

Tahap Amalan Penjagaan Kebersihan Dan Gaya Hidup Sihat Dalam Kalangan Pelajar Politeknik Metro Johor Bahru

Nur Asikin Aziz @ Abd Aziz¹, Faizah Sahbudin²,
Mohd Ghadafi Shari³

^{1,2,3}Politeknik METrO Johor Bahru

ABSTRAK

Amalan kebersihan yang tinggi dan gaya hidup sihat yang baik menjadi aspek penting bagi setiap individu terutamanya semasa negara dilanda Pandemik Novel Corona Virus (COVID-19). Umum mengetahui amalan kebersihan yang lemah menjadi sebab utama dalam peningkatan penyakit berjangkit, yang kerap berlaku di negara-negara membangun. Begitu juga aspek amalan gaya hidup sihat yang kurang menyebabkan peningkatan masalah berkaitan kesihatan fizikal dan kesihatan mental. Justeru itu, setiap individu perlu memahami dan mengamalkan asas kebersihan dan gaya hidup sihat dengan cara yang betul. Kajian ini dijalankan bagi mengkaji tahap amalan penjagaan kebersihan dan amalan gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar Politeknik METrO Johor Bahru. 100 reponden diperlukan dalam menjalankan kajian tinjauan dan dilakukan secara rawak. Soal selidik diedarkan kepada pelajar menggunakan *Google Form*. Soal selidik dibahagikan kepada dua bahagian iaitu Bahagian A (Demografi) dan Bahagian B (Pengetahuan, Amalan Penjagaan Kebersihan, dan Amalan Gaya Hidup Sihat). Data yang diperolehi daripada kajian ini dianalisa menggunakan Perisian SPSS23. Dapatan menunjukkan aspek pengetahuan, amalan penjagaan kebersihan, dan amalan gaya hidup sihat telah mencatatkan nilai min yang tinggi iaitu diantara Nilai Min 3.68 – Nilai Min 5.00. Diharap, hasil kajian ini dapat meningkatkan kesedaran pelajar Politeknik METrO Johor Bahru terhadap pentingnya menjaga kebersihan dan mengamalkan gaya hidup sihat terutamanya ketika negara dilanda COVID-19.

Kata Kunci: Penjagaan Kebersihan, Gaya Hidup Sihat, Pelajar

1.0 PENGENALAN

Menjalani kehidupan dalam suasana pandemik COVID-19 memerlukan setiap individu untuk memakai alat penutup hidung dan mulut serta penjagaan jarak sosial selamat sekurang-kurangnya satu meter, dalam usaha memutuskan rantaian penularan virus COVID-19. Amalan kebersihan yang tinggi juga menjadi keperluan terutamanya penggunaan *hand sanitizer*. Umum mengetahui amalan kebersihan yang lemah menjadi sebab utama dalam peningkatan penyakit berjangkit, yang kerap berlaku di negara-negara membangun. Justeru itu, adalah penting untuk setiap individu memahami dan mengamalkan asas kebersihan yang betul. Antara asas-asas kebersihan tersebut ialah mencuci tangan secara berkala menggunakan sabun dan air, elakkan menyentuh mata, hidung dan mulut, sentiasa menutup mulut dan hidung semasa batuk atau bersin, dan menyah-kuman permukaan dengan kerap bagi kawasan atau barang yang kerap disentuh. Tidak terhad kepada amalan kebersihan, amalan gaya hidup sihat juga perlu bagi mengelakkan penyakit kronik. Ia boleh diamalkan dengan pengambilan diet seimbang, melakukan aktiviti fizikal secara berkala, mempunyai rehat dan tidur dengan cukup dan banyak lagi. Walaubagaimanapun, asas dan pengetahuan tidak mencukupi jika amalan tersebut tidak diamalkan atau dibudayakan di kalangan masyarakat itu sendiri. Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk melihat amalan penjagaan kebersihan dan amalan gaya hidup sihat di kalangan pelajar PMJB dari segi pengetahuan, amalan pelaksanaan dan kekangan. Ia seterusnya boleh menjadi asas untuk intervensi perubatan pencegahan pada masa akan datang bagi sasaran pelajar PMJB atau mana-mana institusi pendidikan tinggi, dan golongan muda secara amnya.

