

Pengaruh Diet Pemakanan dan Gaya Hidup Sihat Terhadap Prestasi Pembelajaran Mahasiswa UTHM Pagoh  
(The Effect of Dietary Habits and a Healthy Lifestyle on The Academic Performance of UTHM Pagoh Students)

ARWANSYAH KIRIN\*, EDRIAGUS SAPUTRA & RAMDAN BABA

ABSTRAK

Gaya hidup sihat dengan menormalkan diet pemakanan seimbang memberi kesan positif kepada kesihatan fizikal dan kecerdasan minda seseorang. Tabiat makan dan gaya hidup juga boleh menjejaskan prestasi akademik terutamanya mahasiswa. Namun begitu, prestasi pembelajaran mahasiswa di universiti terlihat menurun disebabkan oleh aspek pemakanan yang tidak seimbang serta rehat yang tidak mencukupi. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengkaji kekerapan diet dan gaya hidup sihat yang diamalkan oleh mahasiswa UTHM Pagoh serta menganalisis kesannya terhadap prestasi. Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik tinjauan dan soal selidik sebagai instrumen penelitian. Responden dalam kajian ini adalah mahasiswa UTHM pagoh dan sampel sebanyak 112 responden telah diambil menggunakan teknik persampelan non-probability. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji regresi linear berganda dan analisis deskriptif. Hasil kajian menunjukkan kekerapan diet pemakanan mahasiswa UTHM Pagoh adalah sekali-sekala dengan nilai purata (3.37) dan pengamalan gaya hidup sihat dengan nilai purata (3.27). Amalan gaya hidup sihat mempunyai hubungan yang kuat dengan prestasi akademik mahasiswa dengan nilai signifikan  $0.17 < 0,05$  dan nilai  $t$  hitung  $2.421 > t$  table 1.981, manakala diet pemakanan tidak terdapat hubungan yang serius dengan nilai signifikan  $0.310 > 0,05$  dan nilai  $t$  hitung  $-1.019 < t$  table 1.981. Walau bagaimanapun kedua-dua amalan menunjukkan hubungan yang kuat dengan prestasi mahasiswa dengan nilai signifikan  $0.04 < 0,05$  dan nilai  $f$  hitung  $3.300 < f$  table 3.080 dengan pengaruh sebesar 57,0%.

Kata Kunci: Diet Pemakanan, Gaya Hidup Sihat, Prestasi, UTHM Pagoh

ABSTRACT

A healthy lifestyle, characterized by maintaining a balanced diet, has a positive impact on both physical health and mental intelligence. Eating habits and lifestyle choices can also affect academic performance, particularly among students. However, the academic performance of university students appears to decline due to imbalanced dietary habits and insufficient rest. Therefore, this study aims to examine the frequency of healthy dietary habits and lifestyles practiced by UTHM Pagoh students and analyze their effects on academic performance. The study adopts a quantitative approach with survey techniques and questionnaires as research instruments. The respondents in this study are UTHM Pagoh students, and a sample of 112 respondents was selected using non-probability sampling techniques. Data analysis was performed using multiple linear regression and descriptive analysis. The study results indicate that the frequency of dietary habits among UTHM Pagoh students is occasional, with an average value of 3.37, and the practice of a healthy lifestyle has an average value of 3.27. The practice of a healthy lifestyle has a strong correlation with students' academic performance with a significant value of  $0.17 < 0.05$  and a  $t$ -value of  $2.421 > t$ -table 1.981, while dietary habits do not show a significant correlation with a significant value of  $0.310 > 0.05$  and a  $t$ -value of  $-1.019 < t$ -table 1.981. However, both practices demonstrate a strong correlation with student performance with a significant value of  $0.04 < 0.05$  and an  $f$ -value of  $3.300 < f$ -table 3.080 with an influence of 57.0%.

Keywords: Dietary Habits, Healthy Lifestyle, Performance, UTHM Pagoh

## PENGENALAN

Merujuk kepada Kamus Dewan Edisi Keempat (2015), perkataan diet dapat dilihat dari dua perspektif, dimana perkataan ini membawa maksud, makanan dan minuman yang diambil oleh seorang individu, atau seekor binatang, dan juga kuantiti serta jenis makanan yang patut diambil bagi suatu tujuan tertentu. Pemakanan pula didefinisikan sebagai pelbagai pilihan atau jenis-jenis sajian makanan yang kerap diambil oleh seseorang individu (Kamus Dewan Edisi Keempat, 2015). Maka, terma diet pemakanan dapat ditakrifkan sebagai kuantiti dan jenis makanan serta minuman yang diambil bagi tujuan tertentu, seperti mengekalkan kesihatan tubuh badan. Di samping itu, gaya hidup dapat ditafsirkan dengan rutin, kebiasaan atau suatu sistem yang diaplikasikan untuk mengatur kehidupan peribadi seseorang (Ariffin *et al.*, 2019). Selain itu, kajian yang dijalankan oleh (Olivia 2013) menyebutkan bahawa ianya mencerminkan nilai moral dan akhlak seseorang dalam sesebuah komuniti. Namun demikian, pengabaian terhadap saranan diet pemakanan yang seimbang serta amalan gaya hidup sihat dalam kalangan mahasiswa dianggap sebagai suatu kebiasaan, sedangkan ianya memberi pengaruh yang tinggi terhadap prestasi pembelajaran (Abdullah & Ali, 2011; Anggraini, 2021). Diet pemakanan adalah penting bagi melahirkan individu yang cemerlang (Muhamad *et al.*, 2018). Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah memperkenalkan Pinggan Sihat Malaysia yang menggalakkan konsep 'suku-suku separuh' agar makanan yang diambil dalam jumlah yang sesuai bagi setiap kumpulan makanan. Konsep ini melibatkan pinggan berukuran 10 inci yang terbahagi kepada tiga bahagian di mana suku pertama adalah sumber karbohidrat, suku kedua adalah sumber protein, dan separuh pinggan adalah sumber serat dan vitamin, serta mineral (KKM, 2016). Amalan pemakanan yang seimbang amat penting dalam kalangan mahasiswa. Menurut (Abdullah & Ali, 2011), nutrien yang mencukupi akan membantu mahasiswa untuk menjalani aktiviti pembelajaran dengan berkesan. Nutrien yang mencukupi juga mempengaruhi amalan gaya hidup sihat kerana tenaga yang diperoleh daripada pemakanan yang optimum dapat membantu organ tubuh badan berfungsi dengan baik (Azeman *et al.*, 2016).

