
Kajian Ulasan

**FAKTOR MEMPENGARUHI TAHAP KECERGASAN DALAM KALANGAN
REMAJA DAN KANAK-KANAK DI KAWASAN BANDAR DAN LUAR BANDAR:
KAJIAN ULASAN**

Mohd Syukran Abdul Khadir^{1,2}, Ahmad Syariff Ahmad Tajudin³ & Kevin Tan⁴

¹Sekolah Menengah Kebangsaan Tinggi Klang, Kementerian Pendidikan Malaysia, Malaysia

²Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia

³Institut Perguruan Tuanku Bainun, Pulau Pinang, Malaysia

⁴Fakulti Sains dan Matematik, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia

Abstrak

Journal of Sports Science and Physical Education 2(1): 17-23, 2013 – Kecergasan fizikal adalah kebolehan tubuh badan untuk berfungsi secara efisien dan efektif, menikmati masa kesenggangan untuk sihat, menghindari penyakit, dan untuk bertindak balas ketika keadaan kecemasan. Aktiviti fizikal berkait rapat dengan tahap kecergasan fizikal seseorang. Aktiviti fizikal adalah pergerakan badan yang dihasilkan oleh rangka otot yang akan mengakibatkan pengeluaran tenaga. Kualiti kehidupan bagi rakyat di Malaysia dipercayai akan memberi kesan terhadap pertumbuhan pembangunan fizikal di sesebuah tempat tersebut. Kawasan bandar ialah kawasan yang diwartakan serta kawasan tepu bina yang bersempadan dengannya dan gabungan kedua-dua kawasan ini mempunyai penduduk seramai 10,000 orang atau lebih semasa Banci Penduduk dan Perumahan 2000. Kawasan selainnya yang diwartakan dan mempunyai jumlah penduduk kurang daripada 10,000 orang serta kawasan yang tidak diwartakan, dikelaskan sebagai luar bandar. Perbezaan kawasan tempat tinggal di kawasan yang dibezakan oleh saiz penduduk boleh dikaitkan dengan perbezaan dalam tabiat makan, akses untuk ke tempat kemudahan sukan dan peluang untuk aktiviti fizikal, dan lain-lain lagi. Pendedahan-pendedahan ini terhadap alam sekitar juga mungkin menentukan gaya kehidupan serta risiko terhadap kardiovaskular dan ia mungkin dikaitkan dengan tahap kecergasan. Justeru, kajian ulasan ini dijalankan untuk mengenalpasti faktor yang mempengaruhi tahap kecergasan dalam kalangan remaja dan kanak-kanak di kawasan bandar dan luar bandar.

Kata kunci: tahap kecergasan, remaja, kanak-kanak, bandar, luar bandar

FACTORS THAT INFLUENCE FITNESS LEVEL AMONG TEENAGERS AND CHILDREN IN URBAN AND RURAL AREA: A BRIEF REVIEW

Abstract

Journal of Sports Science and Physical Education 2(1): 17-23, 2013 – Physical fitness is the ability of the body to function efficiently and effectively, enjoy leisure time for healthy, prevent disease, and to react during emergency situation. Physical activity is closely related to a person's physical fitness level. Physical activity is the body movement produced by skeletal muscles that result in energy expenditure. The quality of life for people in Malaysia are believed to affect the growth of physical development in a particular place. Urban area is gazetted area and built-up areas and the combination of these two areas consisted a population of 10,000 or more according to the 2000 Population and Housing Census. Other gazetted areas with a population of less than 10,000 people and an area that is not been gazetted are classified as rural area. The difference living areas that are distinguished by the size of the population can be attributed to differences in eating habits, access to public sports facilities and opportunities for physical activity, and many others. The disclosures on the environment also may determine the style of life and the risk of cardiovascular and also might be associated with fitness level. Thus, this brief review study was conducted to identify factors that influence the level of fitness among adolescents and children in urban and rural areas.

Keywords: fitness level, teenagers, children, urban, rural

Pengenalan

Kualiti kehidupan bagi rakyat di Malaysia juga memberi kesan terhadap pertumbuhan pembangunan fizikal di sesebuah tempat tersebut. Di kawasan yang pesat membangun seperti di bandar-bandar besar, kualiti kehidupan mereka boleh di kategorikan sebagai tidak sihat. Kawasan bandar ialah kawasan yang diwartakan serta kawasan tepu bina yang bersempadan dengannya dan gabungan kedua-dua kawasan ini mempunyai penduduk seramai 10,000 orang atau lebih semasa Banci Penduduk dan Perumahan 2000. Kawasan selainnya yang diwartakan dan mempunyai jumlah penduduk kurang daripada 10,000 orang serta kawasan yang tidak diwartakan, dikelaskan sebagai luar bandar.

