

Tabiat Pemakanan Sihat dalam Kelas Pendidikan Kesihatan

(Healthy Eating Habits in Health Education Classrooms)

Khairul Azhar Bin Mohamed Arshad^{1*}, Denise Koh²

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.

Email: azhar.arshad@mara.gov.my

²Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.

Email: denise.koh@ukm.edu.my

CORRESPONDING

AUTHOR (*):

Khairul Azhar Bin Mohamed
Arshad
(azhar.arshad@mara.gov.my)

KATA KUNCI:

Pemakanan
Pengajaran Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Kesihatan

KEYWORDS:

Nutrition
Teaching Learning
Health Physical Education

CITATION:

Khairul Azhar Mohamed Arshad & Denise
Koh. (2022). Tabiat Pemakanan Sihat dalam
Kelas Pendidikan Kesihatan. *Malaysian
Journal of Social Sciences and Humanities
(MJSSH)*, 7(3), e001390.
<https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i3.1390>

ABSTRAK

Pengetahuan tentang kualiti makanan dan tabiat pengambilan makanan amat penting kerana ia mempengaruhi perkembangan atau tindak balas fizikal dan mental seseorang pelajar. Kajian dijalankan untuk menguji keberkesanan kaedah pembelajaran secara "skill base" mengenai kesedaran tabiat pemakanan pelajar sekolah yang diamalkan sebelum dan selepas Pendidikan Kesihatan (Bab Pemakanan) diajar melalui pembelajaran atas talian. Kumpulan eksperimen akan menjalani kaedah pengajaran 'Skill Base' manakala kumpulan kawalan menggunakan kaedah pengajaran biasa. Ujian pra dan ujian pasca akan diberikan kepada kedua-dua kumpulan responden dan mereka akan menjalani kelas Pendidikan Kesihatan selama 5 minggu dalam sesi persekolahan. Dapatan kajian menunjukkan hasil ujian pra ke atas kedua-dua kumpulan, tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara skor kumpulan kawalan dan eksperimen. Kedua-dua kumpulan tidak mempunyai perbezaan tabiat pemakanan sebelum sesi rawatan atau pengajaran dijalankan. Setelah lima sesi pengajaran dijalankan menunjukkan bahawa terdapat perbezaan min prestasi pemahaman bacaan yang signifikan antara skor kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan. Disimpulkan bahawa kaedah pengajaran secara kemahiran terus 'Skill Base' lebih mempengaruhi pelajar dalam tabiat pemakanan mereka.

ABSTRACT

Knowledge of food quality and food intake habits is very important because it affects the development or physical and mental reactions of a student. The study was conducted to test the effectiveness of skill -based learning methods on the awareness of school students' eating habits practiced before and after Health Education (Nutrition Chapter) is taught through online learning. The experimental group will undergo the 'Skill Base' teaching method while the control group will use the regular teaching method. Pre-tests and post-tests will be given to both groups of respondents and they will undergo Health Education classes for 5 weeks in the

school session. The findings of the study showed pre-test results on both groups, there was no significant difference between the scores of the control and experimental groups. The two groups had no differences in eating habits before the treatment or teaching sessions were conducted. After five teaching sessions were conducted showed that there was a significant difference in mean reading comprehension performance between the scores of the experimental group and the control group. It is concluded that the 'Skill Base' direct skill teaching method further influences the students in their eating habits.

Sumbangan/Keaslian: Kajian ini boleh dijadikan asas dalam usaha mewujudkan satu modul pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesihatan bab pemakanan yang lebih menarik dan bercorak holistik. Guru-guru digalakkan untuk mencipta suasana persekitaran pembelajaran yang kondusif dan lebih berpusatkan pelajar serta dapat mempelbagaikan sumber pengajaran dan pembelajaran di kelas, terutamanya kaedah pembelajaran secara "*skill base*".

1. Pengenalan

Pemakanan dianggap sebagai satu sains kesihatan yang penting dan mempunyai peranan dalam penjagaan kesihatan. Makanan didefinisikan sebagai apa-apa yang diambil oleh tubuh, membekalkan zat atau membina serta membaiki tisu, atau membekalkan kepanasan tubuh iaitu mengekalkan tenaga, untuk kehidupan dan tumbesaran atau pertumbuhan, dan berkhasiat. Individu yang mempunyai pengetahuan tentang pemakanan yang baik dijangkakan berpotensi untuk mengamalkan tabiat pemakanan yang baik juga.

