

---

## **Hubungan Antara Aktiviti Fizikal Dan Halangan Organisasi Terhadap Tahap Stres Bekerja Guru**

*Relationship between Physical Activity and Organizational Barriers toward Teachers Work Stress Level*

Muhammad Nur Aizuddin Abdul Rahman & Jaffry Zakaria

Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan, Universiti Pendidikan Sultan Idris,  
Tanjung Malim, Perak, Malaysia

**Published online:** 17 June 2021

**To cite this article (APA):** Abdul Rahman, M. N. A., & Zakaria, J. (2021). Relationship between Physical Activity and Organizational Barriers toward Teachers Work Stress Level. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, 10(1), 55-64. <https://doi.org/10.37134/jsspj.vol10.1.8.2021>

**To link to this article:** <https://doi.org/10.37134/jsspj.vol10.1.8.2021>

### **ABSTRAK**

Kajian ini bertujuan mengenal pasti tahap aktiviti fizikal, tahap stres bekerja dan halangan melakukan aktiviti fizikal guru-guru sekolah di negeri Perak. Disamping itu, kajian ini juga mengkaji perkaitan antara tahap aktiviti fizikal dengan tahap stres bekerja dan perkaitan antara tahap aktiviti fizikal dengan halangan melakukan aktiviti fizikal guru-guru sekolah di negeri Perak. Instrumen kajian yang digunakan ialah soal selidik. Subjek kajian adalah populasi guru sekolah di negeri Perak (N=380). Dapatan kajian menunjukkan tahap aktiviti fizikal mengikut urutan kepentingan ialah rendah, sederhana dan tinggi manakala tahap stres bekerja mengikut urutan kepentingan pula ialah sederhana, rendah dan tinggi. Faktor struktur dan organisasi merupakan halangan utama kepada guru-guru sekolah melakukan aktiviti fizikal. Hasil Kolerasi Pearson menunjukkan terdapat perkaitan antara tahap aktiviti fizikal dengan tahap stres bekerja. Namun yang demikian, kekuatan perhubungan tersebut adalah sangat lemah. Selain itu, kajian juga menunjukkan terdapat perkaitan antara tahap aktiviti fizikal dengan halangan melakukan aktiviti fizikal. Namun yang demikian, kekuatan perhubungan tersebut juga sangat lemah. Kesimpulannya, bagi meningkatkan tahap aktiviti fizikal dan mengurangkan tahap stres bekerja guru sekolah, halangan melakukan aktiviti fizikal perlulah diminimakan. Berdasarkan dapatan kajian, beberapa implikasi dan cadangan dikemukakan untuk tindakan pihak yang berkenaan dan kajian lanjut.

**Kata kunci:** aktiviti fizikal, stres bekerja guru, halangan aktiviti fizikal

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to identify level of physical activity, level of work stress and barriers of physical activities among school teachers in Perak state. Besides, this study examined the relationship between level of physical activity and level of work stress as well as level of physical activity and barriers of physical activities. The instrument of this study is Questionnaire. Population of this study is school teachers in Perak state (N=380). Result of this study shown that level of physical activity ranked accordingly is low, medium and high while level of work stress ranked accordingly is medium, low and high. Structure and organization factor was the main barriers of physical activities among school teachers. Pearson correlation shown there are relationship between level of physical activity and level of work stress. However, the strength of relationship is very week. Besides, the result also shown that there are significant relationship between level of physical activity and barriers of physical activities, but the strength of relationship is very week as well. In conclusion, to increase level of physical activity and lower level of work stress, the barriers of physical activity must be minimal. Several implications and suggestions were highlighted for further action and future research.*

**Keywords:** *physical activities, work stress, barriers of physical activities*

## PENGENALAN

Pengamalan gaya hidup yang aktif di mana melibatkan diri dalam aktiviti fizikal menjadi suatu keutamaan dalam kalangan masyarakat moden pada masa kini. Dengan melakukan aktiviti fizikal, terdapat banyak manfaat yang boleh diperolehi kepada kesihatan fizikal dan mental (Malm, Jakobsson & Isaksson, 2019).

Manakala daripada aspek kesihatan fizikal pula, ia dapat mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular dan kencing manis (Lee, Nam, Han, & Park, 2016). Selain itu juga, dengan melakukan aktiviti fizikal secara konsisten, ia telah terbukti dapat mengurangkan banyak risiko kondisi kesihatan yang mempengaruhi dalam populasi iaitu jangka hayat individu. Terdapat juga bukti yang kukuh di mana aktiviti fizikal boleh membantu dalam merendahkan kadar penyakit jantung, penyebab-kematian awal usia, kanser payudara, strok dan tekanan darah tinggi. Di samping itu juga, ia dapat mengurangkan risiko penyakit-penyakit serius dan boleh dijadikan sebagai rawatan utama ataupun rawatan tambahan bagi penyakit yang kronik (Florin, 2018).

