

Kesedaran dan Penerapan Amalan Ibu Bapa dalam Memupuk Gaya Hidup Sihat Kanak-Kanak

(Awareness and Implementation of Practices by Parents in Fostering Children's Healthy Lifestyle)

Zarina Basry^{1*} , Suziyani Mohamed²

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia.

Email: p111278@siswa.ukm.edu.my

²Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia.

Email: zarinabasry@gmail.com

CORRESPONDING

AUTHOR (*):

Zarina Basry

(p111278@siswa.ukm.edu.my)

KATA KUNCI:

Pendidikan awal kanak-kanak

Diet seimbang

Gaya hidup sihat

Prasekolah

KEYWORDS:

Early childhood education

Balance diet

Healthy lifestyle

Preschool

CITATION:

Zarina Basry & Suziyani Mohamed. (2023). Kesedaran dan Penerapan Amalan Ibu Bapa dalam Memupuk Gaya Hidup Sihat Kanak-Kanak. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 8(4), e002197. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v8i4.2197>

ABSTRAK

Gaya hidup sihat memberi kesan positif terhadap tubuh badan, emosi, kerohanian, daya fikir dan kehidupan sosial seseorang individu. Ibu bapa harus menggalakkan anak-anak mereka mengamalkan diet yang sihat dan rutin senaman dengan menonjolkan nilai serta contoh yang baik kepada mereka. Kajian ini bertujuan mengkaji tahap kesedaran dan penerapan amalan hidup sihat dalam kalangan kanak-kanak prasekolah. Hasil kajian dianalisis menggunakan kaedah kuantitatif. Semasa menjalankan kajian, soalan untuk tinjauan dalam talian telah di adaptasi daripada kajian lepas. Sampel kajian terdiri daripada 70 orang ibu bapa. Analisis kajian mendapati terdapat kaitan antara tahap pengetahuan ibu bapa dengan tingkah laku sebenar mereka serta peningkatan kemahiran dan pengamalan gaya hidup yang sihat dalam kalangan anak-anak mereka. Oleh itu, penulis percaya tindakan ibu bapa mendidik anak-anak mereka pada tahap prasekolah untuk menjalani kehidupan yang sihat melalui amalan pemakanan perlu lebih disedari dan diamalkan. Seterusnya, ibu bapa harus berfikir bahawa menjalani gaya hidup sihat adalah penting untuk kebahagiaan jangka panjang anak-anak mereka. Oleh itu, kajian ini diharapkan dapat menarik perhatian kepada aktiviti ibu bapa dalam mempromosi gaya hidup sihat melalui pemakanan seimbang, khususnya untuk anak-anak kecil.

ABSTRACT

A healthy lifestyle has good effects and value on the individual's physical, emotional, spiritual, intellectual, and social health. Parents should encourage their children to choose a healthy diet and exercise regimen by emphasising values and providing positive examples. This research aims to study the level of awareness and implementation of healthy living practises among pre-schoolers. The study's outcomes were examined utilising quantitative techniques.

The questions for the online survey were developed from prior research during the study's administration. The research sample comprised 70 parents. The analysis of the study revealed a correlation between parental knowledge and conduct towards the development of children's ability and practises of living a healthy lifestyle. Regarding this, the author argues that parents' activities in encouraging a healthy lifestyle among pre-schoolers through nutritional practises need to be better understood and implemented. In addition, parents should be encouraged to believe that a healthy lifestyle is essential for their children's long-term happiness. Therefore, it is anticipated that this study would shed light on the behaviours of parents in encouraging a healthy lifestyle through balanced eating, particularly for young children.

Sumbangan/Keaslian: Kajian ini adalah salah satu daripada kajian yang telah menyiasat kesedaran dan penerapan amalan ibu bapa dalam memupuk gaya hidup sihat kanak-kanak prasekolah. Antara kepentingannya ialah dapat memberi pendedahan umum kepada ibu bapa dan masyarakat tentang pentingnya mengamalkan gaya hidup sihat bermula dari peringkat awal kanak-kanak.

1. Pengenalan

Kepentingan tahap kesihatan masyarakat dan rutin aktiviti harian perlu ditekankan di Malaysia yang sedang mengalami pembangunan pesat (Jeinie et al., 2021). Antara program yang diadakan untuk menggalakkan masyarakat melibatkan diri dalam aktiviti sukan, bersenam dan aktiviti-aktiviti fizikal yang lain sebagai suatu rutin bagi memastikan tahap kesihatan yang baik. Menurut kajian Beban Global Penyakit, Kecederaan dan Faktor Risiko (GBD) (Lozano, 2019) menyediakan piawaian dan penilaian menyeluruh tentang magnitud pendedahan faktor risiko, risiko relatif, dan beban penyakit yang boleh dikaitkan. Secara keseluruhannya, individu yang menjalani gaya hidup yang sihat memperoleh kesan positif dari segi fizikal, emosi, kerohanian, daya fikir dan kehidupan sosial.

Menurut Khairul (2022), setiap keluarga perlu dibentuk demi memenuhi aspirasi keluarga Malaysia. Setiap orang boleh hidup dalam harmoni dan dengan tenang mengetahui bahawa mereka akan sentiasa dijaga dalam semangat Keluarga Malaysia. Selain daripada itu, untuk membangunkan gaya hidup sihat, orang ramai mesti mempunyai kesedaran tingkah laku tentang diet seimbang dan maklumat kesihatan. Malah persekitaran yang selamat dan bersih diperlukan untuk menggalakkan cara hidup yang sihat. Fokus utama ialah amalan pemakanan yang optimum bagi memelihara tahap kesihatan dan kecergasan fizikal yang cemerlang termasuk pengetahuan tentang nilai melibatkan diri dalam aktiviti fizikal dan pemakanan yang seimbang.

