

Amalan Pemakanan Di Kalangan Remaja Di Kawasan Felda Bukit Ramun, Kulai, Johor.

Abdul Wahid B. Mukhari & Ida Astrie Binti Mohd Yasin

Fakulti Pendidikan

Universiti Teknologi Malaysia

Abstrak : Pemakanan seimbang adalah penting untuk setiap individu. Daripada pemakanan yang seimbang ini, individu boleh menjadikan diri mereka sihat daripada sebarang penyakit dan mudah untuk melakukan aktiviti fizikal dan mental. Kajian ini meninjau amalan pemakanan dikalangan remaja yang tinggal di kawasan Felda Bukit Ramun, Kulai. Perkara yang dikaji ialah kekerapan pengambilan makanan dikalangan remaja, jenis makanan yang sering diambil oleh remaja setiap hari dan pemakanan yang seimbang yang diamalkan oleh remaja. Seramai 88 orang remaja lelaki dan perempuan terlibat dalam kajian ini. Kajian ini adalah berbentuk diskriptif dengan menggunakan instrumen soal selidik yang diedarkan kepada responden. Data diproses menggunakan program SPSS 15.0 dengan menggunakan statistik kekerapan dan peratus. Secara keseluruhannya, kekerapan pengambilan makanan menunjukkan kebanyakan responden mengambil sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam hampir setiap hari.

Katakunci : amalan pemakanan, Felda Bukit Ramun

Pengenalan

Makanan ialah suatu bahan yang boleh dimakan dalam bentuk pepejal atau cecair. Makanan mempunyai ciri-ciri seperti bentuk, rupa, warna, bau, rasa dan tekstur yang berbeza. Peranan makanan adalah untuk memenuhi keperluan fisiologi, psikologi dan sosial. Nutrien-nutrien dan bahan makanan memenuhi fungsi fisiologi seperti pembinaan sel tubuh, tumbesaran dan pemulihan, membekalkan tenaga dan haba, memelihara dan mengawal proses tubuh.

Corak diet dan keperluan pemakanan tiap-tiap individu dari semasa masih bayi hingga dewasa adalah berbeza mengikut aras sukatan badan mereka. Dengan itu jika keperluan pemakanan tidak dipenuhi, mungkin kerana kurangnya pengetahuan tentang hal ini, ia boleh menyebabkan kesihatan merosot dan senang diserang penyakit.

Makanan yang kita makan selalu diubah untuk menghasilkan tenaga dan digunakan oleh seluruh sistem tisu badan untuk memenuhi beberapa fungsi. Kegunaan tenaga ini, bukanlah sahaja untuk menjalankan aktiviti fizikal, seperti berjalan atau berlari tetapi sama juga kepentingannya iaitu untuk meneruskan proses pertumbuhan, perkembangan dan juga pembaikan semula segala tisu yang mengalami kerosakan biasa. Di sepanjang kehidupan kita, tisu badan sentiasa terurai dan digantikan dengan sel-sel baru untuk mengekalkan kesihatan dan meneruskan proses kehidupan. Kita patut menerima secukupnya bekalan makanan untuk memenuhi keperluan tenaga tubuh kita. Sebaliknya kalau kita makan terlalu banyak makanan, bahan yang berlebihan ini akan disimpan di dalam beberapa bahagian badan kita seperti punggung, muka, kulit di hadapan perut, lengan dan kaki. Hal ini akan menambahkan berat badan kita.

Menurut U.S. Food and Drug Administration dalam Suriati dan rakan-rakan (1993), pemakanan yang sihat ialah makanan seimbang yang mengandungi 6-11 hidangan daripada kumpulan roti, bijirin, pasta dan nasi, 3-5 hidangan daripada kumpulan sayuran, 2-4 hidangan daripada kumpulan buah-buahan, 2-3 hidangan daripada kumpulan daging, ayam, ikan, telur dan kekacang, 2-3 hidangan daripada kumpulan hasil tenusu iaitu susu, keju dan dadih. Manakala lemak dan minyak hendaklah diambil sedikit yang mungkin.

