

## Amalan Gaya Hidup Sihat Pensyarah Politeknik METrO Johor Bahru Semasa Pandemik COVID-19

Fitriyah Binti Mirojono<sup>1</sup>, Nurul Hana binti Ab Nasir<sup>2</sup>

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

### ABSTRAK

Kajian ini bertujuan meninjau pengamalan gaya hidup sihat oleh pensyarah Politeknik Metro Johor Bahru semasa pandemik COVID-19. Amalan pemakanan, senaman dan kesedaran penyakit serius yang dihadapi diselidik bagi melihat secara deskriptif perspektif pensyarah Politeknik Metro Johor Bahru tentang gaya hidup sihat dalam norma baru, bekerja dari rumah. Objektif kajian ini ialah mengenalpasti amalan pemakanan pensyarah Politeknik Metro Johor Bahru di samping amalan senaman dan melihat implikasi antara amalan pemakanan dan senaman ini dengan sebarang penyakit serius yang dihadapi. Kajian juga meninjau faktor-faktor yang menghalang pensyarah Politeknik Metro Johor Bahru untuk mengamalkan gaya hidup sihat. Jumlah responden yang terlibat dalam kajian ini adalah seramai 32 orang pensyarah Politeknik Metro Johor Bahru. Penyelidik menggunakan kaedah soal selidik sebagai instrumen kajian. Data yang diperolehi daripada instrumen tersebut dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Dapatan kajian mendapati bahawa sebanyak 53.6% responden adalah dalam kategori berat berlebihan dan obesiti. Walaubagaimanapun berdasarkan data amalan pemakanan dan amalan senaman, kajian menunjukkan pensyarah Politeknik Metro Johor Bahru mengamalkan pemakanan yang sihat dan bersenam seperti yang dianjurkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia. Dapatan kajian juga mendapati sebanyak 75% respon diterima untuk faktor yang menghalang pensyarah Politeknik Metro Johor Bahru untuk mengamalkan gaya hidup sihat adalah disebabkan oleh sibuk dan kerja yang banyak. Diharapkan dapatan kajian ini dapat membantu kumpulan pengurusan Politeknik Metro Johor Bahru dalam merangka aktiviti-aktiviti yang boleh dilaksanakan untuk meningkatkan tahap kesihatan pensyarah mereka terutamanya dalam situasi pandemik COVID-19 di mana kebanyakan masa pensyarah bekerja dari rumah.

**Kata Kunci:** Gaya Hidup Sihat, Amalan Pemakanan, Amalan Senaman

### 1.0 PENGENALAN

Dunia telah diancam dengan penularan tragik penyakit berjangkit yang merupakan penyakit dalam kumpulan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS CoV)* dan diberi nama sebagai *Severe Acute Respiratory Syndrome Conovirus 2 (SARS-CoV 2)* atau COVID-19 yang mula dilaporkan pada Disember 2019. COVID-19 tidak asing lagi dalam kalangan rakyat Malaysia. Sehingga 31 Disember 2020, Malaysia telah mencatatkan sebanyak 113, 010 kes positif dengan jumlah kematian sebanyak 471 orang. Kerajaan Malaysia sentiasa mengambil inisiatif untuk memastikan penularan pandemic ini dapat diperlahankan dengan melaksanakan kawalan pergerakan dari dalam dan luar negara. Sepanjang Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB), Perintah Kawalan Pergerakan Diperketatkan (PKPD) dan Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP) dilaksanakan, pelbagai Standard Operasi Prosedur (SOP) telah dikeluarkan oleh Majlis Keselamatan Negara (MKN) selepas mendapat persetujuan daripada Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

Pelaksanaan SOP yang telah disediakan adalah untuk memberi kelonggaran kepada masyarakat menjalani kehidupan secara normal baharu untuk memerangi wabak virus COVID-19. Setiap individu bertanggungjawab untuk mematuhi setiap arahan dan peraturan yang telah ditetapkan. Perintah kawalan ini telah membataskan aktiviti luar termasuklah melakukan aktiviti sukan atau riadah. Namun, ia tidak seharusnya menjadi penghalang kepada pengamalan gaya hidup sihat dari segi pemakanan dan aktiviti fizikal demi memastikan kesihatan terjamin sepanjang masa ketika dunia diserang virus ataupun tidak.