2.0 LATAR BELAKANG KAJIAN

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah menubuhkan *Cluster for Communicable Diseases (CDS)* dalam usaha membendung penyakit berjangkit seperti HIV, tuberkulosis, malaria dan hepatitis, yang telah menyebabkan lebih empat juta kematian setahun di seluruh dunia. Ini cenderung berlaku di negara-negara membangun seperti Afrika dan Asia Tenggara yang melibatkan akut pernafasan dan jangkitan usus, terutamanya dikalangan kanak-kanak. Keadaan kebersihan yang tidak mencukupi dan amalan kebersihan yang buruk berperanan dalam peningkatan kes penyakit berjangkit. WHO memperkenalkan alternatif seperti *Save Lives: Clean Your Hands* sebagai langkah awal kepada amalan kebersihan mudah dan berkesan. Bagi membendung penularan virus pandemik COVID-19 di seluruh dunia kini pula, WHO telah bekerjasama dengan *United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF)* bagi menggerakkan kempen *Hand Hygiene for All Initiative*. Amalan kebersihan sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap pelajar terhadap kebersihan, selain mempunyai sumber dan kemahiran yang betul. Menurut Odonkor et. Al (2019) kekurangan pendidikan menjadi penghalang utama kebersihan diri dan sebilangan besar pelajar tidak aktif mempraktikkan amalan kebersihan yang baik. Ini didorong oleh kurangnya ketersediaan sabun dan bekalan air dalam persekitaran institusi, dan kurangnya program seperti pendidikan kesihatan awam dilaksanakan (Sultana M. et al 2015).

Gaya hidup sihat juga sangat penting, bertepatan dengan definisi kesihatan oleh WHO iaitu keadaan kesejahteraan fizikal, mental dan sosial yang lengkap, dan bukan sekadar ketiadaan penyakit. Pilihan pemakanan sihat adalah penting kerana corak makan berstruktur membantu meningkatkan prestasi akademik pelajar (Trochel, 2002). Aktiviti fizikal juga penting bagi mencegah penyakit kronik utama seperti masalah jantung, diabetes dan tekanan darah tinggi (Huang et al 2003), dan baik untuk fungsi normal tulang dan perlindungan terhadap osteoporosis (Anding et al 2001). Sebilangan pakar membuat kesimpulan tidur yang berkualiti sangat penting bagi kesihatan dan kesejahteraan seseorang, seperti pemakanan dan senaman (Hanaa dan Nedaa 2015). Populasi pelajar kolej adalah antara yang tertinggi tidak mendapat tidur yang cukup di kalangan usia dewasa (Buboltz et al 2001), yang boleh mengurangkan perhatian mereka di dalam kelas serta mempengaruhi kemampuan mereka untuk menduduki peperiksaan (Pilcher dan Walters 2007. Menurut Anis dan Zaidatul (2014), amalan gaya hidup sihat adalah lemah di kalangan pelajar universiti dan antara halangannya ialah masa, beban kerja dan kesedaran pelajar itu sendiri. Tabiat makan yang baik juga mempengaruhi tingkah laku sihat pelajar, tetapi sering menjadi halangan disebabkan faktor kekangan masa, gemar makan makanan ringan dan berkalori tinggi, harga makanan sihat yang tinggi dan akses mudah mendapatkan makanan ringan (Giovanni et.al 2018). Peningkatan tekanan boleh menyumbang kepada pengurangan kualiti kehidupan seseorang pelajar, yang seterusnya menjejaskan kesihatan fizikal dan mental (Icaro et.al 2018).

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

Berdasarkan kepada latar belakang kajian, pengkaji menetapkan objektif kajian dijalankan dengan tujuan mengenal pasti aspek penjagaan kebersihan dan gaya hidup sihat dari sudut pengetahuan dan amalan dalam kalangan pelajar Politeknik METrO Johor Bahru.

