

**KAJIAN POLA PEMAKANAN DI KALANGAN
PELAJAR SEKOLAH RENDAH DI DAERAH
KUALA TERENGGANU**

**Disediakan oleh
SURYATI BT AWANG
(UK8750)**

Kertas projek ini disediakan dan dikemukakan kepada Fakulti Ekonomi dan Pengurusan, Universiti Malaysia Terengganu sebagai memenuhi sebahagian daripada syarat untuk memperolehi Ijazah Sarjana Muda Pengurusan (Pemasaran).

Mei, 2007

i100048759

Pengesahan Keaslian Laporan

Dengan ini, saya Suryati bt Awang, mengaku bahawa laporan Kertas Projek bagi kursus PGN 4999 adalah hasil usaha saya sendiri. Segala bentuk penulisan yang terkandung dalam laporan ini adalah merupakan pandangan dan pendapat saya yang berasaskan kepada teori dan pengalaman semasa membuat kertas projek ini semata-mata. Fakulti Pengurusan dan Ekonomi (FPE), UMT tidak terikat dengan isi kandungan laporan tersebut.

Tandatangan,

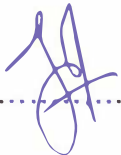


.....

Nama: Suryati bt Awang

Tarikh: 1 Mei 2007

Disahkan oleh:



.....

Penyelia UMT

Fakulti Pengurusan dan Ekonomi

Universiti Malaysia Terengganu

Didedikasikan Buat Tersayang,

**Senik bt Ali (Ibu)
Suryani bt Awang (Kakak)
Suhaimi b. Awang (Adik)
Syukriah bt Awang (Adik)**

ISI KANDUNGAN

Kandungan	Muka surat	
SURAT PENGESAHAN		
DEDIKASI		
ISI KANDUNGAN	ii	
PENGHARGAAN	iv	
SENARAI JADUAL	v	
SENARAI GAMBARAJAH	vii	
ABSTRACT	viii	
ABSTRAK	x	
BAB 1	PENDAHULUAN	1
1.1	Pengenalan	1
1.2	Pengelasan Nutrien	3
1.3	Gaya Pemakanan Anak-anak Hari Ini	13
1.4	Pernyataan Masalah	18
1.5	Objektif Kajian	
	1.5.1 Objektif Umum	24
	1.5.2 Objektif Khusus	24
1.6	Kepentingan Kajian	25
BAB 2	ULASAN KARYA TERPILIH	28
2.1	Definisi Kajian	
	2.1.1 Pemakanan	28
	2.1.1 Keseimbangan Makanan	30
2.2	Terminologi Kajian	
	2.2.1 Peringkat Tumbesaran dan Makanan	34
	2.2.2 Corak Pemakanan	35
	2.2.3 Makanan dan Kecemerlangan	39
	2.2.4 Pendidikan Melalui Piramid Makanan	40
2.3	Sikap Pengguna Terhadap Pola Pemakanan	43
BAB 3	METODOLOGI KAJIAN	49
3.1	Kawasan Kajian	49
3.2	Kaedah Persampelan	51
3.3	Pemilihan Sampel	54
3.4	Pengumpulan Data	55

3.4.1	Data Primer	55
3.4.2	Data Sekunder	55
3.5	Rekabentuk Soal Selidik	55
3.6	Memproses dan Menganalisis Data	57
3.7	Batasan Kajian	58
BAB 4	ANALISIS HASIL KAJIAN DAN PERBINCANGAN	61
	BAHAGIAN SATU: PELAJAR	
4.1	Profil Responden	63
4.1.1	Umur	64
4.1.2	Jantina	65
4.1.3	Adik beradik dan Bilangan Dalam Keluarga	65
4.1.4	Penyakit	66
4.1.5	Keputusan Peperiksaan	66
4.2	Pola Pemakanan Pelajar	67
4.2.1	Makanan di Kantin Sekolah	68
4.2.2	Pola Pemakanan Harian Pelajar	75
	BAHAGIAN DUA: IBU BAPA	
4.3	Profil Ibu Bapa Responden	84
4.4	Kualiti dan Penyediaan Makanan	
4.4.1	Kualiti Makanan	88
4.4.2	Penyediaan Makanan	96
BAB 5	KESIMPULAN DAN CADANGAN	105
	RUJUKAN	
	LAMPIRAN	

PENGHARGAAN

Bersyukur ke hadrat Allah S.W.T dan segala puji hanya pada Allah yang mentadbir dan berkuasa terhadap alam semesta ini, selawat dan salam ke atas Nabi Junjungan, Nabi Muhammad S.A.W serta terhadap keluarga dan para sahabat baginda yang telah menegakkan agama Islam di muka bumi ini.

Alhamdulillah, setinggi kesyukuran dipanjatkan kepada Allah S.W.T kerana dengan keizinan dan limpahnya jua, maka kertas projek ini dapat disiapkan dengan jayanya sebagaimana yang telah diharapkan.

Terlebih dahulu, jutaan terima kasih dan penghargaan diberikan kepada Puan Khatijah binti Omar, selaku penyelia bagi kertas projek ini yang banyak memberi nasihat, tunjuk ajar, teguran dan cadangan yang membina yang dapat menolong bagi menyiapkan kertas projek ini.

Penulis juga ingin merakamkan ucapan terima kasih juga kepada Universiti Malaysia Terengganu atas bantuan yang diberikan semasa penulis membuat rujukan di perpustakaan sepanjang tempoh untuk menyiapkan kertas projek ini. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada pihak sekolah dan para pelajar kerana memberikan kerjasama dalam melengkapkan boring soal selidik yang telah diberikan.

