

Artikel

Faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup Sihat Remaja Generasi Z di Malaysia

(Factors Affecting The Healthy Lifestyle of Z Generation Teenagers in Malaysia)

Jamiah Manap^{1*}, Nor Jana Saim¹, Arena Che Kasim¹, Norul Huda Sarnon¹, Noordeyana Tambi², Aizan Sofia Amin¹, Salasiah Hanin Hamjah³, Salina Nen¹

¹Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor, Malaysia

²Pusat Kajian Pembangunan, Sosial dan Persekitaran, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor, Malaysia

³Pusat Kajian Dakwah dan Kepimpinan, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor, Malaysia

*Pengarang Koresponden: jamiah@ukm.edu.my

Abstrak: Gaya hidup sihat menyumbang kepada kesihatan dan kualiti hidup remaja. Remaja merupakan fasa kemuncak kekuatan fizikal manusia. Hal ini mengakibatkan sebahagian remaja tidak peka terhadap kesihatan diri mereka terutamanya dalam aspek gaya hidup sihat. Sehubungan itu, kajian dilaksanakan menggunakan pendekatan kajian kuantitatif untuk mengenalpasti faktor-faktor yang menyumbang kepada amalan gaya hidup sihat dalam kalangan remaja Generasi Z di Malaysia. Responden terdiri daripada 960 orang remaja yang berusia di antara 13-21 tahun. Analisis korelasi dan regrasi pelbagai digunakan untuk mengenalpasti hubungan di antara gaya hidup sihat dengan faktor demografi, literasi kesihatan dan kekerapan menggunakan media. Kajian mendapati, terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sihat remaja Generasi Z dengan umur bapa, tahap pendidikan ibu bapa, pendapatan keluarga, tahap literasi kesihatan, kekerapan membaca akhbar, kekerapan pembacaan buku ilmiah dan penggunaan internet. Dalam pada itu, terdapat dua faktor utama yang menyumbang secara positif terhadap gaya hidup sihat remaja iaitu literasi kesihatan dan tahap pendidikan bapa. Sehubungan itu, kempen literasi kesihatan dan promosi gaya sihat melalui pelbagai program dan media sewajarnya dipergiatkan untuk membudayakan gaya hidup sihat dalam kalangan remaja. Kajian ini memberi implikasi terhadap situasi amalan gaya hidup sihat dalam kalangan remaja bagi pembentukan program kesihatan komuniti.

Kata kunci: Gaya Hidup Sihat, Generasi Z, Remaja, Pendidikan Kesihatan, Keibubapaan

Abstract: A healthy lifestyle contributes to the teenager's health and quality of life. Adolescence is the peak phase of human physical strength. This situation causes some teenagers to be insensitive to their own health, especially in terms of a healthy lifestyle. Accordingly, a study was conducted using quantitative research approach to identify the factors that contribute to healthy lifestyle practices among Generation Z teenagers in Malaysia. The respondents consisted of 960 teenagers aged between 13-21 years. Multiple correlation and regression analysis was used to identify the relationship between healthy lifestyle and demographic factors, health literacy and frequency of media usage. The study found that there is a significant relationship between the healthy lifestyle of Generation Z teenagers with the age of the father, the level of parental education, family income, the level of health literacy, the frequency of reading and the internet usage. In the meantime, there are two main factors that contribute positively to the healthy lifestyle of the teenagers, namely health literacy and father's level of education. Accordingly, the health literacy campaign and the promotion of a healthy lifestyle through various programs and media should be intensified to cultivate a healthy lifestyle among

teenagers. This study gives implications about healthy lifestyle practices among teenagers for the formation of community health programs.

Keywords: Healthy Lifestyle, Z-Generation, Teenager, Health Education, Parenting

Pengenalan

Generasi Z merujuk kepada generasi yang lahir pada era milenia. Pendedahan kepada internet dan alatan komunikasi (gadget) pada usia awal menjadikan generasi ini unik dan berbeza dengan generasi terdahulu. Terdapat pelbagai tafsiran terhadap Generasi Z. Dalam konteks Malaysia, Generasi Z merujuk kepada generasi yang lahir di antara tahun 1995-2010 (Jamiah et al., 2015). Generasi Z di Malaysia berada pada tahap umur yang sangat aktif dan produktif iaitu remaja dan kanak-kanak. Kajian hanya ditumpukan kepada remaja kerana pada peringkat ini mereka lebih berautonomi dalam pembuatan keputusan berhubung gaya hidup sihat mereka berbanding kanak-kanak.