Gaya hidup sihat termasuklah melakukan aktiviti yang boleh mengekalkan, merawat serta memastikan tubuh badan sentiasa berada dalam keadaan sihat dan berupaya untuk melakukan rutin aktiviti dengan selesa. Oleh itu, pengetahuan dari segi amalan gaya hidup sihat amat penting bagi meningkatkan kesedaran untuk mengamalkan gaya hidup sihat demi mengekalkan kesihatan diri sendiri. Kesihatan adalah perkara utama yang menyumbang kepada kesejahteraan manusia. Pertubuhan kesihatan Sedunia (WHO, 1946) telah menggariskan bahawa definisi kesihatan adalah suatu keadaan fizikal, cergas, cerdas, mempunyai minda dan sosial yang sihat serta bebas dari sebarang penyakit. Gaya hidup sihat pula ditakrifkan sebagai suatu amalan dalam kehidupan yang membawa impak positif pada seseorang individu, keluarga dan masyarakat secara amnya.

Konsep dan matlamat gaya hidup sihat adalah universal dan matlamat utama gaya hidup yang sihat adalah untuk menjadikan setiap individu sihat dari aspek jasmani, mental dan rohani serta bebas daripada pelbagai penyakit. Pengamalan gaya hidup sihat akan melahirkan sebuah masyarakat yang cergas dan aktif tanpa mengira peringkat umur dan taraf hidup sama ada tua atau muda, kaya atau miskin. Konsep gaya hidup sihat boleh dikategorikan sebagai satu kehidupan yang seimbang di mana seseorang membuat satu pilihan dengan bijak (Lyons dan Langille, 2001). Terdapat beberapa komponen utama dalam gaya hidup sihat termasuklah; (i) Mental yang merujuk kepada kebolehan untuk mengenal pasti realiti kehidupan serta menangani masalah dengan bijak; (ii) Sosial yang merujuk kepada kualiti sesuatu perhubungan sama ada di antara ahli keluarga, rakan, guru dan lain-lain; (iii) Emosi iaitu yang mempamerkan emosi yang stabil dan positif melalui cara yang betul dan bukannya konstruktif; (iv) Fizikal yang merujuk kepada kemampuan tubuh melakukan sesuatu aktiviti serta menghindari diri daripada penyalahgunaan dadah dan alkohol; (v) Persekitaran iaitu memastikan persekitaran yang bersih untuk kesejahteraan Bersama; dan (vi) Spiritual iaitu memastikan keharmonian hubungan antara satu sama lain serta mempunyai tujuan dan hala tuju. Di samping itu, etika dan nilai, moral juga perlu dititikberatkan.

## **2.0 LATAR BELAKANG KAJIAN**

Pelan Strategik Kementerian Kesihatan Malaysia 2016-2020 telah menggariskan peningkatan amalan gaya hidup sihat sebagai salah satu objektif yang perlu dipenuhi. Walaupun pandemik COVID-19 melanda, amalan gaya hidup sihat seharusnya dijadikan normal baharu dalam kehidupan harian bagi melahirkan insan yang sihat fizikal, mental, rohani dan jasmani,

Kementerian Kesihatan Malaysia (2011) menerangkan pengamalan gaya hidup yang sihat dapat di tingkatkan dengan pemakanan yang seimbang dan seharusnya dijadikan budaya hidup setiap hari. Seseorang akan mudah terdedah kepada penyakit bahaya seperti tekanan darah tinggi, penyakit kencing manis dan penyakit jantung sekiranya tidak mengamalkan makanan yang seimbang. Piramid makanan seharusnya dijadikan panduan untuk memilih diet yang seimbang. Pemilihan makanan harus

mengikut bahagian yang dinyatakan dalam panduan piramid makanan disamping mengamalkan tatacara senaman yang betul dan selamat serta saranan senaman yang efektif (KKM, 2011).

