

KESEDARAN IBU BAPA TERHADAP AMALAN PEMAKANAN SEIMBANG TERHADAP ANAK-ANAK

Parents Awareness on Balanced Nutrition Practices for Children

Masitah Musa
Universiti Selangor
masitah@unisel.edu.my

Noor Sharina Mohammad Shah
Universiti Selangor
noorsharina333@gmail.com

Nurul Sabreena Rosli
Universiti Selangor
nurulsabreena14@gmail.com

Siti Nur Nadirah Ibrahim
Universiti Selangor
snnadirah86@unisel.edu.my

Abstrak

Makanan seimbang ialah pengambilan makanan yang cukup untuk keperluan tubuh badan. Kanak-kanak perlu mengambil jumlah kalori yang betul mengikut umur mereka serta nutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang mencukupi untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan optimum. Ibu bapa memainkan peranan penting dalam pengambilan pemakanan seimbang anak-anak. Kajian ini dijalankan untuk mengkaji kesedaran ibu bapa terhadap amalan pemakanan seimbang terhadap anak-anak mereka. Kajian ini dijalankan dengan menggunakan kaedah tinjauan dengan menggunakan soal selidik dalam talian iaitu Google Form terhadap ibu bapa di sekitar daerah Gombak, Selangor. Jumlah responden dalam kajian ini adalah seratus lima puluh ibu bapa. Dapatan kajian menunjukkan tahap pengetahuan ibu bapa adalah tinggi dan faktor pemilihan makanan seimbang juga memberikan kesan kepada pemilihan makanan seimbang. Ini jelas menunjukkan ibu bapa peka dan prihatin terhadap pengetahuan pemakanan seimbang anak-anak mereka.

Kata kunci: Pemakanan seimbang, kesedaran, ibu bapa, kesihatan, penyakit

Abstract

A balanced diet is the intake of enough food for the body's needs. Children need to consume the right amount of calories according to their age and sufficient nutrients such as carbohydrates, proteins, fats, vitamins, and minerals to ensure optimal growth and development. Parents play an essential role in the balanced nutritional intake of children. This study was conducted to examine parents' awareness of balanced eating practices towards their children. This study was conducted using a survey method by using an online questionnaire that is Google Form to parents around the district of Gombak, Selangor. The total number of respondents in this study was one hundred and fifty parents. Results show that the level of knowledge of parents is high, and the factor of balanced food selection also affects the selection of balanced food. Findings show that parents are sensitive and concerned about their children's knowledge of balanced nutrition.

Keywords: Balanced nutrition, awareness, parenting, health, disease

PENGENALAN

Makanan seimbang ialah pengambilan makanan yang cukup untuk keperluan tubuh badan (Siti Nadirah, 2017). Manusia memerlukan makanan dan vitamin untuk pembesaran dan menjaga kesihatan. Makanan seimbang harus mempunyai semua bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh untuk berfungsi dengan normal. Pemakanan yang baik mula mempengaruhi kesihatan tubuh sejak daripada kita kecil lagi. Ia juga membantu menguatkan sistem imunisasi badan pada masa kini dan masa hadapan serta menguatkan sistem daya ketahanan semula jadi tubuh badan. Menurut Shariff et al. (2008), kita akan jadi tidak sihat jika kita mempunyai tabiat makan yang tidak sihat. Jika kita mengamalkan tabiat makan yang sihat dan mengikut saranan pakar nutrisi, kita akan jadi lebih sihat.

Kanak-kanak harus mengambil jumlah kalori yang betul mengikut umur mereka serta nutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang mencukupi untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan optimum. Jika mereka tidak mendapat nutrien yang mencukupi dalam tempoh ini, ia akan membantutkan tumbesaran dan perkembangan, lalu menyumbang kepada kekurangan berat dan ketinggian. Namun, kalori berlebihan dan kekurangan aktiviti fizikal pula akan mengakibatkan lebihan berat badan dan obesiti dalam kalangan kanak-kanak. Hasil Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan Malaysia 2016 mendedahkan bahawa masih terdapat prevalen terbantut (20.7%) dan kekurangan berat badan yang tinggi (13.7%) dalam kalangan kanak-kanak berumur lima tahun dan kebawah, sementara prevalen lebihan berat badan telah meningkat kepada 6.4%.