Menurut Che Abdul Rahim et al. (2022), sejajar dengan pemacu global untuk mengurangkan ketidaksamaan sosioekonomi dalam kesihatan. Manakala, amalan budaya yang positif pula boleh meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan keadaan kesihatan serta tabiat seseorang individu yang boleh membawa mudarat terhadap kesihatan individu. Justeru, tiga objektif telah dibangunkan dan menyokong matlamat kajian ini iaitu:

- I. Mengenal pasti tahap kesedaran ibu bapa mengenai amalan cara hidup yang sihat.

- II. Mengenal pasti sejauh mana ibu bapa menerapkan cara hidup yang sihat dalam kalangan anak-anak mereka.
- III. Mengenal pasti hubungan antara tahap kesedaran ibu bapa dengan penerapan cara hidup yang sihat dalam kalangan anak-anak mereka.

Kajian ini dilaksanakan untuk memerhati dan membincangkan cara terbaik berkenaan kesedaran dan penerapan amalan ibu bapa dalam memupuk gaya hidup sihat kanak-kanak. Tujuan kajian ini adalah untuk membantu ibu bapa meningkatkan kesedaran dan penerapan amalan memupuk gaya hidup sihat dalam kalangan kanak-kanak prasekolah sebagai amalan tabiat hidup yang mementingkan dan meningkatkan tahap kualiti kesihatan serta meninggalkan tabiat yang memudaratkan kesihatan (Mohd Moktar & Osman, 2020). Kajian ini boleh menjadi model pembelajaran kepada badan pengetahuan dan kesedaran masyarakat terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi tahap pengetahuan gaya hidup sihat. Oleh itu, hasilnya boleh memberi manfaat yang besar kepada Industri Pendidikan dalam pelbagai cara.

Batasan kajian ialah reka bentuk atau kaedah kajian yang mempengaruhi tafsiran penemuan kajian ini iaitu kekangan yang diletakkan pada keupayaan untuk membuat generalisasi daripada keputusan untuk menerangkan lebih lanjut aplikasi untuk diamalkan, atau berkaitan dengan utiliti penemuan yang merupakan hasil daripada cara yang penyelidik akan pilih untuk mereka bentuk kajian atau kaedah. Ianya digunakan untuk mewujudkan kesahan dalaman dan luaran atau hasil daripada cabaran yang tidak dijangka yang muncul semasa kajian. Untuk penyelidik baru, tidak seperti penyelidik berpengalaman, yang benar-benar boleh menumpukan untuk mempelajari satu topik, masa yang ada untuk menyiasat masalah penyelidikan dan untuk mengukur perubahan atau kestabilan dari semasa ke semasa dikekang oleh tarikh akhir tugas. Oleh itu penyelidik memilih masalah penyelidikan yang tidak memerlukan masa yang berlebihan untuk menyelesaikan kajian literatur, menggunakan metodologi, dan mengumpul dan mentafsir keputusan.

2. Kajian Literatur

Menurut Nurul Akma et al. (2022), ibu bapa yang bekerja memerlukan lebih sedikit masa bersama anak-anak mereka kerana biasanya berlaku sebaik sahaja mereka pulang dari kerja. Penegasan ini juga disokong oleh kajian Jalal et al. (2014) yang menunjukkan bahawa halangan terbesar ibu bapa yang bekerja ialah kekurangan masa untuk melibatkan diri dalam aktiviti gaya hidup sihat yang aktif. Dapatan kajian menunjukkan tahap pengamalan, kelakuan dan pengetahuan murid-murid prasekolah berkaitan hal tersebut secara amnya adalah rendah. Gaya hidup sihat yang ingin diteliti oleh pengkaji dalam kajian ini adalah berkaitan dengan tahap kesedaran ibu bapa tentang kepentingan membudayakan dan mengamalkan gaya hidup sihat di rumah dari segi menjaga pemakanan harian dan persekitaran yang seimbang, mengelakkan aktiviti negatif, dan mendapat peperiksaan doktor. Jika topik ini diperkenalkan pada awal kanak-kanak, ia dapat membantu dalam perkembangan gaya hidup aktif dan badan yang sihat. Ini akan membantu menyediakan asas teori untuk kajian ini.

Sehubungan dengan itu, gaya hidup sihat digambarkan sebagai corak agregat tingkah laku berkaitan kesihatan yang ditentukan oleh pilihan individu daripada pilihan yang boleh diakses oleh mereka bergantung pada keadaan hidup mereka. Menurut teori gaya hidup sihat, pilihan gaya hidup sihat bukanlah keputusan rawak yang dibuat oleh individu, sebaliknya berkelompok dalam corak unik mengikut kelas, jantina, dan ciri struktur lain.

Gaya hidup sihat ditakrifkan dalam kajian ini sebagai tabiat yang dinilai dan diterima oleh orang yang mementingkan kesihatan yang menyumbang kepada kesejahteraan keseluruhan mereka seperti pengambilan barangan yang ditanam secara mampan yang konsisten. Dengan ini, memupuk gaya hidup sihat merujuk kepada aktiviti dan tingkah laku penggunaan pelanggan, yang mungkin termasuk pengambilan makanan organik untuk meningkatkan kesihatan dan kemakmuran hidup. Individu yang sedar dirinya sihat lebih cenderung untuk melakukan usaha dan aktiviti yang menggalakkan kesihatan, menurunkan berat badan melalui aktiviti fizikal, rehat yang cukup dan makan makanan organik untuk memastikan cara hidup mereka menyihatkan. Mereka memiliki sikap yang baik untuk memperoleh barangan makanan organik merupakan bahan makanan yang penting untuk kesihatan keseluruhan individu dan keluarga.