Daripada aspek kesihatan mental pula, aktiviti fizikal dapat membantu individu mengurangkan tahap stres bekerja dan depresi serta memberi kegembiraan dalam kehidupan. Selain itu, ia juga dapat meningkatkan motivasi seseorang individu dan menstabilkan emosi serta memupuk semangat kerjasama di antara satu sama lain di tempat kerja (Malm et al., 2019). Seperti penjelasan aktiviti fizikal, stres juga memberi kesan kepada kesihatan seseorang individu seperti menyumbang kepada penyakit jantung, darah tinggi dan obesiti. Selain itu, stres juga menyumbang kepada isu psikologi termasuk kebimbangan, masalah susah tidur dan depresi (Herr, Barrech, Riedel, Gündel, Angerer & Li 2018).

Terdapat beberapa perbincangan menyatakan bahawa aktiviti fizikal merupakan salah satu mekanisme untuk mengatasi stres kerja. Sebagai contoh, Skakon, Kristensen, Christensen, Lund, dan Labriola (2011) dan Tavares dan Plotnikoff (2008) bersetuju bahawa aktiviti fizikal memberi kesan positif kepada stres dalam pekerjaan. Selain itu, dalam kajian oleh Mikkelsen, Stojanovska, Polenakovic, Bosevski & Apostolopoulo (2017) dan Wichers, Peeters, Rutten, Jacobs, Derom, Thiery dan Os (2012) jelas menyatakan bahawa dengan melakukan aktiviti fizikal, ia dapat memberi kesan positif kepada seseorang untuk mengurangkan stres dan depresi di tempat kerja.

Namun yang demikian, walaupun banyak bukti yang kukuh menyatakan bahawa dengan melakukan aktiviti fizikal secara konsisten dapat memberi manfaat kepada kesihatan fizikal dan mental melalui kajian-kajian ilmiah di dalam dan luar negara, hakikatnya tahap aktiviti fizikal dalam kalangan masyarakat dunia masih dalam peratus yang rendah. Melalui data yang diperolehi daripada World Health Organization (WHO) pada tahun 2012, didapati 31 peratus (%) masyarakat dunia tidak mencapai tahap minima fizikal aktiviti yang dicadangkan oleh WHO sendiri iaitu 150 minit seminggu adalah tahap minima bagi aktiviti fizikal dalam intensiti sederhana bagi seseorang dewasa (Nazare, Smith, Borel, Almeras, Tremblay, Bergeron & Despres, 2013).

Walaubagimanapun, Secara realiti di Malaysia, penemuan Tinjauan *Malaysia's Healthiest Workplace* oleh AIA Vitality pada tahun 2018 mendapati bahawa 45.9 peratus pekerja di Malaysia tidak aktif melakukan aktiviti fizikal. Ini membuktikan bahawa golongan pekerja di Malaysia kurang melakukan aktiviti fizikal. Kesibukan bekerja, komitmen terhadap keluarga dan kekurangan masa adalah alasan yang utama untuk tidak melakukan aktiviti fizikal oleh golongan yang bekerja (Merom, Pye, Macniven, Van Der Ploeg, Milat, Sherrington & Bauman, 2012).

Selain itu, tinjauan *Malaysia's Healthiest Workplace* oleh AIA Vitality pada tahun 2018 juga mendapati bahawa 50.2 peratus pekerja di Malaysia mengalami sekurang-kurangnya satu dimensi stres melibatkan kerja (AIA Vitality, 2018). Menurut bekas Presiden Persatuan Psikiatri Malaysia (MPA), Prof. Dr. Nor Zuraida Zainal, beliau menyatakan bahawa golongan guru didapati paling ramai mengalami gejala stres berbanding dengan kerjaya yang lain di negara ini akibat daripada bebanan kerja yang terlampau banyak. Sekumpulan penyelidik dari Universiti Putra Malaysia (UPM) mendapati kira-kira 71.1 peratus guru di Kuala Lumpur dan Selangor mengalami stres. Di samping itu

pula, Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan Malaysia (2017) mendapati 70 peratus daripada 9000 orang guru di Malaysia telah mengalami tekanan (Sajida Asarulah Khan, 2018).

