

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY
540 EAST 57TH STREET
CHICAGO, ILLINOIS 60637

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY
540 EAST 57TH STREET
CHICAGO, ILLINOIS 60637

2007

**AMALAN PENGAMBILAN SARAPAN DI KALANGAN
PELAJAR DI BEBERAPA SEKOLAH RENDAH
DI UTARA KUALA TERENGGANU**

Oleh

SITI NOR KHAIRONISHA BINTI OTHMAN

**PROJEK PENYELIDIKAN yang dikemukakan untuk memenuhi sebahagian
daripada syarat memperolehi Ijazah Sarjana Muda Sains Makanan.
(Perkhidmatan Makanan Dan Pemakanan)**

**FAKULTI AGROTEKNOLOGI DAN SAINS MAKANAN
UNIVERSITI MALAYSIA TERENGGANU
MENGABANG TELIPOT**

2007

Projek ini dirujuk sebagai:

Khaironisha, S.N. 2007. Amalan Pengambilan Sarapan di Kalangan Pelajar di Beberapa Sekolah Rendah di Utara Kuala Terengganu. Tesis Sarjana Muda Sains Makanan (Perkhidmatan Makanan Dan Pemakanan). Fakulti Agroteknologi dan Sains Makanan, Universiti Malaysia Terengganu. Mangabang Telipot, Terengganu. 126m/s.

Hakcipta terpelihara. Tiada bahagian daripada terbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukarkan ke dalam sebarang bentuk atau dengan sebarang alat juga pun, sama ada dengan cara elektronik, gambar serta rakaman dan sebagainya, tanpa kebenaran bertulis daripada penyelidik dan penyelia terlebih dahulu.

PENGAKUAN

Saya akui ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali nukilan dan ringkasan yang tiap satunya telah saya jelaskan sumbernya.

25 JUN 2007



SITI NOR KHAIRONISHA OTHMAN
(UK 10917)

Disahkan Oleh

25 JUN 2007



ENCIK AZIZ BIN YUSOF
(Penyelia)

PENGHARGAAN

Alhamdulillah, syukur ke hadrat Illahi kerana akhirnya projek penyelidikan dapat disiapkan. Saya ingin mengambil kesempatan ini untuk merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada semua pihak yang telah banyak membantu saya semasa kajian ini dijalankan. Tanpa bantuan daripada mereka semua, kajian ini tidak akan dapat dilaksanakan.

Terlebih dahulu, saya ingin mengucapkan jutaan terima kasih yang tidak terhingga kepada penyelia saya iaitu Encik Aziz bin Yusof yang tidak kenal erti putus asa dalam memberi tunjuk ajar, sokongan dan nasihat serta teguran yang bermakna buat saya. Semua ini amat bererti buat saya dan akan saya jadikan sebagai panduan bagi menempuh cabaran pada masa akan datang.

Penghargaan dan rasa terhutang budi juga ingin ditujukan khas kepada semua pensyarah-pensyarah yang memberi tunjuk ajar kepada saya selama saya belajar di institusi ini iaitu Puan Khairil Syazmin Kamarudin, Puan Wan Sarah Wan Adullah, Puan Faridah Yahya, Puan Zamzahaila Mohd Zin, Prof. Madya Dr. Amiza Mat Amin, Encik Mohamad Khairi. Mohd Zainol, Dr. Amir Izzwan Zamri Cik Norizah Mohd Sarbon dan Encik Wan Hafiz Wan Zainal Shukri . Tidak lupa kepada semua pegawai sains yang banyak memberi tunjuk ajar dan panduan kepada saya.

Ribuan terima kasih juga ingin saya sampaikan kepada rakan- rakan saya terutama Zanariah Mohd Nasir dan keluarga, Nurhidayah Husain, Mohd Syukri Mohd, Mohd Hazarulniza Nek dan Masrie Elyass yang banyak memberi semangat dan sokongan moral kepada saya untuk menyiapkan projek penyelidikan ini.