Pengamalan gaya hidup sihat dapat meningkatkan keyakinan diri untuk berhadapan dengan orang ramai dan memberikan keselesaan untuk berkomunikasi dengan orang lain (Kilit Gantit, 2014). Berdasarkan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2019 yang dijalankan oleh Institut Kesihatan Umum Kementerian Kesihatan Malaysia, 50.1 peratus dewasa berlebihan berat badan atau obes dan 52.6 peratus dewasa mempunyai obesiti abdomen. Tren berlebihan berat badan, obesiti dan obesiti abdomen mencatatkan peningkatan berbanding dapatan tinjauan pada tahun 2011 dan 2015. Dari segi pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan pula, 94.9 peratus dewasa tidak mengambil buah-buahan dan sayuran yang disyorkan iaitu 5 hidangan sehari dan ini menunjukkan peningkatan dari 92.5 peratus (2011) dan 94.0 peratus (2015). Laporan ini menunjukkan tren yang tidak memberangsangkan dan mungkin pengetahuan dan amalan gaya hidup sihat tidak diamalkan sepenuhnya oleh rakyat Malaysia. Pengabaian mengamalkan gaya hidup sihat boleh menyebabkan jangkitan penyakit merbahaya dan kebanyakan penyakit merbahaya berlaku akibat daripada amalan gaya hidup yang tidak sihat (Chan Sin Yie, 2010).

Menurut Mourey dan McGinnis (2003) yang menjalankan kajian terhadap kempen Wheeling Walks Health Education and Media Campaign telah mendapati 90 peratus masyarakat telah melibatkan diri secara aktif dalam aktiviti sukan dan rekreasi khusus untuk penjagaan kesihatan tetapi hanya 14 peratus sahaja yang mempraktikkannya dalam kehidupan harian. Amalan gaya hidup sihat semakin ditinggalkan menyebabkan tahap kesihatan rakyat berada pada paras yang membimbangkan (Syafiqah Iqlima, 2020). Lebih membimbangkan apabila rata-rata masyarakat Malaysia lebih mudah terpengaruh dengan resepi 'viral' yang tular di media sosial.

Pelbagai kempen kesihatan dan kempen amalan gaya hidup sihat telah dijalankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, Masyarakat seharusnya memberikan penekanan terhadap gaya hidup sihat yang sebenar. Kerajaan Malaysia telah melancarkan Kempen Gaya Hidup Sihat semenjak tahun 1991 yang bermatlamat mempertingkatkan kesedaran tentang penyakit- penyakit yang berkaitan dengan gaya hidup untuk menggalakkan amalan gaya hidup sihat. Namun adakah masyarakat mempunyai pemahaman yang betul dan amalan yang tepat? Oleh itu, fokus kajian ini adalah untuk mengenal pasti secara am amalan gaya hidup sihat dari segi pemakanan dan senaman semasa pandemik COVID-19.

### **3.0 OBJEKTIF KAJIAN**

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti;

- 3.1 Tahap pengetahuan serta amalan pemakanan dan senaman pensyarah Politeknik METrO Johor Bahru sepanjang tempoh PKP, PKPB, PKPD dan PKPP dilaksanakan.
- 3.2 Implikasi antara amalan pemakanan dan senaman pensyarah Politeknik METrO Johor Bahru dengan sebarang penyakit serius yang dihidapi.
- 3.3 Faktor-faktor yang menghalang kepada pensyarah Politeknik METrO Johor Bahru untuk mengamalkan gaya hidup sihat sepanjang tempoh PKP, PKPB, PKPD dan PKPP dilaksanakan.

#### 4.0 METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini merupakan satu kajian yang menggunakan kaedah kuantitatif berbentuk deskriptif tinjauan dengan menggunakan instrumen borang soal selidik. Melalui kaedah ini, data dapat dikumpul dan menurut Wiersma (1995) data boleh diperolehi dalam masa yang singkat dan sesuai untuk mengukur sikap, pendapat atau pencapaian dengan semua pembolehubah dalam keadaan yang semulajadi. Kaedah yang digunakan adalah bertujuan melihat secara umum dan mengumpul maklumat dengan terperinci serta memberi gambaran dengan jelas mengenai pengetahuan dan amalan gaya hidup sihat pensyarah Politeknik METrO Johor Bahru.

