

Amalan Surirumah Terhadap Penyediaan Makanan Untuk Keluarga Di Felda Nitar 02, Mersing, Johor : Satu Tinjauan

Mohd Rizal Bin Mohd Said & Lizawati Binti Azeman

Fakulti Pendidikan

Universiti Teknologi Malaysia

Abstrak : Kajian tinjauan ini bertujuan untuk mengenalpasti amalan surirumah terhadap penyediaan makanan untuk keluarga bagi empat aspek iaitu kaedah memasak, kebersihan makanan, pengetahuan asas dan penglibatan ahli keluarga. Kajian dijalankan dengan menggunakan borang soal selidik sebagai instrumen kepada 176 orang surirumah di Felda Nitar 02, Mersing, Johor. Data dianalisis menggunakan perisian Statistical Package for Sciences (SPSS) versi 14.0 untuk mendapatkan nilai kekerapan, peratusan dan min. Nilai Alpha Cronbach untuk kajian ini ialah 0.739. Dapatan kajian menunjukkan responden mempunyai amalan yang sederhana daripada kaedah memasak dan penglibatan ahli keluarga tetapi bagi kebersihan makanan dan pengetahuan asas, dapatan kajian menunjukkan responden mempunyai amalan yang tinggi. Beberapa cadangan telah dikemukakan bagi menambah baik amalan surirumah terhadap penyediaan makanan untuk keluarga. Beberapa cadangan kajian lanjutan bagi pengkaji yang ingin meneruskan kajian ini di masa akan datang juga turut dicadangkan.

Katakunci : surirumah, penyediaan makanan, keluarga

Pengenalan

“Manusia perlu makan untuk hidup” adalah satu pepatah yang terkenal tetapi apa yang kita makan dan mengapa kita makan adalah satu isu yang kompleks (Fieldhouse, 2000). Makanan merupakan satu keperluan asas manusia yang membekalkan segala keperluan zat untuk pembentukan rohani dan jasmani. Ia melibatkan banyak pengaruh daripada individu, organisasi dan kumpulan profesional serta saling mempengaruhi sosiologi, pemakanan, biologi dan faktor psikologi (Fieldhouse, 2000). Keluarga sihat adalah asas bagi pembentukan sebuah negara yang sihat. Sebuah keluarga yang sihat dapat memenuhi fungsi-fungsi dari segi biologi, sosial dan psikologi secara optima di samping mengutamakan kesihatan ahlinya dan masyarakat setempat (Panduan Kearah Keluarga Sihat, Kementerian Kesihatan Malaysia, 2004).

Menurut Suriah Abdul Rahman (2004), makanan selalunya akan dimakan berdasarkan nilai psikologi, sosial dan kepuasan. Kemungkinan besar nilai ini yang akan menentukan bila, berapa banyak dan jenis makanan yang akan diambil dan bukan daripada aspek pemakanan. Makanan jika dipilih dengan bijak akan membekalkan semua nutrien yang perlu untuk fungsi tubuh yang normal. Jika makanan tidak dipilih dengan betul, kekurangan dalam satu atau lebih nutrien akan berlaku. Nutrien ini termasuklah karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan air. Justeru itu, setiap manusia perlu mengamalkan pemakanan yang sihat bagi menjamin kehidupan yang sihat.

Menurut Aida Othman (2000), sebagai ibu di dalam sesebuah keluarga, kita seharusnya bijak mengatur pemakanan keluarga agar gaya hidup sihat dapat diturunkan kepada generasi yang lain. Oleh itu, ibu-ibu perlulah mempunyai pengetahuan asas dalam merancang sajian yang seimbang untuk keluarga selain daripada menyediakan makanan yang digemari oleh ahli keluarga.

Menurut Che Wan Jasimah (2000), menyediakan makanan yang telah diproses seperti makanan di dalam tin akan meletakkan bahaya yang tinggi kepada kesihatan seisi keluarga.

