

I. Karakteristik Responden

1. No. Responden :
2. Nama :
3. Umur : tahun
4. Tanggalahir :
5. No. telepon /hp :
6. Suku Budaya :
7. Alamat :
8. Pendidikan terakhir :
 - a. Tidaksekolah
 - b. SD
 - c. SMP
 - d. SMA/SMEA
 - e. Diploma
 - f. S1
9. Tekanan darah :
 1. mmHg
 2. mmHg
 - mmHg
 - a. Ringan (Sistolik = 140-159 mmHg; Diastolik = 90-99)
 - b. Sedang (Sistolik = 160-179 mmHg; Diastolik = 100-109)
 - c. Berat (Sistolik = 180-209 mmHg; Diastolik = 110-119)
 - d. Sangat Berat (Sistolik >210 mmHg; Diastolik >120 mmHg)

(Sumber: JNC-VI, 2000)

II. Antropometri

1. Beratbadan : kg
2. Tinggibadan : cm
3. IMT : kg/m^2

III. Pengetahuan Gizi

(Pilih salah satu jawaban yang menurutmu paling benar)

1. Gizi seimbang adalah...
 - a. Unsur dalam makanan yang memberikan manfaat bagi kesehatan manusia.
 - b. Unsur dalam makanan yang dapat menyembuhkan penyakit.
 - c. Susunan makanan bergizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh serta memperhatikan variasi makanan
 - d. Keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi.
2. Konsep gizi seimbang terdiri dari...
 - a. Makan makanan sumber energi (roti, nasi, mie, kentang, dll)
 - b. Makan makanan sumber protein (ayam, tempe, ikan, tahu, telur, dll)
 - c. Makan makanan sumber vitamin (bayam, apel, jeruk, wortel, dll)
 - d. Semua jawaban benar.
3. Zat gizi yang berperan sebagai sumber energi utama adalah...
 - a. Karbohidrat
 - b. Protein
 - c. Lemak
 - d. Vitamin
4. Ikan, tempe, telur, ayam, tahu, daging merupakan bahan makanan sumber...
 - a. Protein
 - b. Lemak
 - c. Karbohidrat
 - d. Mineral
5. Isoflavon merupakan kandungan zat gizi yang terdapat dalam kedelai yang baik untuk tubuh. Kedelai termasuk bahan makanan sumber..
 - a. Lemak
 - b. Zat Besi
 - c. Iodium
 - d. Protein
6. Makanan yang mengandung tinggi zat besi adalah..
 - a. Telur ayam
 - b. Telur bebek
 - c. Ceker
 - d. Hati
7. Makanan yang mengandung tinggi garam, dapat menyebabkan penyakit..
 - a. Asam urat
 - b. Hipertensi / darah tinggi

- b. Kolesterol d. Diabetes
8. Makanan yang mengandung tinggi garam (natrium) adalah..
- a. Kue Bolu c. Pastel
b. Keripik d. Biskuit / Kracker
9. Salah satu bahan makanan sumber Vitamin B adalah kacang-kacangan, berikut adalah contoh olahannya, yaitu..
- a. Tempe c. Tape
b. Perkedel d. Salah semua
10. Kalsium sangat diperlukan oleh tubuh untuk mencegah osteoporosis di masa tua, contoh bahan makanannya adalah...
- a. Wortel c. Yoghurt
b. Asparagus d. Susu
11. Anjuran hidangan makanan yang baik adalah sebagai berikut, kecuali...
- a. Mengurangi makanan yang di goreng
b. Memilih jenis lauk hewani yang rendah lemak (misal: ayam tanpa bagian kulitnya)
c. Menyediakan sayuran di setiap hidangan
d. Sering memasak masakan bersantan dan di goreng
12. Bagaimanakah cara memilih bahan makanan yang baik..
- a. Memilih bahan makanan yang mahal
b. Memilih bahan makanan yang murah
c. Memperhatikan kebersihan bahan makanan, kemasan, dan label
d. Salah semua
13. Garam mengandung iodium yang diperlukan oleh tubuh, bagaimanakah cara memilih garam yang baik untuk dikonsumsi...
- a. Warnanya putih
b. Rasanya sangat asin
c. Mengandung yodium
d. Permukaannya kasar
14. Untuk mencegah penyakit darah tinggi, maka tips membatasi konsumsi garam yang sebaiknya dilakukan adalah...

- a. Mengonsumsi makanan cepat saji
 - b. Rutin mengonsumsi makanan kalengan
 - c. Mengonsumsi garam maksimal 1 sendok teh setiap hari
 - d. Menghindari masakan yang di goreng dengan minyak banyak
15. Apakah manfaat yang didapatkan jika menerapkan pola makanan yang beragam dalam menu makanan sehari-hari...
- a. Meningkatkan selera makan
 - b. Meningkatkan pendapatan
 - c. Memenuhi kebutuhan zat gizi sehari-hari
 - d. Meningkatkan jumlah makanan yang dikonsumsi
16. Dalam satu hari, sebaiknya kita mengonsumsi air sebanyak...
- a. 2 gelas
 - b. 4,5 gelas
 - c. 8 gelas
 - d. 5 gelas
17. Bahan makanan protein di bagi menjadi 2 yaitu protein hewani dan protein nabati, yang termasuk protein nabati adalah...
- a. Tempe
 - b. Telur
 - c. Jamur
 - d. Jagung
18. Sedangkan sumber protein hewani adalah...
- a. Tempe
 - b. Telur
 - c. Jamur
 - d. Jagung
19. Phytoestrogen merupakan kelompok sumber bahan makanan gizi yang baik untuk wanita yang memasuki usia menopause, phytoestrogen terdapat pada tempe, tahu, susu kedelai yang termasuk dalam kelompok makanan sumber...
- a. Protein hewani
 - b. Karbohidrat
 - c. Lemak
 - d. Protein nabati
20. Pola makan gizi seimbang yang tepat adalah...
- a. Nasi, ayam, tempe, bayam
 - b. Nasi, ayam, jagung, bayam
 - c. Nasi, telur, tempe, tahu
 - d. Nasi, telur puyuh, ceker, tahu