Pengetahuan tentang pemakanan dan kaitannya dengan tabiat pemakanan sebahagian besarnya diperoleh daripada proses pendidikan di sekolah. Sekolah merupakan tempat yang paling sesuai bagi mengajar kanak-kanak tentang pemakanan kerana ia menyediakan kakitangan terlatih dan peluang disediakan bagi mempraktikkan pemakanan sihat di luar daripada tekanan sosial. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan yang merupakan mata pelajaran wajib ajar di sekolah merupakan medium utama dalam menyampaikan pengetahuan tentang bidang pemakanan ini. Tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk mengkaji kesedaran tabiat pemakanan pelajar sekolah yang diamalkan sebelum dan selepas Pendidikan Kesihatan (Bab Pemakanan) diajar melalui pembelajaran atas talian. Kajian dijalankan untuk menguji keberkesanan kaedah pembelajaran secara "*skill base*" dimana pelajar perlu menyediakan hidangan makanan bersama pengambilan sayuran (Brown et al., 2011).

Tahap asas pengetahuan dalam bidang pemakanan pelajar masih di tahap yang rendah. Oleh itu kajian dijalankan untuk menguji keberkesanan kaedah pembelajaran secara "*skill base*" di sekolah dapat membantu tabiat pemakanan pelajar di sekolah. Tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk mengkaji kesedaran tabiat pemakanan pelajar sekolah yang diamalkan sebelum dan selepas Pendidikan Kesihatan (Bab Pemakanan) diajar melalui pembelajaran atas talian. Kaedah pengajaran secara terus "*skill base*" sangat bertepatan untuk pembelajaran di sekolah. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan yang merupakan mata pelajaran wajib ajar di sekolah merupakan medium utama dalam menyampaikan pengetahuan tentang bidang pemakanan ini. Pengetahuan dan kaitannya

dengan tabiat pemakanan sebahagian besarnya diperolehi daripada proses pendidikan di sekolah. "Sekolah merupakan tempat yang paling sesuai bagi mengajar kanak-kanak tentang pemakanan kerana ia menyediakan kakitangan terlatih dan peluang disediakan bagi mempraktikkan pemakanan sihat di luar daripada tekanan sosial (Willeford et al., 2000). Kaedah pengajaran yang lebih baik perlu diserapkan di sekolah bagi memberi kesedaran kepada pelajar

Kajian yang memberi tumpuan terhadap kesedaran zat makanan di kalangan pelajar sekolah serta menerapkan kaedah pembelajaran secara kemahiran terus untuk melancarkan pembelajaran di kelas. Membantu pelajar supaya lebih minat belajar menggunakan kaedah kemahiran terus dan mudah mencapai objektif pembelajaran terutama memberi kesedaran berkenaan dengan tabiat pemakanan yang diajar di sekolah.

Guru masih tidak memberi penekanan atau kaedah pengajaran yang tidak sesuai kepada pelajar. Justeru, tahap asas pengetahuan dalam bidang pemakanan pelajar masih ditahap yang rendah. Keberkesanan kaedah pembelajaran secara kemahiran merupakan bantuan pengajaran kepada guru. membantu pelajar supaya lebih minat belajar menggunakan kaedah kemahiran terus dan mudah mencapai objektif pembelajaran terutama memberi kesedaran berkenaan dengan tabiat pemakanan yang diajar di sekolah. Kaedah ini juga dapat menambahkan lagi sumber maklumat mengenai kesedaran tabiat pemakanan pelajar sekolah di negara ini. Keadaan ini tentunya akan membantu bagi menjadikan kehidupan harian pelajar yang lebih sihat, riang dan produktif.

2. Tinjauan Literatur

Tabiat merujuk kepada personaliti seseorang dan kekerapan berulang aktiviti harian yang sama dilakukan. Ini bermaksud tabiat mempengaruhi kegiatan, pemikiran dan aktiviti seseorang (Belar et al., 2001).

Perbezaan tabiat pemakanan pelajar kolej dengan amalan pemakanan dizaman kanak-kanak (De Backer, 2013). Beliau menyatakan bahawa terdapat perkaitan yang rapat diantara amalan pemakanan di zaman kanak-kanak dengan tabiat pemakanan mereka semasa remaja. Mereka mengamalkan seperti makan semua yang ada di dalam pinggan, makan pencuci mulut selepas makan, mengambil makanan yang menjadi kebiasaan adalah seperti apa yang mereka amalkan semasa kanak-kanak.

