

Amalan Pemakanan dalam Kalangan Pelajar Universiti  
dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran  
*Eating Habits among University Students and  
Its Implication Towards Learning*

MOHD AZLAN ABDULLAH & NORAZIAH ALI

ABSTRAK

Pengambilan diet seimbang merupakan keperluan yang amat penting bagi melahirkan modal insan yang cemerlang. Beberapa persoalan tentang pemakanan seperti apa yang dimakan, bila dimakan, berapa kerap makanan diambil dan tempat premis makanan haruslah dititikberatkan. Malah kesedaran tentang kualiti makanan dan pola makan juga mempengaruhi mental dan fizikal seseorang pelajar. Sehubungan dengan itu, makalah ini bertujuan membincangkan amalan pemakanan dalam kalangan pelajar universiti dan persepsi mereka terhadap amalan pemakanan yang betul. Kertas ini adalah berdasarkan kajian yang melibatkan sejumlah 102 orang responden yang terdiri daripada pelajar prasiswazah dari pelbagai fakulti di kampus induk Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi. Kajian ini mendapati bahawa kebanyakan responden mempunyai pengetahuan dan kesedaran yang baik mengenai aspek pemakanan yang betul dan sihat. Namun, dari segi amalan pemakanan, kajian mendapati terdapat beberapa keralatan seperti meninggalkan waktu bersarapan pagi, makan lewat malam serta makan makanan yang ringkas dan tidak seimbang.

Kata kunci: pemakanan pelajar, premis makanan, makan di luar, pembelajaran

ABSTRACT

*Balanced diet is very important requirement to produce excellent human capital. Some questions about nutrition, such as what you eat, when eaten, how often food is taken and where it was taken should be emphasized. Even the awareness of food quality and eating patterns could influenced students mentally and physically. Accordingly, this paper aims to discuss dietary practices among university students and their perception of proper feeding practices. This paper is based on studies involving 102 respondents consisting of undergraduate students from various faculties on the main campus of the Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi. This study found that most respondents have good knowledge and awareness about the aspects of proper nutrition and healthier food. However, in terms eating habits, the study indicates that there were some errors such as leaving the breakfast time, eating late at night and consumes junk food and unbalanced diet.*

*Keywords: students dietary, the food premises, eating out and learning*

PENGENALAN

Perubahan gelagat pemakanan dan makanan sebenarnya berkait dengan perubahan cara dan gaya hidup moden yang berlaku dalam kalangan masyarakat. Semakin ramai ahli masyarakat tidak menyediakan makanan sendiri di rumah

tetapi cenderung mengamalkan makan di luar rumah. Amalan makan di premis makanan siap bukan sekadar untuk mengisi perut, tetapi telah menjadi satu budaya untuk bersosial, bersantai dan juga sebagai satu pertemuan ekonomi atau busines antara pihak berkenaan (Mohd Azlan & Noraziah 2005; Noraziah et al. 2009). Menurut

Wook et al. (2007) pula, saiz keluarga yang kecil serta saiz rumah siap bina termasuk ruang dapur yang semakin sempit menyebabkan masyarakat lebih selesa makan di luar.

Dari segi perbelanjaan, sebahagian besar perbelanjaan isi rumah di Malaysia diperuntukkan bagi tujuan makanan sama ada makan di rumah atau di luar rumah. Namun, terdapat tren perbelanjaan untuk makan di rumah semakin menurun sebanyak dari 13.4 % antara tahun 1973-2005, manakala perbelanjaan makan di luar rumah pula meningkat 6.2 % bagi tempoh yang sama (MIER 2007; Tey 2008). Fenomena ini bukan sahaja berlaku dalam kalangan masyarakat umum, tetapi juga dalam kalangan pelajar yang menuntut di institusi pengajian tinggi. Kajian Nur Hayati et.al (2008) mendapati pelajar universiti membelanjakan hampir 30 % daripada jumlah perbelanjaan mereka di kampus bagi tujuan makanan. Sebenarnya, pelajar berhadapan dengan kekangan masa dan sumber kewangan. Justeru, pengambilan makanan siap yang ditawarkan di premis makanan di kampus adalah lebih menjimatkan dan memudahkan berbanding menyediakan makanan sendiri.

