

AMALAN GAYA HIDUP SIHAT DALAM KALANGAN PELAJAR UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

Eva Gladysa Alfonso Jr, Veronica anak Unang, Natalia anak Setie,
Ify Sanddy, Aaron Edwin Jinius, Teoh Jia Long
Universiti Malaysia Sabah

*Corresponding author's e-mail: jteoh@ums.edu.my

Dihantar: 16 Disember 2025 / Diterima:

Received date: 16 December 2025 / 30 Decmember

Abstrak Tujuan penyelidikan ini adalah untuk meneroka pengalaman dan pemahaman terhadap gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar Universiti Malaysia Sabah (UMS). Penyelidikan ini juga memberi fokus terhadap mengenal pasti faktor yang mempengaruhi gaya hidup sihat dan cabaran untuk mencapai gaya hidup sihat. Beberapa aspek seperti aktiviti fizikal, diet yang seimbang, kesejahteraan mental, corak tidur, motivasi, cabaran harian dan pengurusan tekanan juga diambil kira. Kajian ini Adalah mustahak berikutan kebimbangan gaya hidup tidak aktif dan tingkah laku berkaitan kesihatan yang lemah di kalangan pelajar akibat kekangan masa, tekanan akademik, isu kewangan dan pergantungan terhadap teknologi. Kajian ini telah menggunakan reka bentuk kajian kualitatif menggunakan temu bual separa berstruktur. Seramai 8 orang pelajar telah dipilih untuk menyertai kajian ini. Data yang dikumpul telah dianalisis secara tematik. Dapatan penyelidikan menyarankan kepentingan sokongan institusi dan strategi intervensi yang sesuai untuk menggalakkan gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar. Dapatan daripada kajian ini amat bermanfaat kepada pihak universiti untuk menggalakkan gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar.

Kata kunci: gaya hidup sihat, pelajar, Universiti Malaysia Sabah

Abstract The purpose of the investigation is to explore the experiences and understandings of healthy lifestyle among students of Universiti Malaysia Sabah (UMS). The investigation also sought to identify factors influencing such lifestyle and the challenges to achieve it. Several aspects like physical activities, balanced diet, mental well-being, sleep patterns, motivation, daily challenges and stress management are also taken into consideration. The investigation is imperative due to the concerns of sedentary lifestyle and poor health related behaviors amongst students due to time related constraints, academic pressure, financial issues, and technology dependency. The investigation implemented qualitative research design using semi-structured interview. A total of 8 students have been chosen to participate in the investigation. Data gathered were analyzed thematically. Research findings implicate the importance of institutional support and suitable intervention strategies to encourage healthy lifestyle among students. Findings from the investigation may prove useful by the university in order to promote healthy lifestyle among students.

Keywords: healthy lifestyle, students, Universiti Malaysia Sabah

Amalan gaya hidup sihat memainkan peranan penting dalam membentuk kesejahteraan individu secara menyeluruh. Ia merangkumi aspek seperti pemakanan yang seimbang, aktiviti fizikal yang berterusan, kesejahteraan mental dan emosi, pengurusan tekanan yang berkesan, serta corak tidur yang mencukupi. Menurut Bemama (2005), amalan gaya hidup sihat dapat meningkatkan kecergasan fizikal seseorang individu tersebut serta meningkatkan tahap kecergasan mental mereka. Bagi mahasiswa di institusi pengajian tinggi, mereka sedang melalui fasa peralihan daripada remaja kepada dewasa yang memerlukan penyesuaian terhadap pelbagai cabaran akademik, sosial, ekonomi dan psikologi. Justeru itu, pengamalan gaya hidup sihat amat penting bagi memastikan kestabilan diri dan pencapaian cemerlang sepanjang tempoh pengajian. Mahasiswa institusi pengajian tinggi sering kali terdedah kepada tekanan seperti beban tugas berlambak, peperiksaan, pengurusan masa serta persekitaran sosial. Jika tekanan ini tidak ditangani dengan baik, ia boleh memberikan kesan yang negatif terhadap kesihatan mental dan fizikal mereka. Amalan gaya hidup yang tidak sihat seperti sering tidur lewat, pengambilan makanan segera yang berlebihan, kurang melakukan aktiviti fizikal dan kesedaran terhadap kesihatan mental boleh menyumbang kepada pelbagai masalah kesihatan. Antara kesan negatifnya seperti tekanan, sering berasa letih, kemurungan dan masalah berat badan. Oleh hal

yang demikian, pengalaman gaya hidup yang sihat amatlah penting bagi memastikan kesejahteraan individu, kecemerlangan akademik dan kehidupan yang lebih seimbang.

Tambahan pula, dalam era kemajuan teknologi masa kini, gaya hidup yang tidak aktif dan tidak sihat menjadi semakin biasa dalam kalangan pelajar. Mahasiswa lebih cenderung untuk meluangkan masa dengan gajet, melayani media sosial dan bermain permainan video dalam masa yang panjang daripada melibatkan diri dalam aktiviti fizikal yang akan memanfaatkan mereka. Menurut Bemama (2005), aktiviti seperti berjalan kaki, berbasikal dan kelas senaman dapat membantu dalam meningkatkan aliran darah, menguatkan tulang serta otot dan mengurangkan risiko penyakit kronik. Kebergantungan kepada teknologi dan hiburan digital boleh mengakibatkan berlakunya gangguan dalam pola tidur mahasiswa, di mana ia boleh menjejaskan produktiviti dan prestasi akademik mahasiswa. Menurut Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) pada tahun 2019, sebanyak 25.1% orang dewasa yang didapati tidak aktif secara fizikal serta 50.1% orang dewasa yang obesiti dan mempunyai berat badan yang berlebihan, iaitu 19.7% yang obes dan 30.4% yang mempunyai berat badan berlebihan. Statistik ini membuktikan bahawa masalah kesihatan yang berkait rapat dengan gaya hidup semakin jadi membimbangkan. Ia tidaklah terhad kepada golongan dewasa sahaja, malah turut melibatkan golongan muda iaitu mahasiswa.

Secara keseluruhannya, pengalaman gaya hidup sihat amatlah penting dalam kalangan mahasiswa bagi memastikan kesihatan fizikal dan mental mereka sentiasa berada dalam keadaan yang optimum dan stabil. Dengan mengambil kira cabaran kehidupan dalam kampus dan suasana universiti yang menuntut daya tahan fizikal dan emosi yang tinggi, mahasiswa sendiri perlulah bijak dalam menjaga kesihatan diri melalui pemakanan yang seimbang, melakukan aktiviti fizikal secara konsisten dan pengurusan tekanan. Dalam kajian ini, memahami faktor yang mempengaruhi gaya hidup tidak sihat dan mengenal pasti cabaran-cabarannya adalah langkah utama dalam membentuk strategi bagi mencapai kesihatan yang menyeluruh dan kecemerlangan akademik.

Pernyataan Masalah

Cabaran utama yang dihadapi oleh pelajar institusi pengajian tinggi berkemungkinan besar datang daripada tekanan akademik, keterbatasan kewangan, serta kekangan masa untuk mengamalkan gaya hidup sihat secara konsisten. Selain itu, persekitaran kampus yang sibuk dan mencabar sering mendorong pelajar untuk mengabaikan kesihatan diri, khususnya apabila pencapaian akademik menjadi keutamaan utama. Ketidakseimbangan ini boleh memberikan kesan yang jangka panjang terhadap prestasi mereka. Hal ini termasuklah keletihan berpanjangan, gangguan emosi, penurunan keupayaan untuk menumpukan perhatian, serta peningkatan risiko penyakit tidak berjangkit seperti diabetes dan tekanan darah tinggi. Isu kesihatan mental juga semakin membimbangkan, kerana terdapat peningkatan yang ketara dalam kes kemurungan, kegelisahan dan keletihan emosi dalam kalangan mahasiswa di seluruh negara.

Antara kesan yang boleh menjejaskan kesejahteraan mental dan fizikal mahasiswa adalah seperti keletihan, gangguan emosi, penurunan tumpuan serta peningkatan risiko penyakit obesiti, diabetes dan hipertensi. Daripada laporan NHMS yang dinyatakan di pengenalan, mendapati bahawa rakyat Malaysia mengalami gaya hidup sedentari dan tidak mencapai tahap aktiviti fizikal yang disyorkan. Ketidakseimbangan ini berpotensi akan memberikan kesan yang jangka panjang terhadap kesihatan pelajar.

