

**KESIHATAN DAN KECERGASAN: SATU KAJIAN TERHADAP  
KEPRIHATINAN MENGENAINYA DI KALANGAN KAKITANGAN UiTM  
PULAU PINANG**



**INSTITUT PENYELIDIKAN, PEMBANGUNAN DAN PENGKOMERSILAN  
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA  
40450 SHAH ALAM, SELANGOR  
MALAYSIA**

**DISEDIAKAN OLEH :**

**WAN ZARINA WAN KAMARUDDIN  
SOFWAN HJ HASBULLAH  
MAISURAH SHAMSUDDIN**

**JUN 2009**

# SENARAI ISI KANDUNGAN

<b>ISI KANDUNGAN</b>	<b>MUKA SURAT</b>	
PENGHARGAAN	i	
SENARAI ISI KANDUNGAN	ii	
SENARAI RAJAH	v	
SENARAI JADUAL	vi	
ABSTRAK	viii	
<b>BAB 1</b>	<b>PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
	1.1 Pengenalan	1
	1.2 Pernyataan Masalah	3
	1.3 Objektif Kajian	5
	1.4 Kepentingan Kajian	5
	1.5 Batasan Kajian	5
<b>BAB 2</b>	<b>KAJIAN ILMIAH</b>	<b>7</b>
	2.1 Pengenalan	7
	2.2 Kesihatan, Kesejahteraan: Definisi dan Dimensi	9
	2.3 Aktiviti Fizikal, Kecergasan dan Kesihatan	13

2.4	Faedah Aktiviti Fizikal dalam Mengekalkan Kecergasan dan Menjaga Kesihatan	15
2.5	Amalan Pemakanan, Gaya Hidup dan Kesihatan	18
2.6	Program Promosi Kesihatan	23

### **BAB 3                   METODOLOGI KAJIAN                   24**

3.1	Reka Bentuk Penyelidikan	24
3.2	Populasi dan Sampel	24
3.3	Instrumentasi Penyelidikan	25
	3.3.1 Borang soal selidik	25
	3.3.2 Pentadbiran Borang Soal Selidik	26
3.4	Analisis Data	26
	3.4.1 Penentuan Skor untuk Amalan Pemakanan dan Gaya Hidup.	27
	3.4.2 Kriteria Pengambilan Sayur-sayuran dan Buah-buahan dalam Setiap Hidangan	29
	3.4.3 Keprihatinan Berdasarkan Status Sebenar Indeks Jisim Badan (BMI)	31

### **BAB 4                   PENEMUAN DAN ANALISIS DATA                   32**

4.1	Maklumat Demografi	32
4.2	Maklumat Kesihatan dan Gaya Hidup	

Responden	34	
4.2.1 Penyakit Kronik	34	
4.2.2 Amalan Merokok	35	
4.2.3 Amalan aktiviti kecergasan dan Senaman	36	
4.2.4 Keprihatinan mengenai Indeks Jisim Badan (BMI – Body Mass Index)	41	
4.3 Analisis Amalan Pemakanan Staf	45	
4.3.1 Corak Pemakanan responden	45	
4.3.2 Pengambilan Makanan Berisiko	48	
4.3.3 Pengambilan Diet Yang Sihat Berdasarkan Pengambilan Sayur- Sayuran Dan Buah-Buahan	51	
<b>BAB 5</b>	<b>KESIMPULAN DAN CADANGAN</b>	<b>53</b>
5.1	Kesimpulan	53
5.2	Cadangan	56
<b>BIBLIOGRAFI</b>		<b>61</b>
<b>LAMPIRAN</b>		

## ABSTRAK

Kesihatan dan kecergasan diri merupakan dua faktor penting yang mesti ada pada setiap warga kerja di sesebuah organisasi bagi menjamin kualiti produktiviti. Justeru kajian ini dijalankan untuk mengenalpasti tahap keprihatinan kakitangan di Universiti Teknologi MARA Pulau Pinang (UiTMPP) mengenai kesihatan dan kecergasan diri. Keprihatinan kakitangan di UiTMPP terhadap kesihatan dan kecergasan diri dinilai dari segi amalan aktiviti senaman dan kecergasan fizikal sebagai rutin, pemakanan sihat serta amalan merokok. Maklumbalas daripada 363 orang responden dari pelbagai peringkat umur dan bidang tugas mendapati bahawa 115 orang (31.7%) responden dapat dikategorikan sebagai staf yang amat prihatin dengan kesihatan diri, 150 orang (41.3%) prihatin manakala 80 orang (22%) tidak prihatin terhadap kesihatan dan kecergasan diri kerana mengabaikan aktiviti kecergasan serta tidak mengamalkan corak pemakanan sihat. Sementara itu kesedaran mengenai bahaya merokok masih belum dihayati sepenuhnya di mana 51 orang daripada 88 orang responden yang pernah merokok masih terus dengan amalan merokok. Mengenai jisim indeks badan (BMI) yang sering dijadikan petunjuk awal bagi kesihatan individu, kajian mendapati 45.2 % responden tidak memahami kegunaan nilai BMI. Berdasarkan dapatan kajian, 56.5 % kakitangan UiTMPP mempunyai berat badan yang ideal manakala selebihnya, 32.1 % mempunyai berat badan yang berlebihan dan ada yang mencapai obesiti.