Perkhidmatan pelbagai premis makanan yang banyak ini turut mempengaruhi kualiti pemakanan para pelajar. Beberapa kajian menunjukkan bahawa makanan yang disediakan oleh premis makanan siap cenderung menawarkan makanan yang kurang zat, kandungan kalori yang tinggi, banyak kandungan lemak dan lemak tepu dan kandungan kolesterol yang tinggi serta kurang mengandungi serat, kalsium dan zat besi (Lin et al. 2001). Kajian Nestle dan Jacobson (2000) dan McCrory et al. (1999) menunjukkan bahawa terdapat hubungan antara masalah kegemukan dan berlebihan berat badan dengan amalan makan di luar di kalangan orang dewasa dan kanak-kanak. Binkley et al. (2000) pula mendapati bahawa mereka yang banyak makan makanan segera cenderung mempunyai Indeks Jisim Tubuh (Body Mass Index-BMI) yang tinggi. Di Malaysia, kajian Morbiditi dan Kesihatan Kebangsaan 2006 menunjukkan bahawa dua daripada setiap lima orang dewasa mengalami kegemukan. Jumlah obes bertambah lebih tiga kali ganda bagi tempoh 1996 hingga 2006 menjadikan jumlah rakyat Malaysia

yang gemuk adalah sebanyak 70 %. Selain itu, kira-kira 38 % daripada remaja yang berumur di antara 12 hingga 18 tahun diklasifikasikan sebagai terlebih berat badan (Utusan Malaysia Online 5/5/2010).

Pengambilan makanan yang berkualiti dan teratur adalah penting untuk membekalkan tubuh manusia dengan zat dan tenaga serta mengekalkan kesihatan badan. Bagi seseorang pelajar, kesedaran tentang kualiti makanan dan pola pengambilan makanan amat penting kerana ia mempengaruhi perkembangan atau tindakbalas fizikal dan mental seseorang pelajar yang merupakan tunjang modal insan bagi negara pada masa akan datang. Dalam hal ini, makalah ini bertujuan meninjau amalan pemakanan dalam kalangan pelajar Universiti Kebangsaan Malaysia serta implikasinya terhadap pembelajaran.

## DATA

Kajian ini melibatkan sejumlah 102 orang responden yang terdiri daripada pelajar prasiswazah Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Responden dipilih secara rawak dari pelbagai fakulti dan kolej kediaman di kampus induk UKM, Bangi. Borang kaji selidik digunakan sebagai instrumen utama kajian. Semua responden diberi satu set borang soal selidik yang sama bagi mendapatkan maklumat tentang amalan pemakanan dan respon mereka terhadap perkara-perkara yang berkaitan dengan pemakanan.

## HASIL KAJIAN

Responden dalam kajian ini terdiri daripada pelajar prasiswazah Tahun 1 hingga Tahun 3. Seramai 43.1 % merupakan pelajar lelaki, manakala 56.9 % adalah pelajar perempuan. Dari segi kumpulan umur, 93.1 % adalah pelajar berumur antara 21-25 tahun, manakala dari segi etnik pula, 78.4 % adalah pelajar Melayu. Kebanyakan responden merupakan pelajar tajaan serta menginap di dalam kampus, (Rujuk Jadual 1).

JADUAL 1: Profil responden

	Perkara	Jumlah (N=102)	Peratus
Jantina:	Lelaki	44	43.1
	Perempuan	58	56.9
Kategori umur:	<20 tahun	3	2.9
	21-25 tahun	95	93.1
	26-30 tahun	4	4.0
Kaum:	Melayu	80	78.4
	Cina	12	11.8
	India	8	7.8
	Lain-lain	2	2.0
Sumber Kewangan:	Sendiri	4	4.0
	Ibubapa	8	7.8
	Biasiswa/Pinjaman	90	88.2
Tahun Pengajian:	Tahun 1	5	4.9
	Tahun 2	42	41.2
	Tahun 3	55	53.9
Tempat Penginapan:	Dalam kampus	98	96.0
	Luar kampus	4	4.0

Sumber: Kaji selidik 2009.

Amalan dan pola pemakanan dalam kalangan pelajar universiti ini dilihat dari enam aspek iaitu pilihan menu makanan, waktu makan, tempat makan, perbelanjaan untuk makanan dan persepsi responden tentang tujuan makan dan perkara yang berkaitan dengan makan.

#### Pilihan menu makanan

Item mengenai pilihan menu makanan bertujuan mengesan tingkahlaku pemakanan pelajar dari aspek jenis makanan yang dimakan pada waktu sarapan pagi, tengahari dan malam. Berdasarkan Jadual 2, sebanyak 39 % responden memilih makanan berasaskan roti, manakala 17.1 % memilih makanan berasaskan nasi seperti nasi lemak dan nasi goreng untuk sarapan pagi. Untuk makan tengahari pula, 92.7 % pelajar memilih nasi campur, manakala untuk makan malam, pilihan menu makanan lebih tertumpu kepada makanan bukan nasi (seperti roti dan mee) serta makanan ala carte' masing-masingnya dengan %an sebanyak 46.3 % dan 22.0 %. Penawaran dan permintaan makanan secara ala carte' menunjukkan berlakunya perkembangan tren makanan yang boleh dikaitkan dengan proses globalisasi. Di samping itu, terdapat peningkatan responden yang mengambil makanan segera dari 2.4 %

pada waktu tengahari kepada 7.3 % pada waktu malam.

