

**ADVANCED INTERNATIONAL JOURNAL OF
BUSINESS, ENTREPRENEURSHIP AND SME'S
(AIJBES)**www.aijbbs.com**TAHAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN AMALAN TERHADAP
GAYA HIDUP SIHAT DALAM KALANGAN PELAJAR ASNAF DI
PERLIS***THE LEVEL OF KNOWLEDGE, ATTITUDE AND PRACTICE OF HEALTHY
LIFESTYLE AMONG ASNAF STUDENTS IN PERLIS*

Nor'izah Ahmad^{1*}, Ummi Naiemah Saraih^{1,2}, Aida Filzah Ramli³, Wan Norsyafawati W. Muhammad Radzi¹, Ahmad Zulhusny Rozali¹

¹ Fakulti Perniagaan dan Komunikasi, Universiti Malaysia Perlis, Malaysia

Email: izah@unimap.edu.my, norsyafawati@unimap.edu.my, zulhusny@unimap.edu.my

² Pusat Kecemerlangan Inovasi dan Kelestarian Sosial, Universiti Malaysia Perlis, Malaysia

Email: ummi@unimap.edu.my

³ Pusat Pengajian Teknologi Multimedia dan Komunikasi, Universiti Utara Malaysia, Malaysia

Email: aida.filzah.ramli@uum.edu.my

* Corresponding Author

Article Info:**Article history:**

Received date: 24.06.2025

Revised date: 17.07.2025

Accepted date: 12.08.2025

Published date: 01.09.2025

To cite this document:

Ahmad, N., Saraih, U. N., Ramli, A. F., Radzi, W. N. W. M., & Rozali, A. Z. (2025). Tahap Pengetahuan, Sikap dan Amalan Terhadap Gaya Hidup Sihat Dalam Kalangan Pelajar Asnaf di Perlis. *Advanced International Journal of Business Entrepreneurship and SMEs*, 7 (25), 29-38.

DOI: 10.35631/AIJBS.725003

Abstrak:

Gaya hidup sihat merangkumi amalan hidup optimum dalam kehidupan seharian seperti aktiviti fizikal yang sesuai dan mencukupi, mengamalkan tabiat pemakanan yang betul, mendapat rehat yang mencukupi serta mempunyai sikap positif terhadap situasi kehidupan. Oleh itu, kajian berbentuk deskriptif ini dijalankan untuk meninjau tahap pengetahuan, sikap dan amalan gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar asnaf di Perlis. Seramai 200 orang pelajar asnaf dari Parlimen Kangar, Parlimen Arau dan Parlimen Padang Besar telah dipilih secara rawak sebagai sampel. Kajian ini menggunakan borang soal selidik yang telah diadaptasikan dari Burton (1999) dengan nilai kebolehpercayaan Cronbach Alpha sebanyak 0.86. Data dianalisis menggunakan perisian *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) Version 29.0*. Dapatan kajian menunjukkan bahawa pelajar asnaf Perlis memiliki tahap pengetahuan yang baik terhadap gaya hidup sihat iaitu 52.1 peratus.

Kata Kunci:

Pengetahuan, Sikap, Amalan, Gaya Hidup Sihat, Asnaf

This work is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)**Abstract:**

A healthy lifestyle encompasses optimal daily habits such as engaging in appropriate and sufficient physical activity, maintaining healthy eating practices, getting adequate rest, and adopting a positive outlook on life. Hence, this descriptive study was conducted to explore the levels of knowledge, attitudes, and practices related to healthy lifestyles among *asnaf* students in Perlis. A total of 200 *asnaf* students from the parliamentary constituencies of Kangar, Arau, and Padang Besar were randomly selected as sample. The research employed a structured questionnaire adapted from Burton (1999), which demonstrated a high level of reliability with a Cronbach's Alpha value of 0.86. Data collected were analyzed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) Version 29.0. The findings revealed that *asnaf* students in Perlis generally possessed a good level of knowledge about healthy lifestyles, with 52.1 percent of respondents demonstrating satisfactory understanding.

