

CORAK AKTIVITI FIZIKAL DAN TAHAP KESIHATAN DALAM KALANGAN MURID RURAL DI KUALA KETIL

Noor Marlina Mohamed Nor, Mohd Radzani Abd Razak, Erwan Ismail

Fakulti Pendidikan, UKM

ABSTRAK

Corak aktiviti fizikal dan tahap kesihatan memainkan peranan dalam melahirkan murid yang berkualiti. Tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk mengkaji corak aktiviti fizikal dan tahap kesihatan murid rural di Kuala Ketil, Kedah. Populasi kajian terdiri daripada murid tingkatan 4 di empat buah sekolah menengah di daerah Kuala Ketil. Sampel kajian adalah seramai 79 orang setelah menggunakan kaedah penentuan sampel yang diketengahkan oleh Krecjie dan Morgan (1970). Reka bentuk kajian adalah kajian tinjauan iaitu kajian rentas-silang. Instrumen kajian yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C). Analisis deskriptif menunjukkan 38 orang adalah murid lelaki dan 41 orang adalah murid perempuan. Dapatan gaya hidup menunjukkan murid menggunakan motosikal untuk ke sekolah ($M = 3.10$). Corak aktiviti fizikal murid menunjukkan murid lebih aktif selepas waktu persekolahan ($M = 3.21$) berbanding waktu Pendidikan Jasmani dan Kesihatan (PJK), waktu rehat, makan tengahari, dan hujung minggu. Ini menunjukkan bahawa corak aktiviti fizikal murid di sekolah adalah tidak aktif ($M = 1.89$). Tahap aktiviti fizikal murid dikategorikan sebagai tidak aktif ($M = 2.05$) yang mana murid lelaki dan perempuan dikategorikan sangat tidak aktif iaitu masing-masing $M = 1.47$ dan $M = 1.29$. Indeks jisim badan (BMI) murid menunjukkan bahawa murid dikategorikan normal iaitu ($M = 2.05$) bagi lelaki dan ($M = 1.83$) bagi perempuan dan mempunyai risiko kesihatan yang rendah ($M = 1.94$) secara keseluruhan. Dapatan kajian ini dapat membantu murid dan guru serta Kementerian dalam menggalakkan murid melakukan aktiviti fizikal di sekolah mahupun di luar sekolah bagi memberi kesedaran akan kepentingan dan kelebihan melakukan aktiviti fizikal dan gaya hidup yang efisien.

Kata Kunci: *Gaya hidup, aktiviti fizikal, kokurikulum, kesihatan, BMI*

PENGENALAN

Aktiviti fizikal yang aktif dapat melahirkan murid yang sihat dan dapat mengurangkan risiko kesihatan. Aktiviti fizikal bermaksud semua jenis pergerakan anggota tubuh badan yang disebabkan oleh kontraksi otot (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2017) dan aktiviti ini menyebabkan peningkatan penggunaan tenaga secara berlebihan ketika tubuh badan berehat. Zaman kanak-kanak dan remaja merupakan waktu kritikal dari segi pertumbuhan dalam aspek fisiologi mahupun psikologi yang akan mempengaruhi tahap kesihatan dan kelakuan (Ruiz & Ortega, 2009).

Aktiviti fizikal secara efisien dapat mengurangkan risiko kematian akibat penyakit kronik seperti jantung, kanser, kencing manis, lelah, dan juga membantu mengawal atau mengimbangi berat badan (Russell et al., 2004). Peningkatan bilangan obesiti dalam kalangan penduduk di Malaysia semakin meruncing. Malaysia merupakan negara Asia Tenggara yang mempunyai bilangan penduduk yang paling tinggi tahap obesiti iaitu 44.2% (WHO Non-Communicable Disease Country Profile, 2011). Obesiti merupakan penyumbang kepada peningkatan kadar kematian yang membawa kepada pelbagai penyakit kronik.

Di samping itu, penglibatan dalam aktiviti fizikal secara berterusan dan sistematik dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal. Menurut Azrina et.al (2017), kecergasan yang optimum boleh membantu murid dalam melaksanakan aktiviti harian dengan cekap dan berkesan tanpa berasa letih. Falsafah Pendidikan Kebangsaan juga menekankan bahawa setiap pelajar perlu seimbang dari kelima lima aspek iaitu intelek, jasmani, emosi, rohani, dan sosial untuk melahirkan generasi masa depan yang berpotensi, sihat dan cergas.