Daripada dapatan kajian yang lepas tersebut, ia membuktikan bahawa tahap aktiviti fizikal mempunyai kaitan dengan tahap stres seseorang individu. Oleh itu, perkaitan antara tahap aktiviti fizikal dan tahap stres seseorang perlu dikaji terutamanya ke atas golongan guru yang didapati kerjaya yang mengalami stres kerja yang paling tinggi di negara ini.

Namun yang demikian, tahap aktiviti fizikal yang rendah diukur dengan ketidakcapaian tahap minima aktiviti fizikal iaitu 150 minit seminggu di mana ia dipengaruhi beberapa oleh faktor yang menghalang seseorang melakukan aktiviti fizikal. Berdasarkan *Sosial Ecological Model* (Garcia, Hahn, Magasi, Lai, Semik, Hammel & Heinemann, 2015) faktor tersebut adalah intrapersonal, interpersonal, persekitaran fizikal dan struktur serta organisasi (Bethancourt, Rosenberg, Beatty, & Arterburn, 2014). Oleh itu, faktor utama yang menghalang guru-guru sekolah untuk melakukan aktiviti fizikal perlu dikaji.

## TINJAUAN LITERATUR

Manfaat aktiviti fizikal tidak terhad kepada psikologikal sahaja. Malah, aktiviti fizikal juga menyumbang kepada peningkatan dalam kehidupan. Kajian lepas telah menunjukkan bahawa aktiviti fizikal juga dikaitkan dengan penurunan tahap depresi, memberikan kesan positif kepada emosi seseorang individu (Malm et al., 2019).

Kajian oleh MacFarlane dan Montgomery (2010) juga mendapati bahawa aktiviti fizikal berguna terutamanya dalam menghadapi stres melibatkan pekerjaan. Menghadapi stres membantu seseorang individu bekerja dengan lebih fokus dalam melaksanakan tanggungjawab yang diamanahkan. Vankim dan Nelson (2013) pula menjalankan kajian ke atas pelajar-pelajar kolej tahun empat di Amerika Syarikat dan mendapati bahawa pelajar yang melakukan aktiviti fizikal seperti yang dicadangkan oleh WHO iaitu melebihi 150 minit seminggu dilaporkan mempunyai kesihatan mental yang baik di samping tahap stres yang rendah berbanding pelajar yang tidak mencapai tahap aktiviti fizikal yang sepatutnya. Selain itu, kajian oleh (Chin, 2013) juga selari dengan dapatan kajian ini di mana dengan melakukan aktiviti fizikal boleh mengurangkan stres berkaitan kerja dan secara tidak langsung meningkatkan kualiti dalam kehidupan.

Tinjauan *Malaysia's Healthiest Workplace* oleh AIA Vitality pada tahun 2018 juga mendapati bahawa 50.2 peratus pekerja di Malaysia mengalami sekurang-kurangnya satu dimensi stres melibatkan kerja (AIA Vitality, 2018). Menurut bekas Presiden Persatuan Psikiatri Malaysia (MPA), Prof. Dr. Nor Zuraida Zainal, beliau menyatakan bahawa golongan guru didapati paling ramai mengalami gejala stres berbanding dengan kerjaya yang lain di negara ini akibat daripada bebanan kerja yang terlampau banyak (Sajida Asarulah Khan, 2018).

Guru-guru adalah watak utama yang diamanahkan dalam proses penerapan dan penyampai ilmu kepada anak watan iaitu daripada generasi kepada generasi baru hinggalah pada zaman ini. Sama ada mereka rela atau tidak, mereka dituntut untuk membangunkan diri dengan sebarang bentuk perubahan serta pembaharuan dalam bidang pendidikan yang berlaku dari semasa ke semasa. Ini kerana institusi ilmu di Malaysia berkembang pesat selaras dengan penumbuhan ekonomi. Kemajuan teknologi juga memainkan peranan penting terhadap bentuk perubahan dan pembaharuan sistem pendidikan di Malaysia. Situasi tersebut secara umumnya mengakibatkan guru-guru terpaksa berhadapan dengan pelbagai tanggungjawab yang lebih mencabar, lebih berat dan semakin kompleks.

