



DINAMIKA MALAYSIA

(UHMS1172-18)

TUGASAN INDIVIDU

**PENGAMBILAN BUBBLE TEA DALAM KALANGAN
MAHASISWA/MAHASISWI UTM**

<i>NAMA</i>	<i>NOMBOR MATRIK</i>
SAHARULNIZAM HAKIMY BIN SHOBRI	AI9EC0205

NAMA PENSYARAH: MADAM HALIMAH BT MA'ALIP

Isi Kandungan

PENGENALAN.....	3
PERSOALAN KAJIAN.....	4
PERBINCANGAN	5
KAEDAH KAJIAN	8
DAPATAN KAJIAN	9
KESIMPULAN.....	14
RUJUKAN	15

PENGENALAN

Kini, dunia semakin maju, pelbagai teknologi baharu telah muncul dan diperkenalkan kepada manusia. Akan tetapi bukan teknologi sahaja yang mendapat empat di mata manusia, makanan serta minuman baharu juga turut muncul dan mampu menarik perhatian manusia. Oleh itu, telah wujud kafe-kafe hipster yang menjadi kegilaan masyarakat pada masa kini terutama dalam kalangan remaja dan para mahasiswa dan mahasiswi universiti. Antara makanan atau minuman yang semakin naik pada hari ini ialah Bubble Tea.

Bubble Tea ini telah menjadi kegilaan para remaja dan mahasiswa dan mahasiswi universiti. Akan tetapi, adakah Bubble Tea ini membawa kebaikan kepada pengambilnya ataupun tidak? Menurut sebuah kajian terbaharu yang dilakukan di Singapura, hakikatnya kandungan gula yang dilarut dalam sebatian minuman Bubble Tea itu lebih tinggi berbanding air minuman bergas seperti Coca Cola! Ini kerana, sebelum ini, ramai menyangka minuman Bubble Tea itu cumalah sekadar minuman manis bersusu biasa yang kadnungan gulanya tidak seberapa jika hendak dibandingkan dengan minuman soda. Menurut laporan yang dimuat naik portal Next Shark, ekesperimen tersebut yang dikelolakan oleh Chanel NewsAsia ke atas enam jenis Bubble Tea berlainan perisa dengan kerjasama pelajar khursus Diploma Sains Makanan dan Nutrisi dari Politeknik Temasek di Singapura. Hasil daripada kajian uji kaji kandungan gula dalam Bubble Tea mendapati, rata-rata minuman tersebut memiliki kandungan gula antara 8 hingga 20 camca teh setiap satu. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengatakan maksimum 5 hingga 10 sudu teh gula setiap hari. Bayangkan kalau sehari anda minum teh itu, sudah habis kouta gula anda.

PERSOALAN KAJIAN

1. Persoalan pertama – Mengapakah remaja pada zaman ini cenderung untuk mengambil atau meminum Bubble Tea?
2. Persoalan kedua – Adakah para mahasiswa/mahasiswi sedar akan pengambilan Bubble Tea boleh meningkatkan peluang untuk mendapat beberapa penyakit?

PERBINCANGAN

Di Malaysia sahaja, dianggarkan terdapat lebih 50 jenama yang menawarkan pelbagai jenis minuman bubble tea. Ya benar, ia sedap, tetapi bagaimana pula dari segi aspek kesihatan? Ksedapan bubble tea sendiri menarik kebanyakan orang untuk mengambil atau meminum bubble tea ini. Menurut Pakar Pemakanan dan Pengurus Jabatan Dietetik dan Perkhidmatan Institut Jantung Negara (IJN), Mastari Mohamad, kandungan gula dalam segelas minuman bubble tea cukup membimbangkan. Katanya, segelas minuman tersebut dianggarkan mengandungi antara lapan hingga 20 sudu teh gula. Jadi, itu memang sangat tinggi sebab kalau ikutkan dalam sehari, pengambilan gula untuk seorang yang normal tidak boleh melebihi 10 peratus daripada pengambilan kalori. Contohnya, seorang lelaki bersaiz badan sederhana seperti orang Asia, keperluan kalori mereka sebanyak 2,000 sehari. Jadi, ia (pengambilan gula diperlukan) lebih kurang 200 kalori sahaja, iaitu kira-kira 10 sudu teh