Dalam penyelidikan [Sanyaolu et al. \(2019\)](#) di Amerika Syarikat, kanak-kanak dan remaja yang mengalami obesiti telah mencapai tahap wabak. Obesiti akan mempunyai kesan negatif ke atas semua elemen kesihatan kanak-kanak termasuk kesihatan psikologi dan kardiovaskular mereka dan ia juga boleh memberi kesan negatif kepada kesihatan fizikal mereka. Walaupun gambaran lengkap semua faktor risiko untuk obesiti masih sukar difahami, gabungan diet, senaman, faktor fisiologi dan faktor psikologi adalah penting untuk mengawal dan mencegah obesiti kanak-kanak. Menurut kajian [Abd Raof et al. \(2020\)](#), penyertaan ibu bapa boleh meningkatkan pencapaian akademik dan meningkatkan kemahiran sosial anak-anak. Dengan ini, semua penyelidik bersetuju bahawa pencegahan adalah strategi utama untuk menangani masalah semasa. Kaedah pencegahan primer menekankan pendidikan kanak-kanak dan keluarga, serta promosi pemakanan sihat dan aktiviti fizikal dari zaman kanak-kanak hingga dewasa. Manakala pencegahan sekunder memberi tumpuan kepada mengurangkan kesan obesiti kanak-kanak untuk mengelakkan mereka daripada meneruskan tabiat tidak sihat dan obesiti hingga ke alam dewasa. Walau bagaimanapun, [Kuppens dan Ceulemans \(2018\)](#) dapat mengenal pasti gaya keibubapaan semula jadi yang wujud. Empat gaya keibubapaan yang kongruen, termasuk gaya keibubapaan berwibawa, berwibawa positif, autoritarian dan tidak melibatkan, telah dikenal pasti melalui analisis kelompok berdasarkan dua ciri keibubapaan (sokongan ibu bapa dan peraturan tingkah laku).

Kanak-kanak yang mempunyai berat badan berlebihan atau obes lebih banyak di Malaysia. Hampir 10% kanak-kanak berumur antara 6 bulan dan 12 tahun mengalami berat badan berlebihan, dan hampir 13% adalah obes. Intervensi awal diperlukan untuk mencegah orang ramai daripada mendapat berat badan terlalu banyak. ToyBox Study Malaysia ialah projek yang dibiayai oleh Majlis Penyelidikan Perubatan Dana Newton-Ungku Omar untuk melihat sama ada program intervensi Kajian ToyBox Eropah boleh disesuaikan dengan persekitaran tadika di Malaysia ([Reeves et al., 2018](#)). Matlamat utama semua program ToyBox adalah untuk menambah baik empat tingkah laku keseimbangan tenaga yang penting seperti minum air, makan makanan ringan dan makanan yang sihat, mengurangkan tingkah laku sedentari dan lebih banyak bersenam. Bagi ToyBox Study di Malaysia, intervensi akan diberikan dan dibandingkan dengan cara yang dilakukan sekarang. Penyelidik lepas mengharapkan ToyBox Study Malaysia yang berasaskan penyelidikan saintifik akan membantu kanak-kanak dan keluarga mereka membuat perubahan tingkah laku keseimbangan tenaga yang lebih sihat dan meningkatkan kesihatan untuk masa yang datang.

3. Metod Kajian

Lokasi penyelidikan dijalankan di sebuah Tabika KEMAS. Populasi kajian terdiri daripada ibu bapa yang mempunyai anak berusia lima hingga enam tahun sahaja. Sampel yang dijalankan menggunakan pensampelan mudah. [Jadual 1](#) menunjukkan Profil Demografi Responden yang telah mengambil bahagian dalam kajian ini.

Jadual 1: Profil Demografi Responden

Item	Kategori	N = Bilangan	% = Peratus
Jantina	Lelaki	29	41.40%
	Perempuan	41	58.60%
Umur	21-30 Tahun	4	5.70%
	31 - 40 Tahun	59	84.30%
	41-50 Tahun	7	10.00%
Taraf Perkahwinan	Berkahwin	70	100.00%
Tahap Pendidikan	Sijil/Diploma	54	77.10%
	Ijazah Sarjana Muda	15	21.40%
	Ijazah Sarjana	1	1.40%
Pendapatan Bulanan	Tiada Pendapatan	4	5.70%
	Kurang dari RM1000	7	10.00%
	RM1000-RM2000	5	7.10%
	RM2001-RM3000	21	30.00%
	RM3001-RM4000	24	34.30%
	RM4001=RM5000	5	7.10%
Berapa ramai yang bersekolah di Tadika Kemas	Lebih RM 5000	4	5.70%
	1 orang	68	97.10%
	2 orang	2	2.90%

Seramai 70 orang terdiri daripada 29 orang lelaki iaitu bapa dan 41 orang perempuan iaitu ibu yang memiliki anak yang belajar di tabika KEMAS tersebut. Majoriti responden berumur antara 31-40 tahun iaitu seramai 59 orang diikuti dengan 7 orang responden yang berumur antara 41-50 tahun dan 4 orang yang berumur antara 21-30 tahun. Semua responden mempunyai taraf perkahwinan. Kebanyakan responden memiliki tahap pendidikan sijil/diploma seramai 54 orang (77.10%), Ijazah sarjana muda 15 orang (21.40%) dan Ijazah Sarjana 1 orang (1.40%). Sebahagian besar 24 responden, atau 34.29% daripada mereka yang berpendapatan bulanan antara RM3,001 dan RM4,000. Julat pendapatan RM2,001 hingga RM3,000 adalah 21 responden (30.0%). Selain daripada itu, tujuh responden (10.0%), yang berpendapatan kurang daripada RM1,000, berpendapatan kurang daripada RM2000; lima responden (7.10%) memperoleh antara RM1,000 dan RM2,000; dan lima responden (7.10%) termasuk dalam julat pendapatan pertengahan, memperoleh antara RM4,001 dan RM5,000.

Oleh yang demikian, empat responden atau kira-kira (5.70%) daripada jumlah keseluruhan, tidak mempunyai sebarang pendapatan, manakala empat responden, atau kira-kira (5.70%) daripada jumlah keseluruhan, mempunyai pendapatan yang ketara. Majoriti responden (97.14%) mempunyai seorang anak yang bersekolah di Tabika Kemas dalam segmen responden yang paling ramai anak bersekolah. Manakala terdapat 2 responden (2.86%) yang mempunyai dua orang anak bersekolah.