Ibu bapa memainkan peranan penting sebagai teladan kepada anak mereka. Oleh yang demikian, mereka sendiri harus mengamalkan tabiat pemakanan secara sihat dan kekal aktif. Malnutrisi (berlebihan atau kekurangan nutrien) ketika zaman kanak-kanak akan memberi kesan jangka panjang (Yap, 2018). Amalan pemakanan yang betul dan gaya hidup sihat sejak kecil adalah sangat penting bagi tumbesaran dan perkembangan optimum kanak-kanak supaya mereka membesar menjadi dewasa yang sihat di masa akan datang.

Oleh itu, melalui kajian ini penyelidik berharap dapat membantu golongan ibu bapa dalam mengetahui tentang pengetahuan tentang corak serta amalan pemakanan yang sihat dan betul. Di samping itu, diharapkan kesedaran ibu bapa terhadap kepentingan amalan pemakanan seimbang dapat dipertingkatkan. Selain daripada ibu bapa, kajian ini juga diharapkan dapat memberi panduan kepada masyarakat khususnya guru atau pengasuh.

METODOLOGI

Dalam kajian kesedaran ibu bapa terhadap amalan pemakanan seimbang terhadap anak-anak ini, penyelidik memilih reka bentuk kajian tinjauan berbentuk kuantitatif. Melalui reka bentuk kajian ini penyelidik mengumpul maklumat secara langsung daripada responden berdasarkan maklumat yang berkaitan dengan amalan pemakanan seimbang terhadap kanak-kanak ini melalui ibu bapa mereka. Kajian tinjauan merupakan penyelidikan yang bermatlamat untuk menerangkan sesuatu fenomena yang sedang berlaku, Kerlinger (1986) menjelaskan bahawa reka bentuk kajian tinjauan mempunyai dua tujuan utama iaitu pertama untuk mencari jawapan kepada soalan-soalan kajian dan kedua untuk mengawal pembolehubah. Selain itu, maklumat yang diperolehi adalah tepat.

Kajian ini telah dijalankan di sekitar kawasan mukim Gombak, Selangor. Tujuan lokasi ini dipilih adalah untuk mengkaji tentang “Kesedaran Ibu Bapa Terhadap Amalan Pemakanan Seimbang Terhadap Anak-anak”. Banyak maklumat yang dikumpul dapat dianalisis apabila memilih lokasi kajian ini.

Pemilihan sampel kajian ini dibuat secara rawak berkelompok bagi responden telah berkahwin dan mempunyai anak lingkungan umur 4 hingga 6 tahun. Dalam kajian ini, populasi yang diperlukan seramai 30 000 populasi yang telah berkahwin. Berdasarkan jadual saiz

Kesedaran Ibu Bapa terhadap Amalan Pemakanan Seimbang terhadap Anak-Anak

sampel Krejcie dan Morgan (1970), jumlah responden yang diperlukan adalah seramai 379 orang. Namun disebabkan kekangan masa sewaktu Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP) telah menyebabkan pengkaji tidak dapat menjumpai bilangan sampel yang diperlukan. Seterusnya teknik persampelan rawak berkelompok dilaksanakan bagi mempertimbangkan sampel kajian adalah bertaburan di merata tempat (Noraini, 2010).

Penyelidik menjalankan beberapa langkah untuk melancarkan proses penyelidikan ini iaitu dengan menggunakan kaedah *Google Form* secara atas talian. *Google Form* adalah borang maya yang membolehkan maklumat-maklumat tertentu dapat dikumpulkan daripada responden yang telah ditetapkan. Seterusnya, penyelidik mengedarkan borang ini melalui aplikasi *whatsapp* dan *facebook* kepada kumpulan-kumpulan komuniti ibu bapa kawasan mukim Gombak, Selangor. *Google Form* juga menyediakan cara cepat untuk membuat sebuah kaji selidik dalam talian, dan maklum balas daripada responden dikumpulkan dalam sebuah spreadsheet secara dalam talian.

Data-data yang diperolehi daripada soal selidik dianalisis menggunakan perisian Microsoft Office Excel versi 2019. Dalam menganalisis soal selidik ini, pengkaji menggunakan peratusan dan kekerapan sebagai pengukuran bagi membolehkan data ini dianalisis menggunakan Microsoft Office Excel 2019.

