

Diseminasi Gizi New Normal Kuisisioner (Post-test)

Selamat datang di acara sosialisasi gizi new normal. Terimakasih sudah meluangkan waktu untuk datang di acara diseminasi ini. Acara ini diselenggarakan dibawah Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Agar kami bisa mengetahui apakah diseminasi ini memberikan manfaat atau tidak kepada peserta maka kami harapkan agar anda mengisi kuisisioner ini dengan sebenar-benarnya.

Terimakasih sebelumnya.

TTD

TIM PENGABDIAN MASYARAKAT IKM UM

* Wajib

1. Alamat email *

2. Inisial nama (gunakan inisial yang sama dengan pretest) *

3. Tanggal lahir *

Contoh: 7 Januari 2019

4. Asal Daerah (kecamatan dan kota/kabupaten) *

5. Program Studi *

6. Apakah anda pernah mendapatkan pengetahuan gizi sebelumnya? *

Tandai satu oval saja.

- Pernah, termasuk dalam kurikulum matakuliah yang saya ambil
- Pernah, sosialisasi > 3 jam
- Pernah, sosialisasi < 3 jam
- Tidak pernah

7. Tinggi badan saya adalah cm (cont. 150 cm) *

8. Berat badan saya adalah kg (cont. 150 kg) *

9. Menurut saya, badan saya sudah ideal *

Tandai satu oval saja.

- Setuju
- tidak yakin
- tidak ideal

Part I

Index Massa Tubuh (IMT)

10. Apa yang ada ketahui mengenai malnutrisi? *

Tandai satu oval saja.

- Apabila seseorang memiliki berat badan kurang dari normal
- Apabila seseorang memiliki berat badan tidak sesuai dengan kondisi normal
- Apabila seseorang memiliki lemak dalam tubuh 5-10% diatas normal
- Apabila seseorang terlalu banyak mengkonsumsi makanan berlemak

11. IMT adalah *

Tandai satu oval saja.

- menghitung tinggi badan (cm) dibagi dengan berat badan (kg)
- menghitung tinggi badan (m²) dibagi dengan berat badan (kg)
- menghitung berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan (cm)
- menghitung berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan (m²)

12. Batas dikatakan sebagai gizi lebih adalah *

Tandai satu oval saja.

- Apabila IMT > 23
- Apabila IMT > 24
- Apabila IMT > 25
- Apabila IMT > 27

13. Batas dikatakan sebagai gizi kurang adalah *

Tandai satu oval saja.

- Apabila IMT < 17
- Apabila IMT < 18
- Apabila IMT < 19
- Apabila IMT < 20

14. Jenis makanan yang bagaimana bila dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan gizi lebih *

Tandai satu oval saja.

- tinggi serat dan tinggi lemak
- tinggi lemak dan kalium
- tinggi lemak dan tinggi karbohidrat
- tinggi vitamin dan tinggi karbohidrat

PART II

GIZI SEIMBANG

15. Icon apa yang tepat untuk menggambarkan gizi seimbang.... *

Tandai satu oval saja.

- Piringku
- nampan makan
- tumpeng gizi
- Prinsip Gizi

16. Gizi seimbang adalah.... *

Tandai satu oval saja.

- Konsep yang fokus pada konsumsi makanan sehat dan air putih
- Konsep mengkonsumsi keragaman makanan dan aktivitas fisik
- Konsep mengatur asupan snack dan makanan utama
- Konsep mengenai aktifitas fisik dan mengkonsumsi air putih

17. Yang termasuk dalam makanan pokok adalah.... *

Tandai satu oval saja.

- telur puyuh, kentang dan nasi
- ketela, mie dan nasi
- sayur, lauk dan nasi
- telur, ayam, nasi

18. Lauk pauk sumber protein nabati adalah... *

Tandai satu oval saja.

- tahu, sari kedelai, oncom
- daging ayam, tahu, dan petai
- tahu, kembang tahu, ayam
- tomat, tahu, kacang toto

19. Lauk pauk sumber protein hewani adalah... *

Tandai satu oval saja.

- tahu, sari kedelai, daging
- daging ayam, tahu, dan telur
- kacang hijau, teri, sari kedelai
- tomat, tahu, kacang toto

20. Sayur yang menjadi sumber vitamin C adalah *

Tandai satu oval saja.

- bayam,kangkung, kacang panjang
- wortel,labu kuning, jagung
- tomat,lobak merah, bayam merah
- tauge, bunga kol, sawi putih

21. Sayur yang menjadi sumber kalsium adalah *

Tandai satu oval saja.

- bayam,kangkung, kacang panjang
- wortel,labu kuning, jagung
- tomat,lobak merah, bayam merah
- tauge, bunga kol, sawi putih

22. dalam gizi seimbang, porsi terbanyak adalah... *

Tandai satu oval saja.

- aktifitas fisik
- mengkonsumsi sayur dan buah
- mengkonsumsi lauk dan air putih
- mengkonsumsi makanan pokok

23. porsi piringku yang sesuai dengan gizi seimbang adalah *

Tandai satu oval saja.

- porsi nasi lebih banyak dari sayur
- porsi sayur lebih sedikit dari buah
- porsi buah seimbang dengan lauk
- porsi lauk seimbang dengan porsi nasi

24. rekomendasi aktifitas fisik yang benar adalah *

Tandai satu oval saja.

- minimal 60 menit per 3-5 kali seminggu
- minimal 30 menit per 3-5 kali seminggu
- minimal 60 menit per 4-6 kali seminggu
- minimal 30 menit per 4-6 kali seminggu

Penutup

Terimakasih atas pengisiannya. untuk evaluasi pengetahuan akan dilakukan setelah sesi dan satu minggu setelah acara ini selesai. mohon kerjasamanya dalam evaluasi berkelanjutannya.

25. Jika ada pertanyaan untuk topik ini, silahkan menuliskan dikolom bawah ini

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google.

Google Formulir