4.0 METODOLOGI

Sampel kajian terdiri daripada 100 responden yang dipilih secara rawak yang terdiri daripada pelajar Politeknik METrO Johor Bahru. Soal selidik diedarkan kepada pelajar menggunakan *Google Form*. Soal selidik dibahagikan kepada dua bahagian iaitu Bahagian A (Demografi) dan Bahagian B (Pengetahuan, Amalan Penjagaan Kebersihan, dan Amalan Gaya Hidup Sihat). Menggunakan Lima Skala Likert yang diperkenalkan oleh Rensis Likert (Sekaran

2006). Mengandungi pilihan keputusan dari “Amat Tidak Bersetuju” sehingga “Amat Sangat Bersetuju”.

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* bagi setiap Bahagian B

FAKTOR	JUMLAH ITEM SOALAN	RELIABILITI
<i>Pengetahuan</i>	6	0.925
<i>Amalan Penjagaan Kebersihan</i>	6	0.992
<i>Amalan Gaya Hidup Sihat</i>	6	0.993

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*)

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	25
		Perempuan	75
02	Umur	17 tahun - 18 tahun	8
		19 tahun - 20 tahun	80
		21 tahun - 22 tahun	12
03	Bangsa	Melayu	96
		Cina	2
		India	2

Dapatan mengenai demografi responden pelajar PMJB menunjukkan pelajar perempuan sebanyak 75% diikuti pelajar lelaki 25%. Majoriti julat umur pelajar PMJB adalah diantara 19 tahun hingga 20 tahun sebanyak 80%. Majoriti pelajar PMJB adalah berbangsa melayu mencatatkan peratusan sebanyak 96%, diikuti India dan Cina (2%).

Jadual 4: Pengetahuan Mengenai Amalan Penjagaan Kebersihan dan Gaya Hidup Sihat

	Min
<i>Kebersihan tapak tangan adalah penting bagi memastikan tiada kuman atau bakteria</i>	4.66
<i>Pemakaian penutup topeng separa muka adalah penting bagi mengawal penyebaran COVID-19</i>	4.70
<i>Pengambilan permakanan yang betul memberikan kesihatan yang baik pada tubuh badan</i>	4.75
<i>Sentiasa berfikiran positif dan bersyukur membantu mengurangkan tekanan mental</i>	4.69
<i>Penjagaan kesihatan yang baik dapat menjamin kualiti kesihatan fizikal dan mental</i>	4.64
<i>Menjaga kebersihan alam sekitar merupakan tanggungjawab bersama</i>	4.83

Dapatan kajian bagi setiap pernyataan pada Jadual 4 menunjukkan kesemua mencatatkan nilai min tinggi dan melebihi 4.50. Ini menunjukkan pengetahuan responden selaku pelajar Politeknik METrO Johor Bahru mempunyai pengetahuan yang baik berkenaan amalan penjagaan kebersihan dan gaya hidup sihat.

Jadual 5: Amalan Penjagaan Kebersihan

	Min
<i>Saya sentiasa membawa pembersih tangan (hand sanitizer)</i>	3.80
<i>Saya sentiasa membasuh tangan dengan betul sebelum makan dan minum</i>	4.18
<i>Saya akan memastikan pakaian saya sentiasa dibasuh</i>	4.14
<i>Saya akan menutup hidung dan mulut atau memalingkan muka kearah lain apabila bersin atau batuk</i>	4.02
<i>Saya akan membuang sampah ditempat yang disediakan atau di tong sampah</i>	3.94
<i>Saya akan membersihkan dan mengemas ruangan tempat tidur selepas saya menggunakannya</i>	4.02