Soal selidik ini dijalankan ke atas responden kajian bagi mendapatkan data dengan menandakan kertas jawapan pada soalan-soalan yang diberikan kepada responden. Satu set soal selidik mengandungi 15 soalan yang dikemukakan kepada responden untuk dilengkapkan. Dalam instrumen soal selidik ini dibahagikan kepada tiga bahagian iaitu bahagian A demografi responden terdiri daripada umur, agama, kaum, taraf pendidikan dan jenis pekerjaan. Seterusnya, bahagian B amalan pemakanan seimbang dan bahagian C pula faktor pemilihan makanan dalam kehidupan seharian kanak-kanak.

Set soalan dalam bahagian B dan C soal selidik ini menggunakan skala Likert sebagai pilihan jawapan responden. Untuk skala Likert, para responden hanya perlu menyatakan tahap persetujuan mereka dengan menandakan nombor pilihan jawapan berdasarkan arahan dan keterangan skala yang dinyatakan pada awal soalan. Penggunaan skala Likert ini memudahkan responden memberikan respon mereka. Soal selidik juga memudahkan pengkaji mengkodkan data dan seterusnya menganalisis data tersebut.

DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Pemakanan seimbang amat penting kepada kanak-kanak yang sedang membesar. Keperluan nutrisi yang mencukupi mempengaruhi perkembangan fizikal dan juga perkembangan-perkembangan yang lain. Menerusi kajian tinjauan yang telah dijalankan, beberapa elemen yang signifikan dapat dilihat melalui soal selidik yang telah diedarkan kepada ibu bapa kanak-kanak.

Tahap Pengetahuan Ibu bapa terhadap Amalan Pemakanan Seimbang Kanak-kanak

Soalan 6 hingga 10 dalam bahagian B merupakan soalan pilihan yang digunakan oleh penyelidik bagi menjawab segala persoalan tentang tahap pengetahuan ibu bapa terhadap amalan pemakanan seimbang anak-anak mereka. Soalan-soalan ini diberikan kepada ibu bapa secara atas dalam talian iaitu di aplikasi Whatsapp dan Facebook kepada kumpulan-kumpulan komuniti ibu bapa kawasan mukim Gombak, Selangor.

Jadual 1: Tahap Pengetahuan Ibu bapa terhadap pemakanan seimbang kanak-kanak

Soalan	Kekerapan	Peratusan (%)
1. Ibu bapa memberikan sumber karbohidrat sebanyak 50% daripada kalori keperluan kanak-kanak	96	64%
2. Pengambilan makanan pada lewat malam dan tinggi kalori secara kerap akan memberikan kesan pada kesihatan kanak-kanak	150	100%
3. Sayur-sayuran dan buah-buahan sangat membantu dalam proses penghadaman kanak-kanak	150	100%
4. Saya menyediakan/memberi sarapan setiap hari kepada anak saya	150	100%
5. Pengambilan karbohidrat yang banyak boleh menyebabkan penyakit diabetes kepada anak saya.	139	93%

Jadual 1 menunjukkan tahap pengetahuan ibu bapa dalam amalan pemakanan seimbang yang tinggi. Ini dapat dibuktikan melalui item 2, 3 dan 4 iaitu ‘Pengambilan makanan pada

Kesedaran Ibu Bapa terhadap Amalan Pemakanan Seimbang terhadap Anak-Anak

lewat malam dan tinggi kalori secara kerap akan memberikan kesan pada kesihatan kanak-kanak', 'sayur-sayuran dan buah-buahan sangat membantu dalam proses penghadaman kanak-kanak' dan 'saya menyediakan/memberi sarapan setiap hari kepada anak saya' mendapat respons 100% daripada keseluruhan responden 150 orang. Secara keseluruhannya, tahap pengetahuan ibu bapa adalah tinggi purata 92% dan mengamalkan amalan pemakanan seimbang kepada anak-anak mereka.

Faktor Pemilihan Makanan Dalam Kehidupan Seharian Kanak-Kanak

Soalan 11 dan 15 dalam bahagian C merupakan soalan pilihan yang digunakan oleh penyelidik bagi menjawab segala persoalan tentang faktor pemilihan makanan dalam kehidupan seharian kanak-kanak. Faktor pemilihan jenis makanan juga diambil kira sebagai gaya dan amalan oleh ibu bapa.

