

# AMALAN GAYA HIDUP SIHAT PELAJAR UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA

Syahrul Nazri bin Rosli<sup>1</sup>, Wan Hanim Nadrah Binti Wan Muda<sup>2</sup>

Fakulti Pendidikan Teknikal dan Vokasional,<sup>12</sup>  
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, Malaysia.  
Correspondence : [wanhanim@uthm.edu.my](mailto:wanhanim@uthm.edu.my)

## **Abstrak**

*Gaya hidup sihat adalah aktiviti yang dilakukan bertujuan untuk mengekalkan, merawat dan memastikan tubuh badan sentiasa dalam keadaan sihat dan mampu untuk melakukan sebarang aktiviti dengan selesa. Pengetahuan tentang amalan gaya hidup sihat penting untuk mewujudkan kesedaran untuk mengamalkan gaya hidup sihat demi mengekalkan kesihatan. Gaya hidup sihat bukan sahaja mengenai gaya pemakanan, malah ia melibatkan pelbagai aspek seperti waktu tidur dan rehat, bersukan dan beriadah, penyalahgunaan dadah dan alkohol serta pergaulan bebas. Kaedah yang digunakan dalam kajian ini adalah tinjauan berbentuk deskriptif menggunakan borang soal selidik untuk meninjau tahap gaya hidup sihat yang diamalkan oleh pelajar UTHM. Sampel kajian adalah seramai 300 orang yang dipilih secara rawak dan data yang diperolehi dianalisis menggunakan perisian SPSS 22.0. Dapatan menunjukkan bahawa amalan gaya hidup sihat pelajar berada pada tahap yang tinggi meliputi aspek pengetahuan dan kesedaran manakala tahap yang paling rendah adalah aspek pemakanan. Ini menunjukkan bahawa pelajar UTHM mempunyai tahap pengetahuan dan kesedaran yang tinggi namun pengamalan gaya hidup sihat kurang titiki beratkan terutamanya dari aspek pemakanan.*

**Katakunci:** *Gaya hidup sihat, bersukan, kesihatan*

## **Abstract**

*A healthy life is an activity to preserve, maintain and ensure the body has always been in a good health and able to do anything comfortably. Knowledge of a healthy lifestyles is important to create awareness for a lifestyles in order to maintain health. Healthy lifestyle is not just about eating style but it involves of various aspect such as time to sleep and rest, sporting and recreational activities, drug abuse, alcohol and promiscuity. This study used descriptive reseach with questionnaires survey to identify the lifestyles practised by student of university. Simple random sampling was applied and 300 student were involved in this research. The data was processed using SPSS 22.0. The findings indicate that the respondents' healthy lifestyles are high in knowledge and awareness while the lowest level is nutrition. These show that UTHM students have a high level of knowledge and awareness but less of nutrition aspect.*

**Keywords:** *healthy lifestyle, sporting, healthy*

## **1.0 PENGENALAN**

Era globalisasi ini, banyak penyakit merbahaya berlaku berpunca daripada kegagalan mengamalkan amalan gaya hidup sihat. Menurut Chan Sin Yie (2010), dapat dilihat bahawa kebanyakan penyakit merbahaya berlaku akibat daripada amalan gaya hidup yang tidak sihat. Walau bagaimanapun, majoriti rakyat Malaysia mengamalkan cara hidup yang tidak sihat

sejak kecil lagi kerana kurangnya bimbingan daripada golongan yang lebih dewasa. Peratusan bilangan individu pesakit akan terus meningkat sekiranya ramai rakyat Malaysia tidak mengamalkan gaya hidup yang sihat. Menurut Zulkornain Ahmad (2014), dalam sidang akhbar KOSMOS pada Februari 2014 berkata, secara purata seseorang menghabiskan lapan jam sehari hanya untuk bekerja. Oleh itu, setiap individu memerlukan waktu rehat yang secukupnya. Bersukan adalah baik untuk kesihatan, namun bersukan selepas waktu bekerja terutama pada waktu malam menyebabkan badan menjadikan tubuh badan lesu kerana tubuh terpaksa bekerja lebih keras dan menyebabkan tenaga banyak dikeluarkan.