Faktor terpenting perubahan tabiat pemakanan adalah disebabkan oleh wujudnya pengetahuan dan kesedaran tentang pengambilan diet yang sihat dan keinginan untuk menguruskan badan bagi penampilan yang lebih menarik. Antara kajian yang dilakukan adalah tentang perubahan tabiat pemakanan ke atas individu yang berumur 18 tahun ke 74 tahun di United Kingdom (Beardsworth et al., 2002). Selain daripada itu, wujud juga faktor-faktor lain seperti pendidikan, pengenalan kepada makanan baru, masalah kesihatan, mengikut nasihat doktor, mengikut menu keluarga dan juga mengikut panduan pemakanan rasmi.

Menurut Ping (2006) yang menjalankan kajian mengenai perubahan pengetahuan, tabiat dan amalan pemakanan sihat di kalangan pelajar dalam Kampus Induk UMS, terdapat peningkatan pengetahuan pemakanan sihat selepas pembelajaran pemakanan di mana ujian berpasangan susunan Wilcoxon menunjukkan 291 (96.4%) responden dalam julat positif peningkatan pengetahuan pemakanan dan perbezaan signifikan iaitu nilai $P=0.000$

($P < 0.05$). Beliau menyatakan pembelajaran pemakanan dapat mengubah pengetahuan, tabiat dan amalan pemakanan sihat di kalangan pelajar UMS. Selain itu, terdapat juga kajian tahap pengetahuan dan amalan pemakanan dalam kalangan pelajar 4SPH iaitu Tahun Empat Sarjana Muda Teknologi serta Pendidikan (Kemahiran Hidup), Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia, Skudai, Johor ([Ramanaidu, 2010](#)). Dapatan kajian menunjukkan tahap pengetahuan asas responden tentang amalan pemakanan berada pada tahap tinggi.

Satu kajian yang telah dijalankan di kalangan atlit dan jurulatih sukan kolej di Carolina Utara bertujuan untuk mengenal pasti tahap pengetahuan pemakanan mereka ([Shifflett et al., 2002](#)). Beliau menyatakan tahap pengetahuan pemakanan atlit dan jurulatih adalah kurang memuaskan. Kebanyakan atlit dan jurulatih yang menjadi sampel kajian ini mengatakan bahawa mereka tidak pernah menduduki sebarang kelas berkenaan pemakanan ([Shifflett et al. 2002](#)). Mengikut kajian ini lagi, banyak daripada panduan pemakanan diperoleh mengikut kepercayaan-kepercayaan tertentu dan bukannya berdasarkan buku-buku panduan pemakanan yang diterbitkan khas untuk ahli-ahli sukan.

Antara lain, kajian dijalankan untuk mempromosi pemakanan berkhasiat di kalangan kanak-kanak sekolah rendah. Tujuan utama adalah menilai pakej pendidikan pemakanan yang dibentuk untuk mempromosi amalan pemakanan yang sihat di kalangan kanak-kanak sekolah rendah. Kajian dijalankan adalah pakej pendidikan pemakanan yang sesuai untuk memperbaiki pengetahuan, sikap dan amalan pemakanan kanak-kanak yang dikelaskan dalam golongan yang mempunyai pengetahuan, sikap dan amalan pemakanan yang sederhana dan rendah ([Buhari, 2003](#)). Pendidikan memberi kesan yang signifikan ke atas pengambilan makanan suri rumah berkenaan. Kajian yang dijalankan di Negeri China oleh [Bhandari dan Smith \(2000\)](#) tentang perkaitan antara tahap pendidikan dan pola pemakanan suri rumah di Negeri China. Selain daripada itu, faktor pendapatan keluarga juga memberi kesan terhadap pola pemakanan mereka dan memberi pengetahuan yang amat berguna dan maklumat yang berkaitan tentang masalah kekurangan dan juga kelebihan pengambilan nutrien di Negeri China.

Cara pelajar menggambarkan pembelajaran berdasarkan kes, berlaku perubahan dalam proses pemikiran pelajar juga sangat penting dalam membantu meningkatkan pengetahuan seseorang pelajar ([Harman et al., 2015](#)). Kaedah ini dapat meningkatkan pemikiran kognitif pelajar berdasarkan penyelesaian masalah dan lain-lain melalui pembelajaran kes. Selain itu, kaedah pembelajaran secara kemahiran dan kemahiran kes dapat membantu pelajar untuk lebih bersedia dengan dunia pekerjaan.

