

AMALAN GAYA HIDUP SIHAT SERTA POLA AKTIVITI FIZIKAL PELAJAR LELAKI TINGKATAN 5 DI SMK BANDAR BANTING, SELANGOR

Rohizam Rastam^{1*}

Sekolah Menengah Kebangsaan Bandar Banting

*Corresponding author: enrohizam@gmail.com

Abstrak: Amalan gaya hidup sihat merujuk kepada amalan atau tabiat yang meningkatkan tahap kesihatan dan meninggalkan tabiat yang memudaratkan kesihatan. Gaya hidup sihat berasaskan kepada kegiatan fizikal yang aktif yang membawa kepada nilai kesihatan yang positif. Kajian ini bertujuan untuk melihat amalan gaya hidup sihat serta pola aktiviti fizikal pelajar lelaki tingkatan 5 di SMK Bandar Banting, Kuala Langat, Selangor. Peserta kajian adalah terdiri daripada seramai 150 orang pelajar lelaki tingkatan 5. Daripada 150 borang soal selidik yang diedarkan, sebanyak 112 yang dikembalikan. Kaedah yang digunakan di dalam kajian ini berbentuk soal-selidik menggunakan instrumen soal selidik yang diadaptasi daripada soal selidik aktiviti fizikal antarabangsa (IPAQ) versi ringkas Bahasa Malaysia. Dapatan kajian secara keseluruhan menunjukkan adalah bahawa tidak ramai pelajar lelaki tingkatan 5 di SMK Bandar Banting Selangor, aktif minima berdasarkan 3 hari atau lebih setiap minggu daripada aktiviti berat untuk sekurang-kurangnya 20 minit atau lebih setiap hari. Walau bagaimanapun, hampir separuh daripada pelajar-pelajar ini adalah cukup aktif, berdasarkan 5 hari atau lebih aktiviti sederhana setiap minggu dan berjalan sekurang-kurangnya 30 minit atau lebih setiap hari. Hasil kajian ini juga memberi kesimpulan bahawa kelaziman tidak aktif fizikal di kalangan pelajar lelaki tingkatan 5 di SMK Bandar Banting, Kuala Langat adalah tidak tinggi iaitu hanya 33 peratus. Walau bagaimanapun ia perlu perhatian yang lebih serius supaya kadar ketidak aktifan ini dapat dikurangkan.

Kata kunci: IPAQ, aktiviti fizikal, gaya hidup sihat

Pengenalan

Gaya hidup sihat dikaitkan dengan konsep mengamalkan satu corak kehidupan yang baik dalam diri seseorang itu manakala aktiviti fizikal merupakan suatu amalan yang baik untuk diri dan perlu dijadikan salah satu daripada aktiviti hidup yang berterusan. Dengan pengamalan gaya hidup sihat serta aktiviti fizikal yang berterusan, kecergasan fizikal dapat dikekalkan dan dipertingkatkan. Pertubuhan kesihatan Sedunia (WHO, 1948) mendefinisikan gaya hidup sihat sebagai suatu keadaan fizikal, minda dan sosial yang sihat, sergas, cerdas serta bebas dari sebarang penyakit.berlandaskan keadaan sosial dan masyarakat. Definisi ini menegaskan bahawa status gaya hidup yang sihat ditunjangi oleh faktor fizikal dan mental dan sosial yang sihat, berfungsi, cergas serta tidak diancam oleh sebarang penyakit yang boleh memudaratkan insan.