Di samping itu, masalah berat badan di kalangan rakyat juga didapati amat meresahkan. Menurut Bemama (2005), Malaysia mencatatkan peratusan rakyat yang mengalami berat badan berlebihan dan obesiti tertinggi dalam kalangan negara-negara Asia. Tanpa kawalan yang berkesan, ia boleh berkembang menjadi ancaman kesihatan yang memudaratkan negara (Fakulti Pendidikan & Universiti Teknologi Malaysia, 2007). Dianggarkan kira-kira enam peratus rakyat Malaysia menghadapi masalah berlebihan berat badan ini. Majlis Keselamatan Negara menyatakan bahawa Malaysia menduduki tempat kedua tertinggi dengan peratusan sebanyak 19.7% pada tahun 2024 bagi masalah berat badan. Situasi ini tidak boleh dipandang ringan kerana berat badan berlebihan boleh membawa kepada pelbagai penyakit yang berbahaya (Fakulti Pendidikan & Universiti Teknologi Malaysia, 2007). Masalah ini turut berlaku di negara-negara lain di seluruh dunia dan kadarnya semakin meningkat serta membimbangkan (Ahmad Fadhil, 2006). Hal ini juga melibatkan golongan institusi pengajian tinggi kerana sebab-sebab seperti kekangan masa dan wang untuk melaksanakan amalan gaya hidup sihat. Namun demikian, kajian yang memfokuskan kepada gaya hidup sihat di kalangan pelajar IPT dan faktor yang mendorong serta menghalang masih boleh diperluaskan.

Oleh kerana gaya hidup sihat memainkan peranan penting dalam menyokong kesejahteraan dan produktiviti pelajar, adalah wajar kajian ini dijalankan dalam bentuk eksploratori dan deskriptif bagi menilai sejauh mana pelajar UMS mengamalkan gaya hidup sihat dalam kehidupan seharian mereka. Kajian ini juga berperanan dalam mengenal pasti faktor-faktor yang mempengaruhi amalan tersebut serta merumuskan cadangan strategik yang boleh dimanfaatkan oleh

pihak universiti dalam usaha memperkukuhkan budaya kesihatan dalam komuniti kampus. Fokus utama bagi kajian ini adalah untuk menjawab persoalan utama kami. Penulisan laporan ini akan menumpukan kepada aspek seperti aktiviti fizikal, pemakanan, pengurusan tekanan, rutin tidur pelajar dan motivasi serta cabaran yang dihadapi oleh pelajar. Hasil yang diperolehi daripada kajian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan membantu pihak tertentu bagi membuat inisiatif dalam menyokong kesejahteraan di kalangan pelajar universiti.

Persoalan Kajian

- Apakah tahap pengalaman gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar Universiti Malaysia Sabah (UMS)?
- Apakah faktor yang mempengaruhi pengalaman gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar UMS?
- Apakah cabaran yang dihadapi oleh pelajar UMS dalam mengamalkan gaya hidup sihat?

Objektif Kajian

- Meneroka pengalaman pelajar UMS dalam mengamalkan gaya hidup sihat.
- Mengenal pasti faktor-faktor yang mempengaruhi pengalaman gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar UMS.
- Mengenal pasti cabaran yang dihadapi oleh pelajar UMS dalam mengamalkan gaya hidup sihat dalam kehidupan seharian.

Konteks Kajian

Konteks kajian merujuk kepada latar belakang persekitaran, situasi dan faktor yang mendorong kepada pelaksanaan sesuatu kajian dilaksanakan. Dalam kajian ini, tumpuan diberikan sepenuhnya kepada isu berkaitan tahap pengamalan gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar universiti, khususnya pelajar Universiti Malaysia Sabah (UMS). Mahasiswa adalah merupakan golongan yang berada dalam fasa peralihan ke alam dewasa. Ini bermakna mereka sering berdepan dengan pelbagai tekanan dari segi akademik, tekanan sosial, masa dan cabaran kewangan. Kesemua faktor ini diambil kira sebagai faktor yang berpotensi untuk menjejaskan keupayaan mereka untuk mengamalkan gaya hidup sihat secara konsisten.

Realiti kehidupan di kampus yang sangat sibuk, penggunaan teknologi yang berlebihan, pola tidur yang tidak teratur serta pemakanan segera adalah antara punca utama kepada peningkatan gaya hidup tidak sihat dalam kalangan pelajar universiti. Statistik kesihatan negara yang dilaporkan dalam *Tijauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi* (2019) menunjukkan trend peningkatan obesiti, gaya hidup sedentari dan peningkatan masalah kesihatan mental dalam kalangan golongan muda.

Konteks ini menjadi lebih signifikan apabila mempertimbangkan aspek seperti kesejahteraan fizikal dan mental pelajar secara langsung mempengaruhi pencapaian akademik, motivasi untuk belajar dan kualiti hidup mereka. Namun, kajian berkaitan dengan amalan gaya hidup sihat dalam kalangan mahasiswa, khususnya daripada aspek pengalaman, motivasi dan cabaran yang mereka hadapi masih terhad di peringkat institusi pengajian tinggi di Malaysia Timur. Oleh itu, kajian yang dijalankan ini adalah penting bagi meneroka secara mendalam tentang keadaan sebenar amalan gaya hidup sihat di kalangan pelajar UMS serta menilai faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Kajian Empirikal

Kajian empirikal merujuk kepada kajian yang dijalankan daripada kaedah pemerhatian dan pengumpulan data sebenar daripada responden atau sampel kajian. Ia adalah bertujuan untuk mengenal pasti corak, hubungan atau kecenderungan yang wujud dalam sesuatu fenomena berdasarkan bukti serta pengalaman nyata dan bukanlah semata-mata andaian ataupun teori. Dalam kajian ini, pendekatan empirikal digunakan untuk mendapatkan data yang secukupnya daripada pelajar Universiti Malaysia Sabah (UMS). Data yang diperolehi adalah penting bagi menilai tahap amalan gaya hidup sihat mereka serta faktor-faktor yang mempengaruhi kepada amalan tersebut.

Data akan dikumpulkan secara langsung daripada responden melalui kaedah temu bual. Kaedah ini digunakan bagi mendapatkan maklumat berkaitan tentang rutin harian pelajar seperti aktiviti fizikal yang dilakukan, gaya pemakanan, pengurusan tekanan, pola tidur, motivasi dan cabaran. Pendekatan ini membolehkan penyelidik memahami realiti gaya hidup pelajar secara menyeluruh dan juga dapat mengenal pasti cabaran yang dihadapi dalam usaha untuk mengamalkan gaya hidup sihat. Melalui kajian empirikal ini, penyelidik dapat membina satu gambaran yang lebih tepat berkenaan situasi serta keadaan sebenar pelajar UMS dalam aspek kesejahteraan diri dan kesihatan. Hasil dapatan juga dapat digunakan bagi mencadangkan strategi atau intervensi yang lebih relevan bagi memperkukuhkan lagi budaya kesihatan dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi.

Batasan Kajian

Kajian ini menggunakan kaedah kualitatif yang sememangnya mempunyai beberapa keterbatasan. Cabaran utama ialah dalam melaksanakan proses pengumpulan data melalui temu bual, di mana kaedah ini memerlukan masa, tenaga dan perancangan yang baik dan teliti. Proses menjalankan kaedah temu bual secara berulang ini boleh menjadi satu proses yang memakan masa dan sukar dari segi logistik, iaitu apabila melibatkan responden yang mempunyai jadual akademik yang padat. Selain itu, proses transkripsi, pengekodan dan analisis data memerlukan tahap kepekaan dan fokus yang tinggi daripada penyelidik. Hal ini adalah demikian kerana pemahaman terhadap tema-tema yang timbul dalam data haruslah mempunyai penilaian yang mendalam dan perlulah berhati-hati bagi memastikan interpretasi yang tepat. Tambahan pula, sekiranya kajian kualitatif ini tidak dilaksanakan dengan cermat ataupun tidak menggunakan prosedur yang sistematik, ia akan berisiko dalam dapatan yang diperolehi menjadi kurang tepat atau bersifat berat sebelah.

Etika Penyelidikan

Etika penyelidikan merujuk kepada pematuan terhadap prinsip-prinsip asas etika dalam pelaksanaan sesuatu kajian termasuk aspek pengumpulan data, analisis dan pelaporan hasil kajian. Menurut Wa-Mbaleka (2019), etika penyelidikan merupakan perlindungan yang diberikan kepada peserta, penyelidik, lokasi kajian dan institusi serta komuniti atau organisasi yang terlibat. Dalam kajian ini, semua langkah telah diambil bagi memastikan peserta diberikan maklumat yang mencukupi sebelum bersetuju untuk mengambil bahagian dalam sesuatu kajian. Borang persetujuan (Informed Consent) telah disediakan dan dijelaskan kepada setiap peserta sebagai bukti persetujuan secara sukarela dalam penglibatan temu bual. Ia juga menerangkan dengan jelas mengenai tujuan kajian, peranan peserta, jangka masa penglibatan dan hak peserta untuk menarik diri pada bila-bila masa tanpa sebarang implikasi. Kajian ini turut memastikan tiada unsur paksaan yang dikenakan ke atas peserta. Setiap penglibatan peserta adalah berdasarkan prinsip autonomi dan keikhlasan. Dengan

mengamalkan prinsip etika ini, kajian ini diharapkan dapat dijalankan dengan berintegriti dan menghormati hak serta kesejahteraan semua pihak yang terlibat.

