

PEMILIHAN MAKANAN DI KALANGAN PELAJAR KOLEJ UNIVERSITI ISLAM MELAKA: SATU TINJAUAN

Amey Rozalina Azeman , Nurul Farhana Mohd Raduan & Nur Farhana Othman,
Kolej Universiti Islam Melaka

Abstrak

Pengambilan diet seimbang merupakan keperluan yang amat penting bagi memastikan kelangsungan fungsi badan dan kesihatan. Kajian ini merangkumi tiga pembolehubah seperti pengetahuan makanan, harga makanan dan kualiti makanan. Sehubungan itu, kajian ini bertujuan untuk membincangkan amalan pemakanan dalam kalangan pelajar Kolej Universiti Islam Melaka dan persepsi mereka terhadap amalan pemakanan yang betul. Kajian ini melibatkan seramai 201 orang responden yang terdiri dari pelajar Kolej Universiti Islam Melaka dari semua fakulti. Kajian ini bersifat kuantitatif dan dianalisa melalui Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 22.0. Keputusan analisa mendapati bahawa kebanyakan responden mempunyai pengetahuan dan kesedaran yang baik mengenai aspek pemakanan yang betul dan sihat.

Kata kunci: *Pemilihan makanan, pengetahuan tentang makanan, harga makanan, kualiti makanan*

SELECTION OF FOOD AMONG STUDENTS ISLAMIC UNIVERSITY OF MALACCA: AN OVERVIEW

Abstract

A balanced diet is a vital for the survival function of the body and health. This research topic is building block of three independent variables which is the food prices, knowledge of food and food quality. Therefore, this study aimed to discuss eating habits among students of Kolej Universiti Islam Melaka and their perception of proper nutrition intake. This study involved 201 respondents consisting of students of Kolej Universiti Islam Melaka from all faculties. The study is quantitative and analyzed through the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 22.0. The results of the analysis shows the most respondents have a good knowledge and awareness about the proper nutrient intake and health.

Keywords: food selection, knowledge of food, food prices, food quality

PENGENALAN

Makanan merupakan keperluan asas dalam kehidupan manusia (Siti Aminah, 2010). Tanpa makanan, kesihatan manusia akan terjejas. Makanan ialah bahan yang menarik rasanya dan pada masa yang sama boleh menghilangkan rasa lapar, ia juga ialah bahan-bahan pepejal atau cecair yang apabila dimakan boleh menyebabkan pertumbuhan badan, membekalkan tenaga dan mengawal proses perjalanan badan. Makanan dapat membekalkan haba dan tenaga bagi tujuan menjaga serta mengekalkan suhu badan. Ia juga berfungsi dalam aktiviti pernafasan dan aliran darah bagi semua kerja otot dalam badan serta terlibat bagi proses penggantian zat dalam badan.

Kesihatan dan Gaya Hidup

Baysal, (2002) mendefinisikan pemakanan yang mencukupi dan seimbang membawa maksud sebagai pengambilan yang cukup bagi setiap nutrien yang diperlukan dan penggunaan yang betul bagi setiap kelas makanan untuk pertumbuhan, pemulihan, dan fungsi badan.

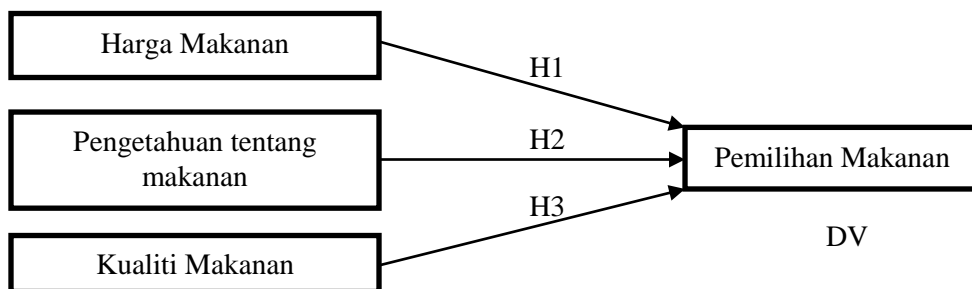
Aktiviti pemakanan yang baik akan membolehkan seseorang itu mendapat faedah daripada pengambilan sesuatu makanan. Ia dapat mengawal aktiviti organ-organ tubuh badan dengan baik serta membolehkan seseorang bergerak, berjalan, berlari, bekerja, dan bermain. Semua aktiviti ini sangat bergantung kepada jumlah tenaga yang mencukupi. Manakala pemakanan yang optimum pula dapat zat makanan yang mencukupi kepada manusia bagi tujuan penjagaan kesihatan, pembentukan organ badan serta dapat mengelak dari diserang penyakit.