Tidak lupa juga ingin saya sampaikan penghargaan kepada ahli keluarga saya khususnya ibu saya , Rapeeh Husin dan nenek saya, Siti Fatimah Mat Ail serta ibu dan bapa angkat saya, Puan Noriah Mohd Noor dan Encik Abdul Rahim yang banyak memberi semangat, sokongan dan dorongan kepada saya selama ini.

Akhir sekali, saya ingin menyampaikan setinggi-tinggi penghargaan kepada semua pihak yang memberi bantuan kepada saya samada namanya disebut atau tidak disebut. Segala bentuk bantuan yang diberikan saya akan hargai dan ingati buat selama-lamanya.

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan untuk meninjau amalan pengambilan sarapan di kalangan pelajar sekolah rendah di 3 buah sekolah di utara Kuala Terengganu. Banyak persoalan timbul tentang amalan pengambilan sarapan di kalangan masyarakat Malaysia termasuk golongan pelajar sekolah. Pembangunan pesat negara menyebabkan wujudnya lebih ramai golongan ibu bekerja yang terpaksa mengimbangi tuntutan terhadap keluarga dan kerjaya. Ditambah pula dengan kesukaran mendapatkan orang gaji, cabaran untuk kebanyakan keluarga menyediakan sarapan kepada anak-anak menjadi semakin sukar, walhal, sarapan terlalu penting untuk dipandang sambil lewa atau diabaikan kerana ia dipercayai mampu menggalakkan corak pemakanan sihat lantas mengurangkan gejala obesiti, malnutrisi dan lain-lain. Namun jikapun sarapan menjadi rutin harian, wujud juga pelbagai isu berkaitan dengan jenis dan kuantiti pengambilan sesuatu makanan. Seramai 155 orang pelajar tahun 6 telah terpilih sebagai sampel kajian. Kajian ini berbentuk deskriptif dan teknik persampelan *purposive* telah digunakan. Instrumen kajian adalah borang soal selidik yang berbentuk *interviewer-administered* yang digunakan untuk mendapatkan maklumat tentang latar belakang, corak pengambilan sarapan, kekerapan pengambilan dan jenis makanan dan minuman yang kerap diambil sebagai sarapan serta faktor-faktor yang mempengaruhi amalan pengambilan sarapan. Analisis statistik yang dijalankan adalah analisis deskriptif dan inferensi. Hasil daripada analisis yang dijalankan, sebanyak 98% responden telah bersarapan semasa hari persekolahan. Daripada peratusan tersebut, didapati 63.2% responden tergolong dalam kumpulan yang sangat kerap bersarapan, 29.7% responden kerap bersarapan, 3.2% responden kurang kerap bersarapan dan 1.9% yang jarang bersarapan. Hampir separuh (48.4%) daripada responden yang sangat bersetuju dengan kenyataan bahawa mereka selalu bersarapan pada hari bukan persekolahan. Manakala itu, 27.1% responden hanya setakat bersetuju dengan kenyataan tersebut. Hampir separuh responden (48.4%) bersarapan semasa sebelum kelas bermula. Selain itu, didapati 45.2% responden bersarapan dalam tempoh masa di antara 10 hingga 15 minit. Sebanyak 76.1% responden lebih biasa bersarapan bersama ahli keluarga. Melalui penentuan nilai skor min dalam jadual kekerapan pengambilan makanan, didapati bahawa diantara makanan dan minuman yang paling kerap diambil oleh responden adalah nasi lemak yang dimakan bersama timun, telur dan sambal bilis (skor min=3.26) dan minuman yang paling kerap diambil adalah milo susu (skor min=3.25). Melalui penentuan skor min, faktor-faktor utama (disusun mengikut turutan menurun) yang mempengaruhi amalan bersarapan adalah sikap terhadap amalan pemakanan yang sihat, imej badan, kesuntukan masa dan pengaruh keluarga. Keputusan daripada *t-test* menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan didapati di antara kekerapan bersarapan semasa hari persekolahan dengan jantina ($t=0.139$, $p>0.05$). Melalui analisis *One-way ANOVA* pula, terdapat perbezaan yang signifikan di antara kekerapan bersarapan semasa hari persekolahan dengan faktor taraf sosioekonomi iaitu pekerjaan ibu $F(4,150)=3.223$ ($p<0.05$). Sebagai kesimpulan, amalan pengambilan sarapan dikalangan responden didapati berada pada tahap yang agak memuaskan kerana hampir keseluruhan responden mengambil sarapan setiap hari. Walaubagaimanapun, tahap populariti yang tinggi bagi makanan yang tinggi lemak serta minuman yang tinggi gula semasa sarapan oleh responden perlu dianggap sebagai satu berita yang kurang baik.