Dalam kajian yang dilakukan oleh Pate et al. (1996) menyatakan bahawa amalan gaya hidup sihat dapat memberi banyak faedah termasuklah dapat mengurangkan risiko obesiti. Pengamalan gaya hidup sihat ini tidak terbatas kepada hanya memberi kesihatan sahaja, malah akan dapat memberikan kesejahteraan kepada mental, membina bentuk tubuh yang menarik seterusnya dapat meningkatkan keyakinan diri. (Caspersen et al. 2000). Kajian Dan et al. (2011) juga menunjukkan bahawa murid yang berumur 13 hingga 14 tahun gemar melakukan aktiviti fizikal berintensiti sederhana.

Oleh itu, kajian ini memfokuskan corak aktiviti fizikal dan tahap kesihatan. Tujuan kajian ini adalah untuk mengkaji corak aktiviti fizikal dan tahap kesihatan dalam kalangan murid rural di daerah Kuala Ketil, Kedah. Corak aktiviti fizikal yang tidak efisien akan semasa usia muda akan memberi kesan yang negatif kepada tahap kesihatan di masa mendatang. Kajian ini memberi impak kepada murid, ibubapa, guru, dan kementerian dalam merangka program dan mempromosi kepentingan aktiviti fizikal.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan reka bentuk kajian tinjauan iaitu kajian rentas-silang dengan menggunakan borang soal selidik dalam pengumpulan data. Sampel kajian terdiri daripada 79 orang murid lelaki dan perempuan tingkatan empat dan empat buah sekolah menengah yang terdapat di Kuala Ketil, Kedah. Penentuan sampel dijalankan dengan menggunakan jadual penentuan sampel oleh Krecjie dan Morgan (1970).

Kajian ini menggunakan borang soal selidik *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C) oleh Kowalski et al., (2004). Borang soal selidik ini diterjemahkan kepada bahasa melayu (*back-translation*) oleh Zaki et al., (2016) dengan nilai alpha cronbach 0.75 hingga 0.77. PAQ-C mempunyai tiga bahagian iaitu latar belakang demografi (9 item), aktiviti fizikal (9 item), dan indeks jisim badan (BMI). Analisis data yang digunakan dalam kajian ini adalah analisis deskriptif.

Prosedur pengumpulan data dibahagikan kepada tiga, iaitu; (1) permohonan menjalankan kajian, dan (2) mengedarkan borang soal selidik, dan (3) pengukuran BMI murid. Murid perlu menjawab borang soal selidik yang diedarkan berkaitan dengan gaya hidup dan aktiviti fizikal dan perlu menjalankan ujian komposisi badan iaitu ujian BMI bagi mendapatkan anggaran lemak badan dan risiko kesihatan.

DAPATAN KAJIAN

Analisis deskriptif latar belakang demografi menunjukkan bahawa 38 orang adalah murid lelaki dan 41 orang adalah murid perempuan. Analisis pekerjaan dan pendapatan ibubapa menunjukkan bahawa ibubapa bekerja di bawah swasta iaitu 39.2% ($M = 2.11$) dengan pendapatan adalah RM2000 hingga RM3000 ($M = 4.27$). Murid menggunakan motosikal ke sekolah sebagai pengangkutan iaitu seramai 57%. Jarak rumah ke sekolah murid adalah melebihi 5 kilometer iaitu 39.2% ($M = 1.94$). Jadual 1 menunjukkan analisis latar belakang demografi kajian.