Sorotan Literatur

Gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi semakin mendapat perhatian dalam kalangan penyelidik tempatan dan antarabangsa. Kajian-kajian terdahulu menumpukan perhatian kepada pelbagai dimensi gaya hidup sihat seperti kualiti tidur, corak pemakanan, penglibatan dalam aktiviti fizikal, pengurusan tekanan, serta motivasi dan cabaran yang dihadapi oleh pelajar. Penekanan terhadap elemen-elemen ini penting dalam memahami tahap kesejahteraan holistik pelajar universiti di Malaysia, yang bukan sahaja melibatkan aspek fizikal, tetapi juga kesihatan mental dan emosi.

Kualiti Tidur

Kualiti tidur merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kesihatan pelajar. Kajian oleh Sahid et al. (2023) mendapati bahawa tekanan akademik yang tinggi memberi kesan negatif terhadap kualiti tidur dalam kalangan pelajar universiti, sekali gus mempengaruhi tabiat pemakanan yang tidak sihat. Penemuan ini disokong oleh Said et al. (2020) yang menunjukkan bahawa pelajar perubatan mengalami kualiti tidur yang rendah dan turut berdepan risiko masalah kesihatan mental. Tambahan pula, Ee dan Gan (2022) melaporkan bahawa semasa pandemik COVID-19, ramai pelajar mengalami gangguan tidur akibat tekanan emosi dan perubahan rutin harian. Ini menunjukkan betapa pentingnya pemantauan terhadap pola tidur pelajar dalam persekitaran akademik yang mencabar.

Corak Pemakanan

Pemakanan yang sihat dan seimbang turut memainkan peranan penting dalam gaya hidup pelajar. Mohamad dan Hamirudin (2023) mengenal pasti sindrom makan malam (*night eating syndrome*) dalam kalangan pelajar universiti sebagai satu isu yang berkait rapat dengan kualiti tidur dan tahap tekanan. Tingkah laku pemakanan sebegini biasanya disebabkan oleh jadual akademik yang padat dan tekanan yang berpanjangan. Sementara itu, kajian oleh Saat et al. (2021) mengaitkan pengambilan makanan dengan faktor risiko kardiovaskular, dan menunjukkan bahawa kekurangan aktiviti fizikal serta pemakanan tidak seimbang boleh meningkatkan risiko kesihatan jangka panjang dalam kalangan pelajar.

Aktiviti Fizikal

Aktiviti fizikal secara konsisten terbukti memberikan manfaat terhadap kesihatan fizikal dan mental. Pelajar universiti yang kerap melakukan aktiviti fizikal menunjukkan tahap tenaga, motivasi, dan prestasi akademik yang lebih tinggi berbanding pelajar yang kurang aktif. Saat et al. (2021) menunjukkan bahawa terdapat hubungan positif antara aktiviti fizikal, kualiti tidur yang baik dan penurunan risiko kardiovaskular. Walaupun pelajar menyedari kepentingan senaman, keterlibatan dalam aktiviti fizikal tetap rendah akibat kekangan masa, tekanan akademik dan motivasi yang rendah.

Pengurusan Tekanan

Pengurusan tekanan adalah aspek penting dalam gaya hidup sihat pelajar. Hasim et al. (2023) menunjukkan bahawa tekanan dalam kalangan pelajar kejuruteraan sangat tinggi dan berkorelasi dengan kualiti tidur yang rendah. Kajian oleh Daud et al. (2023) pula meneliti kaitan antara tekanan emosi dan kesihatan mental pelajar dan mencadangkan agar universiti memperkukuh program sokongan psikologi untuk pelajar.

Cabaran dan Motivasi dalam Gaya Hidup Sihat

Walaupun pelajar menyedari kepentingan gaya hidup sihat, mereka masih berdepan pelbagai cabaran. Antara cabaran utama termasuk jadual harian yang padat, kekangan masa, tekanan akademik, serta kurangnya kemudahan untuk bersenam secara konsisten (Mohamad & Hamirudin, 2023). Namun begitu, pelajar yang memiliki motivasi dalaman yang kuat dan sokongan sosial yang baik lebih cenderung untuk mengamalkan gaya hidup sihat secara berterusan.

Dari perspektif Teori Motivasi Kendiri (Self-Determination Theory), Deci & Ryan (2000) menyatakan bahawa motivasi boleh dibahagikan kepada motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Pelajar yang termotivasi secara intrinsik mengamalkan gaya hidup sihat kerana mereka merasai kepuasan dalaman, manakala pelajar yang bermotivasi secara ekstrinsik pula terdorong oleh ganjaran luaran seperti penampilan fizikal atau pengaruh media sosial.

Sorotan literatur ini menunjukkan bahawa pelbagai faktor saling mempengaruhi amalan gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar universiti. Kualiti tidur, pemakanan, senaman, serta kemampuan mengurus tekanan memainkan peranan penting terhadap kesejahteraan keseluruhan pelajar. Dapatan kajian lepas secara konsisten menunjukkan bahawa pelajar yang mengamalkan gaya hidup sihat cenderung untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik serta memiliki kesejahteraan mental yang lebih stabil.

Pelbagai inisiatif telah dilaksanakan oleh institusi pengajian tinggi, namun masih wujud cabaran besar dalam membentuk dan mengekalkan gaya hidup sihat. Pendekatan menyeluruh yang melibatkan sokongan psikososial, pendidikan kesihatan, serta akses kepada fasiliti kecergasan adalah penting dalam membantu pelajar mengatasi halangan dan meningkatkan motivasi ke arah kehidupan yang lebih sihat.

Walau bagaimanapun, kebanyakan kajian yang sedia ada lebih menumpukan perhatian kepada populasi pelajar secara umum di peringkat nasional atau serantau, tanpa memberi fokus khusus kepada konteks setempat seperti Universiti Malaysia Sabah (UMS). Oleh itu, kajian ini diharapkan dapat mengisi jurang pengetahuan tersebut dengan meneliti secara lebih terperinci corak amalan gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar di UMS, sekali gus menyumbang kepada pemahaman yang lebih menyeluruh dalam konteks tempatan.

Kaedah Kajian

Reka Bentuk Kajian

Kajian yang telah dijalankan oleh penyelidik adalah menggunakan reka bentuk Grounded Theory. Grounded Theory ialah kaedah penyelidikan yang berkuasa untuk mengumpul, menganalisis dan mencari data penyelidikan yang digunakan oleh penyelidik. Reka bentuk kajian ini telah 'ditemui' oleh Glaser & Strauss (1967) pada tahun 1960-an. Akan tetapi, reka bentuk kajian ini kurang difahami atau kurang digunakan secara meluas oleh penyelidik. Selain itu, ringkasan proses kaedah Grounded Theory melibatkan pembacaan dan analisis data atau maklumat yang telah ditranskripsikan daripada sesi temu bual yang dijalankan oleh penyelidik. Langkah kedua, penyelidik hendaklah menyenaraikan maklumat serta data tersebut. Selepas itu, penyelidik akan mengkategorikan maklumat atau data yang diperoleh daripada sesi temubual dengan responden lalu ulang dengan transkripsi yang selanjutnya. Kemudian, kenal pasti konsep dan kategori berdasarkan maklumat yang telah ditranskripsi oleh penyelidik.

Responden dan Lokasi

Seramai lapan orang responden yang telah terlibat di dalam

kajian ini. Lokasi yang dipilih oleh penyelidik untuk menjalankan kajian serta mendapatkan maklumat daripada responden adalah di Universiti Malaysia Sabah (UMS), Kampus Induk. Selain itu, responden yang terlibat dalam kajian terdiri daripada kalangan pelajar Universiti Malaysia Sabah yang berada di Kampus Induk bagi memenuhi keperluan maklumat responden. Responden terdiri daripada pelajar lelaki dan juga pelajar perempuan daripada pelbagai fakulti yang terdapat di Universiti Malaysia Sabah. Penglibatan responden tersebut bertujuan bagi memastikan perwakilan data mereka daripada latar belakang akademik yang berbeza.

Teknik Pengumpulan Data (Kaedah Temu bual)

Kajian ini merupakan satu kajian yang menggunakan kaedah kualitatif melalui instrumen temu bual mendalam dengan responden. Menurut Creswell, J. W. (2014), kaedah temubual dikenali sebagai kaedah pengumpulan data yang melibatkan perbualan mendalam antara penyelidik dengan responden secara lisan dan perbualan secara bersemuka. Melalui kaedah ini, data dapat dikumpulkan dalam masa yang singkat melalui temu bual dengan responden yang terlibat. Kaedah pengumpulan data menggunakan sesi temu bual sangat sesuai kerana penyelidik mendapat maklum balas daripada responden dengan cepat dan tepat.

Kaedah yang digunakan adalah bertujuan bagi melihat secara umum serta mengumpul maklumat secara terperinci dan memberi gambaran yang jelas tentang amalan gaya hidup sihat yang diamalkan oleh pelajar di Universiti Malaysia Sabah. Penyelidik telah menggunakan Bahasa Melayu sebagai bahasa utama untuk sesi temubual tersebut supaya responden mudah faham dan maklumat yang disampaikan oleh penyelidik juga jelas serta terperinci. Selain itu, sesi temu bual turut menggunakan format separa berstruktur yang merangkumi lima kategori utama yang terdiri daripada 11 soalan berkaitan amalan gaya hidup sihat serta soalan tambahan secara spontan daripada penyelidik yang disesuaikan berdasarkan jawapan responden. Purata masa bagi setiap temu bual tersebut adalah lebih kurang 30 minit bagi setiap sesi.

