

FAKTOR PENGLIBATAN AKTIVITI FIZIKAL DALAM KALANGAN REMAJA BANDAR DAN LUAR BANDAR

FACTORS OF PHYSICAL ACTIVITY ENGAGEMENT AMONG URBAN AND RURAL ADOLESCENTS

Nik Syerie Nursara binti Nik Rafeddi ¹
Denise Koh Choon Lian ²

¹ Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, Malaysia, (E-mail: niksyerienursara@gmail.com)

² Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, Malaysia, (E-mail: denise.koh@ukm.edu.my)

Article history

Received date : 17-2-2023
Revised date : 18-2-2023
Accepted date : 14-4-2023
Published date : 15-4-2023

To cite this document:

Nik Rafeddi, N. S. N., & Lian, D. K. C. (2023). Faktor Penglibatan Aktiviti Fizikal Dalam Kalangan Remaja Bandar Dan Luar Bandar. *Jurnal Penyelidikan Sains Sosial (JOSSR)*, 6(18), 38 - 47.

Abstrak: Aktiviti fizikal merupakan elemen penting bagi mengekalkan kesihatan khususnya bagi golongan remaja. Terdapat banyak manfaat yang diperolehi apabila aktif dalam senaman fizikal iaitu dapat mengurangkan risiko obesiti. Namun, dapatan daripada kajian-kajian lepas menunjukkan bahawa penglibatan remaja dalam aktiviti fizikal masih berada di tahap yang rendah. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti faktor keterlibatan golongan remaja bandar dan luar bandar dalam aktiviti fizikal. Kajian ini telah menggunakan borang soal selidik *Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A)* oleh Kowalski et al., (1997) dan *Physical Activity Leisure Motivations Scale for Youth (PALMS-Y)* oleh Hu et al., (2015). Seramai 260 orang responden yang terdiri daripada pelajar sekolah menengah lima buah zon di Malaysia. Dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan tahap penglibatan aktiviti fizikal remaja bandar ($M = 2.68$, $S.P = 0.80$) dan luar bandar ($M = 2.41$, $S.P = 0.76$) dengan nilai $p < 0.05$. Selain itu, keputusan analisis ujian t menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi faktor penglibatan terhadap aktiviti fizikal. Hasil kajian juga menunjukkan halangan yang paling rendah bagi kedua-dua kawasan adalah masalah kewangan. Kesimpulannya, tahap aktiviti fizikal remaja dipengaruhi oleh keadaan persekitaran dan pembangunan sosio ekonomi kawasan tempat tinggal mereka. Oleh itu, diharap badan pelaksana akan merangka program sukan di kawasan tempat tinggal agar budaya hidup aktif dapat dikekalkan sehingga mereka dewasa kelak.

Kata Kunci: Aktiviti Fizikal, Remaja, Bandar, Luar Bandar.

Abstract: Physical activity is a crucial element to maintain health, especially for teenagers. There are many benefits obtained when being active in physical exercise which can reduce the risk of obesity. However, previous studies' findings show that adolescent's involvement in physical activity is still at a low level. Therefore, this study aims to identify the involvement factors of urban and rural adolescents in physical activity. This study has used the *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* by Kowalski et al., (1997) and the *Physical Activity Leisure Motivations Scale for Youth (PALMS-Y)* by Hu et al., (2015). A total of 260 respondents consisting of high school students from five zones in Malaysia. The findings of the study show that there is a significant difference in the level of physical activity involvement of

urban ($M= 2.68$, $S.P = 0.80$) and rural ($M= 2.41$, $S.P = 0.76$) teenagers with a value of $p < 0.05$. In addition, the results of the t -test analysis show that there is no significant difference in the factor of involvement in physical activity. The results of the study also show that the lowest barrier for both areas is financial problems. In conclusion, the level of physical activity of adolescents is influenced by the environmental conditions and the socio-economic development of the area where they live. Therefore, it is hoped that the implementing body will design a sports program in the area where they live so that the culture of active living can be maintained until they grow up.