Menurut beliau lagi, tubuh yang sihat lazimnya mempunyai daya tahan yang kuat akan dapat memulihkan individu itu daripada kesakitan. Seharusnya perlu diingatkan bahawa penyakit yang datang adalah kesan daripada kurangnya nilai pemakanan dalam jangka waktu yang lama. Oleh itu, sebagai surirumah harus bijak mengatur pemakanan yang seimbang untuk ahli keluarganya.

Pernyataan Masalah

Tanggungjawab menyediakan makanan untuk keluarga adalah terletak di atas bahu seorang wanita. Tidak terkecuali samada ibu-ibu yang bekerja ataupun tidak bekerja. Ia juga boleh diketahui berdasarkan latar belakang yang telah dihuraikan di atas. Justeru dalam kajian ini, penyelidik ingin mengenalpasti apakah amalan surirumah terhadap penyediaan makanan untuk keluarga. Sasaran utama pengkaji untuk menjalankan kajian ini adalah terhadap surirumah di Felda Nitar 02, Mersing, Johor.

Objektif Kajian

1. Menenalpasti amalan kaedah memasak yang diamalkan oleh surirumah dalam penyediaan makanan.
2. Menenalpasti amalan kebersihan makanan dalam penyediaan makanan di kalangan surirumah.
3. Menenalpasti amalan pengetahuan asas dalam penyediaan makanan seimbang di kalangan surirumah.
4. Menenalpasti amalan ahli keluarga dalam penyediaan makanan di rumah.

Kepentingan Kajian

Hasil daripada kajian dan penyelidikan ini maka diharap ianya dapat dijadikan panduan oleh pihak-pihak tertentu. Antaranya ialah:-

Surirumah : Memberi panduan yang berguna dalam penyediaan makanan yang berkualiti kepada setiap ahli keluarga.

Ibu Bapa : Dapat memberi panduan kepada ibubapa untuk mengawal cara pemakanan, menunjukkan cara pemakanan yang betul dan memberi makanan yang berkhasiat serta seimbang kepada anak-anak mereka bagi membentuk sebuah keluarga yang sihat. Ia juga dapat memupuk semangat tolong-menolong di kalangan ahli keluarga.

Pelajar (anak-anak) : Memberikan panduan dan dorongan dalam memupuk corak pemakanan yang sihat di dalam kehidupan harian pelajar. Selain itu, anak-anak dapat mengetahui betapa pentingnya makan bersama keluarga.

Masyarakat : Memberi panduan kepada masyarakat tentang kepentingan penyediaan makanan yang sihat dan dengan adanya kerjasama dan keprihatinan masyarakat maka dapatlah mengurangkan masalah kesihatan di kalangan masyarakat di sesebuah negara tersebut.

Rekabentuk Kajian

Kaedah kajian yang digunakan bagi kajian ini ialah kaedah tinjauan. Penyelidik telah menggunakan bentuk kajian deskriptif untuk mendapatkan maklumat-maklumat yang berkaitan dengan tajuk kajian. Kajian tinjauan berbentuk deskriptif ini menggunakan kaedah kuantitatif iaitu menggunakan borang soal selidik yang diedarkan oleh pengkaji kepada responden.

Best dan Kahn (1990), turut mengakui bahawa kajian deskriptif dapat menerangkan dan menjelaskan apa yang sebenarnya berlaku. Ia juga menjelaskan keadaan atau perhubungan, pendapat pada proses yang berlaku, keberkesanan dan corak yang dibangunkan. Manakala Gay

(1996) menyatakan bahawa kajian deskriptif melibatkan pengumpulan data dalam usaha untuk menguji hipotesis atau menjawab persoalan kajian dengan melihat status semasa terhadap perkara yang dikaji. Kajian deskriptif berguna untuk menilai sikap, pendapat, maklumat, demografi, suasana dan prosedur.