Tambahan itu, penyelidik juga menggunakan bahan audio-visual seperti telefon pintar, iPad, tab atau peranti lain yang sesuai untuk merakam temu bual dengan responden. Hal ini bagi membolehkan proses membuat transkrip dijalankan dengan lebih mudah. Segala maklumat yang berjaya diperolehi daripada jawapan responden adalah sangat penting dan bernilai kerana ia dapat menyumbang kepada pengumpulan data kajian.

Prosedur Temu bual

Temu bual dijalankan di dalam kampus UMS pada hari bekerja atau pada hujung minggu mengikut kesesuaian masa responden. Sebelum menjalankan sesi temu bual, penyelidik hendaklah memberitahu responden seawal yang mungkin melalui aplikasi Whatsapp atau Telegram. Kebenaran untuk menjalankan kajian terhadap responden telah diperoleh daripada pihak fakulti dan pihak universiti. Responden diberi penjelasan terlebih dahulu berkenaan objektif kajian, tujuan kajian serta penyertaan mereka adalah secara sukarela. Penyelidik juga diwajibkan untuk mendapatkan kebenaran terlebih dahulu sebelum merakam perbualan atau temu bual dalam bentuk audio daripada responden yang terlibat.

Selepas itu, temu bual dimulakan dengan soalan-soalan umum mengenai apa yang mereka faham tentang amalan gaya hidup sihat, rutin harian dan amalan kesihatan. Setelah itu, penyelidik meneruskan dengan soalan yang lebih mendalam mengenai pemakanan, aktiviti fizikal, faktor-faktor yang mendorong mereka melakukan gaya hidup sihat dan gaya pemakanan mereka. Jika jawapan daripada responden terlalu pendek atau tidak jelas, soalan tambahan seperti "Boleh jelaskan lebih lanjut?" atau "Ada apa-apa lagi yang ingin ditambah?"

akan digunakan untuk mendapatkan maklumat yang lebih lengkap. Jika responden berasa tidak selesa dengan soalan, penyelidik digalakkan untuk berhenti seketika bagi memberi ruang kepada responden untuk bertenang terlebih dahulu.

Analisis Data

Data yang berjaya dianalisis menggunakan Kaedah Teori Asas (Grounded Theory Methodology) seperti yang dicadangkan oleh Glaser dan Strauss (1967). Transkrip asal dalam Bahasa Melayu telah digunakan oleh penemu bual untuk membuat analisis. Data dianalisis secara sistematik melalui pendekatan perbandingan berterusan di mana tema-tema utama dikenal pasti secara berperingkat melalui proses pengekodan dan analisis berulang.

Proses-proses tersebut telah dianalisis menggunakan beberapa pengekodan seperti pengekodan terbuka, pengekodan paksi dan pengekodan terpilih di mana transkrip dikumpul bagi membolehkan pengkaji mengenal pasti perkara utama. Pengekodan terbuka ialah proses memperincikan, menguji, membandingkan, konseptualisasi dan melakukan bentuk kategori data. Istilah yang digunakan dalam pengekodan ini adalah konsep. Konsep merupakan label konsep yang diberikan kepada kejadian atau peristiwa tertentu. Istilah kedua pula adalah kategori. Kategori merupakan klarifikasi konsep. Selain itu, pengekodan paksi pula prosedur dimana data dikumpulkan kembali bersama dengan cara baru selepas *open coding* dengan membuat kaitan antara kategori-kategori. Kategori ini menjadi paksi yang mengikat kod bersama-sama. Kemudian, pengekodan terakhir pula ialah pengekodan terpilih. Pengekodan terpilih adalah proses pemilihan kategori teras dimana mereka menghubungkan secara sistematik ke kategori-kategori lain.

Selain itu juga, NVIVO juga turut digunakan untuk proses transkripsi dan pengekodan maklumat atau data yang diperolehi. NVIVO ialah program perisian yang digunakan untuk penyelidikan kualitatif dan kaedah campuran. Ia digunakan secara khusus untuk analisis teks tidak berstruktur, menganalisis audio, video dan data gambar daripada sesi temu bual. NVIVO telah dikeluarkan oleh syarikat yang bernama Lumivero atau kata lain sebelum ini adalah QSR International.

Hasil Kajian

Temu bual mendalam untuk menjawab persoalan utama dalam kajian kami yang telah dijalankan dan seramai 8 orang pelajar telah terlibat menjadi responden daripada fakulti yang berbeza di Universiti Malaysia Sabah (UMS). Data telah dianalisis mengikut soalan-soalan utama yang dikemukakan berkaitan dengan amalan gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar UMS:

Apakah yang anda faham dengan istilah “gaya hidup sihat”?

Mengikut jawapan dari responden, kesemua responden ada menyatakan bahawa gaya hidup sihat tersebut adalah berkaitan dengan amalan pemakanan yang sihat, aktiviti yang dijalankan, kecergasan emosi dan mental.

R1 - “Pada saya, gaya hidup sihat merujuk kepada cara hidup yang menitikberatkan kesihatan fizikal, mental dan emosi. Ia melibatkan pemakanan yang seimbang, senaman yang konsisten serta tidur yang mencukupi. Gaya hidup sihat juga termasuk menjauhi tabiat buruk seperti merokok atau pengambilan alkohol berlebihan.”

R2 - “Pada pendapat saya, istilah gaya hidup sihat merupakan satu tabiat atau rutin harian seseorang individu yang seimbang dari pelbagai aspek. Contohnya dari segi pemakanan, aktiviti fizikal, pengurusan emosi dan mental yang baik.”

R3 - “Bagi saya, gaya hidup sihat itu adalah pengamalan seharian kita yang mengamalkan amalan yang sihat dan seimbang. Misalnya, kita makan ataupun melakukan aktiviti-aktiviti yang menyihatkan tubuh badan. Selain itu, ia juga merujuk kepada cara hidup seseorang yang mengutamakan kesihatan dari segi fizikal, mental dan emosi. Ia melibatkan sering bersenam, tidur yang cukup serta mengelakkan tabiat buruk seperti merokok dan pengambilan alkohol.”

Apakah elemen utama yang anda anggap penting dalam mengamalkan gaya hidup sihat?

Mengikut jawapan dari responden, elemen utama yang ditekankan adalah pemakanan seimbang, aktiviti fizikal yang konsisten, tidur berkualiti, kawalan stres dan pemeriksaan kesihatan berkala.

R1 - “Antara elemen utama ialah pemakanan seimbang, aktiviti fizikal yang berkala dan penjagaan kesihatan mental. Tidur yang cukup dan pengurusan stres juga sangat penting. Di samping itu, menjaga kebersihan diri dan persekitaran turut membantu dalam mengekalkan kesihatan menyeluruh.”

R3 - “Pada pendapat saya, elemen-elemen penting dalam mengamalkan gaya hidup sihat adalah kualiti tidur yang bagus, dari segi makanan dan aktiviti yang kita lakukan. Selain itu, saya juga merasakan keseimbangan antara belajar dan berehat itu sangatlah penting serta hubungan sosial yang positif antara keluarga, rakan dan dengan orang sekitar.”

R4 - “Bagi saya elemen utama yang dianggap penting dalam mengamalkan gaya hidup sihat adalah dengan mengambil pemakanan yang seimbang seperti makanan yang mengandungi semua nutrien penting. Contohnya, seperti karbohidrat, vitamin dan lemak sihat. Selain itu, kita juga digalakkan mengambil tidur yang secukupnya dan berkualiti seperti tidur antara 7 hingga 9 jam setiap malam supaya pagi tu tubuh kita rasa bertenaga. Kita juga boleh melakukan aktiviti fizikal macam melakukan senaman ringan setiap pagi sebelum turun kuliah sekurang-kurangnya 30 minit hingga 1 jam. Hal ini supaya tubuh dan minda kita lancar.”

Boleh kongsi rutin harian anda yang berkaitan dengan gaya hidup sihat?

Beberapa responden menunjukkan komitmen terhadap gaya hidup sihat seperti bersarapan sihat, minum air kosong, berjalan kaki ke kuliah dan mengelakkan gajet sebelum tidur. Tidur yang tetap juga ditekankan walaupun kadangkala terganggu oleh tugas.

R1 - “Setiap pagi saya akan mulakan hari dengan minum air kosong dan melakukan sedikit regangan ringan. Saya juga cuba memastikan pengambilan makanan saya cukup nutrien dan mengelakkan makanan bergula berlebihan. Pada waktu malam, saya berusaha tidur awal supaya dapat rehat yang mencukupi.”

R5 - “Saya selalu bangun awal untuk memulakan aktiviti harian. Minum air kosong secukupnya setiap hari. Dan ya, saya akan tidur awal.”