Kemunculan pelbagai jenis makanan segera yang mengandungi pelbagai bahan-bahan yang dapat menjejaskan kesihatan menjadi punca ramai orang yang menghidapi pelbagai penyakit. Antara penyakit yang wujud daripada pengambilan makanan yang tidak sihat adalah obesiti dan diabetis atau kencing manis. Dalam jurnal perubatan *The Lancet* (2011), ada menyatakan bahawa hampir 350 juta orang dewasa di seluruh dunia dilaporkan menghidapi penyakit diabetis. Oleh itu, gaya pemakanan yang sihat amatlah penting bagi memastikan tubuh badan sihat dan memperolehi khasiat yang baik.

Dalam akhbar *Utusan Online*, Datuk Dr. Lokman Hakim Sulaiman (2016), menyatakan bahawa pada 2006, 11.6 peratus penduduk negara ini menghidap diabetes. Terdapat peningkatan sebanyak 3.6 peratus pada 2011 menjadikan peratusan pesakit diabetes 15.2 peratus dan seterusnya meningkat kepada 17.5 peratus pada 2015. Seramai 3.5 juta penduduk dewasa iaitu terdiri daripada golongan pelajar kolej dan universiti di Malaysia menghidap diabetes. Berdasarkan nilai tersebut, ia sangat membimbangkan dan dapat kita lihat betapa pentingnya pengamalan gaya hidup sihat dan pengambilan makanan yang sihat dan seimbang.

Menurut Chan Sin (2010), ramai di kalangan generasi muda terutama golongan pelajar pada hari ini tidak mengambil berat tentang kepentingan mengambil sarapan pagi. Mereka meninggalkan sarapan pagi dengan pelbagai alasan seperti tiada selera makan pada waktu pagi dan tidak sempat untuk menyediakan sarapan pagi. Sarapan merupakan makanan untuk otak. Otak kita akan menjadi lebih cergas, peka, dan fokus dengan bersarapan secara tetap. Seterusnya, secara tidak langsung mendatangkan pengaruh yang positif kepada mereka untuk melaksanakan tugas mereka.

Dalam kajian Yaacob (2014), sebilangan besar pelajar tidak bersarapan pagi sebelum mereka memulakan aktiviti harian mereka yang menyebabkan otak kekurangan oksigen. Fenomena remaja kita hari ini yang tidak bersarapan pagi dianggap perkara biasa. Pakar pemakanan sependapat bahawa mengambil sarapan adalah sumber pertama untuk memulakan kehidupan seharian, sekali gus mencergaskan minda.

Kajian yang dijalankan ini adalah bertujuan untuk meninjau tahap kesedaran terhadap amalan gaya hidup sihat yang diamalkan oleh para pelajar UTHM. Kajian ini memfokuskan kepada tiga aspek iaitu tahap pengetahuan pelajar terhadap pemakanan seimbang, kesesuaian waktu untuk bersukan dan bersenam serta keburukan penyalahgunaan dadah.

## **2.0 GAYA HIDUP SIHAT**

Menurut Roslan Daud (2010), amalan gaya hidup sihat merupakan satu siri aktiviti atau program yang mesti dilakukan secara konsisten dan berterusan dan amat baik dari sudut kesihatan. Ia termasuklah pengambilan makanan yang seimbang, melakukan aktiviti senaman, tidak menyalahgunakan dadah, rokok dan alkohol, menjauhi seks bebas serta memastikan kita hidup di dalam persekitaran yang bersih dan aman.

Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (2011), Pemakanan yang seimbang merupakan kunci utama ke arah amalan gaya hidup sihat. Sewajarnya kita mengambil makanan yang seimbang dalam diet harian dan menjadikannya budaya hidup setiap hari. Makanan yang tidak seimbang akan menyebabkan seseorang itu mudah mendapat penyakit

bahaya seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan penyakit kencing manis. Sesungguhnya, tubuh kita akan mendapat zat dan vitamin mencukupi serta dapat mengelakkan penyakit berbahaya jika kita mengamalkan pemakanan seimbang. Kita juga mesti meminum sekurang-kurangnya 8 gelas air masak setiap hari.