Kehidupan di kolej merupakan tempoh perubahan gaya hidup oleh golongan remaja. Pembentukan corak pemakanan semasa di kolej seharusnya dipelihara dengan sebaiknya kerana ia dapat mempengaruhi kesihatan pelajar-pelajar kolej untuk jangka masa panjang. Tambahan lagi, pemakanan yang tidak seimbang semasa kehidupan di kolej mampu mengakibatkan kesan psikologikal yang tidak menguntungkan di mana membawa kepada perkaitan antara makanan dan penyakit-penyakit kronik (Jeong, 2009).

Golongan pelajar mudah terdedah kepada bahaya apabila pengambilan budaya makanan yang tidak sihat diamalkan, ia juga turut memberi kesan kepada cara pemikiran pelajar (Mohd Azlan Abdullah, 2011). Pelajar akan menjadi lesu dan sukar untuk memberi tumpuan semasa sesi pembelajaran.

Kerangka Kajian

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan di kalangan pelajar seperti: harga makanan, pengetahuan tentang makanan dan juga kualiti makanan.



IV

H1 - Terdapat hubungan positif antara harga makanan dan pemilihan makanan.

H2 - Terdapat hubungan positif antara pengetahuan tentang makanan dan pemilihan makanan.

H3 - Terdapat hubungan positif antara kualiti makanan dan pemilihan makanan.

SOROTAN KAJIAN LEPAS

Kriteria pemilihan makanan oleh pelajar merupakan satu kelakuan yang kompleks dan sukar untuk dikuantifikasi kerana terdapat banyak faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan seperti persekitaran, tradisi, tabiat, status sosial dan sifat-sifat makanan yang telah diketahui (Bailay & Tian, 2002). Kebiasaannya pelajar memilih dan membeli makanan dengan menilai beberapa kriteria secara serentak seperti kualiti perkhidmatan, harga dan insentif pembelian (Verma *et al*, 2002). Manakala Yeung & Morris, (2001) berpendapat pemilihan makanan lebih dipengaruhi oleh interpretasi psikologi tentang sifat-sifat makanan yang dilihat daripada ciri-ciri fizikal makanan itu sendiri.

Menurut Wong (2012) Terdapat dua faktor yang mempengaruhi dalam pemilihan makanan iaitu faktor dalaman (*internal*) dan faktor luaran (*external*). Faktor dalaman adalah dari diri kita sendiri contohnya dari segi keperluan fisiologi. Pengambilan makanan untuk mengawal kesihatan yang baik bergantung pada keperluan fisiologi setiap individu seperti umur, jantina, saiz badan, aktiviti yang dijalankan, dan tahap kesihatan kerana bagai remaja seperti pelajar yang cergas memerlukan lebih nutrien untuk membekalkan tenaga.

Karen & Usa (2004) mendapati bahawa budaya juga secara amnya mempengaruhi tabiat pemakanan di mana setiap budaya mempunyai kebiasaan tentang makanan yang boleh dimakan dan mempunyai status tinggi atau rendah atau bagaimana kekerapan makanan diambil. Selain dari itu, perancangan menu serta penyediaan makanan juga memerlukan pertimbangan yang menyeluruh bagi pengguna terdiri daripada ciri-ciri demografi yang berbeza, tahap kesukaan, jantina, pendapatan, bangsa dan agama (McWilliams & Heller, 2003).

