

**PERCEPTION ON HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS IN FACULTY
OF EDUCATION, UITM SHAH ALAM**

NOOR AINI BT HASHIM

2009581379

**FACULTY OF EDUCATION
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA
SHAH ALAM**

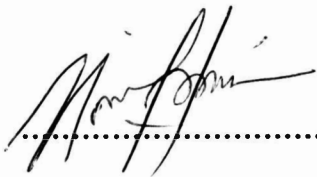
2014

**PERCEPTION ON HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS IN
FACULTY OF EDUCATION, UITM SHAH ALAM**

NOOR AINI BT HASHIM

2009581379

**LATIHAN ILMIAH INI TELAH DIKEMUKAKAN UNTUK MEMENUHI
SEBAHAGIAN DARIPADA SYARAT UNTUK MEMPEROLEHI IJAZAH
SARJANA MUDA PENDIDIKAN (KEPUJIAN) PENDIDIKAN JASMANI DAN
KESIHATAN (PJK)**



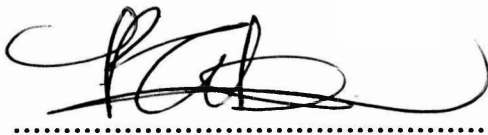
.....

(PUAN HAJAH NORIZA BT HUSSIN)

PENYELIA

15-1-2014
.....

TARIKH



.....

(PROF. DR. MOHD MUSTAFA B. MOHD GHAZALI)

DEKAN FAKULTI PENDIDIKAN

15-1-2014
.....

TARIKH

DECLARATION

I hereby declare that the writing in this thesis is my own except for quotations and summaries of other authors' work, which have been duly acknowledged.

10 JAN 2014

DATE



NOOR AINI BT HASHIM

2009581379

PENGAKUAN

Saya akui penulisan ini adalah hasil karya saya sendiri kecuali nukilan dan ringkasan yang tiap satunya telah saya nyatakan sumbernya.

10 JAN 2014

DATE



NOOR AINI BT HASHIM

2009581379

ABSTRACT

This study examined the perceptions on healthy lifestyles among students in the Faculty of Education, UiTM Shah Alam. The objective of this study is to evaluate the level of student's knowledge and understanding about healthy lifestyles. In addition, this study aimed to determine the healthy lifestyle practice among students and to find out the barriers factors that blocking students from engaging in healthy lifestyle. Data were collected from 40 students from the Faculty of Education by using the questionnaire. The results showed that the majority of respondents have a high level of knowledge about a healthy lifestyle, but it was not implemented. Additionally, the study found that healthy lifestyle practice among the respondents is that they are more likely to eat fast food and eating snack or junk food. The main factor or the barriers that blocking respondent to engaging in healthy lifestyle is the poor time management.

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan untuk meninjau persepsi terhadap gaya hidup sihat di kalangan pelajar Fakulti Pendidikan, UiTM Shah Alam. Ia juga bertujuan untuk melihat tahap pengetahuan dan kefahaman para pelajar tentang gaya hidup sihat. Selain itu, kajian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan gaya hidup sihat para pelajar serta untuk mengetahui faktor halangan yang menghalang para pelajar daripada mengamalkan amalan gaya hidup sihat. Data telah dipungut dari 40 orang pelajar dari Fakulti Pendidikan dengan menggunakan borang soalselidik. Dapatan kajian mendapati majoriti daripada responden mempunyai tahap pengetahuan yang tinggi tentang amalan gaya hidup sihat, namun ia tidak dilaksanakan. Selain itu, kajian mendapati amalan gaya hidup sihat di kalangan responden ialah mereka lebih cenderung untuk makan makanan segera dan juga makan di luar. Manakala faktor utama yang menghalang responden untuk mengamalkan amalan gaya hidup sihat ialah pengurusan masa yang tidak teratur dan konsisten.