Institusi Sukan Negara (2016), menggalakan untuk bersukan pada waktu pagi, petang, malam dan tidak digalakan untuk bersukan pada waktu tengah hari. Bersukan pada awal pagi dapat memberikan kesegaran, membakar lebih lemak, membekalkan tenaga yang lebih, dan pembakaran kalori secara berterusan. Bersenam pada waktu pagi dapat membakar kalori tenaga sebanyak 420 dan 190 kalori turut akan terbakar walaupun anda sudah tidak bersenam lagi pada waktu pagi. Ini akan membuatkan anda bertenaga dan cergas untuk melakukan pelbagai aktiviti selepas itu. Sekiranya tidak dapat melakukan senaman pada waktu pagi Institusi Sukan Negara turut menggalakan untuk melakukan senaman pada waktu petang dan malam. Sukan pada waktu petang atau malam dapat mengurangkan tekanan otak, membuatkan tubuh badan menjadi lebih cergas.

Khutbah Jumaat pada Februari 2016 bertajuk sayangi diri, jauhi dadah. Dadah perlu di jauhi kerana merupakan fenomena sejagat yang kini menjadi ancaman kepada kesejahteraan individu, keluarga, masyarakat dan negara. Dadah jenis seperti syabu, ecstasy dan amphetamine merupakan dadah jenis perangsang yang memberi kesan yang buruk seperti gangguan mental, hilang kawalan diri, tindakan menjadi lebih agresif dan emosi yang tidak stabil. Penyalahgunaan dadah dan perkongsian jarum mampu menyebabkan jangkitan penyakit bawaan darah seperti AIDS dan Hepatitis B. Berdasarkan kesan buruk yang dinyatakan tersebut, kita haruslah menjauhi dadah agar kita dapat menjaga kesihatan tubuh badan kita.

## **2.1 Gaya hidup sihat dari aspek permakanan**

Panduan piramid makanan membantu dalam memilih diet yang seimbang. Makanan diletakkan pada aras yang berbeza di dalam piramid makanan berdasarkan kepada nilai nutrien utama (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2011). Makanan dengan nilai nutrien tertinggi diletakkan di dasar piramid makanan, manakala makanan yang mempunyai nilai nutrien terendah diletakkan pada puncak piramid makanan. Oleh itu pemilihan makanan harus mengikut bahagian yang dinyatakan dalam panduan piramid makanan (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2011).

Berdasarkan rujukan Rossa Calla (2013), Penentuan waktu makan amat penting bagi memastikan tenaga sentiasa cukup untuk melakukan pelbagai aktiviti harian. Waktu makan perlu dipatuhi agar supaya makanan yang diambil dapat dicerna dengan baik. Seeloknya, setiap individu perlu makan sebelum berasa lapar dan berhenti sebelum berasa kenyang. Waktu sarapan pagi yang sesuai adalah pada sekitar waktu jam 8 pagi atau 30 minit selepas waktu bangun dari tidur. Selepas tidur selama 3 enam hingga 8 jam pada waktu malam, sarapan pagi amat penting bagi membekalkan tenaga kepada tubuh badan, mengembalikan paras gula di dalam darah serta membuatkan otak kita lebih cergas dan cerdas.

Waktu yang sesuai untuk makan tengahari adalah sekitar jam 12 tengahhari atau dalam tempoh 3 hingga 4 jam selepas sarapan pagi. Makan tengahhari penting kerana ia memerlukan banyak tenaga untuk melakukan aktiviti harian. Makanan yang sesuai untuk makan pada waktu tengahhari adalah makanan yang seimbang dengan protien, karbohidrat kompleks, serat dan lemak baik iaitu lemak yang tidak diproses serta bebas daripada bahan kimia sintetik. Waktu makan malam yang sesuai adalah pada jam 6 petang atau dalam tempoh 3 hingga 4 jam selepas mengambil makanan ringan ketika minum petang. Makanan yang sesuai untuk makan malam perlulah mengandungi protien, karbohidrat kompleks dan lemak baik.