Mohd. Najib (1999) pula menyatakan bahawa penyelidikan deskriptif bermatlamat untuk menerokai suatu bidang yang baru atau kurang dikaji. Kajian ini dilakukan dalam bertujuan menerangkan dan menjelaskan sesuatu keadaan atau fenomena yang sedang berlaku. Mohd. Najib (1999) juga menjelaskan bahawa kajian deskriptif boleh diperolehi dari soal selidik atau media-media lain. Oleh itu, pemilihan rekabentuk tersebut dalam kajian ini adalah bersesuaian untuk mengkaji amalan surirumah terhadap penyediaan makanan untuk keluarga.

Sampel Kajian

Sampel adalah contoh daripada populasi dan merupakan sumber untuk mendapatkan data (Mohd Najib, 1999). Beliau menyatakan bahawa lebih besar peratusan sampel populasi adalah lebih baik kerana pengkaji mempunyai lebih kemungkinan untuk memilih sampel yang mempunyai ciri-ciri populasi. Seramai 176 sampel di pilih secara pensampelan berkelompok dari dua puluh satu blok, pengkaji hanya memilih lapan buah blok di Felda Nitar 02 tersebut. Taburan responden yang terlibat dalam kajian ini adalah seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 1.

Jadual 1 : Taburan Sampel Kajian

Bil	Blok	Jumlah Responden (Surirumah)
1	1A	24
2	3A	23
3	4A	23
4	7A	23
5	12A	11
6	3B	24
7	5B	24
8	6B	24
	Jumlah	176

Sumber Pejabat Felda Nitar 02, Mersing (2008)

Instrumen Kajian

Menurut Mohd Najib (1999), instrumen kajian akan menentukan jenis data yang diperolehi dan ini akan mempengaruhi jenis analisis pengkaji. Dalam kajian ini, pengkaji telah menggunakan borang soal selidik untuk memperolehi data kajian.

Set borang soal selidik yang digunakan terbahagi kepada dua bahagian iaitu Bahagian A dan Bahagian B. Bahagian A adalah berkenaan dengan latar belakang responden dan Bahagian B adalah berkaitan dengan persoalan kajian.

Kajian Rintis

Kajian rintis dilakukan sebelum kajian sebenar dijalankan untuk menilai keesahan serta kebolehpercayaan item-item dalam borang soal selidik sebelum kajian sebenar dijalankan dan untuk mengetahui sejauh mana responden memahami item-item yang dikemukakan. Ini bertujuan supaya penyelidik dapat menjadikannya sebagai panduan memperbaiki item-item yang dikemukakan sebelum kajian sebenar dijalankan.

Kajian rintis ini telah dijalankan terhadap dua puluh orang surirumah yang mewakili setiap surirumah di Felda Nitar 01. Tujuan menggunakan sampel ini adalah kerana responden tersebut mempunyai latar belakang yang sama dengan responden yang sebenar.

Ringkasan Dapatan

Jadual 2 : Nilai purata pembolehubah dikaji

Bil.	Persoalan Kajian	Min Keseluruhan	Tahap
1.	Apakah amalan kaedah memasak yang diamalkan oleh surirumah dalam penyediaan makanan?	3.33	Sederhana
2.	Apakah amalan kebersihan makanan dalam penyediaan makanan di kalangan surirumah?	3.87	Tinggi
3.	Apakah amalan pengetahuan asas dalam penyediaan makanan seimbang di kalangan surirumah?	3.89	Tinggi
4.	Apakah amalan ahli keluarga dalam penglibatan penyediaan makanan di rumah?	3.55	Sederhana
Purata		3.66	Sederhana

Berdasarkan Jadual 2 pada keseluruhannya, dapatan kajian menunjukkan empat aspek amalan surirumah terhadap penyediaan makanan untuk keluarga di Felda Nitar 02 Mersing, Johor. Terdapat empat pembolehubah yang dikaji iaitu kaedah memasak, kebersihan makanan, pengetahuan asas dalam makanan seimbang dan penglibatan ahli keluarga. Keempat-empat aspek dikaji pada tahap min yang sederhana iaitu 3.66. Nilai min terendah adalah pada aspek kaedah memasak iaitu 3.33. Nilai min tertinggi adalah pada aspek pengetahuan asas dalam makanan seimbang iaitu 3.89, diikuti dengan kebersihan makanan iaitu 3.87 dan penglibatan ahli keluarga iaitu 3.55.

