992). Status pemakanan ialah keadaan tubuh yang dihasilkan oleh berbagai-bagai proses yang bertindak terhadap jujuk-jujuk yang terkandung dalam berbagai-bagai makanan dalam diet. Makanan merupakan keperluan utama yang diperlukan oleh setiap manusia dalam dunia ini untuk terus hidup. Bukan itu sahaja manusia makan untuk mendapatkan tenaga untuk menjalankan aktiviti-aktiviti harian mereka. Manusia mengambil makanan pada beberapa waktu. Setiap individu akan mengambil makan pada waktu pagi yang dikenali sebagai sarapan pagi, kemudian makan tengah hari seterusnya minum petang dan akhir sekali makan malam.

Pemakanan juga didefinisikan sebagai satu kajian sains tentang makanan yang dimakan dan digunakan didalam badan kita.(Stare dan Mc William,1990). Pada amnya, makanan adalah dianggap sebagai bahan yang masuk ke dalam tubuh melalui salur alimentari dan membekalkan nutrien kepada tubuh (Zubaidah Haji Abdul Rahim,1992). Setiap makanan yang diambil oleh manusia mengandungi nutrien-nutrien yang tersendiri.

Makanan ialah bahan pepejal atau cecair yang masuk ke dalam sistem pencernaan manusia untuk menjaga dan membina tisu tubuh,mengatur proses tubuh dan membekalkan haba. Dalam kajian ini, jenis makanan merujuk kepada kumpulan-kumpulan nutrien iaitu karbohidrat, protein, vitamin,lemak, garam mineral, pelawas dan air. Setiap kumpulan nutrien ini mewakili jenis makanan yang tertentu. Contohnya daging mengandungi protein, biji-bijirin mengandungi karbohidrat dan sebagainya. Kajian ini dijalankan berpandukan keseimbangan pengambilan kumpulan nutrien berdasarkan jenis makanan yang diambil oleh responden (Abdul Latiff dan Suriah, 1985).

Kirschmann dan Kirschmann (1996), juga menyatakan bahawa badan kita memerlukan kuantiti makanan yang seimbang. Pengambilan makanan dalam kuantiti yang banyak atau terlalu sedikit akan menjejaskan seseorang untuk menjalankan aktiviti fizikal harian dan menjejaskan tahap penggunaan minda mereka.

Mengikut penyelidikan Linda Van Horn, dari *Northwestern University's Feinberg School of Medicine*, (1999). Sekiranya anda sedang cuba mengawal atau mengurangkan berat badan dan menurunkan risiko penyakit jantung, dengan tidak mengambil sarapan pagi ia bukanlah satu pilihan yang baik. Bukan seperti yang disangkakan oleh seseorang individu, untuk mengurangkan berat badan dengan cara mengurangkan pengambilan jumlah makanan, kalori dan hidangan pada sesuatu waktu tetapi individu yang mengambil sarapan pagi adalah lebih sihat. Pada penghujung hari, individu yang mengambil sarapan pagi akan mengambil makanan-makanan yang mengandungi kalori yang rendah, kurang kepekatan lemak dan kolestrol dan secara keseluruhannya mempunyai status nutrien yang lebih baik berbanding daripada orang yang tidak mengambil sarapan pagi.

Mengikut laporan *Reuters Business Insight* yang ditulis oleh Datamonitor, (2002) cara pemakanan sarapan pagi individu sedang berubah. Ini adalah kerana perubahan cara hidup telah membawa kepada perubahan corak pemakanan, dan kepentingan sarapan pagi semakin menurun dengan ramai orang yang meninggalkan sarapan pagi atau memilih makan di tempat kerja.

Mengikut suatu tinjauan yang telah dijalankan di Jepun pada tahun 2000, yang melibatkan responden sebanyak 5000 ribu orang bertujuan mengkaji budaya sarapan pagi di Jepun. Tinjauan tersebut mendapati secara tradisi budaya sarapan pagi Jepun adalah berbeza daripada Barat. Akan tetapi seperti aspek-aspek cara hidup Jepun, budaya sarapan pagi telah mengalami perubahan daripada negara-negara Barat menerusi faktor pembaratan 150 tahun dahulu. Kini masyarakat Jepun mengamalkan budaya sarapan pagi Barat dan Jepun itu sendiri. Manakala jenis makanan yang menjadi pilihan utama sebagai sarapan pagi masyarakat Jepun adalah roti. Budaya sesuatu negara dapat mempengaruhi amalan sarapan pagi di kalangan masyarakatnya. Pilihan menu sarapan pagi mereka akan berbeza daripada masyarakat lain.