PRACTICE OF BREAKFAST INTAKE AMONG PRIMARY SCHOOLS' STUDENTS IN NORTH AREA OF KUALA TERENGGANU

ABSTRACT

This study was carried out to observe the practice of breakfast intake among primary schools' students at 3 schools located at the north area of Kuala Terengganu. Presently, there are many questions arises regarding breakfast intake among Malaysian society including school children. The country's rapid development leads to an increase in numbers of working mothers who are in balancing acts of between fulfilling families and career needs. To add insult to injury, the difficulty obtaining maids has become the challenge for many families, thus, creating problems for them to prepare breakfast for their children. Ironically breakfast is too important to be merely overlooked or skipped altogether because it is believed to nurture good eating pattern. Thus, reducing cases of obesity, malnutrition etc. However if breakfast do become duty practice there are several unresolved issues regarding the types and quantity of food consumed. Approximately 155 standard six students were selected as part of the sample. The research design used was descriptive and purposive sampling technique was employed. The instrument used was in questionnaire form and the data collected through the interviewers-administered technique. The kind of data collected was about respondents' background, pattern of breakfast intake, frequency of intake and type of the frequently consumed food and drinks for breakfast, as well as the factors that influenced the practice of breakfast intake among respondents. The data was analyzed through descriptive and inferential statistical analysis. From the analysis conducted, it was discovered that 98% of the respondents do consumed their breakfast during schooldays. From that 98%, 63.2% of them consumed their breakfast very frequently, 29.7% consumed their breakfast frequently, 3.2% of the respondents consumed their breakfast less frequently and 1.9% of the respondents seldomly consumed their breakfast. Close to half of the respondents (48.4%) were strongly agree with the statement that they do have breakfast during non-schooldays. About 27.1% of the respondents merely agree with the statement that they do agree to have breakfast during non-schooldays. Also, almost half of the respondents (48.4%) consumed their breakfast before class begins. Approximately 45.2% of the respondents spent 10 to 15 minutes to finish their breakfast. There were 76.1% of the respondents who usually consumed their breakfast with family members. Through mean score in food frequency questionnaire, frequently consumed breakfast food and drinks were *nasi lemak* accompanied with *timun*, *telur* and *sambal bilis* (mean score=3.26) and frequently consumed drink was *milo susu* (mean score= 3.25). Based on the mean score, the main factors (arranged in descending order) that influenced breakfast intake were attitude towards healthy eating habit, body image, time constraint and family influence. Results of the independents samples t-test indicated that there were no significant differences existed between frequency of breakfast intake and gender ($t=0.139$, $p>0.05$). Through the analysis of One-way ANOVA, there was significant difference was found between frequency of breakfast intake during schooldays and respondents' mother occupation $F(4,150) = 3.223$ ($p<0.05$). In conclusion, the practice of breakfast intake among respondents could be considered as satisfactory. However, with high popularity of high fat food and high sugar drink during breakfast among the respondents, it must be perceived as a bad news.