Sorotan Literatur

Gaya hidup sihat dalam kajian ini merujuk kepada amalan harian yang menyumbang kepada kesihatan fizikal remaja. Terdapat pelbagai kaedah untuk mengukur gaya hidup sihat. Terdapat penyelidik yang mengklasifikasikan gaya hidup sihat kepada empat komponen (4 HLC) iaitu tidak merokok, berat badan sihat, mengambil 5 atau lebih hidangan buah-buahan atau sayur-sayuran dan melakukan aktiviti fizikal yang mencukupi (30 minit, 5 kali seminggu) (Reeves et al, 2005). King & rakan-rakan (2005) turut mengukur gaya hidup sihat berdasarkan 4 perkara tersebut serta ditambah dengan pengambilan minuman beralkohol yang tidak melebihi 1 gelas bagi wanita dan 2 gelas bagi lelaki. Pelbagai kajian yang mendapati kelima-lima faktor tersebut menyumbang kepada kesihatan kardiovaskular yang lebih baik (Kurth et al, 2006). Dalam kajian terhadap pekerja di Jepun pula, Kudo (2015) menyenaraikan 7 kriteria gaya hidup sihat iaitu tidak meminum minuman beralkohol setiap hari, tidak merokok, bersenam sekurang-kurangnya 2 kali seminggu, mempunyai jisim berat badan yang sihat, mendapat tidur yang mencukupi, bersarapan setiap hari dan tidak mengambil snek di antara waktu makan. Kudo (2015) berpandangan, pengawalan berat badan dan mengelakkan pengambilan minuman beralkohol berupaya mengawal tekanan darah. Aktiviti fizikal mempengaruhi kecekapan kognitif manusia. Contohnya, dalam satu meta analisis terhadap 29 kajian bagi warga tua yang bebas daripada dementia, aktiviti senaman meningkatkan fokus, dan daya ingatan seseorang (Jeffrey, 2011). Oleh itu, gaya hidup sihat disarankan untuk mengurus penyakit darah tinggi (Kodo, 2015) dan kesihatan kognitif (Jeffrey, 2011) dengan baik.

Gaya hidup yang tidak sihat mengakibatkan berlakunya obesiti. Gaya hidup sedantari (sedentary lifestyles) seperti terlalu banyak menonton televisyen (Abdul Halim Tamuri, Zuria Mahmud & Safari Bani, 2005), terlalu banyak duduk (Klein, Emily & Hollingshead, 2015) dan pengambilan makanan segera menjadi punca utama kepada obesiti atau kegemukan berlebihan (Norkhalid et al., 2015). Obesiti merupakan masalah utama negara kerana bilangan individu yang mengalami obesiti adalah besar. Remaja Orang Kurang Upaya (OKU) (Klein, Emily, & Aleksandra Hollingshead. 2015) dan remaja yang mengalami kecacatan mental yang serius (Cabassa et al, 2015) lebih berisiko terhadap obesiti. Pola pemakanan yang tidak sihat mengakibatkan obesiti adipos yang meningkatkan lagi risiko kanser payu dara bagi golongan wanita (et al, 2007). Gaya hidup yang tidak sihat mengakibatkan pelbagai masalah kesihatan di Jepun (Nakano, 2013) dan juga di pelbagai negara. Oleh itu, pelbagai langkah pencegahan dan intervensi perlu dilaksanakan untuk menangani permasalahan ini. Program intervensi perlu diperkenalkan untuk memupuk gaya hidup sihat di sekolah dan ia perlu melibatkan penyertaan daripada ibu bapa dan komuniti, pendidikan kesihatan yang berkesan, pendidikan fizikal dan polisi kesejahteraan sekolah (Ling, 2014). Nakano (2013) turut menyokong program intervensi pendidikan gaya hidup sihat diperkenalkan di sekolah. Bagaimanapun, gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar berbeza mengikut tahap pengajian dan jantina. Oleh itu, pendekatan yang digunakan untuk pelajar lelaki sewajarnya berbeza dengan kanak-kanak perempuan. Ini selaras dengan dapatan kajian Nakano (2013) yang mendapati mendapati aktiviti fizikal perlu ditekankan kepada pelajar perempuan