Aktiviti fizikal pula adalah merupakan suatu aktiviti yang melibatkan pergerakan seluruh anggota tubuh badan. Menurut Corbin et al. (2002) pula, aktiviti fizikal boleh dijelaskan sebagai suatu pergerakan yang melibatkan penggunaan otot-otot besar. Menurut Corbin dan Lindsey (1994) juga, kekerapan dalam melakukan aktiviti fizikal boleh menyebabkan berlakunya perubahan fisiologi dalam sistem badan seperti peredaran darah, hubungan antara otot-otot kecil dan besar yang seterusnya menyebabkan berlakunya kecergasan fizikal yang optimum. Terdapat pelbagai aktiviti fizikal yang boleh dilakukan. Misalnya berjogging, berjalan, tarian aerobik atau senamrobik, menunggang basikal, berenang,

bowling, golf dan sebagainya. Namun begitu dalam kesibukan pada zaman sains dan teknologi ini, kita telah disogokkan dengan pelbagai peralatan canggih yang bertujuan untuk meringankan kerja. Antaranya ialah lif, escalator, dan berbagai lagi yang boleh menyebabkan kita tidak banyak menggunakan tenaga. Fenomena ini telah menjadikan individu itu bertambah malas dan lemah, malah berasa sangat rugi jika menggerakkan anggota tubuh badan mereka. Keadaan ini jika dibiarkan berterusan akan menyebabkan pelbagai risiko penyakit hipokinetik, iaitu penyakit-penyakit yang disebabkan oleh kurangnya pergerakan fizikal. Penyakit tersebut termasuklah penyakit kardiovaskular (sakit jantung), tekanan darah tinggi, masalah kegemukan, sakit belakang, dan sakit sendi (Wee, 1997).

Tinjauan NHMS 2019 juga mendapati 29.8 peratus kanak-kanak yang berusia antara 5 hingga 17 tahun mempunyai berat badan berlebihan termasuk obes. Dilaporkan 14.8 peratus adalah obes manakala selebihnya merupakan berlebihan berat badan. Ternyata penemuan ini sangat menggerunkan kerana ia menunjukkan trend peningkatan melebihi tiga kali ganda dalam tempoh tidak sampai satu dekad. Kajian yang sama juga menunjukkan, peratusan kanak-kanak obes hanyalah 3.9 peratus pada 2011. Gaya hidup sedemikian mengundang pelbagai masalah kesihatan serius serta melemahkan badan. Antara masalah mungkin timbul ialah penyakit kardiovaskular, obesiti serta diabetes dan penyumbang kepada masalah tulang lemah.

Oleh kerana pengkaji adalah guru Pendidikan Jasmani dan Kesihatan untuk pelajar lelaki tingkatan 5, maka kajian ini dilakukan hanya kepada pelajar lelaki bertujuan untuk melihat sejauh mana amalan gaya hidup sihat dan pola aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar lelaki tingkatan 5 di SMK Bandar Banting, Kuala Langat, Selangor.

Kaedah Kajian

Kajian ini dijalankan di sebuah sekolah menengah harian iaitu di SMK Bandar Banting di daerah Kuala Langat, Selangor dengan latar belakang sekolah bandar. Dalam menjalankan kajian terdapat pelbagai reka bentuk yang boleh digunakan di mana setiap cara atau kaedah masing-masing mempunyai ciri-ciri khusus seperti teknik, reka bentuk dan analisis data yang tersendiri (Mohd. Najib, 1999). Kajian ini pula dijalankan dengan menggunakan reka bentuk kajian kuantitatif yang menggunakan pendekatan soal selidik bagi mengumpulkan data (Majid Konting, 2000). Selain itu, Tuckman (1999) menegaskan bahawa soal selidik merupakan cara yang berkesan bagi mendapatkan maklumat daripada responden.

Kajian ini dijalankan berdasarkan jumlah responden seramai 112 orang daripada keseluruhan populasi 150 orang pelajar lelaki tingkatan 5 di sekolah ini. Pemilihan sampel berdasarkan kepada kaedah penentuan saiz persampelan yang disarankan oleh Krejcie & Morgan. Murid yang terlibat mempunyai pelbagai latar belakang kehidupan yang berbeza, kaum dan juga aktiviti luar yang berlainan.