Secara tidak langsung, beban tugas yang sedia ada bertambah terutamanya dalam penyediaan alat bantu mengajar dan bahan-bahan pengajaran. Tai, Ng dan Lim (2019) menyatakan bahawa salah satu punca stres bagi guru adalah perubahan dalam dasar pendidikan yang membebankan mereka. Sebagai pengurus pembelajaran, guru perlu merancang pengetahuan, kemahiran dan nilai yang hendak diajar setiap hari. Selain itu, Guru juga telah dibebankan dengan pelbagai tugas pentadbiran yang telah menjadi rutin pekerjaan mereka, sebagai contoh mengisi borang, mengutip yuran, mengemaskinikan kedatangan pelajar, menyediakan laporan prestasi, menyediakan soalan ujian dan peperiksaan, memberi bimbingan dan sebagainya bagi memajukan pelajarannya. Akibatnya, stres yang

berpanjangan boleh melemahkan mental dan fizikal serta berupaya melemahkan secara signifikan kerjaya guru dan prestasi pelajarinya kerana stres menjejaskan kualiti pengajaran dan komitmen para guru di sekolah.

## METODOLOGI KAJIAN

Untuk memenuhi tujuan kajian ini bagi mengenal pasti perkaitan antara tahap aktiviti fizikal dengan tahap stres bekerja, perkaitan antara tahap aktiviti fizikal dengan halangan melakukan aktiviti fizikal, mengenal pasti tahap aktiviti fizikal, tahap stres bekerja dan halangan melakukan aktiviti fizikal guru-guru sekolah di negeri Perak, maka kaedah kajian berbentuk kuantitatif digunakan dalam kajian ini. Instrumen kajian yang digunakan ialah soal selidik *The International Physical Activity Questionnaire* versi pendek, *Teachers Stress Inventory* (TSI) dan *Barriers in Physical Activity and Exercise Participation* (BPEP). Subjek kajian adalah populasi guru sekolah di negeri Perak (N=380). Proses mengedar dan mengumpul soal selidik tersebut bermula pada 2 Oktober 2019 hingga 31 Disember 2019. Borang soal selidik mula diedarkan bermula di daerah Muallim, diikuti Batang Padang, Kinta Selatan, Kinta Utara, Perak Tengah, Manjung, Hilir Perak, Bagan Datuk, Kuala Kangsar, Larut/Matang/Selama, Kerian dan yang terakhir Hulu Perak.

Sebuah sekolah rendah dan sebuah sekolah menengah bagi setiap daerah telah dipilih oleh penyelidik berdasarkan kebolehcapaian logistik penyelidik dan setiap sekolah tersebut diedarkan dengan jumlah sampel yang sebenar bagi daerah tersebut menggunakan kaedah persampelan berstrata. Ini bermakna jumlah soal selidik yang diedarkan adalah dua kali ganda di setiap daerah bagi mengelakkan ketidakcukupan soal selidik yang diterima kelak. Responden kajian telah diberi tempoh selama dua minggu untuk menjawab dan mengembalikan borang soal selidik kepada penyelidik secara pos seperti yang dinyatakan di dalam surat iringan soal selidik tersebut. Penyelidik juga telah menghubungi pentadbiran sekolah yang terlibat bagi memaklumkan jumlah responden yang telah menjawab dan belum menjawab supaya pihak pentadbiran sekolah memberi peringatan mesra kepada responden yang belum menjawab dan pos borang soal selidik tersebut kepada penyelidik. Tempoh tambahan selama seminggu diberikan kepada responden yang belum menjawab bagi mengembalikan borang soal selidik kepada penyelidik.

## DAPATAN KAJIAN

Berdasarkan jadual 1, analisis yang dibuat menunjukkan bahawa 211 orang guru sekolah di negeri Perak (55.5%) berada di tahap yang rendah manakala 141 orang guru (37.1%) berada di tahap yang sederhana. Hanya 28 orang guru (7.4%) di negeri Perak berada pada tahap aktiviti fizikal yang tinggi.

**Jadual 1:** Tahap aktiviti fizikal guru sekolah di negeri Perak

Tahap Aktiviti Fizikal	N	%
Rendah	211	55.5
Sederhana	141	37.1
Tinggi	28	7.4
Jumlah	380	100

Menurut jadual 2, analisis menunjukkan tahap stres bekerja guru-guru di negeri Perak paling tinggi adalah pada tahap sederhana iaitu seramai 222 orang guru (58.4%) diikuti pada tahap tinggi iaitu seramai 152 orang guru (40.0%) dan hanya 6 orang guru (1.6%) berada pada tahap yang rendah.

**Jadual 2:** Tahap stres bekerja guru-guru sekolah di negeri Perak

Tahap Tekanan Kerja	N	Peratusan
Rendah	6	1.6%
Sederhana	222	58.4%
Tinggi	152	40.0%

Analisis ke atas jadual 3 menunjukkan bahawa faktor halangan melakukan aktiviti fizikal guru-guru di negeri Perak mengikut urutan keutamaan adalah struktur dan organisasi ( $M = 3.53$ ,  $SD = .70$ ), diikuti persekitaran fizikal ( $M = 3.51$ ,  $SD = .77$ ), intrapersonal ( $M = 3.33$ ,  $SD = .71$ ), dan interpersonal ( $M = 3.27$ ,  $SD = .71$ ).

