

## **Kegemukan di Kalangan Pelajar-Pelajar KPLI Opsyen Pendidikan Jasmani Institut Perguruan Ilmu Khas**

oleh

**Hafidzah Abd. Khafidz**

**Munira Mohsin**

**Rozila Mohd. Isa**

**Eleanor Ann Tan Lye Neo**

Jabatan Pendidikan Jasmani dan Kesihatan  
Institut Perguruan Ilmu Khas

### **ABSTRAK**

*Kajian ini bertujuan mendeskripsi tahap kegemukan ke atas 60 pelajar Kursus Perguruan Lepas Ijazah (KPLI) opsyen Pendidikan Jasmani ambilan 2006. Kajian ini juga bertujuan untuk merangka program jangka pendek bagi membantu kumpulan yang menghadapi masalah kegemukan di kalangan responden. Data kuantitatif yang dikumpul ialah, Indeks Jisim Tubuh atau 'Body Mass Index' (BMI) dan Nisbah pinggang-pinggul atau Waist to Hip Ratio (WHR). Kaedah temubual separa berstruktur, pemerhatian serta penelitian dokumen dan catatan jurnal digunakan oleh pengkaji untuk mengumpul data responden yang dipilih secara purposive. Fasa ketiga melibatkan tindakan yang dijalankan ke atas responden yang terdiri daripada cadangan menu dan penglibatan dalam aktiviti fizikal. Dapatan kajian menunjukkan bahawa 9 orang adalah kurus atau kurang berat badan. Sebanyak 44 orang mempunyai berat badan yang unggul manakala 7 orang berada dalam kategori gemuk. Daripada tujuh responden yang dipilih secara purposive, seramai 3 orang telah berjaya mengurangkan berat badan dan berada dalam kategori normal manakala seramai 4 orang subjek masih lagi berada dalam kategori gemuk. Program rawatan yang disediakan ke atas responden didapati berkesan untuk mengurangkan masalah kegemukan.*

### **PENDAHULUAN**

#### **Latar Belakang Kajian**

Kesihatan dan penampilan merupakan aspek yang sering dikaitkan dengan berat badan seseorang. Badan yang sihat dengan penampilan yang menarik akan membuatkan seseorang merasa lebih yakin bila berhadapan dengan masyarakat. Kegemukan atau berat badan berlebihan dianggap sebagai isu yang memberi kesan ke atas kesihatan dan penampilan seseorang (Kementerian Kesihatan, 1998). Selain dari menjejaskan kecantikan, kegemukan akan membataskan pergerakan fizikal serta kerap menyebabkan keletihan di samping menggalakkan gangguan kesihatan (Anderson dan Barlett, 1998).

Dalam dunia pendidikan, penampilan seorang guru adalah penting dalam memberi kesan kepada persepsi pelajar. Guru merupakan *role model* kepada pelajar, mampu mempengaruhi serta mengubah sikap di samping memotivasikan pelajar ke arah yang lebih positif (Johns, 1995). Menurut Spencer (1998), dalam proses pengajaran dan pembelajaran Pendidikan

Jasmani, kemampuan guru menjadi *role model* ketika membuat demonstrasi merupakan elemen yang sangat penting.

Guru Pendidikan Jasmani merupakan individu yang kerap melibatkan diri dengan aktiviti fizikal semasa proses pengajaran dan pembelajaran. Kadar pengambilan makanan di kalangan Pendidik Jasmani ini seharusnya seimbang dengan aktiviti fizikal yang dijalankan memandangkan mereka terdedah dengan pelbagai latihan kecergasan yang diperlukan dalam aktiviti pengajaran. Menurut Husaini (1996), seseorang akan berada dalam keadaan tetap (konstan) apabila jumlah sumber tenaga yang diambil sama banyaknya dengan jumlah tenaga yang dikeluarkan. Jumlah sumber tenaga yang diambil dapat dikira dari pengambilan makanan dan minuman setiap hari. Manakala, jumlah pengeluaran tenaga merupakan jumlah tenaga yang dikeluarkan dalam keadaan rehat (*Basal Metabolic Rate*-BMR), tenaga yang dikeluarkan untuk pencernaan makanan dan penyerapan zat-zat gizi (*specific dynamic action* - SDA) serta tenaga yang dikeluarkan untuk bekerja atau melakukan aktiviti fizikal. Ketidakeimbangan pengambilan makanan dan penggunaan tenaga menyumbang kepada peningkatan risiko kegemukan.

### **Pernyataan Masalah**

Penampilan seorang guru memainkan peranan penting dalam mempengaruhi sikap dan minat pelajar (Melville dan Cardinal, 1997). Guru-guru Pendidikan Jasmani lazimnya digambarkan sebagai guru yang sihat, aktif, cergas dan agresif. Guru-guru Pendidikan Jasmani juga digambarkan sebagai guru yang mempunyai bentuk badan yang ideal dan menarik memandangkan mereka sentiasa bergiat aktif dalam melibatkan diri dengan aktiviti fizikal.

Namun, statistik yang dikeluarkan oleh Persatuan Kajian Obesiti Malaysia (MASO) pada tahun 2005 mencatatkan 27% atau setiap satu dari empat rakyat Malaysia dilaporkan mempunyai masalah berat badan yang berlebihan. Kajian syarikat maklumat pasaran TNS Asiapanel tidak lama dahulu mendapati bahawa Malaysia mempunyai peratusan rakyat dengan berat berlebihan dan masalah obesiti tertinggi berbanding negara lain di Asia (Utusan Malaysia Online, 2007). Dalam laporan yang dikeluarkan oleh U.S Centers for Disease Control and Prevention (2002), Amerika Syarikat dan beberapa Negara lain, didapati bahawa dunia sedang mengalami epidemik kegemukan. Di Amerika Syarikat sahaja, lebih 60% populasi dewasa adalah gemuk atau obes manakala 20 hingga 25% golongan kanak-kanak dan remaja adalah gemuk atau obes.

Senario yang terdapat di sekolah masa kini menunjukkan terdapat ramai guru Pendidikan Jasmani yang mempunyai masalah berat badan yang berlebihan. Ini memberi kesan yang negatif kepada proses pengajaran dan pembelajaran yang banyak melibatkan aktiviti fizikal khususnya di kalangan guru opsyen Pendidikan Jasmani (Bucher, 1999). Guru yang mempunyai masalah berat badan akan membataskan pergerakan dalam proses pengajaran dan pembelajaran. Pemerhatian yang dijalankan ke atas kemasukan pelajar Kursus Perguruan Lepas Ijazah opsyen Pendidikan Jasmani di Institut Perguruan Ilmu Khas juga menunjukkan terdapat pelajar-pelajar yang gemuk.