R6 - “Rutin harian saya termasuk bangun awal pagi, kemudian mengambil sarapan yang sihat seperti telur rebus dan minum air nestum. Saya juga minum air kosong secukupnya sejurus bangun tidur, berjalan kaki ke kuliah jika boleh dan tidur pada waktu yang tepat. Saya juga cuba elakkan penggunaan telefon sebelum tidur untuk memastikan tidur saya lebih berkualiti.”

Adakah anda bersenam atau melakukan aktiviti fizikal secara berkala? Jika ya, berapa kerap dan jenis aktiviti yang dilakukan?

Mengikut jawapan dari responden, mereka menyatakan bahawa mereka terlibat melakukan beberapa aktiviti dalam satu minggu untuk kekal aktif, mengeksplor alam sebagai cara untuk mengurangkan stres dalam pembelajaran.

R4 - *"Ya, saya melakukan aktiviti fizikal serta bersenam secara berkala kerana saya sedar menjaga kesihatan itu sangatlah penting. Saya bersenam sekurang-kurangnya dua hingga ke tiga kali dalam satu minggu, itu bergantung dengan saya punya kelapangan masa la. Lepastu saya juga ada melakukan aktiviti macam berjalan kaki atau berjoging selama 30 minit di kawasan kolej pada setiap petang, kadangkala saya juga pernah berbasikal pada hujung minggu di kawasan kolej kediaman. Yang basikal tu ada juga disediakan oleh pihak kolej tetapi dia berbayar mengikut masa yang telah ditetapkan oleh pihak kampus."*

R5 - *"Saya ada sekali-sekala menjalankan aktiviti fizikal, seperti hiking dengan kawan saya pada masa lapang di hujung minggu. Ya sangat seronok. Setakat ni, saya dan kawan-kawan telah hiking di UMS Peak, Bukit Botak Sepanggar dan Murug Turug Tamparuli."*

R8 - *"Ya, saya bersenam tiga hingga empat kali seminggu. Biasanya saya berjoging di taman universiti atau bermain badminton bersama rakan-rakan."*

Bagaimana dengan tabiat pemakanan anda? Adakah anda mengamalkan pemakanan seimbang?

Kebanyakan jawapan dari responden kecuali responden 5 dan 7, ada mengamalkan pemakanan seimbang dalam setiap hidangan dan memastikan terdapat sayur-sayuran serta buah-buahan sebagai keutamaan yang boleh didapati di kafe kolej kediaman.

R1 - *"Saya cuba mengamalkan pemakanan seimbang dengan mengambil sayur-sayuran, buah-buahan, protein dan karbohidrat dalam jumlah yang sesuai. Saya juga mengurangkan makanan bergoreng dan minuman manis. Walaupun kadangkala saya terpengaruh dengan makanan segera, saya tetap cuba kawal pengambilannya."*

R6 - *"Saya seorang yang mengutamakan pemakanan seimbang dengan memastikan dalam setiap hidangan saya ada karbohidrat, kadar karbohidrat kompleks, protein, sayur-sayuran dan buah-buahan. Saya juga cuba mengurangkan pengambilan makanan yang bergoreng seperti ayam goreng, fries, minuman manis dan snek yang tidak sihat."*

R8 - *"Saya cuba untuk makan secara seimbang dengan mengambil sayur-sayuran, buah-buahan, protein dan karbohidrat dalam kuantiti yang sesuai. Saya juga mengurangkan pengambilan makanan segera dan minuman bergula."*

Apakah faktor yang mendorong anda untuk mengamalkan gaya hidup sihat?

Menurut jawapan dari responden, sesetengah dari mereka ada menyatakan bahawa mereka ingin untuk kekal sihat, mengelak dari sebarang penyakit, meningkatkan prestasi akademik serta menggalakkan perubahan positif dalam diri seperti peningkatan tenaga dan kestabilan emosi menjadi faktor utama dalam mengamalkan gaya hidup sihat.

R2 - *"Faktornya adalah disebabkan keinginan diri sendiri untuk berubah menjadi insan yang lebih sihat, cergas dan cerdas, bukan sahaja memberi impak kepada diri sendiri tapi juga kepada masyarakat dan persekitaran. Sebagai contoh, jika kita memiliki pemikiran dan sikap yang positif, orang*

ramai juga akan berasa senang apabila berurusan dengan kita."

R3 - *"Faktor utama yang mendorong saya untuk mengamalkan gaya hidup sihat adalah inspirasi daripada influencer-influencer yang sihat, tubuh badan yang sentiasa cergas menjalani hari. Selain itu, saya juga menjaga kesihatan jangka masa panjang dimana terbebas daripada segala penyakit kronik seperti kencing manis, darah tinggi dan sakit jantung yang dielakkan dan juga mengekalkan prestasi akademik saya supaya sentiasa seimbang. Apabila tubuh badan sihat, saya merasakan lebih fokus, bertenaga dan lebih kurang stres. Selain itu, dokongan daripada rakan atau keluarga juga merupakan faktor kepada saya mengamalkan gaya hidup sihat."*

R6 - *"Bagi saya, faktor utama yang mendorong saya untuk kearah gaya hidup sihat ialah saya menginginkan tubuh saya untuk kekal cergas bagi mengelakkan sebarang penyakit yang berbahaya di usia yang muda dan saya ingin meningkatkan prestasi saya dalam pembelajaran untuk saya lebih fokus dan mendapatkan keputusan yang baik. Minda sihat, dapat keputusan yang baik. Saya juga termotivasi bila melihat perubahan positif pada diri seperti lebih bertenaga dan mendapat mood yang lebih baik."*

R8 - *"Rakan dan keluarga memainkan peranan besar. Jika mereka mengamalkan gaya hidup sihat, saya juga lebih terdorong untuk mengikutinya. Sokongan moral dan galakkan daripada mereka membantu saya kekal konsisten."*

Apakah cabaran dan halangan yang anda hadapi dalam mengamalkan gaya hidup sihat?

Majoriti responden memberikan respon mengenai kekangan masa akibat jadual kuliah, tugas yang banyak dan tuntutan masa sebagai mahasiswa. Makanan yang tersedia juga menjadi halangan kepada mahasiswa untuk mengamalkan gaya hidup sihat. Terdapat juga responden yang menyatakan bahawa faktor cuaca yang tidak menentu untuk bersenam di luar juga menjadi halangan mereka beraktiviti.

R2 - *"Antara cabaran utama ialah kekangan masa kerana jadual kelas yang padat dan tugas yang banyak. Selain itu, pilihan makanan sihat di sekitar kampus agak terhad. Kadangkala rasa letih atau tekanan pelajaran juga menyebabkan saya kurang motivasi untuk bersenam."*

R3 - *"Kekangan masa disebabkan jadual kuliah yang agak padat dari pagi sehinggalah jam 6 petang, dan ada juga kelas malam dari jam 7 petang hingga 9 malam. Jadi, saya rasa itulah kekangan yang saya hadapi. Selain itu, ada juga tugas yang padat sehingga banyak, kadang-kadang tidak fokus kepada kesihatan dan lebih kepada tugas yang padat. Selain itu, saya juga ada tergoda dengan makanan segera seperti makanan bergoreng dan berminyak, yang mudah diperolehi dan murah, sekiranya tidak mempunyai masa secukupnya untuk membeli makanan di kantin. Selain itu, kurangnya dukungan daripada rakan-rakan sekeliling juga dapat dijadikan halangan utama. Apabila saya nampak rakan sebilang saya tidur, jadi saya rasa saya mau ikut tidur juga. Itu salah satu situasi yang selalu saya hadapi dan sukar untuk saya tidak ikut. Selain itu, apabila saya nampak rakan-rakan saya membeli makanan bergoreng dan minuman manis, saya rasa macam nak ikut juga."*

R5 - *"Di sini saya ada sedikit kecewa dengan sesetengah kafe di kampus, dimana tiada lauk sayur satupun terhidang dan masakannya manis semua merupakan halangan untuk saya."*

R6 - *"Cabaran yang saya hadapi adalah termasuk mempunyai jadual kelas yang padat, saya selalu keletihan selepas aktiviti akademik, saya juga kekurangan masa, dan sukar mendapatkan*

makanan sihat di kafeteria kampus. Kadang-kadang, faktor cuaca juga menjadi halangan saya untuk bersenam di luar.”

R7 - *“jadual kelas yang tidak menentu menyebabkan saya kurang melakukan aktiviti kerana selalunya kelas saya banyak disebelah petang iaitu waktu sesuai untuk bersenam. Kalau pagi pula kelas saya bermula seawal jam 8 jadi saya tidak sempat untuk bersenam.”*

Adakah universiti menyediakan kemudahan atau program yang menyokong amalan gaya hidup sihat?

Responden mengakui bahawa universiti menyediakan pelbagai kemudahan seperti gym, trek jogging, padang sukan, serta program kesihatan termasuk larian amal, seminar dan pemeriksaan kesihatan percuma.