Menurut Zainab (2001), diet sihat mengandungi semua zat makanan (nutrien) yang penting dan tenaga yang perlu bagi mencegah kekurangan dan kelebihan zat makanan dan menjamin kesihatan. Diet sedemikian boleh didapati dari pelbagai makanan yang mudah didapati, mampu dibeli dan dinikmati oleh sesiapa sahaja. Makanan yang baik bukan sahaja kelihatan menarik dan menyelerakan tetapi juga mesti seimbang. Ini bermakna makanan kita perlu mengandungi kesemua tujuh kelas makanan dalam kadar yang betul dan sejajar dengan keperluan tubuh badan. Makanan kita perlu mengandungi protein untuk tumbesaran, karbohidrat dan lemak untuk tenaga, makanan tambahan lain seperti vitamin, mineral dan air untuk kesihatan.

Oleh itu para remaja yang merupakan generasi masa akan datang perlu menitikberatkan mengenai diet seimbang dalam kehidupan seharian. Perkara ini adalah penting untuk melahirkan masyarakat yang sihat dan cerdas di masa-masa akan datang.

Kepentingan Kajian

Kajian ini dapat memberi faedah kepada semua terutamanya kepada individu, masyarakat dan negara.

Kepada Individu : Pengetahuan tentang kepentingan mengamalkan corak pemakanan yang betul serta meningkatkan kesedaran individu berhubung corak pemakanan yang betul supaya dapat menjaga kesihatan dengan baik dan sempurna.

Kepada Masyarakat : Maklumat ini meningkatkan lagi kefahaman masyarakat tentang kepentingan corak pemakanan yang betul dikalangan generasi yang menjadi tunggak negara untuk masa hadapan. Perancangan menu dalam pengambilan makanan diet harian akan dapat meningkatkan mutu dan taraf kehidupan di sesebuah negara. Segala perancangan ini dapat dikawal oleh ibu bapa, guru-guru dan lain-lain untuk membentuk sebuah masyarakat yang bebas dari masalah kesihatan.

Kepada Negara : Maklumat dalam kajian ini dapat menerangkan kepada badan-badan kerajaan contohnya seperti Kementerian Kesihatan atau lain-lain tentang kepentingan corak pemakanan dikalangan remaja. Menjelang menuju ke arah satu negara yang maju, negara kita memerlukan ramai tenaga yang cerdik pandai dan sihat dari segi fizikal dan mental untuk memastikan hasrat negara tercapai. Mereka adalah para remaja iaitu generasi muda sebagai tinggak masa hadapan negara.

Rekabentuk Kajian

Kajian yang dijalankan ini adalah berbentuk deskriptif dan menggunakan kaedah tinjauan. Kajian tinjauan sesuai digunakan dalam penyelidikan kerana menurut Mohd Majid (1990), kajian tinjauan bermatlamatkan untuk mengumpul maklumat mengenai pembolehubah-pembolehubah. Kajian tinjauan merupakan kajian terhadap perkara yang sedang berlaku.

Mohd Najib (1999), turut menyatakan bahawa kajian deskriptif dapat menerangkan dan menjelaskan apa yang sedang berlaku. Ia juga menjelaskan keadaan atau perhubungan, pendapat dan 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.

Populasi Kajian

Dalam kajian ini populasi terdiri daripada remaja-remaja yang tinggal di kawasan Felda Bukit Ramun, Kulai. Remaja ini terdiri daripada mereka yang berusia 12 hingga 21 tahun.

Sampel untuk kajian ini terdiri daripada remaja-remaja yang berada pada tahap awal remaja iaitu yang berumur antara 13 hingga 15 tahun sahaja. Jumlah keseluruhan remaja yang berada di kawasan Felda Bukit Ramun pada peringkat umur tersebut adalah seramai 88 orang. Mereka terdiri daripada 50 orang remaja lelaki dan 38 orang remaja perempuan.

Kesemua jumlah responden diperolehi daripada Sekolah Menengah Sultan Alauddin, Felda Bukit Besar, Kulai yang terletak berhampiran dengan kawasan Felda Bukit Ramun, Kulai. Di dalam sekolah ini terdapat pelajar yang datang dari empat kawasan yang berbeza iaitu remaja daripada kawasan Felda Pasir Raja, Felda Bukit Besar, Felda Sungai Sayong dan Felda Bukit Ramun. Daripada Pihak sekolah, penyelidik mendapatkan jumlah beserta alamat tempat tinggal responden yang berumur di antara 13 hingga 15 tahun, yang bersekolah di tingkatan 1 hingga tingkatan 3. Pelajar tersebut adalah pelajar yang tinggal di kawasan Felda Bukit Ramun, Kulai. Di mana pelajar tingkatan 1 terdiri daripada 31 orang pelajar, manakala tingkatan 2 pula terdiri daripada 29 orang pelajar dan tingkatan 3 pula seramai 28 orang pelajar.