3.1. Instrumen Kajian

Soal selidik untuk kajian ini diadaptasi daripada kajian lepas. Soal selidik ini mengandungi empat bahagian dimulai dengan maklumat responden dalam bahagian satu, bahagian dua menggunakan skala ukuran Likert dengan skala 5 disediakan untuk mengenal pasti tahap kesedaran ibu bapa mengenai amalan gaya hidup sihat, dan bahagian tiga mengenal pasti tahap penerapan cara hidup yang sihat dalam kalangan kanak-kanak oleh ibu bapa mereka. Manakala bahagian empat mengenal pasti hubungan antara tahap kesedaran ibu bapa dengan penerapan cara hidup yang sihat dalam kalangan anak-anak mereka.

4. Hasil Kajian

Jadual 2 menunjukkan analisis data kanak-kanak mengikut umur. Hanya tujuh puluh daripada satu ratus orang yang menerima tinjauan telah memberikan input.

Jadual 2: Umur Pelajar

	Umur	Bilangan	Peraturan
Peringkat umur pelajar Tadika KEMAS	4 Tahun	1 orang	1.40%
	5 Tahun	34 orang	48.60%
	6 Tahun	35 orang	50.00%
	Jumlah	70 orang	100%

Jadual 3 menunjukkan item saya tahu tentang amalan gaya hidup sihat mempunyai nilai min tertinggi untuk matlamat menentukan jumlah pengetahuan ibu bapa tentang aktiviti ini dengan nilai 4.35, dan saya memastikan anak saya tidak mengambil makan yang mengandungi minyak semasa sarapan pagi, dengan nilai daripada 3.44. Purata min menunjukkan tahap kesedaran ibu bapa masih pada tahap yang sederhana.

Jadual 3: Tahap Kesedaran Ibu Bapa Mengenai Amalan Gaya Hidup Sihat

Item	STB	TB	N	S	SB
Saya tahu tentang amalan gaya hidup sihat.	-	-	-	45 (64.3%)	25 (35.7%)
Anak saya tahu tentang amalan gaya hidup sihat.	1 (1.4%)	3 (4.3%)	31 (44.3%)	30 (42.9%)	5 (7.1%)
Saya memastikan anak saya mengambil sarapan pagi pada setiap hari,	-	1 (1.4%)	16 (22.9%)	32 (45.7%)	21 (30.0%)
Saya berhati-hati bahawa anak saya tidak makan apa-apa yang berminyak untuk sarapan pagi.	-	4 (5.7%)	36 (51.4%)	25 (35.7%)	5 (7.1%)
Saya memastikan anak saya mengambil sayur-sayuran pada hidangan tengah hari dan malam.	1 (1.4%)	3 (4.3%)	29 (41.4%)	24 (34.3%)	13 (18.6%)
Saya berkongsi kepada anak saya akan kelebihan pemakanan sihat seperti pengambilan susu dapat memberikan kalsium yang bagus untuk tulang serta saraf.	-	1 (1.4%)	7 (10.0%)	36 (51.4%)	26 (37.1%)
Saya memastikan anak saya tidak mengambil hidangan berat sebelum tidur.	-	3 (4.3%)	23 (32.9%)	29 (41.4%)	15 (21.4%)

Saya mengambil berat akan tekstur makanan dalam setiap hidangan atas faktor penghadaman kanak-kanak.	1 (1.4%)	3 (4.3%)	24 (34.3%)	31 (44.3%)	11 (15.7%)
Saya memastikan suhu hidangan yang saya sediakan tidak terlalu panas.	-	1 (1.4%)	19 (27.1%)	30 (42.9%)	20 (28.6%)

Nota: STB=Sangat tidak bersetuju TB=Tidak bersetuju N=Neutral S=Setuju SB=Sangat bersetuju

Jadual 4 menunjukkan Min tertinggi bagi objektif mengenal pasti penerapan amalan cara hidup yang sihat dalam kehidupan seharian oleh ibu bapa ialah "Saya menyediakan makanan yang mengandungi karbohidrat seperti nasi dan roti" yang mempunyai nilai 4.3857 dan nilai min terendah ialah "Saya membenarkan anak saya mengambil makanan yang tinggi kandungan gula seperti aiskrim dan kek pada setiap hari" yang mempunyai nilai daripada 1.9143. Dari analisis kajian ini menunjukkan praktis amalan gaya hidup sihat oleh ibu bapa dalam kehidupan seharian masih pada tahap sederhana. Kelakuan, amalan dan pengetahuan anak-anak prasekolah berkaitan kebersihan diri (terutamanya kebersihan tangan) secara keseluruhannya adalah lemah.

Jadual 4: Praktis Amalan Gaya Hidup Sihat Oleh Ibu Bapa Dalam Kehidupan Seharian

Item	STB	TB	N	S	SB
Saya menyediakan makanan yang mengandungi karbohidrat seperti nasi dan roti.	-	-	4 (5.7%)	35 (50.0%)	31 (44.3%)
Saya selalu menyediakan snek yang sihat seperti yogurt rendah lemak untuk mengelakkan pengambilan tenaga yang berlebihan.	-	10 (14.3%)	26 (37.1%)	27 (38.6%)	7 (10.0%)
Saya menyediakan jus buah yang asli tanpa gula tambahan kepada anak saya pada setiap hari.	-	13 (18.6%)	41 (58.6%)	13 (18.6%)	3 (4.2%)
Saya menyediakan hidangan yang seimbang seperti nasi+daging tanpa lemak+sayur campur.	-	3 (4.3%)	19 (27.1%)	33 (47.1%)	15 (21.4%)
Saya selalu menyediakan makanan terproses yang tinggi kandungan garam seperti sosej, nugget, mi segera atau makanan di dalam tin.	8 (11.4%)	27 (38.6%)	30 (42.9%)	5 (7.1%)	-
Saya menggunakan produk yang rendah natrium atau tiada garam tambahan dalam setiap hidangan.	1 (1.4%)	7 (10.0%)	42 (60.0%)	15 (21.4%)	5 (7.1%)
Saya membenarkan anak saya mengambil makanan yang tinggi kandungan gula seperti aiskrim dan kek setiap hari.	24 (34.3%)	31 (44.3%)	12 (17.1%)	3 (4.3%)	-

Nota: STB=Sangat tidak bersetuju TB=Tidak bersetuju N=Neutral S=Setuju SB=Sangat bersetuju

Jadual 5 menunjukkan Min tertinggi bagi konstruk "Mengenal pasti hubungan antara tahap kesedaran ibu bapa dengan penerapan amalan gaya hidup sihat dalam kalangan anak-anak mereka" ialah "Saya tidak membenarkan anak saya makan makanan ringan seperti kerepek kentang sekurang-kurangnya 2 jam sebelum hidangan utama," yang mempunyai nilai 3.4429 dan nilai min terendah ialah "Saya tidak menyediakan hidangan yang mengandungi protein mengikut jadual," yang mempunyai nilai 2.4429.