R1 - *“Ya, universiti menyediakan kemudahan seperti gimnasium, trek jogging dan padang sukan yang boleh digunakan pelajar. Terdapat juga program kesihatan seperti ceramah pemakanan dan pemeriksaan kesihatan percuma. Namun, penyertaan pelajar kadangkala masih rendah.”*

R3 - *“Ya, pihak universiti memang ada menyediakan pelbagai kemudahan dan program untuk menyokong gaya hidup sihat. Contohnya, seperti gymnasium, trek larian dan juga kelas kokurikulum yang selalu diadakan pada setiap pagi Sabtu yang membolehkan semua pelajar di kampus untuk bergerak dan melakukan aktiviti fizikal. Selain itu juga, program kesihatan seperti ceramah kesedaran, pemeriksaan kesihatan dan minggu kecergasan.”*

R5 - *“Universiti ada menjalankan Program Kesihatan, Fun Run dan lain-lain.”*

Sejauh mana rakan sebaya atau keluarga mempengaruhi amalan gaya hidup sihat anda?

Hampir kesemua responden mengatakan bahawa sokongan rakan sebaya dan keluarga turut memberi impak positif dalam mengekalkan amalan gaya hidup sihat. Dengan sokongan daripada orang sekeliling, responden mengatakan bahawa mereka menjadi lebih bersemangat untuk mengamalkan gaya hidup sihat.

R1 - *“Rakan sebaya memberi pengaruh yang besar kerana kami sering melakukan aktiviti fizikal bersama. Jika mereka aktif dan mengamalkan pemakanan sihat, saya juga terdorong untuk ikut sama. Keluarga pula sering mengingatkan saya tentang pentingnya menjaga kesihatan walaupun sedang sibuk belajar.”*

R3 - *“Rakan sebaya sangatlah mempengaruhi amalan gaya hidup sihat. Saya sering bersenam bersama mereka. Misalnya, selepas waktu habis kuliah petang, kami akan berjalan bersama-sama ataupun brisk walk atau berjoging apabila ada masa lapang. Sokongan moral daripada keluarga juga sangat membantu terutamanya apabila mereka selalu mengingatkan saya untuk sentiasa menjaga kesihatan.”*

R4 - *“Emm, bagi saya rakan sebaya atau keluarga sangat penting mempengaruhi untuk melakukan amalan gaya hidup sihat. Rakan-rakan saya banyak memberi dorongan positif untuk bersenam dan menjaga pemakanan. Kami sering berjoging atau berjalan bersama-sama pada waktu petang supaya tubuh badan sihat selalu. Kami juga pernah mengikuti program kesihatan atau menyertai senamrobik yang diadakan oleh pihak kolej.”*

R5 - *“Rakan saya ada memberi motivasi tentang kesihatan untuk bersenam setiap hari, tidak kiralah berapa lama atau*

dengan cara apa. Contohnya, berjalan kaki secara brisk walk setiap hari.”

R8 - *“mereka mempengaruhi amalan gaya hidup sihat saya kerana telah mencetuskan minat dan hobi saya sejak saya kecil terutamanya ahli keluarga saya. Ahli keluarga saya yang minat berjoging membuatkan saya juga minat untuk berjoging dalam jarak yang jauh, rakan-rakan pula selalu mendorong saya untuk melakukan aktiviti pada masa lapang.”*

Pada pendapat anda, apakah yang boleh dilakukan oleh pihak universiti untuk membantu pelajar mengamalkan gaya hidup sihat dengan lebih baik?

Responden mencadangkan agar universiti memperbanyakkan kempen kesedaran, menyediakan lebih banyak makanan sihat di kafeteria, memperbaiki kemudahan sukan serta mewujudkan program komuniti seperti senamrobik dan kelab kecergasan.

R4 - *“pihak universiti untuk membantu pelajar mengamalkan gaya hidup sihat dengan baik adalah dengan melakukan seminar dan ceramah berkaitan dengan pentingnya mengamalkan gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar universiti. Selain daripada itu, pihak universiti juga boleh mengadakan pertandingan kecergasan, lepastu aktiviti larian kampus. Mereka boleh membuka penyertaan kepada seluruh warga UMS.”*

R6 - *“Pada pandangan saya, pihak universiti boleh memperbanyakkan kempen kesedaran bagi mewujudkan kesedaran kepada ramai pelajar tentang gaya hidup sihat yang ini penting kepada lebih-lebih lagi kepada para pelajarlah. Seterusnya, mewujudkan lebih banyak pilihan makanan sihat di kafeteria, menyediakan makanan yang seimbang, dan memperbaiki kemudahan sukan supaya lebih mudah para pelajar umm menjalankan aktiviti bersenam serta menyediakan lebih banyak program berbentuk komuniti seperti senamrobik berkumpulan atau menubuhkan kelab kecergasan.”*

R7 - *“Ok..memandangkan dalam universiti ramai mahasiswa dan mahasiswi di dalam ini, saya mempunyai cadangan ,untuk melakukan lebih banyak kempen kesedaranlah yg di mana pihak universiti mendedahkanlah bahawa amalan gaya hidup sihat ini sangat penting kerana sekiranya kita tidak mengamalkan gaya hidup sihat maka kita mungkin akan mengalami sebarang penyakit, akan mengalami sebarang kesakitan dan faktor lain yang boleh mengundang kepada kesan yg buruk.”*

Apakah nasihat anda kepada pelajar lain yang ingin memulakan amalan gaya hidup sihat?

Nasihat responden menekankan kepentingan memulakan secara perlahan dan konsisten. Perubahan kecil lebih penting daripada kesempumaan. Fokus pada langkah mudah seperti tambah minum air dan kurangkan makanan ringan.

R3 - *“Nasihat saya kepada pelajar lain yang ingin memulakan amalan gaya hidup sihat adalah kita boleh mulakan dengan perubahan yang kecil seperti berjalan kaki lebih banyak , contohnya seperti kita boleh berjalan petang di sekeliling kolej, minum air kosong sekurang-kurangnya 1 botol sehari an mengelakkan makanan yang bergula. Konsisten adalah sangat penting dalam memastikan gaya hidup sihat dan kita boleh mencari rakan yang mempunyai matlamat yang sama supaya kita lebih bersemangat dalam menjalankan gaya hidup sihat. Ingatlah bahawa kesihatan adalah keutamaan kita.”*

R4 - *“Nasihat saya adalah mulakan dengan aktiviti yang ringan dulu dengan langkah yang konsisten. Tak perlu ubah terus tabiat yang sedia ada. Boleh mulakan dengan jalan kaki setiap hari selama 15 minit, lepas itu minum air kosong jangan minum air manis. Kalau boleh carila kawan-kawan yang boleh beri*

semangat dan ikut serta supaya lebih bersemangat dan bermotivasi. Lepastu, ubah pola tidur; contohnya sebelum ni kamu seorang yang aktif pada waktu malam, jadi kurangkan untuk tidur lambat. Jangan cepat putus asa, walaupun rasa macam nak berhenti sekejap boleh, tapi jangan lama lama. Itu sahaja daripada saya."

R6 - *"Nasihat saya kepada pelajar lain ialah untuk gaya hidup sihat, kita perlulah mulakan perlahan-lahan, jangan terus aaa cepat. Tidak perlu terus ubah semua tabiat sekaligus maksudnya. Kita juga fokus pada perubahan kecil seperti tambah pengambilan air, tambah masa berjalan kaki dan yang penting kurangkan makanan ringan. Konsistensi lebih penting daripada kesempurnaan. Itu saja."*

R8 - *"mulakan dengan langkah kecil dan konsisten. Jangan terlalu memaksa diri pada permulaan. Fokus pada perubahan positif seperti minum air secukupnya, tidur awal, atau berjalan kaki lebih kerap. Gaya hidup sihat adalah pelaburan jangka panjang untuk diri sendiri."*

Perbincangan

Kajian ini bertujuan untuk meneroka amalan gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar Universiti Malaysia Sabah (UMS) dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui temu bual mendalam bersama lapan orang responden. Dapatan kajian menunjukkan bahawa kefahaman pelajar terhadap gaya hidup sihat adalah bersifat menyeluruh, meliputi aspek fizikal, mental dan emosi. Para responden menekankan kepentingan amalan seperti pemakanan seimbang, tidur yang mencukupi, aktiviti fizikal secara konsisten, serta pengurusan tekanan sebagai elemen utama dalam menjaga kesejahteraan diri. Pemahaman ini adalah selari dengan takrif gaya hidup sihat yang dikemukakan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (2017).

Salah satu dapatan utama yang diketengahkan adalah berkaitan dengan rutin tidur. Majoriti responden mengaitkan tidur yang mencukupi sebagai tunjang kepada kesihatan menyeluruh. Namun, cabaran seperti jadual akademik yang padat, kekurangan masa, dan pengaruh sosial seperti aktiviti makan lewat malam telah menjejaskan keupayaan pelajar untuk mengekalkan corak tidur yang konsisten. Ketidakeimbangan ini boleh memberi kesan terhadap kestabilan hormon dan kesihatan fizikal secara keseluruhan, seperti yang dijelaskan dalam kajian oleh Martini et al. (2018).