### **Tujuan Kajian**

Kajian ini bertujuan mendeskripsi tahap kegemukan ke atas pelajar-pelajar Kursus Perguruan Lepas Ijazah (KPLI) opsyen Pendidikan Jasmani bagi ambilan 2006. Ini penting bagi memastikan mereka yang terpilih seharusnya mempunyai fizikal dan perawakan yang ideal

bersesuaian dengan tugas serta peranan mereka sebagai bakal guru Pendidikan Jasmani. Kajian ini juga bertujuan untuk merangka program jangka pendek bagi membantu kumpulan yang menghadapi masalah kegemukan di kalangan responden.

Secara khususnya, objektif kajian adalah seperti berikut:

- i. Mendeskripsi sejauhmana tahap kegemukan di kalangan pelajar Kursus Perguruan Lepas Ijazah (KPLI), opsyen Pendidikan Jasmani, Institut Pendidikan Ilmu Khas.
- ii. Merangka satu program jangka pendek untuk membantu pelajar mengatasi masalah kegemukan.

### Rasional Kajian

Kajian ini dijalankan untuk mendapatkan klasifikasi berat badan pelajar KLPI opsyen Pendidikan Jasmani ambilan 2006. Ini adalah penting kerana bakal Pendidik Jasmani seharusnya mempunyai berat badan yang ideal bagi memudahkan mereka melakukan aktiviti fizikal bersesuaian dengan tugas serta peranan mereka yang digambarkan sebagai guru yang cergas, aktif dan agresif. Responden yang diklasifikasikan mempunyai berat badan berlebihan atau lebih dikenali dengan istilah gemuk diberikan latihan yang bersesuaian bagi membantu mengurangkan masalah kegemukan.

### Soalan Kajian

- i. Apakah tahap kegemukan di kalangan pelajar Kursus Perguruan Lepas Ijazah opsyen Pendidikan Jasmani di Institut Perguruan Ilmu Khas?
- ii. Adakah program jangka pendek membantu pelajar mengatasi masalah kegemukan?

### Definisi Operasional

#### Kegemukan

Dalam konteks kajian, tahap kegemukan merupakan klasifikasi responden menurut piawaian global Indeks Jisim Tubuh (*Body Mass Index*-BMI) samada kurang berat, berat badan unggul, berat badan berlebihan dan obes. BMI dikira dengan membahagikan berat badan individu dalam kilogram dengan ketinggiannya (dalam m<sup>2</sup>). Ukuran BMI antara 18.5 hingga 24.9 dianggap sebagai normal; 25 hingga 29.9 sebagai berat badan berlebihan dan melebihi 30 dianggap sangat gemuk (obes). Menurut piawai BMI, individu dikatakan gemuk apabila BMI berada di antara 25.0-29.9 kg/m<sup>2</sup>.

<b>KLASIFIKASI</b>	<b>BMI (kg/m<sup>2</sup>)</b>
Kurang berat	< 18.5
Normal (berat badan unggul)	18.5-24.9
<b>Berat badan berlebihan (GEMUK)</b>	<b>25.0-29.9</b>
Obes Kelas 1	30.0-34.9
Obes Kelas 2	35.0-39.9
Obes Kelas 3	> 40.0

Sumber WHO (1998): Klasifikasi berat badan dengan BMI

### **Imej tubuh badan**

Bagaimana kita melihat diri sendiri apabila melihat cermin ataupun bagaimana kita melihat diri sendiri dalam minda

### **Obesiti**

Mempunyai kandungan lemak badan yang abnormal iaitu mempunyai BMI yang melebihi 30. Satu keadaan di mana seseorang itu mempunyai berat badan melebihi 30 % dari berat badan ideal

### **Aktiviti fizikal**

Sebarang aktiviti yang melibatkan pergerakan badan (psikomotor)

### **Pemakanan**

Pengambilan makanan yang seimbang dari segi kandungan nutrien untuk menjana aktiviti harian yang norma

### **Batasan Kajian**

Kajian ini dibataskan kepada pelajar Kursus Perguruan Lepas Ijazah (Rendah) Opsyen Pendidikan Jasmani sesi 2006 di Institut Perguruan Ilmu Khas sahaja. Justeru, dapatan kajian ini tidak dapat mengeneralisasi keseluruhan populasi KPLI (R) opsyen Pendidikan Jasmani seluruh Malaysia dan keseluruhan populasi KPLI (R) pelbagai opsyen di Institut Perguruan Malaysia.

## **TINJAUAN LITERATUR**

### **Pendahuluan**

Dalam memahami isu guru Pendidikan Jasmani yang mempunyai masalah kegemukan, terdapat banyak kajian yang telah dijalankan oleh para penyelidik ke atas kesan kegemukan terhadap imej, penampilan serta prestasi kerja mereka. Bab ini akan membincangkan beberapa hasil kajian oleh pengkaji-pengkaji yang berkaitan dengan persoalan kajian.

### **Tinjauan Am**

#### **Punca Kegemukan**

Moore (1993) menyatakan bahawa 2/3 dari jumlah remaja perempuan tanpa mengira peringkat umur tidak berpuas hati dengan berat badan mereka. Separuh dari mereka tidak berpuashati dengan bentuk badan mereka khususnya lebih lemak yang terdapat di bahagian peha, pinggang dan punggung serta saiz payudara yang tidak sesuai dengan bentuk badan mereka. Kesedaran terhadap imej tubuh adalah lebih signifikan di kalangan remaja dan boleh dikaitkan dengan amalan pemakanan yang tidak sihat antara jantina lebih-lebih lagi perempuan.

Satu kajian telah dijalankan oleh Dianne S. Ward, Marsha Dowda, Stewart G. Trost, Gwen M. Felton, Rod K. Dishman dan Russell R. Pate (2006) ke atas 1015 remaja bertujuan untuk melihat perbandingan korelasi antara gadis kulit putih dan gadis Afrika-Amerika dengan aktiviti fizikal. Dapatan kajian menunjukkan bahawa penglibatan dalam aktiviti fizikal adalah lebih signifikan di kalangan gadis yang lebih aktif tanpa mengira berat badan ataupun bangsa. Ini membuktikan bahawa walaupun mempunyai masalah dengan berat badan, penglibatan dalam aktiviti fizikal tidak akan menjejaskan prestasi seseorang.