**Jadual 3:** Halangan melakukan aktiviti fizikal guru-guru sekolah di negeri Perak

Faktor Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal	Min	Sisihan Piawai
Struktur dan Organisasi	3.53	.70
Persekitaran Fizikal	3.51	.77
Intrapersonal	3.33	.71
Interpersonal	3.27	.71

Berdasarkan jadual 4, hasil analisis ujian kolerasi Pearson ke atas hubungan tahap aktiviti fizikal dengan tahap stres bekerja dalam kalangan guru-guru sekolah di negeri Perak, penyelidik merumuskan bahawa hubungan tahap aktiviti fizikal dengan semua sub konstruk tahap stres bekerja adalah signifikan tetapi kekuatan perhubungan tersebut adalah sangat lemah. Namun yang demikian, hubungan kedua-dua pemboleh ubah adalah bersifat tidak searah iaitu lebih rendah tahap aktiviti fizikal, maka lebih tinggi tahap stres bekerja guru-guru sekolah di negeri perak.

**Jadual 4:** Hubungan tahap aktiviti fizikal dengan tahap stres bekerja bagi sub konstruk pengurusan masa dalam kalangan guru-guru sekolah di negeri Perak

		Tahap Aktiviti Fizikal
Pengurusan Masa	Kolerasi <i>Pearson</i>	-.172**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.001
	N	380
Stres Berkaitan Kerja	Kolerasi <i>Pearson</i>	-.189**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000
	N	380
Kesusahan Profesional	Kolerasi <i>Pearson</i>	-.159**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.002
	N	380
Disiplin dan Motivasi	Kolerasi <i>Pearson</i>	-.186**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000
	N	380
Pelaburan Profesional	Kolerasi <i>Pearson</i>	-.216**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000
	N	380
Emosi	Kolerasi <i>Pearson</i>	-.147**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.004
	N	380

Keletihan	Kolerasi <i>Pearson</i>	-.163**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.001
	N	380
Manifestasi Kardiovaskular	Kolerasi <i>Pearson</i>	-.173**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.001
	N	380
Manifestasi Gastronomi	Kolerasi <i>Pearson</i>	-.212**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000
	N	380
Manifestasi Kelakuan	Kolerasi <i>Pearson</i>	-.213**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000
	N	380

\*\* . Signifikan pada tahap keyakinan .01 (2-tailed).

Berdasarkan jadual 5, hasil analisis ujian Kolerasi *Pearson* ke atas hubungan halangan melakukan aktiviti fizikal dengan tahap aktiviti fizikal dalam kalangan guru-guru sekolah di negeri Perak, penyelidik merumuskan bahawa hubungan semua faktor halangan melakukan aktiviti fizikal dengan tahap aktiviti fizikal adalah signifikan tetapi kekuatan perhubungan tersebut adalah sangat lemah. Namun yang demikian, hubungan kedua-dua pemboleh ubah adalah bersifat tidak searah iaitu lebih rendah tahap aktiviti fizikal, maka lebih tinggi halangan melakukan aktiviti fizikal guru-guru sekolah di negeri perak.

**Jadual 5:** Hubungan halangan melakukan aktiviti fizikal bagi faktor intrapersonal dengan tahap aktiviti fizikal dalam kalangan guru-guru sekolah di negeri Perak

	<b>Tahap Aktiviti Fizikal</b>	
Faktor Intrapersonal	Kolerasi <i>Pearson</i>	-.128*
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.012
	N	380
Faktor Interpersonal	Kolerasi <i>Pearson</i>	-.188**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000
	N	380
Faktor Persekitaran Fizikal	Kolerasi <i>Pearson</i>	-.152**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.003
	N	380
Faktor Struktur Dan Organisasi	Kolerasi <i>Pearson</i>	-.108*
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.035
	N	380

\*\* . Signifikan pada tahap keyakinan .01 (2-tailed).

## PERBINCANGAN

### Tahap aktiviti fizikal

Analisis kajian menunjukkan tahap aktiviti fizikal guru-guru sekolah di negeri Perak adalah rendah dengan 55.5% berbanding sederhana 37.1% dan diikuti tinggi dengan hanya 7.4%. Hal ini menyokong penemuan Tinjauan Malaysia's Healthiest Workplace oleh AIA Vitality pada tahun 2018 di mana mendapati bahawa 45.9 peratus pekerja di Malaysia tidak aktif melakukan aktiviti fizikal. Selain itu, Kementerian Belia dan Sukan (KBS) pada 2016 yang lalu mengatakan bahawa hanya 40% rakyat Malaysia mengamalkan aktiviti fizikal secara rutin (Khairy Jamaluddin, 2016).