Populasi kajian ini merangkumi semua pensyarah Politeknik METrO Johor Bahru yang terdiri daripada 36. Teknik persampelan secara rawak digunakan dengan merujuk kepada jadual Krejcie dan Morgan (1970). Jumlah sampel yang mewakili keseluruhan populasi adalah sebanyak 32 orang. Soal selidik telah dibangunkan dan mempunyai 5 bahagian dengan jumlah soalan sebanyak 30 item. Perincian item-item soal selidik kajian adalah seperti dalam jadual 4.1.

Jadual 4.1 Perincian item soal selidik

<i>Bahagian</i>	<i>Aspek</i>	<i>Bil. Item</i>
A	<i>Demografi</i>	4
B	<i>Pengiraan Asas BMI</i>	3
C	<i>Pengetahuan dan amalan pemakanan</i>	10
D	<i>Pengetahuan dan amalan senaman fizikal</i>	8
E	<i>Penilaian berkaitan penyakit serius</i>	4
F	<i>Faktor penghalang gaya hidup sihat</i>	1

#### 5.0 DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Seramai 21 pensyarah perempuan dan 11 pensyarah lelaki telah terlibat dalam kajian ini. 28 peratus responden berumur 41 tahun ke atas manakala selebihnya berusia sekitar 20 ke 40 tahun. Ini menunjukkan pensyarah Politeknik METrO Johor Bahru terdiri kebanyakannya di kalangan umur belia.

Jadual 5.1 memaparkan data Body Mass Index (BMI) responden. 43.8 peratus responden adalah tergolong dalam kategori lebih berat dan 12.5 peratus responden tergolong dalam kategori obesiti. Ini menjadikan jumlah responden yang mempunyai BMI tidak ideal sebanyak 56.3 peratus responden. Berdasarkan dapatan ini, kumpulan pengurusan Politeknik METrO Johor Bahru diharap dapat mengambil langkah memberi kesedaran mendapatkan BMI ideal kepada pensyarahnya. Kurangnya aktiviti aktif semasa tempoh PKP, PKPB, PKPD dan PKPP juga menyebabkan pensyarah mengalami pertambahan berat badan. Pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran secara atas talian juga menyebabkan kebanyakan masa pensyarah mengajar dalam keadaan duduk berbanding sekiranya pengajaran dan pembelajaran berlaku di bilik kuliah di mana pensyarah bebas bergerak.

Jadual 5.1 BMI responden kajian.

<i>BMI</i>	<i>Kategori</i>	<i>Peratus</i>	<i>Bilangan pensyarah</i>
< 18.5	<i>Kurang berat</i>	3.1	1
18.6 - 24.9	<i>Normal</i>	40.6	13
25.0 - 29.9	<i>Lebih berat</i>	43.8	14
> 30.0	<i>Obesiti</i>	12.5	4

Bagi memperincikan dapatan kajian item bahagian C dan D, skala pengukuran skor min berikut dirujuk berdasarkan intepretasi skor min bagi Skala Likert, Landell (1977).

Jadual 5.2 Tahap kecenderungan skor min

<i>Skor min</i>	<i>Tahap kecenderungan</i>
1.00 - 2.33	Rendah
2.34 - 3.67	Sederhana
3.68 - 5.00	Tinggi

### 5.1 Tahap pengetahuan serta amalan pemakanan dan senaman pensyarah Politeknik METrO Johor Bahru sepanjang tempoh PKP, PKPB, PKPD dan PKPP dilaksanakan.