Jadual 2: Faktor pemilihan makanan dalam kehidupan seharian kanak-kanak

Soalan	Kekerapan	Peratusan (%)
1. Agama yang saya anuti mempengaruhi pemilihan makanan anak saya	62	41%
2. Iklan mempengaruhi pemilihan makanan anak saya	146	97%
3. Taraf hidup keluarga mempengaruhi pemilihan makanan anak	150	100%
4. Saya akan membuat perbandingan kualiti makanan/produk dengan makanan/produk yang lain	149	99%
5. Saya akan membuat perbandingan antara harga makanan dan kualiti makanan (fakta nutrisi) dalam makanan anak saya	149	99%

Berdasarkan Jadual 2, dapat dibuktikan faktor daripada item 2, 3, 4, 5 merupakan pilihan utama ibu bapa. Manakala item 1 iaitu 'Agama yang saya anuti mempengaruhi dalam pemilihan makanan anak saya' tidak memberi kesan yang tinggi terhadap pemilihan makanan seimbang anak-anak iaitu sebanyak 64% daripada keseluruhan ibu bapa berpendapat agama bukan merupakan satu faktor pemilihan pemakanan seimbang anak-anak mereka.

Melalui dapatan kajian, dapat disimpulkan bahawa ibu bapa mengetahui dan mengambil berat akan amalan pemakanan yang diberikan kepada anak-anak mereka. Penemuan ini selaras dengan dapatan beberapa pengkaji awal seperti Abdul Hamid Hamdan dan Clare Sipin (2010) yang menyimpulkan bahawa kesan daripada amalan pemakanan yang diterapkan oleh ibu bapa mereka di rumah dan juga melalui guru secara langsung dan tidak langsung di sekolah kebanyakan kanak-kanak ini mempunyai pengetahuan asas terhadap pemakanan berkhasiat. Dalam kajian ini memperlihatkan bahawa tahap pengetahuan ibu bapa terhadap pemakanan seimbang adalah tinggi pada pengambilan makanan pada lewat malam dan tinggi kalori secara kerap akan memberikan kesan pada kesihatan anak-anak mereka. Malah ibu bapa sedar bahawa sayur-sayuran dan buah-buahan sangat membantu dalam proses penghadaman anak-anak mereka. Begitu juga dengan amalan penyediaan sarapan setiap hari kepada anak-anak yang mana menunjukkan tahap pengetahuan ibu bapa berada pada tahap yang tinggi.

Faktor pemilihan pemakanan seperti pengaruh agama dalam pemilihan sajian makanan adalah rendah. Ini menunjukkan agama yang dianuti tidak mempengaruhi pemilihan makanan seimbang kepada anak-anak. Malah, taraf hidup keluarga mempengaruhi pemilihan makanan. Ini menunjukkan bahawa keluarga dari golongan B40, M40 dan T20 mempunyai diet yang berlainan sesuai dengan taraf hidup mereka. Ibu bapa juga membuat perbandingan kualiti makanan/produk dengan makanan/produk yang lain bagi mendapatkan khasiat yang sesuai dengan keperluan keluarga mereka. Malah, ibu bapa juga membuat perbandingan antara harga makanan dan kualiti makanan (fakta nutrisi) dalam pemakanan anak-anak mereka. Ini sejajar dengan taraf hidup mereka. Jelaslah di sini bahawa ibu bapa mengambil kira beberapa faktor yang sesuai dengan pemakanan seimbang anak-anak mereka. Malahan, ibu bapa di sekitar Gombak ini juga tidak terpengaruh dengan iklan yang selalu dimainkan di televisyen mahu pun di semua media yang lain.