Akhir sekali, ribuan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam memberi kerjasama sepanjang menyiapkan kertas projek ini, terutamanya kepada keluarga dan kawan-kawan yang banyak memberi sokongan padu. Semoga kerjasama yang telah diberikan ini akan diberikan ganjaran oleh Allah S.W.T. Amin.

SENARAI JADUAL

Jadual		Muka surat
JADUAL 1	Nilai indeks glisemik* bagi Makanan Malaysia yang tertentu. Sumber: Nik Shanita, Final Report UKM N14/ 2000 Grant. Universiti Kebangsaan Malaysia, Kuala Lumpur (2004).	5
JADUAL 2	Indeks Glisemik bagi Beberapa Jenis Makanan (diubahsuai dari Foster-Powell and Miller, 1995). Sumber : Janet Walberg Rankin, Sports science Exchange (1997).	6
JADUAL 3	Kandungan Kolesterol dalam Beberapa Jenis Makanan. Sumber : Tee ES (1979) Med. J. Malaysia 33 (4): 334-341.	11
JADUAL 4	Corak Pengambilan Makanan Rakyat Malaysia bagi tahun 1961- hingga 1997. Sumber : Food and Agriculture Organization (FAO). Food Balance Sheet (1961-1997). Rome : FAO, various years from 1961-1997.	16
JADUAL 5	Keracunan Makanan di Sekolah-sekolah di Malaysia. Sumber : Maklumat dari Berita Harian & NST tahun 2002.	20
JADUAL 6	Taburan Penduduk dan Kadar Pertumbuhan Tahunan Mengikut Daerah Negeri Terengganu, 1980, 1991, 2000 dan Jangkaan 2003.	49
JADUAL 7	Taburan Profil Responden	61
JADUAL 8	Analisis Profil Responden	63

JADUAL 9	Sikap Pelajar Terhadap Makanan di Kantin Sekolah	66
JADUAL 10	Makanan di kantin Sekolah : Jenis Makanan yang Biasa Diambil oleh Responden di Kantin Sekolah	71
JADUAL 11	Sikap Pelajar Terhadap Pola Pemakanan Harian.	73
JADUAL 12	Pola Pemakanan Harian Pelajar : Kegemaran Makanan Segera oleh Responden	78
JADUAL 13	Profil Ibu Bapa Responden	80
JADUAL 14	Perbandingan di antara Umur, Jantina dan Kawasan Tempat Tinggal Ibu Bapa Responden.	83
JADUAL 15	Kualiti Makanan	85
JADUAL 16	Kualiti Makanan : Penyediaan Makanan Seimbang di Rumah	90
JADUAL 17	Penyediaan Makanan	92
JADUAL 18	Penyediaan Makanan : Menyediakan Sarapan Pagi untuk Keluarga.	97

SENARAI GAMBARAJAH

Gambarajah		Muka surat
Gambarajah 1	Piramid Makanan	40
Gambarajah 2	Model Teori bagi Menunjukkan Hubungan di antara Sarapan Pagi dan juga Pencapaian di Sekolah.	42

ABSTRACT

This study was carried out to observe the food pattern of primary school students in area Kuala Terengganu, based on some aspects student food pattern at school and home. Parent also responsibility toward student food whether in school or home.

This study has been done in Kuala Terengganu with using questionnaires. A total of 100 respondents have been interviewed to acquire information on their views with regard to this study.

The questionnaires for this study were building own and test with SPSS software and get value reliability about 0.6786. These questionnaires consist of 40 statements and were grouped to some categories such as food at school canteen, daily food pattern, food quality and food preparation.

All the data were analyzed by using a descriptive statistical method to compute frequencies and percentages. Summary and conclusion has been made based on the calculations. The results were presented in a set of tabular form.

The results of this study showed that most of the respondents have positive attitude toward food taking. However, respondents like fast food but this fast food taking not eating continuously and not give effect on healthy.

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan untuk mengkaji pola pemakanan di kalangan pelajar sekolah rendah di daerah Kuala Terengganu berdasarkan kepada aspek-aspek pola pemakanan pelajar di sekolah dan di rumah. Ibu bapa juga bertanggungjawab terhadap pemakanan pelajar.

Kajian ini telah dijalankan di daerah Kuala Terengganu dengan menggunakan borang soal selidik. Seramai 100 orang responden telah ditemubual untuk mendapatkan maklumat dan pandangan dalam kajian ini.

Soalan di dalam soal selidik ini dibuat sendiri dan diuji dengan perisian SPSS dan mendapat nilai kebolehpercayaan sebanyak 0.6786. Soal selidik ini mengandungi 40 kenyataan yang dikumpulkan mengikut beberapa kategori seperti makanan di kantin sekolah, pola pemakanan harian, kualiti makanan dan penyediaan makanan.

Semua data dianalisis dengan menggunakan kaedah statistik deskriptif untuk mengira peratusan dan frekuensi. Rumusan dan kesimpulan akan dibuat berdasarkan kepada pengiraan-pengiraan tersebut. Persembahan hasil kajian dibentangkan dalam bentuk jadual.

Hasil daripada kajian ini mendapati kebanyakan responden dan ibu bapa mempunyai sikap positif terhadap pengambilan makanan. Walaubagaimanapun, responden suka mengambil makanan segera tetapi pengambilan makanan segera ini tidak diambil secara berterusan dan ini tidak memberi kesan yang amat kepada kesihatan.