Keywords:Knowledge, Attitudes, Practices, Healthy Lifestyles, *Asnaf***Pengenalan**

Kesihatan ditakrifkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 1948) sebagai suatu keadaan fizikal, mental dan sosial yang sihat, cergas, cerdas serta bebas dari sebarang penyakit. Takrifan ini menekankan bahawa taraf kesihatan adalah berteraskan kepada faktor fizikal, mental dan sosial yang berfungsi dengan baik, sihat, cergas dan tidak diganggu oleh masalah kesihatan yang mengancam kehidupan. Secara asasnya, kesihatan yang baik merupakan elemen penting bagi menjamin kesejahteraan hidup dan pembangunan masyarakat. Individu yang sihat akan lebih berupaya menyumbang secara aktif kepada kemajuan agama, bangsa dan negara.

Di Malaysia, usaha memperkukuhkan aspek kesihatan telah diberi perhatian serius oleh kerajaan dengan melancarkan Kempen Gaya Hidup Sihat sekitar tahun 1996 (Basry et.al., 2023). Konsep gaya hidup sihat merupakan satu kempen aspirasi kerajaan untuk melahirkan masyarakat yang sihat, bijak, cergas, sejahtera dan bebas daripada sebarang penyakit yang berpunca daripada gaya hidup sedentari. Gaya hidup sihat merangkumi amalan hidup optimum dalam kehidupan seharian seperti aktiviti fizikal yang sesuai dan mencukupi, mengamalkan tabiat pemakanan yang betul, mendapat rehat yang mencukupi serta mempunyai sikap positif terhadap situasi kehidupan (Jamiah et al., 2023). Sasaran utama kempen ini adalah rakyat Malaysia, terutamanya golongan remaja dan pelajar di semua peringkat.

Terdapat empat komponen utama yang menjadi asas kepada konsep gaya hidup sihat ini, iaitu: (1) peningkatan pengetahuan dan amalan pemakanan, (2) peningkatan pengetahuan dan amalan dalam menangani tekanan, (3) peningkatan pengetahuan dan amalan anti-merokok, dan (4) peningkatan pengetahuan serta amalan dalam sukan dan rekreasi. Namun begitu, keberkesanan kempen ini dalam mempromosikan kesihatan dalam kalangan rakyat Malaysia masih diragui disebabkan kekurangan kajian penilaian dan peningkatan bilangan pesakit hipokinetik (Khamis et al., 2024).

Sorotan Literatur

Beberapa kajian mendapati bahawa walaupun tahap pengetahuan mengenai gaya hidup sihat semakin meningkat, namun masih ramai yang tidak mengamalkannya secara menyeluruh dalam kehidupan seharian, dan ini menyumbang kepada peningkatan masalah kesihatan

(Farooqi et al., 2000; Aziz et al., 2024). Selain itu, penglibatan dalam aktiviti fizikal dapat mengurangkan risiko kesihatan dan meningkatkan kecergasan fizikal (Othman et al., 2024). Aktiviti fizikal merujuk kepada sebarang bentuk pergerakan yang melibatkan penggunaan keseluruhan anggota badan. Corbin et al. (2002) mendefinisikan aktiviti fizikal sebagai pergerakan yang memerlukan penggunaan otot-otot besar, manakala menurut Corbin dan Lindsey (1994), pelaksanaan aktiviti fizikal secara konsisten boleh membawa kepada perubahan fisiologi yang positif dalam sistem tubuh seperti peningkatan aliran darah serta pengukuhan koordinasi antara otot-otot besar dan kecil, seterusnya menghasilkan tahap kecergasan fizikal yang lebih baik.

Pelbagai bentuk aktiviti fizikal boleh diamalkan oleh individu, antaranya berjoging, berjalan kaki, melakukan senaman atau tarian aerobik, menunggang basikal, berenang, bermain boling, dan juga golf. Namun begitu, kemajuan dalam bidang sains dan teknologi masa kini telah memperkenalkan pelbagai kemudahan moden seperti lif, eskalator dan peralatan lain yang direka untuk memudahkan urusan harian. Meskipun ia menjimatkan tenaga dan masa, kemudahan ini secara tidak langsung menyumbang kepada gaya hidup sedentari apabila individu semakin kurang melakukan pergerakan fizikal (Siti Zaleha et. al., 2021).

