
Trend Penggunaan Gajet dan Pengamalan Aktiviti Fizikal Berintensiti Sederhana-Tinggi dalam Kalangan Kanak-Kanak Prasekolah

Nur Nadia Athira bt Rahipul Yazat¹, Denise Koh Choon Lian², Suziyani bt Mohamed³

¹ *Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia*
E-mel: nadiaathira94@gmail.com

² *Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia*
E-mel: denise.koh@ukm.edu.my

³ *Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia*
E-mel: suziyani@ukm.edu.my

Abstrak

Tujuan: Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti trend penggunaan gajet dan pengamalan aktiviti fizikal berintensiti sederhana-tinggi dalam kalangan kanak-kanak prasekolah. **Metodologi:** Kajian yang dijalankan merupakan kajian tinjauan yang menggunakan kaedah persampelan rawak mudah. Sebanyak 84 ibu bapa kepada kanak-kanak prasekolah Malaysia telah melengkapkan borang soal selidik laporan sendiri. Instrumen yang digunakan telah disahkan nilai kebolehpercayaan untuk mengenal pasti tabiat penggunaan gajet kanak-kanak prasekolah dan tempoh masa pengamalan aktiviti fizikal kanak-kanak prasekolah. Data mentah telah dianalisis secara deskriptif untuk menentukan maklumat demografi responden, tabiat penggunaan gajet kanak-kanak prasekolah serta tempoh masa pengamalan aktiviti fizikal berintensiti sederhana-tinggi menggunakan perisian Statistical Packages for Social Science (SPSS) versi 26. **Dapatan:** Hasil kajian mendapati bahawa majoriti kanak-kanak prasekolah pertama kali telah menggunakan gajet ketika berusia 2 tahun, yakni sebelum menjejak alam prasekolah. Kajian turut menemukan bahawa tabiat penggunaan gajet dalam kalangan kanak-kanak prasekolah adalah terkawal (min=1.69), manakala majoriti daripada sampel didapati meluangkan masa selama 1 hingga 2 jam dalam sehari terhadap aktiviti fizikal berintensiti sederhana (n=35, 41.7%) dan aktiviti fizikal berintensiti tinggi (n=33, 39.3%). Seterusnya, analisis deskriptif menunjukkan bahawa 73.8% kanak-kanak prasekolah memenuhi saranan tempoh masa beraktiviti fizikal berintensiti sederhana-tinggi seperti yang disyorkan oleh WHO. **Kesimpulan:** Konklusinya, kanak-kanak prasekolah dalam kajian ini memperlihatkan tabiat penggunaan gajet yang terkawal dan majoriti daripada sampel merupakan kanak-kanak yang aktif. Kajian akan datang disyorkan untuk mengkaji potensi perkaitan antara tempoh masa penggunaan skrin layar dengan tahap pengamalan aktiviti fizikal dalam kalangan kanak-kanak prasekolah.

Kata kunci: *Kanak-kanak prasekolah; Gajet; Aktiviti fizikal*