manakala penjagaan kebersihan perlu ditekankan kepada pelajar lelaki. Pendidikan gaya hidup sihat juga perlu dilaksanakan diperingkat sekolah rendah dan diulang kembali pada peringkat sekolah menengah rendah (Nakano et al, 2013). Pendidikan fizikal wajar diperkenalkan di sekolah agar remaja dapat menikmati gaya hidup yang aktif dan meningkatkan keupayaan fizikal mereka (Klein et al, 2015.). Ia juga perlu diperluaskan kepada pelajar normal supaya mereka lebih aktif dan segar di dalam kelas. Dalam pada itu, pelajar perlu dilibatkan sebagai pembimbing rakan sebaya untuk membimbing pelajar lain kepada gaya hidup sihat secara langsung ataupun tidak langsung. Kajian Cabassa dan rakan-rakan (2015), mendapati penglibatan pembimbing rakan sebaya yang dilantik dalam kalangan individu yang telah berjaya mengatasi masalah obesiti mereka telah berjaya meningkatkan lagi keberkesanan program gaya hidup sihat.

Selain daripada aktiviti fizikal dan penjagaan kebersihan diri, program intervensi perlu turut difokuskan kepada kualiti diet serta pemakanan seseorang seperti pengambilan diet mediteranian dan makanan yang bersifat 'halalan toyyiban'. Terdapat pelbagai kajian yang menunjukkan keberkesanan diet Mediteranian dan senaman terhadap keupayaan kognitif manusia (Hardman, 2015). Diet Mediteranian merujuk kepada amalan pemakanan yang diamalkan oleh penduduk di kawasan Mediteranian. Ia merangkumi buah-buahan, sayur-sayuran, kekacang, legum, ikan, minyak ikan, minyak zaitun dan pengambilan daging serta ayam yang rendah (Hardman, 2015). Diet yang sihat seperti diet Mediterranean ini juga boleh membantu menstabilkan tekanan darah dalam kalangan kanak-kanak (Garcia-Hermoso et. al, 2019). Makanan yang bersifat 'halalan tayyiban' didefinisikan sebagai makanan yang bersih, tidak memudaratkan kesihatan, segar, berkhasiat dan tidak berisiko tinggi. Pengambilan makanan berisiko tinggi (seperti makanan yang tinggi kolesterol, garam dan lemak) hanya boleh diambil dalam kuantiti yang sedikit serta perlu dituruti dengan aktiviti fizikal pada kadar tiga kali seminggu selama 30 minit dan berserat tinggi (Musfirah et al, 2015). Menyedari kepentingan gaya hidup sihat terhadap remaja Generasi Z di Malaysia, kajian ini dilaksanakan untuk mengenalpasti faktor-faktor yang menyumbang kepada gaya hidup sihat remaja Generasi Z di Malaysia. Hipotesis kajian merangkumi perkara berikut:

- Terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor demografi terhadap amalan gaya hidup sihat remaja Generasi Z
- Terdapat hubungan yang signifikan di antara tahap literasi kesihatan terhadap amalan gaya hidup sihat remaja Generasi Z
- Terdapat hubungan yang signifikan di antara kekerapan penggunaan media terhadap amalan gaya hidup sihat remaja Generasi Z

Metodologi

Persampelan dibuat menggunakan kaedah persampelan rawak mudah di 4 buah negeri yang mewakili zon Utara, Selatan, Tengah dan Timur Semenanjung Malaysia. Responden dipilih berdasarkan tiga kohort umur Generasi Z iaitu pelajar sekolah menengah rendah (13-15 tahun), pelajar sekolah menengah tinggi (6-18 tahun) dan pelajar lepasan sekolah menengah atau pelajar institusi pengajian tinggi (19-21 tahun). Pengumpulan data dibuat menggunakan borang soal-selidik profil Generasi Z bagi mendapatkan maklumat berkenaan sosio-demografik, tahap literasi kesihatan dan kekerapan menggunakan media masa. Gaya hidup sihat diukur menggunakan 8 item. Skala likert 5 mata digunakan untuk mengenalpasti tahap kekerapan iaitu sangat kerap, kerap dan tidak pernah. Literasi kesihatan pula diukur dengan 5 item. Skala likert 5 mata digunakan. Kekerapan menggunakan media juga diukur menggunakan skala likert 5 mata terhadap penggunaan akhbar, televisyen, majalah dan internet mereka. Analisis deskriptif digunakan untuk mengenalpasti tahap amalan gaya hidup sihat remaja gen Z di Malaysia. Analisis korelasi digunakan untuk mengenalpasti hubungan di antara gaya hidup sihat dengan faktor-faktor yang dikaji. Analisis regrasi pelbagai pula digunakan untuk mengenalpasti sejauhmana faktor-faktor tersebut mempengaruhi amalan gaya hidup remaja Generasi Z di Malaysia. Nilai kebolepercayaan bagi pembolehubah gaya hidup sihat adalah tinggi iaitu .712.

