

## Kajian Tahap Pengetahuan Dan Amalan Terhadap Senaman Di Kalangan Pelajar Politeknik METrO Johor Bahru

Malisa Binti Othman<sup>1</sup>, Dr Muhammad Nazri Abdul Halim<sup>2</sup>, Mohd Ghadafi Bin Shari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Politeknik METrO Johor Bahru

### ABSTRAK

Senaman adalah penting untuk kesihatan tubuh badan, meningkatkan kualiti hidup dan tahap kesihatan. Disamping itu, senaman yang kerap dan berkualiti dapat membantu meningkatkan prestasi fisiologi. Namun, adakah pelajar Politeknik METrO Johor Bahru mengamalkan dan mempunyai pengetahuan mengenai senaman, terutamanya semasa COVID-19. Bagi menjawab persoalan tersebut, pengkaji menjalankan satu kajian tinjauan bagi mengetahui penglibatan pelajar dalam aktiviti senaman dari aspek pengetahuan, amalan senaman, dan kekangan menjalani aktiviti senaman. Kajian ini dijalankan keatas 100 orang pelajar menggunakan instrumen soal selidik. Soal selidik diedarkan menggunakan *Google Form* dan kemudian dianalisa menggunakan SPSS25. Mengandungi dua bahagian iaitu Bahagian A (Demografi) dan Bahagian B (Tahap Pengetahuan, Amalan, dan Kekangan). Dapatan menunjukkan min bagi tahap pengetahuan pelajar PMJB terhadap senaman adalah pada tahap yang tinggi. Bagi amalan senaman dikalangan pelajar, terdapat empat pernyataan yang mencatatkan nilai min tinggi manakala tiga pernyataan mencatatkan nilai min sederhana. Mengenai kekangan pelajar PMJB menjalani senaman, tiga pernyataan mencatatkan nilai min tinggi dan satu pernyataan menunjukkan min sederhana. Objektif kajian telah dicapai dan diharap dengan kajian ini dapat membantu pihak berkaitan terutama Politeknik METrO Johor Bahru dalam membudayakan aktiviti bersenam di kalangan pelajar.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Amalan, Senaman, COVID-19

### 1.0 PENGENALAN

Senaman yang berkualiti penting bagi seseorang untuk mempunyai gaya hidup yang sihat dan memiliki kesihatan yang baik. Sebagai seorang pelajar adalah penting untuk menjaga kualiti kesihatan yang baik. Berdasarkan kajian Kamarul et.al (2015) telah menyatakan beberapa slogan yang dikaitkan dengan senaman iaitu “Kesihatan Melambangkan Kekayaan” dan “Badan Sihat, Otak Cerdas”. Amalan senaman adalah penting dalam penjagaan kesihatan. Penjagaan kesihatan merupakan aspek penting di dalam kehidupan seseorang dan menjadi tanggungjawab individu tersebut untuk memastikan kesihatan mental dan fizikalnya pada tahap yang baik. Penjagaan kesihatan yang baik dapat mengurangkan risiko-risiko kesihatan seperti penyakit kronik melibatkan jantung. Penjagaan kesihatan yang bermutu dapat membantu jantung berfungsi dalam keadaan yang baik dimana ketahanan kardiovaskular dan kemampuan otot jantung dapat dipertingkatkan. Selain itu, dengan penjagaan kesihatan juga dapat meminimumkan risiko penyakit berkaitan obesiti dan diabetes. Amirulhadi dan Radzani (2018) telah memetik kajian dari Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mendapati 5.5 juta rakyat Malaysia mengalami kegemukan atau obesiti yang bakal menyumbang kepada permasalahan penyakit kardiovaskular, diabetes, darah tinggi, dan akhirnya membebankan kewangan negara untuk menampung perbelanjaan kesihatan. Penjagaan kesihatan melalui aktiviti fizikal dapat membantu membina otot peha, ketahanan terhadap kecergasan, mampu mencapai pembakaran kalori tambahan dan kehilangan pound yang tidak diinginkan, mengurangkan risiko kecederaan otot yang berlebihan dan membantu dalam pemulihan otot, membantu menguatkan tisu penghubung lutut, pinggul dan pergelangan kaki, dan menguatkan tulang. Selain daripada kelebihan berbentuk fizikal, penjagaan kesihatan juga dapat meningkatkan kesejahteraan mental yang sihat dalam diri individu berkaitan meningkatkan kepercayaan diri, bekerja secara produktif, dan mampu mengendalikan tekanan.