Noorlaila Hamima (2007) dalam artikelnya bertajuk Ubat penenang menyatakan bahawa kegemukan boleh memberi kesan negatif kepada mental dan psikologi seseorang. Keegoan seseorang itu boleh terjejas apabila dia mengalami masalah kegemukan. Mereka mudah berasa murung, gelisah, cemas dan malu bergaul dengan orang lain.

Terdapat banyak faktor atau punca yang menyebabkan kegemukan. Sistem pendidikan negara yang terlalu menekankan pencapaian akademik dikenal pasti menjadi punca utama peningkatan masalah berat badan berlebihan (obesiti) di kalangan murid-murid sekolah. Menurut Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Kesihatan Awam), Datuk Dr. Shafie Ooyub pengambilan minuman berkarbonat dan makanan segera yang berlebihan menjadi antara penyumbang kepada masalah berkenaan. Matapelajaran Pendidikan Jasmani yang diajar di sekolah hanya sekali atau dua kali seminggu adalah tidak mencukupi dan selepas pulang dari sekolah, mereka terlibat dengan kelas-kelas tuisyen. Menurutnya, kanak-kanak seharusnya tidak dibebankan dengan pelbagai perkara berkaitan pendidikan semata-mata tetapi mereka perlu diberikan ruang untuk bersenam dan melakukan kegiatan riadah. Faktor-faktor di atas turut menyumbang kepada kegemukan.

Banyak dapatan kajian lampau membuktikan perkaitan langsung antara peningkatan berat badan dengan penglibatan dalam aktiviti fizikal yang rendah. Kemajuan dalam teknologi dan pengangkutan mengakibatkan penglibatan dalam aktiviti fizikal bukannya satu keperluan penting dalam fungsi harian seperti elevator yang mengurangkan aktiviti berjalan dan penggunaan remote control untuk mengganti aktiviti berjalan. Justeru, keperluan jumlah tenaga untuk aktiviti harian menyumbang kepada penurunan jumlah pengeluaran tenaga serta mengakibatkan peningkatan berat badan.

Dapatan kajian yang telah dijalankan oleh Al-Isa AN (2004) ke atas 461 guru wanita tadika Kuwait mendapati 41.2 % subjek adalah gemuk dan 19.7 % adalah obes. Punca kegemukan yang dikenalpasti ialah status perkahwinan, umur, tinggal dengan keluarga, genetik dan aktiviti fizikal.

Karen C. Swallen, Eric N. Reither, Steven A. Haas dan Ann M. Meier (2005) telah menjalankan kajian ke atas 4643 remaja dengan menggunakan National Longitudinal Study of Adolescent Health (1996). Dapatan kajian menunjukkan bahawa kegemukan berkait rapat dengan kualiti hidup yang tidak sihat. Remaja yang mempunyai berat badan yang normal tidak menghadapi masalah depresi, keyakinan diri atau fungsi sosial mereka. Dapatan ini mengesahkan bahawa individu yang tidak mengamalkan gaya hidup yang sihat akan memperolehi tahap kesihatan atau tahap kecergasan yang lebih rendah. Ini akan menjejaskan prestasi mereka dalam aktiviti fizikal dan mengakibatkan mereka kurang berfungsi dalam masyarakat serta mengalami masalah psikologi.

Pertambahan berat badan selalunya disebabkan ketidakseimbangan tenaga dan pengambilan kalori lebih dari keperluan. Bagi mengurangkan berat badan, seseorang itu perlu mencipta tenaga defisit dengan memakan makanan kurang kalori, memperbanyakkan senaman atau aktiviti fizikal atau kedua-duanya sekali (Rabiatul Adawiyah, 2007). Menurut Pakar Estetik dan Antipenuaan, Alice Total Wellness, Bangsar, Kuala Lumpur, Dr. Alice Prethima Michael, faktor kurangnya senaman yang konsisten dan diet yang sihat menjadi punca utama kegemukan di kalangan masyarakat.

## Imej Tubuh

Imej tubuh adalah satu pengalaman psikologikal individu mengenai penampilan dan fungsi tubuh badannya yang mewakili pemikiran individu mengenai dirinya sendiri. Cash dan Szymanski (1995) menyatakan bahawa imej tubuh melibatkan dua komponen iaitu *perceptual body image* dan *attitudinal body image*. *Perceptual body image* berkait dengan anggaran saiz badan seseorang manakala *attitudinal body image* berkait dengan aspek afektif, kognitif dan tingkahlaku berkait dengan saiz badan.

Faktor-faktor berkait dengan imej tubuh sering mendiskriminasi antara individu yang obes dan bukan obes. Individu yang obes kerap *overestimate* saiz tubuh badan mereka, tidak puashati dengan penampilan diri serta mengelak interaksi sosial. Wanita juga didapati mempunyai tahap kecergasan dan kesihatan yang lebih rendah berbanding dengan individu normal. Individu obes juga menilai persepsi tubuh mereka dengan lebih rendah. Kesemua faktor ini meningkatkan tekanan perasaan dan merendahkan keyakinan diri di kalangan mereka.

## Pencegahan Kegemukan

Laporan oleh Unites States Health and Human Service (2001) menyatakan bahawa sekolah adalah lokasi utama strategi pencegahan dan penurunan kewujudan sindrom kegemukan dan obesiti di kalangan pelajar. Sekolah menyediakan pelbagai peluang untuk pelajar melibatkan diri dalam aktiviti fizikal, mengamalkan tabiat pemakanan yang sihat / baik serta mengukuhkan kefahaman berkaitan diet sihat dan faedah aktiviti fizikal. Guru sebagai *role model* disarankan untuk meningkatkan kesedaran diri mengenai kepentingan nutrisi yang baik dan sihat serta gaya hidup yang aktif demi kesejahteraan hidup; bersama ibu bapa dan masyarakat untuk menekankan kepentingan program dan polisi aktiviti fizikal dan nutrisi yang dikendalikan oleh pihak sekolah; menekankan kepentingan penerimaan saiz badan dan amalan kawalan berat badan yang tidak sihat dan meningkatkan sensitiviti guru untuk menangani masalah yang dihadapi oleh pelajar gemuk.