Menurut Dale B. Hahn (2011), dua dan satu setengah cawan sayur-sayuran setiap hari adalah digalakkan untuk orang dewasa. Buah-buahan berfungsi untuk membekalkan vitamin A, vitamin C, karbohidrat kompleks, dan serat kepada tubuh badan manusia. Kerana sesetengah orang hanya cenderung untuk makan sayur-sayuran seperti kentang, jagung, dan lobak merah sahaja. Garis panduan baru memberi pandangan khusus mengenai jenis sayur-sayuran. Satu peraturan umum adalah "makan makanan berwarna pelangi," yang bermakna anda perlu mengambil atau makan sayur-sayuran sepanjang seminggu.

## 2.2 **Gaya hidup sihat dari aspek bersukan**

Tatacara senaman yang selamat, saranan yang efektif tentang senaman dan pemantauan yang diperlukan oleh penghidap penyakit seperti asma adalah menjalankan aktiviti senaman atau sukan. Aktiviti fizikal atau senaman yang disarankan kepada penghidap asma hendaklah dilakukan selama 20-60 minit, 3-5 kali seminggu. Pada hakikatnya, ia tidak begitu berbeza dengan tuntutan senaman untuk individu sihat yang lain (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2015).

Menurut Kok Jye Weei (2010), Jumlah minima aktiviti fizikal yang perlu dilakukan untuk mendapat faedah kesihatan yang dikehendak ialah dengan melakukan aktiviti yang sederhana kuatnya atau intensiti, sekurang-kurangnya 30 minit sehari secara terkumpul untuk 5 hari atau lebih dalam seminggu dan melakukan aktiviti yang lasak sekurang-kurangnya 30 minit setiap sesi, untuk 3 hingga 5 hari seminggu. Senaman hendaklah dilakukan secara perlahan lahan dan intensitinya ditingkatkan beransur ansur. Faedah senaman dan aktiviti fizikal banyak. Kesannya meliputi bukan sahaja dari segi fizikal bahkan juga psikologi dan emosi.

Program FitMalaysia akan diperluaskan ke seluruh negara dengan siri jelajah bermula di Melaka pada 14 September lalu. Menurut Menteri Belia dan Sukan, Khairy Jamaluddin, dalam laporan akhbar Berita Harian (2014), "FitMalaysia ini boleh menjadi identiti bagi rakyat Malaysia untuk mengamalkan budaya hidup yang lebih sihat dan cergas. Sebab itu kita ada #FitMalaysia supaya orang ramai dapat memuat naik gambar ketika mereka beriadah," katanya. Ini merupakan strategi kerajaan untuk menarik minat rakyat Malaysia untuk bersukan dan bersenam terutama golongan muda dan belia.

## 2.3 **Kepentingan Gaya Hidup Sihat**

Menurut Azaman (2011), Individu yang cergas dan sihat merupakan salah satu daripada asas yang penting untuk memastikan negara kekal maju dan membangun. Biasanya apabila taraf hidup kita meningkat, cara hidup kita akan berubah dan pemakanan juga berubah sehingga kita lupa kepada pentingnya menjaga kesihatan diri. Oleh itu, setiap individu digalakan untuk mengamalkan gaya hidup yang sihat.

Kepentingan gaya hidup sihat yang pertama adalah membantu membina dan mengekalkan tubuh badan yang sihat. Kajian Dale B. Hahn (2011) mendapati tubuh badan yang sihat dan cergas memberi keselesaan untuk melakukan pelbagai aktiviti harian. Sekiranya tubuh badan kita tidak sihat, sudah pasti segala aktiviti yang kita lakukan tidak dapat dilakukan dengan baik kerana keadaan tubuh badan yang lemah dan tidak bermaya. Oleh itu, penting bagi setiap pelajar untuk mengamalkan gaya hidup yang sihat supaya aktiviti pembelajaran tidak terganggu.

Menurut Kilit Gantit (2014), kepentingan pengamalan gaya hidup sihat adalah dapat meningkatkan keyakinan diri. Kesihatan yang baik memberikan kita keyakinan untuk berhadapan dengan orang ramai serta berani untuk menyuarakan atau memberikan pendapat serta pandangan. Selain itu, kesihatan tubuh badan yang baik juga membuatkan kita selesa

untuk berkomunikasi dengan orang yang terdapat disekeliling kita. Jika kita lihat individu yang menyalahgunakan dadah, mereka tidak dapat berkomunikasi dengan orang sekeliling mereka dengan baik.