Min tertinggi bagi item bahagian C dicatatkan untuk item sentiasa mengutamakan penyediaan makanan yang bersih dengan nilai 4.81. Item mengamalkan pengambilan buah-buahan dan sayuran juga adalah di tahap tinggi dengan nilai 4.47. Dapatan ini membuktikan pensyarah Politeknik METrO Johor Bahru adalah sedar dan mengambil berat tentang amalan pemakanan yang sihat. Bagi item samaada responden mengutamakan makanan seimbang setiap kali waktu makan (suku-suku separuh) ianya berada di tahap tinggi yang minima, iaitu dengan nilai min 3.69. Walaupun responden sedar dan mengamalkan pengambilan buah-buahan dan sayuran tetapi dapatan kajian menggambarkan yang responden kurang pasti akan kuantiti yang sepatutnya diambil. Waktu makan juga didapati bagi item makan pada waktu yang tetap, nilai min adalah tinggi dengan 3.97 berbanding dengan item pengambilan snek mengikut masa yang betul iaitu mencatatkan nilai min sederhana, 3.09. Ini menunjukkan responden peka kepada 3 kali waktu makan yang utama tetapi kurang mengambil berat tentang pengamalan snek dalam amalan pemakanan mereka. Hal ini boleh disebabkan oleh kesibukan dalam menjalankan tugas dan kurangnya waktu penyediaan makanan disebabkan oleh situasi bekerja dari rumah. Jika dilihat situasi bekerja di pejabat, kebanyakan masa, responden makan tengahhari dengan membeli sahaja makanan, tetapi disebabkan oleh situasi PKP, PKPB, PKPD dan PKPP ada pensyarah yang perlu memasak untuk keluarga masing-masing dan ini menyebabkan mereka kesuntukan masa dalam melakukan penyediaan makanan.

Jadual 5.3 Pengetahuan dan amalan pemakanan

<i>Item</i>	<i>Min</i>
<i>Makan pada waktu yang tetap (sarapan, tengah hari dan malam)</i>	3.97
<i>Mengutamakan makanan seimbang setiap kali waktu makan (suku-suku separuh)</i>	3.69
<i>Pengambilan karbohidrat yang tinggi</i>	3.25
<i>Mengamalkan pengambilan buah-buahan dan sayuran.</i>	4.47
<i>Mengamalkan pengambilan makanan berserat tinggi</i>	4.00
<i>Pengambilan snek mengikut masa yang betul</i>	3.09
<i>Kerap makan lewat malam</i>	1.97
<i>Kerap memilih atau memesan makanan segera</i>	2.44
<i>Sentiasa mengutamakan penyediaan makanan yang bersih</i>	4.81
<i>Lebih mengutamakan penyediaan makanan sendiri di rumah</i>	4.31

Item kerap makan lewat malam mencatatkan nilai min rendah dengan 1.97 dan item kerap memilih atau memesan makanan segera berada di tahap sederhana dengan nilai min 2.44. Kedua-dua item menunjukkan bahawa pengamalan pemakanan responden adalah sihat dengan hanya 12.6 peratus responden sahaja yang kerap makan lewat malam. Ini sekali lagi membuktikan bahawa amalan

pemakanan pensyarah Politeknik METrO Johor Bahru secara keseluruhannya adalah baik. Cuma nasihat dan bimbingan dari segi kuantiti dan kekerapan makan boleh diberikan dari masa ke masa.

Berdasarkan jadual 5.4 responden dilihat peka dengan amalan senaman fizikal, di mana bagi item melakukan senaman sebagai salah satu aktiviti fizikal yang menyihatkan badan didapati nilai min adalah tinggi iaitu 4.34. Secara keseluruhannya kesemua item skala likert dalam bahagian D adalah di tahap tinggi dengan yang terendah bagi item lebih suka melakukan senaman di rumah berbanding di kawasan terbuka mencatatkan nilai min 3.75. Ini membuktikan bahawa pensyarah Politeknik METrO Johor Bahru telah mengamalkan amalan senaman fizikal yang baik dengan sekurang-kurangnya bersenam 20 minit 3 kali seminggu.