Perbincangan

Hasil kajian akan membincangkan tahap amalan gaya hidup sihat, profil ringkas, hubungan diantara profil dengan amalan gaya hidup sihat dan faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup sihat.

1. Gaya Hidup Sihat Remaja Generasi Z

Kajian mendapati min keseluruhan gaya hidup sihat remaja Generasi Z di Malaysia adalah sederhana tinggi iaitu 3.86 (Jadual 1). Oleh itu, promosi kesihatan diperlukan untuk remaja mengamalkan gaya hidup sihat secara menyeluruh kerana tahap kesihatan pada usia remaja akan mempengaruhi kesihatan dan kualiti hidup pada usia dewasa. Tahap amalan gaya hidup sihat bagi setiap item pula mempunyai variasi yang berbeza. Min kebersihan anggota badan berada pada tahap tinggi iaitu 4.0. Ini diikuti dengan tahap kebersihan anggota badan, 3.49, pengambilan makanan seimbang, 3.12, pengambilan makanan kesihatan dan makan ikut waktu, 3.32. Aktiviti fizikal mencatatkan min yang juga sederhana iaitu 3.18. Sebaliknya, min saringan kesihatan mencatat skor yang rendah iaitu 2.60. Dalam pada itu, min tingkahlaku berisiko pula mencatatkan kadar yang sangat rendah iaitu 1.27 (merokok), 1.07 (mengambil minuman keras) dan 1.0 (seks luar nikah) (Jadual1). Sehubungan itu, kempen melalui media sosial perlu dipergiatkan untuk meningkatkan tahap kesedaran dan amalan saringan kesihatan dalam kalangan remaja Generasi Z.

Jadual 1. Min Gaya Hidup Sihat

Gaya Hidup Sihat	Min
Pengambilan makanan seimbang	3.49
Tidur yang cukup	3.39
Mengambil makanan kesihatan	3.12
Makan ikut waktu	3.32
Melakukan aktiviti fizikal	3.14
Pemeriksaan saringan kesihatan	2.60
Kebersihan anggota badan	4
Merokok (item -ve)	1.27
Mengambil Minuman Keras (item -ve)	1.07
Seks Luar Nikah (item -ve)	1

2. Profil Demografi, Literasi Kesihatan, Penggunaan Media dan Pembacaan Remaja Generasi Z

Dalam kajian ini, purata umur remaja yang dikaji adalah 17 tahun. Purata umur ibu dan bapa mereka pula berada pada fasa dewasa pertengahan (43 & 45 tahun). Purata pendapatan pula berada di bawah aras pendapatan B40 (RM 3860) iaitu RM 3645 dengan pendapatan bapa (RM 2443) melebihi pendapatan ibu (RM 3645) (Jadual 2). Tahap literasi kesihatan pula adalah tinggi iaitu 5.72 (Tahap tertinggi = 6). Penggunaan media pula berada pada aras rendah (di bawah aras 3.0) kecuali penggunaan internet yang berada pada aras sederhana (3.31) (Jadual 2). Kadar purata pembacaan buku setahun bagi Remaja Generasi Z yang dikaji juga agak tinggi iaitu 12 buah buku ilmiah, 20 buah buku agama, 12 buah buku motivasi dan 10 buah novel.

Jadual 2. Profil Remaja Generasi Z

Faktor Gaya Hidup Sihat	Min
Demografi	
Umur	17.09
Umur Ibu	43.09
Umur Bapa	45.05
Pendapatan Ibu	RM 1201.76
Pendapatan Bapa	RM 2443.90
Tahap Pendidikan Ibu	2.95
Tahap pendidikan Bapa	3.04
Pendapatan Keluarga	RM 3645.65

Literasi Kesehatan	5.72
Penggunaan Media	
Televisyen	2.83
Radio	2.24
Majalah	2.04
Akhbar	2.24
Internet	3.31
Pembacaan (Setahun)	
Buku Ilmiah	12.91
Buku Agama	20.21
Buku Motivasi	11.59
Novel	9.94