Kaedah pengajaran tajuk pemakanan yang diperoleh pelajar semasa di sekolah, berada di tahap yang rendah. Kajian ini dibuat kepada pelajar perubatan bahagian pemakanan yang dilaksanakan oleh ([Adams et al., 2010](#)). Guru masih tidak memberi penekanan atau kaedah pengajaran yang tidak sesuai kepada pelajar. Keberkesanan kaedah pembelajaran secara kemahiran merupakan bantuan pengajaran kepada guru. Kajian dijalankan untuk menguji keberkesanan kaedah pembelajaran secara "*skill base*" dimana pelajar perlu menyediakan hidangan makanan bersama pengambilan sayuran ([Brown et al., 2011](#)). Terdapat perubahan yang baik terhadap pelajar dalam kaedah pengajaran secara intervensi "*skill base*" seterusnya meningkatkan minat pelajar untuk mengambil hidangan sayuran. Pelajar diberi pengalaman mengubah pengambilan makanan dalam penyediaan sayuran pada setiap hidangan.

3. Metod Kajian

Seramai 60 orang pelajar dipilih secara rawak untuk dijadikan sampel kajian. Sampel kajian ini merupakan pelajar daripada dua kelas berbeza iaitu 4 Berlian dan 4 Delima. Bilangan pelajar setiap kelas adalah seramai 30 orang pelajar. Sampel kajian terdiri daripada pelajar tingkatan 4 Maktab Rendah Sains MARA Sultan Azlan Shah, Kuala Kangsar.

Pelajar dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu kelas 4 Berlian seramai 30 orang mengikuti pembelajaran dengan menggunakan kaedah '*skill base*' (kumpulan eksperimen) dan sekumpulan iaitu 4 Delima seramai 30 orang akan menjalani kaedah biasa dalam pembelajaran (kumpulan kawalan). Pensampelan rawak berkelompok taburan normal dipenuhi apabila saiz sampel lebih dari 30 orang (Chua, 2011).

Pelajar akan diberi ujian pra (soal selidik) terlebih dahulu sebelum memulakan pelajaran. Isi pelajaran yang disampaikan kepada kedua-dua kumpulan berkenaan adalah sama cuma perbezaan antara kedua-dua kumpulan tersebut hanyalah dari segi penggunaan bahan bantu mengajar sahaja. Semua kumpulan kawalan dan kumpulan eksperimen akan menjalani ujian pra (soal selidik) sebelum pembelajaran bermula.

Kajian ini dijalankan selama 5 minggu dimana setiap kumpulan mengikuti pembelajaran selama 1 jam seminggu dan menjadikan jumlah keseluruhan adalah 5 jam. Sukatan pelajaran yang disampaikan kepada kedua-dua kumpulan berkenaan adalah sama. Bagi kumpulan eksperimen, pendekatan pengajaran yang digunakan adalah kaedah '*skill base*' dan penerangan di samping buku modul. Bagi kumpulan kawalan pula, kaedah pengajaran yang digunakan adalah secara tradisional iaitu kaedah penerangan dan syarahan dalam kelas semata-mata tanpa menggunakan sebarang bahan bantu mengajar yang lain kecuali buku modul, papan putih (*whiteboard*) dan artline. Sesi pengajaran untuk kumpulan ini hanya dijalankan di kelas biasa.

Data yang dikumpulkan terdiri daripada soal selidik ujian pra-pasca pelajar. Pakej (SPSS) telah digunakan untuk menganalisis data ini. Penganalisan data melibatkan dua jenis iaitu Statistik Deskriptif dan Statistik Inferensi. Pemarkahan untuk soal selidik diguna pakai merujuk kepada kajian (Johnson, 2011). Statistik Deskriptif digunakan adalah untuk menunjukkan markah min dan peratus digunakan untuk menjelaskan latar belakang responden, soal selidik berkenaan dengan tabiat dan pengetahuan pemakanan pelajar. Seterusnya Statistik Inferensi digunakan untuk menguji hipotesis kajian tentang perbezaan pencapaian pelajar mengikut kaedah yang digunakan dan menggunakan analisis ujian taburan t.

4. Dapatan Kajian

Dapatan kajian adalah berdasarkan analisis data melibatkan seramai 60 orang responden terdiri daripada 2 kelas tingkatan 4 pelajar MRSM Sultan Azlan Shah, Kuala Kangsar, Perak. Data yang diperolehi melalui siri ujian yang dilaksanakan untuk melihat tabiat pemakanan sebelum dan selepas kajian dijalankan. Setiap responden telah melaksanakan dua ujian iaitu pra ujian, intervensi dan pasca ujian untuk direkodkan tujuan analisis. Oleh hal yang demikian, untuk mengenal pasti perbezaan min yang signifikan terhadap tabiat pemakanan yang diamalkan oleh pelajar kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan dalam ujian pra, analisis ujian-t *Independent Sample t-Test* (ISTT) dilakukan.