Jelasnya, pengambilan gula secara berlebihan boleh mengundang kepada pelbagai jenis penyakit berbahaya seperti masalah obesiti, kencing manis dan jantung. Ujar beliau lagi, bijian pearl atau lebih dikenali sebagai boba yang dicampurkan di dalam minuman bubble tea tidak mengandungi sebarang nutrisi, melainkan kalori dan karbohidrat sahaja. Lebih membimbangkan, kata Mastari, ia dikhuatiri mengganggu sistem penghadaman badan sekiranya pearl atau bebola hitam tersebut diambil secara berlebihan. Pearl diperbuat daripada tepung ubi atau tepung kanji. Apabila ada tindak balas dengan makanan-makanan lain, mungkin ia menyebabkan sukar untuk dihadam. Tambahan pula, jika seseorang itu tidak mengamalkan cara pemakanan yang seimbang seperti kurang minum air dan makan sayur, maka sistem pelawasan itu tidak berlaku dan seterusnya menyebabkan masalah (pearl tidak dihadam) tersebut timbul, katanya.

Bagaimanapun, katanya terdapat cara untuk menghasilkan bubble tea yang lebih sihat. Jangan letak banyak gula dan kita boleh gunakan susu rendah lemak, tambah buah-buahan, fiber atau menggantikan pearl dengan biji selasih untuk menghasilkan tekstur dalam minuman. Ramai juga yang mengamalkan biji chia kerana selain memberikan tekstur, makanan itu

mengandung banyak antioksidan dan Omega 3 yang memberi faedah kepada kesihatan, jelasnya.

Dalam pada itu, Mastari turut menyeru pihak pengeluar dan penjual minuman bubble tea agar menyediakan maklumat mengenai kandungan gula dalam setiap hidangan minuman yang dijual. Jadi, dengan kaedah ini kita boleh berlaku adil kepada pelanggan yang mahu menikmati bubble tea. Pada masa sama, pelanggan bertanggungjawab terhadap kesihatan diri mereka,” katanya.

Bubble Tea, seperti minuman sejenis manis yang lain, kebanyakan orang cenderung tidak memikirkan ia sebagai sebahagian daripada penegambilan seharian mereka dan mereka sering mengambilnya. Memandangkan Badan Promosi Kesihatan (HPB) mengesyorkan bahawa wanita dengan keperluan tenaga harian 1,800 kcal had kalori gula tidak lebih daripada 180kcal, bersamaan dengan 45g, satu cawan Bubble Tea dapat dengan mudah menyumbang pengambilan gula sepanjang hari. Pensyarah Sains dan Pemakanan Makanan Gunaan di Politeknik Temasek Siti Saifa berkata walaupun terdapat pilihan untuk tahap rasa manis, memilih seperempat atau separuh gula masih boleh menjadi terlalu banyak gula dalam sehari.

Beliau juga menyatakan bahawa gula yang terkandung dalam mutiara, topping dan buah-buahan yang ditambah pada Bubble Tea tidak diuji dalam eksperimen. Jika kita melihat sifat ketagihan gula, tidak menghairankan bahawa minuman ini popular dan kebanyakan orang melihat ini sebagai pilihan yang sihat berbanding dengan minuman ringan. Oleh yang demikian, kebanyakan orang yang mengambil bubble tea ini sebenarnya tidak sedar bahawa sebenarnya ianya adalah tidak baik serta boleh memudaratkan kesihatan. Tambahan pula dengan maklumat makanan atau nutrisi yang disediakan tidak diberikan secara spesifik. Sebagai contoh, kebanyakan pembekal bubble tea mengiklankan minuman mereka menggunakan gula perang yang mana kebanyakan orang menganggap bahawa gula perang adalah baik untuk kesihatan. Benar, tetapi maklumat lain tidak disediakan, seperti topping yang disediakan atau dikenali sebagai boba atau pearl sebenarnya dihasilkan daripada agabungan-gabungan gula kompleks yang sebenarnya menumbang kepada kandungan gula yang amat tinggi sehingga melebihi daripada jumlah pengambilan gula yang disyorkan untuk manusia.

Apabila anda menambahkan sumber gula lain dari makanan ringan dan gula yang kompleks (karbohidrat) dari beras dan buah, secara umum ianya adalah amat menakutkan kerana membahayakan kesihatan.