Faktor demografik seperti umur, jantina, tahap pendidikan, pendapatan dan latarbelakang budaya memberi pengaruh dalam pengambilan makanan. Golongan wanita dewasa lebih mengambil berat tentang pemakanan berbanding golongan lelaki khususnya yang muda apabila membuat pemilihan makanan untuk dimakan. Golongan dewasa kemungkinan lebih berpemikiran pemakanan kerana mereka lebih berpotensi dalam masalah kesihatan dan cenderung untuk mengubah tabiat pemakanan mereka bagi tujuan kesihatan. Masyarakat yang berpendapatan dan tahap pendidikan yang lebih tinggi cenderung untuk memikirkan kepentingan dalam pemakanan semasa pemilihan makanan (Karen & Usa, 2004).

Kebanyakan masyarakat mencuba untuk memilih makanan yang berkhasiat. Walaubagaimanapun, kadangkala gaya hidup menyebabkan mereka membuat pilihan yang sepatutnya dielakkan. Sebagai contoh, pelajar tidak mempunyai masa yang terluang kerana terkejar-kejarkan jadual kelas, mereka lebih cenderung untuk membeli makanan segera kerana penyediaan makanan tersebut cepat dan pantas (Jane, 2008).

Faktor kewangan seperti pendapatan keluarga juga merupakan faktor yang mempengaruhi secara langsung dalam pemilihan makanan mengikut kemampuan

masing-masing. Kebiasaannya keluarga yang berpendapatan rendah akan memilih makanan yang berharga murah tetapi berkhasiat (Wong, 2012).

DAPATAN KAJIAN

Kajian ini adalah bersifat kuantitatif, di mana segala keputusan akan di analisa melalui perisian SPSS 22.0 dan dilengkapi dengan beberapa siri ujian analisa seperti analisa Pearson (*Pearson Correlation Coefficient*), analisa kebolehpercayaan (*Reliability Test*) dan analisa regrasi (*Multiple Regression Analysis*). Segala data diperoleh melalui kaedah soal selidik yang menggunakan skala Likert 5 point kepada seramai 201 orang pelajar pelbagai jantina, bangsa, fakulti di Kolej Universiti Islam Melaka (KUIM). Set soalan yang diberi adalah berkisar dengan faktor pemilihan makanan di kalangan pelajar KUIM, yang terbahagi kepada 4 bahagian.

Keputusan Ujian Kobolehpercayaan

Pembolehubah	Item	Nilai Cronbach's Alpha
Pemilihan makanan	5	0.768
Harga makanan	3	0.783
Pengetahuan makanan	5	0.674
Kualiti makanan	4	0.527

N= 201

Jadual 1 Ujian kebolehpercayaan

Berdasarkan jadual 4.6 di atas, faktor harga makanan mempunyai nilai kebolehpercayaan (Cronbach's Alpha) yang paling tinggi ($\alpha=0.783$), diikuti dengan faktor pemilihan makanan ($\alpha=0.768$). Manakala faktor pengetahuan makanan ($\alpha=0.674$) dan faktor kualiti makanan menyumbang kepada nilai yang terendah $\alpha=0.527$). Menurut Pallant (2010), nilai koefisien kebolehpercayaan yang $\alpha>.7$ menunjukkan kebolehpercayaan instrument adalah pada tahap yang baik.

UJIAN KORELASI PEARSON

PEMBOLEH UBAH	KORELASI PEARSON
Pemilihan Makanan	
Harga Makanan	0.167
Pengetahuan	0.509
Kualiti	0.380

Jadual 2: Ujian korelasi pearson

Secara keseluruhannya, nilai Korelasi Pearson bagi kajian ini adalah dalam lingkungan 0.1 hingga 0.5 (jadual 2). Ini menunjukkan, terdapat hubungan yang positif di antara pemboleh ubah bergerakbalas dan pemboleh ubah tetap. Hubungan antara pemilihan makanan dengan faktor harga makanan adalah ($r = 0.167$), hubungan antara faktor pemilihan makanan dengan pengetahuan tentang makanan adalah ($r = 0.509$), hubungan antara faktor pemilihan makanan dengan kualiti makanan adalah ($r = .380$). Maka dapat disimpulkan bahawa faktor pengetahuan makanan adalah sangat mempengaruhi.