Kecenderungan ini mengakibatkan ramai termasuk golongan remaja menjadi kurang aktif, mudah letih dan semakin enggan melakukan aktiviti fizikal. Jika dibiarkan berterusan, keadaan ini boleh membawa kepada pelbagai penyakit hipokinetik iaitu penyakit yang berpunca daripada kekurangan pergerakan fizikal. Antara penyakit yang berkait rapat dengan keadaan ini termasuklah penyakit kardiovaskular seperti sakit jantung, hipertensi, obesiti, sakit belakang dan masalah sendi (Wee, 1997).

Selain itu, amalan gaya hidup yang tidak sihat telah dikenal pasti sebagai penyumbang utama kepada peningkatan kadar obesiti. Corak hidup sedentari seperti menghabiskan masa yang lama menonton televisyen (Abdul Halim Tamuri, Zuria Mahmud & Safari Bani, 2005), duduk terlalu lama tanpa aktiviti fizikal (Klein, Emily & Hollingshead, 2015), serta tabiat pemakanan yang tidak seimbang, termasuk pengambilan makanan segera, merupakan faktor utama kepada masalah kegemukan berlebihan (Norkhalid et al., 2015). Obesiti kini menjadi salah satu isu kesihatan awam yang kritikal kerana jumlah penghidapnya semakin meningkat dalam kalangan rakyat Malaysia. Di samping itu, tabiat pemakanan yang tidak sihat juga boleh menyumbang kepada obesiti jenis adipos, yang berpotensi meningkatkan risiko kanser payudara dalam kalangan wanita (et al., 2007). Sementara itu, menurut Borneo Daily Bulletin Online (2024) sebanyak 73% kematian pramatang adalah disebabkan oleh penyakit berkaitan pembudayaan hidup tidak sihat.

Data daripada *National Health and Morbidity Survey* (NHMS) 2024 juga menunjukkan trend yang membimbangkan dalam kalangan remaja Malaysia. Kajian mendapati bahawa 1 daripada 3 remaja mengalami berat badan berlebihan atau obesiti. Sebanyak 63% remaja mengambil lebih daripada 1 hidangan manis bergula setiap hari. Manakala 75% mengambil lemak berlebihan. Perubahan drastik ini dikaitkan dengan gaya hidup tidak aktif yang menyumbang kepada pelbagai masalah kesihatan seperti obesiti, diabetes, kelemahan tulang serta penyakit jantung.

Penyertaan dalam aktiviti fizikal didapati semakin menurun dalam kalangan remaja dan pelajar (Rastam, 2022). Perbezaan budaya turut memberi kesan kepada motivasi dalam penglibatan aktiviti fizikal (Johnson, 2000). Wanita lebih terdorong oleh faktor kawalan berat badan,

manakala lelaki lebih bermotivasi oleh faktor persaingan dan pembangunan diri (Markland & Hardy, 1993).

Dari aspek tekanan, pelajar IPT yang mempunyai beban akademik tinggi sering mengalami tekanan tetapi tidak tahu cara menguruskannya dengan berkesan (Males & Kerr, 1996; Nasution, 2000). Tekanan yang berpanjangan boleh menjejaskan kesihatan dan prestasi akademik (Davies, 1989).

Dalam aspek pemakanan pula, walaupun tahap pengetahuan tentang pemakanan adalah tinggi, namun demikian pada peringkat pengamalan masih berada di tahap yang rendah (Douglas & Douglas, 1984; McMahan et al., 2003). Keluarga, rakan sebaya dan media merupakan faktor utama yang mempengaruhi amalan pemakanan pelajar (Thatcher & Rhea, 2003; Mirojono & Ab Nasir, 2024).

Kajian juga menunjukkan bahawa kesedaran mengenai bahaya merokok dalam kalangan pelajar meningkat, tetapi tidak membawa kepada pengurangan tabiat merokok (Aldinger et al., 1999; Wechler et al., 1998; Reader et al., 1998). Rudd dan Glanz (1990) menyimpulkan bahawa pengetahuan semata-mata tidak mencukupi dalam membentuk gaya hidup sihat. Justeru, kajian ini dijalankan ini untuk mengenalpasti tahap pengetahuan, sikap dan amalan terhadap gaya hidup sihat yang diamalkan dalam kalangan pelajar asnaf di Perlis.

