

AL-MA'ADUN WA-AL-MUJIBIN  
SUKSES BERKUALITAS DIMULA TERENGGANU

SITI MAFSIH BT ALI

FAKULTAS AGROTEKNOLOGI DAN SAINS HAYATI  
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA  
2508



# AMALAN PENGAMBILAN MAKANAN DI KALANGAN PELAJAR SEKOLAH MENENGAH DI KUALA TERENGGANU

SITI NAFSIAH BT ALI

FAKULTI AGROTEKNOLOGI DAN SAINS MAKANAN  
UNIVERSITI MALAYSIA TERENGGANU (UMT)  
2008

**AMALAN PENGAMBILAN MAKANAN DI KALANGAN PELAJAR  
SEKOLAH MENENGAH DI KUALA TERENGGANU**

**By  
Siti Nafsiah Bt Ali**

**Projek Penyelidikan yang dikemukakan untuk memperolehi  
Ijazah Sarjana Muda Sains Makanan  
(Perkhidmatan Makanan Dan Pemakanan)**

**FAKULTI AGROTEKNOLOGI DAN SAINS MAKANAN  
UNIVERSITI MALAYSIA TERENGGANU  
2008**



FAKULTI AGROTEKNOLOGI DAN SAINS MAKANAN  
UNIVERSITI MALAYSIA TERENGGANU

PENGAKUAN DAN PENGESAHAN LAPORAN  
PROJEK PENYELIDIKAN I DAN II

Adalah ini diakui dan disahkan bahawa laporan penyelidikan bertajuk:

*Arahan Pengambilan Makanan dikalangan Pelajar  
Sekolah Menengah di Kuala Terengganu*

oleh *Dr. Naffian bt. Ali*, No.Matrik *UE11415*

telah diperiksa dan semua pembedaan yang disarankan telah dilakukan. Laporan ini  
dikemukakan kepada Jabatan *Sains Makanan*,

sebagai memenuhi sebahagian daripada keperluan memperoleh ijazah Sarjana Muda  
*Sains Makanan (Perkhidmatan Makanan & Pemakanan)*

Fakulti Agroteknologi dan Sains Makanan, Universiti Malaysia Terengganu.

Disahkan oleh:

Penyelia Utama

Nama: **AZIZ YUSOF**

Cop Rasmi: **Jabatan Sains Makanan  
Fakulti Agroteknologi dan Sains Makanan  
Universiti Malaysia Terengganu  
21030 Kuala Terengganu**

Tarikh: *5/8/09*

Penyelia Kedua (jika ada)

Nama:

Cop Rasmi

Tarikh: .....

## PENGAKUAN

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

Tanda tangan : 

Nama : Siti Nafsiah Bt Ali

No. Matrik : UK 11418

Tarikh : 5/1/09

## PENGHARGAAN

Bersyukur saya kehadiran Ilahi kerana dengan rahmat dan kasih sayangNya dapat juga saya menyiapkan tesis ini. Saya ingin mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan jutaan terima kasih dan tidak terhingga kepada pihak yang terlibat secara langsung atau tidak langsung.

Pertamanya, saya ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada kedua ibu bapa saya yang tidak putus-putus memberi kata-kata perangsang dan semangat kepada saya sepanjang proses penyediaan tesis ini. Setinggi-tinggi penghargaan dan jutaan terima kasih juga kepada penyelia saya iaitu En Aziz bin Yusof yang sangat prihatin dan sentiasa memberi dorongan, tunjuk ajar dan bimbingan sepanjang perjalanan untuk menyiapkan tesis ini.

Selain itu, tidak dilupakan juga setinggi-tinggi penghargaan kepada Dekan Fakulti Agroteknologi dan Sains Makanan, Ketua Jabatan dan pensyarah-pensyarah Jabatan Sains Makanan, penyelaras projek tahun akhir En Fisal bin Ahmad dan staf-staf yang terlibat serta pihak pengurusan fakulti FASM. Tanpa bantuan yang diberikan mustahil kajian ini dapat dijalankan.

Ribuan terima kasih dan setinggi-tinggi penghargaan kepada pengetua-pengetua, guru-guru dan pihak pengurusan sekolah-sekolah menengah di daerah Kuala Terengganu. Antara sekolah-sekolah yang terlibat ialah Sekolah Menengah Kebangsaan Ibrahim Fikri, Sekolah Menengah Kebangsaan Seri Budiman, Sekolah Menengah Kebangsaan Manir, Sekolah Menengah Kebangsaan Belara, Sekolah Menengah Kebangsaan Bukit Tunggul, Sekolah Menengah Kebangsaan Chendering, Sekolah Menengah Kebangsaan Bukit Besar, Sekolah Menengah Kebangsaan Kompleks Gong Badak, Sekolah Menengah Kebangsaan Seri Nilam, Sekolah Menengah Kebangsaan Pengadang Baru, Sekolah Menengah Kebangsaan Sultan Sulaiman.

Jutaan terima kasih kepada pihak jabatan pelajaran Malaysia di Putrajaya dan jabatan pendidikan negeri Terengganu kerana memberi kebenaran kepada saya untuk membuat kajian ini. Akhir sekali, tidak dilupakan juga kepada kawan-kawan dan sahabat-sahabat sepengajian, ahli keluarga dan pihak-pihak yang terlibat dalam membantu saya menyiapkan tesis ini. Hanya Allah yang dapat membalas jasa kalian semua.

Segala pengorbanan dan keperihatinan yang diberikan, amatlah saya hargai. Sekali lagi jutaan terima kasih dan setinggi-tinggi penghargaan diucapkan. Wassalam.