Bagi mendapatkan keputusan yang lebih tepat, suatu Ujian Analisa Regresi telah dilakukan. Dengan nilai $\beta = 0.433$ dalam jadual 3, membuktikan bahawa pengetahuan mengenai makanan menjadi faktor utama di dalam memilih makanan di kalangan pelajar KUIM.

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	7.937	1.493		5.316	.000
Hargamakanan	-.024	.058	-.028	-.408	.683
Pengetahuantentangmakanan	.437	.075	.433	5.792	.000
Kualitimakanan	.100	.056	.142	1.800	.073

Jadual 3: Analisa Regresi

Hipotesis 1 - Terdapat hubungan positif antara harga makanan dan pemilihan makanan.

Berdasarkan kepada jadual 3, telah terbukti bahawa terdapat hubungan positif antara harga makanan dan pemilihan makanan ($\beta = 0.028$), ini menunjukkan harga makanan adalah faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan walaupun nilai

beta agak rendah. Ini kerana disebabkan pelajar KUIM kebanyakannya membuat pinjaman dan perlu berjimat cermat dengan pinjaman yang diperolehi. Tambahan lagi pelajar lebih gemar memperuntukkan duit kepada barang-barang seperti gajet dari makanan.

Hipotesis 2 - Terdapat hubungan positif antara pengetahuan tentang makanan dan pemilihan makanan

Berdasarkan kepada jadual 3, telah terbukti bahawa terdapat hubungan positif antara pengetahuan tentang makanan dan pemilihan makanan ($\beta = 0.433$), ini menunjukkan pengetahuan tentang makanan adalah faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan kerana nilai beta yang paling tinggi. Ini menunjukkan faktor terbaik dalam membuat pemilihan makanan kerana disebabkan pelajar KUIM sedar akan masalah obesiti yang meningkat serta mendapat kesedaran dari iklan-iklan yang dikeluarkan di dalam televisyen.

Hipotesis 3 - Terdapat hubungan positif antara kualiti makanan dan pemilihan makanan

Berdasarkan kepada jadual 3, telah terbukti bahawa terdapat hubungan positif antara pengetahuan tentang makanan dan pemilihan makanan ($\beta = 0.142$), ini menunjukkan pengetahuan tentang makanan adalah faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan walaupun nilai beta yang agak rendah. Ini kerana disebabkan pelajar KUIM menitik beratkan kualiti berbanding kuantiti makanan kerana kualiti makanan dapat membantu menjamin kebersihan dan keselamatan makanan tersebut dari tercemar.

Perbincangan dan Cadangan

Makanan adalah 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 lebih ramai responden mengamalkan pemakanan yang tidak seimbang atas alasan mengikat perut untuk membeli keperluan lain seperti pakaian, perhiasan dan gadget telefon mudah alih. Ini menyebabkan mereka lebih cenderung makan makanan ringkas seperti ringan dan makanan segera yang mengandungi bahan yang membahayakan kesihatan dalam jangka panjang. Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa terdapat kecenderungan pelajar untuk tidak bersarapan pagi. Perkara ini lazim berlaku dalam kalangan pelajar universiti dan kolej (Osako *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 Maet *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.