Metodologi

Kajian ini adalah kajian kuantitatif berbentuk deskriptif tinjauan dengan menggunakan borang soal selidik yang diadaptasi daripada instrumen Burton (2011), dengan nilai kebolehpercayaan Cronbach Alpha sebanyak 0.86. Seramai 200 orang pelajar asnaf dari tiga kawasan Parlimen di Perlis iaitu; Parlimen Kangar (64.5%), Parlimen Arau (20.6%) dan Parlimen Padang Besar (14.9%) terlibat sebagai responden kajian. Israel (1992) menyatakan bahawa dalam kajian deskriptif, adalah lebih penting memastikan sampel mewakili populasi dan menggambarkan fenomena yang dikaji, berbanding memfokuskan kepada saiz sampel yang besar. Cochran (1977) pula menegaskan bahawa dalam keadaan sumber terhad, saiz sampel 200 adalah memadai selagi data yang dikumpul relevan dan tepat untuk tujuan kajian. Oleh itu, saiz sampel 200 adalah mencukupi untuk memberikan gambaran yang sahih mengenai populasi 600.

Secara keseluruhan, instrumen ini mengandungi sembilan bahagian utama, iaitu: (1) Demografi pelajar, (2) Maklumat untuk pengiraan jisim badan, (3) Amalan pemakanan berdasarkan pengalaman dan pengetahuan sedia ada, (4) Amalan senaman berdasarkan pengalaman dan pengetahuan sedia ada, (5) Maklumat kesihatan, (6) Aktiviti kesihatan dan kecergasan pelajar, (7) Sumber maklumat berkaitan kesihatan, (8) Gaya hidup, dan (9) Sikap terhadap amalan kesihatan dan gaya hidup sihat.

Bahagian demografi bertujuan mengumpulkan maklumat latar belakang responden yang merangkumi jantina, umur, kaum dan peringkat pengajian. Bahagian kedua pula memfokuskan kepada status fizikal dan kesihatan responden, termasuk maklumat seperti ketinggian, berat badan, dan sejarah masalah kesihatan yang dihadapi.

Seterusnya, bahagian ketiga dan keempat mengandungi item-item yang menilai amalan pemakanan serta amalan senaman responden, berdasarkan pengalaman serta pengetahuan sedia ada. Bahagian kelima memberi tumpuan kepada maklumat kesihatan umum, manakala

bahagian keenam menilai keterlibatan pelajar dalam aktiviti berkaitan kesihatan dan kecergasan.

Bahagian ketujuh bertujuan mengenal pasti sumber maklumat yang sering dirujuk oleh pelajar dalam mendapatkan pengetahuan berkaitan kesihatan dan gaya hidup sihat. Bahagian kelapan pula mengkaji gaya hidup harian pelajar secara menyeluruh. Akhir sekali, bahagian kesembilan menilai sikap pelajar terhadap amalan kesihatan dan gaya hidup sihat.

Bahagian pengetahuan mengenai gaya hidup sihat terdiri daripada 16 soalan yang dibahagikan kepada empat item utama. Item-item ini dinilai menggunakan skala Likert empat mata, iaitu: “sangat tidak setuju”, “tidak setuju”, “setuju” dan “sangat setuju”. Bahagian sikap terhadap gaya hidup sihat pula terdiri daripada lapan soalan yang menggunakan skala kekerapan: “tidak pernah”, “jarang-jarang”, “kerap” dan “sangat kerap”.

Dalam bahagian amalan gaya hidup sihat, terdapat dua soalan yang menggunakan skala Likert tiga mata, iaitu: “tidak pernah”, “pernah” dan “masih terlibat”. Bahagian sikap terhadap amalan kesihatan dan gaya hidup mengandungi lima soalan dengan empat item, yang turut menggunakan skala Likert empat mata yang sama seperti bahagian pengetahuan. Skor keseluruhan dan subskala bagi setiap item dalam instrumen ini dianalisis dan diklasifikasikan berdasarkan kategori seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 1 hingga Jadual 7.

Dapatan Kajian

Hasil kajian mendapati majoriti responden adalah perempuan (63%) dengan purata umur 19 tahun. Sebanyak 25.4 peratus responden sedang menjalani pengajian di peringkat menengah rendah manakala 58.5 peratus di peringkat menengah atas. Manakala 16.1 peratus belajar di peringkat IPTA/IPTS dan lain-lain institusi seperti Kolej Komuniti dan GiatMARA.