Jadual 5.4 Pengetahuan dan amalan senaman fizikal

<i>Item</i>	<i>Min</i>
<i>Melakukan senaman sebagai salah satu aktiviti fizikal yang menyihatkan badan</i>	<i>4.34</i>
<i>Menggunakan senaman sebagai satu cara untuk mengurangkan stress di rumah</i>	<i>4.31</i>
<i>Membuat kerja seperti mengemas rumah dan menyapu lantai sebagai pengganti senaman di rumah</i>	<i>4.34</i>
<i>Melakukan senaman sekurang-kurangnya 20 minit 3 kali seminggu</i>	<i>3.88</i>
<i>Lebih suka melakukan senaman di rumah berbanding di kawasan terbuka</i>	<i>3.75</i>
<i>Mengamalkan kaedah senaman mengikut panduan yang betul.</i>	<i>4.00</i>

Bagi jenis-jenis aktiviti senaman yang dilakukan oleh responden, 75 peratus pensyarah memilih berjalan kaki sebagai aktiviti yang paling digemari diikuti jogging dengan 62.5 peratus pensyarah. Hanya 6.3 peratus responden sahaja memilih melakukan aktiviti futsal. Sepanjang pelaksanaan PKP, PKPB, PKPD dan PKPP adanya larangan tertentu untuk aktiviti sosial dan riadah dan ini secara tidak langsung menyebabkan dua aktiviti yang boleh dilakukan secara bersendirian iaitu berjalan kaki dan jogging menjadi pilihan untuk diamalkan oleh responden. Sebanyak 78.1 peratus responden juga menyatakan bahawa kebanyakan masa mereka memang bersenam secara sendirian. Senaman secara sendirian ini terhad kepada aktiviti yang tidak memerlukan kepada peralatan sukan seperti basikal, raket dan sebagainya yang mana secara tidak langsung adalah lebih mudah dilakukan. Pada masa kini juga, wujudnya peranti elektronik mudah alih yang dapat mengukur aktiviti senaman yang dilakukan dan perkongsian pengetahuan penggunaan alat peranti ini dilihat sebagai satu langkah proaktif yang boleh dilakukan oleh pihak pengurusan Politeknik METrO Johor Bahru dalam membantu pensyarah mereka menambahbaik amalan senaman fizikal mereka.

## **5.2 Implikasi antara amalan pemakanan dan senaman pensyarah Politeknik METrO Johor Bahru dengan sebarang penyakit serius yang dihidapi.**

Berdasarkan kajian tiada pensyarah Politeknik METrO Johor Bahru yang menghidapi tiga penyakit utama di Malaysia iaitu sakit jantung, kencing manis dan darah tinggi. Oleh itu boleh disifatkan bahawa amalan pemakanan dan amalan senaman semasa yang dilakukan oleh responden adalah baik. Walaubagaimanapun kekerapan rutin pemeriksaan di kalangan responden adalah rendah dengan hanya 84.4 peratus responden sahaja yang melakukan pemeriksaan kesihatan setiap 3 bulan. Meskipun begitu kesukaran untuk ke hospital atau klinik kesihatan sepanjang tempoh PKP, PKPB, PKPD dan PKPP haruslah diambilkira. Pihak pengurusan Politeknik METrO Johor Bahru diharapkan dapat memberi kesedaran kepada pensyarahnya untuk melakukan pemeriksaan kesihatan secara rutin sekurang-kurangnya setahun sekali. Ini kerana penjagaan kesihatan dengan melakukan pemeriksaan

kesihatan secara berkala amat perlu bagi mencegah penyakit yang tidak diingini. Individu juga dinasihatkan melakukan pemeriksaan kesihatan sebelum melakukan senaman terutama kepada yang berumur 35 tahun ke atas, tidak pernah bersenam, mempunyai berat badan berlebihan, baru pulih dari sakit dan mempunyai masalah kesihatan.

### **5.3 Faktor-faktor yang menghalang kepada pensyarah Politeknik METrO Johor Bahru untuk mengamalkan gaya hidup sihat sepanjang tempoh PKP, PKPB, PKPD dan PKPP dilaksanakan.**

Faktor-faktor yang menghalang pensyarah Politeknik METrO Johor Bahru untuk mengamalkan amalan gaya hidup sihat antaranya ialah sibuk atau kerja yang banyak, tiada masa dan malas. Sebanyak 75 peratus pensyarah mengatakan mereka sibuk atau ada kerja yang banyak manakala 43.8 peratus pensyarah pula mengatakan mereka tiada masa. Ketiadaan masa ini mungkin disebabkan oleh kesibukan kerja atau juga disebabkan oleh situasi bekerja dari rumah yang memerlukan mereka melakukan kerja rumah seperti memasak, mengemas, mengurus kediaman, mengurus anak-anak dan sebagainya. Adalah memeranjatkan apabila 43.8 peratus pensyarah mengatakan bahawa mereka malas untuk mengamalkan gaya hidup sihat. Ini sangat-sangat perlu diberi perhatian memandangkan kita masih lagi berperang dengan pandemik COVID-19. Sifat malas ini timbul mungkin dipengaruhi oleh persekitaran di rumah seperti, tiada ruang di rumah untuk melakukan aktiviti senaman.