Keywords: *Physical Activity, Adolescents, Urban, Rural.*

Pengenalan

Di Malaysia, golongan remaja telah dikategorikan sebagai kanak-kanak yang berumur 10 sehingga 19 tahun. Pada peringkat ini, mereka perlu membesar dalam suasana yang sesuai agar tahap fizikal, mental, sosial dan spiritual mereka boleh berkembang dengan baik. Pembangunan fizikal dan kecergasan golongan remaja turut dipengaruhi oleh kawasan tempat tinggal mereka. Kawasan tempat tinggal yang berbeza mengikut saiz populasi boleh dikaitkan dengan perbezaan akses kepada kemudahan sukan, tabiat pemakanan dan peluang untuk melakukan aktiviti fizikal (Ruiz et al., 2006). Maka, golongan remaja harus diberi perhatian terhadap penglibatan mereka dalam aktiviti fizikal. Corak aktiviti fizikal yang tidak aktif boleh membawa kepada penyakit kronik seperti memudaratkan kesejahteraan individu dan menjejaskan kesihatan awam kepada masyarakat (Greenwell, 2014). Penglibatan tidak aktif dalam aktiviti fizikal adalah faktor utama yang memberi sumbangan terhadap peningkatan kadar obesiti di Malaysia (Lian et al., 2016). Perubahan persekitaran dalam beberapa dekad yang lalu, terutamanya pengambilan makanan segera yang berkalori tinggi, peningkatan penggunaan minuman manis, dan gaya hidup yang tidak aktif telah memberi kesan terhadap peningkatan obesiti (Mattes & Foster, 2014). Laporan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kesihatan (2016), golongan remaja di Malaysia yang berumur dalam lingkungan 10 hingga 18 tahun mengalami masalah kemurungan sebanyak 16.5%.

Golongan remaja perlu seimbang dari pelbagai sudut sosial dan kecergasan fizikal tanpa mengira status sosial dan kawasan tempat tinggal. Terdapat perbezaan antara remaja bandar dan luar bandar dalam penglibatan aktiviti fizikal dan laporan kasihatan (Pfledderer et al., 2021). Yusof dan Shah (2007) mengatakan penglibatan remaja dalam aktiviti fizikal di Malaysia masih berada pada tahap yang rendah walaupun pihak kerajaan telah membelanjakan peruntukan yang banyak bagi menggalakkan penyertaan aktiviti fizikal.

Masalah yang wujud ini akan menimbulkan kebimbangan terhadap tahap kesihatan mental dan fizikal golongan remaja. Selain daripada faktor peribadi, faktor lain seperti persekitaran, budaya, ekonomi, dan pembangunan teknologi, serta pengangkutan dan perbandaran, telah menjejaskan dengan ketara amalan aktiviti fizikal harian individu (Donatiello et al., 2013). Khadir et al (2013) menyatakan beberapa kajian dilakukan oleh negara luar mengenai perbezaan aktiviti fizikal bandar dan luar bandar serta dapatannya tidak konsisten. Lebihan lagi, kajian-kajian sebelum ini berkaitan aktiviti fizikal banyak memfokuskan kepada kawasan luar bandar (Bakhtiar Afindi et al., 2022; Masrom et al., 2022). Maka, hasil ketidakselarasan kajian-kajian terdahulu telah mewujudkan jurang dapatan terhadap aktiviti fizikal golongan remaja bandar dan luar bandar di Malaysia.

Trend penglibatan dalam aktiviti fizikal dalam kalangan remaja dilihat berada dalam keadaan yang membimbangkan. Pemilihan gaya hidup yang tidak aktif dalam kalangan remaja akan menimbulkan pelbagai faktor yang menjadi pendorong sekiranya mereka ingin melakukan aktiviti fizikal. Hal ini kerana, setiap remaja mempunyai taraf kehidupan yang berbeza mengikut kawasan tempat tinggal mereka. Echeverria et al., (2014) menyatakan bahawa kawasan kejiranan di bandar tidak mempunyai akses kawasan yang baik sehingga menyebabkan program aktiviti fizikal tidak dapat dilaksanakan kepada golongan remaja. Maka, isu tersebut menggambarkan bahawa kawasan tempat tinggal turut memainkan peranan penting dalam penglibatan golongan remaja terhadap aktiviti fizikal.