Berdasarkan [Jadual 1](#), didapati bahawa min tabiat pemakanan yang diperolehi daripada kumpulan kawalan adalah 32.17 dan sisihan piawai (SP) = 18.71. Sementara kumpulan eksperimen memperoleh min 41.30 dan (SP) = 16.58. Analisis ujian-t menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara skor kumpulan kawalan dan eksperimen, $t = -2.0$, sig $p = 0.05$ ($p > 0.05$). Oleh itu, hipotesis nol bagi kajian ini, iaitu tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi min tabiat pemakanan antara kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan dalam ujian pra adalah diterima

Jadual 1: Ujian – t Perbezaan min Tabiat Pemakanan Pelajar Ujian Pra dan Ujian Pasca

Ujian	Sampel	Bilangan (n)	Nilai t	Min	Sisihan Piawai	Sig (p)
Ujian Pra	Kumpulan Kawalan	30	- 2.0	32.17	18.71	0.05
	Kumpulan Eksperimen	30		41.30	16.58	
Ujian Pasca	Kumpulan Kawalan	30	- 11.1	38.69	18.17	0.00
	Kumpulan Eksperimen	30		76.96	4.99	

Hal ini bermaksud kedua-dua kumpulan tidak mempunyai perbezaan tabiat pemakanan sebelum sesi rawatan atau pengajaran dijalankan. Analisis data juga telah dijalankan bagi menentukan kesan dua kaedah pengajaran Pendidikan Jasmani Kesihatan Bab Pemakanan bagi kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan. Setelah lima sesi pengajaran dijalankan, tabiat pemakanan responden berdasarkan soalan-soalan dalam soal selidik telah diukur menggunakan ujian pasca.

Berdasarkan [Jadual 1](#) bahagian ujian pasca, min tabiat pemakanan yang diperolehi oleh kumpulan kawalan yang mengikuti pengajaran secara *online* ialah 38.69 dan (SP) = 18.17. Manakala kumpulan eksperimen yang mengikuti pengajaran *online* tetapi diselitkan secara kemahiran terus memperoleh min prestasi 79.95 dan (SP) = 4.99.

Analisis ujian-t untuk ujian pasca antara dua kumpulan menunjukkan bahawa terdapat perbezaan min prestasi pemahaman bacaan yang signifikan antara skor kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan, $t = -11.11$, sig $p = 0.05$ ($p < 0.05$). Keputusan ini menunjukkan bahawa tabiat pemakanan yang baik bagi sampel kumpulan eksperimen yang diajarkan menggunakan kaedah kemahiran terus adalah lebih tinggi berbanding dengan sampel kumpulan kawalan yang hanya diajarkan menggunakan kaedah tradisional. Oleh hal yang demikian, hipotesis nol bagi kajian ini, iaitu tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi min tabiat pemakanan pelajar yang mengikuti pengajaran menggunakan kaedah kemahiran terus dengan yang mengikuti pengajaran menggunakan kaedah tradisional dalam ujian pasca adalah ditolak.

Kajian ini ingin mendapatkan jawapan kepada persoalan kajian iaitu 'Adakah kaedah pengajaran secara kemahiran terus mempengaruhi pengetahuan pelajar dalam mengubah tabiat pemakanan harian mereka. Maka dengan ini, 'Paired Sample t-test' akan dilakukan untuk melihat kaedah pengajaran secara kemahiran terus lebih mempengaruhi pelajar dalam tabiat pemakanan mereka.

Berdasarkan [Jadual 2](#), hasil ujian 'Paired Sample Test' menunjukkan angka yang signifikan antara nilai ujian pra dan pasca dengan nilai sig (2-tailed) $p = 0.01$ bagi kumpulan

kawalan. Sementara itu, hasil ujian '*Paired Sample Test*' bagi kumpulan eksperimen pula menunjukkan angka yang signifikan antara nilai ujian pra dan pasca iaitu dengan nilai sig (2-tailed) $p = 0.00$. Maka hipotesis (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima dimana terdapat perbezaan bagi kedua-dua kumpulan. Terdapat perbezaan min antara kumpulan kawalan dan eksperimen terhadap kaedah pengajaran.