3. Hubungan di antara Gaya Hidup Sihat Remaja Generasi Z dengan Faktor Demografi, Literasi Kesehatan, Penggunaan Media dan Pembacaan

Kajian mendapati terdapat hubungan yang signifikan dan positif di antara gaya hidup remaja Generasi Z dengan umur bapa, tahap pendidikan bapa, tahap pendidikan ibu serta pendapatan keluarga. Literasi kesehatan dan amalan membaca buku ilmiah juga didapati mempunyai hubungan positif dan signifikan dengan gaya hidup sihat remaja Generasi Z. Sebaliknya, gaya hidup sihat tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan pembacaan buku agama, buku motivasi dan buku novel. Hal ini mungkin kerana kurangnya input tentang gaya hidup sihat dalam genre buku tersebut (Jadual 3). Oleh itu, gaya hidup sihat perlu dipromosikan melalui buku-buku kegemaran remaja terutamanya genre agama, motivasi dan novel.

Jadual 3. Hubungan di antara Gaya Hidup Sihat dengan Faktor Demografi, Literasi Kesehatan, Penggunaan Media dan Pembacaan Remaja Generasi Z

Faktor Gaya Hidup Sihat	Nilai Korelasi	ρ
Demografi		
Umur	0.013	0.740
Umur Ibu	-0.008	0.847
Umur Bapa	0.050	0.216
Pendapatan Ibu	0.064	0.104
Pendapatan Bapa	.137**	0.001
Tahap Pendidikan Ibu	.144**	0.000
Tahap pendidikan Bapa	.215**	0.000
Pendapatan Keluarga	.128**	0.001
Literasi Kesehatan	.305**	0.000

Penggunaan Media			
	Televisyen	-0.046	0.242
	Radio	-0.009	0.828
	Majalah	0.042	0.286
	Akhbar	.083*	0.037
	Internet	-.117**	0.003
Pembacaan			
	Buku Ilmiah	.093*	0.018
	Buku Agama	-0.007	0.861
	Buku Motivasi	-0.007	0.861
	Novel	-0.039	0.330

Selain itu, kajian turut dibuat untuk mengenalpasti hubungan di antara gaya hidup sihat dengan penggunaan media yang terdiri daripada akhbar, televisyen, radio, internet dan majalah. Kajian mendapati, akhbar mempunyai hubungan yang signifikan dan positif dengan gaya hidup sihat remaja Generasi Z. Sebaliknya, internet mempunyai hubungan yang signifikan tetapi negatif dengan gaya hidup sihat remaja Generasi Z (Jadual 3). Sehubungan itu, remaja perlu dibimbing dan dipantau agar menggunakan internet dengan bijaksana agar tidak menjejaskan amalan gaya hidup sihat. Dalam masa yang sama input gaya hidup sihat dalam akhbar dan media masa perlu ditambah agar dapat meningkatkan pengetahuan dan kesedaran remaja terhadap amalan gaya hidup sihat.

Pembolehubah yang mempunyai hubungan signifikan dengan gaya hidup sihat dianalisis semula menggunakan analisis regresi pelbagai (*multiple regression analysis*). Hasil daripada analisis ini menunjukkan, terdapat tiga faktor dominan dalam kajian ini yang mempengaruhi gaya hidup sihat remaja Generasi Z pada kadar 15% ($R^2 = .11$, $F(8,631)=15.389$, $p<.000$). Faktor tersebut adalah literasi kesihatan (5%), tahap pendidikan bapa (3%) dan penggunaan internet (5%) (Jadual 4). Oleh itu, tahap literasi kesihatan remaja perlu dipertingkatkan agar remaja mengetahui tentang konsep gaya hidup sihat, kebaikan gaya hidup sihat dan kaedah untuk menjalani gaya hidup sihat. Pengetahuan tersebut kemudiannya akan mendorong remaja untuk mengamalkan gaya hidup sihat dengan betul. Contohnya, kajian mendapati, peningkatan pengetahuan terhadap nutrisi akan menurunkan kebiasaan diet yang tidak sihat (Wadolowska et al., 2019). Kajian ini juga secara tidak langsung mengiktiraf kepentingan bapa sebagai pemimpin rumah tangga yang menentukan gaya hidup sihat remaja. Sehubungan itu, aktiviti promosi kesihatan yang berkesan mesti melibatkan penyertaan golongan bapa secara aktif.