Kecergasan fizikal di definisikan sebagai kebolehan tubuh badan untuk berfungsi secara efisien dan efektif, menikmati masa kesenggangan, untuk sihat, untuk menghindari penyakit, dan untuk bertindak balas ketika keadaan kecemasan. Aktiviti fizikal juga berkait rapat dengan tahap kecergasan fizikal seseorang. Aktiviti fizikal didefinisikan sebagai pergerakan badan yang dihasilkan oleh rangka otot yang akan mengakibatkan pengeluaran tenaga. Kecergasan fizikal adalah sebahagian ditentukan secara genetik, tetapi ia boleh juga banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor alam sekitar (Chillón, Ortega, Ferrando & Casajus, 2011).

Aktiviti fizikal yang sesuai adalah salah satu penentu utama tahap kecergasan. Perbezaan kawasan tempat tinggal di kawasan yang dibezakan oleh saiz penduduk boleh dikaitkan dengan perbezaan dalam tabiat makan, akses untuk ke tempat kemudahan sukan dan peluang untuk aktiviti fizikal, dan lain-lain lagi. Pendedahan-pendedahan ini terhadap alam sekitar juga mungkin menentukan gaya kehidupan serta risiko terhadap kardiovaskular dan ia mungkin dikaitkan dengan tahap kecergasan (Chillón et al., 2011).

Kanak-kanak pada hari ini juga memilih untuk kurang aktif terutamanya di kawasan bandar. Dollman et al., (2005) menyatakan bahawa kanak-kanak pada hari ini lebih cenderung untuk tidak melakukan aktiviti yang berkaitan fizikal apabila ramai di antara mereka memilih aktiviti seperti makan dan tidur dan aktiviti tersebut merupakan 10 aktiviti utama mereka. Di Iowa, satu kajian yang di laksanakan bagi melihat perbezaan dalam aktiviti fizikal, kecergasan fizikal, dan berat badan berlebihan dalam kalangan kanak-kanak bandar dan luar bandar. Dan hasil dapatan menunjukkan kanak-kanak dari kawasan luar bandar dan bandar-bandar kecil lebih aktif berbanding kanak-kanak bandar (Joens-Matre et al., 2008). Ia memang tidak dapat di nafikan kerana antara faktor-faktor yang menyebabkan ramai kanak-kanak di bandar tidak mempunyai tahap kecergasan yang tinggi kerana teknologi, keadaan sosial di kawasan perumahan, pencemaran, masalah sosial, kemudahan awam dan sebagainya.

Beberapa kajian telah dilakukan bagi mengkaji hubungan antara tempat tinggal (bandar atau luar bandar) dan kecergasan fizikal dalam kalangan remaja serta kanak-kanak di seluruh dunia, dan antaranya adalah negara Amerika Syarikat, Turki, Switzerland, Cyprus, Greece, Mexico, Australia dan Oman. Hasil dapatan dari kajian tersebut menunjukkan bahawa keputusan yang tidak konsisten. Perbezaan antara tempat-tempat kediaman dengan negara-negara serantau khususnya, dan data dari negara-negara yang berbeza diperlukan supaya ia akan lebih memudahkan serta memahami hubungan di antara tempat tinggal dan kecergasan dalam kalangan remaja dan kanak-kanak.

Hasil dapatan kajian menunjukkan bahawa kadar berat badan berlebihan adalah lebih tinggi dalam kalangan kanak-kanak luar bandar (25%) daripada kanak-kanak dari kawasan bandar (19%) dan bandar-bandar kecil (17%). Joens-Matre et al. percaya bahawa diet memberi kesan kepada status berat badan subjek dalam kajian mereka. Selain itu, hasil dapatan beberapa kajian yang terhasil menunjukkan dapatan yang sebaliknya. Ini mungkin disebabkan oleh aktiviti fizikal yang dilakukan oleh kanak-kanak ini.