Bagi tujuan melihat amalan gaya hidup sihat dan aktiviti fizikal dikalangan murid-murid tingkatan 5 ini, kajian ini akan menggunakan instrumen soal selidik yang diadaptasi daripada soal selidik aktiviti fizikal antarabangsa (IPAQ) versi ringkas Bahasa Malaysia. Pengumpulan data berbentuk soal selidik yang terdiri daripada beberapa bahagian berkaitan dengan data demografi dan tahap aktiviti fizikal dalam seminggu. Ini adalah satu usaha bertujuan untuk mengumpul data atau maklumat yang diperlukan dalam penyelidikan. Subjek perlu menyatakan di dalam borang IPAQ aktiviti-aktiviti fizikal yang telah dilakukan selama tempoh 7 hari ditempat kerja, di rumah serta di halaman rumah yang melibatkan aktiviti fizikal berat, aktiviti fizikal sederhana, aktiviti fizikal ringan dan aktiviti santai. Menurut Mohd. Najib (1997), data yang diperolehi daripada responden adalah tepat kerana mereka merasa lebih selamat untuk memberikan jawapan kepada soal selidik yang tidak memerlukan mereka untuk menulis nama sendiri serta segala maklumat yang diberikan adalah sulit dan dirahsiakan oleh penyelidik.

Penggunaan instrumen soal selidik aktiviti fizikal antarabangsa (IPAQ) versi Bahasa Malaysia (IPAQ-M) dalam kajian oleh Anne Hin Yee Chu dan Foong Ming Moy (2012) menunjukkan bahawa IPAQ-M mempunyai kebolehpercayaan yang baik dan kesahan bagi menilai aktiviti fizikal sihat masyarakat Melayu dewasa. Dapatan kajian oleh penyelidik tersebut juga menyokong penggunaan IPAQ-M untuk kajian Epidemiologi di kalangan penduduk Melayu. Dari segi keesahan penggunaan IPAQ pula, Cora L. Craig et. al melaporkan bahawa Instrumen IPAQ mempunyai ciri-ciri pengukuran diterima.

Proses Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan borang soal selidik yang diadaptasi daripada soal selidik Aktiviti Fizikal Antarabangsa (IPAQ) versi ringkas Bahasa Malaysia. Soal selidik telah dikemukakan kepada murid-murid, setelah mendapat kebenaran Pengetua. Soal selidik diberikan sendiri oleh penyelidik bagi memastikan tidak berlaku sebarang kecaciran atau kelewatan semasa proses penghantaran. Responden menjawab soal selidik sewaktu masa luang. Responden tidak diberi had masa untuk memberi maklumbalas terhadap item-item dalam soal selidik yang diedarkan. Tuckman (1978) menyatakan bahawa kaedah soal selidik lebih mudah untuk mendapatkan kerjasama daripada responden. Respondan bebas memilih dan menyuarakan pendapat, pandangan dan membuat penilaian mengikut kehendak soal selidik serta tahu apa yang dijawab.

Terlebih dahulu, data berkaitan umur, jantina dan bangsa subjek direkodkan. Selepas itu pengukuran antropometri akan diambil untuk semua subjek kajian. Berat badan dan ketinggian subjek diukur dengan cara pengukuran yang standard. Menggunakan skala digital standard yang digunakan untuk pengajaran dan pembelajaran Pendidikan jasmani dan Pendidikan Kesihatan. Berat dicatatkan dalam kilogram yang terdekat. Subjek telah diminta untuk berdiri tanpa kasut di tengah-tengah pada mesin penimbang, dengan kepala melihat tepat di depan, lengan di sisi dan dengan pakaian asas sahaja. Apabila bacaan pada mesin penimbang stabil, berat itu direkodkan. Pengukuran antropometri ini dilakukan semasa Ujian SEGAK dijalankan di sekolah (Panduan Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia, 2016).

Ketinggian pula diukur dengan menggunakan alat pengukur tinggi standard yang digunakan dalam Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan. Ketinggian diukur dengan subjek kemudiannya diminta untuk berdiri tanpa kasut. Ukuran ketinggian yang muncul kemudiannya dicatatkan dalam unit cm. BMI subjek-subjek adalah dikira dari ketinggian mereka diukur dan berat badan ($BMI = \text{berat} / \text{ketinggian}^2$, [kg / m²]). Jadual BMI telah digunakan untuk menilai BMI-kategori mereka iaitu kurang berat badan, berat badan normal, berat badan berlebihan atau obes. Semua pengukuran antropometri dilakukan menggunakan kaedah piawai yang telah ditetapkan (Lee & Nieman 2003).