Jadual 2: Ujian '*Paired Sample T-Test*' Kepada Kumpulan Kawalan dan Eksperimen

Kumpulan	Sampel	Nilai t	Min	Sisihan Piawai	Sig (p)
Kumpulan Kawalan	Pra Ujian dan Pasca Ujian	- 2.77	- 6.52	12.90	0.01
Kumpulan Eksperimen	Pra Ujian dan Pasca Ujian	- 11.85	- 35.65	- 11.85	0.00

Pengkaji menggunakan analisis deskriptif untuk mendapatkan nilai min keseluruhan bagi setiap kumpulan sama ada semasa ujian pra dan ujian pasca untuk melihat kaedah pengajaran yang berkesan dalam mengubah tabiat pemakanan pelajar. Selain itu pengkaji membandingkan nilai min dengan interpretasi min bagi menentukan sama ada tinggi atau rendah antara kaedah pengajaran secara kemahiran dan pengajaran seperti biasa. Berdasarkan [Jadual 3](#), nilai min untuk kumpulan eksperimen (Kaedah Kemahiran Terus) mencatatkan nilai paling tinggi selepas diuji dengan soal selidik iaitu min 76.96. Perubahan yang besar jika dibandingkan dengan kumpulan kawalan untuk ujian pasca iaitu min 38.69. Dapat disimpulkan perbezaan min yang tinggi untuk kumpulan eksperimen yang menggunakan kaedah kemahiran terus dalam pembelajaran kelas.

Jadual 3: Analisis Deskriptif Min Setiap Kumpulan

Kumpulan	Sampel	Bilangan (n)	Min	Sisihan Piawai	Sig (p)
Kawalan	Pra Ujian	30	32.17	18.71	0.05
	Pasca Ujian	30	38.69	18.17	
Eksperimen	Pra Ujian	30	41.30	16.58	0.00
	Pasca Ujian	30	76.96	4.99	

5. Perbincangan

Tabiat merujuk kepada personaliti seseorang dan kekerapan berulang aktiviti harian yang sama dilakukan. Ini bermaksud tabiat mempengaruhi kegiatan, pemikiran dan aktiviti seseorang ([Belar et al., 2001](#)). Tabiat berkaitan kesihatan boleh dibahagi kepada tiga jenis iaitu tabiat kesihatan, tabiat penyakit dan tabiat peranan sakit ([Belar et al., 2001](#)). Tabiat pemakanan sihat mempunyai sikap positif dan sentiasa mengambil berat tentang nilai pemakanan makanan yang diambil seharian ([Gill & Lakin, 2000](#)). Telah diketahui umum bahawa keadaan badan yang sihat banyak bergantung kepada tabiat pemakanan yang baik dan seimbang. Walau bagaimanapun, kebanyakan daripada ahli masyarakat kita khasnya sering lupa perihai pentingnya persediaan pemakanan disesuaikan dengan keperluan badan masing-masing. Pemupukan tabiat pemakanan yang betul dan baik di peringkat awal remaja boleh menentukan tingkah laku pemakanan mereka apabila dewasa kelak dan seterusnya menjadi penentu dalam melahirkan rakyat yang sihat dan cergas yang akan menjadi sumber kekuatan dalam membangunkan negara

Dapatan kajian lepas yang telah dijalankan oleh [Beardsworth et al. \(2002\)](#). Beliau telah menjalankan kajian tentang perubahan tabiat pemakanan ke atas individu yang berumur 18 tahun ke 74 tahun di United Kingdom. Kajian ini mendapati bahawa antara faktor terpenting perubahan tabiat pemakanan adalah disebabkan oleh wujudnya pengetahuan dan kesedaran tentang pengambilan diet yang sihat dan keinginan untuk menguruskan badan bagi penampilan yang lebih menarik. Selain daripada itu, wujud juga faktor-faktor lain seperti pendidikan, pengenalan kepada makanan baru, masalah kesihatan, mengikut nasihat doktor, mengikut menu keluarga dan juga mengikut panduan pemakanan rasmi

Satu kajian telah dijalankan untuk mempromosi pemakanan berkhasiat di kalangan kanak-kanak sekolah rendah. Objektif utama kajian ini adalah untuk menilai pakej pendidikan pemakanan yang dibentuk untuk mempromosi amalan pemakanan yang sihat di kalangan kanak-kanak sekolah rendah. Kajian menggunakan kaedah intervensi iaitu menerapkan enam modul; Pemilihan makanan, sarapan berkhasiat, piramid makanan, khasiat makanan, snek berkhasiat serta kebersihan dan keselamatan makanan. Pakej pendidikan pemakanan yang dijalankan adalah sesuai untuk memperbaiki pengetahuan, sikap dan amalan pemakanan kanak-kanak yang dikelaskan dalam golongan yang mempunyai pengetahuan, sikap dan amalan pemakanan yang sederhana dan rendah ([Buhari, 2003](#)). Kaedah pengajaran juga sangat penting bagi memastikan perubahan tabiat pemakanan seseorang menjadi lebih baik.