Mengikut kajian yang dibuat oleh (Ariffin *et al.*, 2019) di Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor, amalan gaya hidup sihat mampu menambah baik prestasi mahasiswa dalam pembelajaran. Seramai 123 orang pelajar setuju bahawa terdapat tiga faktor utama yang harus diterapkan dalam gaya hidup sihat iaitu cara pemakanan, aktiviti fizikal dan penglibatan

aktiviti sosial agar prestasi akademik meningkat. Oleh itu, ketiga-tiga faktor ini perlulah dititik beratkan oleh mahasiswa. Tambahan pula, terma diet pemakanan sering dihubungkan dengan gaya hidup sihat yang menekankan pemilihan dan pengambilan makanan berkhasiat bagi memastikan keadaan tubuh badan sentiasa cergas dan bebas daripada sebarang penyakit, seperti masalah jantung, strok, kencing manis dan darah tinggi. Di samping itu, lambakan makanan segera atau *fast food*, yang mengandungi kandungan lemak, gula dan garam yang tinggi dilihat sebagai salah satu penyebab utama kepada penyakit. Merujuk kajian (Zin dan Rasyid, 2022), menyatakan bahawa masalah kesihatan kadang berpunca daripada kurangnya pergerakan aktif berbentuk fizikal dalam kalangan masyarakat. Oleh itu, diet pemakanan yang seimbang dan gaya hidup sihat memiliki kaitan dengan prestasi pembelajaran mahasiswa. Justeru itu, kajian ini ingin melihat seberapa kerap tahap pengamalan gaya hidup sihat dan diet pemakanan yang seimbang dilakukan oleh mahasiswa UTHM Pagoh.

## TINJAUAN LITERATUR

Pengambilan makanan seimbang dengan nutrien yang mencukupi bukan sahaja dapat mempengaruhi pembentukan organ dan tisu badan, serta merangsang sistem imun badan, malah juga penting untuk penjagaan kesihatan. Menurut kajian (Saleh, 2013) mengenai kesedaran amalan pemakanan seimbang dalam kalangan mahasiswa Politeknik Merlimau, Melaka, menyatakan tahap pengetahuan mahasiswa mengenai pemakanan seimbang masih berada pada tahap sederhana, namun kesedaran mengamalkannya amatlah tinggi. Tambahan pula, dalam kajian yang dibuat oleh Abdullah & Ali (2011) mengenai amalan pemakanan pelajar universiti dan kesannya terhadap pembelajaran menyimpulkan bahawa terdapat 60.7% pelajar tidak mengamalkan pemakanan yang seimbang meskipun lebih 50% pelajar sedar tentang pentingnya mengambil makanan yang sihat dan seimbang. Gaya hidup sihat melibatkan mental manusia, fizikal, dan sosial yang cergas serta sihat daripada ancaman penyakit yang boleh memudaratkan (Rastam, 2022). Kesimpulan yang dibuat daripada kajian (Rastam, 2022) ialah, peratusan tidak aktif pelajar lelaki tingkatan 5 di SMK Bandar Banting, Selangor adalah sebanyak 33% berbanding peratusan pelajar aktif yang berjumlah 41%. Walau bagaimanapun, mengurangkan tahap ketidakaktifan ini memerlukan perhatian yang lebih teliti dan serius daripada pelbagai pihak terutama sekolah.

Selain itu, kajian oleh (Aziz *et al.*, 2021)

mengenai tahap amalan gaya hidup sihat dan penjagaan kesihatan dalam kalangan mahasiswa Politeknik Metro Johor Bahru mendapati bahawa majoriti mahasiswa di situ mengamalkan gaya hidup sihat dan penjagaan kebersihan dengan baik. Mahasiswa juga memiliki pengetahuan praktikal tahap tinggi tentang hal tersebut. Prestasi belajar boleh diertikan sebagai ketabahan dalam berjuang terutama ilmu pengetahuan, sabar dalam mengatasi rintangan, tekun dan optimisme untuk mencapai prestasi belajar (Mawarni & Fitriani, 2019). Kajian yang dijalankan oleh (Ali & Omar, 2022) tentang hubungan antara kualiti tidur dengan prestasi akademik mahasiswa di Universiti Kebangsaan Malaysia menyimpulkan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualiti tidur dengan prestasi. Selain itu, pada tahun 2019 terdapat kajian oleh (Ariffin *et. al.*, 2019) mengenai hubungan antara gaya hidup sihat dan prestasi akademik mahasiswa di Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor dalam kajian tersebut mendapati bahawa gaya hidup sihat memiliki hubungan yang positif dengan prestasi akademik mahasiswa di kolej tersebut.