### **Pernyataan Masalah**

Berdasarkan maklumat di atas, pengkaji ingin menjalankan satu kajian untuk mengenalpasti persepsi staf sokongan Fakulti Pendidikan terhadap amalan sarapan pagi dalam kehidupan mereka.

### **Objektif Kajian**

Objektif khusus kajian ini adalah seperti berikut:-

1. Mengkaji persepsi staf sokongan Fakulti Pendidikan terhadap kepentingan pengambilan sarapan pagi.
2. Mengkaji persepsi staf sokongan Fakulti Pendidikan terhadap amalan pengambilan sarapan pagi.
3. Mengkaji pandangan staf sokongan Fakulti Pendidikan terhadap kesan amalan sarapan pagi terhadap kesihatan mereka.
4. Mengkaji pandangan staf sokongan Fakulti Pendidikan terhadap amalan pengambilan sarapan pagi ke atas tugas mereka.

### **Kepentingan Kajian**

Tujuan kajian yang dijalankan adalah untuk mengenalpasti persepsi staf sokongan Fakulti Pendidikan secara menyeluruh terhadap amalan sarapan pagi. Hasil yang diperoleh daripada kajian ini serta maklumat-maklumat yang diperolehi adalah penting dan dapat digunakan sebagai bahan rujukan dan panduan kepada pihak-pihak yang berkenaan.

**Kepada individu :** Kajian yang dijalankan ini dapat dijadikan sebagai panduan dan sumber maklumat kepada individu dalam mendapatkan pengetahuan tentang kepentingan mengamalkan amalan sarapan pagi. Menerusi maklumat-maklumat yang diperolehi individu akan mendapat pemahaman dan pendedahan mengenai kepentingan sarapan pagi bagi tubuh badan manusia dan juga kepada kerja yang dilakukan oleh mereka pada seharian.

**Kepada masyarakat :** Maklumat yang diperolehi dari kajian ini dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pentingnya amalan mengambil sarapan pagi bagi kehidupan mereka. Selain itu, ia bertujuan untuk meningkatkan kesedaran masyarakat berhubung pengambilan sarapan pagi yang sesuai dan sihat.

**Kepada negara :** Kajian yang dijalankan ini dapat memberi maklumat kepada negara mengenai kelebihan menjadikan pengambilan sarapan pagi sebagai tabiat harian. Dengan ini dapat membentuk sebuah negara yang terdiri daripada rakyat yang mempunyai cara hidup yang sihat bebas pelbagai penyakit.

### **Reka bentuk kajian**

Kajian yang akan dijalankan ini adalah berbentuk deskriptif , iaitu satu tinjauan secara soal selidik yang mana bermatlamat untuk menerangkan sesuatu fenomena yang sedang berlaku dan mendapatkan maklumat mengenai suatu peristiwa yang telah berlaku. Mohd Majid (2000) menyatakan bahawa kajian deskriptif merupakan penyelidikan yang bermatlamatkan untuk menerangkan kaedah bagi mendapatkan maklumat yang sedang berlaku. Kajian deskriptif adalah kajian yang mengkaji peristiwa atau fenomena pada masa sekarang yang melibatkan penerangan, pemerhatian, analisis, perbandingan dan perkaitan. Mohd Yusof (1996). Kajian ini adalah untuk meninjau amalan sarapan pagi di kalangan staf sokongan di Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia.

Penyelidikan ini dilakukan adalah untuk mengesahkan objektif-objektif kajian. Menurut Kerlinger, dalam Mohd Nayan Ibrahim (1996), penyelidikan adalah sebagai suatu usaha menganalisis data melalui kaedah saintifik yang bertujuan untuk mencari jawapan kepada persoalan atau sesuatu permasalahan.

Menurut Subahan (1998), penyelidikan deskriptif ialah asas kepada penyelidikan kuantitatif. Penyelidikan jenis ini akan berusaha mencari penghuraian yang tepat dan cukup mengenai aktiviti, objek, proses dan orang, manakala penyelidikan tinjauan ialah kaedah yang paling sesuai dalam menghadkan sesuatu populasi yang besar.

Bentuk kajian deskriptif merupakan kajian yang membolehkan maklumat yang mudah dapat dikumpulkan (Mc Millan dan Schumacher, 1984). Kajian deskriptif hanya melibatkan penerangan punca dan akibat berdasarkan data yang diperolehi. Dalam kajian deskriptif penyelidik tidak ada kawalan ke atas apa yang hendak di kaji. Dengan lain perkataan, penyelidik tidak boleh memanipulasikan apa-apa faktor atau fenomena yang akan mempengaruhi tingkah laku subjek atau pencapaiannya (McMillan, 1996).