Penganalisan Data

Analisis Deskriptif digunakan dalam kajian ini. Analisis Deskriptif digunakan untuk memahami ciri-ciri responden yang diterangkan dalam bentuk jadual. Setelah soal selidik dikutip, penyelidik mula membuat analisis kajian ke atas data mentah diperolehi. Kemudian data-data mentah dianalisis dengan menggunakan perisian Statistical Package Social Science (SPSS) versi 15.0. Frekuensi dan peratusan telah di kira bagi setiap ciri-ciri demografi, serta juga untuk semua tahap berjalan kaki, aktiviti fizikal yang sederhana dan aktiviti fizikal berat. Tahap aktiviti fizikal telah diperiksa pada peringkat umur kajian ini iaitu 17 tahun.

Dapatan Kajian

Berdasarkan Jadual 1 dapat dilihat bahawa sebanyak 112 set soal selidik (75 %) telah dikembalikan daripada 150 set yang telah diedarkan. Secara keseluruhannya, sebanyak 38 set soal selidik yang mewakili 25 % tidak dikembalikan. Kegagalan mendapatkan kembali borang soal selidik yang telah diedarkan adalah disebabkan kesukaran penyelidik untuk mendapatkan kerjasama daripada responden iaitu pelajar-pelajar yang telah dipilih untuk memjawab borang soal selidik. Oleh yang demikian, analisis kajian ini hanya berdasarkan maklumat-maklumat yang diperolehi daripada borang soal selidik yang telah dikembalikan sahaja iaitu sebanyak 112 borang soal selidik.

Status	Bilangan (Set)	Peratusan
Dikembalikan	112	75.00 %
Tidak dikembalikan	38	25.00 %
Jumlah	150	100 %

Jadual 1: Kadar Pulangan Borang Soal Selidik IPAQ

Jika dirujuk daripada jadual 2, menurut Krejcie dan Morgan (1970), jika populasi dalam lingkungan 150 maka sampel yang diperlukan adalah sebanyak 108 responden. Menurut Gay (1992) bilangan sampel sebanyak 10% hingga 20% daripada populasi adalah memadai. Begitu juga dengan pendapat Schumacher dan McMillan (1993) yang mengatakan bahawa bagi kajian tinjauan, bilangan subjek yang sesuai adalah lebih kurang 100 responden. Dalam kajian ini, penyelidik memperolehi hanya 112 borang soal selidik dipulangkan daripada 150 soal selidik yang diedarkan, iaitu bersamaan 75.00 % daripada populasi, dan ia adalah memadai mengikut kedua-dua pendapat tersebut. Oleh itu, jumlah responden yg diperolehi sebanyak 112 adalah melebihi daripada jumlah persampelan mengikut jadual 2 persampelan Krejcie dan Morgan (1970).

Table for Determining Sample Size of a Known Population

N	S	N	S	N	S	N	S	N	S
10	10	100	80	280	162	800	260	2800	338
15	14	110	86	290	165	850	265	3000	341
20	19	120	92	300	169	900	269	3500	346
25	24	130	97	320	175	950	274	4000	351
30	28	140	103	340	181	1000	278	4500	354
35	32	150	108	360	186	1100	285	5000	357
40	36	160	113	380	191	1200	291	6000	361
45	40	170	118	400	196	1300	297	7000	364
50	44	180	123	420	201	1400	302	8000	367
55	48	190	127	440	205	1500	306	9000	368
60	52	200	132	460	210	1600	310	10000	370
65	56	210	136	480	214	1700	313	15000	375
70	59	220	140	500	217	1800	317	20000	377
75	63	230	144	550	226	1900	320	30000	379
80	66	240	148	600	234	2000	322	40000	380
85	70	250	152	650	242	2200	327	50000	381
90	73	260	155	700	248	2400	331	75000	382
95	76	270	159	750	254	2600	335	1000000	384

Note: N is Population Size; S is Sample Size *Source: Krejcie & Morgan, 1970*

Jadual 2: Jadual Krejcie dan Morgan dalam penentuan sampel saiz

Jadual 3 menunjukkan taburan kekerapan dan peratusan responden mengikut kaum. Majoriti responden adalah terdiri dari kaum Melayu iaitu seramai 104 orang atau 92.86 peratus, diikuti seramai 5 orang atau 4.46 peratus adalah kaum India dan seramai 3 orang atau 2.68 peratus adalah kaum Cina.