Jadual 5: Tahap Kesedaran Dan Praktis Amalan Gaya Hidup Sihat Kanak-Kanak Dalam Kalangan Ibu Bapa

Item	STB	TB	N	S	SB
Saya tidak memberikan anak saya minuman bergula.	-	-	-	45 (64.3%)	25 (35.7%)
Saya tidak membenarkan anak saya makan makanan ringan seperti kerepek kentang sekurang-kurangnya 2 jam sebelum hidangan utama.	-	-	-	45 (64.3%)	25 (35.7%)
Saya tidak mengamalkan pengambilan bijirin penuh pada setiap hidangan anak saya.	3 (4.3%)	20 (42.9%)	34 (48.6%)	3 (4.3%)	-
Saya tidak mencari alternatif untuk santan di dalam hidangan seperti memanggang, membakar dan mengukus.	3 (4.3%)	20 (42.9%)	34 (48.6%)	3 (4.3%)	-
Saya tidak menyediakan hidangan yang mengandungi protein mengikut jadual.	3 (4.3%)	20 (42.9%)	34 (48.6%)	3 (4.3%)	-
Saya tidak memaksa anak saya untuk makan sayur-sayuran jika mereka tidak mahu.	3 (4.3%)	20 (42.9%)	34 (48.6%)	3 (4.3%)	-

Nota: STB=Sangat tidak bersetuju TB=Tidak bersetuju N=Neutral S=Setuju SB=Sangat bersetuju

Secara keseluruhan, [Jadual 6](#) menunjukkan pemboleh ubah mempunyai Pekali Alfa Cronbach 0.840. Dengan ini, penyelidik membuat kesimpulan bahawa semua item dalam kajian ini adalah konsisten dan boleh dipercayai.

Jadual 6: Nilai Alpha Cronbach

Pemboleh ubah	Alpha Cronbach	Bilangan Item
Gaya hidup sihat	0.840	6

Penggunaan pendekatan statistik parametrik adalah wajar oleh sifat taburan normal sampel yang diperolehi. Pendekatan pekali korelasi momen produk Pearson digunakan untuk menilai hubungan antara pemboleh ubah untuk bertindak balas kepada objektif penyelidikan yang dikemukakan. Terdapat beberapa anggapan yang mesti dipertahankan, seperti sampel adalah bebas dan dilukis secara rawak. Sampel adalah sah dan boleh dipercayai, seperti yang telah diperiksa sebelum ini. Melalui korelasi momen produk Pearson, tiga pekali korelasi telah diperiksa, dan tahap keertian bagi setiap pekali korelasi ditetapkan pada tahap 0.05 (2-tailed) seperti yang terdapat di [Jadual 7](#). Oleh itu, korelasi Pearson boleh digunakan untuk mengukur kekuatan sambungan (r).

Jadual 7: Produk Pearson - Momen Matriks Korelasi

		Tahap kesedaran	Praktis amalan	Gaya hidup sihat
Tahap kesedaran	Pearson	1	.668**	-.115
	Correlation		.000	.343
	Sig. (2-tailed)	70	70	70
Praktis amalan	Pearson	.668**	1	-.144
	Correlation	.000		.234
	Sig. (2-tailed)	70	70	70

Gaya hidup sihat	Pearson	-.115	-.144	1
	Correlation	.343	.234	
	Sig. (2-tailed)	.70	.70	.70
	n			

**Korelasi adalah signifikan pada tahap 0.01 (2-tailed).

Kolerasi positif sempurna boleh ditafsirkan jika nilai r ialah 1, manakala korelasi negatif sempurna boleh ditafsirkan jika nilai r ialah -1. Jika nilai r ialah 0, tiada hubungan antara dua pemboleh ubah. Dengan ini, nilai r boleh digunakan untuk mentafsir kekuatan pautan. Tanda aras bagi kekuatan perhubungan ialah pada [Jadual 8](#). Justeru, simbol + atau - menandakan hubungan yang positif atau negatif.

Jadual 8: Garis Panduan Kekuatan Korelasi

No.	Nilai r	Interpretasi
1	0.00	Tidak Ada Hubungan
2	0.01-0.09	Hubungan Kurang Berarti
3	0.10-0.29	Hubungan Moderat
4	0.30-0.49	Hubungan Kuat
5	0.50-0.69	Hubungan Sangat Kuat
6	0.70-0.89	Hubungan Mendekati Sempurna
	>0.90	

H1: Terdapat hubungan signifikan sederhana antara peningkatan terhadap tahap kesedaran ibu bapa dengan amalan gaya hidup sihat.

Kajian menyimpulkan bahawa terdapat korelasi negatif antara peningkatan terhadap tahap kesedaran ibu bapa dengan amalan gaya hidup sihat. Pekali korelasi dikira -0.115. Korelasi negatif yang sederhana ini menandakan bahawa apabila tahap kesedaran menurun, amalan gaya hidup sihat meningkat (dan sebaliknya).

H2: Terdapat hubungan signifikan sederhana antara praktis amalan gaya hidup sihat oleh ibu bapa dengan minat kanak-kanak prasekolah untuk mempelajarinya.

