

## **Pendahuluan**

Soal selidik ini **bukannya ujian peperiksaan** dan tidak mengandungi sebarang respons **betul** atau **salah**. Ia bertujuan untuk mengenalpasti tahap pengetahuan dan amalan gaya hidup sihat di kalangan pelajar Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) sesi ambilan November 2004/2005.

Sehubungan itu, **respons ikhlas** berasaskan **pengetahuan dan amalan gaya hidup sihat seharian anda** amat diperlukan . Respons anda akan dirahsiakan dan tidak akan memberikan sebarang impak negatif terhadap pengajian anda di UPSI. Maklumat yang anda berikan kelak akan membantu pihak universiti dalam merancang dan melaksanakan strategi amalan gaya hidup sihat di kalangan pelajar khusus untuk melahirkan guru yang bitara dan berwawasan.

Kerjasama dan respons ikhlas anda dalam membantu menjayakan kajian ini didahului dengan ucapan jutaan terima kasih.

Prof. Dr. Md. Yusof bin Abu Bakar

Md Amin bin Md Taff

Yusri bin Yakub

Asmadi bin Ishak

Azali bin Rahmat

## **Panduan memberikan respons**

Soal selidik ini terbahagi kepada tiga bahagian utama iaitu:

Bahagian A : Latar belakang responden

Bahagian B : Pernyataan pengetahuan gaya hidup sihat

Bahagian C: Pernyataan amalan gaya hidup sihat

Sila berikan respons ikhlas anda dalam ketiga-tiga bahagian ini dengan menandakan

dalam ruangan yang disediakan.



7. Pekerjaan sebelum melanjutkan pelajaran di UPSI
- Pelajar
  - Kerajaan
  - Swasta
8. Anggaran pendapatan bulanan
- Kurang dari RM 1000 sebulan
  - RM 1001 hingga RM 2000 sebulan
  - Lebih dari RM 3001 sebulan
9. Kelayakan akademik tertinggi
- STPM
  - Matrikulasi
  - Sijil IPT (perguruan, kolej, politeknik dll.)
  - Lain-lain
- Nyatakan .....
10. Program yang akan diikuti di UPSI: .....
11. Status merokok
- Perokok
  - Tidak merokok

## BAHAGIAN B

**Sila berikan respons anda terhadap pernyataan di bawah berdasarkan skala yang disediakan.**

<b>Skala</b>	<b>Respons</b>
<b>1</b>	Sangat Tidak Setuju
<b>2</b>	Tidak Setuju
<b>3</b>	Kurang setuju
<b>4</b>	Setuju
<b>5</b>	Sangat Setuju

<b>Bil</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>Skala</b>				
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1.	Makanan seimbang adalah makanan yang mengandungi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, garam mineral dan air dalam jumlah tertentu.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
2.	Karbohidrat merupakan komponen makanan yang berada di aras teratas dalam Piramid Pemakanan.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
3.	Kuantiti dan keperluan makanan bergantung kepada umur, saiz dan aktiviti fizikal individu.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
4.	Salah satu cara untuk menurunkan berat badan adalah dengan mengurangkan jumlah pengambilan air.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
5.	Antara sumber utama yang membekalkan protein kepada tubuh adalah daging, ikan, telur dan susu.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
6.	Kekurangan protein dalam diet boleh menyebabkan osteoporosis.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
7.	Stres boleh mengakibatkan penyakit seperti tekanan darah tinggi, ulser perut dan depresi.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
8.	Stres dapat memberikan motivasi jika dapat diatasi dengan betul.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
9.	Merokok dan mengambil minuman keras boleh meminimalkan stres.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
10	Stres tidak mengganggu prestasi akademik dan kerjaya saya.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
11	Khidmat kaunseling tidak banyak membantu dalam meminimalkan stres.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