Perbincangan

Dalam penyediaan makanan sememangnya kita mempunyai pelbagai kaedah memasak yang digunakan. Sajian dapat dihasilkan dengan lebih cepat, menarik dan mempunyai kepelbagaian dari segi warna, tekstur, rupa dan rasa. Kesan haba terhadap makanan melalui kaedah memasak yang berbeza dapat memperbaiki rupa, warna, tekstur, rasa dan meminimumkan kehilangan nutrien dalam makanan (Tess Sullivan, 1996). Dapatan kajian menunjukkan responden kurang mengamalkan kaedah memasak yang betul dalam penyediaan makanan. Ini dapat dibuktikan

melalui dapatan kajian di mana didapati peratusan kaedah memasak yang digunakan oleh surirumah dalam penyediaan makanan pada tahap yang sederhana sahaja.

Kaedah memasak terbahagi kepada dua cara iaitu dengan memasak menggunakan haba kering dan memasak dengan menggunakan haba lembap. Kaedah memasak menggunakan haba kering adalah seperti menggoreng, membakar, menggril dan memanggang. Kaedah memasak menggunakan haba lembap pula adalah seperti mengukus, merebus, mereneh, merendidih dan mencelur (Wong Siew Foong, Fatimah Jailani & Vickneswary A/P Sithamparappilai, 2002). Daripada dapatan kajian mengenai amalan kaedah memasak, kebanyakan surirumah memikirkan kaedah memasak yang perlu dimasak. Ini menunjukkan yang surirumah mengetahui apa yang dikatakan dengan kaedah memasak yang dilakukan sebelum mereka memasak.

Dapatan kajian bagi persoalan kajian yang kedua berkenaan dengan amalan kebersihan makanan dalam penyediaan makanan dikalangan surirumah menunjukkan bahawa responden mengamalkan kebersihan makanan dalam penyediaan makanan. Responden mengakui mereka menyediakan makanan dengan menggunakan bekalan air, alatan dan unit kerja memasak yang bersih. Responden juga mengakui mereka tidak bersin ke arah makanan, kuku tangan dalam keadaan pendek, memastikan tiada lipas berkeliaran, mencuci tangan sebelum memulakan aktiviti memasak dan memastikan sabun pencuci tangan sentiasa ada di sinki. Ini memperlihatkan akan peraturan dalam penyediaan makanan telah mereka praktikkan. Kebersihan merupakan kunci kepada kesihatan dan kehidupan yang harmoni (Aishah Hamzah, 2003).

Menurut Baharam Husin, L.L.Guoy, Safiah Yusuf, B.H. Tay (1996) makanan mudah dicemari oleh bakteria yang boleh menyebabkan keracunan makanan. Makanan boleh tercemar dengan sebab makanan dibasuh dengan air kotor, tangan kotor semasa menyediakan makanan. Hal ini telah dapat dielakkan oleh surirumah dalam penyediaan makanan dengan mengamalkan kebersihan samada sebelum atau semasa penyediaan makanan sedang dijalankan. Ini diakui oleh responden apabila mereka mengamalkan kebersihan dalam penyediaan makanan.

