

OBESITI DALAM KALANGAN MURID SEKOLAH

OBESITY AMONG SCHOOL STUDENTS

Fazira Binti Wandy ¹
Nur Shakila Mazalan ²

¹ Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, Malaysia, (E-mail: fazira1507@gmail.com)

² Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, Malaysia, (Email: shakila@ukm.edu.my)

Article history

Received date : 23-5-2023
Revised date : 24-5-2023
Accepted date : 12-7-2023
Published date : 13-7-2023

To cite this document:

Wandy, F., & Mazalan, N. S. (2023). Obesiti Dalam Kalangan Murid Sekolah. *Jurnal Penyelidikan Sains Sosial (JOSSR)*, 6 (19), 86 - 92.

Abstrak: *Obesiti merupakan satu isu yang sangat membimbangkan terutamanya dalam kalangan murid sekolah. Masalah obesiti semakin meningkat sehingga ke tahap yang membimbangkan yang mana ia dapat dilihat dalam statistik. Kesan kepada lebihan berat badan dalam kalangan murid sekolah adalah mereka berisiko dengan kesihatan fizikal dan juga mental. Artikel ini dibuat berdasarkan kajian yang telah banyak dijalankan terdiri daripada jurnal, bahan yang ada di laman web seperti WHO dan buku yang berkaitan. Hasil penelitian literatur yang telah dibuat, kesan obesiti dalam kalangan murid sekolah mempunyai lebihan berat badan adalah kerana mengamalkan gaya hidup yang tidak sihat dan dari kesan tersebut mereka mudah mendapat penyakit seperti diabetes, hipertensi dan kardiovaskular.*

Kata Kunci: *Obesiti, Murid Sekolah, Risiko, Berat Badan Berlebihan, Penyakit*

Abstract: *Obesity is an issue that is particularly troubling among primary school students. The problem of obesity is increasing to the level of concern it can see in statistics. The effect of overweight among primary school students is at risk for physical and mental health. This article is based on a study that has been left out of journals, materials on websites such as WHO and related books. The results of the literature research that has been made, the effect of obesity among primary school students on body weight loss is due to the unhealthy lifestyle and from the effects of fighting it is easy to get diseases such as diabetes, hypertension and cardiovascular.*

Keywords: *Obesity, Students, Risk, Overweight, Illness.*

Pengenalan

Obesiti adalah keadaan di mana seseorang mempunyai berat badan yang berlebihan dan melebihi batas normal yang sepatutnya. Keadaan ini biasanya disebabkan oleh pengambilan makanan yang berlebihan dan kurangnya aktiviti fizikal. Obesiti bukan sahaja mempengaruhi penampilan seseorang, tetapi juga mempunyai kesan yang serius terhadap kesihatan. Dari kajian lepas yang dapat dilihat, terdapat beberapa objektif yang harus diambil berat seperti kesan pengambilan makanan yang tidak sihat. Selain itu, dengan ekonomi yang semakin memesat, cabaran obesiti juga semakin meningkat dan sangat membimbangkan. Disamping itu, implikasi

obes sangat ketara dalam kalangan murid sekolah yang mana ia dapat memudaratkan pertumbuhan murid jika tidak diambil berat. Isu ini kurang mendapat perhatian dan jarang dibincangkan di media. Tidak banyak bahan literatur tempatan yang mengangkat isu ini untuk diketengahkan dalam wacana ilmiah (Nasir, Norruzeyati Che Mohd, et al. 2021). Sehubungan itu, artikel ini membincangkan sorotan masalah lebihan berat badan dan obesiti kanak-kanak merangkumi faktor risiko dan implikasinya kepada kesihatan fizikal dan kesejahteraan mental kanak-kanak. Penulisan artikel ini adalah bersandarkan bahan-bahan literatur atau data sekunder yang diperolehi daripada buku, jurnal dan bahan di laman web berkaitan (seperti WHO). Diharapkan artikel ini dapat memberi sumbangan yang signifikan dalam bidang berkaitan. Oleh itu, Semua pemegang taruh perlu memainkan peranan yang proaktif dalam mencegah masalah ini daripada terus meningkat.