Kaedah

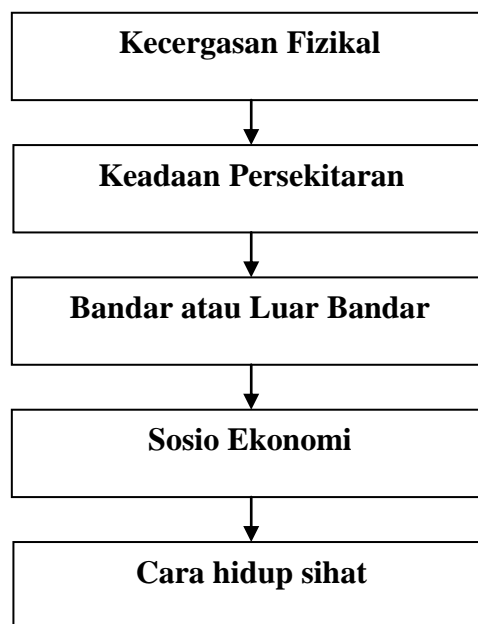
Kriteria Pemilihan Sumber Carian

Kajian-kajian yang dipilih telah menepati kriteria-kriteria yang telah ditetapkan iaitu: a) hasil dapatan menunjukkan kaitan antara tahap kecergasan fizikal b) kecergasan fizikal diantara bandar dan luar bandar c) kecergasan fizikal dan kawasan kejiranan d) berkaitan dengan kecergasan fizikal terhadap remaja dan kanak-kanak.

Pembahagian Data

Selepas kajian dikenal pasti, kod bagi kajian tersebut telah dilakukan bagi memudahkan pembahagian hasil dapatan kajian tersebut. Berikut adalah pemboleh ubah yang telah ditetapkan: a) kecergasan fizikal b) bandar dan luar bandar c) hasil dapatan d) subjek.

Berikut adalah rangka kerja dari kajian yang dijalankan.



Keputusan

Kecergasan Fizikal dan Keadaan Persekitaran

Keadaan perumahan atau persekitaran yang padat dan terdedah kepada pencemaran akan memberi kesan kepada kanak-kanak atau remaja untuk melakukan aktiviti fizikal dan

kecergasan. Ignatius (2004) menyatakan bahawa kesan dari pencemaran udara juga memberi kesan kepada VO2 max kanak-kanak dan melakukan senaman di kawasan yang terdedah kepada pencemaran udara tidak memberi kesan dan faedah kepada kecergasan fizikal. Gambaran ini jelas menunjukkan bahawa kawasan bandar yang lazimnya terdedah kepada pencemaran udara.

Kawasan perumahan yang strategik seperti di Putrajaya merupakan salah satu pemangkin bagi menggalakkan penduduk di sekeliling itu melakukan aktiviti fizikal dan kecergasan. Kawasan sekitar yang di kelilingi pokok-pokok serta akses kemudahan yang membolehkan penduduk melakukan aktiviti fizikal dan kecergasan seperti berjogging, berbasikal dan berjalan. Kemudahan asas ini penting dalam memastikan kanak-kanak atau remaja dapat melakukan aktiviti fizikal dan sekali gus meningkatkan tahap kecergasan fizikal mereka. Kajian dari Christine et al., (2011) menyatakan bahawa laluan pejalan kaki boleh meningkatkan tahap kecergasan seseorang. Ningqi et al., (2010) juga menyatakan bahawa ciri-ciri kawasan perumahan yang dapat mempengaruhi penduduk untuk meningkatkan kecergasan fizikal ialah kawasan perumahan yang mempunyai akses untuk pejalan kaki, berbasikal dan berjogging.

Kawasan perumahan yang padat juga menyukarkan penduduk di situ untuk meningkatkan tahap kecergasan seseorang. Contoh di kawasan setinggan seperti Kampung Baru Kuala Lumpur menyukarkan untuk melakukan aktiviti fizikal dan kecergasan. Begitu juga kawasan perumahan pangsapuri atau flat di Kuala Lumpur di mana memang tidak disediakan kawasan beriadah untuk penduduk-penduduk di situ. Salah satu untuk cara untuk meningkatkan tahap kecergasan seseorang adalah dengan menaiki tangga sekurang-kurangnya sehari sekali bagi meningkatkan tahap kecergasan seseorang.

Kecergasan Fizikal dan Sosio Ekonomi

Kecergasan fizikal dan sosio ekonomi merupakan antara faktor yang berhubung kait antara satu sama lain. Kajian dari Mehdi et al., (2008), menyatakan bahawa status sosio ekonomi memberi kesan kepada tahap kecergasan remaja. Status sosio ekonomi terhadap subjek-subjek yang di pilih menunjukkan terdapatnya hubungan yang kuat di antara sosio ekonomi dan tahap kecergasan remaja.