Majoriti surirumah mengamalkan pengetahuan asas dalam penyediaan makanan seimbang. Ini kerana seramai 151 orang bersetuju dengan amalan pengetahuan asas dalam penyediaan makanan seimbang dan hanya 25 orang sahaja yang tidak bersetuju. Kesimpulannya daripada persoalan kajian ini maka didapati bahawa amalan pengetahuan asas dalam penyediaan makanan seimbang dikalangan surirumah berada ditahap yang tinggi. Amalan pengetahuan asas dalam menyediakan makanan seimbang dapat membantu ahli keluarga mendapat makanan yang baik dan menyihatkan (Choudhry and Rao, 1986).

Secara keseluruhannya, dapatan kajian membuktikan responden mengamalkan pengetahuan asas dalam menyediakan makanan seimbang untuk keluarga. Dapatan kajian menunjukkan surirumah menyediakan makanan seimbang yang mengandungi komposisi nutrien karbohidrat, protein, garam mineral, air dan vitamin untuk keluarga. Dapatan juga mendapati di antara komposisi nutrien yang paling diamalkan adalah penyediaan air minuman. Seterusnya diikuti dengan menyediakan hidangan yang mengandungi protein, sayur-sayuran, buah-buahan dan minuman bersusu. Menurut Sandra Alters & Wendy Schiff (1998) kemahiran dan pengetahuan dalam pengurusan makanan penting kerana ia dapat membantu dalam merancang, menyediakan dan menyajikan makanan yang seimbang, berkhasiat dan menarik.

Menurut Datin Dr. Liew Yin Mei, Pakar Perunding Perubatan Yayasan Jantung Malaysia berkata, elakkan pengambilan santan kerana ia mengandungi lemak tepu yang sangat tinggi. Katanya lagi, alternatif yang lebih sihat adalah menggunakan susu rendah lemak dalam masakan kari, pemanis mulut dan juga kuih-muih. Dapatan kajian mendapati surirumah bersetuju dengan kebanyakan masakan yang dimasak menggunakan santan.

Dapatan kajian bagi persoalan kajian yang keempat berkenaan dengan amalan ahli keluarga dalam penglibatan penyediaan makanan di rumah menunjukkan bahawa penglibatan ahli keluarga di tahap sederhana secara keseluruhannya. Ini menunjukkan yang ahli keluarga kurang memberikan kerjasama samada sebelum atau semasa penyediaan makanan sedang dijalankan.

Lapangkan sedikit masa untuk merancang hidangan yang bersesuaian untuk seisi keluarga samada dari segi jenis makanan dan cara memasak. Melibatkan semua ahli keluarga dalam penyediaan dan semasa menghidang makanan keluarga dapat mengeratkan hubungan kekeluargaan (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2000). Melalui dapatan kajian, surirumah bersetuju terhadap pernyataan yang keluarga sering memberikan pendapat dalam penyediaan makanan. Selain itu juga, bantuan yang diberikan oleh ahli keluarga semasa penyediaan makanan dapat mengeratkan hubungan kekeluargaan mereka.

Rumah merupakan tempat yang paling baik untuk memupuk amalan makan secara sihat. Setiap ahli keluarga perlu saling bantu membantu dalam memberi kesedaran tentang kebaikan amalan makan secara sihat (Model Latihan Kempen Cara Hidup Sihat, 2001). Justeru itu, pernyataan dari Model Latihan Kempen Cara Hidup Sihat turut dipersetujui dari dapatan kajian oleh surirumah yang keluarga suka menolong surirumah dan ini dapat mengeratkan hubungan kekeluargaan mereka.