Deborah J. Rea (1998) menyatakan bahawa penglibatan dalam aktiviti fizikal dapat mengawal berat badan khususnya golongan remaja. Menurut National Association for Girls and Women in Sport dan Women's Sports Foundation, walaupun faedah aktiviti fizikal telah dikenalpasti, golongan remaja masih kekal tidak aktif serta mengamalkan tabiat pemakanan yang baik serta melakukan aktiviti fizikal yang berlebihan (Sundaot-Borgen, 1994). Keadaan ini adalah merbahaya justeru sebagai guru Pendidikan Jasmani, mereka perlu mengubah persepsi pelajar supaya mengamalkan tabiat pemakanan yang sihat serta penglibatan dalam aktiviti fizikal yang sesuai.

Menurut laporan National Cancer Institute, Amerika, diet dan aktiviti fizikal adalah faktor tingkahlaku dan gaya hidup yang memainkan peranan dalam etiologi dan pencegahan penyakit kronik seperti barah dan sakit jantung. Ia juga memainkan peranan dalam pencegahan kegemukan / obesiti serta mengekalkan kehilangan berat badan. Data kajian longitudinal ke atas corak aktiviti fizikal dan pengambilan diet yang diperolehi telah membantu untuk memahami kesannya ke atas tahap kesihatan dan fungsi fisiologi tubuh badan pada kemudian hari. Dapatan kajian ini mengesahkan bahawa tabiat pemakanan, corak senaman serta kesedaran terhadap pengukuran metabolik (seperti tekanan darah dan kolesterol darah) adalah penentu tahap kesihatan yang penting.

Meran Abu Bakar (2007) dalam artikelnya bertajuk Wanita perlu amal pemakanan cara sihat menyatakan bahawa gabungan pemakanan yang baik dan aktiviti fizikal yang berterusan adalah rahsia penuaan sihat. Wanita khususnya yang meningkat usia perlu digalakkan untuk mengambil pelbagai makanan yang berkhasiat.

Lyn Marmitt (2007) menyatakan bahawa program rawatan terbaik untuk masalah kegemukan atau obesiti adalah program yang menetapkan matlamat yang realistik. Beberapa faktor perlu diambil kira dalam pembentukan program dan antaranya ialah umur, motivasi, kestabilan emosi, keturunan, amalan pemakanan, gaya hidup dan keadaan fisiologi tubuh badan. Diet yang dicadangkan mestilah mengandungi gabungan semua gizi pemakanan dalam jumlah yang sesuai. Pengambilan perlu dikurangkan (kurang 30%) dan protein (12%). Satu program aktiviti fizikal yang berstruktur hendaklah digabungkan dengan diet untuk mengurangkan berat badan dan untuk mendapatkan bentuk badan yang menarik.

## Rumusan

Kesemua faktor yang berkait dengan tingkahlaku senam dan diet merupakan aspek yang perlu diberi perhatian oleh setiap individu untuk mengekalkan imej tubuh yang baik dan normal demi meningkatkan kesejahteraan hidup. Amalan pemakanan yang seimbang dan penglibatan dalam aktiviti fizikal yang kerap dapat mengekalkan bentuk tubuh yang menarik di samping meningkatkan keyakinan diri untuk berhadapan dengan masyarakat khususnya di hadapan pelajar. Diet dan senaman dapat merangsang perubahan tingkahlaku, sikap dan gaya hidup melalui program modifikasi tingkahlaku. Program ini akan dapat menggalakkan individu untuk menentukan masa, jumlah dan ulangan pengambilan makanan khususnya pengambilan diet rendah lemak.

Justeru, guru perlu meningkatkan usaha untuk melengkapkan diri dengan segala maklumat berkaitan dengan tahap kecergasan, pemakanan seimbang, amalan kesihatan yang positif dan program-program kesihatan serta aktiviti fizikal yang boleh dilaksanakan di sekolah. Guru juga perlu meningkatkan kesedaran dan mendidik diri sendiri supaya mengamalkan gaya hidup yang sihat dan menjadi *role model* yang paling ideal bagi pelajar mereka.

## METODOLOGI

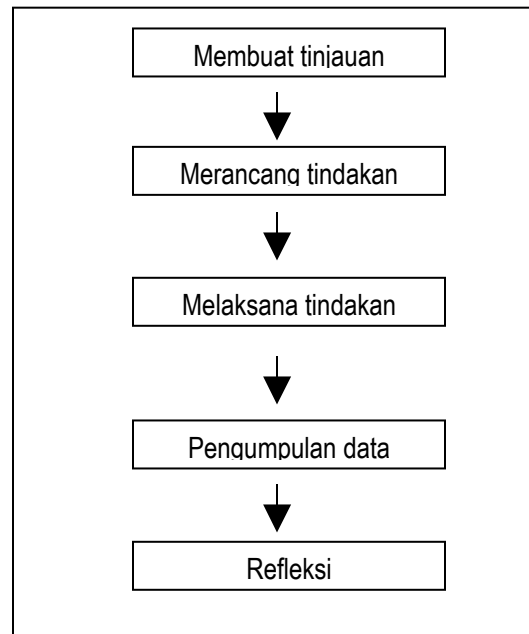
### Pendahuluan

Bab ini akan membincangkan kaedah kajian yang dijalankan. Tumpuan akan diberi kepada reka bentuk, instrumen kajian, kaedah pengumpulan data, populasi dan sampel kajian, prosedur kajian dan analisis data.

### Reka Bentuk Kajian

Reka bentuk penyelidikan yang dijalankan adalah bukan eksperimen dengan menggunakan kajian tindakan. Teknik pengumpulan data yang dipilih adalah secara *mixed methods* iaitu pendekatan yang menggabungkan kaedah kuantitatif dan kualitatif. Menurut Creswell (2003), gabungan kaedah kuantitatif dan kualitatif mampu memberikan kekuatan kepada dapatan kajian. Dalam konteks ini, pengkaji memilih strategi gabungan secara *Sequential Explanatory* di mana keputusan yang tidak dijangka melalui kaedah kuantitatif dapat dikenalpasti melalui kaedah kualitatif secara mendalam.

Kajian tindakan ini berpandukan kepada model Kemmis dan Taggart (1992) di mana pengkaji membuat tinjauan, merancang tindakan, melaksana untuk mengkaji, mengumpul data akhir sekali membuat refleksi.