#### Waktu makan

Item mengenai waktu makan pula bertujuan mengesan jadual pemakanan pelajar yang betul bagi sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam. Lazimnya, jadual makan yang terbaik adalah antara jam 8-9 pagi untuk sarapan pagi, 12-2 petang untuk makan tengahari dan 8-9 malam untuk makan malam. Manakala waktu antara jam 10-12 tengahari atau dipanggil brunch (breakfast + lunch), 2-4 petang, 10-12 tengah malam dan melebihi 12 tengah malam dianggap waktu makan yang tidak baik. Berdasarkan Jadual 3, waktu puncak bagi kebanyakan responden bersarapan pagi ialah antara jam 8-10 pagi iaitu sebanyak 36.6 %, manakala pada hujung minggu pula antara jam 10-12 pagi. Responden yang tidak bersarapan pagi adalah sebanyak 26.8 %. Pelajar yang lewat bersarapan pagi cenderung untuk tidak makan tengahari.

Pada waktu tengahari pula, kebanyakan responden (75.6 %) makan tengahari antara jam 12-2 petang. Manakala selebihnya makan pada waktu sebelum atau selepas tempoh berkenaan. Tetapi terdapat sebilangan responden iaitu 7.3 % tidak makan tengahari.

JADUAL 2: Pilihan menu makanan untuk sarapan pagi, tengahari dan makan malam

Menu makanan		Peratus
Sarapan pagi:	Roti	39.0
	Mee	4.9
	Nasi(pelbagai)	17.1
	Lain-lain	39.0
Makan Tengahari:	Nasi campur	92.7
	Makanan segera	2.4
	Lain-lain	4.9
Makan Malam:	Nasi campur	17.1
	Bukan nasi(roti, mee)	46.3
	Makanan segera	7.3
	Ala carte <sup>7</sup>	22.0
	Lain-lain	7.3

Sumber: Kaji selidik 2009.

JADUAL 3: Waktu bersarapan pagi, makan tengahari dan makan malam

	Waktu makan	Peratus (%)	
		Harian	Hujung Minggu
Sarapan pagi:	6-8 am	14.6	4.9
	8-10 am	36.6	31.7
	10-12 am	22.0	36.6
	Tidak makan	26.8	26.8
Makan Tengahari:	10-12 am	7.3	7.3
	12-2 pm	75.6	65.1
	2-4 pm	9.8	24.4
	Tidak makan	7.3	12.2
Makan malam:	6-8 pm	24.4	12.2
	8-10 pm	48.8	51.2
	10-12 pm	9.8	17.1
	Lebih 12 am	2.4	4.9
	Tidak makan	14.6	14.6

Sumber: Kaji selidik 2009.

Pada waktu malam pula, 48.8 % responden makan antara jam 8-10 malam. Selebihnya iaitu 24.4 % makan antara jam 6-8 malam. Responden yang makan lewat malam antara jam 10-12 malam adalah 9.8 % dan meningkat kepada 17.1 % pada hujung minggu, manakala responden yang makan terlalu lewat melebihi jam 12 tengah malam meningkat sebanyak 2.5 % kepada 4.9 % pada hujung minggu berbanding hari biasa. Kebanyakan responden dalam kategori ini lazimnya makan di premis makanan di luar kampus.

Perbezaan waktu makan harian dan hujung minggu tidak begitu ketara kecuali waktu bersarapan pagi yang lebih tertumpu antara jam 10-12 pagi pada hujung minggu. Namun,

terdapat peningkatan jumlah responden yang tidak makan tengahari pada hujung minggu, tidak bersarapan pagi kerana lewat bangun dan cenderung mengamalkan brunch. Bagi kategori responden yang makan lewat makan pula terutamanya pada hujung minggu, masa tersebut lazimnya digunakan untuk bersantai bersama rakan-rakan. Ini akan meninggalkan kesan seperti bertambahnya kos perbelanjaan, masa terbuang dan juga boleh menjejaskan kesihatan pelajar.