Pihak pengurusan Politeknik METrO Johor Bahru digalakkan untuk menganjurkan aktiviti seperti larian maya di mana pensyarah perlu menghantar rekod masa larian mereka. Larian boleh bersifat setempat dan alat peranti masih dapat merekod pergerakan kaki responden. Pelbagai insentif boleh diberikan sebagai cabaran untuk pensyarah menyahut seruan memupuk semangat untuk melakukan senaman di rumah meskipun kekurangan fasiliti. Terdapat 3.1 peratus responden yang mengatakan mereka tidak mengamalkan gaya hidup sihat disebabkan oleh malu dan 6.3 peratus masing-masing untuk tidak suka atau tidak berminat. Bagi yang malu mungkin kerana mereka merasakan bahawa mereka tidak yakin dengan kebolehan mereka memandangkan mereka bersaiz besar dan sebagainya. Manakala bagi yang tidak suka atau tidak berminat adalah kerana bersenam adalah aktiviti fizikal yang panas dan menyebabkan badan berpeluh serta mendatangkan bau yang mungkin kurang menyenangkan. Dapatan kajian bagaimanapun menyifatkan faktor-faktor penghalang kecil ini boleh diatasi dengan adanya insentif daripada pihak pengurusan Politeknik METrO Johor Bahru. Salah satu input dalam Key Performance Index (KPI) pensyarah Politeknik METrO Johor Bahru adalah penglibatan mereka dalam sekurang-kurangnya satu jenis sukan dalam satu semester dan ini juga adalah bentuk pendorong yang baik kepada semua pensyarah.

## **6.0 KESIMPULAN**

Tahap pengetahuan serta amalan pemakanan dan senaman pensyarah Politeknik METrO Johor Bahru sepanjang tempoh PKP, PKPB, PKPD dan PKPP dilaksanakan adalah baik dan wajar diteruskan dengan fokus boleh diberikan untuk penambahan ilmu tentang kuantiti dan kekerapan makan dan juga perkongsian pengetahuan penggunaan alat peranti mudah alih yang dapat mengukur aktiviti senaman mahupun fizikal.

Bagi aspek implikasi antara amalan pemakanan dan senaman pensyarah Politeknik METrO Johor Bahru dengan sebarang penyakit serius yang dihadapi buat masa ini, impilkasinya baik dan berkesan memandangkan tiada pensyarah yang menghadapi penyakit serius. Walaubagaimanapun

adalah baik sekiranya pihak pengurusan Politeknik METrO Johor Bahru dapat memastikan setiap pensyarah mereka melakukan rutin pemeriksaan kesihatan yang kerap. Kerjasama dengan mana-mana klinik atau hospital boleh dijalankan dalam memastikan sekurang-kurangnya pemeriksaan minima dijalankan setiap 3 bulan. Pemeriksaan minima ini merangkumi pemeriksaan tekanan darah, kadar gula, kadar kolesterol, kadar stress dan pemeriksaan fizikal.

Insentif juga perlu diberikan oleh pihak pengurusan Politeknik METrO Johor Bahru kepada pensyarah yang aktif dalam mengamalkan gaya hidup sihat. Ini kerana mereka berjaya menyeimbangkan antara kesibukan kerja dan menjaga kesihatan mereka. Selain daripada aktiviti larian maya, untuk pemantauan amalan pemakanan sihat, rekod kalori makanan harian boleh dijadikan sebagai satu bentuk pertandingan. Diharapkan dengan pengamalan gaya hidup sihat yang diamalkan oleh pensyarah Politeknik METrO Johor Bahru, kecerdasan mental mereka juga berada di tahap optimum supaya pelaksanaan kerja adalah lebih baik meskipun dalam situasi bekerja dari rumah.