Jadual 1: Profil Demografi (n=200)

Demografi	%
Jantina	
Lelaki	37.0
Perempuan	63.0
Umur (purata)	19
Etnik	
Melayu	68.0
Lain-lain	32.0
Agama	
Islam	100.0
Peringkat Pengajian	
Menengah Rendah	25.4
Menengah Atas	58.5
IPTA/IPTS	14.7
Lain-lain	1.4
Parlimen	
Kangar	64.5
Arau	20.6
Padang Besar	14.9

Dalam kajian ini, penyelidik turut mengenalpasti Indeks Jisim Badan (BMI) pelajar asnaf. Hasil kajian menunjukkan bahawa secara puratanya pelajar asnaf dalam Parlimen Kangar berada dalam lingkungan normal iaitu 21.3 untuk Parlimen Kangar. Begitu juga pelajar asnaf dalam Parlimen Arau yang turut berada dalam lingkungan normal, dan 24.2 untuk pelajar asnaf dalam Parlimen Padang Besar. Walaupun bacaan BMI pelajar asnaf kawasan Padang Besar masih dalam lingkungan normal, namun sekiranya tidak diberi perhatian boleh membawa kepada kebarangkalian mengidap penyakit yang berisiko.

Jadual 2: Indeks Jisim Badan

Parlimen Kangar	21.3
Parlimen Arau	20.6
Parlimen Padang Besar	24.2

Secara keseluruhannya, hasil kajian mendapati tahap pengetahuan responden terhadap amalan gaya hidup dan amalan senaman adalah baik. Ini dapat dibuktikan bahawa (Jadual 3) sebanyak 52.1 peratus responden mempunyai tahap pengetahuan yang tinggi dalam amalan gaya hidup sihat. Manakala 58.1 peratus responden mempunyai tahap pengetahuan yang tinggi terhadap amalan senaman. Dapatan ini menunjukkan bahawa responden mengambil berat tentang kepentingan amalan gaya hidup dan amalan senaman yang boleh dijadikan sebagai faktor motivasi untuk mereka menjalani gaya hidup yang sihat secara berterusan.

Jadual 3: Tahap Pengetahuan Responden Terhadap Amalan Gaya Hidup dan Senaman

Tahap Pengetahuan	Rendah	Sederhana	Tinggi
Amalan Gaya Hidup	3.6	44.3	52.1
Amalan Senaman	3.3	38.6	58.1

Jadual 4 menunjukkan persepsi amalan permakanan berdasarkan pengalaman dan pengetahuan responden. Secara umumnya, responden bersetuju bahawa sentiasa mengutamakan penyediaan makanan yang bersih (min=3.739), mengambil buah-buahan sebagai amalan (min=3.360), mengamalkan pengambilan sarapan pagi (min=3.338), pengambilan serat untuk memudahkan proses penghadaman (min=3.255) dan mengutamakan makanan seimbang (min=3.111). Dapatan ini menggambarkan bahawa responden mempunyai pengetahuan tentang amalan permakanan yang seimbang

Jadual 4: Amalan Permakanan Berdasarkan Pengalaman Dan Pengetahuan Sedia Ada

Amalan Permakanan	STS	TS	S	SS	Min
Mengutamakan makanan seimbang setiap kali makan	1.9	13	57.1	28.0	3.111
Lebih suka makan pada lewat malam lebih banyak memberi kemudahan kepada badan	11.8	19.0	31.3	37.9	2.952
Pengambilan karbohidrat yang tinggi boleh menyebabkan penyakit kencing manis	7.1	25.1	40.0	27.7	2.883
Makan buah-buahan sebagai satu perkara yang diamalkan sentiasa	2.1	7.1	43.4	47.4	3.360
Mengambil sarapan pagi sebagai satu amalan dalam kehidupan	3.6	8.5	38.4	49.5	3.338
Sentiasa mengutamakan penyediaan makanan yang bersih adalah satu kemestian	0.2	0.7	23.9	75.1	3.739

Sentiasa mengambil makanan berserat tinggi bagi membantu proses penghadaman dengan baik	1.2	9.2	52.4	37.2	3.255
Sentiasa makan makanan yang direbus bagi mengurangkan kadar kolesterol dalam badan	2.4	24.2	52.6	20.9	2.919

