

PROFIL PEMAKANAN
DAN AKTIVITI FIZIKAL
A N G G O T A
**POLIS DIRAJA
MALAYSIA**

NUR IZZATUN NASRIAH NASRUDDIN
SAIFUL IRWAN ZUBAIRI
RAZALEE SEDEK

PENERBIT UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA
BANGI • 2024
www.ukm.my/penerbit

Cetakan Pertama / *First Printing*, 2024
Hak Cipta / *Copyright* Universiti Kebangsaan Malaysia, 2024

Hak cipta 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 Penerbit UKM terlebih dahulu.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from Penerbit UKM.

Diterbitkan di Malaysia oleh / *Published in Malaysia by*
PENERBIT UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA
43600 UKM Bangi, Selangor Darul Ehsan, MALAYSIA
www.ukm.my/penerbit
e-mel: penerbit@ukm.edu.my

Penerbit UKM adalah anggota / *is a member of the*
MAJLIS PENERBITAN ILMIAH MALAYSIA /
MALAYSIAN SCHOLARLY PUBLISHING COUNCIL
PERSATUAN PENERBIT BUKU MALAYSIA /
MALAYSIAN BOOK PUBLISHERS ASSOCIATION
No. Ahli / *Membership No.* 198302

Atur huruf oleh / *Typeset by*
PENERBIT UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA
43600 UKM Bangi, Selangor Darul Ehsan, MALAYSIA



Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan
Perpustakaan Negara Malaysia
Rekod katalog untuk buku ini boleh didapati
dari Perpustakaan Negara Malaysia
eISBN 978-629-486-225-8

Kandungan

Senarai Jadual & Rajah ... 7

Senarai Singkatan ... 11

Prakata ... 13

BAB 1 Status Pemakanan dan Kecergasan Fizikal Polis Diraja
Malaysia serta Kaedah Penilaian ... 15

BAB 2 Prevalens Berat Badan Berlebihan dan Obesiti ... 32

BAB 3 Pengetahuan Piramid Makanan ... 49

BAB 4 Tabiat Makan ... 60

BAB 5 Tabiat Aktiviti Fizikal dan Pengambilan Makanan ... 77

BAB 6 Kecergasan Fizikal ... 93

Rujukan ... 113

Indeks ... 129

Prakata

Syukur alhamdulillah, dengan izin Allah SWT dan rahmat-Nya, buku ini dapat dihasilkan dengan jayanya. Nukilan buku ini terhasil daripada tesis penyelidikan peringkat sarjana yang bertajuk “Status Pemakanan dan Kecergasan Fizikal dalam Kalangan Anggota Polis Diraja Malaysia di Ibu Pejabat Polis Daerah Sepang, Selangor.” Buku ini mengupas isu berkaitan status pemakanan dan kecergasan fizikal dalam kalangan anggota PDRM yang sebelum ini jarang diketengahkan. Bab-bab dalam buku ini merangkumi pengenalan terhadap tabiat makan dan tabiat aktiviti fizikal anggota PDRM, pengetahuan piramid makanan dan prevalens ciri-ciri fizikal seperti berat badan berlebihan, obes, lemak tubuh dan ukur lilit pinggang. Turut dimuatkan dalam buku ini adalah tahap aktiviti fizikal dan kecergasan fizikal dalam anggota PDRM serta faktor-faktor yang mempengaruhi kedua-duanya. Pembaca juga akan didedahkan kepada faktor-faktor yang mempengaruhi berat badan berlebihan dan obes dalam kalangan anggota PDRM.

Sesungguhnya, buku ini boleh dijadikan panduan kepada anggota PDRM dan anggota unit beruniform lain berkenaan prevalens penyakit tidak berjangkit (non-communicable diseases), aktiviti fizikal dan kecergasan fizikal anggota PDRM yang boleh mempengaruhi keberkesanan dalam pelaksanaan tugas mereka. Selain itu, buku ini juga memberi maklumat berkaitan status pemakanan dan kecergasan fizikal anggota PDRM dan perbandingan dengan anggota unit beruniform yang lain seluruh dunia. Tambahan, orang awam juga sesuai membaca buku ini bagi mendapatkan kesedaran awal untuk sentiasa menjaga kesihatan dan kecergasan fizikal mereka.

Setinggi-tinggi penghargaan kepada semua pihak yang telah terlibat, membantu dan memberi tunjuk ajar dalam penghasilan buku ini. Sebesar-besar penghargaan buat pihak Polis Diraja Malaysia (PDRM) yang telah memberi kerjasama dalam melaksanakan pemerhatian ini. Akhir sekali, sekalung penghargaan juga ditujukan kepada pihak Penerbit UKM di atas usaha-usaha yang telah dicurahkan dalam penerbitan buku

ini. Sekalung penghargaan juga kepada pihak Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) di atas bantuan kewangan (Kod geran: FRGS/2/2013/TK04/UKM/03/1, GGPM-2013-078 dan ST-2022-016) yang diberikan sehingga kajian dan buku ini dapat dihasilkan.

Nur Izzatun Nasriah Nasruddin

Saiful Irwan Zubairi

Razalee Sedek