Rutin atau pola tidur adalah tunjang utama kepada amalan gaya hidup sihat. Tubuh manusia yang memerlukan 6 hingga 8 jam tidur sehari penting untuk dipenuhi agar dapat menjaga kesihatan tubuh badan. Kurangnya tidur sering dikaitkan dengan isu seperti kesihatan fizikal, daya tahan imunisasi dan kesihatan mental. Berlaku peningkatan tekanan darah pada tubuh badan seseorang kerana sistem badan akan dipaksa untuk menghasilkan hormon kortisol yang bersifat katabolik untuk merangsang pengeluaran glycogen untuk membekalkan gula kepada badan manusia yang berfungsi sebagai tenaga. Jika berpanjangan, hal ini akan membawa kepada implikasi seperti kelenjar adrenal tidak berfungsi dengan baik sehingga menyebabkan penghasilan kortisol tidak lagi selari dengan keperluan tenaga dan akan menjadi salah satu punca masalah yang menyumbang kepada masalah jantung, strok dan stress (Martini et al., 2018).

Lebih dari separuh responden yang telah ditemubual memberikan respon bahawa tidur yang cukup merupakan definisi amalan gaya hidup sihat. Sebagai contoh, R8 mengatakan "pemakanan yang seimbang, senaman yang konsisten dan tidur yang cukup" merupakan pengetahuan responden tersebut apabila ditanya mengenai pengetahuan mereka tentang amalan gaya hidup sihat. Namun terdapat cabaran yang dihadapi oleh Mahasiswa UMS mengenai tidur yang cukup iaitu kekangan masa. Kekangan masa ini wujud disebabkan jadual kuliah yang padat dan tekanan akademik.

Tidak dilupakan pengaruh rakan mahasiswa yang sering mempelawa untuk makan lewat malam. Hal ini telah menjadi halangan dan gangguan bagi mencapai jam tidur minimum dan rutin tidur yang konsisten.

Sebagai pengkaji, kajian ini mendapati bahawa Mahasiswa UMS dapat mengamalkan gaya hidup sihat yang baik dari segi penjagaan rutin dan pola tidur akan tetapi masih terdapat kekangan yang mereka tidak dapat dielakkan dalam menjaga pola tidur mereka. Responden menunjukkan kesedaran tinggi terhadap elemen-elemen penting seperti pemakanan seimbang, tidur yang cukup, senaman berkala dan kawalan stres. Responden turut menekankan pentingnya pemeriksaan kesihatan secara berkala dan mengelakkan tabiat negatif seperti penggunaan gajet sebelum tidur untuk memastikan kualiti tidur yang baik. Ini menunjukkan bahawa pelajar UMS semakin mengambil berat tentang kesihatan secara holistik, seiring dengan kajian terdahulu oleh Hussain & Sultan (2010) yang menyatakan bahawa gaya hidup sihat dapat menyumbang kepada pencapaian akademik lebih baik.

Dapatan juga menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar telah mengamalkan gaya hidup sihat secara konsisten. Antaranya termasuklah pengambilan sarapan sihat, penglibatan dalam aktiviti fizikal seperti berjoging dan yoga, serta amalan minum air kosong dan tidur teratur. Namun, mereka turut berdepan dengan kekangan infrastruktur kampus, terutamanya dari segi kemudahan sukan yang terhad dan kekurangan pilihan makanan sihat di kafeteria. Faktor persekitaran seperti cuaca yang tidak menentu turut mempengaruhi keterlibatan mereka dalam aktiviti fizikal. Aktiviti fizikal seperti berjoging, yoga dan badminton sekurang-kurangnya tiga kali seminggu membuktikan responden mengamalkan aktiviti fizikal secara aktif, seiring saranan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (World Health Organization [WHO], 2020) yang menyarankan sekurang-kurangnya 150 minit aktiviti fizikal sederhana seminggu bagi individu dewasa.

Walau bagaimanapun, cabaran utama yang dihadapi adalah dari segi jadual kelas yang padat, keletihan selepas aktiviti akademik, serta kekurangan pilihan makanan sihat di kafeteria kampus. Halangan ini konsisten dengan dapatan kajian Yilmaz et al., (2017) yang menyatakan bahawa persekitaran akademik sering menjadi penghalang kepada amalan gaya hidup sihat pelajar. Tambahan pula, faktor cuaca turut memberi kesan terhadap keterlibatan dalam aktiviti fizikal luar, khususnya apabila cuaca terlalu panas atau hujan.

Responden juga mengatakan tekanan akademik dan emosi dikenal pasti sebagai cabaran utama yang memberi kesan terhadap amalan gaya hidup sihat. Tekanan boleh berlaku kepada sesiapa tanpa mengira jantina, umur, latar belakang pekerjaan dan status ekonomi, oleh itu pengurusan tekanan yang cekap haruslah dimiliki oleh semua individu termasuk golongan mahasiswa. Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023 melaporkan bahawa seramai 1 juta penduduk Malaysia yang berada dilingkungan umur 15 tahun dan keatas mengalami tekanan dan kemurungan (Mohd Iskandar Ibrahim, 2024).

Namun, sokongan sosial daripada rakan dan keluarga dilihat memainkan peranan penting dalam membantu pelajar mengurus tekanan dengan lebih berkesan. Hasil daripada data yang dikumpulkan daripada responden mereka menekankan tentang sokongan moral dan sosial daripada rakan dan ahli keluarga. Sokongan sosial sememangnya penting untuk mengurus tekanan yang dihadapi oleh mana-mana individu. Menurut kajian (Ismail et al., 2024) mengatakan "sokongan sosial juga penting dalam menjaga keharmonian emosi yang merangkumi bantuan, hubungan yang positif dengan orang sekeliling dan gaya komunikasi yang sejahtera dengan keluarga, rakan-rakan dan kenalan". Responden dapat mengamalkan gaya hidup sihat dan dapat menguruskan tekanan yang dihadapi dengan sokongan daripada rakan dan ahli keluarga. Sokongan daripada pihak terbabit memainkan peranan penting kerana responden tersebut lebih terdorong untuk mengikutinya kerana ahli keluarga sering memberikan sokongan moral kepada beliau. Ini selari dengan

kajian Girdhar et al. (2020) yang menunjukkan bahawa sokongan sosial merupakan salah satu faktor penentu dalam mengekalkan gaya hidup sihat secara berterusan.

Motivasi juga merupakan faktor yang signifikan dalam pengamalan gaya hidup sihat. Salah satu amalan gaya hidup sihat responden yang melibatkan motivasi yang konsisten mahasiswa ialah pengambilan makanan yang seimbang untuk menjaga kesihatan mereka. Kadangkala mereka bermotivasi untuk mengambil makanan yang seimbang seperti buah-buahan dan sayur-sayuran atau mengikut piramid makanan yang sedia ada. Responden juga menyatakan bahawa motivasi dalaman dan luaran termasuk dorongan daripada rakan dan keluarga menjadi pemangkin kepada usaha mereka untuk mengekalkan amalan seperti pemakanan seimbang dan senaman berkala. Namun, kehilangan motivasi juga dilaporkan menyumbang kepada ketidakseragaman dalam amalan tersebut. Ini selari dengan dapatan kajian Supriani et al., (2020) yang menyatakan bahawa motivasi mahasiswa akan mempengaruhi keberkesanan mereka dalam sesuatu aktiviti yang mereka lakukan.

Responden turut memberikan cadangan penambahbaikan seperti memperbanyakkan kempen kesedaran, menambah pilihan makanan sihat di kafeteria, menubuhkan kelab kecergasan dan memperbaiki kemudahan sukan. Ini mencerminkan keperluan penglibatan institusi secara lebih aktif dalam menyokong gaya hidup sihat pelajar. Nasihat akhir yang dikongsi adalah agar pelajar lain memulakan perubahan secara perlahan dan konsisten, kerana keberkesanan gaya hidup sihat lebih bergantung kepada konsistensi daripada kesempumaan.

Secara keseluruhannya, kajian ini menegaskan bahawa pelajar UMS mempunyai kesedaran yang tinggi terhadap kepentingan gaya hidup sihat, namun mereka masih berhadapan dengan pelbagai cabaran dari segi masa, tekanan, kemudahan dan persekitaran. Pengamalan gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar memerlukan sokongan berterusan serta pendekatan yang realistik dan konsisten. Kajian ini turut membuka ruang bagi penyelidikan lanjut berkenaan hubungan antara gaya hidup sihat, kesejahteraan mental dan pencapaian akademik dalam konteks pendidikan tinggi di Malaysia.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menunjukkan bahawa pelajar Universiti Malaysia Sabah mempunyai tahap kesedaran yang tinggi terhadap kepentingan gaya hidup sihat. Responden telah menunjukkan pengamalan sebenar dalam rutin hariannya yang mencerminkan usaha untuk menjaga kesihatan secara holistik. Walaupun terdapat pelbagai cabaran seperti jadual akademik yang padat, kekangan wang serta masa dan juga kekangan kemudahan, pelajar masih berusaha mencari kaedah sendiri untuk menyesuaikan amalan gaya hidup sihat dalam kehidupan seharian. Dalam menghadapi cabaran-cabaran tersebut, pelajar tetap perlu memastikan tahap kesihatan mereka baik agar dapat mencapai prestasi yang cemerlang dalam pengajian mereka.