Kaum	Bilangan (n)	Peratus (%)
Melayu	104	92.86
India	5	4.46
Cina	3	2.68
Lain-lain	-	-
Jumlah	112	100

Jadual 3: Taburan kekerapan dan peratusan responden mengikut kaum

Jadual 4 pula menunjukkan Indeks Jisim badan (BMI) mengikut kategori. Daripada 112 responden, 3 orang responden mempunyai kurang berat badan dengan peratusan 2.7 %, 71 orang responden mempunyai berat badan normal dengan peratusan 66.1 % di ikuti oleh 26 orang yang dikategorikan lebih berat badan dengan peratusan 23.2 %. Seramai 12 orang responden pula mencatatkan keputusan obes dengan peratusan 10.7 %.

Klasifikasi	Indeks jisim tubuh (BMI)	Bilangan (n)	Peratus (%)
Kurang berat badan	≤ 16.8	3	2.7 %
Berat normal	16.9 – 24.3	71	63.4 %
Lebih berat badan	24.4 – 28.6	26	23.2 %
Obes	> 28.6	12	10.7 %
Jumlah		112	100 %

Jadual 4: Klasifikasi berat badan untuk kanak-kanak mengikut indeks jisim tubuh (BMI). (International Classification)

Sumber: World Health Organization (WHO), 2007

Jadual 5 menunjukkan perkadaran sampel yang melibatkan diri dalam berjalan kaki, aktiviti sederhana dan aktiviti berat, berdasarkan jumlah hari seminggu. Kira-kira, 8.0 % murid lelaki adalah tidak berjalan untuk sekurang-kurangnya 10 minit pada satu masa pada mana-mana hari dalam seminggu. Walau bagaimanapun, hanya terdapat 4.5 % murid lelaki berjalan secara kerap setiap hari. Selain itu, hanya sedikit sahaja daripada murid lelaki iaitu 9.8 % telah tidak mengambil bahagian langsung dalam apa-apa jenis aktiviti fizikal intensiti sederhana berpanjangan selama sekurang-kurangnya 10 min. Sebahagian daripada murid lelaki (3.6 %) telah melakukan aktiviti fizikal sederhana pada setiap hari. Berhubung dengan aktiviti fizikal berat, terdapat murid lelaki seramai (16.0 %) yang tidak melibatkan diri di dalam semua aktiviti fizikal berat berpanjangan selama sekurang-kurangnya 10 minit.

Bilangan hari dalam seminggu	Berjalan kaki		Aktiviti Sederhana		Aktiviti Berat	
	Bilangan (n)	Peratusan	Bilangan (n)	Peratusan	Bilangan (n)	Peratusan
0	9	8.0 %	11	9.8 %	18	16.0 %
1	11	9.8 %	19	17.0 %	19	17.0 %
2	8	7.1 %	12	10.7 %	29	25.9 %
3	32	28.6 %	27	24.1 %	18	16.0 %
4	29	25.9 %	18	16.0 %	12	10.7 %
5	11	9.8 %	16	14.3 %	7	6.3 %
6	7	6.3 %	5	4.5 %	5	4.5 %
7	5	4.5 %	4	3.6 %	4	3.6 %
Jumlah (%)	112	100 %	112	100 %	112	100 %

Jadual 5: Perkadaran (%) murid-murid lelaki tingkatan 5 yang melibatkan diri dalam berjalan, aktiviti fizikal sederhana dan aktiviti berat, berdasarkan jumlah hari dalam seminggu