Selain daripada sekolah, penyelidik juga telah mendapatkan maklumat para remaja Felda Bukit Ramun, Kulai dari Pejabat Felda tersebut. Semua populasi diambil sebagai responden iaitu seramai 88 orang. Responden ini dipilih kerana penyelidik ingin mengkaji mengenai amalan pemakanan remaja di kawasan Felda Bukit Ramun, Kulai.

Instrumen Kajian

Instrumen kajian yang digunakan ialah dalam bentuk soal selidik yang diedarkan kepada responden. Menurut Mohd Najib (1999), soal selidik merupakan satu instrumen yang lazim digunakan dalam kajian berbentuk tinjauan. Kelebihan kaedah ini ialah responden hanya memerlukan sedikit masa untuk menjawab soal selidik. Kaedah ini juga memudahkan untuk mendapatkan kerjasama daripada responden. Responden bebas memilih dan menyatakan pendapat dan menilai mengikut kehendak soal selidik. Masa untuk mengendalikan tinjauan dapat dijamin.

Untuk memenuhi objektif kajian ini, satu set borang soal selidik telah disediakan. Soal selidik tersebut mengandungi dua bahagian iaitu bahagian A dan bahagian B. Bahagian A terdiri daripada soalan-soalan mengenai latar belakang pelajar seperti umur, jantina, berat badan dan pendapatan keluarga dalam sebulan.

Bahagian B pula mengandungi soalan-soalan untuk mengetahui mengenai perkara-perkara yang berkaitan dengan amalan pemakanan remaja di kawasan Felda Bukit Ramun, Kulai. Persoalan yang pertama adalah kekerapan pengambilan makanan dikalangan remaja di kawasan Felda Bukit Ramun, Kulai.

Persoalan 2 dan 3 pula terdiri daripada persoalan kajian yang akan menilai jenis makanan yang sering diambil oleh remaja di kawasan Felda Bukit Ramun, Kulai, dan pemakanan seimbang yang diamalkan oleh remaja yang tinggal di kawasan Felda Bukit Ramun, Kulai. Pemarkatan dalam persoalan ini menggunakan skala Binari yang melibatkan pemilihan Ya atau Tidak.

Terdapat sebahagian item soalan dibina sendiri berdasarkan dengan sumber-sumber rujukan. Rujukan yang utama adalah berdasarkan kepada Rajah Piramid Makanan yang

dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia. Selain itu, sumber lain yang dirujuk adalah laporan Projek Sarjana Muda pelajar-pelajar yang lalu.

Kajian Rintis

Sebelum borang soal selidik diedarkan kepada responden, satu kajian rintis telah dijalankan. Penyelidik menggunakan Ujian Alpha Conbach dalam pakej SPSS sebagai instrumen kajian bagi mengukur kebolehpercayaan item dalam soalselidik dan diukur dengan mengikut kriteria berikut:

Jadual 1 : Pekali Alpha Conbach

Nilai	Tahap	Tindakan
0.0 – 0.2	Rendah	Utah kesemua item
0.2 – 0.8	Sederhana	Utah sebahagian item
0.8 – 1.0	Tinggi	Item boleh diterima

Sumber : penyelidikan Pendidikan, Mohd Najib Ghaffar (1998)

Sampel bagi kajian rintis yang telah dijalankan ialah seramai 10 orang yang terdiri dari remaja-remaja yang bersekolah di Sekolah Menengah Sultan Alauddin, Bukit Besar, Kulai. Berumur di antara 13 hingga 15 tahun. Responden yang telah dipilih untuk kajian rintis tidak akan terlibat semasa kajian sebenar dijalankan. Kajian rintis dilakukan untuk menentukan kebolehpercayaan dan keesahan soalan-soalan soal selidik yang digunakan untuk mendapat maklumat yang diperlukan. Ini memastikan ketepatan soal selidik yang diajukan benar-benar difahami oleh remaja apabila menjalankan kajian sebenar nanti. Subjek yang terlibat adalah seramai 10 orang remaja yang berusia antara 13 hingga 15 tahun, bagi menjawab soalan kajian tersebut. Mereka diminta memberi ulasan terhadap soal selidik yang dibina. Ini adalah penting kerana soal selidik yang dibuat tanpa penelitian akan mendapat sambutan yang kurang memuaskan, Sulaiman Ngah Razali, (1996). Hasil dari kajian ini akan menyebabkan perubahan pada soalan item bagi mendapatkan satu set soal selidik yang berkesan.