Nota: STS Sangat Tidak Setuju, TS Tidak Setuju, S Setuju, SS Sangat Setuju

Di antara amalan gaya hidup yang sihat adalah menjalankan aktiviti senaman. Dalam kajian ini, penyelidik juga telah meninjau pandangan responden terhadap amalan bersenam. Responden telah bersetuju bahawa bersenam dapat mengekalkan tahap kecergasan serta penting untuk kesihatan jantung dan otak (min=3.547), amalan bersenam dapat menyihatkan badan (min=3.433), senaman dapat mengurangkan stress (min=3.227) dan melakukan kerja rumah seperti menyapu sebagai senaman (min=3.066). Ini menggambarkan bahawa responden yakin bahawa amalan bersenam dapat menjamin gaya hidup yang sihat.

Jadual 5: Amalan Senaman Berasaskan Pengetahuan

Amalan Senaman	STS	TS	S	SS	Min
Mengamalkan senaman sebagai satu aktiviti fizikal yang dapat menyihatkan badan	2.1	3.3	43.6	50.9	3.433
Menggunakan senaman sebagai satu cara untuk mengurangkan stress	2.8	10.2	48.3	38.6	3.227
Bersenam dapat mengekalkan tahap kecergasan serta penting untuk kesihatan jantung dan otak	0.9	2.4	37.7	59.0	3.547
Membuat kerja seperti menyapu dan mengelap lantai sebagai menggantikan senaman	3.8	14.7	52.6	28.9	3.066
Memaskan badan sebelum aktiviti bersukan	2.1	7.6	42.7	47.6	3.35
Senaman yang dilakukan sekurang-kurangnya 20 minit 3 kali seminggu	3.8	13.5	49.5	33.2	3.120
Anda lebih suka melakukan senaman di kawasan terbuka	7.6	24.2	42.9	25.4	2.860
Sentiasa mengamalkan senaman pada setiap hari	6.6	31.3	49.1	13.0	2.684

Nota: STS Sangat Tidak Setuju, TS Tidak Setuju, S Setuju, SS Sangat Setuju

Jadual 6 menjelaskan sikap responden terhadap amalan kesihatan dan gaya hidup sihat. Secara keseluruhannya responden mempunyai sikap yang positif terhadap amalan kesihatan. Mereka sanggup berbelanja untuk menjaga kesihatan (min=3.319), yakin bahawa bersenam tiga kali seminggu dapat mengelakkan penyakit (min=3.177), yakin amalan permakanan dan kesihatan yang diamalkan memberi manfaat kepada diri (min=3.175) dan meluangkan masa untuk aktiviti kecergasan (min=3.08).

Jadual 6: Sikap Terhadap Amalan Kesihatan Dan Gaya Hidup

Sikap Terhadap Amalan Kesihatan	STS	TS	S	SS	Min
Saya sanggup berbelanja untuk menjaga kesihatan saya	1.2	8.5	65.4	24.9	3.319
Saya sanggup meluangkan masa untuk aktiviti kecergasan	0.7	9.5	70.9	19.0	3.080
Saya yakin amalan permakanan dan kesihatan yang saya amalkan selama ini memberi manfaat kepada diri	0.2	8.8	64.2	26.8	3.175
Saya yakin dengan bersenam sekurang-kurangnya tiga kali seminggu dapat mengelakkan penyakit.	0.7	10.4	59.2	29.6	3.177

Saya percaya bahawa pengambilan makanan kesihatan tidak menjejaskan kesihatan. 2.6 14.5 56.4 26.5 3.068

Nota: STS Sangat Tidak Setuju, TS Tidak Setuju, S Setuju, SS Sangat Setuju

Jadual 7 merupakan aktiviti kesihatan dan kecergasan. Responden telah diminta untuk menyatakan kekerapan mereka melakukan aktiviti kesihatan dan kecergasan tersebut. Hasil kajian menunjukkan bahawa hanya 40.1 peratus responden mengambil makanan seimbang dalam kehidupan seharian mereka. Manakala 51.7 peratus responden mengalami masalah tidur yang tidak mencukupi; iaitu 8 jam. Ini akan menjadi punca kepada masalah kesihatan yang lain seperti sakit kepala, tekanan darah tinggi dan gangguan emosi. Dari segi mengambil makanan kesihatan, terdapat hanya 40.8 peratus responden yang kerap mengamalkannya. Di samping itu, responden juga ditinjau amalan mereka dari segi pemeriksaan kesihatan berjadual. Data jelas menunjukkan bahawa sebanyak 37 peratus responden tidak pernah melakukan pemeriksaan kesihatan. Manakala hanya 6.2 peratus sahaja yang sedar bahawa pemeriksaan kesihatan itu sangat penting pada diri sendiri dan mereka ini kerap menjalani pemeriksaan kesihatan berjadual.