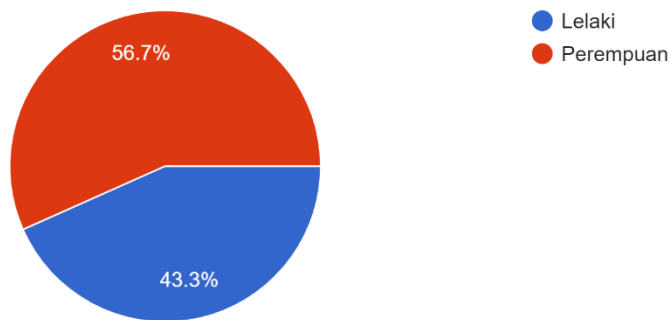
KAEDAH KAJIAN

Makalah ini dibuat berdasarkan penyelidikan yang dilakukan melalui pengedaran borang kaji selidik. Borang kaji selidik ini disebarikan secara atas talian di atas platform Google. Kajian ini mensasarkan para pelajar yang kini sedang belajar di Universiti Teknologi Malaysia. Tinjauan ini adalah mengenai pandangan serta pengetahuan dan status kewangan responden yang berkait dengan pengambilan Bubble Tea.

DAPATAN KAJIAN

Jantina

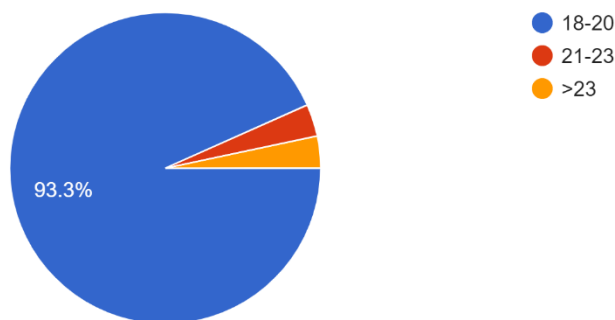
30 responses



Berdasarkan kaji selidik yang telah dijalankan sebanyak 30 responden telah menjawab kaji selidik ini dan berdasarkan keputusan terkumpul 43.3% responden adalah lelaki dan 56.7% responden adalah perempuan.

Umur

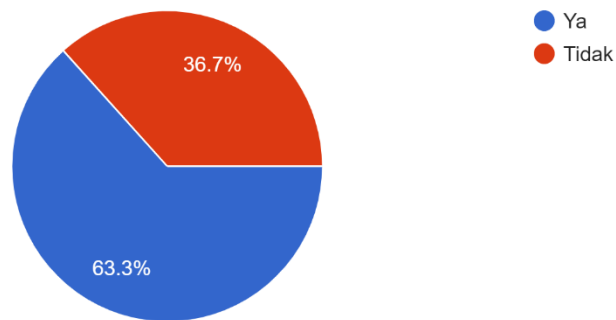
30 responses



Berdasarkan kaji selidik yang telah dijalankan sebanyak 93.3% atau 28 responden berumur di antara 18 hingga 20. Sebanyak 3.3% atau 1 responden berumur di antara 21 hingga 23 dan 3.3% atau 1 responden berumur di atas 23 tahun ke atas.

Adakah anda percaya bahawa Bubble Tea memudaratkan kesihatan?

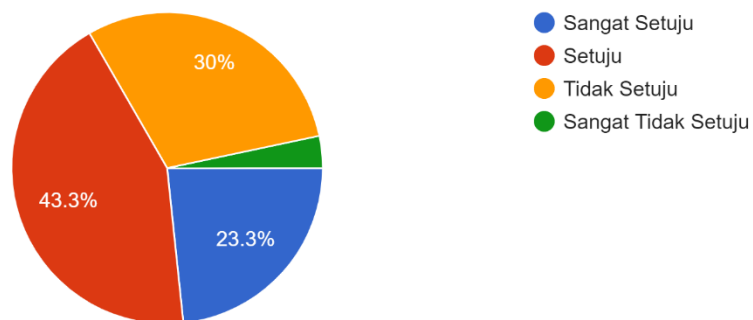
30 responses



Daripada kaji selidik yang dijalankan, sebanyak 36.7% atau 11 responden tidak mempercayai bahawa Bubble Tea memudaratkan kesihatan dan sebanyak 63.3% atau 19 responden mempercayai bahawa Bubble Tea memudaratkan kesihatan.