Rujukan

- Azizi Yahaya et al. (2007). *Menguasai Penyelidikan Dalam Pendidikan*. PTS Professional Publishing Sdn. Bhd. Kuala Lumpur.
- Baharam Husin, L.L.Guoy, Safiah Yusuf, B.H. Tay (1996). *Siri Pendidikan Kesihatan Makanan dan Pemakanan*. Focusprint Sdn. Bhd. Kuala Lumpur.
- Best, J.W and Kahn.(1990). *Research in Education*. New Jersey : Prentice Hall.
- Burton, T.B. (1965). *The Heinz Hand Book of Nutrition*. New York; HJ Heinz Company.
- Che Wan Jasimah Wan Mohamad Radzi (2000). *Konsep Kesihatan Melalui Pemakanan*. Utusan Publication Dan Distributors Sdn. Bhd, Kuala Lumpur.
- Choudhry, M dan Roa K.V (1986). *Nutrition In Powerty Kampung*, Bulletin No.22. Institut For Medical Reseach Malaysia, Kuala Lumpur.
- Datin Dr. Liew Yin Mei (2007, 26 Jun). *Diabetes : Memastikan Jantung yang Sihat*. Program Menangani Wabak Diabetes (FAD) Penjagaan Jantung. Institut Diabetes Negara (NADI).
- Engel et al, 1995; (2006). *British Food Journal*, Vol. 108 No. 5, Emerald Group Publishing Limited.
- Farthing, M.A.C. and Phillips, M.G. (1987). 'Nutrion Standarts in Day-Care Programs for Children : Technical Support Paper'. *Journal of the American Dietetic Association*. Vol. 87. No. 4: pp. 504-505.
- Fieldhouse (2000). *Factors Affecting What We Eat*. *Journal of the Nutrition and Food Science*. Vol 31 No. 2, pp. 71-74. Northants, UK..
- Frances M.Lappe (2002) "Diet for A Small planet" Buletin Perlindungan pengguna.
- Gay, L.R (1996)." *Educational Research : Competencies for analysis and application*." Ed.New Jersey : Prntice hall,Inc.
- Gelperowic dan Beharrell, 1998; (2006). *British Food Journal*, Vol. 108 No. 5, Emerald Group Publishing Limited.
- Hajah Zainab Hj. Tambi (2006). *Amalan Pemakanan Sihat*. Jabatan Kesihatan Negeri Sarawak.
- Hildebrand, D.K. (1986). *Statistical Thinking for Behavioral Scientist*. Boston : BWS.

- Jelliffe, D.B. (1969). Child Nutrition In Developing Countries. U.S. Government Printing Office. Washington.
- Moxley R.L. (1981). Sosioekonomi, Environment And Race As Preditors Of Mother And Daughter Nutrition Knowledge. *Ecol Food Nutrition*, 10, 143-152.
- Osman Ali, Zaleha MI, Letchumen R & Khalid BAK. 1995a. The prevalence of goiter in Remote Island versus coastal areas. *Medical Jour-nal of Malaysia* 50(3): 256-261.
- Penasihat Kesihatan Pelanggan Bio-Life (2005, 18 Ogos). Pelihara Jantung Ubah suai Kaedah Memasak. Berita Utusan Malaysia.
- Swadener, S.S. (1994). Nutrition Education for Preschool Age Children:A Review of Research. U.S Department of Agriculture : Alexandria.
- Tan Swee Sim, Zainal Shaari & Zainul Abidin Mohd Isa (2003). Kurikulum Bersepadu Sekolah Menengah Kemahiran Hidup Bersepadu Tingkatan 1. Percetakan Rina Sdn. Bhd. Kuala Lumpur.
- Tess Sullivan (1996). Food And Nutrition – O Level, Graham Brash (Pte) Ltd, Singapore.
- Ustaz Zakaria B. Talib Al-Rembawi (2003). Pemakanan dan Kesannya Terhadap Pembentukan Peribadi Muslim. Pustaka Ilmi, Selangor.
- White, B.R. (1979). Food and Your Future. Englewood Clif : Prentice Hall.
- Wong Siew Foong, Fatimah Jailani & Vickneswary A/P Sithamparappilai. (2002). Kurikulum Bersepadu Sekolah Menengah Ekonomi Rumah Tangga Tingkatan 4. Zeti Enterprise, Selangor Darul Ehsan.