

LAMPIRAN II

PENGETAHUAN PUGS			
1	Ada berapa isi pesan dalam Pedoman Gizi Seimbang	1. 13 Pesan 2. 12 Pesan 3. 10 Pesan 99.Tidak tahu	[]
2	Makanan yang beranekaragam terdiri dari...	1. Nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, lauk hewani 2. Nasi, sayuran, lauk nabati, buah-buahan, susu 3. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu 99. Tidak tahu	[]
3	Menurut anda, sebaiknya berapa kali kita harus makan sayur setiap hari...	1. 1 x sehari 2. 2 x sehari 3. 3 x sehari 99.Tidak tahu	[]
4	Menurut anda, sebaiknya berapa kali kita harus makan buah setiap hari...	1. 1 x sehari 2. 2 x sehari 3. 3 x sehari 99.Tidak tahu	[]
5	Menurut anda, terpenuhi ya gizi bagi atlet remaja ditandai dengan...	1. Badan yang langsing 2. Badan yang gemuk 3. Berat badan normal 99.Tidak tahu	[]
6	Kelompok makanan berikut ini dapat dijadikan sumber tenaga yaitu....	1. Roti, mie, singkong, nasi, bihun 2. Singkong, nasi, bihun, telur, ikan 3. Roti, nasi, bihun, daging, telur 99.Tidak tahu	[]
7	Konsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan...	1. Berat badan berlebih 2. Kurang gizi 3. Stamina meningkat 99.Tidak tahu	[]
8	Fungsi utama karbohidrat adalah....	1. Sumber energi bagi tubuh 2. Pembentuk sel darah merah 3. Menjaga kesehatan 99.Tidak tahu	[]
9	Makanan sumber karbohidrat kompleks antara lain...	1. Sagu, pisang, madu 2. Ubi, pisang, nasi 3. Nasi, kentang, gula 99.Tidak tahu	[]
10	Anjuran konsumsi gula sehari-hari sebanyak...	1. 3-4 sendok makan 2. 5-6 sendok makan 3. 7-8 sendok makan 99.Tidak tahu	[]
11	Konsumsi minyak sehari-hari sebaiknya menggunakan minyak...	1. Lemak jenuh 2. Hewani 3. Nabati 99.Tidak tahu	[]
12	Jika seseorang mengkonsumsi lemak dan minyak secara berlebihan akan mengakibatkan....	1. Kebutuhan zat gizi yang lain tidak terpenuhi 2. Kebutuhan zat gizi yang lain tercukupi oleh lemak dan minyak 3. Kebutuhan zat gizi lain tidak berpengaruh 99. Tidak tahu	[]

.SIKAPPUGS**Berilah jawaban dengan memberitanda silang pada kolom yang dipilih****Keterangan:****SS = Sangat setuju****TS = Tidak setuju****S = Setuju****STS = Sangat tidak setuju**

	Pernyataan	SS (1)	S (2)	TS (3)	STS (4)	Diiisi Oleh Petugas
1	Seharusnya saya makan, makanan yang beranekaragam					[]
2	Sebaiknya saya mengkonsumsi sayur dan buah secukupnya setiap hari					[]
3	Seharusnya saya membiasakan mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi					[]
4	Seharusnya saya mengkonsumsi lebih dari 1 jenis makanan pokok dalam satu hari atau sekali makan					[]
5	Seharusnya saya membatasi konsumsi makanan yang manis, asin dan berlemak					[]
6	Seharusnya saya membiasakan sarapan setiap hari					[]
7	Seharusnya saya membiasakan minum air putih yang cukup dalam sehari					[]
8	Seharusnya saya membiasakan membaca lebel pada kemasan makanan					[]
9	Seharusnya saya memcuci tangan dengan sabun dan menggunakan air bersih dan mengalir					[]
10	Seharusnya saya melakukan kegiatan aktivitas fisik yang cukup untuk mengontrol berat badan saya agar ideal					[]
11	Seharusnya saya menggunakan garam beriodium					[]
12	Seharusnya saya memperhatikan kebersihan makanan					[]

PERILAKU MAKAN BERDASARKAN PUGS			DiiisiOleh Petugas
1	Untuk menjaga berat badan normal, anda selalu memperhatikan pertambahan berat badan seharusnya...	1. Selalu 2. Kadang-kadang 3. Tidak rutin 4. Tidak pernah	[]
2	Seberapa sering anda melakukan cuci tangan sebelum dan sesudah makan	1. Selalu 2. Kadang-kadang 3. Tidak rutin 4. Tidak pernah	[]
3	Yang anda lakukan untuk meningkatkan konsentrasi saat berlatih....	1. Sarapan pagi 2. Minum susu 3. Tidak makan apa-apa 4. Hanya konsentrasi	[]
4	Berapa gelas air minum yang biasa anda konsumsi setiap hari...	1. Tidak tahu 2. Minum air 8 gelas sehari 3. Minum air setiap haus saja 4. Tidak melakukan apa-apa	[]
5	Seberapa sering anda mengkonsumsi alkohol...	1. Setiap hari 2. 1 x seminggu 3. Tidak pernah 4. Setiap tahun baru	[]
6	Seberapa sering anda mengkonsumsi makanan yang manis dan asin	1. Selalu 2. Kadang-kadang 3. Tidak rutin 4. Tidak pernah	[]
7	Seberapa sering anda melakukan sarapan pagi...	1. Tidak pernah 2. Tidak tentu 3. Seminggu sekali 4. Setiap hari	[]
8	Setiap anda membeli makanan yang dikemas, seberapa sering anda membaca labelnya..	1. Tidak pernah 2. Kadang-kadang 3. Ya, selalu 4. Kalau ingat saja	[]
9	Seberapa sering anda membeli jajanan goreng-gorengan...	1. Tidak pernah 2. Tidak tentu 3. Seminggu sekali 4. Setiap hari	[]
10	Bagaimana cara anda memperlakukan makanan yang sudah matang...	1. Menyimpannya di kulkas bersama bahan makanan mentah 2. Menutup makanan misalnya dengan tudung saji 4. Hanya diletakkan di atas meja makan	[]
11	Selain di tempat latihan (klub olahraga), apakah anda melakukan olahraga lain (selain jam pelajaran olahraga)... Untuk yang masih sekolah termasuk ekstrakurikuler yang diikutidi sekolah dan	1. Tidak pernah 2. Kadang-kadang 3. Ya, selalu 4. Kalau ingat saja	[]
12	Apakah anda selalu berolahraga walaupun tidak sedang ada jadwal latihan..	1. Tidak pernah 2. Kadang-kadang 3. Ya, selalu 4. Kalau ingat saja	[]