

Status Indeks Jisim Badan Pelajar Pendidikan Jasmani Institut Pendidikan Guru

**Norfadlin Mohd Nor¹, Syed Muhd Kamal S.A Bakar², Kamalularifin Muhamed³,
Bisshukri Matrop⁴, Shaireena Ja'afar⁵**

^{1,2,3,4,5}IPG Kampus Temenggong Ibrahim, Johor Bahru

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan mengenalpasti status Indeks Jisim badan (BMI) ke atas 39 orang pelajar Institut Pendidikan Guru Zon Selatan bagi pengkhususan Pendidikan Jasmani. Pengiraan Indeks Jisim Badan ini berkait rapat dengan ketinggian dan berat badan individu. Menurut Butcher, (1999) ramai guru pendidikan jasmnai di sekolah mempunyai masalah berat badan yang berlebihan. Masalah ini juga turut memberi impak yang besar proses pengajaran dan pembelajaran yang banyak melibatkan aktiviti fizikal khususnya dalam kalangan guru opsyen Pendidikan Jasmani. Guru pendidikan jasmani perlu mengawal dan memantau berat badan supaya tidak akan membataskan pergerakan dalam proses pengajaran dan pembelajaran. Bagi memastikan keberkesanan mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah, masalah lebih berat dan obesiti dalam kalangan guru pelatih perlu dikenal pasti dari awal sebelum mereka mendapat penempatan di sekolah. Oleh itu, seramai 39 orang pelajar IPG bagi pengkhususan pendidikan jasmani telah ditimbang untuk mengenalpasti status Indeks Jisim Badan (BMI). Dapatan kajian menunjukkan 25.6% pelajar berada dalam kategori kurang berat badan, 10.3% orang mempunyai lebih berat badan dan 7.7% pelajar dalam kategori obes. Seramai 56.7% orang mempunyai berat badan yang unggul. Pelajar yang melebihi berat ideal atau normal akan diberikan program intervensi yang akan dirancang pada masa akan datang.

Kata Kunci : Lebih berat badan, guru pelatih, obesiti ,BMI

1.0 PENGENALAN

Kesihatan ialah satu bentuk homeostasis bagi mana-mana organisma yang bernyawa. Kesihatan sesuatu yang amat penting dalam kehidupan manusia. Kesihatan ialah asas hidup yang sempurna. Kesihatan juga membawa erti kemampuan seseorang untuk meneruskan hidup dengan prospek positif. Menurut Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO), sihat ditakrifkan sebagai keadaan sempurna fizikal, mental dan sosial dan tidak hanya ketika ketiadaan sakit. Sebagai individu yang mementingkan kesihatan, adalah penting untuk mengelakkan diri daripada terkena penyakit kronik yang boleh mengancam nyawa. Justeru itu, individu perlu mempunyai keadaan yang sihat dan sempurna dari segi imej tubuh badan, sihat mental serta menjalani aktiviti bersosial dengan bahagia. Pelbagai langkah dan strategi usaha yang disediakan oleh pihak Kementerian Kesihatan Malaysia (2011) yang sentiasa berusaha untuk meningkatkan kesihatan orang ramai bermula daripada akar umbi kanak-kanak hingga ke generasi warga emas. Penyakit-penyakit yang sering berpunca daripada masalah obesiti dan kegemukan termasuklah penyakit kencing manis, penyakit jantung iskemik, penyakit hipertensi, penyakit paru-paru dan masalah tulang serta otot badan. Namun begitu, terdapat juga individu yang mempunyai masalah endokrin, kekurangan hormon tiroid atau hipertiroid sehingga mengalami masalah obesiti. Jika hormon steroid berlebihan dalam badan akan menyebabkan masalah sindrom cushing sehingga berlaku kegemukan. Obesiti adalah

masalah penyakit yang melanda Malaysia dan isu ini telah menjadi isu global yang hangat dibincangkan pada masa kini.