Obesiti telah menjadi masalah kesihatan yang semakin meningkat di seluruh dunia. Menurut data dari Organisasi Kesihatan Dunia (WHO) (2021), lebih daripada 1.9 bilion orang dewasa di seluruh dunia mengalami lebihan berat badan pada tahun 2016. Di samping itu, daripada jumlah tersebut, lebih daripada 650 juta orang dianggap sebagai obes. Selain itu, obesiti juga mempunyai kesan yang serius terhadap kesihatan seseorang. Orang yang mengalami obesiti mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk mengalami penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan kanser. Oleh itu, obesiti juga boleh menyebabkan masalah kesihatan mental seperti emosi yang tidak stabil dan kemurungan.

Obesiti adalah masalah kesihatan yang semakin meningkat di Malaysia. Menurut data dari Kementerian Kesihatan Malaysia, lebih daripada 30% daripada penduduk dewasa di Malaysia mengalami kelebihan berat badan dan obesiti. Sejarah obesiti di Malaysia bermula pada tahun 1980-an, ketika negara ini mengalami perubahan dalam gaya hidup dan pola pemakanan.

Pada tahun 1980-an, Malaysia mengalami pertumbuhan ekonomi yang pesat dan perubahan dalam gaya hidup masyarakat. Masyarakat Malaysia semakin sibuk dengan kerja dan aktiviti harian, dan kurang memberi perhatian kepada aktiviti fizikal. Selain itu, masyarakat Malaysia juga semakin mengambil makanan yang berlemak dan bergula, dan kurang mengambil makanan yang sihat dan seimbang.

Pada tahun 1990-an, Kementerian Kesihatan Malaysia mula mengambil tindakan untuk mengatasi masalah obesiti di negara ini. Kementerian Kesihatan Malaysia memperkenalkan program-program kesihatan seperti Program Pemakanan Sihat dan Program Aktiviti Fizikal untuk meningkatkan kesedaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sihat. Selain itu, Kementerian Kesihatan Malaysia juga memperkenalkan program-program seperti Program Kawalan Berat Badan dan Program Kawalan Kolesterol untuk membantu orang yang mengalami masalah obesiti.

Pada tahun 2000-an, Kementerian Kesihatan Malaysia mula mengambil tindakan yang lebih berkesan untuk mengatasi masalah obesiti di negara ini. Kementerian Kesihatan Malaysia memperkenalkan program-program seperti Program Kawalan Berat Badan dan Program Kawalan Kolesterol untuk membantu orang yang mengalami masalah obesiti. Selain itu, Kementerian Kesihatan Malaysia juga memperkenalkan program-program seperti Program Pemakanan Sihat dan Program Aktiviti Fizikal untuk meningkatkan kesedaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sihat.

Pada tahun 2010-an, Kementerian Kesihatan Malaysia mula mengambil tindakan yang lebih berkesan untuk mengatasi masalah obesiti di negara ini. Kementerian Kesihatan Malaysia memperkenalkan program-program seperti Program Kawalan Berat Badan dan Program Kawalan Kolesterol untuk membantu orang yang mengalami masalah obesiti. Selain itu, Kementerian Kesihatan Malaysia juga memperkenalkan program-program seperti Program Pemakanan Sihat dan Program Aktiviti Fizikal untuk meningkatkan kesedaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sihat.

Seterusnya, obesiti adalah masalah kesihatan yang semakin meningkat di kalangan murid sekolah di seluruh dunia. Menurut data dari Organisasi Kesihatan Dunia (WHO) (2021), lebih daripada 340 juta kanak-kanak dan remaja di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan atau obesiti pada tahun 2016. Di Malaysia, dapat dilihat daripada tinjauan NHMS 2019 yang mendapati 29.8 peratus kanak-kanak yang berusia antara 5 hingga 17 tahun mempunyai berat badan berlebihan termasuk obes. Dilaporkan 14.8 peratus adalah obes manakala selebihnya merupakan berlebihan berat badan. Oleh itu, objektif berkaitan obesiti dalam kalangan murid sekolah adalah penting untuk meningkatkan kesedaran dan mengurangkan risiko obesiti di kalangan murid sekolah.