Makan lewat malam juga antara punca boleh mendapat masalah kesihatan kerana pelajar akan mudah mengantuk dan lesu keesokan harinya akibat kurang tidur. Selain itu, kadar metabolisme badan manusi yang rendah pada waktu malam menyebabkan lemak yang diambil mudah terkumpul di dalam badan

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 peri 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.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, pengaruh pengambil makanan banyak disebabkan oleh faktor sekeliling (luaran). Ibu bapa perlu menitikberatkan pengambilan makanan semasa proses tumbesaran anak supaya apabila remaja kelak, anak-anak sudah terbiasa dengan pengambilan makanan yang sihat dan berkhasiat serta seimbang. Sekiranya pengambilan makanan yang tidak seimbang diamalkan oleh pelajar kebarangkalian untuk mendapat penyakit itu tinggi dan akan mengganggu pelajar untuk melibatkan diri dalam aktiviti kolej dan juga aktiviti di dalam kelas. Selain daripada itu, pihak pengendalian makanan di kafeteria perlu turut membuat menu yang sihat dan berkhasiat serta kurang berminyak dalam masakan supaya pelajar boleh mengamalkan gaya hidup yang sihat dan mempunyai minda yang cergas.

BIBLIOGRAFI

Amey Rozalina Azeman.Memperoleh Sarjana dalam bidang Pengurusan Perkhidmatan Makanan dari Universiti Teknologi Mara, Puncak Alam dan kini merupakan pensyarah Fakulti Pengurusan Hospitaliti di Kolej Universiti Islam Melaka (KUIM).

Nurul Farhana Mohd Raduan.Memperoleh Ijazah Sarjana Muda Pengurusan Hospitaliti dari Management and Science University (MSU) Shah Alam dan kini merupakan Ketua Jabatan Program Diploma Perhotelan di Kolej Universiti Islam Melaka (KUIM).

NurFarhana Othman. Merupakan pelajar semester akhir Ijazah Sarjana Muda Pengurusan Hospitaliti (kepujian) dari Fakulti Pengurusan Hospitaliti di Kolej Universiti Islam Melaka (KUIM)

RUJUKAN

- Baysal, A. (2002). General Nutrition. Ankara: Hatiboglu Publications : 14, Press.
- Eunha, M., Audrey, C. & Andrew H.F (2007) Understanding attributes affecting meal choice decision in a building context. *International Journal Of Hospitality Management*. 27: 119-125
- Grunert, K. G., Brunso, K., Bredahl, L. & Beach, A. (2001) Food related lifestyle: segmentation approach to European food consumer. *Food, people and society: a European perspective of consumers' food choice*, Springer. 56: 211-230
- Govindji, F., Graimes, N., Marshall, J. & Wilcock, F. (2002).*Food for Your Body*. London: Reader's Digest.
- Jeong. E, H. (2009) "Effect of Nutrition Intervention Usiang a General Nutrition Course for Promoting Fruit and Vegetable Consumption among College Students." *J Nutr Educ Behav*. 41:103-109
- Meiselman, H.L. (2006) The role of context in food choice, food Acceptance, Food Choice and Food Consumption. In R. Shepherd & M. Raats (Eds.), *The Psychology of FoodChoice*. pp. 179-200
- Mohd Azlan Abdullah dan Noraziah Ali. (2011). *Amalan Pemakan dalam kalangan pelajaruniversiti dan implikasinya terhadap pembelajaran*
- Noble, C. (2000) Food Choice and School Meals: Primary School children's Perceptions of the Healthiness of Food and the Nutritional Implications of Food Choice. *Hospitality Management*, 19, 413-432.
- Prescott, John and Araine Y. (2002) "Does Information about MSG (monosodium glutamate) Content Influence Consumer Rating of Soups With and Without Added MSG?" *Appetite* 39: 25-33

- Siti Aminah binti Paiman. (2010). Pemilihan dan penerimaan terhadap makanan di cafeteria kolej kediaman pelajar Universiti Sabah Malaysia
- Shepherd. J. W, Dennison, C.M. (1996). Adolescent food choice: An application of theory of planned behaviour. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 8: 9-23
- Shepherd, R., Manaras I., and Sparks P. (2000) Moral and ethical concerns on genetic modification of foods. In Cottam , Foresight and precaution: 849-854
- Stephoe, A., Pollard, T.M. and Wardle, J. (2014). Development of a measure of the motives underlining the selection of food: The food choice questionnaire. *Appetite*, 25: 267 285