12	Kemurungan wujud akibat stres yang tidak ditangani dengan betul	1	2	3	4	5
13	Bersukan dan beriadah memberi faedah yang baik pada fizikal dan mental kita	1	2	3	4	5
14	Setiap individu perlu memperuntukkan masa yang lebih untuk bermain dan bersukan	1	2	3	4	5
15	Aktiviti sukan dan riadah dapat mengurangkan risiko penyakit hipokinetik seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan obesiti	1	2	3	4	5
16	Berehat atau mengulangkaji pelajaran tanpa rehat adalah lebih baik dari bersukan atau beriadah	1	2	3	4	5
17	Kemudahan sukan dan rekreasi tidak penting dalam mewujudkan budaya hidup sihat	1	2	3	4	5
18	Aktiviti sukan dan rekreasi akan mengakibatkan kelesuan fizikal dan mental yang melampau	1	2	3	4	5
19	Merokok boleh mengurangkan tahap kesuburan lelaki	1	2	3	4	5
20	Individu yang menyedut asap rokok secara tidak langsung (perokok pasif) berisiko untuk mendapat penyakit jantung, pneumonia dan kanser peparu	1	2	3	4	5
21	Nikotin dan tar adalah bahan beracun yang terdapat dalam rokok	1	2	3	4	5
22	Asap rokok tidak menyebabkan pencemaran udara	1	2	3	4	5
23	Apabila seseorang perokok berhenti merokok, keupayaan deria untuk merasa dan menghidu tidak akan pulih seperti sediakala	1	2	3	4	5
24	Merokok rendah tar atau nikotin mengurangkan risiko penyakit koronari	1	2	3	4	5

### BAHAGIAN C

**Sila berikan respons terhadap pernyataan di bawah berdasarkan amalan sebenar anda berdasarkan skala berikut :**

Skala	Maksud
1	Tidak pernah
2	Sekali-sekala
3	Kadang-kadang
4	Kerap kali
5	Amalan saya

Bil	Pernyataan	Skala				
		1	2	3	4	5
1	Saya mengambil sarapan pagi setiap hari	1	2	3	4	5
2	Saya tidak perlu membaca dengan teliti maklumat atau label pada bungkusan makanan sebelum membelinya	1	2	3	4	5
3	Saya makan buah-buahan sekurang-kurangnya dua (2) kali sehari.	1	2	3	4	5
4	Saya minum sekurang-kurangnya 4 gelas air sehari	1	2	3	4	5
5	Saya tidak makan makanan yang mengandungi pewarna atau bahan pengawet	1	2	3	4	5
6	Saya tiada jadual pemakanan yang tetap	1	2	3	4	5
7	Saya sering bersukan untuk meredakan stres	1	2	3	4	5
8	Jika saya mengalami masalah, saya akan meluahkannya kepada rakan yang saya percayai	1	2	3	4	5
9	Saya tidak pernah menghadiri sebarang kursus berkaitan dengan pengurusan stres	1	2	3	4	5
10	Saya menjalin hubungan yang positif dengan rakan-rakan	1	2	3	4	5
11	Saya menenangkan perasaan dan stres dengan pengambilan makanan yang berlebihan	1	2	3	4	5
12	Saya selalu dalam keadaan konflik dan tidak puas hati dengan apa yang saya lakukan	1	2	3	4	5
13	Saya memperuntukkan masa sekurang-kurangnya tiga kali seminggu untuk bersukan atau beriadah (rekreasi)	1	2	3	4	5

14	Saya menggunakan kemudahan sukan dan rekreasi untuk meningkatkan tahap kecergasan fizikal	1	2	3	4	5
15	Saya menggalakkan rakan-rakan saya bersukan dan beriadah	1	2	3	4	5
16	Saya akan berasa letih dan tidak bermaya untuk mengulangkaji pelajaran setelah bersukan	1	2	3	4	5
17	Saya hanya akan bersukan atau beriadah sekiranya ditemani rakan	1	2	3	4	5
18	Saya tidak akan melibatkan diri dalam aktiviti sukan dan rekreasi	1	2	3	4	5
19	Saya berusaha mendapatkan maklumat bahaya merokok dari bahan bacaan, media dan seminar	1	2	3	4	5
20	Rakan-rakan tidak akan dapat mempengaruhi saya untuk merokok	1	2	3	4	5
21	Saya tidak peduli tentang kempen-kempen anti merokok yang diadakan oleh kerajaan kerana ianya tidak memberikan apa-apa kesan	1	2	3	4	5
22	Saya akan merokok jika saya berada dalam keadaan tertekan	1	2	3	4	5
23	Saya berasa tidak selesa jika orang lain merokok berhampiran saya	1	2	3	4	5
24	Saya menasihati rakan-rakan agar tidak merokok	1	2	3	4	5

**SEKIAN TERIMA KASIH**