## ABSTRAK

Pengambilan makanan yang tidak sihat dan tidak seimbang menyebabkan timbulnya pelbagai masalah kesihatan dan kesan sampingan di kalangan remaja. Kajian ini dijalankan bertujuan meninjau amalan pengambilan makanan seharian di kalangan pelajar sekolah menengah di Kuala Terengganu. Seramai 352 orang pelajar tingkatan 4 dari sebelas buah sekolah menengah di daerah Kuala Terengganu telah terpilih secara rawak. Rekabentuk kajian adalah diskriptif dan teknik persampelan mudah telah digunakan dalam kajian ini. Instrumen kajian yang digunakan dalam kajian ini ialah borang soal selidik. Borang ini digunakan untuk memperoleh maklumat mengenai latar belakang, corak pengambilan makanan, kekerapan pengambilan makanan, jenis makanan dan minuman serta faktor-faktor yang mempengaruhi pengambilan makanan. Analisis statistik yang digunakan ialah analisis deskriptif dan inferensi. Hasil kajian menunjukkan peratus pengambilan makanan di kalangan responden bagi setiap waktu makan utama iaitu sarapan (44.0 %), makan tengah hari (69.9 %) dan makan malam (54.3 %). Secara keseluruhannya tahap pengambilan bagi makan tengah hari adalah paling memuaskan. Bagi corak pengambilan makanan pula, sebanyak 54.3 % daripada responden biasanya makan bertemankan ahli keluarga ketika waktu makan tengah hari. Untuk makan malam pula peratusnya lebih tinggi iaitu 71.9%. Sementara bagi sarapan pagi pula, rakan sekolah mencatatkan peratus jauh lebih tinggi iaitu 57.4%. Hanya segelintir sahaja responden yang makan bersendirian (14 % hingga 40 %). Daripada jadual kekerapan pengambilan makanan, makanan yang menunjukkan skor min tertinggi ketika bersarapan ialah biskut (skor min = 4.81), keju (skor min = 4.43), roti canai berplanta (skor min = 4.30), susu tepung (skor min = 4.20), bijirin (skor min = 4.18), nasi kerabu (skor min = 4.01), tembikai susu (skor min = 3.86), dan minuman ringan (skor min = 3.70). Bagi makan tengah hari pula, antara makanan yang menunjukkan skor min tertinggi ialah bubur manis (skor min = 4.00), jambu batu (skor min = 3.74), laksa (skor min = 3.73), minuman ringan (skor min = 3.70) lauk yang berasaskan daging (skor min = 3.07). Sementara itu makanan yang kerap diambil oleh responden dan mendapat skor tertinggi ketika makan malam ialah bubur manis (skor min = 4.10), laksa (skor min = 3.84), tembikai susu (skor min = 3.79), minuman ringan (skor min = 3.71), dan lauk berasaskan daging (skor min = 3.11). Terdapat tiga faktor yang mempengaruhi pengambilan makanan di kalangan pelajar iaitu faktor individu, persekitaran dan makanan. Antara faktor yang memberikan pengaruh yang kuat ialah faktor imej badan (skor min = 3.75), rakan sebaya (skor min = 3.43) dan faktor emosi (skor min = 3.52). Sebagai kesimpulannya, amalan pengambilan makanan di kalangan responden berada di tahap yang baik. Amalan pengambilan makanan yang sihat dan seimbang penting untuk proses pertumbuhan dan pembentukan gaya hidup yang sihat.



## ABSTRACTS

Unhealthy and unbalance food intake among adolescents may cause health problem and some side effects. This study was done to survey the practice of daily food intake among the secondary school students at Kuala Terengganu. For that purpose 352 form 4 students from eleven secondary schools that randomly chosen in Kuala Terengganu were selected as the study sample. The sampling technique was in the form of purposive and convenience sampling. The instrument used was the questionnaire form. The questionnaire was used to provide the information of student's background, food intake patterns, frequency of food intake, and types of food and drink. Besides that it also touches on also the factors that influence food intake among the respondents. Statistical analysis used were descriptive and inferencial statistics. The study result had shown that the percentage of respondents who consume food for each main meal period were, breakfast (44.0%), lunch (69.9%) and dinner (54.3%). In general food intake during lunch was more satisfactory compared to other meal periods. The food mates for lunch (54.3%) and dinner (71.9%) was their own family members while for breakfast (57.4%) was among their friends in school. Among the respondents just (14% to 40%) was take food alone. From the food intake frequency table, some foods such as 'nasi kerabu'(min score = 4.01), cereals (min score = 4.18), roti canai (min score = 4.30), biscuits (min score = 4.81), milk (min score = 4.20), cheese (min score = 4.43), soft drink (min score = 3.70) and water melon(min score = 3.86) were recorded as the highest score min and the students most selected in breakfast. For lunch the highest score min were meals on meat (min score = 3.07), laksa (min score = 3.73), soft drink (min score = 3.70), guava (min score = 3.74) and sweet porridge (min score = 4.00). Dinner consumption was closely equal to lunch consumption. Some food that have been take by the respondents and get the highest score min in dinner were meal on meat (min score = 3.11), laksa (min score = 3.84), soft drink (min score = 3.71), honey dew (min score = 3.79) and sweet porridge (min score = 4.10). Food factors, individual factors and environmental factors play important role on influencing the food intake among students. As a conclusion, the practice of food intake among respondents is in satisfy level. Health practice of food intake is very important for health lifestyle.