Masalah kesihatan boleh diatasi melalui amalan cara hidup yang sihat, pengambilan makanan yang seimbang, memperbanyakkan aktiviti fizikal atau bersenam, menjaga kebersihan, sentiasa berfikiran positif, membuat keputusan yang bijak, dan sentiasa bersyukur. Berdasarkan perbincangan kajian Ridhwan dan Haryani (2014) menjelaskan senaman dapat mengurangkan berat badan, mengelakkan risiko penyakit kronik, mengurangkan tekanan hidup seperti tekanan sosial, tekanan emosi, dan tekanan mental. Pelbagai kempen telah dilaksanakan oleh kerajaan bagi memastikan masyarakat yang sihat. Senaman yang baik dan berkualiti dapat menjamin tahap kesihatan yang baik. Dengan bersenam, seseorang tu akan terhindar daripada masalah kesihatan. Ketahuilah bahawa badan yang sihat dan cergas akan menghasilkan minda yang sihat dan cerdas. Senaman adalah penting dilakukan oleh setiap individu, tidak kira dimana berada. Senaman memberikan manfaah dan faedah dari segi sosial, emosi, dan kesihatan tubuh badan. Menurut BH Online (3 Oktober 2020) menjelaskan dua organ terpenting bagi manusia adalah otot dan jantung, dan memastikan keduanya dalam keadaan yang baik memerlukan seseorang itu bersenam. Selain itu senaman dapat mengurangkan risiko penyakit-penyakit kronik. Ke kerapannya dalam melakukan senaman yang teratur dan konsisten dapat menyumbang pencapaian kecergasan yang baik.

Senaman banyak dikaitkan dengan pergerakan atau aktiviti fizikal. Ini meliputi pelbagai pergerakan tubuh badan dihasilkan melalui pengecutan otot dan penggunaan tenaga. Komponen-komponen kemahiran yang diperolehi daripada senaman adalah kekuatan otot bagi pecutan dan kelajuan, memudahkan koordinasi tubuh badan, dan mengekalkan keseimbangan ketika bergerak. Senaman banyak memberikan faedah kepada sesiapa yang mengamalkannya. Senaman dibahagikan kepada senaman aerobik dan senaman anaerobik. Senaman aerobik merujuk kepada senaman kardio yang memerlukan aktiviti senaman dijalankan berterusan dalam jangka masa tertentu melibatkan penggunaan otot dan memaksa tubuh badan menggunakan lebih oksigen. Senaman aerobik dapat merangsang otot, memperbaiki jantung dan paru-paru, memberikan kesan penurunan kandungan lipid dalam darah, penurunan tekanan darah dan juga kandungan gula dalam darah. Manakala senaman anaerobik memerlukan seseorang melakukan pecutan. Senaman anaerobik mampu membina otot yang memberikan kemampuan dalam meningkatkan kelajuan dan kekuatan.

## 2.0 LATAR BELAKANG KAJIAN

Senaman memberikan pelbagai faedah dan seharusnya sebagai pelajar hendaklah mampu membahagikan masa untuk melakukan regangan dan senaman. Senaman dapat menyegarkan tubuh badan dan melancarkan pengaliran darah dalam tubuh badan. Dengan itu, otak pelajar akan mendapatkan oksigen yang baik, dan akhirnya membantu pelajar untuk belajar dan menyiapkan atau menghasilkan tugas berkualiti. Kamarul et.al (2015) menjelaskan bahawa amalan senaman mampu menyeimbangkan kehidupan seseorang pelajar pengajian tinggi dari aspek rohani dan jasmani. Ini kerana, amalan senaman dapat memberikan keadaan riadah dan ketenangan kepada pelajar yang sedia maklum sibuk dengan pelbagai aktiviti kuliah dan menyiapkan pelbagai tugas. Pelajar yang aktif menikmati kesihatan yang lebih baik dan lebih bahagia daripada rakan sebaya mereka yang tidak aktif (Marie et.al 2018). Namun hakikatnya, kesibukan seseorang pelajar menyebabkan pelajar kurang untuk melakukan senaman. Meenapriya et.al (2018) menjelaskan sebilangan besar pelajar meletakkan kesihatan mereka berisiko disebabkan oleh pilihan gaya hidup tanpa aktiviti fizikal dan senaman. Fenomena ini memberikan kebimbangan kepada pelbagai pihak mengenai tahap kesihatan pelajar dari segi fizikal dan mental. Ridhwan dan Haryani (2014) menyatakan peratusan masyarakat Malaysia mengamalkan cara hidup sihat semakin merosot. Pelajar perlulah sedar bahawa sesibuk mana pelajar dalam kuliah dan tugas, penjagaan kesihatan adalah penting. Roshini et.al (2015) menjelaskan aktiviti fizikal berkurang dari sekolah menengah ke pengajian tinggi dan sebahagian besar pelajar mendakwa berlakunya penurunan aktiviti fizikal setelah tamat pengajian. Hasil kajian Silvester et.al (2018) menunjukkan hanya 7.4% pelajar tidak terlibat dalam aktiviti senaman, namun 26.6% pelajar tidak melakukan senaman secara konsisten.