Jadual 1 Analisis latar belakang demografi kajian

Item	Kategori	N	%	Min	S.P.
Jantina	Lelaki	38	48.1	1.52	.503
	Perempuan	41	51.9		
Bangsa	Melayu	77	97.5	1.05	.316
	Cina	-	-		
	India	2	2.5		
	Bumiputra	-	-		
	Lain-lain	-	-		
Pekerjaan IbuBapa	Kerajaan	21	26.6	2.11	.847
	Swasta	31	39.2		
	Sendiri	24	30.4		
	Tidak Bekerja	3	3.8		
Pendapatan IbuBapa	\geq RM5,000.00	1	1.3	4.27	1.174
	RM4,000.00 – RM4,999.99	8	10.1		
	RM3,000.00 – RM3,999.99	6	7.6		
	RM2,000.00 – RM2,999.99	28	35.4		
	RM1,000.00 – RM1,999.99	26	32.9		
< RM1,000.00	10	12.7			
Pengangkutan ke Sekolah	Kereta	17	21.5	3.10	1.307
	Bas	9	11.4		
	Basikal	5	6.3		
	Motosikal	45	57.0		
	Jalan Kaki	3	3.8		

Jarak ke Sekolah	> 5.00 kilometer	31	39.2	1.94	.627
	3.01 – 5.00 km	27	34.2		
	1.01 – 3.00 km	17	21.5		
	≤ 1.00 kilometer	4	5.1		

Dapatan kajian berkaitan dengan corak aktiviti fizikal murid menunjukkan bahawa murid lelaki dan perempuan lebih meluangkan masa untuk melakukan aktiviti fizikal semasa kelas Pendidikan Jasmani dan Kesihatan (PJK) dan berada dalam kategori sederhana aktif ($M = 3.14$) berbanding waktu lain. Hasil analisis menunjukkan bahawa murid lelaki aktif selepas waktu persekolahan dan berada dalam kategori sederhana aktif ($M = 3.21$), manakala murid perempuan aktif semasa kelas PJK dan berada dikategorikan dalam sederhana aktif ($M = 3.20$). Tahap aktiviti fizikal murid dikategorikan sebagai kurang aktif ($M = 2.05$) yang mana murid lelaki dan perempuan dikategorikan sangat tidak aktif iaitu masing-masing $M = 1.47$ dan $M = 1.29$. Jadual 2 menunjukkan analisis corak aktiviti fizikal yang dilakukan oleh murid lelaki dan perempuan.

Jadual 2 Corak dan tahap aktiviti fizikal murid lelaki dan perempuan

Jenis Aktiviti	Kategori	N	%	Min	S.P.
Waktu PJK	Sangat Tidak aktif	1	1.3	3.14	.674
	Sedikit	10	12.7		
	Sederhana	45	57.0		
	Aktif	23	29.1		
	Sangat Aktif	-	-		
Waktu Rehat	Sangat Tidak aktif	18	22.8	2.27	.970
	Sedikit	31	39.2		
	Sederhana	23	29.1		
	Aktif	5	6.3		
	Sangat Aktif	2	2.5		
Waktu Makan Tengahari	Sangat Tidak aktif	22	27.8	2.10	.928
	Sedikit	34	43.0		
	Sederhana	17	21.5		
	Aktif	5	6.3		
	Sangat Aktif	1	1.3		
Selepas Persekolahan	Sangat Tidak aktif	6	7.6	3.01	1.092
	Sedikit	19	24.1		
	Sederhana	31	39.2		
	Aktif	14	17.7		
	Sangat Aktif	9	11.4		
Waktu Persekolahan – Hujung Minggu	Sangat Tidak aktif	8	10.1	2.58	.942
	Sedikit	30	38.0		
	Sederhana	32	48.5		

	Aktif	5	6.3		
	Sangat Aktif	4	5.1		
Kenyataan Terbaik bagi aktiviti fizikal murid	Sangat Tidak aktif	22	27.8	2.05	.890
	Sedikit	36	45.6		
	Sederhana	18	22.8		
	Aktif	1	1.3		
Lelaki	Sangat Aktif	2	2.5		
	Sangat Tidak aktif	20	52.6	1.47	.506
	Tidak Aktif	18	47.4		
	Sederhana	-	-		
	Aktif	-	-		
Perempuan	Sangat Aktif	-	-		
	Sangat Tidak aktif	29	70.7	1.29	.461
	Tidak Aktif	12	29.3		
	Sederhana	-	-		
	Aktif	-	-		
	Sangat Aktif	-	-		

Tahap Indeks Jisim Badan (BMI) murid dikategorikan dalam normal iaitu 72.2% (M = 1.94). Risiko kesihatan diukur melalui BMI yang mana dapatan menunjukkan bahawa murid berada dalam kategori risiko yang rendah bagi lelaki dan perempuan iaitu M = 2.05 dan M = 1.83. Jadual 3 menunjukkan hasil dapatan berkaitan dengan BMI dan risiko kesihatan murid mengikut jantina.