Di Indonesia pula terdapat kajian yang ditulis oleh (Mustathi'atun, 2016) yang bertajuk "Hubungan antara pola makan sehari-hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Kajian beliau membuktikan adanya hubungan yang jelas dan kuat antara tabiat pemakanan, gaya hidup sihat dan prestasi akademik mahasiswa di UIN Walisongo. Berdasarkan beberapa kajian yang dijalankan oleh pengkaji terdahulu, mereka menegaskan bahawa diet pemakanan mempunyai hubungkait yang sangat rendah dengan prestasi pembelajaran dalam kalangan mahasiswa universiti. Di samping itu, kajian-kajian tentang gaya hidup sihat menekankan bahawa mahasiswa masih mengamalkan gaya hidup sihat pada tahap yang baik dan kekal aktif. Kajian bagi prestasi pembelajaran pula menyimpulkan bahawa kualiti tidur tidak mempunyai hubungan yang jelas dengan prestasi akademik mahasiswa manakala amalan gaya hidup sihat mempunyai hubungan yang lebih signifikan. Tambahan pula, terdapat kajian lepas yang juga menegaskan bahawa wujudnya korelasi antara diet pemakanan dan gaya hidup sihat dengan prestasi pembelajaran. Oleh itu, kajian ini mencuba melihat hubungan antara dua aspek tersebut dengan prestasi mahasiswa di UTHM Pagoh

## METODOLOGI

Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif dengan

analisis deskriptif dan regresi untuk mengukur kekerapan pemakanan berkhasiat dan amalan gaya hidup sihat dalam kalangan mahasiswa UTHM Pagoh dan kesannya terhadap prestasi. Penyelidikan kuantitatif digunakan untuk mengukur jumlah bilangan statistik yang melebihi 10 sampel kajian bagi pengukuran pembolehubah di dalam setiap kajian yang disiasat (Norsyamimi & Mujaheed, 2019). Kaedah yang dipilih untuk menjalankan kajian ialah penggunaan soal selidik, kerana ianya merupakan cara yang paling praktikal dan berkesan untuk mendapatkan maklumat (Najmul Hasan & Bao Yukun, 2020). Reka bentuk kajian yang digunakan ialah kajian tinjauan untuk mengetahui kekerapan mahasiswa UTHM Pagoh mengamalkan diet pemakanan dan gaya hidup sihat serta bagaimana ia mempengaruhi prestasi mereka. Sampel kajian terdiri daripada 112 pelajar, 54 orang lelaki dan 58 orang perempuan. Kajian ini menjadikan pelajar UTHM Pagoh sebagai sampel kerana mereka merupakan golongan anak muda yang masih belajar dan bertungkus lumus mencapai pencapaian akademik demi berjaya dalam kehidupan masa hadapan, oleh itu pendapat mereka harus dianggap sebagai maklumat dan rujukan. Pemilihan sampel adalah berdasarkan persampelan rawak, di mana semua sampel dalam populasi ini mempunyai peluang yang sama untuk dipilih sebagai responden (Norma Jusof & Mohd Isa Hamzah, 2020). Soal selidik ini dibahagikan kepada dua bahagian: Bahagian A, B dan C. Bahagian A merangkumi soalan mengenai maklumat latar belakang responden, bahagian B mengumpul data tentang kekerapan amalan diet makanan dan bahagian C pula berkenaan amalan gaya hidup sihat. Bahagian A (Data peribadi) ialah soal selidik berkaitan data peribadi responden. Penyelidik membina soalan berdasarkan maklumat ini bertujuan untuk mendapatkan maklumat latar belakang tentang subjek kajian seperti jantina, umur, bangsa, agama dan fakulti. Soalan bahagian B merangkumi tentang kekerapan pengamalan diet makanan dan bahagian C pula tentang amalan gaya hidup sihat. Setiap soalan dibahagikan B dan C menggunakan skala Likert iaitu skala 1 ialah tidak pernah (TP), skala 2 ialah jarang-jarang (JJ), skala 3 ialah kadangkala (KK), skala 4 ialah kerap (K), dan skala 5 ialah amat kerap (AK). Seterusnya, kekerapan skala likert diubahsuai dan digunapakai dengan skor min 1.00 hingga 2.40 adalah tidak pernah (TP), 2.41 hingga 3.80 adalah kadangkala (KK) dan skor min 3.81 hingga 5.00 adalah kerap (K) (Wiersma, 1995). Markah bagi setiap soalan dijumlahkan dan dipaparkan dalam nilai frekuensi (kekerapan), peratusan, min dan sisihan piawai. Pengiraan untuk mendapatkan skor purata adalah menggunakan perisian Statistic Package for

Social Science (SPSS 2.3). Instrumen yang dihasilkan dalam bentuk elektronik dengan menggunakan platform Google Form dan diedarkan secara dalam talian dengan menggunakan aplikasi media sosial seperti Whatsapp, Telegram dan e-mel. Tempoh pendedaran adalah akhir bulan Oktober 2023 sehingga awal Disember 2023.