Nawang et al., (2021) menyatakan bahawa ibu bapa boleh mempengaruhi penglibatan remaja dalam aktiviti fizikal. Namun, beberapa kajian lepas melaporkan bahawa remaja mempunyai kekangan untuk melakukan aktiviti fizikal. Sebagai contoh, faktor sosial dan teknologi memberi kesan kebimbangan terhadap ibu bapa terhadap keselamatan, komputer, televisyen dan telefon pintar (Foster et al., 2014) serta komunikasi dalam talian bersama rakan sebaya turut menyumbang kepada masalah untuk remaja melibatkan diri dalam aktiviti fizikal (Vandewater dan Lee, 2009). Sekiranya perkara ini tidak dibendung, maka remaja akan lebih cenderung memilih untuk tidak aktif dan sering melakukan aktiviti sedentari. Oleh itu, kajian ini memfokuskan kepada tahap penglibatan terhadap aktiviti fizikal, faktor yang mempengaruhi penglibatan dan halangan yang dikenalpasti bagi golongan remaja untuk terlibat dalam aktiviti fizikal.

Objektif Kajian

Kajian ini terdapat (3) objektif iaitu:

1. Untuk mengukur tahap penglibatan remaja dalam aktiviti fizikal.
2. Untuk membandingkan faktor penglibatan remaja dalam aktiviti fizikal.
3. Untuk memahami halangan remaja melibatkan diri terhadap aktiviti fizikal.

Persoalan Kajian

1. Apakah tahap penglibatan remaja bandar dan luar bandar dalam aktiviti fizikal?
2. Adakah wujud perbezaan faktor penglibatan remaja bandar & luar bandar dalam aktiviti fizikal?
3. Apakah faktor yang menghalang remaja bandar dan luar bandar daripada melakukan aktiviti fizikal?

Kajian Literatur

Aktiviti Fizikal

Menurut Wegner et al., (2020) aktiviti fizikal ditaktifkan sebagai sebarang pergerakan badan yang dihasilkan apabila berlaku pengecutan rangka otot dan istilah umum yang merangkumi subkategori seperti sukan, aktiviti riadah, senaman fizikal, tarian telah ditaktifkan sebagai sesuatu yang terancang, berulang, berstruktur dan bertujuan. Takrifan tersebut adalah sama dengan Sims et al. (2009) yang mendefinisikan aktiviti fizikal sebagai pergerakan badan yang dihasilkan oleh rangka otot sehingga mengakibatkan pengeluaran tenaga. Kecergasan fizikal yang dilakukan dalam bentuk aktiviti fizikal mahupun senaman adalah set sifat yang membolehkan individu melakukan tugas harian tanpa rasa keletihan.

Remaja Dan Aktiviti Fizikal

Zaman remaja adalah mewakili tempoh perkembangan yang kritikal apabila pilihan gaya hidup peribadi dan corak tingkah laku seperti pilihan untuk aktif secara fizikal. Pemantauan corak aktiviti fizikal yang teratur dan sistematik seawal dari usia remaja amat penting kepada kesihatan fizikal dan mental (Kamis et al., 2017). Perkara ini turut disokong oleh (Kumar et al., 2015) yang mengatakan kekerapan melakukan aktiviti fizikal penting sewaktu usia remaja adalah penting untuk mengekalkan perkembangan secara normal dan mewujudkan corak gaya hidup yang aktif. Selain itu, golongan remaja adalah kumpulan sasaran bagi mempromosikan aktiviti fizikal kerana kebimbangan terhadap penyakit yang kebanyakannya berpunca daripada golongan muda.