### **Tahap stres bekerja**

Sementara itu analisis menunjukkan tahap stres bekerja guru-guru sekolah di negeri Perak sangat membimbangkan dengan 40.0 peratus berada pada tahap yang tinggi, seterusnya 58.4 peratus berada pada tahap yang sederhana manakala hanya 1.6 peratus berada pada tahap yang rendah. Hal ini menyokong penemuan tinjauan Malaysia's Healthiest Workplace oleh AIA Vitality pada tahun 2018 di mana 50.2 peratus pekerja di Malaysia mengalami sekurang-kurangnya satu dimensi stres melibatkan kerja (AIA Vitality, 2018). Selain itu, penemuan ini juga menyokong kenyataan daripada Presiden Kongres Kesatuan Pekerja-pekerja dalam Perkhidmatan Awam (CUEPACS) iaitu Datuk Azih Muda di dalam Persidangan Psikologi Modal Insan pada tahun 2017 yang lalu bahawa tahap stres pekerja Malaysia sangat tinggi.

### **Halangan melakukan aktiviti fizikal**

Dapatan kajian juga menunjukkan faktor halangan melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan guru sekolah di negeri Perak yang paling tinggi adalah faktor struktur dan organisasi diikuti faktor persekitaran fizikal dan faktor intrapersonal. Manakala faktor interpersonal adalah faktor yang terendah menyumbang kepada halangan melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan guru sekolah di negeri Perak. Dapatan kajian ini menyokong dapatan kajian yang lampau oleh Herazo-Beltran, Pinillos, Vidarte, Crissien, Suarez & Garcia (2017), iaitu kekurangan kemudahan sukan, kesanggupan mereka membelanjakan wang untuk membayar yuran bagi menggunakan kemudahan sukan adalah faktor utama yang menghalang individu melakukan aktiviti fizikal.

### **Hubungan tahap aktiviti fizikal dan tahap stres bekerja**

Hasil analisis Kolerasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tahap aktiviti fizikal dengan tahap stres bekerja bagi kesemua sub konstruk iaitu pengurusan masa, stres berkaitan kerja, kesusahan profesional, disiplin dan motivasi, pelaburan profesional, emosi, keletihan, manifestasi kardiovaskular, manifestasi gastronomi dan manifestasi kelakuan. Walau bagaimanapun, kekuatan perhubungan tersebut adalah sangat lemah. Namun yang demikian, hubungan kedua-dua pemboleh ubah adalah bersifat tidak searah iaitu lebih rendah tahap aktiviti fizikal, maka lebih tinggi tahap stres bekerja guru-guru sekolah di negeri Perak atau sebaliknya. Teori *Self-Efficacy* oleh Albert Bandura adalah bertepatan bagi menerangkan kesan aktiviti fizikal terhadap stres seseorang di mana aktiviti fizikal dapat membantu mengatasi perasaan negatif yang dikaitkan dengan kebimbangan depresi atau perasaan hati (emosi) yang negatif seperti stres (Warner, Schuz, Wolff, Parschau, Wurm, & Schwarzer, 2014)

### **Hubungan tahap aktiviti fizikal dan halangan melakukan aktiviti fizikal**

Selain itu, hasil analisis Kolerasi Pearson juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara halangan melakukan aktiviti fizikal dengan tahap aktiviti fizikal bagi kesemua sub konstruk iaitu faktor intrapersonal, faktor interpersonal, faktor persekitaran fizikal dan faktor struktur dan organisasi. Walau bagaimanapun, kekuatan perhubungan tersebut adalah sangat lemah. Namun yang demikian, hubungan kedua-dua pemboleh ubah adalah bersifat tidak searah iaitu lebih tinggi halangan melakukan aktiviti fizikal, maka lebih rendah tahap aktiviti fizikal guru-guru sekolah di negeri Perak atau sebaliknya. Gambaran yang dinyatakan oleh teori Self-Determination (SDT) bertepatan dengan senario yang berlaku ke atas guru sekolah di negeri Perak di mana tahap 183 aktiviti fizikal dipengaruhi oleh halangan melakukan aktiviti fizikal. Sebagai contoh, interaksi antara manusia seperti motivasi oleh keluarga, tunjuk ajar oleh profesional dan ketakutan terhadap pihak lawan memberi kesan kepada seseorang melakukan aktiviti fizikal.