Hasil daripada kajian rintis ini, penyelidik memperolehi nilai Alpha Conbach sebanyak 0.778. Ini membuktikan bahawa soal selidik yang dibina mempunyai kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi.

Analisis Data

Jadual 2 menunjukkan item-item yang menerangkan tentang amalan pemakanan yang seimbang. Hasil kajian menunjukkan seramai 58 orang (65.9%) mengamalkan pengambilan sayuran di dalam hidangan setiap hari dan 30 orang (34.1%) tidak mengamalkannya. Manakala seramai 51 orang (58%) mengambil hidangan lengkap setiap hari dan 37 orang (42%) tidak mengambil hidangan lengkap setiap hari. Bagi amalan minum susu pula, seramai 34 orang (38.6%) mengamalkannya setiap hari dan 54 orang (61.4%) tidak mengamalkannya. Kajian juga mendapati seramai 42 orang (47.7%) mengambil buah-buahan sebagai kelengkapan hidangan setiap hari dan 46 orang (52.3%) tidak mengambil buah-buahan setiap hari. Selain itu, seramai 30 orang (34.1%) responden bersetuju bahawa jika mereka tidak mengambil hidangan nasi dan lauk-pauk pada setiap hari, mereka akan mengambil hidangan lain seperti mi atau roti sebagai hidangan mereka, tetapi seramai 58 orang (65.9%) tidak bersetuju dengan cadangan tersebut.

Dapatan kajian juga mendapati seramai 41 orang (46.6%) mengambil nasi lebih daripada lauk-pauk di dalam hidangan setiap hari, manakala seramai 47 orang (53.4%) tidak berbuat demikian.

Jadual 2 : Amalan Pemakanan Yang Seimbang

Bil	Amalan Pemakanan	Ya		Tidak	
		<i>f</i>	(%)	<i>f</i>	(%)
1	Saya mengamalkan pengambilan sayuran di dalam hidangan setiap hari	58	65.9	30	34.1
2	Saya mengambil hidangan lengkap contohnya nasi dan lauk pauk setiap hari	51	58.0	37	42.0
3	Saya mengamalkan minum segelas susu setiap hari	34	38.6	54	61.4
4	Setiap hari, saya akan mengambil buah-buahan sebagai kelengkapan hidangan makanan	42	47.7	46	52.3
5	Jika tidak mengambil hidangan nasi dan lauk-pauk, saya akan mengambil hidangan lain seperti mi.	30	34.1	58	65.9
6	Saya mengambil nasi lebih daripada lauk-pauk di dalam hidangan setiap hari	41	46.6	47	53.4

Jadual 3 menunjukkan amalan pemakanan yang tidak seimbang yang masih diamalkan oleh responden setiap hari. Dapatan kajian mendapati seramai 3 orang (3.4%) responden yang tidak mengambil sayuran di dalam hidangan setiap hari, walaupun bagaimanapun terdapat 85 orang (96.6%) responden masih mengambil sayuran di dalam hidangan setiap hari. Selain itu, seramai 30 orang (34.1%) makan nasi bersama ikan sahaja setiap hari dan 58 orang (65.9%) tidak mengamalkan sedemikian.

Masih terdapat ramai responden yang gemar mengambil makanan ringan setiap hari iaitu seramai 43 orang (48.9%) dan selebihnya seramai 45 orang (51.1%) tidak mengambil makanan ringan setiap hari. Selain itu, seramai 24 orang (27.3%) mengambil makanan berat setiap pagi contohnya seperti nasi goreng, nasi lemak atau roti canai dan seramai 64 orang (72.7%) tidak mengamalkannya.