Faedah Melakukan Aktiviti Fizikal

Faedah melakukan aktiviti fizikal yang dapat memberi kesejahteraan dan kesihatan untuk para remaja kini diterima secara meluas oleh komuniti saintifik antarabangsa. Promosi aktiviti fizikal dalam kalangan remaja memainkan peranan penting bagi kesihatan komuniti (McCormack & Meendering, 2016). Beberapa kajian lepas telah membuktikan bahawa melakukan aktiviti fizikal banyak memberi faedah kesihatan kepada individu. Buktinya, kajian dilakukan oleh Zschucke et al., (2013) yang menyatakan aktiviti fizikal mampu menghasilkan impak yang positif bagi menangani penyakit seperti kemurungan, gangguan tekanan, keletihan dan masalah kesihatan mental. Selain itu, aktiviti fizikal juga menyumbang kepada risiko yang lebih rendah untuk mendapat penyakit strok, hipertensi, diabetes, osteoporosis, obesiti dan sindrom metabolik serta penurunan risiko untuk penyakit kanser telah dibuktikan secara meluas.

Garis Panduan Melakukan Aktiviti Fizikal Remaja

Penglibatan aktiviti fizikal mempunyai banyak manfaat kepada kehidupan seharian. Malahan, faedah kesihatan fizikal dan mental dengan melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan golongan remaja telah didokumentasikan dengan baik (Janssen & LeBlanc, 2010). Faedah ini akan diperolehi dengan memenuhi garis panduan aktiviti fizikal yang disyorkan kepada golongan remaja yang berumur 13 hingga 17 tahun perlu melakukan sekurang-kurangnya 60 minit aktiviti berintensiti sederhana hingga tinggi (MVPA) pada setiap hari (World Health Organization, 2012). Namun begitu, data menunjukkan kurang 20 peratus remaja memenuhi saranan yang ditetapkan (Rhodes et al., 2017).

Metodologi

Kajian berbentuk tinjauan dalam talian ini bertujuan untuk mengenalpasti faktor penglibatan aktiviti fizikal dalam kalangan remaja bandar dan luar bandar. Tahap dan halangan penglibatan aktiviti fizikal turut dikenalpasti bagi menjawab persoalan kajian. Seramai 260 remaja yang terdiri 148 responden dari kawasan bandar dan 112 responden dari luar bandar yang berumur 13 hingga 18 tahun telah dipilih secara persampelan mudah. Kawasan kajian telah melibatkan lima zon negeri di Malaysia iaitu Zon Pantai Timur, Utara, Selatan serta Sabah & Sarawak. Proses pengumpulan data dilakukan dengan membuat edaran pautan link melalui aplikasi Whatsapp. Pautan link telah diberikan kepada guru sekolah menengah yang mengajar di lima buah zon negeri di Malaysia untuk disebarkan borang soal selidik melalui aplikasi Whatsapp. Instrumen yang digunakan dalam kajian ini adalah berbentuk soal selidik dalam versi Bahasa Melayu yang terdiri daripada empat bahagian utama. Tahap penglibatan aktiviti fizikal yang telah diadaptasi daripada Physical Activity Questionnaires-Adolescents (PAQ-A) oleh Kowalski et al., (1997). Faktor penglibatan aktiviti fizikal yang telah diadaptasi daripada

Physical Activity and Leisure Motivation Scale for Youth (PALMS-Y) yang telah diubahsuai oleh Hu et al., (2015). Bahagian D adalah halangan penglibatan dalam aktiviti fizikal. Data yang diperolehi telah dianalisis secara deskriptif dan inferens menggunakan analisis ujian t melalui perisian Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 27.

Dapatan Kajian

Jadual 1 menunjukkan seramai 260 orang yang terdiri daripada remaja lelaki (144 orang, 55.4%) dan perempuan (116 orang, 44.6%). Responden yang tinggal di kawasan bandar adalah lebih banyak iaitu (148 orang, 56.9%) berbanding kawasan luar bandar (112 orang, 43.1%). Responden yang paling ramai adalah terdiri daripada zon utara iaitu sebanyak (67 orang, 25.77%) manakala zon yang paling sedikit adalah zon Sabah dan Sarawak (30 orang, 11.54%).