Dapatan kajian *Nutrition Society of Malaysia* menunjukkan hampir 30 peratus kanak-kanak dan remaja berumur 6 hingga 17 tahun mempunyai berat badan berlebihan atau obes (Beatrice Nita Jay & Naim Zulkifli, 2016). Kajian ini melibatkan 8,705 pelajar sekolah rendah dan menengah di seluruh negara. Dapatan ini mempunyai perbezaan yang ketara dengan dapatan IPH (2015) dan UNICEF (2019). Secara perbandingan, pelajar lelaki mempunyai kadar prevalens lebih berat badan dan obesiti lebih tinggi berbanding pelajar perempuan iaitu 32.9 peratus dan 24.7 peratus masing-masing. Kajian terhadap pelajar sekolah rendah di Kuching, Sarawak menunjukkan 18.2 peratus pelajar mengalami lebih berat badan dan 15.2 peratus berhadapan dengan masalah obesiti (Law, 2017). Secara kesimpulannya, masalah lebih berat badan dan obesiti dalam kalangan kanak-kanak di negara ini perlu diberi perhatian segera dan tindakan proaktif perlu dilakukan bagi mengekang masalah ini daripada terus meningkat.

Metodologi

Isu lebih berat badan dan obesiti dalam kalangan murid sekolah yang dibincangkan dalam artikel ini adalah berasaskan reka bentuk kajian perpustakaan. Maklumat sekunder tentang kesan risiko lebih berat badan dan obesiti dalam kalangan murid sekolah yang diperolehi daripada hasil pencarian secara elektronik melalui enjin carian seperti *Elsevier*, *Dimension*, *PubMed* dan *Google Scholar*. Kata kunci utama yang digunakan dalam proses pencarian bahan literatur ialah “*overweight*” dan “*obesity*” dan gabungan kata kunci tersebut dengan kata kunci tambahan iaitu “*children*” dan “*adolescents*”. Pencarian juga dilakukan menggunakan kata kunci bahasa Melayu iaitu “berat badan berlebihan” dan “obesiti”. Kata kunci tersebut juga digabungkan dengan kata kunci “kanak-kanak” dan “pelajar sekolah”. Penggunaan kata kunci bahasa Melayu adalah penting untuk membolehkan penulis meneliti dan menganalisis maklumat tentang lebih berat badan dan obesiti dalam konteks tempatan.

Penulis juga mengadaptasikan teknik bola salji dalam pencarian artikel iaitu mengenal pasti dan menganalisis senarai rujukan dalam sesebuah artikel untuk mendapatkan artikel lain yang relevan dengan topik kajian. Hasil pencarian secara elektronik berkaitan lebih berat badan dan obesiti kanak-kanak dan pelajar sekolah menghasilkan pelbagai sumber bacaan seperti artikel berdasarkan kajian empirikal, artikel berbentuk kertas konsep, kajian kes,

buku, prosiding persidangan, laporan rasmi, monograf dan artikel dalam akhbar perdana. Bagi memastikan hanya artikel yang berkualiti dan berfokus kepada isu yang dikaji, penulis telah membuat saringan artikel yang ketat agar dapat maklumat yang lebih berfokus.

Hasil Kajian

Amalan Pemakanan dalam Kalangan Murid Sekolah

Piramid Makanan Malaysia memberi panduan kepada kita dalam menentukan jenis dan kuantiti makanan yang perlu diambil setiap hari mengikut kumpulan makanan. Terdapat 4 aras dalam Piramid Makanan Malaysia, di mana bilangan kumpulan makanan paling banyak yang perlu di ambil diletakkan pada dasar piramid. Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (2020), pengambilan makanan haruslah berpandukan piramid makanan yang telah diberikan. Menurut Rossa Calla (2013), penentu waktu makan yang baik untuk memastikan seorang pelajar universiti itu mempunyai tenaga yang mencukupi untuk melakukan aktiviti seharian. Waktu makan perlu dipatuhi untuk pencernaan yang baik. Pelajar haruslah sentiasa beringat untuk berhenti makan sebelum kenyang. Pengambilan makanan adalah berpandukan hidangan sajian yang dikira iaitu 1500 hingga 2300kcal. Untuk individu yang berumur dan kurang melakukan aktiviti disarankan untuk mengambil kiraan hidangan minimum. Piramid yang diberikan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (2020), hanya boleh digunakan untuk populasi berumur 7 tahun ke atas sahaja.

Kebanyakan murid gemar mengambil makanan pada lewat malam hal ini kerana sudah menjadi kebiasaan budaya dalam masyarakat tempatan. Disebabkan tiada kedai makan yang beroperasi 24 jam, pengambilan makanan yang tidak sihat seperti mee segera, makanan ringan dan *fast food* telah menjadi pilihan. Oleh itu, secara tidak langsung perkara tersebut akan menyebabkan kadar obesiti dalam kalangan murid sekolah terus meningkat.