### 3.0 OBJEKTIF KAJIAN

Berdasarkan kepada pengenalan kajian dan latar belakang kajian, pengkaji menetapkan objektif kajian bagi mengetahui pandangan pelajar Politeknik METrO Johor Bahru dalam aktiviti senaman dari aspek pengetahuan, amalan senaman, dan kekangan menjalani senaman.

### 4.0 METODOLOGI

Sampel kajian terdiri daripada 100 responden yang dipilih secara rawak yang terdiri daripada pelajar Politeknik METrO Johor Bahru sesi Disember 2019. Soal selidik terdiri daripada dua bahagian iaitu Bahagian A (Demografi) dan Bahagian B (Tahap Pengetahuan, Amalan, dan Kekangan). Bahagian A merangkumi tiga maklumat responden iaitu jantina, umur, dan bangsa. Bahagian B mengandungi 17 soalan item menggunakan Lima Skala Likert yang diperkenalkan oleh Rensis Likert (Sekaran 2006). Mengandungi pilihan keputusan dari “Amat Tidak Bersetuju” sehingga “Amat Sangat Bersetuju”. Soal selidik diedarkan menggunakan Google Form dan kemudian dianalisa menggunakan SPSS25. Ujian *reliability analysis* dilakukan bagi menilai tahap reliabiliti bagi set soal selidik dan sesebuah kajian dijaga. Jadual 1 menunjukkan dapatan dari ujian *reliability analysis*.

Jadual 1:Ujian *Reliability Analysis*

FAKTOR	JUMLAH ITEM SOALAN	RELIABILITI
Tahap Pengetahuan	6	0.863
Amalan	7	0.802
Kekangan	4	0.707

Daripada dapatan ujian *reliability analysis* menunjukkan *Alpha Croanbach* kesemua setiap dimensi adalah melebihi tanda aras yang telah ditetapkan iaitu 0.6. Dari dapatan tersebut, ini bermaksud soalan-soalan yang dikemukakan terbukti kesahihan dan responden memahami setiap item soalan. Jadual 2 digunakan bagi mentafsir nilai min berdasarkan skala likert sebagai menjawab setiap persoalan kajian yang telah diadaptasi daripada Wiersma (1995).

Jadual 2: Titik Potong (*Cut-off Point*) Nilai Min Mengikut Wiersma (1995)

JULAT MIN	TAHAP KEKUATAN
Nilai Min 1.00 – Nilai Min 2.33	Tahap Rendah
Nilai Min 2.34 – Nilai Min 3.67	Tahap Sederhana
Nilai Min 3.68 – Nilai Min 5.00	Tahap Tinggi

### 5.0 DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Jadual 3: Demografi Responden

No	Demografi	Pengelasan	Peratusan (%)
01	Jantina	Lelaki	22
		Perempuan	78
02	Umur	17 tahun - 18 tahun	12
		19 tahun - 20 tahun	76
		21 tahun - 22 tahun	12
03	Bangsa	Melayu	94
		Cina	2
		India	4

Dapatan mengenai demografi responden pelajar PMJB menunjukkan pelajar perempuan sebanyak 78% diikuti pelajar lelaki 22%. Majoriti julat umur pelajar PMJB adalah diantara 19 tahun hingga 20 tahun. Majoriti pelajar PMJB adalah berbangsa melayu mencatatkan peratusan sebanyak 94%, diikuti India (4%) dan Cina (2%).