Model Kemmis dan Taggart, (1992)

Tinjauan dilakukan ke atas pelajar-pelajar Kursus Perguruan Lepas Ijazah opsyen Pendidikan Jasmaniambilan Januari 2006 bagi mendapatkan persepsi awal tahap kegemukan. Pada peringkat awal, pengkaji telah menjalankan pengukuran bagi mendapatkan klasifikasi berat badan.

Teknik pengumpulan data dijalankan secara dua fasa yang melibatkan pengumpulan data kuantitatif dan kualitatif. Menerusi fasa pertama iaitu pungutan data kuantitatif, Indeks Jisim Tubuh atau lebih dikenali dengan *Body Mass Index* (BMI) dan Nisbah pinggang-pinggul atau *Waist to Hip Ratio* (WHR) diambil. Dapatan yang diperolehi kemudiannya dianalisis bagi mendapatkan nilai BMI dan WHR responden.

Fasa kedua melibatkan pungutan data secara kualitatif di mana pengkaji menjalankan kajian ke atas tujuh orang responden yang dipilih secara *purposive* dengan menggabungkan kaedah temubual separa berstruktur, pemerhatian serta penelitian dokumen dan catatan jurnal pengkaji untuk mengumpul data.

Dalam konteks penyelidikan, pengkaji telah menjalankan penerokaan secara mendalam bagi mengetahui rutin harian terutama yang melibatkan senaman dan pemakanan. Pengkaji memperuntukkan masa selama 30 minit dalam seminggu selama dua bulan bagi tujuan penyelidikan. Pengumpulan data secara kualitatif yang dijalankan dalam fasa kedua kajian ini dapat membantu dalam membuat interpretasi ke atas keseluruhan kajian.



Fasa ketiga melibatkan tindakan yang dijalankan ke atas responden yang mengalami masalah kegemukan. Responden dikehendaki menjalankan aktiviti fizikal secara berterusan sekurang-kurangnya 15 minit setiap hari atau 30 minit tiga kali seminggu. Jadual cadangan aktiviti adalah seperti di bawah.

Di samping itu, setiap subjek juga dikehendaki membuat catatan jurnal berkaitan dengan aktiviti fizikal yang dijalankan serta menu pemakanan harian dalam borang yang disediakan. Pemantauan dijalankan oleh rakan subjek yang dilantik ketika mereka menjalani latihan praktikum dengan berpandukan senarai semak yang disediakan oleh penyelidik. Pemantauan dan perbincangan dijalankan oleh penyelidik seminggu sekali ke atas setiap subjek untuk melihat perkembangan mereka.

### **Instrumen Kajian**

Instrumen yang digunakan adalah menjurus ke arah objektif kajian iaitu mengetahui tahap kegemukan di kalangan guru-guru pelatih KPLI opsyen Pendidikan Jasmani di Institut Perguruan Ilmu Khas. Terdapat dua alat ukur yang dijadikan panduan untuk mengklasifikasikan berat badan responden dalam fasa kuantitatif iaitu;

### **Indeks Jisim Tubuh (BMI)**

Indeks Jisim Tubuh (*Body Mass Index* - BMI) adalah merupakan piawaian untuk mengelaskan berat badan normal, berat badan berkurangan atau berlebihan dan obes. BMI dikira dengan membahagikan berat badan individu dalam kilogram dengan ketinggiannya (dalam m<sup>2</sup>). Ukuran BMI antara 18.5 hingga 24.9 lazimnya dianggap sebagai normal; 25 hingga 29.9 sebagai berat badan berlebihan dan melebihi 30 dianggap sangat gemuk (obes).

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi X Tinggi (m}^2\text{)}}$$

### **Nisbah pinggang-pinggul (WHR)**

Nisbah pinggang-pinggul atau *Waist to Hip Ratio* (WHR) ialah satu ukuran mudah untuk membuat taksiran pembahagian lemak dalam badan. WHR boleh dikira dengan membahagikan lilitan pinggang dan lilitan pinggul. WHR sebanyak 0.9 atau kurang dianggap ideal bagi lelaki dan 0.8 atau kurang dianggap ideal bagi wanita. WHR sebanyak 1.0 atau lebih menandakan peningkatan risiko bagi keadaan kurang sihat dan isyarat bahawa tindakan untuk mengurangkan lemak pada bahagian perut adalah perlu.

$$\text{WHR} = \frac{\text{Ukurlilit pinggang (cm/in)}}{\text{Ukurlilit pinggul (cm/in)}}$$

Selain dari itu, terdapat tiga kaedah yang dijalankan bagi pengumpulan data dalam fasa kualitatif iaitu temubual separa berstruktur serta penelitian dokumen dan catatan jurnal responden.

Temubual separa berstruktur dijalankan ke atas responden yang dipilih. Temubual ini dijalankan mengikut protokol temubual yang merangkumi soalan-soalan berkaitan dengan penglibatan dalam aktiviti fizikal dan pengambilan makanan. Soalan-soalan yang diajukan kepada responden adalah secara separa berstruktur yang menjurus kepada rutin harian yang melibatkan senaman dan pemakanan.

Pengkaji menggunakan bukti dokumen sebagai alat sokongan terhadap data atau maklumat yang didapati daripada temu bual yang dijalankan. Menurut Mohd Majid (1990), dokumen terdiri dari rekod yang bertulis dan tidak bertulis yang dapat membantu dalam memberi kefahaman terhadap keseluruhan kajian. Dalam konteks kajian, catatan aktiviti serta menu harian akan dianalisis.

Selain itu, pengkaji juga merangka satu cadangan pelan tindakan jangka pendek bagi membantu responden yang dikategorikan sebagai gemuk. Pelan tindakan jangka pendek tersebut menghendaki responden menjalankan aktiviti fizikal serta mengikuti menu yang dicadangkan untuk membantu mengurangkan Indeks Jisim Tubuh.

### **Populasi / Persampelan**

Responden kajian terdiri dari guru-guru pelatih Kursus Perguruan Lepas Ijazah bagi opsyen Pendidikan Jasmani ambilan 2006. Seramai 60 orang guru pelatih KPLI opsyen Pendidikan Jasmani sesi 2006 dijadikan responden. 40 orang dari mereka terdiri dari guru pelatih KPLI rendah manakala 20 orang adalah guru pelatih KPLI menengah. Selepas dibuat pengukuran BMI dan nisbah pinggang dan pinggul (WHR), guru pelatih yang dikategorikan sebagai gemuk akan dipilih sebagai subjek secara 'purposive' untuk mengikuti pelan tindakan kajian.