#### Demografi Responden

Komposisi demografi responden dibuat berdasarkan jantina, umur, bangsa, agama dan tahap pendidikan pelajar. Jadual 1 menunjukkan bahawa daripada 112 orang responden yang menyertai kajian ini, 54 orang (48.21%) adalah responden lelaki dan 58 orang (51.79%) adalah responden perempuan. Majoriti

responden beragama Islam dengan jumlah seramai 47 orang (41.96%) manakala responden Kristian paling sedikit iaitu 11 orang (9.82%). Mengikut umur pula, jadual menunjukkan majoriti responden berumur 21-23 tahun iaitu seramai 66 orang (58.93%), namun begitu, bilangan responden paling sedikit ialah berumur 27-29 tahun iaitu hanya 3 orang (2.68%). Selain itu, terdapat seramai 80 orang (71.43%) responden adalah pelajar Ijazah Sarjana Muda dan 32 orang responden (28.57%) merupakan pelajar Diploma. Dari perspektif fakulti, Fakulti Sains Gunaan dan Teknologi adalah paling ramai iaitu 56 orang (50%), manakala Fakulti Teknologi Kejuruteraan adalah paling sedikit iaitu 26 orang (23.21%).

JADUAL 1 : Maklumat Peribadi Respondent

Maklumat Peribadi Respondent		Kekerapan (n)	Peratusan (%)
Jantina	Lelaki	54	48.21
	Perempuan	58	51.79
Agama	Islam	47	41.96
	Kristian	11	9.82
	Hindu	22	19.64
	Buddha	20	17.86
	Lain-lain	12	10.71
Bangsa	Melayu	46	41.07
	Cina	23	20.54
	India	22	19.64
	Lain-lain	21	18.75
Umur	18-20 tahun	30	26.79
	21-23 tahun	66	58.93
	24-26 tahun	13	11.61
	27-29 tahun	3	2.68
Pendidikan	Diploma	32	28.57
	Ijazah Sarjana Muda	80	71.43
Fakulti	Pusat Pengajian Diploma	30	26.79
	Fakulti Sains Gunaan dan Teknologi	56	50.00
	Fakulti Teknologi Kejuruteraan	26	23.21

Sumber : Kaji selidik 2023

#### PENGARUH DIET PEMAKANAN DAN GAYA HIDUP SIHAT TERHADAP PRESTASI PEMBELAJARAN MAHASISWA UTHM PAGOH

##### Diet Pemakanan Seharian Mahasiswa UTHM Pagoh

Jumlah purata skor min yang dicatatkan bagi diet pemakanan seharian mahasiswa UTHM Pagoh adalah tinggi iaitu 3.37. daripada 9 soalan yang diajukan,

didapati skor min tertinggi ialah item 5 (4.41) di mana mahasiswa amat kerap mengambil nasi secukupnya. Sementara itu, skor min terendah ialah 2.74 iaitu item 6. Perkara ini jelas menunjukkan bahawa mahasiswa UTHM Pagoh lebih gemar mengambil nasi sebagai makanan rutin dan kurang mengamalkan minum air putih dalam kehidupan seharian. Hal ini dapat dilihat dalam jadual 2.

JADUAL 2 : Diet Pemakanan Sehari-harian Mahasiswa UTHM Pagoh

No	Item	Skala Likert	Frekuensi	(%)	N	Min	(SP)	Aras Kekerapan
1	Dalam sehari makan 3 kali iaitu pagi, petang dan malam	TP	3	3	112	3.66	1.143	KK
		JJ	16	14				
		KK	32	29				
		K	26	23				
		AK	35	31				
2	Menerapkan pola makan yang sesuai berpandukan piramid makanan	TP	2	2	112	3.45	1.184	KK
		JJ	26	23				
		KK	36	32				
		K	16	14				
		AK	32	29				
3	Mengambil buah-buahan dan sayur-sayuran	TP	5	5	112	3.59	1.277	KK
		JJ	24	21				
		KK	21	19				
		K	24	21				
		AK	38	34				
4	Mengambil pelbagai jenis makanan termasuk makanan segera (fast food) dan snek	TP	10	9	112	3.49	1.216	KK
		JJ	12	11				
		KK	29	26				
		K	35	31				
		AK	26	23				
5	Makan nasi secukupnya	TP	0	0	112	4.41	0.754	K
		JJ	2	2				
		KK	12	11				
		K	36	32				
		AK	62	55				
6	Minum air hanya ketika berasa dahaga sahaja	TP	26	23	112	2.74	1.438	KK
		JJ	35	31				
		KK	13	12				
		K	18	16				
		AK	20	18				
7	Makan apabila berasa lapar sahaja	TP	19	17	112	3.06	1.384	KK
		JJ	23	20				
		KK	25	22				
		K	22	20				
		AK	23	21				

8	Mengambil makanan tanpa menghiraukan nutrisinya	TP	25	22	112	3.05	1.391	KK
		JJ	12	11				
		KK	26	23				
		K	31	28				
		AK	18	16				
9	Utamakan memasak makanan sendiri berbanding beli di luar	TP	21	19	112	2.90	1.388	KK
		JJ	28	25				
		KK	26	23				
		K	15	13				
		AK	22	20				
Total						3.37		