### 4.3 METODOLOGI

Kajian ini merupakan satu kajian yang menggunakan kaedah kuantitatif berbentuk deskriptif tinjauan dengan menggunakan instrumen borang soal selidik. Melalui kaedah ini, data dapat dikumpul dalam masa yang singkat. Selain itu, kaedah ini turut sesuai untuk mengukur sikap, pendapat atau pencapaian dengan semua pembolehubah dan dalam keadaan yang semulajadi (Wiersma, 1995). Kaedah pengumpulan data dengan menggunakan instrument borang soal selidik sesuai digunakan untuk kajian ini kerana ia melibatkan jumlah responden yang ramai dan ianya membolehkan penyelidik mendapat maklum balas daripada responden dengan cepat dan tepat. Kaedah yang digunakan adalah bertujuan bagi melihat secara umum serta mengumpul maklumat secara terperinci dan memberi gambaran yang jelas mengenai tahap kesedaran pelajar UTHM terhadap amalan gaya hidup sihat.

Populasi kajian ini terdiri daripada pelajar-pelajar tahun satu hingga tahun empat program sarjana muda di Universiti Tun Hussien Onn Malaysia yang berjumlah lebih 16000 orang. Seramai 370 orang pelajar telah dijadikan sebagai sampel kajian. Teknik persampelan adalah secara rawak di mana penentuan jumlah sampel adalah merujuk daripada tulisan Krejcie dan Morgan (1970). Jumlah sampel dari setiap fakulti seperti Fakulti Kejuruteraan Awam dan Alam Sekitar, Fakulti Pendidikan Teknikal dan Vokasioanal, Fakulti Pengurusan Teknologi dan Perniagaan, Fakulti Kejuruteraan Elektrik dan Elektrikal, Fakulti Sains Komputer dan Teknologi Maklumat, Fakulti Sains Teknologi dan Pembangunan Insan, dan Fakulti kejuruteraan Mekanikal dan Pembuatan adalah sekitar 51 hingga 56 orang pelajar. Data yang diperolehi daripada responden kajian adalah dianggap menggambarkan keseluruhan pelajar UTHM dari tahun satu sehingga tahun empat di UTHM.

Kajian yang dijalankan ini menggunakan borang soal selidik. Soal selidik ini mempunyai 35 item soalan yang mewakili Bahagian B, C dan D. Selain daripada 3 item soalan daripada bahagian A yang berkaitan dengan demografi responden. Ketiga-tiga Bahagian B, C dan D mewakili tiga aspek untuk menilai tahap kesedaran pelajar terhadap Amalan Gaya Hidup Sihat pelajar di UTHM. Perincian item-item sola selidik kajian ini adalah seperti di dalam Jadual 3.1.

Bahagian	Aspek	Bil. Item
B	Pengetahuan pelajar terhadap amalan gaya hidup sihat	15
C	Kesedaran pelajar terhadap amalan gaya hidup sihat	10
D	Amalan pelajar terhadap amalan gaya hidup sihat	10
	Jumlah	35

### 4.0 DAPATAN KAJIAN

Sampel kajian adalah seramai 370 orang. Namun hasil daripada soal selidik yang diedarkan maklumbalas yang diperolehi adalah sebanyak 300 set borang soal selidik yang baik dan lengkap diisi.

#### 4.1 Tahap Pengetahuan Pelajar UTHM Mengenai Amalan Gaya Hidup Sihat.

Terdapat 15 item soalan yang digunakan untuk mengukur tahap pengetahuan pelajar UTHM terhadap amalan gaya hidup sihat. Hasil analisis persoalan kajian yang pertama mendapati pelajar UTHM mempunyai tahap pengetahuan yang tinggi berkaitan amalan gaya hidup yang

sihat. Jumlah keseluruhan skor min 4.43 telah membuktikan bahawa tahap pengetahuan pelajar UTHM terhadap amalan gaya hidup sehat adalah tinggi.