Jadual 3 Analisis indeks jisim badan dan tahap risiko kesihatan murid mengikut jantina

	Kategori	Risiko	N	%	Min	S.P.
Lelaki	Kurang Berat Badan	Tinggi	6	15.8	2.05	.733
	Normal	Rendah	27	71.1		
	Berlebihan Berat Badan	Tinggi	2	5.3		
	Obesiti	Sangat Tinggi	3	7.9		
Perempuan	Kurang Berat Badan	Tinggi	9	22.0	1.83	.495
	Normal	Rendah	30	73.2		
	Berlebihan Berat Badan	Tinggi	2	4.9		
	Obesiti	Sangat Tinggi	-	-		

Perbincangan dan Kesimpulan

Corak aktiviti fizikal yang aktif dapat mempengaruhi tahap kesihatan. Tujuan kajian ini adalah untuk mengkaji corak aktiviti fizikal dan tahap kesihatan murid. Secara keseluruhannya, dapatan menunjukkan bahawa mengamalkan corak aktiviti tidak aktif bagi lelaki dan perempuan walaupun

mempunyai risiko kesihatan yang rendah apabila tahap kesihatan diukur melalui BMI. Kajian Dobbins et al. (2009) menyatakan bahawa kemampuan untuk memilih cara hidup dan kesihatan yang baik ketika di peringkat dewasa akan terjamin sekiranya kanak-kanak diperkenalkan dengan tabiat suka bersenam. Justeru itu, dalam konteks ini ialah melalui waktu Pendidikan Jasmani. Oleh itu faktor sekolah melalui PJK amat bertepatan sebagai pemangkin untuk mencapai hasrat tersebut, (Naylor, & McKay 2009).

Kanak-kanak atau remaja perlu melakukan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 60 minit atau lebih dalam sehari (Mcguire 2014). Martínez, Petranovic & Nielsen (2016) mengatakan bahawa kanak-kanak akan menjadi lebih cergas dan sekali gus dapat menghindarkan dari gejala penyakit yang berkaitan dengan jantung dan obesiti, selagi mana mereka aktif dalam melakukan aktiviti kecergasan.

Kajian Grant-Guimaraes et al. (2016) yang mengkaji tentang amalan gaya hidup yang sihat dapat memberi banyak faedah termasuklah dapat mengurangkan risiko obesiti seterusnya memberikan kesejahteraan kepada mental, membina bentuk tubuh yang menarik seterusnya dapat meningkatkan keyakinan diri seseorang. Penting ialah kesediaan murid dalam menyertai aktiviti harian biasa di sekolah sama ada dari segi kognitif, tingkah laku, dan juga petunjuk yang menyatakan penglibatan murid dalam sesuatu tugas pembelajaran (Chapman, 2007). Manakala Yazzie-Mintz (2007) telah merungkaikan lagi konsep penglibatan murid berlandaskan kepada tiga aspek iaitu kognitif, intelektual dan akademik.

Kesimpulannya, kepentingan waktu PJK juga tidak boleh dinafikan dalam membentuk pola penglibatan dalam aktiviti fizikal kerana murid lebih memilih menggunakan waktu PJK untuk melakukan aktiviti fizikal berbanding pada waktu-waktu lain. Faktor ini mungkin didorong oleh kekangan waktu murid-murid pada waktu petang dan hujung minggu dengan kelas tambahan, membantu keluarga dan kekurangan tempat-tempat riadah di kawasan luar bandar ataupun dengan faktor-faktor sampingan kecil yang lain. Oleh itu, pengkaji mencadangkan kepada pengkaji lain untuk mengkaji mekanisme yang lebih efisien dalam menggalakkan murid lebih aktif dalam kokurikulum sekolah dan mentransformasi kaedah kokurikulum yang lebih dinamik dan berkarisma.