Sumber : Kaji selidik 2023

Berdasarkan Jadual 2 di atas, item ke-5 merupakan nilai purata tertinggi iaitu 4.41 (SP=0.754) iaitu pengambilan makanan nasi secukupnya, hal ini kerana nasi merupakan makanan utama bagi rakyat Malaysia. Kajian (Talib *et al.*, 2019) menyokong pernyataan ini dengan menyatakan bahawa iklim di Malaysia sesuai untuk penanaman padi dan negara Malaysia merupakan antara pengeluar padi terbesar di Asia. Justeru itu, Malaysia memiliki bekalan beras yang berterusan bagi keperluan masyarakat. Secara amnya, rakyat Malaysia mengambil nasi sebagai sumber karbohidrat yang utama dengan pengambilan purata 2.5 pinggan setiap hari. Nasi juga merupakan salah satu hidangan terpenting apabila merancang menu harian (Kasim *et al.*, 2018). Hal ini jelas menunjukkan bahawa nasi merupakan makanan pilihan utama bagi rakyat Malaysia. Manakala item 6 mendapat skor min yang paling rendah iaitu 2.74 (SP=1.438). Hal ini kerana kurangnya kesedaran masyarakat tentang kelebihan minum air putih. Menurut kajian (Hafiduddin dan Azlam, 2019) yang dijalankan dikalangan masyarakat Desa, mendapati sebanyak 53% daripada jumlah keseluruhan responden (30 orang) tidak mengetahui kelebihan dan kepentingan mengambil air putih dalam kehidupan harian. Tambahan pula, akses untuk pengambilan air manis lebih mudah berbanding air putih

juga merupakan punca ramainya mahasiswa kurang berminat mengambil air putih. Merujuk kepada kajian yang dijalankan kepada para pelajar program farmasi di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro oleh (Al-Bari dan Saputri, 2020), mendapati 59% daripada jumlah keseluruhan responden mengambil minuman air manis secara sederhana (2 hingga 4 kali seminggu) dan sebanyak 24% responden kerap mengamalkan air manis dalam diet seharian (lebih daripada sekali dalam sehari).

#### Gaya Hidup Sihat Mahasiswa UTHM Pagoh

Secara keseluruhan, skor purata min bagi aspek gaya hidup sihat ialah 3.27. Hal ini menunjukkan bahawa tahap kesedaran mahasiswa UTHM Pagoh terhadap gaya hidup sihat adalah sederhana. Daripada aspek gaya hidup sihat, jumlah skor min tertinggi iaitu item 1 “minum air mineral setiap hari” sebanyak 4.24. Manakala item ke 5 “Merokok atau menghisap vape dengan kerap setiap sehari” merupakan yang terendah iaitu 1.68. Hal ini menunjukkan bahawa pelajar sedar akan keburukan rokok dan *vape* terhadap kesihatan dan juga prestasi. Hal ini dapat dilihat dalam jadual 3 di bawah.

JADUAL 3 : Gaya Hidup Sihat Mahasiswa UTHM Pagoh

No	Item	Skala Likert	Frekuensi	(%)	N	Min	SP	Aras Kekerapan
1	Minum air mineral setiap hari	TP	0	0	112	4.24	1.042	K
		JJ	11	10				
		KK	17	15				
		K	18	16				
		AK	66	59				

2	Minum ais batu dan air manis setiap hari	TP	18	16	112	3.04	1.273	KK
		JJ	19	17				
		KK	31	28				
		K	29	26				
		AK	15	13				
3	Bersukan untuk memastikan badan sentiasa cergas seperti berjogging	TP	2	2	112	3.44	1.121	KK
		JJ	25	22				
		KK	32	29				
		K	28	25				
		AK	25	22				
4	Menaiki kenderaan bermotor ke kelas seperti bas dan kereta	TP	13	11	112	3.39	1.365	KK
		JJ	20	18				
		KK	20	18				
		K	28	25				
		AK	31	28				
5	Merokok atau menghisap vape dengan kerap dalam masa sehari	TP	88	78	112	1.68	1.364	TP
		JJ	1	1				
		KK	4	4				
		K	9	8				
		AK	10	9				
6	Tidak merokok atau mengambil sebarang produk tembakau	TP	32	29	112	3.36	1.790	KK
		JJ	14	12				
		KK	3	3				
		K	8	7				
		AK	55	49				
7	Kerap berjaga hingga larut malam dan tidur lewat	TP	4	3	112	3.42	1.088	KK
		JJ	19	17				
		KK	36	32				
		K	32	29				
		AK	21	19				
8	Tidur dengan cukup iaitu 8 jam sehari	TP	7	6	112	3.19	1.234	KK
		JJ	33	31				
		KK	26	23				
		K	24	21				
		AK	22	20				
9	Menumpukan sepenuh perhatian terhadap pelajaran	TP	1	1	112	2.83	0.958	KK
		JJ	4	4				
		KK	44	39				
		K	27	24				
		AK	36	32				

10	Menjaga kebersihan diri seperti mencuci tangan menggunakan sabun sebelum dan selepas makan.	TP	1	1	112	4.08	1.024	K
		JJ	6	5				
		KK	30	27				
		K	21	19				
		AK	54	48				
Total				3.27				

Sumber : Kaji selidik 2023

Daripada jadual 3 di atas dapat diketahui bahawa majoriti mahasiswa UTHM Pagoh mengamalkan gaya hidup sihat dalam harian seperti pengambilan air mineral setiap hari, sentiasa menjaga kebersihan diri, tidur dengan cukup bersukan dan sebagainya. Namun didapati juga sebahagian mahasiswa yang tidak mengamalkan, hal ini boleh jadi disebabkan kebiasaan buruk yang kerap dilakukan sebelum masuk ke UTHM akhirnya terbawa-bawa apabila masuk ke kampus. Daripada jadual 3 juga kita temui bahawa item 1 mendapatkan skor min tertinggi iaitu 4.24 (SP=1.042) dan item 5 merupakan skor min terendah iaitu 1.68 (SP=1.364). Hal ini menunjukkan bahawa pengambilan air mineral setiap hari merupakan amalan kebanyakan pelajar terutama kaum Cina dan ramai yang menghindari pengambilan produk tembakau seperti rokok dan *vape*. Air mineral amat penting untuk memastikan tubuh sentiasa terhidrasi. Penghidratan memainkan peranan dalam mengekalkan suhu badan, membantu proses penghadaman makanan, melancarkan