Jadual 4. Analisis Regresi bagi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gaya Hidup Sihat Remaja Generasi Z

Gaya Hidup Sihat	B	SE B	β	t	p
Tahap Pendidikan bapa	0.03	0.01	0.15	2.42	0.02
Tahap Pendidikan Ibu	0.00	0.01	-0.01	-0.22	0.82
Pendapatan Keluarga	0.00	0.00	0.05	0.80	0.42
Literasi Kesihatan	0.05	0.01	0.27	7.25	0.00
Akhbar	0.03	0.02	0.05	1.24	0.22
Internet	-0.05	0.02	-0.11	-3.03	0.00
Buku Ilmiah	0.00	0.00	0.06	1.73	0.08
Pendapatan Bapa	0.00	0.00	0.01	0.16	0.88

Penggunaan internet mempengaruhi gaya hidup sihat remaja secara negatif. Semakin tinggi penggunaan internet, semakin rendah tahap gaya hidup sihat remaja (Jadual 4). Oleh itu, remaja perlu dipantau dan dibimbing dalam menggunakan internet dengan bijak agar tidak menjejaskan kesihatan mereka. Dalam pada itu, promosi gaya hidup sihat perlu dipergiatkan melalui medium internet agar mudah dicapai dan dihayati oleh remaja masakini.

Kesimpulan

Amalan gaya hidup sihat remaja berada pada tahap yang sederhana dengan literasi kesihatan, tahap pendidikan bapa dan penggunaan internet sebagai faktor yang paling dominan. Bagaimanapun, aspek saringan kesihatan berada pada tahap yang rendah. Selain itu, kajian turut mendapati, remaja yang lebih banyak membaca buku ilmiah serta mempunyai latarbelakang pendidikan dan pendapatan keluarga yang lebih tinggi cenderung mengamalkan gaya hidup sihat berbanding remaja lain. Oleh itu, faktor-faktor tersebut perlu diambil kira dalam program dan promosi gaya hidup sihat. Gaya hidup sihat sewajarnya dijadikan sebagai budaya hidup dan norma masyarakat dalam melahirkan generasi yang sihat dan cergas. Keluarga, sekolah, rakan sebaya dan pusat kesihatan merupakan elemen sistem mikro atau institusi yang paling dekat dengan remaja. Dalam pada itu, remaja masakini juga secara amnya sentiasa berinteraksi dengan budaya hidup masyarakat, media sosial, alatan komunikasi dan internet. Oleh itu, promosi gaya hidup sihat perlu dipergiatkan dalam kesemua elemen mikro sistem dan persekitaran realiti serta maya remaja tersebut. Promosi tersebut merangkumi aktiviti kecergasan mingguan, penyediaan makanan yang seimbang dan berkualiti, aplikasi gaya hidup sihat yang praktikal dan menarik, pemeriksaan kesihatan secara berkala dan aktiviti pencegahan penyalahgunaan bahan. Kajian lanjutan tentang gaya hidup sihat perlu dibuat secara lebih mendalam dan menyeluruh terhadap pelbagai kumpulan remaja dan kanak-kanak untuk mencegah kebantutan, mengurangkan risiko penyakit kronik dan membudayakan gaya hidup sihat dalam masyarakat secara berterusan.

Penghargaan: Artikel ini merupakan sebahagian daripada kajian FRGS bertajuk Pembangunan Modul Kemahiran Keibubapaan untuk Mendidik dan Membangunkan Potensi Modal Insan Generasi Z (MKK-Z) (Kod Projek: FRGS/1/2014/ss109/UKM/02/6) yang dibiayai oleh Kementerian Pengajian Tinggi, Malaysia.