Jadual 6 menunjukkan perkadaran melibatkan diri dalam aktiviti berjalan, aktiviti sederhana dan aktiviti berat berdasarkan bilangan minit setiap minggu. Peratusan murid lelaki (16.1 %) yang berjalan selama 150 min dan peratusan murid lelaki (7.1 %) yang berjalan selama 300 minit atau lebih setiap minggu membentuk jumlah peratusan kedua-duanya (23.2 %) adalah boleh dikatakan tinggi. Selanjutnya, terdapat murid lelaki (14.3 %) tidak melibatkan diri di dalam semua apa-apa jumlah aktiviti fizikal sederhana, manakala terdapat murid lelaki (19.6%) tidak mengambil bahagian di dalam apa-apa amaun intensiti aktiviti fizikal yang berat. Jumlah peratusan keseluruhan murid lelaki yang telah mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal intensiti sederhana selama 150 min atau lebih setiap minggu adalah tinggi iaitu dengan jumlah keseluruhannya ialah 23.2 % yang telah mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal intensiti sederhana selama 150 min atau lebih setiap minggu. Disamping itu, terdapat murid lelaki dengan peratusan keseluruhan 13.5 % melibatkan diri dalam kegiatan fizikal yang berat selama 150 min atau lebih 300 minit setiap minggu.

Bilangan minit dalam seminggu	Berjalan kaki		Aktiviti Sederhana		Aktiviti Berat	
	Bilangan (n)	Peratusan	Bilangan (n)	Peratusan	Bilangan (n)	Peratusan
0	11	9.8 %	16	14.3 %	22	19.6 %
10 - 30	10	9.0 %	15	13.4 %	31	27.6 %
31 - 60	37	33.0 %	33	29.5 %	29	25.9 %
61- 149	28	25.0 %	22	19.6 %	15	13.4 %
150 - 299	18	16.1 %	17	15.2 %	10	9.0 %
300 atau lebih	8	7.1 %	9	8.0 %	5	4.5 %
Jumlah (%)	112	100 %	112	100 %	112	100 %

Jadual 6 : Perkadaran (%) murid tingkatan 5 lelaki yang melibatkan diri dalam berjalan, aktiviti fizikal sederhana dan aktiviti berat, berdasarkan minit dalam seminggu

Jadual 7 meringkaskan profil aktiviti fizikal murid lelaki di SMK Bandar Banting, Kuala Langat, berdasarkan tiga kategori aktiviti. Terdapat 33 % daripada murid-murid ini tidak aktif yang mewakili seramai 37 orang murid, manakala kira-kira 25.9 % adalah aktif minima yang terdiri daripada 29 orang murid. Peratusan bagi aktif adalah 41.1 % yang mewakili seramai 46 orang murid daripada keseluruhan 112 orang responden.

Kategori Aktiviti	Bilangan murid	Peratusan (%)
Tidak Aktif §	n = 37	33.0 %
Aktif minima £	n = 29	25.9 %
Aktif ¥	n = 46	41.1 %
Jumlah dan peratus keseluruhan	n = 112	100 %

Jadual 7: Profil aktiviti fizikal murid-murid lelaki tingkat 5

§ Tidak memenuhi kriteria minimum untuk aktif atau aktif.

£ Memenuhi mana-mana syarat-syarat berikut:

- (1) yang mengambil bahagian dalam 3 atau lebih hari dalam aktiviti intensiti lasak- untuk sekurang-kurangnya 20 min sehari, atau
- (2) yang mengambil bahagian dalam 5 hari atau lebih aktiviti intensiti sederhana -atau berjalan untuk sekurang-kurangnya 30 min sehari,

¥ Memenuhi salah satu daripada kriteria berikut:

- (1) aktiviti intensiti berat- pada sekurang-kurangnya 3 hari seminggu, atau
- (2) mengambil bahagian dalam 7 hari atau lebih daripada apa-apa kombinasi berjalan, aktiviti intensiti sederhana atau aktiviti berintensiti berat seminggu.