Jadual 7: Amalan Kesihatan Dan Kecergasan

Amalan Kesihatan dan Kecergasan	TP	JJ	K	SK
Pengambilan makanan seimbang	0.9	52.1	40.1	6.9
Tidur yang cukup	4.5	51.7	34.6	9.2
Mengambil makanan kesihatan	5.2	54.0	35.1	5.7
Makan ikut waktu	7.2	60.2	28.0	4.5
Mengamalkan aktiviti senaman/riadah	3.3	63.5	27.0	6.2
Pemeriksaan Kesihatan berjadual	37.0	56.9	4.5	1.7
Kebersihan diri (pakaian)	-	2.6	36.3	61.1
Dandanan diri	1.9	15.2	42.4	40.5

Nota: TP Tidak Pernah, JJ Jarang-Jarang, K Kerap, SK Sangat Kerap

Kesimpulan

Amalan gaya hidup sihat merupakan aktiviti yang sangat baik untuk diamalkan oleh setiap individu. Ini adalah kerana faedah yang akan diperolehi daripada amalan gaya hidup sihat bukan saja meningkatkan kualiti kesihatan fizikal, malah ia akan memberi kebaikan dari segi mental dan emosi secara berterusan (Arwansyah et.al.,2024). Dapatan kajian menunjukkan bahawa secara umumnya kualiti kesihatan responden adalah ditahap yang baik. Responden mempunyai pengetahuan yang baik tentang amalan gaya hidup sihat dan keperluan aktiviti senaman dalam kehidupan. Mereka juga mempunyai sikap yang positif dalam amalan gaya hidup sihat. Manakala aktiviti gaya hidup sihat pula, hasil kajian menunjukkan bahawa terdapat aktiviti gaya hidup sihat yang kerap diamalkan oleh responden. Ini menggambarkan bahawa pelajar-pelajar asnaf yang purata berumur 19 tahun tahu amalan gaya hidup sihat memberi kebaikan kepada diri mereka. Pelajar-pelajar merupakan pewaris kepimpinan negara pada masa hadapan. Sekiranya amalan kesihatan dan gaya hidup sihat tidak diamalkan ia akan memberi kesan buruk kepada kualiti kehidupan dan akan merugikan negara kerana pelajar-pelajar merupakan aset negara yang paling bermakna kepada kepimpinan.

Penghargaan

Sekalung penghargaan dirakamkan kepada Faizuddin Center of Educational Excellence (FCoEE), MAIPs atas sokongan yang telah diberikan untuk kajian ini.

