

LAMPIRAN 3

KUISIONER PENGETAHUAN (KNOWLEDGE) Pengaruh Efektifitas Media Pembelajaran Audio Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Tentang Informasi Gizi dan Kesehatan Bagi Penyandang Tuna Netra di Panti Elsafan, Jakarta Timur

Petunjuk : Pilihlah salah satu jawaban pilihan ganda dibawah ini !

1. Gizi Seimbang adalah ?
 - a. susunan makanan beranekaragam sesuai dengan kebutuhan
 - b. konsumsi makanan yang mengenyangkan
 - c. unsur dalam makanan yang dapat menyebabkan penyakit
2. Pedoman Gizi Seimbang menggantikan Slogan sebelumnya yang telah lama dikenal masyarakat, Slogan apakah itu?
 - a. Slogan empat sehat lima sempurna
 - b. Slogan minum susu
 - c. Slogan bebas gula, garam, minyak
3. Ada berapa poin kah Pedoman Umum Gizi Seimbang ?
 - a. 9
 - b. 10
 - c. 5
4. Beras, roti, mie, gandum, umbi-umbian dan jagung merupakan contoh dari sumber zat gizi apa ?
 - a. Protein
 - b. Karbohidrat
 - c. Lemak
5. Berapa anjuran minimal untuk mengkonsumsi air putih dalam pedoman umum gizi seimbang?
 - a. 10 gelas
 - b. 8 gelas
 - c. 2 gelas
6. Anjuran Piring Makanku menggambarkan asupan makan yang sehat, yang terdiri dari...?
 - a. (70%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (30%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk.
 - b. (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk.
 - c. (30%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (70%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk.

7. Waktu sarapan yang baik adalah...?
 - a. Dari bangun pagi hingga jam 9 pagi
 - b. Dari jam 6 pagi hingga jam 9 pagi
 - c. Dari jam 7 pagi hingga jam 8 pagi
8. Sayur dan Buah merupakan makanan yang kaya akan...?
 - a. Vitamin dan Protein
 - b. Vitamin dan Natrium
 - c. Vitamin dan Mineral
9. Berapakah anjuran konsumsi sayur setiap hari ?
 - a. Setiap hari sayur harus dikonsumsi sebanyak 1-2 porsi
 - b. Setiap hari sayur harus dikonsumsi sebanyak 3-4 porsi
 - c. Setiap hari sayur harus dikonsumsi sebanyak 4-5 porsi
10. Berapakah anjuran konsumsi buah setiap hari ?
 - a. Buah-buahan harus dimakan 2 hingga 3 porsi sehari
 - b. Buah-buahan harus dimakan 1 hingga 2 porsi sehari
 - c. Buah-buahan harus dimakan 3 hingga 4 porsi sehari
11. Salah satu buah yang kaya akan vitamin C adalah buah Jeruk, yang bermanfaat untuk...?
 - a. Melancarkan pencernaan
 - b. Mencegah sariawan
 - c. Menyehatkan mata
12. Buah pepaya merupakan salah satu buah yang berperan dalam membantu tubuh memperlancar saluran pencernaan, karena buah pepaya mengandung...?
 - a. Kaya akan serat
 - b. Kaya akan vitamin
 - c. Kaya akan protein
13. Sayur bayam merupakan salah satu sayuran yang memiliki peran bagi tubuh, yaitu...?
 - a. Meningkatkan masa lemak tubuh
 - b. Meningkatkan daya ingat otak
 - c. Meningkatkan ketajaman penglihatan
14. Sayur yang berperan menjaga kesehatan mata adalah...?
 - a. Wortel
 - b. Bayam
 - c. Buncis
15. Komponen utama dalam Aktivitas Fisik ada tiga yaitu...?
 - a. Aktivitas, Latihan Fisik, Olahraga
 - b. Aktivitas, Angkat Barbel, Latihan Fisik
 - c. Latihan Fisik, Olahraga, Kejuaraan Bola

16. Berjalan kaki, bermain musik, membersihkan tempat tidur adalah contoh Aktivitas fisik dari kategori...?
 - a. Latihan Fisik
 - b. Aktivitas/kegiatan sehari-hari
 - c. Olahraga
17. Terdapat beberapa manfaat olahraga, dari berbagai aspek, salah satunya adalah...?
 - a. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru dan pembuluh darah
 - b. Meningkatkan berat badan
 - c. Mengurangi asupan makanan
18. Prinsip utama berolahraga adalah...?
 - a. Baik, benar, terukur dan terampil
 - b. Baik, benar, tercatat dan teratur
 - c. Baik, benar, terukur dan teratur
19. Dalam prinsip utama olahraga, olahraga yang benar adalah...?
 - a. Sesuai dengan instruktur teman
 - b. Sesuai dengan kondisi fisik dan pola gerak yang dibakukan.
 - c. Sesuai dengan pedoman kekuatan otot
20. Dalam prinsip utama olahraga, olahraga yang terukur adalah...?
 - a. Lakukan olahraga dengan target tertentu dengan cara mengukur denyut nadi latihan.
 - b. Lakukan lari pagi sambil membawa timbangan injak
 - c. Lakukan dengan perlahan sambil membawa air putih
21. Dalam prinsip utama olahraga, olahraga yang teratur adalah...?
 - a. Lakukan hingga tubuh merasa lelah
 - b. Lakukan 2-7 jam sehari dengan intensitas tinggi
 - c. Lakukan 3-5 kali seminggu secara teratur selama satu jam.