Borang soal selidik digunakan sebagai alat untuk mendapatkan data dan maklumat yang diperlukan iaitu untuk mengkaji persepsi staf sokongan Fakulti Pendidikan terhadap amalan sarapan pagi. Pembolehubah-pembolehubah yang digunakan dalam kajian ini adalah amalan

sarapan pagi, pengambilan sarapan pagi, kepentingan, kesan kepada kesihatan dan produktiviti kerja staf. Instrumen soal selidik adalah sesuai untuk pengukuran afektif bagi tujuan mengetahui kecenderungan, sikap, persepsi dan sebagainya (Mohd. Najib, 1999). Menurut Mohd. Majid Konting, (1990) soal selidik adalah kaedah yang paling mudah dan cepat untuk memperoleh maklumat penyelidikan.

### **Populasi kajian**

Responden adalah terdiri daripada staf sokongan lelaki dan perempuan. Responden yang terlibat dalam kajian ini adalah semua staf sokongan yang bekerja di Fakulti Pendidikan iaitu seramai 49 orang. Tujuan mengambil semua responden adalah untuk mendapatkan maklumat yang lebih tepat di samping dapat memperbaiki sebarang kelemahan yang timbul semasa kajian rintis ini dijalankan. Hasil dari kajian rintis ini akan dianalisis menggunakan perisian SPSS (Statistical Package of Social Science for Windows) Release 13.0. Nilai keesahan dan kebolehpercayaan kajian rintis ini akan diterangkan dalam bab 4.

Sampel bagi kajian rintis yang akan dijalankan adalah seramai 10 orang yang terdiri daripada staf-staf sokongan Kolej Tun Fatimah dan beberapa staf sokongan Universiti Teknologi Malaysia yang bukan dari Fakulti Pendidikan. Responden yang telah di pilih untuk kajian rintis tidak akan terlibat semasa kajian sebenar dijalankan. Tujuan kajian rintis dijalankan untuk menentukan kebolehpercayaan dan kesahan item-item dalam soal selidik yang digunakan untuk mendapatkan maklumat yang dikehendaki.

### **Instrumen Kajian**

Instrumen kajian yang digunakan ialah dalam bentuk soal selidik yang diedarkan kepada responden. Mengikut Chana Kasipar et al, (1984), soal selidik merupakan satu instrumen yang lazim digunakan dalam kajian berbentuk tinjauan. Kelebihan kaedah ini ialah responden hanya memerlukan masa yang sedikit sahaja untuk menjawab soal selidik. Malah kaedah ini mudah mendapat kerjasama daripada para responden. Responden bebas memilih dan menyatakan pendapat dan menilai mengikut kehendak soal selidik. Masa yang dikendalikan untuk membuat tinjauan dapat dijimatkan (Tuckman, 1988).

Penggunaan soal selidik dalam mendapatkan maklumat dan data adalah berdasarkan kesesuaian dalam aspek yang hendak dikaji, yang mana soal selidik selalu digunakan untuk mengukur konsep yang berkaitan dengan sikap, persepsi dan pandangan selain dari keterangan latar belakang (Mohd. Najib Ghafar, 1997).

Dalam kajian ini pengkaji telah menggunakan soal selidik untuk memperolehi data kajian ini. Instrumen kajian ini mengandungi 2 bahagian item. Borang soal selidik terbahagi kepada 2 bahagian iaitu Bahagian A dan Bahagian B. Bahagian A terdiri daripada soalan-soalan berkaitan dengan demografi responden. Bahagian B pula mengandungi 36 item yang melihat kepada persepsi staf sokongan Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia, Johor terhadap amalan sarapan pagi. Aspek kajian adalah meliputi perkara-perkara kepentingan pengambilan sarapan pagi, amalan sarapan pagi di kalangan staf sokongan, kesan daripada amalan sarapan pagi dari aspek kesihatan dan amalan pengambilan sarapan pagi ke atas tugas yang dilakukan oleh mereka.

Jadual 1 menunjukkan isi kandungan instrumen kajian yang telah dikemukakan oleh penyelidik.

Bahagian	Penerangan	Item
A	Demografi Responden	5 item
B	36 item dibina mengikut aspek a) Kepentingan sarapan pagi b) Amalan sarapan pagi c) Kesan terhadap kesihatan d) Kesan ke atas tugas yang dilakukan.	8 item 10 item 11 item 7 item

Pengkaji telah menggunakan jenis soalan skala likert lima mata iaitu 5 mewakili sangat setuju, 4 mewakili setuju, 3 mewakili tidak pasti, 2 mewakili tidak setuju dan 1 mewakili sangat tidak setuju bagi item-item Bahagian B.