#### Tempat makan

Kebersihan premis makanan dan pengendali makanan merupakan elemen penting dalam

menentukan pemilihan tempat makan. Elemen kebersihan ini meliputi peralatan pinggan mangkuk, dapur memasak, meja makan, lantai, persekitaran premis dan tandas serta amalan kebersihan pengendali makanan. Berdasarkan kajian ini, 78.9 % responden makan di premis makanan di kampus, sama ada di kolej kediaman atau di sekitar pusat utama seperti fakulti, pusanika, bangunan pentadbiran dan kompleks Unikeb. Faktor kekangan masa serta kemudahan tempat makan yang terdapat di kampus turut mempengaruhi corak pemilihan tempat makan oleh responden. Tambahan pula harga makan yang ditawarkan di kampus secara relatifnya jauh lebih murah berbanding makanan yang ditawarkan di luar kampus (Pekeliling Bendahari Bil. 11/2008).

Bagaimanapun, 21.1 % responden makan di luar kampus terutamanya di sekitar Bandar Baru Bangi dan Kajang yang menyediakan banyak premis makanan siap. Sehingga Januari 2009, sejumlah 1,194 premis perniagaan makanan siap beroperasi di sekitar Bandar Baru Bangi dan Kajang (Jadual 4). Premis ini terdiri daripada kedai makan, restoran, warung kopi; kantin kilang, kafeteria/lain-lain kantin; kantin sekolah; restoran makanan segera dan gerai. Jelaslah bahawa dengan terdapatnya banyak pilihan premis makanan di luar UKM telah mempengaruhi pola pemakanan pelajar.

Kewujudan premis perniagaan makanan siap ini menyumbang kepada fenomena makan di luar dalam kalangan masyarakat (Noraziah et al. 2009) termasuk golongan pelajar. Bagi

JADUAL 4: Bilangan premis perniagaan makanan siap di Bandar Baru Bangi-Kajang sehingga Januari 2009

Jenis aktiviti/premis	Bilangan	Peratus
Kedai makan / restoran / kedai / warung kopi	1,027	86.0
Kantin kilang/kafeteria/lain-lain kantin	91	7.6
Kantin sekolah	44	3.7
Restoran makanan segera	24	2.0
Gerai dalam restoran	8	0.7
Jumlah	1,194	100

Sumber: MPKj 2009.

pelajar, makan di luar kampus menawarkan pelbagai suasana yang agak bebas daripada persekitaran kampus yang lebih bersifat academic-oriented. Mereka dapat melupakan masalah pembelajaran buat seketika di samping bersantai bersama rakan-rakan sebaya.

Perniagaan makanan siap di luar kampus bukan sahaja menawarkan beraneka menu masakan, tetapi kebanyakan premis tersebut mempunyai elemen tarikan seperti dekorasi yang menarik, memasang layar televisyen yang menayangkan program menarik seperti sukan, tayangan gambar dan hiburan, kemudahan wifi serta turut beroperasi 24 jam. Kajian ini mendapati sebanyak 40 % responden pernah makan lewat malam di premis makanan 24 jam sambil bersantai di hadapan skrin televisyen besar. Walau bagaimanapun, amalan makan

di luar kampus tidak begitu praktikal bagi kebanyakan pelajar kerana faktor kekangan masa, tiada pengangkutan atau kemudahan pengangkutan serta harga makanan yang agak mahal.

#### Perbelanjaan untuk makan

Analisa mengenai perbelanjaan untuk makan pula bertujuan mengenalpasti agihan perbelanjaan serta cara pengurusan kewangan pelajar. Kajian ini menunjukkan bahawa 61.5 % responden membelanjakan wang mereka kurang daripada RM10 sehari, sementara 35.9 % berbelanja antara RM11-20 untuk tujuan makanan pada hari-hari biasa. Pada hujung minggu pula, perbelanjaan di bawah kategori RM20 merosot tetapi berlaku peningkatan dalam

kategori melebihi RM20. Kemungkinannya responden menghabiskan masa lapang mereka di luar kampus dan sekaligus makan di premis makanan di luar kampus (Jadual 5).

JADUAL 5: Agihan perbelanjaan untuk makanan pada hari biasa dan hujung minggu

Julat perbelanjaan (RM)	Peratus	
	Harian	Hujung Minggu
Kurang RM10	61.5	43.6
RM11-20	35.9	43.6
RM21-30	2.6	5.1
Lebih RM31	0.0	7.7

Sumber: Kaji selidik 2009.