Jadual 1: Maklumat Demografi Responden

Demografi	N (%)
Jantina	
Lelaki	144 (55.4%)
Perempuan	116 (44.6%)
Umur	
13 hingga 14 tahun	100 (38.5%)
15 hingga 16 tahun	114 (43.8%)
17 hingga 18 tahun	46 (17.7%)
Bangsa	
Melayu	180 (69.2%)
Cina	38 (14.6%)
India	23 (8.8%)
Lain-lain	19 (7.3%)
Kawasan tempat tinggal	
Bandar	148 (56.9%)
Luar bandar	112 (43.1%)
Zon Negeri	
Pantai Timur	61 (23.46%)
Tengah	53 (20.38%)
Utara	67 (25.77%)
Selatan	49 (18.85%)
Sabah & Sarawak	30 (11.54%)

Jadual 2 menunjukkan jumlah keseluruhan skor PAQ-A antara responden bandar dan luar bandar. Keputusan ujian-t menunjukkan terdapat perbezaan signifikan tahap penglibatan aktiviti fizikal dengan nilai $p < 0.05$. Tahap penglibatan aktiviti fizikal remaja bandar ($M = 2.68$, $S.P = 0.80$) adalah lebih tinggi berbanding remaja luar bandar ($M = 2.41$, $S.P = 0.76$).

Jadual 2: Skor Tahap Penglibatan Aktiviti Fizikal

	Bandar (N = 148) Min (SP)	Luar Bandar (N = 112) Min (SP)	Nilai-P
Skor PAQ-A	2.68 (0.80)	2.41 (0.76)	0.006

Berdasarkan jadual 3, keputusan ujian-t menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara responden bandar dan luar bandar bagi keseluruhan item faktor penglibatan aktiviti fizikal. Keseluruhan item menunjukkan nilai p adalah (>0.05), maka tidak mempunyai perbezaan yang signifikan terhadap responden bandar dan luar bandar.

Jadual 3: Faktor Penglibatan Aktiviti Fizikal

Item	Bandar (N = 148) Min (SP)	Luar Bandar (N = 112) Min (SP)	Nilai-P
Keseronokan	3.94 (0.83)	3.92 (0.93)	0.83
Penguasaan	3.94 (0.83)	3.88 (0.91)	0.57
Persaingan/ego	2.85 (0.81)	2.74 (0.86)	0.30
Pertalian	3.80 (0.92)	3.67 (0.93)	0.26
Penampilan	4.30 (0.85)	4.27 (0.92)	0.79
Keadaan fizikal	3.80 (1.00)	3.85 (1.13)	0.71
Keadaan psikologi	3.96 (0.93)	3.98 (1.03)	0.88

Keputusan kajian dalam Jadual 4 adalah item halangan yang paling tinggi bagi remaja bandar adalah kekangan masa iaitu sebanyak (25 orang, 16.95%) manakala yang paling rendah adalah kewangan iaitu sebanyak (11 orang, 7.4%) daripada jumlah keseluruhan 148 orang. Item halangan bagi remaja bandar menunjukkan bilangan yang tertinggi adalah terdiri daripada tiga item iaitu kekangan masa, fokus akademik dan masalah kesihatan iaitu sebanyak (16 orang, 14.3%).

Jadual 4: Halangan Penglibatan Aktiviti Fizikal

Item	Bandar (N = 148, %)	Luar Bandar (N = 112, %)
Kekangan masa	25 (16.95%)	16 (14.3%)
Hubungan sosial	21 (14.2%)	13 (11.6%)
Fokus akademik	19 (12.8%)	16 (14.3%)
Kurang keyakinan diri	17 (11.5%)	10 (8.9%)
Cuaca	16 (10.8%)	10 (8.9%)
Kekurangan fasiliti	14 (9.5%)	12 (10.7%)
Kesihatan	13 (8.8%)	16 (14.3%)
Kecederaan	12 (8.1%)	15 (13.4%)
Kewangan	11 (7.4%)	4 (3.6%)