Kajian menyimpulkan bahawa terdapat korelasi negatif antara praktis amalan gaya hidup sihat oleh ibu bapa dengan minat kanak-kanak prasekolah untuk mempelajarinya. Pekali korelasi dikira -0.144. Korelasi negatif yang sederhana ini menandakan bahawa apabila praktis amalan menurun, amalan gaya hidup sihat meningkat (dan sebaliknya).

H3: Terdapat hubungan signifikan yang baik antara tahap kesedaran dan praktis amalan ibu bapa dengan peningkatan kemahiran serta amalan gaya hidup sihat kanak-kanak prasekolah.

Kajian menyimpulkan bahawa terdapat korelasi positif antara tahap kesedaran dan praktis amalan ibu bapa dengan peningkatan kemahiran serta amalan gaya hidup sihat kanak-kanak prasekolah. Pekali korelasi dikira 0.668. Korelasi positif yang kuat ini menandakan bahawa apabila tahap kesedaran dan praktis amalan meningkat, amalan gaya hidup sihat juga meningkat (dan sebaliknya).

Secara keseluruhan, analisis ini menyokong dan menerima semua hipotesis yang dibangunkan.

Jadual 9 menunjukkan analisis data dilakukan untuk memastikan data adalah tepat dan boleh dipercayai. Bermula dengan analisis deskriptif, beralih kepada ujian normal dan ujian kebolehppercayaan. Analisis korelasi digunakan untuk meneliti hipotesis. Setiap teori diterima untuk mencipta persamaan dan mengenal pasti pemboleh ubah yang paling penting dan peramal terbaik hasil analisis regresi berganda telah dilakukan. Semua pemboleh ubah adalah penting untuk meramalkan keputusan mengikut penemuan.

Jadual 9: Ringkasan Pengujian Hipotesis

	Hipotesis	Status
H1	Terdapat hubungan signifikan sederhana yang agak ketara antara peningkatan terhadap tahap kesedaran ibu bapa dengan amalan hidup sihat.	Disokong
H2	Terdapat hubungan signifikan sederhana antara praktis amalan gaya hidup sihat oleh ibu bapa dengan minat kanak-kanak prasekolah untuk mempelajarinya.	Disokong
H3	Terdapat hubungan signifikan yang baik antara tahap kesedaran dan praktis amalan ibu bapa dengan peningkatan kemahiran serta amalan gaya hidup sihat kanak-kanak prasekolah.	Disokong

5. Perbincangan Kajian

Tujuan kajian ini dilakukan adalah untuk menyiasat tahap pengetahuan ibu bapa berkaitan pemilihan cara hidup yang sihat. Sebagai guru pertama anak-anak, ibu bapa mempunyai pengaruh yang besar dalam menentukan tahap kesihatan dan perkembangan kanak-kanak. Tumpuan ibu bapa pada masa ini boleh memberi manfaat kepada tumbesaran anak-anak kerana tahun-tahun awal adalah masa yang paling penting dalam perkembangan kanak-kanak. Ibu bapa yang anak-anaknya masih tidak mengamalkan gaya hidup sihat harus memberi perhatian yang teliti terhadap perkara ini. Penyertaan pelbagai kajian dalam kajian ini menyerlahkan kepentingan meningkatkan sikap, pengetahuan dan pemahaman ibu bapa tentang tingkah laku hidup sihat.

Dapatan analisis menunjukkan tahap kesedaran ibu bapa masih sederhana. Ibu bapa mempunyai peranan paling penting dalam keseluruhan perkembangan anak-anak termasuk perkembangan sahsiah kanak-kanak dipengaruhi oleh bimbingan yang diberikan oleh ibu bapanya. Sehubungan dengan itu, ibu bapa masa kini lebih cenderung mendedahkan anak-anak mereka kepada amalan hidup semasa dalam dunia moden akan memberi kesan kepada tabiat pemakanan anak-anak mereka yang kurang baik dan kurang aktiviti fizikal. Kerajaan Malaysia bimbang tentang kesan obesiti dan kelazimannya yang semakin meningkat. Gaya hidup yang aktif dan badan yang sihat boleh berkembang jika isu ini ditangani sejak kecil lagi. Dengan ini, *Alpha Cronbach* untuk pemboleh ubah secara keseluruhan ialah 0.828. Justeru, pengkaji membuat kesimpulan bahawa semua metrik kajian adalah boleh dipercayai dan konsisten.

Dapatan kajian ini juga menunjukkan bahawa kanak-kanak prasekolah akan menderita jika ibu bapa tidak mempunyai pemahaman yang mendalam tentang gaya hidup sihat. Atas pelbagai sebab sosiologi, masyarakat telah beralih daripada penggunaan media tradisional kepada media sosial. Hal ini membuka ruang yang luas untuk media sosial

mempengaruhi cara hidup sihat masyarakat di Malaysia. Selain daripada itu, diakui bahawa wabak obesiti di seluruh dunia adalah masalah kesihatan awam yang penting mesti ditangani pada peringkat awal. Risiko obesiti meningkat dengan tabiat pemakanan yang tidak sihat, ketidakaktifan fizikal dan tidur yang tidak mencukupi meningkatkan lagi risiko obesiti dengan fakta bahawa tingkah laku ini kerap berlaku bersama-sama pada kanak-kanak dan remaja. Melalui gaya keibubapaan mereka, ibu bapa dan penjaga utama yang lain mempunyai kesan yang besar terhadap perkembangan tingkah laku kanak-kanak.

Praktis amalan keibubapaan ialah cara kelakuan yang mereka lakukan dalam melaksanakan tugas keibubapaan termasuk menetapkan peraturan, menerangkan peraturan, sekatan makanan tertentu, menyediakan struktur, menetapkan had masa skrin atau membawa anak-anak ke aktiviti sukan. Dalam kajian ini, pengkaji ingin menyiasat tahap kesedaran ibu bapa tentang pentingnya memupuk dan mengamalkan gaya hidup sihat di rumah dari segi menjaga pemakanan seharian, melakukan senaman atau riadah, menjauhkan diri dari tekanan, menjaga kebersihan diri dan persekitaran, menjauhkan diri dari aktiviti negatif dan mendapatkan pemeriksaan doktor. Penerapan amalan-amalan ini dalam kalangan kanak-kanak pada usia awal mereka boleh membantu perkembangan amalan cara hidup aktif yang menyihatkan. Pekali Alpha Cronbach untuk pemboleh ubah ini secara keseluruhan ialah 0.637. Justeru, pengkaji membuat kesimpulan bahawa semua metrik kajian adalah boleh dipercayai dan konsisten.