Dapatan ini juga menunjukkan perlunya sokongan institusi seperti universiti dalam menyediakan persekitaran dan kemudahan yang kondusif bagi menyokong gaya hidup sihat pelajar. Cadangan seperti kempen kesedaran, pembaikan kemudahan sukan dan peningkatan makanan sihat perlu dipertimbangkan oleh pihak pentadbiran universiti.

Akhir sekali, pendekatan berperingkat dan penekanan terhadap perubahan kecil yang konsisten merupakan strategi terbaik yang boleh diguna pakai oleh pelajar lain yang ingin memulakan amalan gaya hidup sihat. Kajian ini membuka ruang untuk penyelidikan lanjutan berkaitan impak gaya hidup sihat terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan mental dalam kalangan pelajar universiti.

Secara keseluruhannya, amalan gaya hidup sihat merupakan komponen yang penting dalam pembentukan

pelajar yang bukan sahaja cemerlang dari segi akademik, tetapi juga seimbang dan stabil dari aspek fizikal, emosi dan mental. Dalam era globalisasi ini, pelajar perlulah mempunyai kesedaran serta sokongan yang mencukupi bagi menguruskan kesihatan mereka dengan rutin harian mereka. Hal ini amatlah penting bagi memastikan mereka mampu berdaya saing, mempunyai ketahanan mental yang baik dan mampu menyumbang secara positif kepada masyarakat pada masa yang akan datang. Kajian ini diharapkan dapat menjadi dorongan kepada pembangunan kesedaran tentang amalan gaya hidup sihat di kampus dan juga seabagai asas kepada kajian-kajian lanjut yang turut memberikan fokus kepada kesejahteraan pelajar di institusi pengajian tinggi di Malaysia.

Rujukan

- Badiran, H. (2018). *Pilih pemakanan seimbang kekal gaya hidup sihat*. Harian Metro. https://www.hmetro.com.my/hati/2018/10/383078/pilih-pemakanan-seimbang-kekal-gaya-hidup-sihat#google_vignette
- BERNAMA. (2024, May 24). - *Pekerja Perlu Amal Gaya Hidup Sihat Kekal Prestasi Kerja*. Bernama. <https://www.bernama.com/bm/tintaminda/news.php?id=2300488>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications. <https://bit.ly/CreswellResearchDesign>
- Daud, A., Hasmat, N. E. A., & Othman, H. (2023). Association Between Sleep Quality and Mental Illness Among Undergraduates. *International Journal of Care Scholars*, 6(3), 7–14. <https://doi.org/10.31436/ijcs.v6i3.335>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Definisi Dan Konsep Gaya Hidup Sihat | PDF*. (n.d.). Scribd. <https://www.scribd.com/document/383658845/Definisi-Dan-Konsep-Gaya-Hidup-Sihat>
- Ee, Y. X., & Gan, W. Y. (2022). Factors Associated with Sleep Quality Among Malaysian Undergraduates During COVID-19 Pandemic. *Medicine & Health*, 17(2), 169–180. <https://doi.org/10.17576/MH.2022.1702.13>
- Fakulti Pendidikan & Universiti Teknologi Malaysia. (2007). Persepsi pelajar Kolej Tuanku Canselor Universiti Teknologi Malaysia terhadap pengaruh amalan pemakanan, amalan riadah, amalan pengurusan masa dan amalan persekitaran terhadap berat badan. In *Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia* [Journal-article]. https://eprints.utm.my/11654/1/Persepsi_Pelajar_Kolej_Tuanku_Canselor_Universiti_Teknologi_Malaysia_Terdapat_Pengaruh_Amalan_Pemakanan.pdf?form=MG0AV3
- Girdhar, S., Sharma, D., & Shukla, S. (2020). Role of social support in maintaining a healthy lifestyle among students. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 7(2), 452–457.
- Hasim, N., Yusof, J., Ibrahim, F. A., Bungsu, M. S., Yakub, N. A., & Shari, N. I. (2023). Stress and Sleep Quality Among Engineering Students. *Sains Humanika*, 15(3), 29–40. <https://doi.org/10.11113/sh.v15n3.2033>

- Hussain, I., & Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1897–1904. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.385>
- Ismail, N., Nurzatil Ismah Azizan, Nurhanisah Senin, & Nisa, D. (2024, August 24). *Faktor dan kesan tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa: satu sorotan*. ResearchGate; unknown. https://www.researchgate.net/publication/383357982_FAKTOR_DAN_KESAN_TEKANAN_PSIKOLOGI_DALAM_KALANGAN_MAHASISWA_SATU_SOROTAN
- Jamiah, M., Saim, N. J., Che Kasim, A., Samon, N. H., Tambi, N., Amin, A. S., Hamjah, S. H., & Nen, S. (2023). Faktor yang mempengaruhi gaya hidup sihat remaja Generasi Z di Malaysia. *e-Bangi: Journal of Social Sciences & Humanities*, 20(1). <https://doi.org/10.17576/ebangi.2023.2001.21>
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2017). *Garis Panduan Amalan Pemakanan Sihat Malaysia*. Bahagian Pendidikan Kesihatan, KKM. <https://nutrition.moh.gov.my/>
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2020, Ogos). *Factsheet NHMS 2019* [PDF]. Institut Kesihatan Umum. https://iku.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2019/FactSheet_BM_AUG2020.pdf
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola tidur yang buruk meningkatkan risiko hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 297–303. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181>
- Mohamad, N. A., & Hamirudin, A. H. (2023). Night Eating Syndrome and Its Association with Sleep Quality and Stress Between Male and Female Undergraduate Students. *International Journal of Allied Health Sciences*, 7(5). <https://doi.org/10.31436/ijahs.v7i5.842>
- Mohd Iskandar Ibrahim. (2024, May 16). *Sejuta penduduk Malaysia alami masalah kemurungan*. Berita Harian. <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2024/05/1247738sejuta-penduduk-malaysia-alami-masalah-kemurungan>
- Rosli, S. N., & Muda, W. H. N. W. (2018). Amalan Gaya Hidup Sihat Pelajar Universiti Tun Hussein Onn Malaysia. *Online Journal for TVET Practitioners*. <https://publisher.uthm.edu.my/ojs/index.php/oj-tp/article/view/4817/2893>
- Saat, N. Z. M., Hanawi, S. A., Farah, N. M. F., Amin, M. H., Hanafiah, H., & Selvaraj, T. (2021). Associations of Physical Activity, Sleep Quality and Cardiovascular Risk Factors in University Students. *Sustainability*, 13(21), 11806. <https://doi.org/10.3390/su132111806>
- Sahid, N. I. A., Ibrahim, M. A., Saad, N., Nazori, M. N., Lokman, M. H., & Shamsuddin, A. S. (2023). Academic Stress and Sleep Quality as a Predictor Towards Eating Behaviour Among University Students. *International Journal of Allied Health Sciences*, 7(5). <https://doi.org/10.31436/ijahs.v7i5.885>
- Said, A. H., Yusof, M. Z., Mohd, F. N., Azmi, M. A. N. H., Hanapiah, H., & Abdullah, A. W. (2020). Poor Sleep Quality among Medical Students in International Islamic University Malaysia (IIUM) and Its Association with Mental Health and other Factors. *IIUM Medical Journal Malaysia*, 19(2). <https://doi.org/10.31436/imjm.v19i2.1564>
- Supriani, Y., Ulfah, U., & Arifudin, O. (2020). Upaya meningkatkan motivasi peserta didik dalam pembelajaran. *Jurnal Al-Amar: Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah, Agama Islam, Manajemen Dan Pendidikan*, 1(1), 1-10.
- Universiti Putra Malaysia. (2024, 18 Januari). *Hidup sihat di tahun baru melalui riadah berjalan santai*. UPM. https://www.upm.edu.my/artikel/hidup_sihat_di_tahun_baru_melalui_riadah_berjalan_santai-77423
- Wa-Mbaleka, S. (2019). Ethics in Qualitative Research: A Practical Guide. 22(2), 116–132. <https://journals.aiias.edu/info/article/download/51/42/76>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Yılmaz, D., Yılmaz, K., & Goncagül, G. (2017). Examination of the relationship between physical activity levels and healthy lifestyle behaviors of university students†. *Asian Pacific Journal of Health Sciences*, 4(4), 30–33. <https://doi.org/10.21276/apjhs.2017.4.4.8>
- Yusof, A. F. (2024, March 11). *Malaysia Duduki Tangga Kedua Obesiti Di Asia Tenggara*. Laman Web MKN. <https://www.mkn.gov.my/web/ms/2024/03/11/malaysia-duduki-tangga-kedua-obesiti-di-asia-tenggara/>