Setiap individu harus memastikan bilangan kalori yang diambil setiap hari. Pengambilan makanan seimbang digalakkan dalam pengambilan makanan mengikut waktu yang telah ditetapkan. Jika seseorang tidak mengambil tahu bilangan kalori dalam sehari semasa makanan maka pembentukan lemak yang berlebihan serta ketidakseimbangan pemakanan akan berlaku. Individu juga tidak melakukan aktiviti fizikal dalam kehidupan seharian. Hal ini dikenali sebagai perubahan lemak badan yang bergantung kepada ketidakseimbangan antara tenaga yang diambil dan yang digunakan. Apabila hal ini berlaku kerana ketidakseimbangan tenaga antara kalori yang dimakan dan digunakan disebabkan oleh peningkatan dalam pengambilan makanan tepu-tenaga yang tinggi dengan kandungan lemak, garam, gula (Abdulwahab Naser al Isa et al., 2013). Lemak kolestrol penting untuk tubuh tetapi bukan dalam jumlah yang banyak. Lemak mula menjadi ancaman apabila keperluannya melebihi had. Kolestrol yang berlebihan inilah yang menempel pada salur arteri yang kecil. (Lily haslina Nasir, 2004).

Menurut WHO, 1990 faktor risiko yang banyak berkaitan dengan masalah kesihatan berkait rapat dengan lebih berat badan dan obesiti. Gaya hidup yang pasif masa kini menjadikan individu kurang mementingkan kesihatan serta faktor utama yang menyumbang kepada penyakit hipokinetik. Kajian yang telah dibuat telah mencadangkan lebih berat badan dan obesiti dalam kalangan kanak-kanak lebih kepada kurangnya aktiviti fizikal dan lebih makanan .

Untuk menentukan bacaan obesiti ia boleh diukur dengan menggunakan Indeks Jisim Tubuh (BMI) yang merupakan formula untuk menilai berat badan. Nilai yang diperolehi daripada formula kemudiannya boleh merujuk jadual 1 untuk mengetahui status Indeks Jisim Tubuh.

Jadual 1 : Klasifikasi berat badan dengan BMI

Klasifikasi Berat Badan	BMI (KG/M ²)
Kurang berat badan	<18.50
Normal	18.50 – 24.99
Lebih berat badan	25.00 – 29.99
Obes	≥30.00

Sumber KKM (2011): Modul Intervensi Obesiti di Tempat kerja

2.0 LATAR BELAKANG KAJIAN/ MASALAH KAJIAN

Fenomena masalah peratusan dengan berat badan berlebihan dan masalah obesiti tertinggi berbanding negara lain di Asia turut melibatkan Malaysia sebagai negara yang maju. Ini juga menunjukkan bahawa potensi obesiti di Malaysia perlu diambil serius sekiranya tidak dikawal serta mengambil langkah-langkah selanjutnya. Sekali gus, isu ini membawa masalah yang besar dan kesan yang buruk kepada negara. Negara memerlukan rakyat yang sihat tubuh badan tanpa sebarang penyakit untuk menyumbang kepada pembangunan dan kemajuan dalam pelbagai sektor pekerjaan.

Jika kita menyusuri kehidupan budaya masyarakat kini, kita sering mendengar masalah-masalah obesiti dan gaya hidup yang kurang sihat diterapkan dalam masyarakat. Di sini sangat penting peranan senaman dan aktiviti fizikal yang dapat membantu mengurangkan gejala yang

sedang menular dalam masyarakat kini. Terdapat tiga domain utama dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani iaitu domain psikomotor, domain kognitif dan afektif. Dalam Pendidikan Jasmani beberapa aspek juga perlu diberi tumpuan iaitu kemahiran motor. Aspek tersebut ialah penjagaan kesihatan melalui aktiviti kecergasan di samping penerapan nilai-nilai murni melalui pengenalan aktiviti fizikal yang dipertanggungjawabkan kepada guru-guru pendidikan jasmani dan kesihatan. Menurut Tang Peng Jeng (2006), Pendidikan Jasmani di sekolah juga merupakan aktiviti pengalaman di sekolah yang melibatkan aktiviti fizikal dan amalan kecergasan. Menerusi pembelajaran fizikal dalam kelas Pendidikan Jasmani, pelajar berpeluang melakukan aktiviti senaman dan ini dapat meningkatkan kesihatan dan kecergasan murid. Menurut Amirulhadi & Mohd Radzani (2018), amalan melakukan aktiviti fizikal adalah antara faktor yang signifikan dalam mengawal lebihan berat badan dan obesiti. Salah satu penyebab utama lebihan berat badan dan obesiti adalah kekurangan melakukan aktiviti fizikal. Berat badan haruslah diturunkan melalui aktiviti latihan jasmani dan kawalan diet adalah yang paling berkesan untuk lebihan berat badan dan obesiti. Latihan fizikal turut mempengaruhi pengurangan berat badan. Individu akan kehilangan lemak adalah antara 47-49% dalam kajian yang telah dijalankan.