Kanak-kanak harus mengambil jumlah kalori yang betul mengikut umur mereka serta nutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang mencukupi untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan optimum (Yap, 2018). Jika mereka tidak mendapat nutrien yang cukup dalam tempoh ini, ia akan membantutkan tumbesaran dan perkembangan mereka, lalu menyumbang kepada kekurangan berat dan ketinggian. Namun, kalori berlebihan dan kekurangan aktiviti fizikal pula akan mengakibatkan lebihan berat badan dan obesiti dalam

Kesedaran Ibu Bapa terhadap Amalan Pemakanan Seimbang terhadap Anak-Anak

kalangan kanak-kanak. Hasil Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan Malaysia 2016 mendedahkan bahawa masih terdapat prevalen terbantut (20.7%) dan kekurangan berat badan yang tinggi (13.7%) dalam kalangan kanak-kanak berumur lima tahun dan kebawah, sementara prevalen lebih berat badan telah meningkat kepada 6.4%. Kanak-kanak berlebihan berat badan dan obesiti berisiko tinggi untuk mendapat penyakit kronik berkaitan pemakanan seperti penyakit jantung dan diabetes melitus yang lazimnya akan berterusan sehingga alam dewasa. Maka, adalah amat penting bagi ibu bapa memastikan bahawa anak mereka mendapat pemakanan yang betul bagi tumbesaran dan perkembangan optimum.

KESIMPULAN

Makanan seimbang ialah pengambilan makanan yang cukup untuk keperluan tubuh badan (Siti Nadirah, 2017). Manusia memerlukan makanan dan vitamin untuk pembesaran dan menjaga kesihatan. Kanak-kanak harus mengambil jumlah kalori yang betul mengikut umur serta nutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang mencukupi untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan optimum. Noble (2000) menyatakan bahawa makanan yang seimbang adalah makanan yang mengandungi zat-zat yang mencukupi untuk perkembangan fizikal dan mental individu.

Hasil daripada dapatan kajian, didapati ibu bapa mengetahui dan mengambil berat akan amalan pemakanan yang diberikan kepada anak-anak mereka. Daripada dapatan kajian juga didapati ibu bapa sangat peka akan penyediaan makanan kepada anak-anak. Contohnya, kebanyakan ibu bapa mempunyai kesedaran dalam menyediakan sendiri makanan berbanding membeli makanan di gerai atau restoran untuk disajikan kepada anak-anak. Dapat diringkaskan juga faktor pemilihan pemakanan seperti pengaruh agama, iklan, taraf hidup, kualiti makanan dan harga untuk seterusnya memainkan peranan yang begitu dalam pemakanan harian mereka. Ini disebabkan pemilihan pemakanan sihat membekalkan tubuh dengan tenaga dan nutrien, membolehkan ia berfungsi secara optimum.

Kesimpulannya, pemakanan kanak-kanak sangat dipengaruhi oleh ibu bapa mereka, ini kerana ibu bapa merupakan orang yang menyediakan makanan, model dan juga penentu jenis makanan yang diambil oleh anak-anak mereka di rumah (Birch et al., 2007).

Rujukan

- Abdul Rahim Hamdan & Clare Sipin. (2010). *Amalan Pemakanan di Kalangan Pelajar Tahun 4 SPH Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia Skudai, Johor*. Universiti Teknologi Malaysia Institutional Repository. shorturl.at/qzAM1
- Birch, L., Savage J. S., & Ventura, A. (2007). Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. *Can. J. Diet. Pract. Res. Publ. Dietit. Can. Rev. Can. Prat. Rech. Diet. Publ. Diet. Can.* 68(1), s1-s56.
- Kerlinger, F. N. (1986). *Foundations of Behavioral Research*. New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Noble, C (2000). Food choices and school meals: primary school children's perceptions of the healthiness of food and the nutritional implications of food choices. *Hospitality Management*, 19, 413-432.
- Noraini Idris. (2010). *Penyelidikan dalam Pendidikan*. Malaysia: McGraw-Hill (Malaysia) Sdn.Bhd
- Shariff *et al.* (2008). Nutrition Education Intervention Improves Nutrition Knowledge, Attitude and Practices of Primary School Children: A Pilot Study. *International Electronic Journal of Health Education*, 11, 119-132.
- Siti Nadirah Hafidzin. (2017, Januari 9). Pemakanan seimbang sepanjang usia. *Harian Metro*. shorturl.at/dFH06
- Yap, R. (2018, Februari 10). Diet yang Betul Penting untuk Tumbesaran dan Perkembangan Optimum Kanak-Kanak! *Pengasuh Positif*. shorturl.at/uyEQ8