Kepuasan terhadap kualiti makanan di kampus

Dari segi kualiti makanan yang ditawarkan di kafeteria kampus, sebahagian besar responden berpendapat bahawa makanan tersebut adalah berkualiti. Tetapi 29.5 % yang lain menganggap kualiti makanan tersebut kurang berkualiti. Antara faktor yang diambil kira termasuklah kepelbagaian menu makanan yang agak kurang, pengulangan menu masakan yang kerap sehingga menimbulkan rasa jemu serta kualiti makanan dari segi kesegaran serta kaedah penghidangannya (sama ada ditutup, terdedah dan dipanaskan). Kepuasan responden terhadap

kualiti makanan di kampus juga dipengaruhi oleh amalan kebersihan oleh pengusaha premis makanan: kebersihan penyediaan dan penghidangan makanan; kebersihan pinggan mangkuk, kerusi meja dan lantai; harga makanan; kebersihan diri pengendali makanan; dekorasi atau keceriaan premis; layanan yang diberikan pelayan serta kemudahan lain yang disediakan. Merujuk kajian yang dilakukan oleh Maimunah et al. (2004) di UTM Skudai, mereka mengenalpasti ranking faktor pemilihan premis makanan (Jadual 6).

JADUAL 6: Ranking faktor pemilihan premis makanan di kampus

Faktor Pemilihan Premis	Staf UTM	Pelajar UTM	Pelajar UKM
Kebersihan premis	1	2	2
Kualiti makanan yang dijual	2	1	3
Perilaku pengendali makanan	3	4	5
Kualiti servis	4	5	7
Kepelbagaian jenis makanan	5	6	1
Harga makanan yang berpatutan	6	3	4
Kelengkapan dan kemudahan	7	8	9
Lokasi yang strategik	8	7	8
Keindahan/keceriaan premis	9	10	6
Kemudahan dan perkhidmatan lain	10	9	10

Sumber: Disesuaikan daripada Maimunah et al. 2004.

Persepsi tentang tujuan makan dan perkara berkaitan dengan makan

Berdasarkan Jadual 7, rata-rata responden mempunyai pandangan positif terhadap amalan pemakanan yang baik. Misalnya bagi item matlamat seseorang untuk makan, 100 % responden bersetuju peranan pemakanan yang betul membantu mengekalkan kesihatan seseorang. Sebaliknya, kebanyakan responden tidak bersetuju bahawa matlamat makan hanya untuk memuaskan nafsu lapar atau bersantai semata-mata. Aktiviti bersantai sambil makan-makan mungkin jarang diamalkan oleh pelajar kerana mereka terikat dengan jadual pembelajaran yang ketat serta tidak mampu mengikut trend mereka yang telah bekerja dan mempunyai pendapatan sendiri.

Sebagai golongan terpelajar pula, kebanyakan responden mempunyai kesedaran

terhadap diet pemakanan yang seimbang, pemakanan yang berkualiti serta makan di premis yang bersih. Semua ini memberi motivasi untuk mengamalkan tabiat pemakanan yang berhemah seperti tidak makan terlalu banyak, memilih makanan berzat serta berbelanja secara berjimat cermat.

Selain itu, responden juga mempunyai pandangan bahawa premis yang menyajikan makanan yang sedap kerap dikunjungi. Namun dari segi jadual pemakanan yang betul, kajian ini mendapati bahawa sebanyak 57.5 % sahaja mengamalkan jadual makan yang betul. Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang pelajar untuk mengamalkan jadual pemakanan yang betul seperti kekangan masa dan kewangan, menyebabkan pelajar berjimat cermat dengan menggabungkan dua jadual makan seperti brunch, segelintir pelajar makan sekali dalam sehari, atau makan mee segera sahaja.

JADUAL 7: Persepsi responden berkaitan dengan pemakanan

Perkara	Peratus (%)		
	SS	S	TS
1. Tujuan makan:			
-Kekalkan kesihatan	60	40	0
-Nikmati makanan	2.5	15.0	82.5
-Bersantai	0	15.5	82.5
2. Ambil berat tentang kualiti makanan	55.0	37.5	7.5
3. Utamakan premis bersih	67.5	32.5	-
4. Amalkan diet pemakanan sihat	12.5	55.0	7.5
5. Pilih makanan sedap	37.5	52.5	7.5
6. Makan pada waktu makan	7.5	25.0	67.5
7. Amalkan tabiat makan berhemah	5.0	65.0	30.0

Sumber: Kaji selidik 2009.