Kesan Pengambilan Makanan Sihat Kepada Kesihatan dalam Kalangan Murid Sekolah

Kesan pengambil pemakanan yang sihat dapat membantu murid sekolah dalam meningkatkan prestasi pelajaran. Murid akan lebih fokus dalam melakukan pembelajaran. Murid sekolah juga dapat melakukan aktiviti sihat tanpa seperti *jogging*, bersenam dan berbasikal tanpa mempunyai sebarang masalah. Selain itu, mengamalkan pengambilan makanan sihat juga dapat membekalkan zat dan nutrien yang cukup kepada murid yang mana murid sekolah sangat memerlukan zat dan nutrient yang mencukupi bagi mengelakkan daripada hilang fokus dalam pembelajaran (Linet al. 2001). Seterusnya, ianya penting dalam mengurangkan risiko penyakit seperti diabetes, obesiti, hipertensi dan kardiovaskular. Makanan yang mengandungi kolesterol, garam, gula dan lemak yang tinggi dapat memberi risiko kepada murid untuk menghadapi obesiti. Justeru pemakanan yang betul dan menetapkan kualiti makanan haruslah sentiasa diamalkan untuk mengelakkan dari menghadapi penyakit yang tidak diingini.

Kesan Pengambilan Makanan Tidak Sihat Kepada Kesihatan dalam Kalangan Murid Sekolah

Pada masa kini, ramai murid yang terdedah kepada bahaya akibat mengamalkan budaya pemakanan tidak sihat yang juga memberi kesan kepada pemikiran murid. Makanan tidak sihat ini merupakan makanan segera yang mana sesetengah murid mengambilnya sebagai makanan rutin harian (Mohd Azlan & Noraziah 2005; Noraziah et al. 2009). Selain itu, murid juga kerap mengambil minuman yang mempunyai gula berlebihan yang menyebabkan diabetes pada usia yang muda. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menganggarkan kira-kira 463 juta orang dewasa di seluruh dunia penghidap diabetes pada 2019. Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi

Kebangsaan (NHMS) 2019, menunjukkan satu daripada lima individu yang berumur 18 tahun keatas menghidapi penyakit diabetes.

Kesan yang dapat dilihat juga adalah penyakit seperti diabetes, hipertensi dan kardiovaskular. Hal ini terjadi disebabkan oleh pengamalan makanan yang tidak sihat dan ramai murid menganggap bahawa mengambil makanan yang tiada khasiat dalam jangka masa yang lama itu tidak akan memberi kesan yang buruk kepada mereka (K. Nantidemertau, 2020). Menurut kajian, ramai yang menghidap penyakit diabetes tetapi mereka tidak menyedari akan penyakit tersebut pada peringkat awal sehingga ia memudaratkan diri. Data terkini Persatuan Diabetes Antarabangsa (IDF) pada tahun 2020, menunjukkan hampir 537 juta orang dewasa seluruh dunia bersamaan dengan 10.5% daripada keseluruhan populasi orang dewasa hidup dengan penyakit diabetes, dan angka ini diramal akan meningkat kepada 643 juta bersamaan dengan 11.3% menjelang tahun 2030.

Cabaran Obesiti dalam Kalangan Murid Sekolah

Menurut Mohd. Azlan Abdullah & Noraziah Ali (2005), Pemakanan yang tidak sihat, termasuk makanan dan minuman *hipster* antara risiko utama dalam peningkatan penyakit tidak berjangkit dalam kalangan murid. Amalan pemakanan yang tidak sihat disebabkan persekitaran murid sekolah yang mana pelbagai perkhidmatan premis makanan segera mudah untuk dikunjungi. Beberapa kajian menunjukkan bahawa makanan yang disediakan oleh premis makanan segera di sekitar kawasan kediaman merupakan makanan yang kurang zat, mempunyai kandungan kalori yang tinggi, kandungan lemak, dan lemak tepu, dan kandungan kolesterol yang tinggi dan kurang zat besi. (Lin et. al. 2004). Menurut (Noraziah et al. 2009), kewujudan premis perniagaan makanan segera ini menyumbang kepada fenomena makan di luar dalam kalangan masyarakat setempat.