### **Pelan Tindakan Jangka Pendek Kajian**

Berikut adalah pelan tindakan jangka pendek yang disediakan oleh penyelidik untuk subjek kajian yang dikategorikan sebagai gemuk. Pelan tindakan jangka pendek ini akan dilaksanakan selama dua bulan.

Pelan tindakan jangka pendek ini dibahagikan kepada dua bahagian iaitu:

- i. Pelan tindakan - aktiviti fizikal
- ii. Pelan tindakan - cadangan

**Pelan Tindakan Jangka Pendek – Aktiviti Fizikal**

<b>Tahap Penglibatan</b>	<b>Aktiviti</b>
Sederhana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jalan laju (lebih kurang 3 – 5 km sejam)</li> <li>• Menari / Aerobik</li> <li>• Jogging (pace sederhana) 3 – 5 km sejam</li> </ul>
Tinggi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berlari / Jogging (5 – 7 km sejam)</li> <li>• Mengayuh basikal (Lebih 15 km sejam)</li> <li>• Berenang gaya bebas (10 laps)</li> <li>• Aerobik intensiti tinggi</li> <li>• Jalan sangat laju (5 km sejam)</li> <li>• Latihan bebanan (angkat berat) intensiti tinggi</li> <li>• Permainan seperti bola sepak atau bola keranjang yang melibatkan larian berterusan</li> </ul>

**Pelan Tindakan Jangka Pendek – Cadangan Menu**

<b>Sarapan</b>	
* Roti (butter / jam)	2 keping
Milo/ Teh / Kopi	1 cawan
* Bijirin & susu	1 mangkuk
<b>Makan Tengahari</b>	
Buah-buahan	2 potong
Nasi putih / Mee / Mihun	1 mangkuk kecil
Ikan / daging / ayam	1 ketul (kecil)
Sayuran hijau	1 mangkuk kecil
Buah-buahan	2 potong
Sup campur (sayur / ayam / daging)	1 mangkuk
<b>Makan Malam</b>	
Roti & sup / Burger / bubur / Oat	1 mangkuk kecil
Susu	1 gelas

**Analisis Data**

Bagi penyelidikan yang dijalankan dalam fasa pertama iaitu pengumpulan data secara kuantitatif, BMI dan WHR di ambil ke atas guru-guru pelatih dari program Kursus Perguruan Lepas Ijazah opsyen Pendidikan Jasmani di Institut Perguruan Ilmu Khas Ambalan 2006. Fasa kedua menghendaki pengkaji menjalankan kajian secara mendalam ke atas tujuh orang

responden yang dipilih secara *purposive* dengan menggabungkan kaedah temubual separa berstruktur serta penelitian catatan jurnal.

Perbincangan dalam bab ini ditumpukan kepada penganalisan data kajian untuk menjawab objektif kajian berikut:

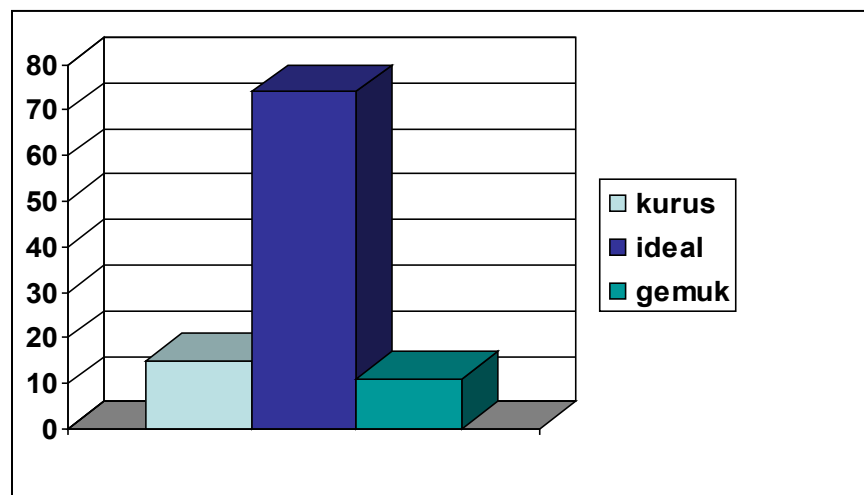
- i. Mendeskripsi sejauhmanakah tahap kegemukan di kalangan pelajar Kursus Perguruan Lepas Ijazah (KPLI), opsyen Pendidikan Jasmani, Institut Pendidikan Ilmu Khas.
- ii. Merangka satu program jangka pendek untuk membantu pelajar mengatasi masalah kegemukan.

Data yang dikumpul dalam fasa yang pertama dianalisis serta diklasifikasikan menurut piawaian pengkelasan berat badan BMI dan WHR. Manakala data dari fasa kualitatif pula dianalisis berdasarkan struktur yang dibentuk bagi menjurus ke arah pencapaian matlamat kajian.

### DAPATAN KAJIAN

Pada fasa pertama, data kuantitatif kajian diperolehi melalui ukuran BMI dan WHR ke atas 60 orang guru pelatih KPLI (PJ)ambilan 2006. Dapatan kajian menunjukkan bahawa 15% (9 orang) adalah kurus atau kurang berat badan. Sebanyak 74% (44 orang) mempunyai berat badan yang unggul manakala 11% (7 orang) berada dalam kategori gemuk.

BMI	Peratus	Bilangan
Kurus / Kurang berat	15	9 orang
Unggul / Normal	74	44 orang
Gemuk	11	7 orang
Jumlah	100 %	60 orang



Seramai tujuh responden yang berada dalam kategori gemuk dipilih secara *purposive* untuk mengikuti pelan tindakan yang telah dicadangkan oleh penyelidik. Setelah mengikuti pelan tindakan selama dua bulan, pengukuran BMI dan WHR dijalankan sekali lagi. Dapatan menunjukkan bahawa seramai 3 orang (43%) telah berjaya mengurangkan berat badan dan berada dalam kategori normal. Manakala seramai 4 orang subjek (57%) masih lagi berada dalam kategori gemuk.