Golongan guru merupakan aset yang terpenting bagi negara Malaysia untuk membentuk generasi bermaklumat dan seimbang dari segi jasmani, rohani, emosi, sosial dan intelektual seiring dengan Falsafah Pendidikan Negara. Guru perlu lebih komited dan bersedia mencapai objektif ini. Oleh yang demikian, guru pelatih perlu berada dalam keadaan sihat dan mencapai tahap maksimum bagi menjalankan tanggungjawab yang diamanahkan apabila diberi penempatan kelak. Hal ini sangat penting bagi guru pelatih opsyen pendidikan jasmani dan kesihatan yang akan sentiasa bergerak aktif dan cergas selari dengan bidang yang dipilih. Sebagai bakal guru pendidikan jasmani yang akan diberi penempatan di sekolah perlu memastikan imej badan serta penampilan sesuai dan mengambil berat tentang bacaan BMI.

Guru yang mempunyai penampilan yang baik akan berperanan penting untuk mempengaruhi sikap dan pelajar (Melville dan cardinal, 1997). Pelajar selalu menjadikan guru Pendidikan Jasmani dan Kesihatan adalah *role model* yang boleh menjadi ikutan. Hal ini di sokong oleh Hafidzah et al (2007), yang menyatakan guru-guru Pendidikan Jasmani kebiasaannya adalah seorang 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 bergerak aktif semasa menjalankan pengajaran dan pembelajaran di luar bilik darjah semasa di sekolah.

Hasil kajian yang dilakukan oleh Poh, Sia, Norimah & Mohd Ismail (2006) mengenai tahap pengetahuan pengurusan berat badan dalam kalangan wanita yang berkerja terdiri daripada 131 orang guru sekolah dan 122 orang kakitangan awam. Hasil kajian menunjukkan wanita berkerja mempunyai pengetahuan yang sederhana dalam mengambil berat pengurusan berat badan. Juteru dalam hal ini, golongan yang tidak berkecuali iaitu guru yang mempunyai berat badan atau obes akan menghadapi masalah dalam menjalani kehidupan harian terutama secara tidak langsung juga akan mengganggu proses pengajaran dan pembelajaran. Tinjauan yang dibuat ke atas pelajar IPG pengkhususan Pendidikan Jasmani di Institut Pendidikan Guru di Johor juga menunjukkan terdapat pelajar-pelajar yang gemuk atau mempunyai berat badan yang melebihi kategori normal.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

Kajian ini dijalankan bertujuan untuk menentukan status Indeks Jisim Tubuh (BMI) pelajar IPG pengkhususan pendidikan jasmani. Status ini penting sebagai motivasi untuk mereka

mengekalkan berat badan yang normal dan ideal sebelum mereka ditempatkan di sekolah. Secara khususnya, kajian ini bertujuan untuk :

1. Menentukan status indeks jisim badan (BMI) pelajar pengkhususan pendidikan jasmani di Institut Pendidikan Guru di Zon Selatan.

4.0 SOALAN KAJIAN

1. Sejauh mana status Indeks Jisim Badan (BMI) pelajar pengkhususan pendidikan jasmani di Institut Pendidikan Guru Zon Selatan?

5.0 METODOLOGI KAJIAN

Reka Bentuk Kajian

Reka bentuk yang digunakan dalam kajian ini ialah kaedah tinjauan. Kaedah tinjauan yang digunakan adalah untuk mengenalpasti status Indeks Jisim Tubuh pelajar. Semua responden di timbang menggunakan alat penimbang dan alat ukur tinggi. Data yang diperolehi direkodkan ke dalam borang yang disediakan.

Lokasi dan Populasi Kajian

Kajian ini telah dijalankan di Institut Pendidikan Guru Kampus Zon Selatan. Faktor-faktor pemilihan lokasi ini dibuat kerana memenuhi syarat keperluan kajian. Seramai 39 orang responden yang terdiri dalam kalangan pelajar IPG pengkhususan Pendidikan Jasmani berumur antara 21-25 tahun.

Instrumen Kajian

Instrumen kajian yang digunakan dalam kajian ini ialah dengan menggunakan kaedah merujuk kepada Indeks Jisim Tubuh (BMI) yang merupakan satu kaedah untuk mengelaskan berat badan normal, kurang berat dan untuk mengenalpasti status lebih berat badan dan obesiti.