Dapatan kajian juga mendapati seramai 12 orang (13.6%) responden mengambil hidangan yang manis contohnya kuih-muih atau ais krim dalam kuantiti yang banyak setiap hari, tetapi masih ramai yang tidak mengamalkannya iaitu sebanyak 76 orang (86.4%). Selain itu, seramai 31 orang (35.2%) mengamalkan pengambilan lauk-pauk seperti ikan, daging atau sayuran dengan kuantiti yang banyak melebihi nasi setiap kali waktu makan. Tetapi masih ramai yang tidak mengamalkan cara sedemikian iaitu seramai 57 orang (64.8%)

Hasil kajian juga mendapati, masih ada yang mengambil hidangan yang lengkap dengan kuantiti yang banyak pada setiap waktu tengah hari kerana tidak mengambil sarapan pagi iaitu seramai 28 orang (31.8%), tetapi masih ramai tidak mengamalkan cara sedemikian iaitu seramai

60 orang (68.2%). Selain itu, masih ada lagi segelintir responden yang mengambil makanan segera contohnya seperti mi segera sebagai hidangan setiap hari iaitu seramai 21 orang (23.9%), manakala 67 orang (76.1%) tidak mengamalkan cara begitu. Akhir sekali, hasil kajian mendapati ada lagi segelintir responden yang mengambil makanan yang berlemak setiap hari contohnya seperti nugget ayam, kentang goreng atau ayam goreng. Seramai 33 orang (37.5%) mengamalkan cara pemakanan tersebut, tetapi seramai 55 orang (62.5%) tidak mengamalkannya.

Secara keseluruhannya, peratusan responden yang mengamalkan amalan pemakanan yang seimbang adalah tinggi. Walaupun kebanyakan responden mengamalkan amalan pemakanan yang seimbang, masih juga lagi terdapat responden yang tidak mengamalkannya seperti amalan pengambilan makanan ringan setiap hari dimana peratusan yang mengambil adalah seramai 43 orang (48.9%) dan hanya mempunyai sedikit perbezaan dengan responden yang tidak mengambilnya iaitu seramai 45 orang (51.1%).

Jadual 3 : Amalan Pemakanan Yang Tidak Seimbang

Bil	Amalan Pemakanan	Ya		Tidak	
		<i>f</i>	(%)	<i>f</i>	(%)
1	Saya tidak mengambil sayuran di dalam hidangan setiap hari	3	3.4	85	96.6
2	Saya makan nasi bersama ikan sahaja setiap hari	30	34.1	58	65.9
3	Saya mengambil makanan ringan setiap hari	43	48.9	45	51.1
4	Saya mengambil hidangan yang berat setiap pagi contohnya seperti nasi goreng, nasi lemak atau roti canai	24	27.3	64	72.7
5	Saya mengambil hidangan yang manis contohnya seperti kuih-muih atau aiskrim dalam kuantiti yang banyak setiap hari	12	13.6	76	86.4
6	Setiap kali waktu makan, saya mengamalkan pengambilan lauk-pauk seperti ikan, daging atau sayuran dengan kuantiti yang banyak melebihi nasi	31	35.2	57	64.8
7	Saya mengambil hidangan yang lengkap dengan kuantiti yang banyak pada setiap waktu tengah hari kerana saya tidak mengambil sarapan pagi	28	31.8	60	68.2
8	Saya mengambil makanan segera contohnya seperti mi segera sebagai hidangan saya setiap hari	21	23.9	67	76.1
9	Saya mengambil makanan yang berlemak setiap hari contohnya seperti nugget ayam, kentang goreng atau ayam goreng	33	37.5	55	62.5

Perbincangan

Objektif pertama kajian adalah untuk mengetahui kekerapan pengambilan makanan dikalangan remaja. Berdasarkan dapatan kajian yang diterangkan di dalam Bab 4, peratusan responden yang mengambil sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam pada setiap hari dalam masa seminggu adalah tinggi berbanding dengan responden yang mengambil sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam secara sekali sekala, satu hingga tiga kali seminggu dan empat hingga enam kali seminggu. Dapatan kajian ini menunjukkan para remaja cenderung mengambil makanan tengahari berbanding sarapan pagi dan makan malam pada setiap hari. Ini

mungkin disebabkan keadaan masa, di mana mereka terikat dengan aktiviti persekolahan setiap hari.