Rujukan

- Ab Halim Tamuri, Zuria Mahmud, & Safani Bari (2005). Permasalahan pelajar-pelajar fakir miskin di daerah Sabak Bernam. *Jurnal Pendidikan Malaysia* 30(2005): 21-33.
- Aldinger, C., Dawood, O., Hanson, L., Lee, S., & Rinaldi, A. (1999). College students' knowledge of health risks associated with smoking.
- Arwansyah, K., Edriagus, S., & Ramdan, B. (2024). Pengaruh diet pemakanan dan gaya hidup sihat terhadap prestasi pembelajaran mahasiswa UTHM Pagoh. *Jurnal Personalia Pelajar*, 27(2), 67–77.
- Aziz, N. A., Sahbudin, F., & Shari, M. G. (2021). Tahap amalan penjagaan kebersihan dan gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar Politeknik METRO Johor Bahru. *3rd National Conference in Sports & Co-Curriculum @ PM JB*.
- Basry, Z., & Mohamed, S. (2023). Kesedaran dan penerapan amalan ibu bapa dalam memupuk gaya hidup sihat kanak-kanak. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 8(4), e002197.
- Borneo Daily Buletin Online (2024, 26 Oktober). Budaya hidup tidak sihat beri impak negatif yang besar kepada negara. Borneo Daily Bulletin Online. Bahan diakses pada 1 Julai 2025, daripada <https://www.borneodailybulletin.com/budaya-hidup-tidak-sihat-beri-impak-negatif-yang-besar-kepada-negara-james/>
- Farooqi, A., Nagra, D., Edgar, T., Khunti, K. (2000). Attitudes to lifestyle risk factors for coronary heart disease amongst South Asians in Leicester: A focus group study. *Health and Medical Complete*, 17(4), 293-297.
- Institute for Public Health (IPH) 2024. National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2024: Nutrition Survey 2024, Malaysia
- Jamiah Manap, S., et al. (2023). Faktor yang mempengaruhi gaya hidup sihat remaja generasi Z di Malaysia. *e-Bangi Journal of Social Sciences & Humanities*, 20(1), 259–266
- Johnson, M. (2000). Cultural influences on physical activity participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(3), 1–10.
- Klein, E., & Aleksandra, H. (2015). Collaboration between special and physical education: The benefits of a healthy lifestyle for all students. *Teaching Exceptional Children*, 47(3): 163.
- Koo, H. C., How, J. S. Y., Koh, J. S., Law, G. S., & Kavisha, E. M. (2025). Mental health, nutritional status, physical activity and healthy eating index among Malaysian university students. *BIO Web of Conferences*, 40, 04002.
- Males, J. R. , & Kerr, J.H.(1996). Stress, emotional performance in elite slalom canoeists. *The Sport Psychologist*, 10, 36-40.
- Markland, D., & Hardy, L. (1993). The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 289–296.
- McMahan, S., Hampl, J. S., & Chikamoto, Y. (2003). Knowledge, attitudes, and behaviors related to nutrition among college students in the United States. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(10), 1314–1317.
- Mirojono, F., & Ab Nasir, N. H. (2024). Amalan gaya hidup sihat pensyarah Politeknik METRO Johor Bahru semasa pandemik COVID-19. *Jurnal Kejuruteraan, Teknologi dan Sains Sosial (JKTSS)*, 7(2).
- Nasution, A. (2000). Stress dan implikasinya terhadap pola hidup individu. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 45–52.
- Norkhalid Salimin, Gunathevan Elumalai, Mohd Izwan Shahril, & Gobinath Subramaniam. (2015). The effectiveness of 8 weeks physical activity program among obese students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 195: 1246-1254.

- Othman, N. M. F., Mazalan, N. S., & Surat, S. (2024). Hubungan gaya hidup dengan kecergasan fizikal dalam kalangan pelajar sains sukan di sekolah menengah. *Jurnal Penyelidikan Sains Sosial*, 7(23).
- Rastam, R. (2022). Amalan gaya hidup sihat serta pola aktiviti fizikal pelajar lelaki tingkatan 5 di SMK Bandar Banting, Selangor. *Gading Journal for Social Sciences*, 25(2), 63–72.
- Reader, E. G., Carter, A., & Crawford, A. (1998). Smoking, knowledge, attitudes and behaviours: A study with university student. *Health Education Journal*, 47, 125-127.
- Rudd, J., & Glanz, K. (1990). How individuals use information for health action: Consumer information processing. In K. Glanz, F. Marcus-Lewis & B. K. Rimer (Eds), *Health behaviour and health education: Theory research and practice* (pp. 115-139). San Francisco: Joey-Bass
- Siti Zaleha, I., Siti Rashidah, A. R., Noraini, M., & Syamim Zakwan, R. (2021). Amalan gaya hidup sihat ketika pandemik COVID-19 memenuhi tuntutan maqasid al-syariah. *Asian Journal of Civilizational Studies*, 3(3), 1–15.
- Stuart, R. B., & Davis, B. (1972). *Slim chance in a fat world: Behavioral control of obesity*. Prentice-Hall.
- Thatcher, W., & Rhea, D. (2003). Influences of body image and disordered eating among secondary school students. *American Journal of Health Education*, 34 (6), 343-350
- Wechler, H., Rigotti, N.A., Gleduill, Hoyt, J., & Lee, H. (1998). Increased level cigarette use among college students. *Journal of American Medical Association*, 280(19). 1673-1678.