Jadual 4: Tahap Pengetahuan Responden Mengenai Senaman

	Min
Bersenam dapat melawan penyakit kronik.	4.12
Pemakaian yang sesuai diperlukan bagi melakukan senaman.	4.18
Selesai sahaja aktiviti senaman, seseorang perlu melakukan sesi penyejuk badan dengan memperlakan rentak senaman bagi penyediaan badan untuk rehat.	4.16
Sebelum melakukan senaman, seseorang perlu memanaskan badan terlebih dahulu.	4.25
Seseorang perlu melakukan regangan sebelum melakukan senaman yang lasak.	4.06
Bersenam dapat membuatkan tidur lebih nyenyak.	4.12

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa tahap pengetahuan responden pelajar PMJB terhadap amalan senaman adalah berada pada tahap yang tinggi. Responden pelajar mempunyai tahap pengetahuan yang baik terhadap amalan senaman. Selain itu, dapatan kajian menunjukkan bahawa pelajar mempunyai ilmu pengetahuan berkaitan amalan bersenam dalam memastikan tubuh badan sentiasa sihat dan apabila tubuh badan sihat, pelajar tersebut mampu melakukan apa yang diinginkan. Pengetahuan terhadap amalan senaman penting bagi menghasilkan semangat serta keyakinan kepada setiap individu untuk bersenam. Kebanyakan pengetahuan yang dimiliki secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung bermaksud, pelajar memperolehi pengetahuan melalui pembacaan mengenai sesuatu info berkaitan kesihatan. Secara tidak langsung pula bermaksud, pelajar menghadiri sesuatu program ataupun kempen berkaitan kesihatan dan disitulah mereka mendapat pengetahuan berkenaan amalan senaman.

Jadual 5: Amalan Senaman Dikalangan Responden

	Min
Bersenam dilakukan dimana sahaja asalkan selesa	3.94
Sentiasa mengamalkan senaman pada setiap hari	3.58
Mengamalkan senaman sebagai satu aktiviti fizikal yang dapat menyihatkan badan	4.25
Mengamalkan senaman sebagai satu cara untuk mengurangkan stres	3.29
Saya melakukan dalam bentuk bersukan	4.33
Saya lebih suka melakukan senaman di kawasan terbuka	4.46
Senaman yang dilakukan sekurang-kurangnya 20 minit tiga kali seminggu	3.20

Jadual 5 menunjukkan dapatan amalan senaman dikalangan responden. Empat pernyataan mencatatkan nilai min yang tinggi. Pernyataan yang mencatatkan nilai min melebihi 4.00 adalah "Saya lebih suka melakukan senaman di kawasan terbuka" (min=4.46), "Saya melakukan dalam bentuk bersukan" (min=4.33), dan "Mengamalkan senaman sebagai satu aktiviti fizikal yang dapat menyihatkan badan" (min=4.25). Tiga pernyataan yang mencatatkan nilai min sederhana adalah "Sentiasa mengamalkan senaman pada setiap hari" (min=3.58), "Mengamalkan senaman sebagai satu cara untuk mengurangkan stres" (min=3.29), dan "Senaman yang dilakukan sekurang-kurangnya 20 minit tiga kali seminggu" (min=3.20). Roshini et.al (2015) menyatakan tahap amalan senaman di kalangan pelajar pengajian tinggi didapati memuaskan. Ini menggambarkan bahawa, sesibuk mana seorang pelajar tersebut, penjagaan kesihatan melalui amalan senaman adalah penting. Pelajar PMJB sedar dan mengamalkan senaman bagi memperolehi kesihatan yang baik. Meenapriya et.al (2018) menjelaskan pelajar perlu memastikan fizikal dan kesihatan mental dalam keadaan yang baik dengan memberi tumpuan kepada mendapat tidur yang mencukupi, senaman dan gaya hidup sihat.

Jadual 6: Kekangan Responden Untuk Melakukan Aktiviti Senaman

	Min
Kesibukan dengan pembelajaran.	3.75
Tugasan-tugasan yang diberikan pensyarah.	3.80
Saya tiada kelengkapan pakaian untuk bersenam.	2.88
Tiada masa.	3.94

Tiga pernyataan mencatatkan nilai min yang tinggi manakala satu pernyataan mencatatkan nilai min sederhana pada Jadual 6. Tiada masa mencatatkan min tertinggi, menunjukkan alasan pelajar tidak melakukan senaman disebabkan ketiadaan masa. Menurut MyMetro (14 Disember 2015) melalui kajian yang dijalankan Herbalife membabitkan 1200 responden dari Malaysia, Indonesia, Australia, Filipina, Korea Selatan dan Thailand, mendapati seramai 74% menyatakan halangan atau kekangan masa menyebabkan mereka tidak melakukan senaman. Ini menggambarkan pelajar masih lemah dalam pengurusan masa sehingga memberikan alasan tiada masa. Ketidadaan masa juga boleh berpunca daripada kesibukan seorang pelajar. Melalui dapatan, pernyataan “Tugasan-tugasan yang diberikan pensyarah” (min=3.80) dan “Kesibukan dengan” (min=3.75) antara penyebab dan kekangan pelajar untuk tidak melakukan senaman. Dalam melakukan, faktor pemakaian juga menjadi satu keutamaan. Pakaian yang selesa dapat membantu seseorang melakukan senaman dengan selesa. Daripada dapatan kajian menunjukkan bahawa ketidadaan kelengkapan pakaian untuk senaman bukanlah satu halangan besar kepada pelajar PMJB. Ini kerana, senaman boleh dibuat tanpa memerlukan pakaian khusus melainkan jika seseorang melakukan aktiviti bersukan seperti berlari, futsal, berbasikal, dan sebagainya..