SS – Sangat Setuju S – Setuju TS – Tidak Setuju

## PERBINCANGAN

Makan adalah aktiviti rutin bagi memenuhi keperluan biologi tubuh manusia. Pengambilan diet makanan yang seimbang dan jadual pemakanan yang teratur akan menjamin kesihatan badan yang berpanjangan. Bagi seseorang pelajar yang memerlukan aktiviti fizikal dan mental, sudah tentu nutrien yang cukup amat penting dalam aktiviti pembelajaran yang berkesan. Dalam hal ini, walaupun hasil

kajian menunjukkan terdapat lebih 50 % responden mempunyai kesedaran terhadap diet seimbang, namun terdapat 60.7 % responden tidak mengamalkan diet seimbang dalam pemakanan mereka. Terdapat juga sesetengah pelajar yang sanggup mengikat perut atas alasan ingin membeli keperluan lain seperti pakaian, perhiasan dan gadget telefon mudah alih dan komputer. Ini menyebabkan mereka lebih cenderung makan makanan ringkas seperti snek

dan makanan segera yang mengandungi bahan yang membahayakan kesihatan dalam jangka panjang. Akibat pemakanan yang tidak betul, pelajar mungkin tidak berada dalam keadaan fizikal optimum untuk memberi tumpuan sepenuhnya kepada pembelajaran.

Golongan pelajar amat terdedah dengan pengambilan makanan segera dan snek. Mereka mudah terpedaya dengan tarikan iklan di kaca televisyen dan media cetak mengenai kenikmatan berbau keseronokan makan di restoran makanan segera. Menurut laporan Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna (Buletin Pengguna 2009), makanan segera hanyalah makanan remeh yang 'indah khabar dari rupa' kerana kekurangan zat yang terkandung di dalamnya, biarpun kenyataan ini cuba disangkal oleh pihak peniaga. Pengambilan makanan segera secara kerap boleh menimbulkan kesan buruk dari segi diet pemakanan kerana makanan segera ini mengandungi kandungan lemak, garam, perasa, pemekat, pewarna tiruan yang tinggi. Contohnya, sebiji burger daging mengandungi lebih 35 % lemak. Kentang goreng pula lazimnya direndam dalam lemak (biasanya lemak tepu) dan digoreng separuh masak sebelum dibungkus. Apabila hendak dihidangkan, kentang tersebut digoreng sekali lagi menyebabkan kandungan lemak bertambah dua kali ganda. Dalam jangka masa penjang, seseorang yang kerap makan makanan segera akan terdedah kepada pelbagai penyakit seperti kerosakan gigi, sembelit, masalah selulit, kegemukan, tekanan darah tinggi, pembuluh darah tersumbat, penyakit jantung dan kanser usus besar.

Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa terdapat kecenderungan pelajar untuk tidak bersarapan pagi. Perkara ini lazim berlaku dalam kalangan pelajar universiti dan kolej (Samuelson 2000; Osako et al. 2005; Song et al. 2005). Mereka yang mengabaikan sarapan pagi berkemungkinan mengalami kekurangan nutrien atau tenaga yang diperlukan untuk aktiviti pada pagi tersebut (William 2005). Malah, menurut Ma et al. (2003) orang dewasa serta remaja yang mengabaikan sarapan pagi cenderung untuk makan lebih banyak pada waktu makan berikutnya. Pengabaian sarapan pagi juga dikaitkan dengan meningkatnya kadar

obesiti dalam kalangan remaja serta penyakit dysmenorrhea (gejala senggugut keterlaluan) dalam kalangan kaum wanita (Fujiwara 2003).

Makan lewat malam di premis makanan luar kampus juga selalu dikaitkan dengan fenomena remaja atau pelajar yang suka melepak atau bersantai bersama rakan-rakan mereka di restoran 24 jam atau di gerai lain. Amalan makan lewat malam bukan sahaja mengundang pelbagai gejala social dan risiko keselamatan, tetapi juga melibatkan kesihatan pelajar. Pelajar akan mudah mengantuk dan lesu keesokan harinya akibat kurang tidur. Selain itu, kadar metabolisme badan manusia yang rendah pada waktu malam menyebabkan lemak yang diambil mudah terkumpul di dalam badan. Di samping itu, harga makanan di luar kampus sebenarnya lebih mahal berbanding di kampus. Dari segi perbelanjaan, pelajar yang kerap makan di premis luar kampus bakal menghadapi kemelesetan kewangan. Implikasinya, beberapa orang pelajar terpaksa mengamalkan perbelanjaan berjimat cermat sama ada dengan meninggalkan waktu makan seperti sarapan pagi, makan hanya sekali sehari atau makan makanan yang tidak berkhasiat.

Berkait dengan perbelanjaan pelajar, hasil kajian menunjukkan bahawa sebahagian besar responden memperuntukkan sekitar RM10 dalam sehari untuk tujuan makan. Jumlah perbelanjaan dalam sebulan adalah sekitar RM300, satu semester (empat bulan) sekitar RM1,200, manakala satu sesi akademik melebihi RM2,400. Jumlah ini bersamaan satu pertiga daripada jumlah pinjaman yang diterima daripada Perbadanan Tabung Pendidikan Tinggi Nasional (PTPTN) yang bernilai antara RM3,000 - RM7,000 setahun bagi kebanyakan pelajar yang menuntut di universiti awam Malaysia. Dalam ertikata yang lain, jumlah pinjaman kewangan yang diterima oleh kebanyakan pelajar masih di bawah garis biaya keperluan asas, seperti pemakanan yang sihat. Dalam hal ini, pihak kerajaan perlu mempertimbangkan semula kenaikan jumlah pinjaman tersebut bagi merealisasikan dasar transformasi negara.