Berdasarkan pendapat anda, adakah anda bersetuju Bubble Tea memudaratkan kesihatan?

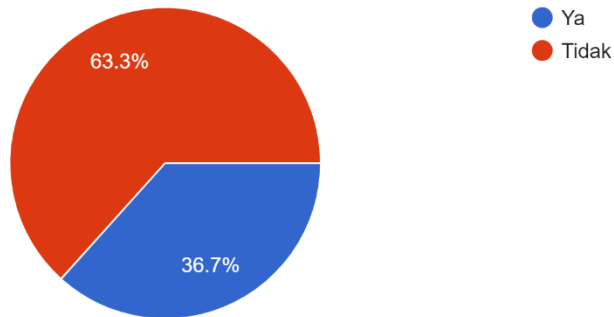
30 responses



Daripada keseluruhan kajian, sebanyak 43.3% atau 13 responden memilih sangat setuju bahawa Bubble Tea memudaratkan kesihatan. 30% atau seramai 9 responden memilih setuju dan 23.3% atau seramai 7 responden memilih tidak setuju. Akhir sekali, seramai 1 responden atau 3.3% memilih sangat tidak setuju.

Pernakah anda mendengar berita mengenai sebarang penyakit yang disebabkan oleh pengambilan Bubble Tea?

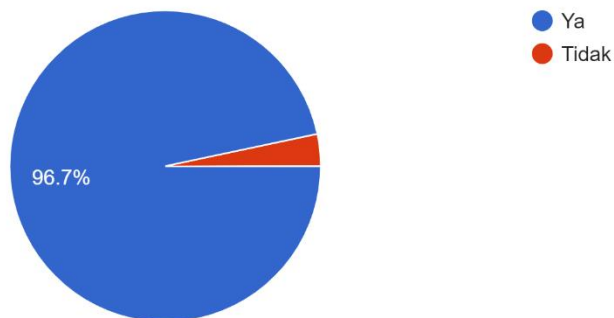
30 responses



Majoriti daripada responden iaitu sebanyak 63.3% atau 19 responden menyatakan bahawa mereka tidak pernah mendengar sebarang penyakit yang disebabkan oleh pengambilan Bubble Tea. Selebihnya sebanyak 36.7% atau 11 responden menyatakan bahawa mereka pernah mendengar sebarang penyakit yang disebabkan oleh pengambilan Bubble Tea.

Adakah anda pernah minum Bubble Tea?

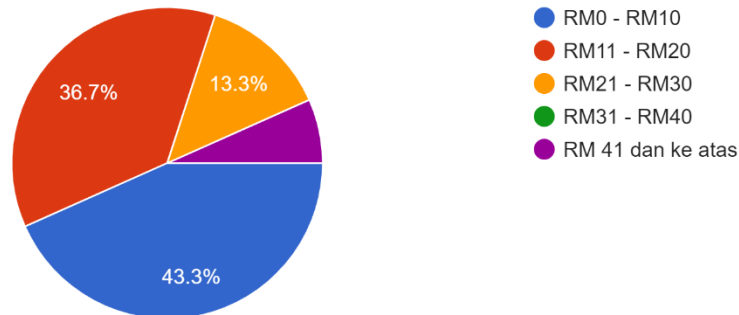
30 responses



Hampir keseluruhan responden iaitu sebanyak 96.7% atau 29 responden menyatakan bahawa mereka pernah mengambil atau minum Bubble Tea dan hanya 1 responden sahaja ataupun 3.3% menyatakan bahawa tidak pernah mengambil Bubble Tea.

Berapakah wang yang digunakan untuk membeli secawan Bubble Tea dalam sebulan?