#### **4.2 Tahap Kesedaran Pelajar UTHM dalam Mengamalkan Gaya Hidup Sehat**

Terdapat 10 item soalan yang digunakan untuk mengukur tahap kesedaran dalam kalangan pelajar UTHM untuk mengamalkan gaya hidup sehat. Hasil analisis persoalan kajian yang kedua mendapati pelajar UTHM mempunyai tahap kesedaran yang tinggi untuk mengamalkan gaya hidup yang sehat. Nilai skor min yang paling tinggi adalah 4.53 dimana mereka sedar bahawa mereka perlu mengurangkan pengambilan gula dalam makanan dan minuman. Jumlah keseluruhan skor min adalah 4.41 dan telah membuktikan bahawa Tahap kesedaran pelajar UTHM untuk mengamalkan gaya hidup sehat adalah tinggi.

#### **4.3 Tahap Amalan Gaya Hidup Sehat Dalam Kalangan Pelajar UTHM**

Terdapat 10 item soalan yang digunakan untuk mengukur tahap pelajar UTHM mengamalkan gaya hidup sehat. Hasil analisis persoalan kajian yang ketiga mendapati tahap pelajar UTHM mengamalkan gaya hidup sehat adalah tinggi. Nilai skor min yang paling tinggi adalah 4.45 dimana pelajar akan memastikan tempat tidur mereka selesa untuk mendapatkan tidur yang mencukupi. Jumlah keseluruhan skor min adalah 4.19 dan telah membuktikan bahawa Tahap pelajar UTHM mengamalkan gaya hidup sehat adalah tinggi.

### **5.0 PERBINCANGAN**

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa tahap pengetahuan pelajar terhadap gaya hidup sehat adalah berada pada tahap yang tinggi. Majoriti pelajar UTHM mempunyai tahap pengetahuan yang baik terhadap gaya hidup sehat. Selain itu, dapatan kajian menunjukkan bahawa pelajar mempunyai ilmu pengetahuan untuk menjaga kesihatan mereka yang meliputi gaya pemakanan, bersenam dan tidur yang cukup amat diperlukan bagi memastikan tubuh badan sentiasa sehat dan apabila tubuh badan kita sehat, kita mampu melakukan apa yang kita inginkan. Kenyataan ini disokong oleh, Zulkiflee Haron (2010) dalam kajiannya menunjukkan melalui gaya hidup sehat segala yang bukan mimpi mampu dicapai dan dilakukan.

Pengetahuan gaya hidup sehat penting bagi menghasilkan semangat serta keyakinan kepada setiap individu untuk mengamalkan gaya hidup sehat. Kebanyakan pengetahuan yang dimiliki secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung bermaksud, individu melakukan kajian atau baca mengenai sesuatu info berkaitan kesihatan. Biasanya, setelah menghadapi sesuatu penyakit atau gangguan kesihatan barulah masyarakat akan mencari atau mendapatkan maklumat mengenai sesuatu penyakit tersebut. Secara tidak langsung pula bermaksud, individu menghadiri sesuatu program ataupun kempen berkaitan kesihatan dan disitulah mereka mendapat pengetahuan berkenaan gaya hidup sehat. Ini disokong oleh Samsudin (2014), mengatakan kempen kesihatan awam dapat memberikan pengetahuan dan kesedaran kepada individu terhadap sesuatu isu kesihatan.

Berdasarkan analisis kajian yang telah dilakukan, didapati bahawa tahap pengetahuan pelajar mengenai gaya hidup sehat berada pada tahap yang tinggi. Namun, pengetahuan yang dimiliki kurang menimbulkan kesedaran untuk mengamalkan gaya hidup sehat. Kesedaran untuk menjaga kesihatan wujud dalam diri apabila kita atau orang disekeliling kita menghadapi sesuatu penyakit. Contohnya, ramai yang mengetahui makanan berminyak dan kolestrol yang tinggi tidak elok untuk kesihatan dalaman tetapi masih ramai yang memandang ringan mengenai perkara ini.