Melanie et al., (2012) menyatakan bahawa tahap kecergasan seseorang juga di pengaruhi oleh tahap pendapatan sesebuah bandar tersebut. Kajian ini di lakukan di California, US terhadap kanak-kanak sekolah. Dapatan kajian menunjukkan skor tahap kecergasan yang tinggi di bandar yang berpendapatan yang tinggi.

Namun, hasil kajian tersebut bertentangan dengan kajian yang di lakukan oleh Duarte et al (2007), di mana mereka menyatakan bahawa status sosio ekonomi yang rendah akan memberikan kesan yang bagus terhadap kecergasan fizikal seseorang. Kajian ini di lakukan terhadap 507 kanak-kanak lelaki dan perempuan menggunakan ujian EUROFIT.

Percanggahan pendapat ini mungkin disebabkan oleh faktor geografi sesebuah negara, polisi kerajaan sesebuah negara serta keadaan hisap penduduk sesebuah negara. Jika dilihat di negara Jepun, majoriti penduduknya berjalan kaki atau berbasikal untuk pergi ke tempat kerja atau berjalan-jalan. Aktiviti tersebut dapat meningkatkan tahap kecergasan seseorang dan

sekaligus mengurangkan kadar berat badan berlebihan serta obesiti dalam kalangan penduduk di sana.

Kesimpulan

Berdasarkan pembacaan hasil dapatan kajian-kajian lampau, ia boleh di rumuskan bahawa tahap kecergasan kanak-kanak atau remaja di pengaruhi oleh keadaan persekitaran perumahan seperti kawasan persekitaran perumahan dan sosio ekonomi. Sosio ekonomi dan keadaan persekitaran perumahan lazimnya di gunakan sebagai pemboleh ubah bagi setiap kajian yang di lakukan. Kedua-dua faktor ini memberikan kaitan yang positif terhadap tahap kecergasan kanak-kanak dan remaja di sesebuah negara. Loucaides et al., (2004) menyatakan bahawa kelengkapan peralatan dan kemudahan pengangkutan lebih baik di kawasan bandar dari kawasan luar bandar. Oleh itu ,aktiviti-aktiviti fizikal yang melibatkan kecergasan perlu digalakkan terhadap kanak-kanak dan remaja sama ada di bandar atau luar bandar.

Rujukan

- Aryana, M., Li, Z., & Bommer, W. J. (2012). Obesity and physical fitness in california school children. *American Heart Journal*, 163(2), 302-312. doi:10.1016/j.ahj.2011.10.020
- Chillón, P., Ortega, F. B., Antonio Ferrado, J., & Antonio Casajus, J. (2011). Physical fitness in rural and urban children and adolescents from spain. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 417-423. doi:10.1016/j.jsams.2011.04.004
- Dollman J, Olds T, Norton K, et al. The evolution of fitness and fatness in 10–11 year old Australian school children. *Pediatric Exercise Science* 1999;11:108–21
- Freitas, D., Maia, J., Beunen, G., Claessens, A., Thomis, M., Marques, A., M., Crespo, Leferve, J. (2007). Socio-economic status, growth, physical activity and fitness: The madeira growth study. *Annals of Human Biology*, 34(1), 107-122. doi:10.1080/03014460601080983
- Hoehner, C. M., Handy, S. L., Yan, Y., Blair, S. N., & Berrigan, D. (2011). Association between neighborhood walkability, cardiorespiratory fitness and body-mass index. *Social Science & Medicine*, 2011(73), 1707-1716. doi:10.1016/j.socscimed.2011.09.032
- Hou, N., Popkin, B. M., Jacobs Jr, D. R., Song, Y., Guilkey, D., Lewis, C. E., & Gordon-Larsen, P. (2010). Longitudinal associations between neighborhood-level street network with walking, bicycling and jogging:the cardia study. *Health & Place*, 16, 1206-1215. doi:10.1016/j.healthplace.2010.08.005
- Joens-Matre, R. R., Welk, G. J., Calabro, M. A., Russell, D. W., Nicklay, E., & Hensley, L. D. (2008). Rural–urban differences in physical activity, physical fitness, and overweight prevalence of children. *The Journal of Rural Health*, 24(1), 49-54.
- Loucaides, C.A., Sue M. Chedzoy, S.M., & Bennett, N. (2004). Differences in physical activity levels between urban and rural school children in Cyprus. *Health Education Research*, 138-147.

☒ Mohd Syukran Bin Abdul Khadir M.Ed
SMK Tinggi Klang,
Jalan Meru,
Klang, 41710,
Selangor, MALAYSIA
Syukran_tam@yahoo.com
+6 0193202850 (Phone)
+6 0125919959 (Phone)