Indeks Jisim Tubuh (BMI)

Data dan tinggi berat responden digunakan dalam pengiraan nilai BMI responden tersebut. Data BMI diperolehi dengan membahagikan berat badan responden (dalam kilogram) dengan ketinggian (dalam meter) masing-masing yang diganda dua. Seterusnya timbangan berat di dalam kilogram (kg) dan ukuran tinggi dan meter (m) serta pengiraan BMI responden diambil menggunakan alat pengukuran yang berada di Jabatan Pendidikan Jasmani dan Kesihatan, kampus zon selatan. Status lebih adalah menggunakan indeks jisim tubuh (Body mass index, BMI). Kriteria yang digunakan adalah berdasarkan kriteria modifikasi daripada Garrow 1981 dan 'Health Welfare Canada 1988'. Nilai yang digunakan adalah dengan merujuk jadual 2 :

Jadual 2 : Indeks Jisim Tubuh

Kurang berat badan	BMI >19.0
Berat badan unggul	BMI 19.0 – 24.9
Lebih berat badan	BMI 25.0 – 29.
Obes	BMI \geq 30.00

Sumber Health Welfare Canada 1988: Kriteria Modifikasi Garrow 1981

Paras BMI ≥ 25.00 diguna sebagai titik potong di dalam kajian ini untuk menunjukkan lebih berat dan obes sedangkan BMI < 25.00 adalah sebaliknya.

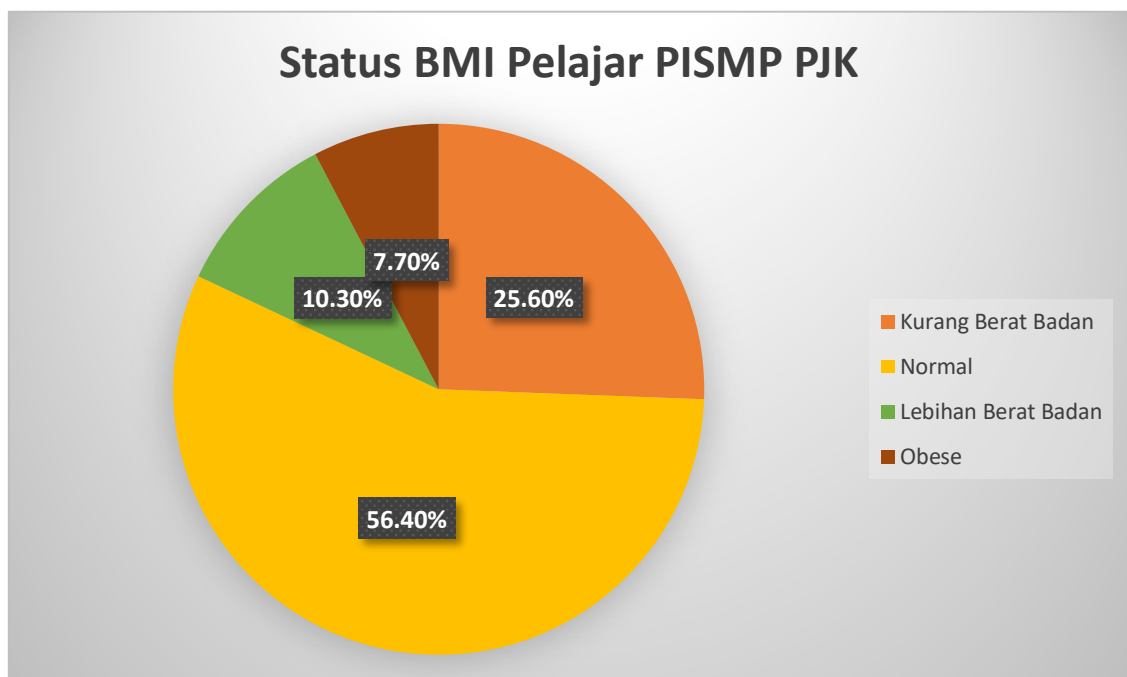
Analisis Data

Data yang dikumpul dalam kajian ini dianalisis menggunakan rumus BMI. Kemudian, nilai – nilai yang diperolehi diklasifikasikan berdasarkan jadual Indeks secara deskriptif untuk mendapatkan status bacaan BMI.