Berdasarkan dapatan kajian yang telah dianalisis menunjukkan bahawa tahap kesedaran pelajar UTHM untuk mengamalkan gaya hidup sehat berada pada tahap yang

tinggi. Majoriti pelajar sedar bahawa mereka perlu mengamalkan gaya hidup yang sihat untuk memastikan tubuh badan sentiasa sihat dan cergas. Kesedaran untuk mengamalkan gaya hidup sihat biasanya hadir apabila kita menghadapi sesuatu penyakit seperti kencing manis, darah tinggi dan demam yang kerap. Selepas mendapat pengesahan dan nasihat dari doktor, barulah timbul kesedaran didalam diri untuk menjaga kesihatan tubuh badan. Waktu tidur yang tidak mencukupi turut mempengaruhi kesihatan tubuh badan setiap individu. Tidur yang tidak teratur dan tidak cukup akan menyebabkan tubuh badan menjadi lemah dan tekanan emosi menjadi tidak stabil. Sekiranya kita mendapatkan tidur yang mencukupi, kita akan memperolehi kecergasan untuk melakukan aktiviti harian. Ini disokong oleh Hairul (2016) yang menegaskan bahawa tidur merupakan keperluan biologi badan yang normal bagi setiap individu.

Kesedaran menjaga kesihatan perlu dipupuk sejak dibangku persekolahan lagi. Ini disokong oleh P Kamalanathan (2016), yang mengharapkan pihak sekolah atau sebarang institusi untuk menerapkan topik berkaitan pemakanan dan gaya hidup sihat di dalam minda setiap pelajar. Penerapan ini dapat mewujudkan kesedaran dalam diri pelajar untuk menjaga kesihatan mereka serta mengamalkan gaya hidup sihat dalam kehidupan harian mereka. Kesedaran untuk menjaga kesihatan perlu diwujudkan sebelum kita disahkan menghadapi sebarang penyakit.

Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa responden yang terdiri daripada pelajar UTHM mempunyai tahap amalan yang tinggi terhadap amalan gaya hidup sihat. Pelajar yang cemerlang pasti mementingkan kesihatan tubuh badan untuk memastikan mereka dapat menumpukan perhatian yang sepenuhnya semasa belajar didalam kelas. Gaya hidup sihat mampu mengekalkan kesihatan tubuh badan untuk jangka masa yang panjang dan dapat menghindari pelbagai jenis penyakit. Ini disokong oleh Md Amin (2007), tidak menjadi satu yang mustahil bagi seseorang untuk menikmati kesihatan yang berpanjangan dan mengalami kehidupan yang selesa apabila mengamalkan gaya hidup sihat.

## **6.0 KESIMPULAN**

Hasil dapatan kajian menunjukkan tahap yang tinggi, namun objektif kajian yang ketiga iaitu tahap amalan gaya hidup pelajar UTHM merupakan tahap yang paling rendah daripada ketiga – tiganya. Ini menunjukkan bahawa pelajar UTHM mempunyai tahap pengetahuan dan kesedaran untuk mengamalkan gaya hidup sihat yang tinggi, namun kurang pengamalan gaya hidup sihat terutama dari aspek pemakanan.

Pengetahuan gaya hidup sihat perlulah diamalkan dalam kehidupan harian untuk memastikan tubuh badan kita sihat dan cergas. Apabila badan sihat, kita akan dapat memiliki otak yang cergas dan minda yang tenang. Hal ini penting dalam kehidupan sebagai seorang pelajar untuk memastikan kita dapat memberi tumpuan semasa belajar didalam kelas. Jika kita tidak mempunyai kesihatan dan kecergasan, pasti kita berasa lemah dan mengantuk semasa di dalam kelas dan tidak dapat memberi tumpuan sepenuhnya terhadap pembelajaran. Selain itu, sebagai seorang pelajar universiti kita memerlukan tubuh badan yang kuat dan bertenaga untuk melakukan pelbagai aktiviti luar yang dianjurkan oleh pihak universiti. Oleh itu, kita memerlukan banyak tenaga dan stamina untuk melakukan semua aktiviti tersebut.

## **Rujukan**

- Abu N. (2015), kepentingan persekitaran yang bersih. 15. Diambil daripada sumber internet: <http://cikguphong.blogspot.my/2015/10/gaya-hidup-sihat.html>
- Asean Centre For Research On Drug Abuse (ACREDA) (2015), penerangan mengenai dadah. Diambil daripada sumber internet: <http://acreda.usim.edu.my/koleksi-acreda/pengenalan-mengenai-dadah>