Rujukan

- Cabassa, L. J., Stefancic, A., O'Hara, K., El-Bassel, N., Lewis-Fernández, R., Luchsinger, J. A., & Gates, A. (2015). Peer-led healthy lifestyle program in supportive housing: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 16(1): 388. <https://doi.org/10.1186/s13063-015-0902-z>
- Garcia-Hermoso, A., Vegas-Heredia, E. D., Fernández-Vergara, O., Ceballos-Ceballos, R., Andrade-Schnettler, Arellano-Ruiz, P., & Ramírez-Vélez, R. (2019). Independent and combined effects of handgrip strength and adherence to a Mediterranean diet on blood pressure in Chilean children. *Nutrition*, 60, 170-174. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2018.08.019>
- Hardman, R. J., Greg, K., Helen, M., Andrew, B. S., & Andrew, P. (2015). A randomised controlled trial investigating the effects of Mediterranean diet and aerobic exercise on cognition in cognitively healthy older people living independently within aged care facilities: The lifestyle intervention in independent living aged care (LILAC) study protocol. *Nutrition Journal*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.1093%2Fcdn%2Fnzaa077>
- King, D. E., Arch, G. M., Mark, C., & Charles J. E. (2009). Adherence to healthy lifestyle habits in US adults, 1988-2006. *The American Journal of Medicine*, 122(6), 528-534. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2008.11.013>
- Klein, E., & Aleksandra, H. (2015). Collaboration between special and physical education: The benefits of a healthy lifestyle for all students. *Teaching Exceptional Children*, 47(3), 163. <https://doi.org/10.1177/0040059914558945>
- Kudo, N., Hirohide, Y., Hiroshi, F., Hironobu, S., Yuichi, M., Teruhiko, H., & Hiroshi, I. (2015). Achievement of target blood pressure levels among Japanese workers with hypertension and healthy lifestyle

- characteristics associated with therapeutic failure. *PloS One*, 10(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133641>
- Kurth, T., Steven, C. M., Gaziano, M. J., Carlos, S. K., Meir, J. S., Klaus, B., & Julie, E. (2006). Healthy lifestyle and the risk of stroke in women. *Archives of Internal Medicine*, 166(13), 1403-1409. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.13.1403>
- Ling, J., Kristi, M. K., Barbara J. S., Seongho, K., & Dongfeng, W. (2014). Preliminary assessment of a school-based healthy lifestyle intervention among rural elementary school children. *Journal of School Health*, 84(4), 247-255. <https://doi.org/10.1111/josh.12143>
- Manap, J., Hamzah, M. R., Mohd Izani, N. N., & Saim, N. J. (2015). The definition of Z Generation: A systematic review perspective. *Pembentangan Seminar*. Simposium Kebudayaan dan Kerjasama Indonesia-Malaysia (SKIM IXV) on 25 November 2015.
- Mohamad, M. S., Man, S., & Ramli, M. A. (2015). Keselamatan makanan menurut perspektif Islam: Kajian terhadap pengambilan makanan berisiko. *Jurnal Fiqh*, 12(2015), 1-28. <https://doi.org/10.22452/fiqh.vol12no1.1>
- Mohd, R., Salleh, S. S., Arshad, F., Ghazali A. R., Haron, N., & Rajab, N.F. (2007). Abdominal obesity increased breast cancer risk. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*, 5(2), 17-28.
- Nakano, T., Kasuga, K., Murase, T., & Kazuhiro, S. (2013). Changes in healthy childhood lifestyle behaviors in Japanese rural areas. *Journal of School Health*, 83(4), 231-238. <https://doi.org/10.1111/josh.12021>
- Reeves, M. J., & Ann, P. R. (2000). Healthy lifestyle characteristics among adults in the United States 2000. *Archives of Internal Medicine*, 165(8), 854-857. <https://doi.org/10.1001/archinte.165.8.854>
- Salimin, N., Elumalai, G., Shahril, M. I., & Subramaniam, G. (2015). The effectiveness of 8 weeks physical activity program among obese students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 195, 1246-1254. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.273>
- Smith, P. J., Blumenthal, J. A., Hoffman, Cooper, B. M., Cooper, H., Strauman, T. A., Welsh-bohmer, K., Jeffrey, N. B., & Sherwood, A. (2010). Aerobic exercise and neurocognitive performance: A meta-analytic review of randomized controlled trials. *Psychosom Med*, 72(3), 239-52.
- Tamuri, A. H., Mahmud, Z., & Bari, S. (2005). Permasalahan pelajar-pelajar fakir miskin di daerah Sabak Bernam. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 30(2005), 21-33.
- Wadolowska, L., Hamulka, J., Kowalkowska, J., Ulewicz, N., Hoffmann, M., Gornicka, M., Bronkowska, M., Leszczynska, T., Glibowski, P., & Korzeniowska-Ginter, R. (2019). Changes in sedentary and active lifestyle, diet quality and body composition nine months after an education program in polish students aged 11–12 years: Report from the ABC of Healthy Eating Study. *Nutrients*, 11(2), 331. <https://doi.org/10.3390/nu11020331>