## RUJUKAN

- Chan Sin Yie (2010). *“Punca masalah kesihatan adalah gaya hidup yang tidak sihat”*.
- Calla R. (2013), *“Penjelasan Mengenai Waktu Makan Yang Sesuai Dan Digalakan Dalam Kehidupan Harian”* Pautan: <http://www.panduanmalaysia.com/2013/02/5-waktu-paling-sesuai-untuk-makan.html>
- Dr. Dzulkefly Ahmad (2019), *“Malaysia Negara Obesiti”*, Sinar Harian Pautan: <https://www.sinarharian.com.my/article/24891/LIFESTYLE/Sinar-Aktif/Isu-obesiti-Malaysia>
- Guglielmo M. T. (2012), *“Amalan Gaya Hidup Sihat Dari Aspek Pemakanan Dan Pengambilan Nutrian”*.
- Institut Kesihatan Negara (2019), *“Tinjauan Kebangsaan Kesihatan Dan Morbiditi: Penyakit Berjangkit, Permintaan Jagaan Kesihatan Dan Literasi Kesihatan”*, Kementerian Kesihatan Malaysia, Pautan: <http://www.iku.gov.my/nhms-2019>
- Institut Sukan Negara (2015), *“Amalan Pemakanan Sihat Yang Baik Dan Mampu Mengubah Hidup Anda Menjadi Lebih Sihat.”* Pautan: <http://isn.gov.my/10-amalan-pemakanan-sihat-yang-akan-mengubah-hidup-anda/>
- Krejcie, R.V., & Morgan, D.W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities.”*Educational and Psychological Measurement*”, 30, 607-610
- Lyons and Langille (2001), *“Healthy Lifestyle: Strengthening the Effectiveness of Lifestyle Approaches to Improve Health”*
- Maslehan M. K, Portal Rasmi Pendidikan Pesakit (2015), *“Pengamalan Gaya Hidupsihat Dari Aspek Senaman Dan Bersukan”*. Pautan: <http://pendidikanpesakit.myhealth.gov.my/gaya-hidup-sihat-senaman/>



- “*Obesiti Masalah Besar Malaysia*”. (23 Januari, 2018). Pautan: <http://www.imedik.org/obesiti-masalah-besar-malaysia/>
- “*Pelan Strategik KKM 2016-2020*”. (2016). In B. P. KKM.  
Pautan: [http://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Pelan%20Strategik%20/2016-2020/Pelan\\_Strategik\\_KKM.pdf](http://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Pelan%20Strategik%20/2016-2020/Pelan_Strategik_KKM.pdf)
- Raihan Irwan (2020), “*Atur Masa Makan Mengikut Masa Dan Jam Badan*”, Pautan: <https://www.sinarharian.com.my/article/70668/LIFESTYLE/Sinar-Aktif/panduan-makan-ikut-jam-badan-pemilihan-makanan>
- Salleh, S. (2013). “*Kesedaran Terhadap Amalan Pemakanan Seimbang Dalam Kalangan Pelajar Politeknik Merlimau, Melaka*”. Universiti Tun Hussien Onn Malaysia: Tesis Sarjana Muda
- “*Sistem Penjagaan Kesihatan Malaysia Terbaik Di Dunia*”. (11 Februari, 2014),  
Pautan: Astroawani: <http://www.astroawani.com/berita-malaysia/sistem-penjagaan-kesihatanmalaysia-ketiga-terbaik-di-dunia-29895>
- Syafiqa Iqlima (2020), “*Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat: Latih Masyarakat Jalani Gaya Hidup Sihat*”, Terengganu Strategic & Integrity Institute (TSIS)
- Wiersma, W. (1995). “*Research Methods In Education: An Introduction*”. Boston: Allyn & Bacon.
- World Health Organization. (2002). “*World Health Report: Reducing Risks, Promoting Healthy Life*”.  
“Geneva: World Health Organization.