

ABSTRAK

Pemilihan makanan jajanan adalah satu bentuk tingkah laku kesihatan yang kini menjadi perhatian serius kerana tahap keselamatan makanan sedia ada yang rendah. Kebiasaan makanan jajanan adalah sangat popular di kalangan pelajar sekolah. Kurangnya pengetahuan tentang pilihan makanan jajanan sihat menyebabkan pelajar sering membuat pilihan yang salah dalam memilih makanan untuk dimakan. Hal ini menyebabkan pelajar lebih mudah terdedah kepada penyakit berkaitan makanan. Pelbagai masalah berlaku seperti obesiti, keracunan makanan, cirit-birit, kurang perhatian semasa belajar, dan masih banyak lagi yang berlaku apabila pelajar tidak serius membuat pilihan makanan sihat. Pendidikan kesihatan bertujuan untuk membuat para pelajar mengubah tingkah laku menjadi lebih baik termasuk dalam memilih makanan jajanan. Objektif kajian ini adalah untuk mengenal pasti kesan pendidikan kesihatan terhadap pengetahuan, sikap dan tingkah laku pemilihan makanan jajanan sihat di sekolah dalam kalangan pelajar Sekolah Indonesia Kuala Lumpur (SIKL). Penyelidikan ini menggunakan kajian intervensi pendidikan kesihatan dengan satu kumpulan pra-uji dan pos-uji tanpa kumpulan kawalan. Seramai 60 orang pelajar kelas 4 dan 5 SIKL menyertai kajian ini di mana responden telah dipilih menggunakan persampelan universal. Program intervensi yang melibatkan ceramah, *role play* dan kuiz telah dijalankan selama 21 hari. Data telah dianalisa menggunakan ujian Wilcoxon dan ujian T berpasangan. Hasil kajian menunjukkan terdapat pengaruh positif dari pendidikan kesihatan tentang pemilihan makanan jajanan kepada pengetahuan ($p=0.001$), sikap ($p=0.001$) dan tingkah laku ($p= 0.001$) pelajar Sekolah Indonesia Kuala Lumpur. Hasil pemerhatian yang dibuat dengan menilai tingkah laku pelajar terhadap pemilihan makanan jajanan semasa di sekolah menunjukkan perubahan tingkah laku yang positif. Kesimpulan daripada kajian ini adalah penggunaan kaedah ceramah, *role play* dan kuiz berupaya untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan tingkah laku pelajar terhadap pemilihan makanan jajanan yang sihat.

**THE EFFECTS OF HEALTH EDUCATION ON KNOWLEDGE, ATTITUDE AND
BEHAVIOR TOWARDS HEALTHY SNACK CHOICES IN SCHOOL AMONG
STUDENTS OF SEKOLAH INDONESIA KUALA LUMPUR**

ABSTRACT

Selection of snack foods is an important health behavior which has become a serious concern among school children due to substandard food quality and safety controls. The habit of eating snack foods is very popular among school students. Lack of knowledge on healthy snack selection often leads students to make the wrong choice of snacks. This also makes the students more susceptible to food-related diseases. Various problems may occur such as obesity, food poisoning, diarrhea, lack of attention during class, and much more especially when students are not prudent enough in making healthy food choices. In this study, a health education package is utilised to make students improve their behavior especially in choosing healthier snack foods. The purpose of this study was to investigate the effects of health education on knowledge, attitude and behavior towards healthy snack choices in schools among students at Sekolah Indonesia Kuala Lumpur. The research was an interventional study with a pre and post-test without any control group. Sixty students from 4th and 5th grades were chosen as respondents in this research. The respondents were chosen by universal sampling. The interventional activities which included lectures, role plays and quizzes were carried out for 21 days. Data was analyzed by using Wilcoxon test and paired sample T-test. The results of the research showed that there was a positive influence of health education on the selection of snack foods on the students's knowledge ($p = 0.001$), attitude ($p = 0.001$) and behavior ($p = 0.001$). Post-intervention observations of the behavior of students on selection of snacks at school showed positive behavior changes. The conclusion of this study is that health education with lectures, role play and quizzes can positively influence knowledge, attitude and behavior of students on choosing healthy snack foods.