Akhir sekali, pengusaha premis makanan dan pengendali makanan siap di kampus juga amat penting dalam merealisasikan pengamalan amalan pemakanan sihat dalam kalangan



pelajar. Mereka perlu peka tentang pentingnya menyediakan menu makanan yang sihat, berkhasiat dan bersih kepada pelanggan. Antara sebab kenapa ramai pengguna terutamanya pelajar menyuarakan rasa bosan dan jemu terhadap makanan dan persekitaran premis makanan di kampus kerana kurangnya usaha pengusaha untuk mempelbagaikan menu makanan yang dihidangkan. Selain itu, persekitaran yang membosankan akibat kurangnya daya penarik dan unsur keceriaan fizikal menimbulkan suasana persekitaran yang muram dan membosankan. Sebagai golongan pelajar yang kebanyakannya masih di alam remaja, kehidupan mereka amat sinonim dengan unsur keseronokan dan keceriaan. Dalam hal ini, unsur keceriaan yang menarik perhatian mereka perlu disediakan dalam persekitaran kampus, termasuk di premis makanan seperti kafe, kantin dan kiosk.

#### PENUTUP

Pemakanan berkualiti adalah faktor penting bagi menjamin kesihatan mental dan fizikal seseorang. Bagi seseorang pelajar, pengambilan diet makanan yang seimbang serta jadual pemakanan yang konsisten perlu dititik beratkan dalam kehidupan seharian. Walaupun seseorang pelajar terpaksa makan di premis makanan siap, namun mereka perlu sedar dan peka terhadap kualiti makanan dan amalan diet seimbang. Terdapat juga kecenderungan pelajar untuk mengabaikan waktu makan yang penting dalam sehari, tidak bersarapan pagi, makan sekali sahaja dalam sehari atau makan lewat malam. Akibatnya, amalan tersebut akan meninggalkan kesan buruk kepada kesihatan pelajar seterusnya menjejaskan aktiviti pembelajaran mereka. Fenomena sedemikian haruslah dielakkan dengan mengamalkan jadual pemakanan yang teratur dan konsisten. Walaupun pelajar dihipit dengan jadual aktiviti akademik atau ko-kurikulum yang ketat serta kekangan kewangan, fenomena tidak makan atau mengamalkan diet tidak seimbang harus dihindari kerana mungkin menjejaskan pembelajaran pelajar sendiri.

#### RUJUKAN

- Binkley, J.K., J.Eales & M.Jekanowski. 2000. The relation between dietary change and rising U.S. obesity. *International Journal of Obesity*, 24:1032-1039.
- Buletin Pengguna. 2008. Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna: Petaling Jaya.
- Fujiwara, T. 2003. Skipping breakfast is associated with dysmenorrhea in young women in Japan. *Int J Food Sci Nutr* 54(6): 505-509.
- Helen Lee & Andrew Tan. 2006. Determinants of Malaysian household expenditure of Food-Away-From-Home. Kertas seminar dibentangkan dalam International Association of Agriculture Economic Conference, Gold Coast Australia, August 12-18.
- Lin, B.H., J.Guthrie & E. Frazao. 2001. American children's diet not making the grade. *Food Review*, 24 (May-August): 8-17.
- Ma Y.S., E.R. Bertone, E.J. Stanek, G.W.Reed, J.R. Herbert, N.L. Cohen, P.A.Merriam, & I.S. Ockene. 2003. Association between eating patterns and obesity in a free living US adult population. *Am J Epidemiol* 158: 85-92.
- Maimunah Sapri, Maizan Baba & Abdul Hakim Mohammad. 2004. Kajian tingkahlaku pelanggan terhadap perkhidmatan katering di kawasan kampus. Atas talian: [http://eprints.utm.my/1083/1/Maimunah\\_binti\\_Sapri\(UTM\).pdf](http://eprints.utm.my/1083/1/Maimunah_binti_Sapri(UTM).pdf) [10/4/2009].
- McCrary, M.A, P.J.Fuss, N.R.Hays, A.G.Vinken, A.S.Greenberg & S.B.Robert. 1999. Overeating in America: Association between restaurant food consumption and body fatness in healthy adult men and women ages 19-80. *Obesity Research*, 7: 564-571.
- MIER. 2007. Interesting trend in Malaysia consumption pattern. Atas talian: [http://www.mier.org.my/mierscan/archives/pdf/azidin3\\_3\\_2001.pdf](http://www.mier.org.my/mierscan/archives/pdf/azidin3_3_2001.pdf) [2 June 2008].
- Mohd. Azlan Abdullah & Noraziah Ali. 2005. Makanan siap untuk pengamal makan di luar: Peranan dan cabaran Majlis Perbandaran Kajang (MPKj) ke arah keselamatan makanan. Prosiding Persidangan Kebangsaan Ke-2, "Keharmonian Hidup :Imbangan Alam dan Pembangunan", 5&6 September, 2005, hal. 832-842.
- Nestle, M. and M.F Jacobson. 2000. Halting the obesity epidemic: A Public Health Policy Approach. *Public Health Reports*, 115 (January/February): 12-23.