Selain itu, ramai diantara murid mempunyai kesedaran tentang pemakanan sihat tetapi mempunyai masalah seperti kewangan untuk membeli makanan yang seimbang kerana latar belakang keluarga yang kurang berkemampuan, Seperti yang diketahui ekonomi di Malaysia semakin merosot yang mana menyebabkan murid sekolah juga terkesan. Makanan sihat di Malaysia jauh lebih mahal jika dibandingkan dengan makanan yang tidak sihat seperti *fast food*. Hal ini dapat dilihat dalam beberapa kajian yang mana menyatakan makanan sihat lebih mahal dan itu juga menjadi salah satu punca murid sekolah tidak mengamalkan makanan sihat. Makanan sihat juga susah untuk diperolehi. Murid sekolah merupakan individu yang banyak di dedahkan dengan pemakanan sihat, tetapi untuk mengamalkannya sangat sukar atas sebab-sebab yang tertentu.

Murid-murid sering kali mengamalkan makanan yang tidak sihat yang mana mudah diperolehi dan mempunyai harga yang lebih murah. Pemakanan seperti ini menyebabkan tiga daripada 10 penduduk Malaysia atau bersamaan 6.4 juta orang menghidapi tekanan darah tinggi. Empat daripada 10 orang atau lapan juta orang dewasa di negara ini dikategorikan mempunyai tahap kolesterol tinggi. Wanita mempunyai tahap kolesterol lebih tinggi berbanding lelaki, dengan satu daripada empat orang tidak mengetahui mereka berhadapan dengannya. Menurut Kementerian Kesihatan (KKM), penyakit jantung atau kardiovaskular adalah penyebab kematian paling tinggi dilaporkan di hospital kerajaan. Sekiranya penyakit jantung tidak dikesan lebih awal dan dirawat dengan segera diambil, jantung tidak dapat menjalankan fungsi mengepam darah ke seluruh badan, terutama organ kritikal seperti otak, yang mana akhirnya akan menyebabkan kematian.

Implikasi Obesiti dalam Kalangan Murid Sekolah

Ibu bapa merupakan individu yang sangat rapat dengan anak mereka yang juga pelajar universiti. Jika dididik dari awal, pelajar akan lebih peka dengan keburukan dalam pengambilan makanan yang tidak sihat. Ibu bapa juga berperanan dalam penyediaan makanan di rumah yang mana ia dapat diamalkan sejak kecil lagi. Pemakanan sihat bukan sahaja penting kepada individu yang berumur 18 tahun keatas, hal ini juga penting bagi individu yang berumur 18 tahun ke bawah. Tinjauan kebangsaan dan mobiditi ketiga (NHMS) yang dijalankan di Malaysia pada tahun 2019, sebanyak 15% kanak-kanak berumur 5 tahun hingga 17 tahun memiliki berat badan berlebihan sementara sebanyak 14.8% adalah obes. Perkara ini berlaku kerana tabiat pemakanan yang tidak seimbang dan kurangnya aktiviti fizikal lebih-lebih lagi pada fasa pandemik Covid 19. Menurut Ruzita Abd Talib (2021), setiap individu haruslah mengawal selera makan dan perlu rajin bersenam terutamanya murid sekolah disebabkan perubahan suasana PKP yang sangat berbeza berbanding sebelum PKP, pelajar universiti haruslah menjadi lebih kreatif dalam mencari jalan dalam mengawal pemakanan dan juga melakukan aktiviti yang dapat dilakukan di kawasan rumah.

Disamping itu, pihak sekolah dan juga Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) haruslah mempergiatkan lagi kempen kesedaran mengamalkan makanan sihat bukan sahaja kepada murid-murid di sekolah, tetapi juga masyarakat lain yang mana ia dapat membantu mereka mengendalikan makanan sihat dari awal untuk keluarga dan dapat diamalkan setiap hari. Pihak sekolah haruslah lebih kreatif dalam menarik minat murid untuk menyertai program amalan pemakanan sihat yang mana terdapat beberapa klinik kesihatan yang sudah mula membentuk aktiviti ini untuk orang awam. Program penurunan berat badan yang juga merupakan kempen pengambilan makanan sihat untuk orang awam haruslah lebih dipergiatkan dan juga disebarikan di laman sosial. Ramai yang tidak tahu tentang program ini kecuali individu yang berkunjung ke klinik dan melihat poster dan kain rentang yang di letakkan di depan klinik. Ramai yang ingin mengikuti program seperti ini tetapi tidak tahu akan kewujudannya. Pihak yang berwajib haruslah lebih kreatif dalam menarik minat dan juga memberi info program yang dijalankan ini di pelbagai media sosial untuk pengetahuan umum.