peredaran darah, dan membuang toksin dalam badan. Menurut (Salim dan Taslim, 2021), tubuh manusia memiliki kandungan air yang tinggi iaitu hampir 60%. Di samping itu, kajian yang dijalankan oleh (Hammado 2014), menegaskan bahawa rokok mengandungi bahan karsinogen seperti tar dan nikotin yang boleh menyebabkan penyakit kronik seperti penyakit jantung koronari dan trombosis koronari. Berdasarkan efek rokok yang tidak baik inilah, kesedaran mahasiswa tinggi untuk tidak mengamalkannya namun terdapat juga mahasiswa yang kurang sedar akhirnya tetap mengamalkan meskipun bersembunyi-sembunyi seperti di tandas dan sebagainya.

#### Pengaruh Diet Pemakanan dan Gaya Hidup Sihat Terhadap Prestasi Pembelajaran

Melalui pengujian hipotesis dan analisis data tentang pengaruh diet pemakanan dan gaya hidup sihat terhadap prestasi pembelajaran dapat dilihat pada jadual berikut:

JADUAL 4 : Uji Pekali Penentuan

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.239 <sup>a</sup>	.057	.040	.952

a. Predictors: (Constant), Gaya Hidup Sihat, Diet Pemakanan

Berdasarkan jadual 4, diperoleh nilai  $R = 0,239$  yang menunjukkan terdapat korelasi yang kuat antara diet pemakanan dan gaya hidup sihat dengan prestasi pembelajaran mahasiswa di UTHM Pagoh. Hal ini disokong oleh nilai  $R\text{ Square} = 0,57$  atau nilai pekali

penentuan sebesar 57,0%, ertinya prestasi pembelajaran mahasiswa dipengaruhi oleh diet pemakanan dan gaya hidup sihat sebesar 57.0% dan faktor lainnya sebesar 43.0%.

JADUAL 5 : Hasil Uji Anova

Anova <sup>a</sup>					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
1 Regression	5.982	2	2.991	3.300	.041 <sup>b</sup>
Residual	98.794	109	.906		
Total	104.777	111			

a. Dependent Variable: Prestasi

b. Predictors: (Constant), Gaya Hidup Sihat, Diet Pemakanan

Berdasarkan jadual 5, diketahui nilai Sig. Untuk pengaruh diet pemakanan dan gaya hidup sihat secara bersamaan terhadap prestasi pembelajaran mahasiswa di UTHM Pagoh adalah sebesar  $0.04 < 0,05$  dan nilai  $f$  hitung  $3.300 < f$  table 3.080, sehingga dapat

disimpulkan bahawa terdapat pengaruh diet pemakanan dan gaya hidup sihat secara bersamaan terhadap prestasi pembelajaran mahasiswa di UTHM Pagoh. Kemudian dilanjutkan dengan uji lanjut regresi sederhana seperti pada jadual berikut :

JADUAL 6 : Hasil Uji T (Parsial)

Model	Coefficients <sup>a</sup>				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	2.359	1.329		1.775	.079
Diet Pemakanan	-.033	.032	-.095	-1.019	.310
Gaya Hidup Sihat	.069	.028	.226	2.421	.017

a. Dependent Variable: Prestasi

Berdasarkan jadual 6, diketahui nilai Sig untuk pengaruh diet pemakanan terhadap prestasi pembelajaran mahasiswa di UTHM Pagoh adalah sebesar  $0.310 > 0,05$  dan nilai  $t$  hitung  $-1.019 < t$  table 1.981. Sehingga dapat disimpulkan bahawa diet pemakanan tidak berpengaruh terhadap prestasi pembelajaran mahasiswa di UTHM Pagoh. Sedangkan nilai Sig untuk pengaruh gaya hidup sihat terhadap prestasi pembelajaran mahasiswa di UTHM Pagoh adalah sebesar  $0.017 < 0,05$  dan nilai  $t$  hitung  $2.421 > t$  table 1.981. Hal ini menunjukkan bahawa terdapat pengaruh gaya hidup sihat terhadap prestasi pembelajaran mahasiswa di UTHM Pagoh. Daripada dapatan kajian di atas dapat diambil kesimpulan bahawa diet pemakanan tidak mempengaruhi prestasi pembelajaran mahasiswa, sepertimana yang dikaji oleh (Darmiati dan Hadi, 2008). Menurut kajian mereka yang pernah dilakukan terhadap pelajar perempuan seramai 80 orang di Pondok Pesantren Alkhairaat Pusat Palu menyatakan bahawa status gizi tidak memberikan sebarang impak dan pengaruh terhadap tahap pembelajaran para pelajar di sekolah itu. Walaupun sekolah pondok tersebut kurang mendapat bantuan kewangan sehingga susah menyediakan menu berkhasiat kepada pelajar, namun prestasi pelajar tetap meningkat dan bagus. Sebaliknya gaya hidup sihat seorang pelajar sangat berpengaruh dan berkait rapat dengan prestasi pelajar. Hal ini sepertimana yang dikaji oleh (Rahmat *et al.*, 2015) menyatakan bahawa amalan gaya hidup aktif merupakan penyumbang utama dalam pencapaian prestasi akademik bagi pelajar. Diet pemakanan hanya menyumbang kepada pertumbuhan badan dan tidak mencukupi untuk meningkatkan hasil pembelajaran.