- Awang (2013), penerangan mengenai makanan segera di Malaysia. Diambil dari sumber internet: <http://www.ikim.gov.my/index.php/ms/artikel/7365-makanan-segera-adakah-pilihan-bijak>
- Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia (2016), info kesihatan mengenai bahaya merokok. Diambil daripada sumber internet: <http://www.infosihat.gov.my/infosihat/isusemasa/Bahaya%20Merokok.php>
- Calla R. (2013), Penjelasan mengenai waktu makan yang sesuai dan digalakan dalam kehidupan harian. Diambil daripada sumber internet: <http://www.panduanmalaysia.com/2013/02/5-waktu-paling-sesuai-untuk-makan.html>
- Chan Sin Yie (2010). Punca masalah kesihatan adalah gaya hidup yang tidak sihat. Diambil daripada sumber internet: <http://kesihatansemua.blogspot.my/2010/09/gaya-hidup-yang-tidak-sihat.html>
- Dale B. Hahn, Wayne A. Payne & Ellen B. Lucas (2011). Definition and description about diet, drug, alcohol and tobacco. *Focus On Health, Tenth Edition*.
- Daud R. (2010), Amalan gaya hidup yang sihat. Diambil daripada sumber internet: <http://tinta-kencana.blogspot.my/2010/09/amalan-gaya-hidup-sihat.html>
- Guglielmo M. T. (2012), amalan gaya hidup sihat dari aspek pemakanan dan pengambilan nutrien. Diambil dari sumber internet: <https://epmajournal.biomedcentral.com/articles/10.1007/s13167-012-0141-2>
- Gwen Robbing, Debbie Powers & Sharon Burgess (2011). Description about benefitd of physical fitness. *A Wellness Way Of Life, Ninth Edition*.
- Hidayah (2016), Jenis-jenis senaman ringkas dan kebaikannya. Diambil daripada sumber internet: <http://www.sini.com.my/business/lgmhealthpostdetail>.
- Institut Sukan Negara (2015), Amalan pemakanan sihat yang baik dan mampu mengubah hidup anda menjadi lebih sihat. Diambil daripada sumber internet: <http://isn.gov.my/10-amalan-pemakanan-sihat-yang-akan-mengubah-hidup- anda/>
- Maslehan M. K, Portal Rasmi Pendidikan Pesakit (2015), Pengamalan gaya hidup sihat dari aspek senaman dan bersukan. Diambil daripada sumber internet: <http://pendidikanpesakit.myhealth.gov.my/gaya-hidup-sihat-senaman/>
- Md Amin (2007), *Tinjauan tahap pengetahuan dan amalan gaya hidup sihat di kalangan pelajar semester satu ambilan jun sesi 2004/2005 universiti pendidikan sultan idris*. Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Prof. Hairul (2016), Fahami gangguan tidur. Diambil daripada sumber internet : <http://www.utusan.com.my/gaya-hidup/kesihatan/fahami-gangguan-tidur-1.182835>
- Sugiman N. (2011), maklumat mengenai seks bebas atau rambang. *Journal of Education Psychology & Counseling*
- Salleh, S. (2013). *Kesedaran Terhadap Amalan Pemakanan Seimbang Dalam Kalangan Pelajar Politeknik Merlimau, Melaka*. Universiti Tun Hussien Onn Malaysia: Tesis Sarjana Muda
- Samsudin, A. (2014), *Hubungkait komunikasi kesihatan dengan kesan hirarki isu kesihatan terhadap perubahan amalan gaya hidup sihat*. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- The Healthline Editorial Team (2016), Kesan positif sekiranya mengamalkan gaya hidup sihat. Diambil daripada sumber internet: <http://www.healthline.com/health/5-benefits-healthy-habits#Overview1>
- Wendy J. Schiff (2011), Nasihat untuk pengambilan makanan berkaitan lemak, kolestrol dan sodium. *Nutrition for Healthy Living, Second Edition*.



- Yaacob (2013), Kesan-kesan daripada pengambilan makanan segera secara kerap. Dipetik daripada sumber internet: <http://www.sobriyaacob.com/2013/12/info-kenapa-makanan-segera-sangat.html>
- Zulkiflee Haron (2010), *Persepsi Mahasiswa SPI Terhadap Amalan Gaya Hidup Sihat Menurut Islam Dalam Aspek Penjagaan Kesihatan Dan Pemakanan*. Universiti Teknologi Malaysia