Perbincangan

Dapatan kajian ini adalah selari dengan hasil kajian oleh Pate et al., (2022) bahawa tahap kecergasan fizikal remaja bandar adalah lebih tinggi berbanding luar bandar. Namun, hasil kajian oleh Drenowatz et al., (2020) menunjukkan remaja bandar mempunyai berat badan berlebihan dan mempunyai tahap aktiviti fizikal yang lebih rendah berbanding luar bandar. Melalui perbezaan ini dapat disimpulkan bahawa faktor sosioekonomi dan demografi memainkan peranan dalam menentukan penglibatan aktiviti fizikal remaja. Tahap penglibatan

remaja dalam aktiviti fizikal adalah dipengaruhi oleh faktor-faktor sekeliling. Secara logiknya, remaja yang tinggal di kawasan bandar lebih terlibat dalam aktiviti sukan yang teratur, manakala remaja yang tinggal di luar bandar lebih terlibat dalam aktiviti fizikal luar yang tidak berstruktur seperti berjalan kaki dan melakukan permainan bebas. Pembangunan komuniti harus diberi tumpuan kepada penyediaan peluang yang sama kepada masyarakat bandar dan luar bandar dari segi pendapatan, keadaan hidup, keselamatan, penjagaan kesihatan, dan barangan dan perkhidmatan lain.

Dalam kajian ini, keputusan menunjukkan bahawa remaja bandar dan luar bandar mempunyai penilaian tertinggi bagi keseluruhan tujuh dimensi penglibatan aktiviti fizikal yang telah diukur menggunakan PALMS-Y. Perkara ini telah menunjukkan bahawa remaja telah memahami bahawa adalah penting untuk menjaga kesihatan dan mengamalkan gaya hidup sihat disamping melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. Menurut Wankel (1993) keseronokan melakukan aktiviti fizikal menyumbang kepada hasil yang positif apabila mendorong individu untuk melibatkan diri secara berterusan sekaligus dapat mengatasi tekanan dan menjaga kesihatan psikologi. Penyertaan aktiviti fizikal menjadi lebih seronok sekiranya dapat dilakukan bersama dengan rakan sebaya dan ahli keluarga. Pengaruh rakan sebaya dan ibu bapa dapat mendorong tahap penglibatan individu dalam aktiviti fizikal (Cooper et al., 2015).

Penglibatan individu dalam aktiviti fizikal turut dipengaruhi oleh situasi kekangan yang menyebabkan mereka tidak boleh memberi komitmen terhadap penyertaan aktiviti fizikal. Menurut Zin et al., (2017) pengurusan masa pelajar adalah lebih kepada pembelajaran akademik yang telah mengakibatkan pelajar berasa tekanan. Perkara ini perlu diberi perhatian sewajarnya agar pelajar tidak terpengaruh dengan kegiatan yang negatif. Taraf ekonomi dan pendapatan keluarga memberi kesan terhadap penglibatan aktiviti fizikal. Menurut Owen et al., (2022) terdapat bukti perbezaan sosioekonomi dalam penyertaan sukan dan jumlah penyertaan aktiviti fizikal dalam kalangan kanak-kanak dan remaja.

Implikasi Dan Cadangan

Dapatan kajian ini menunjukkan tahap penglibatan aktiviti fizikal remaja bandar adalah lebih tinggi berbanding luar bandar. Remaja yang tinggal di kawasan bandar lebih terlibat dalam aktiviti sukan yang teratur, manakala remaja yang tinggal di luar bandar lebih terlibat dalam aktiviti fizikal luar yang tidak berstruktur seperti berjalan kaki dan melakukan permainan bebas. Pembangunan komuniti harus diberi tumpuan kepada penyediaan peluang yang sama kepada masyarakat bandar dan luar bandar dari segi pendapatan, keadaan hidup, keselamatan, penjagaan kesihatan, dan barangan dan perkhidmatan lain.