- Noraziah Ali, Norihan Tajuddin & Mohd Azlan Abdullah. 2009. Perkembangan dan cabaran perniagaan makanan siap. Dalam Yahya Ibrahim, Mohd Fauzi Mohd Jani, Sarmila Md Sum & Zaimah Ramli (ed.). Keusahawanan dan cabaran perniagaan di Malaysia, hal. 43-57. Fakulti Ekonomi dan Perniagaan: UKM.
- Nur Hayati Abdul Rahman, Fairus Muhamad Darus, Ahmad Zia Ul-Saufi Mohamad Japeri, Melinda @ Siti Asmah Yunos dan Roziah Mohd Janor. 2008. Impak Ekonomi Perbelanjaan Pelajar Universiti Teknologi MARA Pulau Pinang Di Kawasan Seberang Perai Tengah, Pulau Pinang. Dalam Kamisah Ariffin dan Nazirah Ramli (Ed.): Proceeding of National Seminar on Science, Technology and Social Sciences 2008 3 & 4 June 2008, hal. 313 – 319.
- Osako, M. Takayama T & S. Kira. 2005. Dietary habits, attitudes toward weight control, and subjective symptoms of fatigue in young women in Japan. *Nippon Kosho Eisei Zasshi* 52(5): 387-398.
- Pekeliling Bendahari Bil. 11/2008. Pelarasan Harga Makanan dan Minuman di Semua Kafeteria/ Kantin di Universiti Kebangsaan Malaysia. UKM.
- Samuelson, G. 2000. Dietary habits and nutritional status in adolescents over Europe. An overview of current studies in the Nordic countries. *Eur J Clin Nutr* 54 Suppl 1: S21-28.
- Song Y, Joung H, Engelhardt K, Yoo SY & Paik H.Y. 2005. Traditional v. modified dietary patterns and their influence on adolescents' nutritional profile. *Br J Nutr* 93(6): 943-949.
- Tey (John) Yeong Sheng. 2008. Household expenditure on food at home in Malaysia. Atas talian. <http://mpira.ub.uni-muenchen.de/15031/> [10 April 2010].
- Utusan Malaysia Online. 2010. Budaya makan waktu malam punca obesiti. Atas talian: [http://www.utusan.com.my/info.asp?y=2010&dt=0505&pub=Utusan\\_Malaysia&sec=Kesihatan&pg=kn\\_01.htm](http://www.utusan.com.my/info.asp?y=2010&dt=0505&pub=Utusan_Malaysia&sec=Kesihatan&pg=kn_01.htm) [5 Mei 2010].
- Williams, P. 2005. Breakfast and the diets of Australian adults: an analysis of data from the 1995 National Nutrition Survey. *Int J Food Sci Nutr* 56(1): 65-79.
- Wook Endut, Fariza Ahmad & Norain Mod Asri. 2007. Gelagat Permintaan Pengguna Terhadap Makanan Luar, Kajian Kes di Ipoh, Klang dan Seremban. *Malaysian Journal of Consumer and Family Economics*, Vol 10: 85-97.
- Mohd Azlan Abdullah (Encik)  
 Pusat Pengajian Sosial, Pembangunan dan Persekitaran  
 Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan,  
 Universiti Kebangsaan Malaysia,  
 43600 UKM Bangi, Selangor. Malaysia  
 E-mel: [alit@ukm.my](mailto:alit@ukm.my)
- Noraziah Ali (Prof. Madya Datin)  
 Pusat Pengajian Sosial, Pembangunan dan Persekitaran,  
 Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan,  
 Universiti Kebangsaan Malaysia,  
 43600 UKM Bangi, Selangor. Malaysia  
 E-mel : [noraziah@ukm.my](mailto:noraziah@ukm.my)