Kesimpulan

Pengambilan makanan sihat merupakan perkara penting dalam hidup yang harus diamalkan sejak kecil lagi yang mana hal ini merupakan tanggungjawab ibu bapa, ahli keluarga dan cikgu di sekolah bagi memperkenalkan dan memberitahu tentang kebaikan dalam mengamalkan pemakanan yang sihat dan memberi pendedahan kepada keburukan makanan yang tidak sihat. Murid-murid di sekolah juga perlu memantau dan mengambil tahu tentang kesihatan diri dengan menjalankan ujian saringan kesihatan dengan pengamal perubatan yang dipercayai. Pengambilan makanan sihat ini juga dapat mengelakkan murid-murid mendapat penyakit berbahaya pada usia yang muda. Penjagaan makanan juga dapat mengekalkan kesihatan mental pelajar agar lebih fokus dalam pembelajaran.

Rujukan

- ALI, M. A. (2011). Amalan Pemakanan dalam Kalangan Pelajar Universiti. *Jurnal Personalia Pelajar*, Bil 14 : 59-68.
- Beatrice Nita Jay & Naim Zulkifli. (2016). *Environment drives childhood obesity*. New Straits Times. <https://www.nst.com.my/authors/beatrice-nita-jay-and-naim-zulkifli>.
- Che, Norruzeyati & Nasir, Mohd & Kamaluddin, Mohammad & Alif Jasni, Mohd & Hezzrin, Jasni & Mohd Pauzi, Hezzrin. (2021). LEBIHAN BERAT BADAN DAN OBESITI DALAM KALANGAN KANAK-KANAK DAN REMAJA: FAKTOR RISIKO DAN

- IMPLIKASINYA (Overweight and Obesity among Children and Adolescents: Risk Factors and Implications). 161-174.
- Institute for Public Health (IPH). (2015). *National Health and Morbidity Survey 2015* (NHMS 2015). Vol. II: Non-Communicable diseases, risk factors & other health problems. IPH.
- Institute for Public Health (2020). National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2019: Non-communicable diseases, healthcare demand, and health literacy.
- International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 10th edn. Brussels, Belgium. (2021). Available at: <https://www.diabetesatlas.org>.
- Law, D. (2017). *Childhood obesity a growing health concern in Malaysia*. The Borneo Post. <http://www.theborneopost.com/2017/01/27/childhood-obesity-a-growing-health-concern-in-malaysia/>.
- Malaysia, K. K. (2020, Januari 28). *Piramid Makanan Malaysia 2020 – Mendidik Rakyat Mengambil Makanan Dengan Betul*. Retrieved from Portal Rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia: <https://www2.moh.gov.my/index.php/pages/view/2725>
- Metusin, P. N. (2020). Kesan Pemakanan Halal Terhadap Akhlak Pelajar. *JOURNAL OF SOCIAL TRANSFORMATION AND REGIONAL DEVELOPMENT SPECIAL ISSUE*, Vol. 2, No. 3, 166-175.
- Mohamad Hamka bin Mohd Ikmal Hisham, M. H. (2020). KEMISKINAN BANDAR.: *The 2nd International Conference on Social Work*, 67-75.
- Nasir, N. C. M., Kamaluddin, M. R., Jasni, M. A., & Pauzi, H. M. (2021). LEBIHAN BERAT BADAN DAN OBESITI DALAM KALANGAN KANAK-KANAK DAN REMAJA: FAKTOR RISIKO DAN IMPLIKASINYA. *e-Bangi*, 18(6), 161-174.
- Ping, W. C. (2004). *KESAN PEMBELAJARAN PEMAKANAN KE ATAS PERUBAHAN PENGETAHUAN, TABIAT DAN AMALAN PEMAKANAN SIHAT DI KALANGAN PELAJAR DALAM KAMPUS INDUK UMS. KOTA KINABALU: UNIVERSITI MALAYSIA SABAH*.
- Tatiana Suhaimi, N. S. (2020). CORAK PENGAMBILAN MAKANAN DAN TAHAP KECUKUPAN NUTRIEN DALAM KALANGAN MAHASISWA INSTITUSI PENGAJIAN TINGGI AWAM DI LEMBAH KLANG. *Jurnal Pengguna Malaysia*, 115-133.
- United Nations Children’s Fund (UNICEF). (2019). *Prevention of overweight and obesity in children and adolescents: UNICEF programming guidance*. UNICEF.
- World Health Organization (WHO). (2021). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.