Terdapat juga kajian yang dijalankan kepada pelajar perubatan bahagian pemakanan yang dilaksanakan oleh ([Adams et al., 2010](#)). Beliau menyatakan kaedah pengajaran tajuk pemakanan yang diperoleh pelajar semasa di sekolah, berada di tahap yang rendah. Guru masih tidak memberi penekanan atau kaedah pengajaran yang tidak sesuai kepada pelajar. Justeru, tahap asas pengetahuan dalam bidang pemakanan pelajar masih di tahap yang rendah. Keberkesanan kaedah pembelajaran secara kemahiran merupakan bantuan pengajaran kepada guru. Kajian ini disokong oleh ([Harman et al., 2015](#)) menyatakan cara pelajar menggambarkan pembelajaran berdasarkan kes, berlaku perubahan dalam proses pemikiran pelajar. Berdasarkan pembelajaran kes, kaedah ini dapat meningkatkan pemikiran kognitif pelajar berdasarkan penyelesaian masalah dan lain-lain. Beliau juga menyatakan, kaedah pembelajaran secara kemahiran dan kemahiran kes dapat membantu pelajar untuk lebih bersedia dengan dunia pekerjaan.

Kajian yang lebih perlu dilakukan untuk menyedarkan semua pihak antaranya, ibu bapa, guru, kementerian pendidikan dan lain- lain. Ibu bapa perlulah mendidik dan menyemaikan tabiat makanan yang baik dikalangan anak-anak mereka dari peringkat kanak-kanak lagi dan mengawal perbelanjaan terhadap makanan ringan serta sentiasa peka kepada setiap aktiviti mereka. Ibu bapa juga perlu menjadi contoh yang baik kepada anak sama ada dalam pengawalan makanan berkhasiat. Penekanan kurikulum mata pelajaran yang diajar di sekolah perlulah juga dipertingkatkan dengan pendekatan baru supaya dapat dikaitkan dengan kehidupan harian. Tajuk pemakanan asas perlu di perembangkan kepada pelajar dengan lebih jelas dan berkesan dengan mengaitkan perkembangan semasa seperti wujudnya makanan ringan yang terdapat di pasaran yang mana ianya mengandungi bahan tiruan yang boleh membahayakan kesihatan dan sebagainya. Para guru perlu diberi pendedahan, latihan dan kursus-kursus kemahiran penggunaan komputer secara optimum yang berterusan oleh Kementerian Pendidikan. Tujuannya untuk memastikan para guru sentiasa mendapat informasi terkini dan dapat meningkatkan ilmu pengetahuan berkaitan cara pembinaan bahan pengajaran dan cara pengaplikasiannya di kelas.

6. Kesimpulan

Dapatan kajian ini menunjukkan terdapat perubahan yang baik terhadap pelajar dalam kaedah pengajaran secara intervensi “*skill base*” seterusnya meningkatkan minat pelajar untuk mengambil hidangan sayuran dibuktikan dalam kajian Brown et al. (2011). Hal ini turut dinyatakan oleh Harman et al. (2015) cara pelajar menggambarkan pembelajaran berdasarkan kes, berlaku perubahan dalam proses pemikiran pelajar. Berdasarkan pembelajaran kes, kaedah ini dapat meningkatkan pemikiran kognitif pelajar berdasarkan penyelesaian masalah dan lain-lain. Beliau juga menyatakan, kaedah pembelajaran secara kemahiran dan kemahiran kes dapat membantu pelajar untuk lebih bersedia dengan dunia pekerjaan.

