

**Lampiran 5****Kuesioner Pengetahuan laki-laki (Soal Pre test - Post test)**

Nama :

Umur :

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

1. Fungsi dari karbohidrat adalah sebagai sumber...?
  - a. Pembangun
  - b. Pengatur
  - c. tenaga
  - d. tidak tahu
2. Di bawah ini yang merupakan makanan sumber zat tenaga adalah :
  - a. Nasi, roti dan mie
  - b. Ikan, tempe, dan sayur-sayuran
  - c. Telur, ikan dan susu
  - d. Tidak tahu
3. Tubuh mendapatkan energi dari 3 jenis zat gizi yaitu ...?
  - a. Karbohidrat, Lemak, vitamin
  - b. Karbohidrat, protein, vitamin
  - c. Karbohidrat, protein, lemak
  - d. Tidak tahu
4. Fungsi dari lemak adalah sebagai...?
  - a. Pembangun
  - b. Pengatur
  - c. tenaga
  - d. tidak tahu
5. Protein sangat penting di konsumsi pada laki-laki untuk persiapan kehamilan istri, hal ini dikarenakan fungsi dari protein adalah sebagai...?
  - a. Sebagai zat pengatur
  - b. Sebagai zat tenaga
  - c. Memperkuat daya tahan hidup sperma
  - d. Tidak tahu
6. Daging, ikan, telur, ayam dan kacang-kacangan merupakan sumber dari ...?
  - a. Protein
  - b. Lemak
  - c. karbohidrat
  - d. tidak tahu

7. Makanan dan minuman yang harus dihindari pada saat persiapan kehamilan, kecuali...?
  - a. Alkohol
  - b. Daging mentah
  - c. kacang-kacangan
  - d. tidak tahu
8. Sumber makanan yang tinggi vitamin A sebagai penunjang kematangan sperma adalah...?
  - a. Durian
  - b. Wortel dan ubi merah
  - c. pisang
  - d. tidak tahu
9. Salah satu penyebab kerusakan sel sperma adalah, kecuali ?
  - a. Merokok
  - b. Mengonsumsi minuman keras
  - c. aktifitas fisik
  - d. tidak tahu
10. Contoh makanan yang mengandung protein nabati adalah ?
  - a. Tahu dan tempe
  - b. Ikan dan telur
  - c. Telur dan tempe
  - d. Tidak tahu
11. Sumber vitamin E adalah ?
  - a. Minyak dari tumbuh-tumbuhan dan biji-bijian
  - b. Matahari
  - c. Daging sapi
  - d. Tidak tahu
12. Fungsi vitamin E untuk laki-laki adalah...?
  - a. Sebagai tenaga
  - b. Produksi sperma
  - c. sistem imun
  - d. tidak tahu
13. Fungsi vitamin C untuk laki-laki adalah ?
  - a. Meningkatkan sperma dan mobilitasnya
  - b. Sebagai tenaga
  - c. Mencegah penyakit menular seksual
  - d. Tidak tahu
14. Sumber vitamin C adalah...?
  - a. Strawberry, jambu dan jeruk
  - b. Pisang dan durian
  - c. Duku dan sawo

- d. d. Tidak tahu
15. Untuk mencegah kelebihan berat badan dapat dikakukan dengan cara..?
- Makan makanan cepat saji
  - Olah raga secara teratur dan tidak makan nasi
  - Olah raga secara teratur dan konsumsi makanan beranekaragam
  - Tidak tahu
16. Kelebihan berat badan pada laki-laki pada masa pra konsepsi dapat menyebabkan?
- Keterlambatan konsepsi
  - Batu ginjal
  - kanker prostat
  - tidak tahu
17. Kelebihan berat badan (obesitas) ditandai dengan IMT ( indeks massa tubuh)?
- <18,5 kg/m<sup>2</sup>
  - > 25 kg/m<sup>2</sup>
  - 18,5-24,5 kg/m<sup>2</sup>
  - Tidak tahu
18. Fungsi Seng pada kesuburan laki-laki adalah ?
- Mencegah hipotensi
  - Melancarkan sperma
  - Mencegah kemandulan
  - Tidak tahu
19. Sumber seng terdapat pada ?
- Seafood
  - Durian
  - Durian
  - Tidak tahu
20. Vitamin C selain berfungsi sebagai peningkat kesuburan pria, juga berfungsi sebagai?
- Penyerapan zat besi
  - Mencegah obesitas
  - Mencegah kanker prostat
  - Tidak tahu

Sumber : Modifikasi, Yulisawati (2017)