Secara keseluruhan kajian mendapati kebanyakan responden (55.7 %) masih mementingkan sarapan pagi dalam diet seharian mereka. Menurut Kelly dan Eubanks (1994), walaupun sedikit sarapan yang berkhasiat diambil, ini sudah cukup untuk merasa selesa dan membolehkan badan bekerja dengan lebih baik pada hari itu. Bagi amalan makan tengahari pula, secara majoriti seramai 68 orang (77.3%) responden mengambilnya setiap hari. Walaubagaimanapun, masih juga terdapat responden yang tidak mementingkan makanan tengahari sebagai diet makanan mereka seharian. Selain itu, kajian mendapati pengambilan makan malam juga diperlukan oleh responden. Dimana peratus responden yang mengambil makan malam setiap hari adalah tinggi iaitu seramai 33 orang (37.5%). Meninggalkan sajian dalam jangka masa tertentu bermakna badan bekerja tanpa nutrien yang sepatutnya untuk beroperasi dan individu yang kerap meninggalkan sajian makanan diluar waktu makan secara berlebihan akan menyebabkan kekurangan makanan berkhasiat (White, 1979).

Makanan di dalam diet yang seimbang adalah diperlukan untuk meneruskan kegiatan badan kita. Suatu diet dikatakan seimbang sekiranya ia mengandungi zat-zat makanan pada jumlah yang betul untuk memenuhi keperluan-keperluan harian badan (Phuah, 2006 Pada keseluruhannya, kajian mendapati kesemua responden iaitu seramai 88 orang mengambil nasi di dalam hidangan mereka setiap hari. Nasi merupakan makanan utama masyarakat Malaysia khususnya orang melayu.). Selain daripada nasi, dapatan kajian juga mendapati, pada setiap hari responden juga mengambil makanan yang berkarbohidrat seperti mi, bihun (26.1 %) dan roti (56 %) sebagai hidangan mereka.

Sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan sumber vitamin dan pelawas yang amat penting. Kajian yang dijalankan menunjukkan kadar pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan dikalangan responden agak baik. Kadar pengambilan sayur-sayuran menunjukkan 83 % responden mengambilnya setiap hari. Manakala kadar pengambilan buah-buahan pula menunjukkan sebanyak 65.2% mengambilnya setiap hari.. Dapatan kajian ini menunjukkan dapatan yang baik kerana majoriti responden mengambil sayur-sayuran dan buah-buahan pada setiap hari.

Bagi pengambilan makanan sampingan seperti mi segera, kuih-muih dan jenis makanan lain-lain mendapati peratusan responden yang mengatakan tidak untuk mengambil makanan ini setiap hari adalah memuaskan. Dapatan kajian mendapati seramai 71 orang (80.7%) responden tidak mengambil makanan segera sebagai makanan sampingan mereka. Selain itu, 51 orang (58%) untuk kuih-muih dan 58 orang (65.9%) untuk jenis lain-lain mengatakan tidak untuk mengambil makanan jenis ini setiap hari. Bagi jenis makanan ringan pula, dapatan kajian mendapati masih terdapat ramai responden yang gemar mengambilnya setiap hari iaitu seramai 45 orang (51.1%) daripada jumlah responden 88 orang walaupun mereka tahu bahawa makanan ringan itu tidak mempunyai khasiat seperti makanan-makanan yang lain. Biasanya kita dapati golongan remaja lebih kerap mengambil makanan dalam bentuk snek berbanding dengan orang dewasa. Pengambilan snek hampir dengan waktu sajian akan mempengaruhi pengambilan sajian harian remaja.

Kesimpulannya didapati bahawa secara keseluruhannya sebahagian besar responden mengamalkan pengambilan makanan yang mengandungi pelbagai zat makanan yang diperlukan oleh tubuh mengikut masa makan yang betul setiap hari. Amalan pemakanan seseorang itu adalah berkait rapat dengan pengetahuan mereka mengenai pemakanan. Secara amnya golongan

yang bertaraf pengetahuan dan berstatus sosio ekonomi lebih tinggi mempunyai sikap yang lebih positif dan menyebabkan tabii pemakanan yang lebih baik.