6.0 DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Prevalens lebih berat badan dan obesiti

Status berat badan yang telah dikumpulkan dan dianalisis. Seramai Hasil kajian secara keseluruhannya, mendapati daripada 39 orang responden. Dapatan kajian menunjukkan bahawa 25.6 % (10 orang) adalah kurus atau kurang berat badan. Sebanyak 56.4% (22 orang) mempunyai berat badan yang unggul manakala 10.3% (4 orang) mempunyai lebih berat badan dan 7.7% (3 orang) berada dalam kategori obes boleh dilihat pada gambar rajah tersebut.



Rajah 1 : Status BMI pelajar PISMP PJK Semester 5

Menurut Fauziah Hanim (2014), kajian berkenaan perhubungan antara keobes dan aktiviti fizikal dalam kalangan guru sekolah rendah di Negeri Perak telah menunjukkan terdapat perhubungan yang signifikan antara keduanya. Implikasi ini sangat membimbangkan jika ia berterusan jika tidak diatasi. Sesuatu perlu dilakukan untuk memastikan guru sekolah rendah di Negeri Perak menyedari tentang bahaya obesiti serta melakukan aktiviti fizikal seperti yang dicadangkan. Hal ini juga akan lebih memberikan masalah dan kesan negatif kepada guru pendidikan jasmani memandangkan proses pengajaran dan pembelajaran yang melibatkan aktiviti

fizikal sememangnya memerlukan ketahanan dan kekuatan dari pelbagai aspek fizikal dan mental. Hal ini turut disokong oleh Bucher (1999), yang menyatakan guru yang mempunyai lebih berat badan akan memberi kesan yang negatif kepada proses pengajaran dan pembelajaran pendidikan jasmani yang melibatkan aktiviti fizikal di luar bilik darjah. Guru yang mempunyai berat badan akan menghadapi masalah kerana akan membataskan pergerakan. Pemerhatian ke atas guru pelatih ini juga menunjukkan yang kegemukan itu berlaku. Hasil kajian yang telah dijalankan menunjukkan 10.3% pelajar mempunyai lebih berat dan 7.7% orang obes.

Kekurangan dalam melakukan aktiviti fizikal telah terbukti dapat memberi kesan terhadap kesihatan seperti masalah obesiti yang kian membimbangkan di Malaysia. Justeru itu, diharapkan kajian akan datang lebih menekankan kepentingan mengetahui bacaan BMI serta menyediakan cadangan intervensi sebagai cara untuk mengatasi masalah lebih berat badan ini. Skop kajian juga boleh diperluaskan kepada semua pelajar di IPG seluruh Malaysia. Pihak IPG juga boleh menganjurkan aktiviti seperti kempen, karnival atau pertandingan yang boleh membantu guru pelatih lebih bermotivasi mengambil berat bacaan BMI serta menyedari kepentingan kesihatan diri yang sangat bernilai dalam kehidupan. Cadangan untuk kajian masa hadapan, pengkaji boleh menggunakan ukuran lilit pinggang sebagai penunjuk indikator untuk menilai kesihatan individu selain kaedah biasa yang digunakan iaitu ukuran berat dan tinggi yang digunakan oleh pihak pengamal perubatan untuk meramal masalah obesiti. Ukuran lilitan pinggang sangat jelas untuk mencerminkan tahap kesihatan seseorang dengan segera berbanding BMI yang perlu diukur dahulu untuk mengetahui tahap obesiti. Oleh itu, dalam kajian akan datang, ukuran lilitan pinggang ini mungkin merupakan tanda antropometri penting yang boleh digunakan selain BMI.

7.0 KESIMPULAN

Secara kesimpulannya, kajian ini menunjukkan pola Indeks Jisim Badan (BMI) 56.4% responden tertumpu kepada kelas BMI normal iaitu 18.5-24.9. 7.7 % responden dikategorikan sebagai obes dan 25.6% daripada mereka berada di bawah paras BMI normal (12.5 kurang 18.5).

