

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/m²
 - > 25 kg/m²
 - 18,5-24,5 kg/m²
 - 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)