RUJUKAN

- Azrina Md Azhari, Mohd Hasrul Karamulzaman, Roslina Ahmad Faisal, Nursakinan Mat Hazir, Muhammad Zaim Esrati, Mohd Rafie Lim, Nurul Suzainan Joli, Noriah Mohd Ishak. (2017). Tahap Kecergasan Fizikal di Kalangan Pelajar Pintar dan Berbakat. Prosiding Seminar Serantau ke-6. Fakulti Pendidikan, UKM.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 1601-1609.
- Chapman, R. L. (2007). How to think about environmental studies. *Journal of Philosophy of Education*, 41(1), 59–74. doi:10.1111/j.1467-9752.2007.00544.x.

- Dan S.P., Mohd Tarek & Mohd Shariff, Zalilah. (2011). Determination of Factor Associated with Physical Activity Level Among Adolescents Attending School in Kuatan, Malasia. *Malaysian Journal of Nutrition*. 17 ; 175-87.
- Dobbins, M., De Corby, K., Robeson, P., Husson, H. & Tirilis, D. (2009). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18. *Cochrane database of systematic reviews (Online)*, 18(1), CD007651. doi:10.1002/14651858.CD007651
- Grant-Guimaraes, J., Feinstein, R., Laber, E. & Kosoy, J. (2016). Childhood Overweight and Obesity. *Gastroenterology Clinics of North America*, Elsevier Inc. doi:10.1016/j.gtc.2016.07.007.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2017). *Garis Panduan Aktiviti Fizikal Malaysia*. Dicapai pada 31 Januari 2019. URL: <http://www.moh.gov.my/resources/index/Penerbitan/2017/Rujukan/Umum/AKTIVITI%20FIZIKAL.pdf>.
- Kowalski, K.C., Crocker, P.R.E., Donen R.M., (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. College of Kinesiology University of Saskatchewan, Saskatoon, 11-15.
- Krejcie, R.V., & Morgan, D.W., (1970). *Determining Sample Size for Research Activities*. Educational and Psychological Measurement.
- Martínez, J. L., Petranovic, D. & Nielsen, J. (2016). Heme metabolism in stress regulation and protein production: From Cinderella to a key player. *Bioengineered*, 7(2), 112–115. doi:10.1080/21655979.2015.1126016.
- Mcguire, S. (2014). Centers for Disease Control and Prevention . 2013 . *Strategies to Prevent Obesity and Other Chronic Diseases : The CDC Guide to Strategies to Support Breastfeeding Mothers and Babies* . Atlanta , GA : U.S . Department of Health and Human Services , 2013. *Advances in Nutrition*, 5, 291–292. doi:10.3945/an.114.005900.
- Naylor, P. J. & McKay, H. A. (2009). Prevention in the first place: Schools a setting for action on physical inactivity. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 10–13. doi:10.1136/bjism.2008.053447
- Pate, R. R., Heath, G. W., Dowda, M., & Trost, S. G. (1996). Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American journal of public health*, 86(11), 1577-1581.
- Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., Artero, E. G., Ortega, F. B., Sjöröström, M., Suni, J., & Castillo, M. J. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review. *British journal of sports medicine*, 43(12), 909-923.
- Stone, G. W., Ellis, S. G., Cox, D. A., Hermiller, J., O'shaughnessy, C., Mann, J. T., ... & Popma, J. J. (2004). A polymer-based, paclitaxel-eluting stent in patients with coronary artery disease. *New England Journal of Medicine*, 350(3), 221-231.

- World Health Organization. (2011). "Prevalence of insufficient physical activity." Dicapai pada 25 Januari 2019. URL: http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/index.html
- Yazzie-Mintz, E. (2007). *Voices of students on engagement: A report on the 2006 high school survey of student engagement*. [Electronic version ERIC document ED495758]. Bloomington,IN: Center for evaluation and education policy. Dicapai pada 02 Mac 2018 from ERIC database.
- Zaki, N. A. M., Sahril, N., Omar, M. A., Ahmad, M. H., Baharudin, A., & Nor, N. S. M. (2016). Reliability and Validity of the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) In Malay Language. *International Journal of Public Health Research*, 6(1), 670-676.