Subjek	Aktiviti Fizikal		Amalan Pemakanan	
	Sebelum	Selepas	Sebelum	Selepas
S1	Aktif	Aktif	Tak baik	Baik
S2	Normal	Aktif	Baik	Baik
S3	Normal	Normal	Tak baik	Baik
S4	Pasif	Aktif	Tak baik	Baik
S5	Normal	Normal	Baik	Baik
S6	Normal	Normal	Baik	Tak baik
S7	Normal	Normal	Tak baik	baik

#### Aktiviti Fizikal:

- Aktif: > 3 kali seminggu
- Normal: 3 kali seminggu
- Pasif: < 2 kali seminggu

#### Pemakanan:

- Baik: Seimbang / berjadual
- Tak baik: Tak seimbang / tak berjadual

Jadual di atas merujuk kepada tahap penglibatan subjek kajian dalam aktiviti fizikal dan amalan pemakanan mereka berdasarkan pelan tindakan yang disediakan. Didapati 3 subjek melibatkan diri secara aktif dalam aktiviti fizikal manakala 4 subjek lain berada dalam keadaan normal. Seorang subjek telah melibatkan diri secara aktif dalam aktiviti fizikal walaupun pasif sebelumnya.

Dari segi amalan pemakanan pula, didapati hanya seorang subjek yang tidak mengamalkan diet yang dicadangkan. Maklumat yang diperolehi menunjukkan bahawa subjek ini tinggal dengan keluarga yang menyajikan makanan menyelerakan hingga sukar untuk beliau mengelaknya.

Dapatan kajian menunjukkan bahawa subjek dapat menyesuaikan diri dengan pelan tindakan yang disediakan.

## **Rumusan**

Secara keseluruhannya, dapatan kajian menunjukkan bahawa subjek yang mempunyai bentuk tubuh badan yang normal mempunyai sikap dan komitmen yang baik dan positif semasa menjalani pelan tindakan yang disarankan. Hasil dari sokongan rakan, keluarga dan pensyarah, mereka berupaya menurunkan berat badan dalam tempoh yang ditetapkan. Selain dari faktor kawalan pemakan dan penglibatan dalam aktiviti fizikal, subjek juga berupaya mengurangkan berat badan kerana beban tugas yang tinggi semasa menjalani praktikum di mana mereka tidak mempunyai masa secukupnya untuk berehat.

Bagi subjek yang masih berada di kategori gemuk, mereka didapati tidak mempunyai komitmen yang tinggi untuk melibatkan diri dalam cadangan pelan tindakan secara maksimum. Selain dari beban tugas yang kurang, mereka juga merasa terlalu selesa dengan penyediaan makanan di sekolah dan di rumah.

Dapatan kajian menunjukkan bahawa cadangan aktiviti fizikal yang diusulkan adalah sesuai. Walaubagaimanapun, cadangan menu tidak dapat diterima oleh semua subjek. Selain dari itu, subjek sedang menjalani praktikum ketika itu dan ini turut menjejaskan komitmen mereka berdasarkan kekangan masa dan beban tugas. Justeru, pemantauan dan bimbingan berterusan pengkaji terhadap subjek tidak dapat dikuti sepenuhnya.

## **PERBINCANGAN**

Bab ini akan menyimpulkan dapatan kajian diikuti dengan ringkasan hasil dapatan kajian. Cadangan untuk kajian masa depan dicadangkan dengan harapan kajian-kajian lebih baik dapat dilakukan di masa akan datang

### **Permasalahan Kajian**

Senario yang terdapat di sekolah masa kini menunjukkan terdapat ramai guru Pendidikan Jasmani yang mempunyai masalah berat badan yang berlebihan. Ini memberi kesan yang negatif kepada proses pengajaran dan pembelajaran yang banyak melibatkan aktiviti fizikal khususnya di kalangan guru opsyen Pendidikan Jasmani (Bucher, 1999). Guru yang mempunyai masalah berat badan akan membataskan pergerakan dalam proses pengajaran dan pembelajaran. Pemerhatian ke atas guru pelatih KPLI (M) opsyen Pendidikan Jasmani juga menunjukkan bahawa terdapat masalah kegemukan wujud. Justeru kajian ini dijalankan untuk mengenalpasti punca kegemukan dan mencadangkan satu program rawatan yang dapat membantu mereka mengurangkan berat badan dalam tempoh yang ditetapkan.

### **Implikasi Kajian**

Dapatan kajian menunjukkan bahawa terdapat perkaitan yang relatif antara diet yang seimbang dengan penglibatan dengan aktiviti fizikal. Subjek yang komited dengan program rawatan yang disediakan telah berjaya menurunkan berat badan dalam tempoh pemerhatian. Subjek yang tidak berjaya menurunkan berat badan mereka adalah berpunca daripada kegagalan untuk mengikuti program rawatan yang disediakan khususnya cadangan menu.

Berikut adalah cadangan yang boleh dijalankan untuk kajian masa depan berdasarkan dengan dapatan kajian.

- Penyelidik:
- i. Bentuk baru atau memperbaiki teknologi sedia ada untuk mengukur pengambilan diet atau aktiviti fizikal
  - ii. Bentuk atau memperbaiki kaedah inovatif untuk memperbaiki laporan sendiri tingkahlaku diet atau aktiviti fizikal responden. Ia melibatkan pengurusan soal selidik atau penggunaan kalendar / rentetan sejarah hidup untuk mengimbas kembali ke yang dapat merangsang pemerolehan semula informasi yang relevan
- Guru PJ: Tingkatkan kesedaran dan usaha untuk memperoleh bentuk badan yang sempurna, tahap penguasaan kemahiran yang tinggi, tahap kecergasan yang tinggi, kepentingan imej tubuh untuk meningkatkan keyakinan diri dan penampilan
- BPG: Pemilihan calon KPLI khususnya bagi opsyen PJ dan kursus lain amnya: BMI perlu diambil kira kerana PJ merupakan subjek wajib (pergerakan guru lebih mudah & kurang masalah kesihatan)

### **Refleksi Kajian**

Melalui dapatan kajian yang diperolehi, penyelidik telah merumuskan kepada beberapa perkara iaitu:

- Dalam mengikuti pelan tindakan yang disyorkan oleh penyelidik, aspek sikap, disiplin dan komitmen subjek perlu diberi penekanan untuk memastikan objektif kajian dapat dicapai. Sekiranya tidak diberi penekanan, subjek tidak akan ada kesungguhan serta komitmen untuk melaksanakan semua arahan yang ditetapkan.
- Penyelidik disyorkan membuat perancangan yang lebih sistematik khususnya dari aspek penjadualan dan pemantauan. Ini dapat memastikan pelaksanaan prosedur kajian dapat dijalankan mengikut jadual yang tetap dan sistematik.
- Skop kajian perlu diperluaskan kepada semua opsyen di IPIK & semua IPG khususnya kumpulan pelajar Pra PISMP yang mempunyai tempoh belajar yang lebih lama di IPG. Ini membolehkan sikap dan tingkahlaku yang sihat dan positif dipupuk dari peringkat awal lagi di samping pemantauan dapat dibuat pada tempoh yang lebih lama
- Kriteria pemilihan calon KPLI semua opsyen perlu diperincikan oleh BPG supaya calon yang gemuk atau obes tidak dipilih. BMI perlu dilaksanakan ke atas semua calon KPLI di samping kriteria pemilihan yang lain spesifik mengikut opsyen
- Ujian Amali perlu diperluaskan kepada semua calon KPLI untuk memastikan tahap kecekapan pergerakan asas mereka dan tidak hanya mengfokus kepada calon kursus Pendidikan Jasmani saja. Ini wajar kerana mereka juga terlibat dalam gerakerja kokurikulum yang memerlukan tahap kecergasan serta tahap penguasaan kemahiran asas yang baik bagi membolehkan mereka berfungsi secara optimum dan berkesan.

## RUMUSAN

Dapatan kajian ini menunjukkan terdapat perhubungan yang relatif antara kegemukan dengan gaya hidup. Kesan kegemukan membawa kepada imej sendiri yang rendah dan prestasi yang kurang memberangsangkan dalam aktiviti fizikal.

Guru sebagai *role model* perlu menampilkan diri sebagai individu yang mempunyai bentuk badan yang ideal di kaca mata pelajar dan mampu mempengaruhi serta mengubah sikap di samping memotivasikan pelajar ke arah yang lebih positif. Ke arah itu, guru perlu mengamalkan diet yang seimbang dan penglibatan dalam aktiviti fizikal yang baik supaya imej diri mereka dapat diperbaiki dan dikekalkan dan mampu berfungsi dengan lebih baik.

Masalah Kegemukan perlu diatasi dengan segera agar golongan remaja khususnya dapat berfungsi dengan lebih baik ke arah pembentukan masyarakat yang seimbang dan dinamik ke arah pencapaian semua matlamat wawasan 2020.

Program-program intervensi perlu dibentuk dengan mengambil kira semua faktor yang berkaitan supaya eipdemik obesiti dapat dikurangkan atau dibendung seperti amalan pemakanan yang baik, gaya hidup yang sihat serta sikap dan tingkahlaku yang positif. Pemantauan berterusan ke atas golongan yang mempunyai masalah kegemukan perlu diteruskan supaya berat badan ideal dapat dikekalkan dan tingkahlaku yang sihat dapat dikekalkan.

Pihak kementerian juga perlu mengambil kira bentuk badan semasa membuat pemilihan calon untuk mengikuti program KPLI khususnya Pendidikan Jasmani supaya bakal guru yang dilatih mampu menjadi role model yang baik dan melaksanakan kemahiran dengan lebih efisien dan cekap.

## PENUTUP

Untuk mengatasi masalah kegemukan, semua pihak perlu bergabung tenaga demi mencapai kesejahteraan hidup dan masyarakat yang mempunyai penampilan yang baik serta dapat berfungsi dengan baik secara maksimum. Sokongan dari semua pihak amat diperlukan supaya hasrat untuk mengurangkan berat badan bagi yang menghadapi masalah kegemukan. Di samping itu, maklumat mengenai pemakanan yang seimbang, informasi mengenai sumbangan aktiviti fizikal dalam mengekalkan berat badan dan pengekalahan tahap kesihatan serta amalan tingkahlaku yang baik dan positif dapat membantu pihak kerajaan membendung masalah kegemukan yang kritikal di Malaysia ketika ini. Secara tidak langsung, imej sendiri setiap individu dapat ditingkatkan atau diperbaiki dan akhirnya semua guru Pendidikan Jasmani akan tampil sebagai role model yang boleh dicontohi dan dikagumi.

## RUJUKAN

- Al-Isa AN. (2004). Factors associated with overweight and obesity among Kuwaiti kindergarten female teachers. *Nutrition Health*. 18 (1), pp 67-71.
- Bucher, C. A. (1999). *Foundation of physical education* (13th ed.). St Louis: C.V. Mosby.
- Creswell, J. W. (2003). Advanced mixed method research designs. *Handbook on mixed methods in the behavioral and social sciences*. Thousands Oaks: Sage Publications, 209-240.
- Hill, J. O. & Donahoo, W. T. (2002). Environmental contributions to obesity.



- Marmitt, L. (2007). Adolescent obesity. Yale-New Haven Teachers Institute.
- Melville, D. S., & Cardinal, B. J. (1997). Are overweight physical educators at a disadvantage in the labor market? A random survey of hiring personnel. *The Physical Educator*, 54, 216-221
- Metra Syahril Mohamaed. (2007). *Tumpu akademik punca obesiti*. Utusan Malaysia Online.
- Mohd Majid Konting. (1990). *Kaedah Penyelidikan Pendidikan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Moore, D. C. (1993). Body image and eating behavior in adolescents. *Journal of the American College of Nutrition*. 12 (5), pp 505 – 510.
- Norlaila Hamima Jamaluddin. (2007). *Ubat penenang*. Harian Metro Online.
- Rabiatul Adawiyah Koh Abdullah (2007). *Kawal kegemukan cara mudah dan murah*. Utusan Malaysia Online.
- Rea, D.J. (1998). Physical Activity and Body Image of Female Adolescents: Moving toward the 21st Century. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 69.
- Spencer, A. (1998). Physical educator: Role model or role the ball out? *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 69(6), 58-63.
- Swallen, K. C., Reither, E. N., Haas, S. A. & Meier, A. M. (2005). Overweight, obesity, and helath related quality of life among adolescents: The National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Pediatrics*. 15(2), pp 304-347.
- Thompson, C. W. (1996). Apparent teacher fitness levels and its effect on student test scores. *Indiana Association for Health, Physical Education, Recreation, and Dance*, 25, 17-20.
- Ward, D. S., Dowda, M., Trost, S. G., Felton, M. F., Dishman, R. K. & Pate, R. R. (2006). Physical activiti correlates in adolescent girls who differ by weight status. *Obesity* 14:97-105. Diperolehi daripada <http://www.obesityresearch.org/misc/terms.shtml>.