Perbincangan

Kajian ini adalah bertujuan ingin melihat serta melaporkan profil aktiviti fizikal murid-murid sekolah menengah yang memfokuskan murid lelaki tingkatan 5 menggunakan soal selidik Aktiviti Fizikal Antarabangsa (IPAQ) versi ringkas Bahasa Malaysia. Dapatan utama adalah bahawa tidak ramai pelajar lelaki tingkatan 5 di SMK Bandar Banting, Selangor, aktif minima berdasarkan 3 hari atau lebih setiap minggu daripada aktiviti berat untuk sekurang-kurangnya 20 minit atau lebih setiap hari. Walau bagaimanapun, hampir separuh daripada pelajar-pelajar ini adalah cukup aktif, berdasarkan 5 hari atau lebih aktiviti sederhana setiap minggu dan berjalan sekurang-kurangnya 30 minit atau lebih setiap hari

Kajian oleh Australian Government Department of Health and Ageing, 2009; U.S. Department of Health and Human Services, 2008, menyarankan garis panduan aktiviti fizikal bagi kedua-dua golongan dewasa yang sihat dan orang yang lebih tua menyarankan melaksanakan sekurang-kurangnya 30 minit aktiviti fizikal intensiti sederhana pada kebanyakan hari dalam seminggu, dengan setiap sesi selama sekurang-kurangnya 10 minit. Dari sudut kesihatan pula, fakta daripada AOA Fact Sheet menyatakan, penyertaan dalam aktiviti fizikal yang kerap dapat mengurangkan risiko kematian pramatang, meninggal dunia daripada penyakit jantung, kencing manis, darah tinggi dan kanser kolon; peningkatan tahap tenaga dan meningkatkan keupayaan untuk menangani tekanan.

Dapatan kajian ini juga menunjukkan bahawa perkadaran murid lelaki yang berjalan selama 150 min atau lebih setiap minggu adalah masing-masing 23.2 %. Dalam kajian ini juga, peratusan tidak berjalan kaki bagi murid lelaki adalah 9.8 % (jadual 6). Menurut Hallal P. et al. (2003) kebanyakan kajian sebelum ini menunjukkan bahawa lelaki adalah lebih aktif berbanding wanita. Dalam laporan oleh US Department of Health and Human Services, 1996, lelaki biasanya melaporkan jumlah tahap yang lebih untuk aktiviti fizikal berat, manakala wanita lebih cenderung dilaporkan untuk terlibat dalam aktiviti fizikal rendah dan aktiviti fizikal sederhana.

Salah satu alasan yang diberikan oleh individu-individu untuk tidak bersenam secara tetap adalah bahawa mereka sangat aktif. Sebenarnya, pemikiran yang "Saya mendapat cukup aktiviti fizikal dalam rutin harian saya" atau "Saya bekerja cukup keras dalam seluruh hidup saya" telah dilaporkan sebagai halangan untuk menjalankan senaman (Evenson, Rosamond, Cai, Pereira & Ainsworth, 2003; O'Neill & Reid, 1999. Dlm Inja Kim 2010)

Dari hasil kajian ini, kita boleh membuat kesimpulan bahawa kelaziman tidak aktif fizikal di kalangan murid-murid lelaki tingkatan 5 di SMK Bandar Banting adalah tidak tinggi iaitu mencapai 33 peratus. Walau bagaimana pun, jika fenomena ini tidak dibendung, ia mungkin akan meningkat kerana sikap malas bersenam serta kesuntukan masa. Kelaziman tinggi seperti tidak aktif mewakili satu kebimbangan yang utama berkaitan kesihatan awam. Oleh itu, dasar-dasar awam diperlukan untuk menggalakkan gaya hidup yang aktif dan tidak menggalakkan tabiat yang tidak aktif.