## 6.0 KESIMPULAN

Pihak PMJB perlu memastikan aktiviti senaman diterapkan bagi setiap pelajar. Antara aktiviti senaman yang telah dilakukan oleh PMJB adalah senamrobik dan minggu sukan. Namun, penyertaan dari pelajar masih minimum. Melalui dapatan kajian yang diperolehi sedikit sebanyak memberikan gambaran mengenai sejauhmana tahap pengetahuan dan amalan terhadap senaman sebahagian pelajar di Politeknik METrO Johor Bahru. Apa jua dapatan kajian yang diperolehi oleh pengkaji, diharapkan mencapai kepada objektif kajian. Namun demikian, pengkaji beranggapan yang kajian ini adalah merupakan permulaan ke arah penghasilan banyak lagi dimensi kajian berkaitan penjagaan kesihatan, gaya hidup sihat, dan amalan senaman yang perlu dilakukan pada masa-masa yang akan datang. Secara keseluruhannya, objektif kajian telah berjaya dicapai. Pengkaji mencadangkan agar satu kajian yang meliputi keseluruhan populasi pelajar PMJB dilaksanakan pada masa akan datang bagi membantu pihak berkenaan dalam membuat keputusan bagi menggalakkan penjagaan kesihatan melalui senaman dalam kalangan pelajar.

## RUJUKAN

- Ahmad Amirulhadi Bin Mohamad dan Dr.Mohd Radzani Bin Abdul Razak (2018), “*Kelaziman Lebihan Berat Badan dan Obesiti di Kalangan Pelajar di Sebuah Sekolah Rendah di Bandar Selayang, Selangor*”, Seminar Antarabangsa Isu-Isu Pendidikan (ISPEN2018)
- BH Online (3 Oktober 2020), “*Senaman Ubat Terbaik Jaga Jantung dan Otak*”, <https://www.bharian.com.my>
- Kamarul Azmi Jasmi, Mohd Imran Mahamad Remli, dan Wan Ezril Wan Ibnurushdi (2015), “*Mahasiswa dan Aktiviti Kesukanan*”, <https://www.researchgate.net>
- M. Meenapriya, R. Gayathri, dan V. Vishnu Priya (2018), “*Effect of Regular Exercises and Health Benefits Among College Students*”, Drug Invention Today
- Marie H. Murphy, Angela Carlin, Catherine Woods, Alan Nevill, Ciaran MacDonncha, Kyle Ferguson, and Niamh Murphy (2018), “*Active Students Are Healthier and Happier Than Their Inactive Peers: The Results of a Large Representative Cross-Sectional Study of University Students in Ireland*”, Journal of Physical Activity and Health, <https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0432>

MyMetro (14 Disember 2015), “*Kekangan Masa Halangan Terbesar Gaya Hidup Sihat*”,  
<https://www.hmetro.com.my>

Roshini Rajappan, Karthikeyan Selvaganapathy, dan Lola Liew (2015), “*Physical Activity Level Among University Students: A Cross Sectional Survey*”, International Journal of Physiotherapy and Research, DOI: <http://dx.doi.org/10.16965/ijpr.2015.202>

Silvester Lipošek, Jurij Planinšec, Bojan Leskošek, dan Aleksander Pajtler (2018), “*Physical Activity of University Students and Its Relation to Physical Fitness and Academic Success*”, Annales Kinesiologiae, DOI: 10.35469/ak.2018.171

Syahrul Ridhwan Morazuki dan Fardilla Haryani Binti Abdullah (2014), “*Kesan Senaman Berjalan Pantas Terhadap Perubahan Komposisi Tubuh Badan*”, Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia

Uma Sekaran (2006), “*Research Methods For Business: A Skill Building Approach, 4th Edition*”, Wiley India Pvt. Limited.

Wiersma W (1995), “*Research Methods in Education: An Introduction*”, Boston: Allyn an Bacon