Rumusannya, kajian ini dapat memberikan status indeks yang tepat mengenai tahap bacaan tubuh badan pelajar IPG Zon Selatan opsyen Pendidikan Jasmani. Walaupun data hanya melibatkan pelajar 39 orang pelajar sahaja. Implikasi kajian ini menunjukkan betapa pentingnya pelajar mengambil berat tahap indeks bacaan BMI secara peribadi bagi menjamin kehidupan yang kekal sihat sepanjang hidup. Bacaan BMI akan menjadi pendorong kepada pelajar yang menjadikannya sebagai panduan hidup dan mengelakkan diri daripada pendapat penyakit-penyakit yang kronik dan mengamalkan gaya hidup sihat.

RUJUKAN

- Al-Isa AN. (2004). “*Factors associated with overweight and obesity among Kuwaiti kindergarten female Teachers*”. Nutrition Health. 18 (1), pp 67-71
- Azimah Ahmad (2007). “*Faktor Utama Obesiti Dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah Luar Bandar Laporan Penulisan Ilmiah dikemukakan bagi Memenuhi Sebahagian daripada Syarat untuk Memperolehi Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Dengan Kepujian (Sains)*”. Fakulti Sains dan Teknologi. Universiti Pendidikan Sultan Idris
- Butcher, C. A. (1999). “*Foundation of physical education*” (13th ed.). St Louis: C.V Mosby.
- Faridah Hanim Md. Yusof (2014). “*Hubungan obesiti dan aktiviti fizikal dalam kalangan guru sekolah rendah*”.
- https://www.academia.edu/35563412/Hubungan_Obesiti_Dan_Aktiviti_Fizikal_Dalam_Kalangan_Guru_Sekolah_Rendah
- Hafidzah Abd. Khafidz, Munira Mohsin, Rozila Mohd Isa & Eleanor A. T. L. N. (2007). “*Kegemukan di Kalangan Pelajar – Pelajar KPLI Opsyen Pendidikan Jasmani Institut Perguruan Ilmu Khas*”. Seminar Penyelidikan Institut Perguruan Batu Lintang.
- Haslina Kamis, Azman Ahmad Tajri, Erwan Ismail, Mohd Radzani Abdul Razak. (2017). “*Corak Aktiviti Fizikal dan Hubungannya Dengan Obesiti dalam Kalangan Murid Sekolah Menengah di Felda*”. Journal of Education and Sosial Sciences, Vol. 6, Issue 2
- Hill, J. O. & Donahoo, W. T. (2002). “*Environmental Contributions To Obesity*”.
- Jamilah Ahmad. (2012). “*Indeks Jisim Tubuh*”. Retrieved from <http://www.myhealth.gov.my/indeks-jisim-tubuh-ijt/> Kementerian Kesihatan Malaysia.
- (2011). “*Modul intervensi obesiti di tempat kerja*”. Retrieved from https://www.moh.gov.my/index.php/file_manager/dl_item/
- Lily Haslina Nasir (2004). “*Penyakit Jantung*”. Associated Educational Distributors (M) Sdn. Bhd.
- Lily Haslina Nasir (2004). “*Gemuk atau Obesiti*”. Associated Educational Distributors (M) Sdn. Bhd.
- Melville, D. S., & Cardinal, B. J. (1997). “*Are overweight physical educators at a disadvantage in labor market? A random surey of hiring personnel. The Physical Educator*”, 54, 216-221
- Metra Syahril Mohamaed. (2007). “*Tumpu Akademik Punca Obesiti*”. Utusan Malaysia Online.
- Poh, B.K. , Sia, P. H., Norimah A. Karim & Mohd Ismail Noor (2006). “*Pengetahuan Pengurusan Berat Badan Di Kalangan Wanita Berkerja Di Kuala Lumpur*”. Jurnal Sains Kesihatan 4(1): 71-84
- Rabiatul Adawiyah Koh Abdullah (2007). “*Kawal Kegemukan Cara Mudah Dan Murah*”. Utusan Malaysia Online.

- Tan Peng Jeng (2006). “*Hubungan antara Indeks Jisim Badan, Kecegasan Fizikal dan Pencapaian Akademik Dalam Kalangan Pelajar Elektif Sains Sukan. Sekolah Pendidikan dan Pembangunan Sosial*”. Universiti Sabah Malaysia.
- Swallen, K. C., Reither, E. N., Haas, S. A. & Meier, A. M. (2005). “*Overweight, Obesity, And Health Related Quality Of Life Among Adolescents*”: The National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Pediatrics*. 15(2), pp 304-347.
- WHO (2003). “*Diet, Nutrition, And The Prevention Of Chronic Disease*”. Report of a WHO study Group. Geneva 1990.