Dapatan kajian mendapati, peratusan responden yang mengamalkan cara pemakanan yang betul adalah tinggi. Mereka mengamalkan pengambilan sayuran dan buah-buahan di dalam hidangan setiap hari. Namun begitu masih juga terdapat segelintir responden yang tidak mengamalkan cara sedemikian. Menurut Abbey dan McDonald (1997) setiap individu disyorkan mengambil buah-buahan dan sayur-sayuran sekurang-kurangnya sekali sehari. Dapatan bagi responden yang mengambil buah-buahan setiap hari adalah tidak jauh berbeza dengan responden yang tidak mengambil buah-buahan dalam hidangan setiap hari.

Secara keseluruhannya, peratusan responden yang mengamalkan amalan pemakanan yang seimbang adalah tinggi. Walaupun kebanyakan responden mengamalkan amalan pemakanan yang seimbang, masih juga lagi terdapat responden yang tidak mengamalkannya seperti amalan pengambilan makanan ringan setiap hari dimana peratusan yang mengambil adalah seramai 43 orang (48.9%) dan hanya mempunyai sedikit perbezaan dengan responden yang tidak mengambilnya iaitu seramai 45 orang (51.1%). Selain itu responden yang dikaji juga gemar mengambil makanan sampingan seperti nugget ayam dan kentang goreng sebagai makanan harian. Ini mungkin disebabkan mereka tidak mengetahui bahawa makanan yang bergoreng mempunyai lemak yang tinggi dan boleh mendatangkan pelbagai penyakit dikemudian hari.

Rujukan

- Asra Shamsudin Betty Lim Foziah Buang (1999). *Ekonomi Rumah tangga*. Pelangi Sdn. Bhd.
- Cullen, K.W, Bartholomew, L.K, and Parcel G.S (1997). *Girl Scouting an Effective Channel for Nutrition Education*. Journal of Nutrition Education
- Dr Roziah Omar, Utusan Malaysia (2007, 21 Ogos), *Agenda Kesihatan Negara*, Ogos 21, 2007, Dari <http://www.utusan.com.my>
- Fatimah Arshad (1996). *Makanlah Sayang!*. Times Book International.
- Gay, L.R (1996). *Educational Research : Competencies for analysis and Application*. Ed. New Jersey : Prntice hall, Inc.
- Hassan Hj. Mohd Ali (2005). *Ensiklopedia Pendidikan Sains Dalam Al-Quran* (Jilid 4 dan 9)
- Jaqua, Ida C. (1982). *Nutrition for the Better Health for Parents, Teachers and Children*. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Kamus Dewan . (1994). Edisi Ketiga .Kuala Lumpur. Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Kitter, G.P dan Sucher, K. (1989). *Food and Culture In America*. New York. Van Nastrand Reinhold.
- Lippincott Williams and Wilkins (2007). *Nutrition Made Incredibly Easy*. United States of America.
- Marie V. Krause dan L. K.athleen Mahan (1993), *Makanan, Pemakanan dan terapi Diet* . Dewan Bahasa dan Pustaka
- Mohamad Najib Abdul Ghafar (1999). *Penyelidikan Pendidikan*. Universiti Teknologi Malaysia, Skudai.
- Norman J.Temple, Ted Wilson, David R.Jacobs and David S.Ludwig (2006), *Nutritional Health*. Totowa, New Jersey : Human Press.
- Phuah Kooi Ean . (2006). *Pemakanan* . Kuala Lumpur. Dewan Bahasa dan Pustaka. Kementerian Pelajaran Malaysia.

- Shuhaida Mohd Ali (1999). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Amalan Pemakanan Di Kalangan Pelajar Tingkatan Empat Bandar dan Luar Bandar Di Sekolah Menengah Teknik Wakaf Tembusu Kuala Terengganu*. Projek Sarjana Muda Universiti Teknologi Malaysia.
- Toh Hon Leong (2000). *Rahsia Pelajar Cemerlang*. Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd
- Utusan Malaysia, (2007, Mac). *Kepentingan Pengambilan Makanan Berkhasiat*. Ogos 14, 2007, Dari <http://www.utusan.com.my>
- White, B.R, *Food and Your Future. Second Edition* . New Jersey: Prentice Hall
- Zurina Ismail, Tik Hj. Mohamed, Zahurin Mohamed dan Mustafa Ali Mohamed (1990). *Pemakanan Untuk Hidup*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.