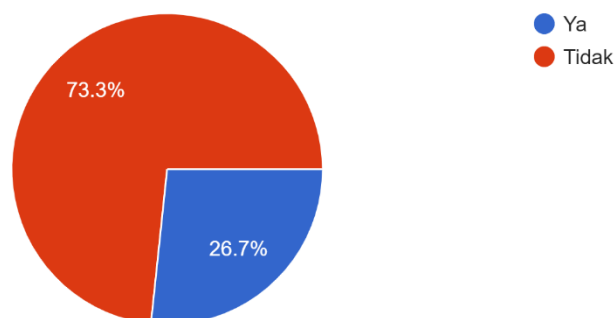
30 responses



Berdasarkan kajian, sebanyak 36.7% atau 11 responden mengundi dimana mereka menggunakan sebanyak RM11 hingga RM20 dalam tempoh sebulan untuk membeli Bubble Tea. Peratusan terbesar iaitu 43.3% atau 13 responden mengundi untuk jumlah wang di antara RM0 hingga RM10. Sebanyak 13.3% atau 4 responden membelanjakan sebanyak Rm21 hingga RM30 untuk membeli Bubble Tea dan sebanyak 6.7% atau 2 responden menggunakan wang mereka sebanyak RM41 dan ke atas untuk membeli Bubble Tea dalam sebulan.

Pernahkah anda terfikir untuk berhenti minum Bubble Tea?

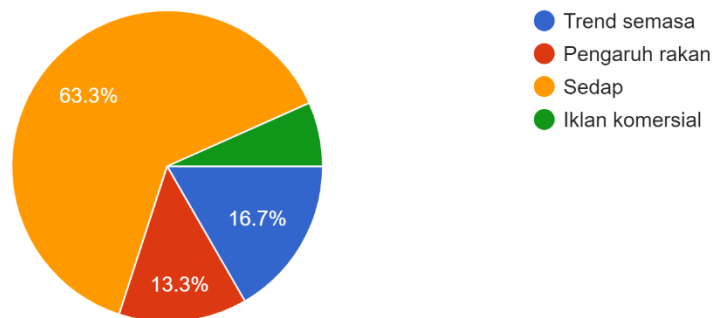
30 responses



Seramai 22 responden atau 73.3% tidak pernah terfikir untuk berhenti mengambil atau meminum Bubble Tea dan 8 responden atau 26.7% menyatakan bahawa mereka pernah terfikir untuk berhenti minum Bubble Tea.

Apakah faktor yang mendorong anda untuk minum Bubble Tea?

30 responses



Faktor yang mendapat peratusan tertinggi yang mendorong responden-responden untuk minum Bubble Tea ialah kesedapan Bubble Tea itu sendiri iaitu sebanyak 63.3% atau 19 responden. 16.7% atau 5 responden memilih trend semasa dan 13.3% atau 4 responden memilih faktor pengaruh rakan. Akhir sekali, sebanyak 6.7% atau 2 responden memilih faktor iklan komersial.

KESIMPULAN

Secara keseluruhannya, kita dapat lihat bahawa terdapat pelbagai faktor yang menyumbang terhadap pengambilan Bubble Tea dalam kalangan mahasiswa. Juga kesedaran para mahasiswa/mahasiswi mengenai bubble tea dan penyakit yang berkaitan.

Bubble Tea menjadi satu isu serius di Malaysia dan terus bertambah buruk setiap tahun dan pendedahan awal perlulah dilaksanakan oleh pihak-pihak yang bertanggungjawab seperti sekolah dan kerajaan. Ibu bapa juga boleh membantu dalam mengawal anak-anak mereka dalam pengambilan Bubble Tea ini.

Dengan adanya pendedahan awal akan keburukan Bubble Tea ini, kita dapat kurangkan masalah yang timbul akibat daripada pengambilan Bubble Tea ini. Maka kuranglah penyakit yang disebabkan oleh Bubble Tea.

RUJUKAN

Jalelah Abu Baker (2019). Sweeter than soda? The hidden sugars in bubble tea. Retrieved from: <https://www.channelnewsasia.com/news/singapore/bubble-tea-sugar-content-sweeter-than-coke-soda-11063316>

Rachel Genevieve Chia (2019). Brown sugar milk tea is the unhealthiest bubble tea – and milk foam is the worst topping, Singapore hospital warns. Retrieved from <https://www.businessinsider.my/brown-sugar-milk-tea-is-the-unhealthiest-bubble-tea-and-milk-foam-is-the-worst-topping-singapore-hospital-warns/amp/>

Dr Tan Wee Yong and Kong Woan Fei (2019). How bubble tea can affect your health. Retrieved from: <https://www.thestar.com.my/lifestyle/health/2019/08/13/heres-how-bubble-tea-can-affect-your-health>