Hasil kajian juga menunjukkan faktor penglibatan aktiviti fizikal tidak mempunyai perbezaan yang signifikan bagi remaja bandar dan luar bandar. Perkara ini menunjukkan bahawa golongan remaja mempunyai faktor yang seimbang untuk melibatkan diri dalam aktiviti fizikal tanpa mengira status demografi mereka. Maka, kajian lanjutan wajar dilakukan supaya pengkaji pada masa akan datang boleh menambah idea dan dapatan secara meluas terhadap penglibatan aktiviti fizikal. Dapatan kajian menunjukkan bahawa halangan utama yang wujud untuk melibatkan diri dalam kalangan remaja bandar dan luar bandar adalah kekangan masa. Ini kerana jadual harian remaja sudah dipenuhi dengan aktiviti yang telah disusun oleh pihak sekolah dan ibu bapa. Menurut Zin et al., (2017) pengurusan masa pelajar adalah lebih memfokuskan kepada pembelajaran akademik yang telah memberi kesan terhadap kesihatan mental. Perkara ini perlu diberi perhatian sewajarnya agar remaja dapat mengawal tekanan dan emosi akibat daripada jadual yang padat. Oleh itu, kajian lanjutan perlu dilakukan dengan

memberi fokus kepada pengurusan tekanan dan emosi remaja. Ibu bapa berperanan untuk memastikan anak-anak mempunyai pengurusan masa yang baik sekaligus menyarankan anak mereka mengamalkan gaya hidup aktif semenjak dari usia muda lagi. Oleh itu, dengan kajian terhadap peranan ibu bapa dalam mengalakkan anak mereka melibatkan diri dalam aktiviti fizikal adalah wajar dilakukan. Hasil dapatan kajian dapat dijadikan sebagai asas utama untuk pembuat dasar melaksanakan program yang bersesuaian.

Kesimpulan

Aktiviti fizikal remaja merupakan aspek yang penting dalam kesihatan awam kerana ianya adalah fungsi asas kesihatan apabila mereka dewasa kelak dan baik untuk perkembangan dan kematangan individu. Kecergasan senaman fizikal perlu dipupuk semenjak dari zaman remaja kerana ia memainkan peranan terhadap tabiat yang aktif apabila dewasa kelak (Malina, 2001). Maka, para remaja perlu mempunyai motivasi dan kesedaran untuk mengambil bahagian dalam kegiatan sukan dan aktiviti fizikal.

Rujukan

- Bakhtiar Afindi, M. K., Abd Razak, M. R., & Ismail, E. (2022). Hubungan Antara Aktiviti Fizikal dan Indeks Jisim Badan Murid Lelaki Luar Bandar. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*,7(2), e001294. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i2.1294>.
- Cooper, A. R., Goodman, A., Page, A. S., Sherar, L. B., Esliger, D. W., van Sluijs, E. M., ... & Ekelund, U. (2015). Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD). *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 12(1), 1-10.
- Donatiello, E., Dello Russo, M., Formisano, A., Lauria, F., Nappo, A., Reineke, A., Sparano, S., Barba, G., Russo, P., & Siani, A. (2013). Physical activity, adiposity and urbanization level in children: Results for the italian cohort of the IDEFICS study. *Public Health*, 127(8), 761–765. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2013.04.031>.
- Drenowatz, C., Hinterkörner, F., & Greier, K. (2020). Physical fitness in upper austrian children living in urban and rural areas: A Cross-Sectional Analysis with More Than 18,000 Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 1045.
- Echeverria, S. E., Kang, A. L., Isasi, C. R., Johnson-Dias, J., & Pacquiao, D. (2014). A community survey on neighborhood violence, park use, and physical activity among urban youth. *Journal of physical activity and health*, 11(1), 186-194.
- Foster, S., Villanueva, K., Wood, L., Christian, H., & Giles-Corti, B. (2014). The impact of parents' fear of strangers and perceptions of informal social control on children's independent mobility. *Health & place*, 26, 60-68.
- Greenwell, K. F., & Winner, M. (2014). Infant survival outcomes in Guinea in light of improved maternal and child care: Further analysis of the 2005 and 2012 demographic and health surveys. ICF International.
- Hu, L., Morris, T., Lu, J., Zhu, L., Zhang, T., & Chen, L. (2015, July). Development and validation of a youth version of physical activity and leisure motivation scale (PALMS-Y). In *Proceedings of the 14th European Congress of Sport Psychology*, Bern, Switzerland (Vol. 15).
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(1), 1-16.