Jadual 5 menunjukkan dapatan dari setiap item pernyataan mencatatkan nilai min tinggi. Pernyataan yang menunjukkan nilai min tertinggi adalah “Saya sentiasa membasuh tangan dengan betul sebelum makan dan minum” (min=4.18). Nukilan dari Dr A’aisah dan Norrani (19 April 2020) dalam Portal Rasmi MyHEALTH Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menjelaskan basuh tangan dengan sempurna menggunakan sabun dan air apabila sebelum dan selepas mengendalikan makanan, selepas menggunakan tandas, selepas mengendalikan sisa makanan, selepas bersin, dan selepas mengendalikan bahan yang beracun dan merbahaya. Tabiat membersihkan tangan dilihat penting bagi membersihkan tangan dari kotoran dan kuman. Dr A’aisah dan Norrani (19 April 2020) juga telah memberikan panduan atau kaedah yang betul untuk membasuh tangan. Terdapat tujuh langkah bagi membasuh tangan dengan betul, iaitu; Basuh tangan dengan sabun dan air yang bersih secukupnya, Gosok tapak tangan, Gosok setiap jari dan celah-celah jari, Gosok kuku pada tapak tangan, Gosok belakang tangan, Bilas dengan air bersih yang mencukupi dengan sempurna, dan Keringkan tangan dengan tuala yang kering dan bersih atau alat pengering tangan. Responden juga menjaga kebersihan pakaian mereka dengan sentiasa membasuh pakaian. Responden juga menjaga kebersihan dari aspek membersihkan dan mengemas ruangan tempat tidur dan menutup atau memalingkan muka kearah lain apabila bersin atau batuk. Kekemasan dan kebersihan ruangan tempat tidur selepas menggunakannya adalah penting. Ini kerana, bilik tidur yang kemas memberikan suasana yang selesa dan kondusif bagi merehatkan pemikiran dan otot. Jikalau, bilik tidur tidak disusun dan dikemas dengan baik, ia akan menyumbang kepada tekanan.

Jadual 6: Amalan Gaya Hidup Sihat

	Min
<i>Saya akan memastikan tidur saya mencukupi dan berkualiti</i>	3.75
<i>Saya akan mengambil makanan yang bernutrisi dan mengurangkan pengambilan makanan segera</i>	3.80
<i>Saya akan melakukan senaman bagi mengekalkan kecergasan</i>	4.18
<i>Saya sentiasa berfikiran positif dan bersyukur dengan apa yang diperolehi</i>	3.94
<i>Saya akan memastikan masa saya di isi dengan perkara yang berfaedah</i>	4.25
<i>Saya akan memastikan mendapatkan rawatan doktor jika saya tidak sihat</i>	4.51

Jadual 6 menunjukkan dapatan dari setiap item mencatatkan nilai min tinggi. Min paling tinggi adalah pada pernyataan “Saya akan memastikan mendapatkan rawatan doktor jika saya tidak sihat” (min=4.51). Selain itu, responden juga mengisi masa mereka dengan perkara berfaedah. Responden mengisi masa mereka dengan melakukan perkara yang memberikan manfaat seperti mengulangkaji, menyiapkan tugas, beriadah, melakukan senaman, dan ada yang mencari sumber kewangan dengan bekerja.

Min yang paling rendah pada Jadual 6 adalah pada pernyataan “Saya akan memastikan tidur saya mencukupi dan berkualiti” (min=3.75). Ini disebabkan pelajar atau masyarakat kini banyak menghabiskan masa dengan alat mudah alih seperti telefon pintar, ketagihan internet, dan tuntutan serta tanggungjawab kerja, peribadi, atau tugas. Ini menyebabkan masa tidur mereka terganggu. Kesannya akan membawa kepada hilang fokus di dalam kelas dan lewat menghadiri kelas. Dari aspek kesihatan, tidur yang tidak mencukupi akan memberi kesan kepada kesihatan mental dan juga kesihatan fizikal.

6.0 KESIMPULAN

Amalan kebersihan dan gaya hidup yang sihat adalah penting bagi setiap orang terutamanya pelajar. Pengkaji ingin berkongsi tips mengenai cara mengamalkan kehidupan sihat. Tips tersebut adalah:

1. Pemakanan yang seimbang. Pengambilan pelbagai jenis makanan perlulah mengikuti piramid makanan yang disyorkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia.
2. Senaman dan aktiviti riadah. Senaman dan riadah merupakan aktiviti yang banyak faedah terhadap tubuh badan dan mental. Senaman dan riadah boleh dilakukan sekurang-kurangnya tiga kali seminggu.
3. Mengelakkan diri daripada tekanan. Adalah penting bagi pelajar untuk mengetahui cara mengendalikan stres. Tekanan yang dapat diurus dengan baik dapat memberikan kehidupan yang bahagia.
4. Menjaga kebersihan persekitaran dan tempat tinggal. Kebersihan persekitaran dan tempat tinggal adalah penting bagi mengelak gejala berkaitan denggi. Selain itu, dengan keindahan persekitaran dan kebersihan tempat tinggal dapat memberikan ketenangan.
5. Mendapatkan pemeriksaan kesihatan. Pemeriksaan tidak semestinya dilakukan semasa sakit sahaja. Pemeriksaan kesihatan adalah penting bagi seseorang itu untuk mengetahui tahap kesihatan tubuh badan. Ini sebagai langkah pencegahan dan mengurangkan risiko masalah kesihatan seperti kanser, diabetes, dan sebagainya.

Dapatan yang diperolehi pada kajian ini menunjukkan pelajar mengamalkan kebersihan dan gaya hidup sihat dengan baik. Pengetahuan pelajar mengenainya mencatatkan nilai pada tahap tinggi. Pengkaji mencadangkan kajian akan datang melakukan kajian secara menyeluruh merangkumi nilai sampel yang sebenar (nilai mewakili populasi) dan mengkaji dalam aspek kekangan menjaga kebersihan dan amalan gaya hidup sihat dikalangan pelajar. Secara keseluruhannya, kajian ini berjaya mencapai objektif yang dikehendaki oleh pengkaji.

RUJUKAN

- Anding JD, Suminiski RR, Boss L (2001), “*Dietary intake, body mass index, exercise, and alcohol: Are college women following the dietary lines for Americans*”, Journal of American College Health
- Anis Zakaria & Zaidatul Syahirah Zainal Abidin, 2014. "Knowledge and Practice of Healthy Lifestyle Among Higher Institution Student," Proceedings of International Academic Conferences 0100729, International Institute of Social and Economic Sciences.
- Buboltz WC, Brown F, Soper B (2001), “*Sleep habits and patterns of college students: A preliminary study*”, Journal of American College Health
- Dr. A’aisah binti Senin dan Norrani binti Eksan (19 April 2012), “*Cara Membasuh Tangan yang Betul*”, <http://www.myhealth.gov.my>
- Giovanni Sogari, Catalina Velez-Argumedo, Miguel I. Gómez, dan Cristina Mora (2018), “*College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior*”, <https://doi.org/10.3390/nu10121823>
- Hanaa Ghaleb Al-Amari dan Nedaa Al-Khamees (2015), “*The Perception of College Students about a Healthy Lifestyle and its Effect on their Health*”, Journal of Nutrition & Food Sciences
- Huang TT, Harris KJ, Lee RE, Nasir N, Born W, et al. (2003), “*Assessing overweight, obesity, and physical activity in college students*”, Journal of American College Health
- Icaro J.S. Ribeiro, Rafael Pereira, Ivna V. Freire, Bruno G.de Oliveira, Cezar A.Casotti, dan Eduardo N.Boery (2018), “*Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature Review*”, Health Professions Education, <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
- Marufa Sultana, Rashidul Alam Mahumud, Abdur Razzaque Sarker, Sarder Mahmud Hossain (2016), “*Hand hygiene knowledge and practice among university students: evidence from Private Universities of Bangladesh*”, Risk Management and Healthcare Policy, <https://doi.org/10.2147/RMHP.S98311>
- Mickey T. Trockel, Michael D. Barnes, and Dennis L. Egget (2000), “*Health-Related Variables and Academic Performance Among First-Year College Students: Implications for Sleep and Other Behaviors*”, Journal of American College Health
- Stephen T. Odonkor, Jones Kitcher, Mavis Okyere, and Tahiru Mahami (2019), “*Self-Assessment of Hygiene Practices towards Predictive and Preventive Medicine Intervention: A Case Study of University Students in Ghana*”, BioMed Research International
- Uma Sekaran (2006), “*Research Methods For Business: A Skill Building Approach, 4th Edition*”, Wiley India Pvt. Limited.
- WHO webpage <https://www.who.int/about/structure/organigram/htm/en/>