

Lampiran 3

KUESIONER PENGETAHUAN (SOAL *PRE TEST-POST TEST*)

Nama :

Umur :

Berilah tanda silang (X) pada pertanyaan dibawah ini yang di anggap sesuai

1. Tubuh mendapatkan energi dari 3 jenis zat gizi yaitu ?
 - a. Karbohidrat, lemak, vitamin
 - b. Karbohidrat, protein, vitamin
 - c. Karbohidrat, protein, lemak
 - d. Tidak tahu
2. Di bawah ini yang merupakan makanan pokok yang menyumbang tenaga untuk tubuh adalah :
 - a. Nasi, roti dan mie
 - b. Ikan, tempe, dan sayur-sayuran
 - c. Telur, ikan dan susu
 - d. Tidak tahu
3. Contoh makanan yang mengandung protein nabati adalah.....
 - a. Ikan dan telur
 - b. Tempe dan tahu
 - c. telur dan tempe
 - d. tidak tahu
4. Protein sangat penting bagi calon ibu, hal ini dikarenakan fungsi dari protein adalah sebagai...
 - a. Sebagai zat pembangun tubuh
 - b. Sebagai zat pengatur
 - c. Sebagai zat tenaga
 - d. Tidak tahu
5. Fungsi dari karbohidrat adalah sebagai sumber....
 - a. Pembangun
 - b. Pengatur
 - c. tenaga
 - d. tidak tahu
6. Apakah yang di maksud dengan anemia ?
 - a. Kekurangan hemoglobin (HB) dalam darah.
 - b. Kekurangan energi
 - c. Pendarahan
 - d. Tidak tahu
7. Yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia adalah.....
 - a. Mengonsumsi makanan tinggi protein

- b. Mengonsumsi makanan tinggi lemak saja.
 - c. Mengonsumsi kopi dan teh
 - d. Tidak tahu
8. Kelompok umur yang beresiko mengalami kekurangan energi kronik (KEK) adalah..?
- a. Anak-anak c. remaja dan wanita usia subur
 - b. Usia lanjut d. tidak tahu
9. Makanan yang dikonsumsi oleh calon ibu sebaiknya....
- a. Makanan yang kaya kalori, rendah protein seperti burger.
 - b. Perbanyak konsumsi makanan/minuman kafein seperti teh, kopi
 - c. Mengonsumsi anekaragaman makanan.
 - d. Tidak tahu
10. Ikan, daging, telur dan ayam merupakan sumber dari...
- a. Protein c. karbohidat
 - b. Lemak d. tidak tahu
11. Fungsi Vitamin A dalam proses kehamilan adalah ?
- a. Menangkal radikal bebas terhadap dinding sperma dan ovarium
 - b. Mencegah mual muntah
 - c. Penguat kandungan
 - d. Tidak tahu
12. Sumber vitamin A yang baik dalam proses kehamilan yaitu?
- a. Kacang-kacangan c. Apel
 - b. Wortel dan ubi merah d. tidak tahu
13. Sumber vitamin D adalah...?
- a. Jeruk c. sinar matahari pagi
 - b. Bayam d. tidak tahu
14. Makanan yang mengandung kalsium terdapat pada?
- a. Nasi c. susu dan olahannya
 - b. Burger d. tidak tahu
15. Kekurangan asupan magnesium pra hamil dapat menyebabkan?
- a. *Pre-eklamsia* c. kanker serviks
 - b. Diabetes melitus d. tidak tahu

16. Kekurangan asupan energi dan protein pra hamil dapat menyebabkan terjadinya ?
- a. Kekurangan Energi Protein (KEK)
 - b. Mual muntah
 - c. Gangguan tidur
 - d. tidak tahu
17. Sumber kalsium terdapat pada ?
- a. Beras
 - b. Kacang-kacangan, susu dan keju
 - c. Gandum
 - d. Tidak tahu
18. Fungsi kalsium pra kehamilan adalah ?
- a. Mencegah mual muntah
 - b. Meningkatkan Ph tubuh yang baik untuk proses pembuahan sel telur
 - c. Mencegah anemia
 - d. Tidak tahu
19. Sumber vitamin B₁₂ adalah?
- a. Daging, telur, ikan
 - b. Alpukat
 - c. jeruk
 - d. Tidak tahu
20. Sumber asam folat yang baik untuk persiapan kehamilan adalah ?
- a. Keju dan susu
 - b. Sayuran hijau dan buah-buahan
 - c. Seafood
 - d. Tidak tahu

Sumber : Modifikasi, Yulisawati (2017)