### Kajian rintis

Sebelum soal selidik ini diedarkan kepada responden, satu kajian rintis telah dijalankan. Menurut Mohd. Najib(1999), tujuan menjalankan kajian rintis adalah untuk mendapatkan dan memastikan ketepatan soal selidik. Seramai 10 orang staf sokongan yang bukan daripada Fakulti Pendidikan telah menjawab soal selidik tersebut bagi menguji kebolehpercayaan soal selidik tersebut. Responden dikehendaki menjawab semua item. Sampel kajian rintis tidak perlu besar iaitu 6-10 orang (Mohd. Najib, 2003).

### Analisis Data

Analisis bahagian ini adalah bertujuan untuk mengumpul maklumat mengenai persepsi staf sokongan Fakulti Pendidikan terhadap amalan sarapan pagi dalam kehidupan mereka.

**Jadual 2 :** Purata peratusan dan min responden bagi persoalan kajian mengenai persepsi staf sokongan Fakulti Pendidikan terhadap amalan sarapan pagi.

Bil	Persoalan Kajian	Purata						Min
		Tidak Setuju		Tidak Pasti		Setuju		
		N	%	N	%	N	%	
1.	Persepsi staf sokongan Fakulti Pendidikan terhadap kepentingan pengambilan sarapan pagi.	4.13	8.41	4.88	9.93	40.0	81.6	4.16
2.	Persepsi staf sokongan Fakulti Pendidikan terhadap amalan pengambilan sarapan pagi.	13.6	27.7	7.90	16.1	27.5	56.1	3.72

3.	Pandangan staf sokongan Fakulti Pendidikan terhadap kesan amalan sarapan pagi terhadap kesihatan mereka.	3.18	6.46	14.6	29.8	31.1	63.6	3.79
4.	Pandangan staf sokongan Fakulti Pendidikan terhadap amalan pengambilan sarapan pagi ke atas tugas mereka.	5.0	10.2	5.4	11.0	38.5	78.7	4.00

N = Kekerapan

Secara keseluruhannya, staf sokongan Fakulti Pendidikan mempunyai persepsi yang positif terhadap amalan sarapan pagi dalam kehidupan mereka. Terutamanya bagi persoalan kajian pertama iaitu persepsi staf sokongan Fakulti Pendidikan terhadap kepentingan pengambilan sarapan pagi, sebanyak 81.6% responden setuju. Ini menunjukkan mereka sedar akan kepentingan daripada pengambilan sarapan pagi sebagai satu tabiat yang baik dan sihat. Manakala, bagi persoalan kajian yang kedua sebanyak 56.1% responden setuju dengan amalan pengambilan sarapan pagi. Bagi persoalan kajian yang ketiga iaitu pandangan staf sokongan Fakulti Pendidikan terhadap kesan amalan sarapan pagi terhadap kesihatan mereka sebanyak 63.6% responden bersetuju dan akhir sekali bagi persoalan kajian keempat iaitu mengenai pandangan staf sokongan Fakulti Pendidikan terhadap amalan pengambilan sarapan pagi ke atas tugas mereka sebanyak 78.7% responden bersetuju.

### Rumusan

Kesimpulan berdasarkan item-item dalam kajian ini dilakukan berdasarkan kepada latar belakang responden yang merangkumi jantina, bangsa, taraf perkahwinan dan maklumat mengenai amalan sarapan pagi iaitu untuk mengetahui responden mempunyai amalan pengambilan sarapan pagi dan tempat responden mengambil sarapan pagi. Manakala, persoalan kajian berdasarkan empat aspek iaitu kepentingan pengambilan sarapan pagi, amalan sarapan pagi, kesan pengambilan sarapan terhadap kesihatan dan tugas yang dilakukan .

Dapatan kajian telah dijalankan terhadap 49 orang responden yang merupakan staf sokongan Fakulti Pendidikan. Terdapat tiga aspek yang dikemukakan berhubung dengan latar belakang responden dalam kajian ini iaitu jantina, bangsa dan taraf perkahwinan. Selain itu, terdapat juga dua aspek disoal pada bahagian A, berkaitan amalan pengambilan sarapan pagi. Dapatan kajian yang diperolehi secara keseluruhannya, responden terdiri daripada 28 orang staf lelaki 21 orang staf perempuan.

Manakala, dari aspek amalan pengambilan sarapan pagi seramai 47 staf sokongan Fakulti Pendidikan mempunyai amalan pengambilan sarapan pagi. Manakala, hanya seramai 2 orang staf sokongan tidak mempunyai amalan pengambilan sarapan pagi.