Selain itu, dapatan kajian juga adalah konsisten dengan penekanan faktor sosial berkaitan dengan penyakit kronik (Cockerham, 2017), pada konteks sosial bahawa faktor struktur seperti kelas, umur, jantina, bangsa/etnik, kolektiviti (penentu sosial), keadaan hidup menyediakan sosialisasi dan pengalaman yang seterusnya menentukan kecenderungan gaya hidup serta amalan. Istilah penentu sosial kesihatan merujuk kepada sosial amalan dan keadaan (seperti gaya hidup, kehidupan dan situasi kerja), kedudukan kelas (pendapatan, pendidikan, dan pekerjaan), keadaan tekanan, kemiskinan, dan diskriminasi, bersama-sama dengan ekonomi. Selain itu, gaya hidup sihat merujuk kepada pengubahsuaian dalam tingkah laku kesihatan seseorang yang disebabkan oleh pengambilan makanan yang tidak diproses secara tetap.

Kajian ini juga menyimpulkan bahawa terdapat korelasi positif antara tahap kesedaran dan praktis amalan ibu bapa dengan peningkatan kemahiran serta amalan gaya hidup sihat kanak-kanak prasekolah. Pekali korelasi dikira 0.668. Korelasi positif yang kuat menandakan bahawa apabila tahap kesedaran dan praktis amalan meningkat, amalan gaya hidup sihat juga meningkat (dan sebaliknya). Kaedah pencegahan primer menekankan pendidikan kanak-kanak dan keluarga, serta promosi pemakanan sihat dan aktiviti fizikal dari zaman kanak-kanak hingga dewasa, manakala pencegahan sekunder memberi tumpuan kepada mengurangkan kesan obesiti kanak-kanak untuk mengelakkan kanak-kanak daripada meneruskan tabiat tidak sihat dan obesiti ke alam dewasa. Bashir dan Masih (2018) juga bersetuju kebersihan adalah antara komponen kewujudan yang paling penting untuk meneruskan gaya hidup sihat. Walau bagaimanapun, kebersihan adalah istilah saintifik yang luas berkaitan dengan pemeliharaan dan kemajuan kesihatan, akhirnya mendahului tingkah laku individu yang sihat.

6. Implikasi

Melalui tinjauan Morbiditi Kesihatan Kebangsaan, adalah penting untuk menangani obesiti kanak-kanak kerana kajian telah menunjukkan bahawa obesiti kanak-kanak boleh

membawa kepada penyakit kronik dewasa juga (Ahmad et al., 2017). Apabila lebih ramai orang mengalami masalah kesihatan jangka panjang, kos penjagaan kesihatan akan meningkat. Program intervensi tersedia dan kini digunakan untuk membantu kanak-kanak sekolah dan orang dewasa. Namun program ini belum dilancarkan untuk kanak-kanak yang berusia kurang daripada lima tahun. Justeru, amat penting untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu bapa tentang amalan kehidupan yang sihat untuk anak-anak mereka yang berusia kurang daripada lima atau enam tahun.

Hasil kajian ini mencadangkan promosi kesihatan melalui pemakanan gaya hidup sihat diperlukan bagi mengelakkan orang ramai daripada mengalami berat badan berlebihan (Nurul Izzati, 2021). Dengan ini, kolaborasi di antara guru dan ibu bapa harus seiring sebagai sebahagian daripada rancangan pembangunan kesediaan sekolah rendah merupakan isu sosial dan pendidikan yang utama. Oleh yang demikian, kajian ini menekankan keperluan menyediakan penjagaan dan pendidikan awal kanak-kanak berkualiti tinggi untuk memaksimumkan kesan positif pendidikan prasekolah. Perkembangan kanak-kanak yang menyeluruh dan seimbang adalah penting dalam melahirkan generasi yang sihat dan cerdas terhindar dari pelbagai masalah terutamanya isu kesihatan.

Oleh yang demikian, kajian ini memberikan implikasi kepada ibu bapa untuk berfikir bahawa pemakanan dan senaman yang betul adalah penting untuk kehidupan yang panjang dan sihat untuk kanak-kanak. Menurut Sobko et al. (2018) juga menekankan aktiviti berkaitan alam semula jadi juga meningkatkan kesejahteraan umum, yang ditunjukkan oleh lebih banyak aktiviti fizikal, diet yang lebih sihat, kurang tekanan dan tidur yang lebih nyenyak. Dalam penyelidikan daripada Van De Kolk et al (2021) juga bersetuju bahawa peranan ibu bapa dan orang yang terdekat dalam persekitaran penjagaan dan pendidikan awal memainkan peranan besar dalam menggalakkan kanak-kanak untuk menjalani cara hidup yang sihat. Kajian ini juga telah memberikan implikasi yang kuat dalam membawa kesedaran dan penerapan amalan ibu bapa dalam memupuk gaya hidup sihat kanak-kanak.

Akhir sekali, penulis berpendapat bahawa ibu bapa yang bertanggungjawab akan berusaha sedaya upaya mendalami ilmu tentang pendidikan awal kanak-kanak. Justeru, kesemua aspek ini harus diberi penekanan untuk mengekalkan tahap kesihatan kanak-kanak yang optimum.