## KESIMPULAN

Dapatan kajian ini menunjukkan tahap aktiviti fizikal guru-guru sekolah di negeri Perak berada pada tahap yang sangat membimbangkan manakala 40 peratus guru sekolah di negeri Perak menghadapi tahap stres bekerja yang tinggi. Dapatan kajian ini juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tahap aktiviti fizikal dengan tahap stres bekerja. Di samping itu, dapatan ini juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tahap aktiviti fizikal dengan halangan melakukan aktiviti fizikal iaitu faktor struktur dan organisasi adalah faktor yang paling tinggi sebagai halangan guru-guru sekolah di negeri Perak melakukan aktiviti fizikal seperti kekurangan maklumat tentang aktiviti fizikal, kekurangan kemudahan sukan, kesanggupan mereka membelanjakan wang untuk membayar yuran bagi menggunakan kemudahan sukan.

Oleh itu, dapatan ini boleh dijadikan panduan oleh pihak yang terlibat dalam meningkatkan tahap aktiviti fizikal guru-guru sekolah supaya mencapai tahap minimum aktiviti fizikal yang disarankan oleh World Health Organization (WHO) iaitu 150 minit seminggu dengan memberikan kursus atau taklimat tentang praktikal melakukan aktiviti fizikal dengan betul dan bantuan teknologi dalam melakukan aktiviti fizikal serta meningkatkan pengetahuan guru-guru sekolah tentang kepentingan melakukan aktiviti fizikal terhadap kesihatan fizikal dan mental individu. Perkara ini dapat membantu guru-guru sekolah meningkatkan tahap aktiviti fizikal mereka walaupun menghadapi kekurangan kemudahan sukan tanpa mengeluarkan peruntukan kewangan tambahan untuk tujuan ini.

Selain itu, Dapatan kajian ini perlu diberi perhatian oleh JPN Perak dan KPM kerana guru-guru sekolah di negeri Perak perlu meningkatkan tahap aktiviti fizikal mereka bagi mengurangkan tahap stres bekerja mereka. Perkara ini boleh menyumbang kepada kualiti pengajaran dan pembelajaran di dalam kelas dan secara tidak langsung menyumbang kepada pencapaian sasaran misi dan visi Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) dan Jabatan Pendidikan Negeri Perak iaitu berkaitan pendidikan yang berkualiti.

Dapatan kajian ini menunjukkan guru sekolah mempunyai tahap aktiviti fizikal dan tahap stres yang membimbangkan. Walau bagaimanapun, kajian ini terhad kepada guru-guru sekolah di negeri Perak. Oleh itu, dapatan kajian ini tidak boleh digeneralisasikan kepada guru-guru sekolah Malaysia keseluruhannya. Penyelidik akan datang disarankan menjalankan kajian yang serupa terhadap guru-guru sekolah di negeri lain termasuk sekolah swasta. Keadaan ini membolehkan kajian perbandingan berdasarkan tahap aktiviti fizikal dan tahap stres bekerja dilakukan dengan lebih menyeluruh. Bagi mengeneralisasikan dapatan kajian ini kepada keseluruhan guru sekolah Malaysia, kajian seterusnya perlu melibatkan guru sekolah yang berbeza budaya, bangsa, geografi, etnik dan sosio ekonomi. Dengan ini, penyelidik yang akan datang boleh melihat dengan lebih mendalam lagi perbezaan tahap aktiviti fizikal dan tahap stres bekerja guru sekolah berdasarkan elemen tersebut.

## RUJUKAN

- AIA Vitality. (2018). Malaysia's Healthiest Workplace 2018. Retrieved from <https://healthiestworkplace.aia.com/malaysia/eng/>
- Bethancourt, H. J., Rosenberg, D. E., Beatty, T., & Arterburn, D. E. (2014). Barriers to and facilitators of physical activity program use among older adults. *Clin Med Res*, 12(1-2), 10-20. doi: <https://10.3121/cmr.2013.1171>
- Chin T. S. (2013). The Effect Of Recreational Sport Involvement On Work Stress And Quality Of Life In Central Taiwan. *Social Behavior & Personality: an international journal*, 41(10), 1705.
- Florin, D. (2018). Sedentarism and Benefits of Regular Physical Activity in Healthy Adults. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 18(1), 97-103.
- Garcia, S. F., Hahn, E. A., Magasi, S., Lai, J. S., Semik, P., Hammel, J., & Heinemann, A. W. (2015). Development of self-report measures of social attitudes that act as environmental barriers and facilitators for people with disabilities. *Arch Phys Med Rehabil*, 96(4), 596-603. doi: <https://10.1016/j.apmr.2014.06.019>