Bagi persoalan kajian mengenai persepsi staf sokongan Fakulti Pendidikan terhadap kepentingan pengambilan sarapan pagi, min yang diperolehi adalah tertinggi berbanding dengan aspek-aspek yang lain. Oleh yang demikian ia menjelaskan bahawa responden peka akan kepentingan yang dapat diperolehi mereka melalui pengambilan sarapan pagi. Kenyataan yang menyatakan pengambilan sarapan pagi adalah penting untuk semua peringkat umur mendapat min yang paling tinggi sekali iaitu 4.69. Ini menunjukkan bahawa hidangan sarapan pagi merupakan hidangan yang terpenting yang perlu diambil oleh semua orang tidak kira muda ataupun tua.

Melalui dapatan yang telah dipeoleh, min bagi persolan kajian mengenai kesan amalan pengambilan sarapan pagi terhadap aktiviti harian yang dilakukan staf sokongan adalah 4.0. Ini menjelaskan staf sokongan Fakulti Pendidikan setuju bahawa pengambilan sarapan pagi memberikan kesan yang positif terhadap tugas yang dilakukan oleh responden di tempat kerja.

Dari aspek persepsi staf sokongan terhadap kesan amalan sarapan pagi terhadap kesihatan, min yang diperolehi adalah sebanyak 3.79. Ini secara terperinci menjelaskan responden mempunyai pengetahuan mengenai kesan kepada kesihatan daripada amalan sarapan pagi. Akan tetapi, pengetahuan dari aspek kesihatan perlu dipertingkatkan lagi dikalangan staf sokongan terutamanya mengenai pengambilan sarapan pagi yang dapat mengurangkan risiko penyakit serius seperti obesiti, diabetis, dan penyakit jantung.

Bagi persoalan kajian mengenai persepsi staf sokongan Fakulti Pendidikan terhadap amalan pengambilan sarapan pagi min yang diperolehi adalah 3.72. Persoalan kajian ini bertumpu kepada kenyataan-kenyataan berdasarkan amalan bersarapan yang diamalkan oleh responden.

## Rujukan

- Anita Tull (1986). *“Food Choice”* Oxford University Press.
- Asmah Hj, Ahmad dan Hajjah Kamalita Hj. Omar (1998), *“Ekonomi Rumah tangga”*. Longman Malaysia Sdn. Bhd.
- Best, J.W. and James, V.K. ( 1989 ). *“Research In Education”*. Six Edition. New Jersey : Prentice Hall.
- Belinda, G (2007,November 26) *Third of Office Workers Skip Breakfast*.Reuters.
- Chase, C.I. (1984). *“Elementary Statistical Procedures”*. Third Edition. Toronto : Mc Graw – Hill.
- Chia Joo Suan (2004) *“What’s In Your Food”?* Pelanduk Publications
- Datamonitor (2002). *Breakfast Habits On The Change - Food Industry Report - UK. Eurofood.*
- Elizabeth M.Ward. *How Breakfast Can Help You Lose Weight, Even Stave Off Disease*. The Newsletter of Food, Nutrition and Health. 2003,volume 26,number 9.
- Hans R. Larsen. 2001. *“Nutrition Reviews “*. (January): pp. 520-521.
- Havilcek, L.L. and Crain, R.D. (1988). *“Practical Statistical For The Physical Science”*. Washington: ACS.
- Krause, V.M. dan Maham, K.L. (1993). *“ Makanan, Pemakanan dan Terapi Diet”*. Edisi Pertama.Terjemahan oleh Suriah Abd. Rahman dan rakan-rakan. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Linda.V.L. (1999).*Breakfast Reduces Diabetes, Heart Disease, Obesity and Other Health Risks by 50%* American Heart Association’s 43<sup>rd</sup> Annual Conference on Cardiovascular Disease Epidemiology and Prevention.5-8 Mac. Miami.
- Ma et.al. (2003). *Association Between Eathing Patterns and Obesity in a Free-Living US Adult Population*. Am J Epidemiol; 158:85-92.
- Resnicow K, (1991). *The Relationship Between Breakfast Habits And Plasma Cholesterol Levels In Schoolchildren*.J Sch Health 61(2): 81-4.
- Theresa A. Nicklas (2003) *Eat a Good Breakfast To Start a Good Day*.Agriculture Research. Texas.
- Tribole, E. (1992). *“Eating On The Run.”* Second Edition. Illinois: Leisure Press Champaign.
- USDA CSFII (1994-1996) *“Breakfast It Really Is The Most Important Meal Of The Day”*
- White, B.R. (1972). *Food and Your Future*. Englewood Cliff: Prentice Hall.