Untuk makluman, kajian ini adalah tertakluk kepada batasan yang berikut. Pertama, kajian ini menggunakan bentuk soal selidik Aktiviti Fizikal Antarabangsa (IPAQ) versi ringkas Bahasa Malaysia. Oleh itu, seperti halnya dengan soal selidik yang lain, responden boleh mengalami kecenderungan dan bias kepada sesuatu perkara. Kedua, sampel dalam kajian ini telah dipilih hanya menjurus kepada murid-murid lelaki tingkatan 5 di sebuah sekolah sahaja iaitu di SMK Bandar Banting. Ketiga, pengedaran borang soal selidik hanya melibatkan kalangan murid lelaki kerana penyelidik hanya mengajar pelajar lelaki untuk kelas Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan.

Akhir sekali, sebagai garis panduan, dicadangkan kajian seumpama ini diberi perhatian. Kajian dimasa hadapan boleh diperluaskan pula kepada murid-murid perempuan untuk mengetahui dan mengkaji amalan gaya hidup sihat serta pola aktiviti fizikal di kalangan pelajar perempuan. Dapatan daripada kajian ini serta kajian-kajian lain di masa hadapan yang menjurus kepada amalan gaya hidup sihat serta pola aktiviti fizikal turut bermanfaat bagi meningkatkan pemahaman dan kesedaran tentang kepentingan melakukan aktiviti fizikal serta membantu pengkaji masa hadapan dalam penyelidikan berkaitan penglibatan dalam aktiviti fizikal di kalangan murid.

Rujukan

- Anne Hin Yee Chu and Foong Ming Moy (2012), *Reliability and Validity of the Malay International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-M) Among a Malay Population in Malaysia*. Asia-Pacific Journal of Public Health XX(X) 2012
- AOA facts sheets: obesity in minority population. [cited 2007 Oct 11]. Available from:http://obesity1.temppdomainname.com/subs/fastfacts/Obesity_Minority_Pop.shtm
- Australian Government Department of Health and Ageing, 2009; U.S. Department of Health and Human Services, *Physical Activity Guidelines for American*.
- Cora L. Craig, Alison L. Marshall, Michael SjöStröm, Adrian E. Bauman,
- Michael L. Booth, Barbara E. Ainsworth, Michael Pratt, Ulf Ekelund, Agneta Yngve, James F. Sallis, And Pekka Oja (2003) *International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity*, Journal of the American College of Sports Medicine. January 2003
- Corbin, C. B., Lindsey R., Welk, G. 1., & Corbin, W. R. (2002). *Concepts of fitness and wellness*. A comprehensive lifestyle approach (4th ed.). Boston: McGrawHill.
- Gay, L.R. dan Diehl, P.L. (1992), *Research Methods for Business and Management*, MacMillan Publishing Company, New York.
- Hallal P, Vector C, Wells J, Lima R. *Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults*. Medicine and Science in Sports and Exercise 2003; 35: 1894–900.
- Inja Kim, Heejung Choi, Chungju, Amy H. T. Davis (2010) *Health-Related Quality of Life by the Type of Physical Activity in Korea*. Journal of Community Health Nursing, 27:96–106, 2010
- IPAQ Research Committee. Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)—Short and Long Forms. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.htm>. Accessed August 25
- Kementerian Kesihatan Malaysia. *National Health and Morbidity Survey, (NHMS)*, 2019
- Kementerian Pendidikan Malaysia. Bahagian Pembangunan Kurikulum (2016). *Panduan Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia*. Bahagian Pembangunan Kurikulum.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Lee, r.D. & Nieman, D.C. (2003). *Nutritional Assessment*. ed. Ke-3. New York: Mcgraw-Hill Companies, inc.

- Majid, M. K. (2009). *Kaedah penyelidikan pendidikan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohd. Najib bin Abd.Ghaffar (1999) *Penyelidikan Pendidikan*. : Universiti Teknologi Malaysia, Skudai.
- Schumaaher, B. & McMillan, S.H (1993). *Research in Education-A Conceptual Introduction* (3rd.ed). New York L Harper Collins College Pubisher.
- US Department of Health and Human Services. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, National Centers for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996
- Tuckman, B.W. (1999), *Conducting Educational Research*. Fort Worth: Harcourt Brace College Publishers.
- Wee Eng Hoe. (1997). *Kecergasan: Satu panduan hidup*. Shah Alam: Fajar Bakti