7. Kesimpulan

Secara keseluruhan kajian ini dilaksanakan untuk meneliti dan membincangkan cara terbaik berkenaan kesedaran dan penerapan gaya hidup sihat oleh ibu bapa terhadap anak-anak mereka. Penulis juga berpendapat tujuan kajian ini dapat membantu ibu bapa meningkatkan kesedaran dan penerapan gaya hidup sihat dalam kalangan kanak-kanak prasekolah sebagai suatu tabiat yang mementingkan tahap kesihatan serta meninggalkan amalan yang memudaratkan. Penulis berharap secara tidak langsung ia membantu mengawal penyakit obesiti, terbantut, terlalu kurus dan sebagainya dalam kalangan kanak-kanak prasekolah dengan sebaiknya melalui peranan yang dimainkan oleh ibu bapa untuk memupuk cara hidup yang sihat. Justeru itu, masyarakat harus memberi penekanan dan mengamalkan cara hidup yang sihat serta meningkatkan corak gaya hidup yang lebih baik melalui pemakanan yang seimbang demi menjamin kelangsungan serta kelestarian hidup.

Kelulusan Etika dan Persetujuan untuk Menyertai Kajian (*Ethics Approval and Consent to Participate*)

Para penyelidik menggunakan garis panduan etika penyelidikan yang disediakan oleh Jawatankuasa Etika Penyelidikan Universiti Kebangsaan Malaysia (RECUKM). Semua prosedur yang dilakukan dalam kajian ini yang melibatkan subjek manusia telah dijalankan mengikut piawaian etika jawatankuasa penyelidikan institusi. Kebenaran dan persetujuan mengikut kajian turut diperoleh daripada semua peserta kajian.

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Terima kasih kepada responden yang terlibat dan memberi kerjasama dalam kajian ini.

Kewangan (*Funding*)

Kajian dan penerbitan tidak menerima sebarang tajaan kewangan.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interest*)

Penulis melaporkan tiada mempunyai konflik kepentingan dalam berkenaan penyelidikan, pengarang atau penerbitan.

RUJUKAN

- Abd Raof, N., Ishak, M. S., Mohamad, M. S., Ali, M. A. Z., & Ibrahim, A. Z. (2020). Tahap Penglibatan Ibu Bapa Dalam Didikan Kanak-Kanak Di Taska Kemas. *Jurnal Kesidang*, 5(1), 112-118.
- Ahmad, N.A., Mohamad Kasim, N., Mahmud, N.A. et al. (2017). Prevalence and determinants of disability among adults in Malaysia: results from the National Health and Morbidity Survey. *BMC Public Health*, 1-10.
- Bashir, S. & Masih, S. (2018). School Health Services Project on Personal Hygiene among School Children of Age 12 – 15 and Teachers in an underprivileged Community in Karachi. *Biomedical*, 1-6.
- Che Abdul Rahim, N., Ahmad, M.H., Siew Man, C., Zainuddin, A.A., Rodzlan Hasani, W.S., Ganapathy, S.S., Ahmad, N.A. (2022). Factors Influencing the Levels of Awareness on Malaysian Healthy Plate Concept among Rural Adults in Malaysia. *International Journal of Environmental Research*, 1-11.
- Cockerham, W. (2017). The Social Determinants of Chronic Disease. *American Journal of Preventive Medicine*, 5-12.
- Jalal, F. H., Harun, F. A., Ismail, N., & Abd Samad, N. (2014). Penglibatan ibu bapa dalam Pendidikan awal kanak-kanak di Pusat Anak Permata Negara. *Jurnal Pendidikan Awal Kanak-Kanak Kebangsaan*, 3, 36-61.
- Jeinie, M.H.B., Guad, R.M., Hetherington, M.M. et al. (2021). Comparison of Nutritional Knowledge, Attitudes and Practices between Urban and Rural Secondary School Students: A Cross-Sectional Study in Sabah, East Malaysia. *Foods*, 10, 2037.
- Khairul Anuar Mustaffa (2022). Aspirasi Keluarga Malaysia Suatu Perkongsian. *Portal Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM)*. [Islam.gov.my/ms/e-penerbitan/3422-aspirasi-keluarga-malaysia-suatu-perkongsian](https://islam.gov.my/ms/e-penerbitan/3422-aspirasi-keluarga-malaysia-suatu-perkongsian).
- Kuppens, S., & Ceulemans, E. (2019). Parenting Styles: A Closer Look at a Well-Known Concept. *Journal of Child and Family Studies*, 168–181.

- Lozano, R. (2019). Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Global Health Metrics*, 396, 1223-1249.
- Mohd Moktar, F. A., & Osman, Z. (2020). Tahap pengetahuan, sikap dan amalan kebersihan diri dalam kalangan kanak-kanak prasekolah mengikut perspektif ibu bapa. *Jurnal Pendidikan Awal Kanak-Kanak Kebangsaan*, 9(2), 1-11.
- Nurul Akma Jamil, Nur Ain Farhana Kariuddin, Mohamad Albaree Abdul, Norhafizi Mohd Arof, Iylia Mohamad & Fairuz 'Ain Harun (2022). Penglibatan Ibu Bapa Dalam Rutin Perbualan Harian Bersama Anak: Satu Analisis Keperluan. *Jurnal Sains Sosial*, 7(1), 53-60.
- Nurul Izzati. (2021). *Pemakanan Gaya Hidup Sihat* [Motion Picture].
- Reeves, S., Poh, B.K., Essau, C., Summerbell, C., Cheah, W.L., Koh, D., Lee, J.A.C., Ruzita, A.T. and Gibson, E.L. (2018), ToyBox Study Malaysia: Improving healthy energy balance and obesity-related behaviours among pre-schoolers in Malaysia. *Nutr Bull*, 43, 290-295.
- Sanyaolu A, Okorie C, Qi X, Locke J, Rehman S. (2019). Childhood and Adolescent Obesity in the United States: A Public Health Concern. *Global Pediatric Health*, 1-18.
- Sobko T, Jia Z, Brown G (2018) Measuring connectedness to nature in preschool children in an urban setting and its relation to psychological functioning. *PLoS ONE*, 13(11), e0207057.
- Van de Kolk, I., Gerards, S., Verhees, A. et al. (2021). Changing the preschool setting to promote healthy energy balance-related behaviours of preschoolers: a qualitative and quantitative process evaluation of the SuperFIT approach. *Implementation Science*, 1-18.