- Khadir, M. S. A., Tajudin, A. S. A., Tan, K., & dan Kejurulatihan, F. S. S. (2013). Faktor mempengaruhi tahap kecergasan dalam kalangan remaja dan kanak-kanak di kawasan bandar dan luar bandar: Kajian ulasan. *J. Sports Sci. Phys. Educ*, 2, 17-23.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Kowalski, N. P. (1997). Convergent validity of the physical activity questionnaire for adolescents. *Pediatric exercise science*, 9(4), 342-352.
- Kumar, B., Robinson, R., & Till, S. (2015). Physical activity and health in adolescents. *Clinical Medicine*, 15(3), 267–272.
- Lian, T. C., Bonn, G., Han, Y. S., Choo, Y. C., & Piau, W. C. (2016). Physical activity and its correlates among adults in Malaysia: A cross-sectional descriptive study. *PLoS ONE*, 11(6), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0157730>.
- Masrom, S. N., Abdul Razak, M. R., & Ismail, E. (2022). Hubungan Antara Penglibatan Aktiviti Fizikal Dengan BMI Dalam Kalangan Murid Perempuan Luar Bandar Semasa Pandemik Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(3), e001337. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i3.1337>.
- Mattes, R., & Foster, G. D. (2014). Food environment and obesity. *Obesity*, 22(12), 2459-2461.
- McCormack, L. A., & Meendering, J. (2016). Diet and physical activity in rural vs urban children and adolescents in the United States: a narrative review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 467-480.
- Nawang, W. N. H., Abdul Razak, M. R., Ahmad, M. F., & Lamat, S. A. (2021). Tahap penglibatan dalam aktiviti fizikal serta aktiviti sedentari pelajar semasa penularan COVID-19. *Jurnal Sains Sukan Dan Pendidikan Jasmani*, 10(1), 2021–2036.
- Owen, K. B., Nau, T., Reece, L. J., Bellew, W., Rose, C., Bauman, A., & Smith, B. J. (2022). Fair play? Participation equity in organised sport and physical activity among children and adolescents in high income countries: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 1-13.
- Pate, R. R., Saunders, R. P., Ross, S. E. T., & Dowda, M. (2022). Patterns of age-related change in physical activity during the transition from elementary to high school. *Preventive medicine reports*, 26, 101712.
- Pfledderer, C. D., Burns, R. D., Byun, W., Carson, R. L., Welk, G. J., & Brusseau, T. A. (2021). School-based physical activity interventions in rural and urban/suburban communities: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 22(9), e13265.
- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S., Warburton, D. E., & Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health*, 32(8), 942-975.
- Ruiz, J. R., Rizzo, N. S., Hurtig-Wennlöf, A., Ortega, F. B., Wärnberg, J., & Sjöström, M. (2006). Relations of total physical activity and intensity to fitness and fatness in children: The European Youth Heart Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 84(2), 299–303. <https://doi.org/10.1093/ajcn/84.2.299>
- Sims, J., Hill, K., Hunt, S., & Haralambous, B. (2010). Physical activity recommendations for older Australians. *Australasian journal on ageing*, 29(2), 81-87.
- Vandewater, E. A., & Lee, S. J. (2009). Measuring children's media use in the digital age: issues and challenges. *American Behavioral Scientist*, 52(8), 1152-1176.
- Wankel, L. M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*.
- Wegner, M., Amatriain-Fernández, S., Kaulitzky, A., Murillo-Rodriguez, E., Machado, S., & Budde, H. (2020). Systematic review of meta-analyses: Exercise effects on depression in children and adolescents. *Frontiers in psychiatry*, 81.
- World Health Organization. (2012). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization.
- Yusof, A., & Shah, P. M. (2007). Sport Participation Constraints of Malaysian University Students. *International Journal of the Humanities*, 5(3).

- Zin, D. M. M., Zainun, A., & Razak, F. A. (2017). Tekanan emosi dalam kalangan pelajar pintar berbakat. *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah*.
- Zschucke, E., Gaudlitz, K., & Ströhle, A. (2013). Exercise and physical activity in mental disorders: clinical and experimental evidence. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 46(Suppl 1), S12.