- Herazo-Beltran, Y., Pinillos, Y., Vidarte, J., Crissien, E., Suarez, D., & Garcia, R. (2017). Predictors of perceived barriers to physical activity in the general adult population: a cross-sectional study. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 21(1), 44-50.
- Herr, R. M., Barrech, A., Riedel, N., Gündel, H., Angerer, P. & Li, J. (2018). Long-Term Effectiveness of Stress Management at Work: Effects of the Changes in Perceived Stress Reactivity on Mental Health and Sleep Problems Seven Years Later. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 15(2), 255; <https://doi.org/10.3390/ijerph15020255>
- Khairy Jamaluddin. (2016) *KBS baru sedar rakyat kurang bersukan/Interviewer: Kosmo*. majlis pelancaran acara maraton HSN21KM KBS, Galeri KBS.
- Lee, S. A., Ju, Y. J., Lee, J. E., Hyun, I. S., Nam, J. Y., Han, K. T., & Park, E. C. (2016). The relationship between sports facility accessibility and physical activity among Korean adults. *BMC Public Health*, 16, 893. doi: <https://10.1186/s12889-016-3574-z>
- MacFarlane, L., & Montgomery, C. (2010). Influencing the Mind Through the Body: A Theoretical Model for Coping With Student Teacher Stress Through Physical Exercise. *Journal of Cognitive Education and Psychology*, 9(2), 183-197 doi: <https://10.1891/1945-8959.9.2.183>
- Malm, C., Jakobsson, J. & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports MDPI*, 7(5), 127; <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Merom, D., Pye, V., Macniven, R., van der Ploeg, H., Milat, A., Sherrington, C., . . . Bauman, A. (2012). Prevalence and correlates of participation in fall prevention exercise/physical activity by older adults. *Prev Med*, 55(6), 613-617. doi: <https://10.1016/j.ypmed.2012.10.001>
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, K., Bosevski, M. & Apostolopoulo, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48-56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Nazare, J. A., Smith, J., Borel, A. L., Almeras, N., Tremblay, A., Bergeron, J., . . . Despres, J. P. (2013). Changes in both global diet quality and physical activity level synergistically reduce visceral adiposity in men with features of metabolic syndrome. *J Nutr*, 143(7), 1074-1083. doi: <https://10.3945/jn.113.175273>
- Sajida Asarulah Khan. (2018). Guru Paling Stres. Utusan Malaysia. Retrieved from <https://www.utusan.com.my/berita/nasional/guru-paling-stres-1.717093>
- Skakon, J., Kristensen, T. S., Christensen, K. B., Lund, T., & Labriola, M. (2011). Do managers experience more stress than employees? Results from the Intervention Project on Absence and Well-being (IPAW) study among Danish managers and their employees. *Work*, 38(2), 103-109. doi: <https://10.3233/WOR-2011-1112>
- Tai, K. L., Ng, Y. G., & Lim, P. Y. (2019). Systematic review on the prevalence of illness and stress and their associated risk factors among educators in Malaysia. *PLoS One*, 14(5), e0217430. doi: <https://10.1371/journal.pone.0217430>
- Tavares, L. S., & Plotnikoff, R. C. (2008). Not enough time? Individual and environmental implications for workplace physical activity programming among women with and without young children. *Health Care Women Int*, 29(3), 244-281. doi: <https://10.1080/07399330701880911>
- Vankim, N. A., & Nelson, T. F. (2013). Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. *Am J Health Promot*, 28(1), 7-15. doi: <https://10.4278/ajhp.111101-QUAN-395>
- Warner, L. M., Schuz, B., Wolff, J. K., Parschau, L., Wurm, S., & Schwarzer, R. (2014). Sources of self-efficacy for physical activity. *Health Psychol*, 33(11), 1298-1308. doi: <https://10.1037/hea0000085>
- Wichers, M., Peeters, F., Rutten, B. P., Jacobs, N., Derom, C., Thiery, E., Os, J. V. (2012). A time-lagged momentary assessment study on daily life physical activity and affect. *Health Psychol*, 31(2), 135-144. doi: <https://10.1037/a0025688>

✉ Muhammad Nur Aizuddin Abdul Rahman  
Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan,  
Universiti Pendidikan Sultan Idris,  
Tanjung Malim, Perak,  
Malaysia  
Email: [aizuddin@upsi.edu.my](mailto:aizuddin@upsi.edu.my)