Ia memerlukan usaha yang lain seperti menghafal sesuatu yang dipelajari secara berulang sehingga dikuasai sepenuhnya dan sukar untuk dilupakan. Proses pemikiran yang cerdas memberi impak kepada prestasi pembelajaran namun tahap kematangan dan pertumbuhan badan sukar untuk diubah dan dipengaruhi. Prestasi pembelajaran amat bergantung kepada gaya hidup sihat yang diamalkan oleh responden. Hal ini kerana aktiviti dalam pembelajaran melibatkan aktiviti fizikal dan psikologi. Aktiviti sihat yang dilakukan oleh mahasiswa seperti kerap bersukan, memberi impak yang positif kepada keadaan fizikal pelajar. Di samping itu, rutin harian yang sihat seperti tidur yang mencukupi 8 jam akan memberi kesan yang positif kepada keadaan mental mahasiswa. Kedua-dua kondisi ini menjadikan mahasiswa seimbang dalam aspek Jasmani, Emosi, Rohani dan Intelek (JERI) termasuk bertenaga, fokus dalam kelas, serta bersemangat untuk belajar. Faktor-faktor ini menyumbang kepada peningkatan prestasi pembelajaran (Rahmat *et al.*, 2015). Oleh itu, penyelidik menasihatkan agar para mahasiswa terutama di UTHM Pagoh mengambil perhatian terhadap budaya hidup sihat kerana ianya akan memberi impak positif terhadap prestasi pembelajaran.

## KESIMPULAN

Berdasarkan tahap kekerapan pengamalan diet pemakanan dan gaya hidup sihat yang dilakukan oleh mahasiswa UTHM Pagoh, memberikan gambaran yang berharga tentang pentingnya menjaga pengamalan gaya hidup sihat dan menjaga pemakanan yang baik kerana

dapat memberi impak yang positif pada diri terutama dalam menggapai prestasi pembelajaran, selain itu ianya bukan hanya berimpak kepada kesihatan badan sahaja namun juga memberi kesan kepada kecerdasan minda. Kajian ini mendedahkan tahap kekerapan pengamalan diet makanan dan gaya hidup sihat dalam kalangan mahasiwa UTHM Pagoh iaitu pada tahap kadangkala, ertinya peratus pengamalan gaya hidup sihat dan diet makanan adalah tinggi, namun terdapat juga sebahagian mahasiswa tidak mengamalkannya disebabkan oleh pelbagai faktor sama ada kebiasaan lama yang susah di ubah mahupun faktor rakan sebaya yang duduk serumah. Penemuan ini menekankan pentingnya penjagaan pemakanan yang baik dan gaya hidup sihat kerana memberi impak kepada diri sendiri, prestasi bahkan orang lain. Daripada dapatan kajian di atas juga diketahui bahawa pengamalan gaya hidup sihat dan diet pemakanan sangat erat kaitannya dengan prestasi pelajar sehingga ianya mampu meningkatkan cara pembelajaran yang produktif dan menghasilkan prestasi yang cemerlang.

#### RUJUKAN

- Abdullah, M.A. & Ali, N. (2011) Amalan Pemakanan dalam Kalangan Pelajar Universiti dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran. *Jurnal Personalia Pelajar*, 14, 59-68.
- Al-Bari, A., & Saputri, R. K. (2020). Gambaran Pola Konsumsi Minuman Ringan Pada Mahasiswa Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. *Japri : Jurnal Penjas Dan Farmasi*, 3(1), 1-7.
- Ali, M. N. N., & Omar, N. H. (2022). Perhubungan antara kualiti tidur dan prestasi akademik mahasiswa sarjana muda Universiti Kebangsaan Malaysia. *Jurnal Wacana Sarjana*, 6(1), 1-13.
- Anggraini, F. D., (2021), *Hubungan Kualitas Tidur terhadap Prestasi Pelajar Santriwati MA Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah Indralaya Ogan Ilir Sumatera Selatan*. Doctoral thesis, Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah : Jakarta.
- Ariffin H.D. F., Kassim, M. A. A., & Mazhisham, P. H. (2019). Hubungan antara Gaya Hidup dengan Prestasi Akademik dalam Kalangan Mahasiswa Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor: The Relationship between Lifestyle and Academic Achievement among Students in Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor. *Journal of Management and Muamalah*, 9 (2), 17-26.
- Azeman, A.R., Mohd Raduan, N.F. & Othman, N.F. (2016). Pemilihan Makanan Dikalangan Pelajar Kolej Universiti Islam Melaka : Satu Tinjauan. *Jurnal Hospitaliti dan Jaringan*, 1 (2016), 71-80.
- Aziz, A., Sahbudin, F., Shari, M.G. (2021) Tahap Amalan Penjagaan Kebersihan dan Gaya Hidup Sihat dalam Kalangan Pelajar Politeknik METrO Johor Bahru. *3rd National Conference in Sports & Co-Curriculum @ PMJB (NASCO)*.
- Darmiati, S. Hadi, H. (2008). *Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Remaja Puteri Pondok Pesantren Alkhairaat Pusat Palu*. Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada : Yogyakarta.
- Dewan Bahasa dan Pustaka, (2015). *Diet*. Kamus Dewan Edisi Keempat, (4th ed). Xentral Methods Sdn. Bhd. Daripada <https://prpm.dbp.gov.my/>
- Dewan Bahasa dan Pustaka, (2015). *Pemakanan*. Kamus Dewan Edisi Keempat, (4th ed). Xentral Methods Sdn. Bhd. Daripada <https://prpm.dbp.gov.my/>
- Hafiduddin, M., & Azlam, M. (2019). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Manfaat Cairan Dengan Perilaku Konsumsi Air Putih. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 13 (2).
- Hammado, N. (2014). Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan dan Pembentukan Karakter Manusia. *Prosiding*, 1(1), 77-84.
- Kasim, N. B. M., Ahmad, M. H. B., Shaharudin, A. B. B., Naidu, B. M., Ying, C. Y., & Aris, T. B. (2018). Food choices among Malaysian adults: Findings from Malaysian Adults Nutrition Survey (MANS) 2003 and MANS 2014. *Malaysian Journal of Nutrition*, 24(1).
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2016). *Suku-suku Separuh : Panduan Hidangan Sihat & Seimbang*. Retrieved : 20/1/2023, From : <https://jkn.sarawak.moh.gov.my/hsibu/suku-suku-separuh-panduan-hidangan-sihat-seimbang/>.
- Mawarni. F & Fitriani. Y. (2019). Peningkatan Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Materi Pokok Teks Eksposisi di Kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Sembawa Kabupaten Banyuwasin. *Jurnal Pembahsi (Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia)*, 9(2), 133-147.
- Muhamad, S.N., Yusof, F.M., Mahpuz, A.Z.A-H., Rahman, H.A., Mahpuz, A.N. 'A. (2018). Pola Pemakanan Dan Kesannya Terhadap Gaya Hidup Dan Pemikiran Individu: Analisis Terhadap Surah Al-Kahfi. *Ulum Islamiyyah, The Malaysian Journal The Islamic Sciences*, 26 (Special Issue), 53-61.
- Mustathi'atun, N. (2016). Hubungan antara pola makan sehari-hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan Biologi UIN

