

ABSTRAK

Tingkah laku pemakanan dan stres merupakan dua faktor risiko yang mungkin menyumbang kepada hipertensi. Hipertensi merupakan kebimbangan ramai kerana ia boleh menyebabkan pelbagai penyakit tidak berjangkit. Prevalens hipertensi dalam kalangan dewasa muda adalah tinggi. Namun, penemuan penyelidikan tentang tingkah laku pemakanan dalam keadaan stres masih tidak menyakinkan. Oleh itu, kajian ini bertujuan memahami tingkah laku pemakanan berhubung dengan stres dalam kalangan dewasa muda bekerja. Satu kajian kualitatif dengan temu bual mendalam telah dilaksanakan untuk meneroka kepercayaan, persepsi, dan tingkah laku pemakanan dalam keadaan stres dalam kalangan dewasa muda bekerja. Panduan temu bual dengan soalan separa berstruktur berdasarkan *Theory of Planned Behavior* digunakan dalam kajian ini. Seramai sepuluh orang informan berumur 30-39 tahun ditemu bual melibatkan enam orang lelaki dan empat orang perempuan. Antara mereka, empat orang adalah hipertensi manakala enam orang tidak. Data dianalisa dan dikategori kepada tema dan sub-tema yang sesuai menggunakan perisian NVivo versi 11. Kajian mendapati situasi stres paling utama dihadapi oleh golongan ini berpunca daripada ciri pekerjaan dan beban kerja yang tinggi. Oleh itu, kebanyakan mengalami perubahan dari segi pemakanan. Keinginan makan mereka meningkat terutamanya terhadap makanan tinggi karbohidrat. Mereka mengubah tingkah laku pemakanan untuk melegakan diri mereka daripada perasaan stres. Namun, mereka cenderung mengabaikan kesan tingkah laku pemakanan yang tidak sihat. Faktor pendorong terutamanya sikap prihatin kesihatan membolehkan mereka mengelak daripada tingkah laku pemakanan yang tidak sihat jika tertekan. Sebaliknya, faktor persekitaran seperti pilihan terhad dan kekangan masa merupakan halangan untuk mengamalkan tingkah laku pemakanan sihat dalam keadaan stres. Dengan itu, strategi yang dikenal pasti berdasarkan dapatan kajian adalah mendorong sikap positif dalam kalangan dewasa muda bekerja dan menyediakan persekitaran menyokong di tempat bekerja. Untuk menggalakkan dewasa muda bekerja mengamalkan tingkah laku pemakanan sihat dalam keadaan stres, dewasa muda bertanggungjawab terhadap kesihatan mereka sendiri dan sokongan dari pihak berkaitan juga sangat penting.

ABSTRACT

Diet behavior and stress are two of the risk factors that may contribute to hypertension. Hypertension is a public concern as it might lead to many non-communicable diseases. The prevalence of hypertension among young adults is high and it may be more common than previously thought. However, there is still inconclusive finding in research on diet behavior in stressful condition and unclear on how these two factors interrelated. Therefore, this research was aimed to understand the diet behavior in relation to stress among working young adults. A qualitative study design with in-depth interview was carried out to explore the belief, perception, and diet behavior in stressful condition among working young adults. An interview guide with semi-structured questions designed according to Theory of Planned Behavior was used in the research. A total of ten informants aged between 30-39 years old had been interviewed involving six males and four females. Among them, four are hypertensive while six are not. The collected data were analyzed and categorized into suitable themes and sub-themes using NVivo version 11. The results showed that the main stressful condition faced by working young adults came from job characteristic and high workload. Consequently, majority of them experienced change in diet behavior in stressful condition. Majority of them tend to become food craving especially on high carbohydrate food. They changed their diet behavior in order to relieve themselves from stress mood. However, they tend to underestimate the health impact of unhealthy diet behavior. Encouraging factors especially health concern attitude enable working young adults to avoid from unhealthy diet behavior when stressed. On the other hand, environmental factors such as limited choice and time constraint are their barrier to access healthy diet behavior in stressful condition. Therefore, approaches that identified based on the results could be encourage positive attitude among working young adults and provide supportive environment at workplace. In order to encourage working young adults to perform healthy diet behavior in stressful condition, young adults are responsible for their own health and support from relevant parties are important as well.