Secara keseluruhannya, dapatan kajian ini membuktikan bahawa pengajaran menggunakan kaedah kemahiran terus (*Skill Base*) dalam pembelajaran subjek Pendidikan Jasmani Kesihatan bab pemakanan dapat memberikan kesan positif ke atas pelajar dalam aspek tabiat pemakanan. Penggunaan pengajaran secara kemahiran (*Skill Base*) bukan sahaja dapat meningkatkan penguasaan aspek kefahaman pelajar, bahkan juga dapat meningkatkan penguasaan aspek-aspek kesihatan yang lain seperti kandungan kalori dalam makanan, berapa kalori diperlukan badan dan lain-lain.

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Saya ingin mengucapkan jutaan terima kasih yang tidak terhingga kepada Dr Denise Koh, selaku pensyarah penyelia di atas kesabaran, sokongan, nasihat dan bimbingan yang diberikan banyak membantu kepada kejayaan dalam penghasilan kajian ini.

Kewangan (*Funding*)

Tidak menerima sebarang tajaan atau bantuan kewangan.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interests*)

Tiada konflik kepentingan

Rujukan

- Adams, K. M., Kohlmeier, M., Powell, M. & Zeisel, S. H. (2010). Nutrition in Medicine. *Nutrition in Clinical Practice*, 25(5), 471–480. doi:<https://doi.org/10.1177/0884533610379606>
- Beardsworth, A., Bryman, A., Keil, T., Goode, J., Haslam, C. & Lancashire, E. (2002). Women, men and food: the significance of gender for nutritional attitudes and choices. *British Food Journal*, 104(7), 470–491. doi:10.1108/00070700210418767
- Belar et al. (2001). *Assessment In Behavioral Medicine*. Edited By A. J. J. M. Vingerhoets. First Published By Brunner-Routledge 2001
- Bhandari, R. & Smith, F. J. (2000). Education and Food Consumption Patterns in China: Household Analysis and Policy Implications. *Journal of Nutrition Education*, 32(4), 214–224. doi:[https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(00\)70559-0](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(00)70559-0)
- Brown, K. N., Wengreen, H. J., Vitale, T. S. & Anderson, J. B. (2011). Increased Self-Efficacy for Vegetable Preparation following an Online, Skill-Based Intervention and In-Class

- Tasting Experience as a Part of a General Education College Nutrition Course. *American Journal of Health Promotion*, 26(1), 14–20. doi:10.4278/ajhp.091214-QUAN-389
- Buhari, S. S. (2003). Universiti putra malaysia penilaian pakej pendidikan pemakanan promosi gaya hidup sihat di kalangan kanak-kanak sekolah rendah: satu kajian. *Tesis Ini Dikemukakan Kepada Sekolah Pengajian Siswazah, Universiti Putra Malaysia, Sebagai Memenuhi Keperluan Untuk Ijazah Master Sains* (M): 25.
- Chua, Y. P. (2011). *Kaedah dan Statistik Penyelidikan*. McGraw Hill (Malaysia) Sdn Bhd, Kuala Lumpur, Malaysia.
- De Backer, C. J. S. 2013. Family meal traditions. Comparing reported childhood food habits to current food habits among university students. *Appetite*, 69, 64–70. doi:https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.05.013
- Gill, T. & Lakin. V. (2000). *Nutrition education*. London: Rowett Research Institute
- Harman, T., Bertrand, B., Greer, A., Pettus, A., Jennings, J., Wall-Bassett, E. & Babatunde, O. T. 2015. Case-Based Learning Facilitates Critical Thinking in Undergraduate Nutrition Education: Students Describe the Big Picture. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 115(3), 378–388. doi:https://doi.org/10.1016/j.jand.2014.09.003
- Johnson, P. M., Lopez, T. J. & Sanchez, J. M. (2011). Special Items: A Descriptive Analysis. *Accounting Horizons*, 25(3), 511–536. doi:10.2308/acch-10116
- Ping, W. C. (2006). Perubahan Pengetahuan , Tabiat Dan Pelajar Dalam Kampus Induk UMS. *Sains Makanan dan Pemakanan Sekolah Sains* 1–103.
- Ramanaidu, Y. (2010). Tahap Pengetahuan dan Amalan Pemakanan Dalam Kalangan Pelajar Tahun 4SPH. *Tesis, Universiti Teknologi Malaysia*.
- Shifflett, B., Timm, C. & Kahanov, L. (2002). Understanding of Athletes' Nutritional Needs among Athletes, Coaches, and Athletic Trainers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(3), 357–362. doi:10.1080/02701367.2002.10609032
- Willeford, C., Splett, P. L. & Reicks, M. (2000). The great grow along curriculum and student learning. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 32(5), 278–284. doi:10.1016/s0022-3182(00)70576-06