- Walisongo Semarang. *Skripsi. Fakultas Sains Dan Teknologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*.
- Najmul Hasan & Bao Yukun. (2020). Impact of “E-Learning Crack-Up” Perception on Psychological Distress among College Students during COVID-19 Pandemic: A Mediating Role of “Fear of Academic Year Loss”. *Children and Youth Services Review*, 118, 105355.
- Norma Jusof & Mohd Isa Hamzah. (2020). Kemahiran Guru Pendidikan Islam di Sekolah Rendah Terhadap Pelaksanaan Pengajaran Berpusatkan Murid: Satu Analisa. *International Journal of Education and Pedagogy*, 2(3), 1-26.
- Norsyamimi Nordin & Mohammad Mujaheed Hassan. (2019). Kerangka Kaedah Kajian Penyelidikan: Faktor-faktor yang Mempengaruhi Komitmen Prestasi Kerja. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 4 (7), 111-121.
- Olivia, Kaparang M. (2013). “Analisa Gaya Hidup Remaja Dalam Mengimitasi Budaya POP Korea Melalui Televisi (Studi pada siswa SMA negeri 9, Manado). *Journal Acta Dunia*. 2 (2).
- Rahmat, A., Smith, M. B., & Rahim, M. (2015). Perilaku hidup sehat dan prestasi belajar siswa Sekolah Dasar. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 113-122.
- Rastam, R. (2022). Amalan Gaya Hidup Sihat Serta Pola Aktivit Fizikal Pelajar Lelaki Tingkatan 5 Di SMK Bandar Banting, Selangor. *Journal for Social Sciences*, 25(02), 63-72.
- Saleh, N. (2013). Kesedaran Terhadap Amalan Pemakanan Seimbang Dalam Kalangan Pelajar Politeknik Merlimau, Melaka: Satu tinjauan. Doctoral Dissertation, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, Johor.
- Salim, R. Taslim, T. (2021). Edukasi Manfaat Air Mineral Pada Tubuh Bagi Anak Sekolah Dasar Secara Online. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 27(2), 126-135.
- Talib, S. A. A., Rashid, M. A., dan Mohamad, M. H. A. R., & Ghani, Z. A. (2019). Unjuran Hasil Tanaman Padi Bagi Kawasan Jelapang di Semenanjung Malaysia. *Jawatankuasa Sidang Pengarang*, 9. Buletin Teknologi Mardi Bil. 26 Khas Perubahan Iklim 9-17.
- Wiersma, W. (1995). *Research Methods in Education: An introduction*. Boston: Allyn & Bacon.
- Zin, A. W. M., & Rasyid, N. M. (2022). Peranan Bersenam Dalam Menangani Masalah Obesiti di Kalangan Muslim Bagi Melancarkan Urusan Ibadat Harian. Dalam *E-PROSIDING SEMINAR ANTARABANGSA FALSAFAH, TAMADUN, ETIKA DAN TURATH ISLAM I (i-STET)*.

Arwansyah Kirin\*

Pusat Pengajian Umum dan Kokurikulum,  
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia,  
86400 Parit Raja, Batu Pahat, Johor D.T., Malaysia.

Edriagus Saputra  
Institut Agama Islam Sumatera Barat,  
Pariaman City, West Sumatera, Indonesia.

Ramdan Baba  
Persada Electrical & Engineering Works Sdn. Bhd.,  
43-1, Jalan Sri Bintang 3, Tamant Sri Bintang,  
52100 Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur, Malaysia.

\*Pengarang untuk surat-menyurat, emel: arwansyah@uthm.edu.my