

Lampiran 10. Lembar Kuesioner Pengetahuan

KUISIONER PENGETAHUAN
PENGARUH MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN
SIKAP PENCEGAHAN OBESITAS PADA SISWA KELAS V MINU
POLOWIJEN KOTA MALANG

A. KARAKTERISTIK RESPONDEN

Nama :

No. responden :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Umur :

Tinggi badan :

Berat badan :

Apakah anda pernah mendapatkan informasi tentang pencegahan obesitas?

Pernah Tidak pernah

Bila pernah sumber informasi dari...

Petugas Kesehatan

Sosial media

Koran / majalah / buku

Televisi

B. PETUNJUK PENGISIAN

Berilah tanda (X) pada jawaban sesuai dengan pernyataan yang benar

1. Apa yang di maksud dengan Obesitas.....
 - a. Kelebihan berat badan karena massa otot
 - b. Penimbunan lemak yang berlebih didalam tubuh**
 - c. Gizi buruk
 - d. Berat badan kesamping
2. Obesitas menjadi berbahaya karena....
 - a. Tidak bebas bergerak
 - b. Tubuh mudah lelah

- c. **Dapat Menimbulkan Penyakit tidak menular (diabetes, darah tinggi)**
 - d. Tidak tahu
- 3. Cara mencegah obesitas yang baik adalah
 - a. **Mengatur pola makan dan aktivitas fisik yang cukup**
 - b. Mengatur jadwal istirahat
 - c. Aktifitas fisik yang cukup
 - d. Mengurangi porsi makan berlebihan
- 4. Karna apa Obesitas bisa terjadi....
 - a. **Konsumsi kalori terlalu banyak**
 - b. Tidak memakan buah dan sayur
 - c. Aktivitas fisik tidak sampai 30 menit
 - d. Makan makanan berlebihan 3 kali sehari
- 5. Mengonsumsi makanan sehat dan rendah Kalori, akan mencegah terjadinya.....
 - a. Tidak tinggi
 - b. Badan Besar
 - c. Anemia
 - d. **Obesitas**
- 6. Pola makan yang memenuhi syarat kesehatan adalah.....
 - a. 1 kali/hari
 - b. **3 kali/hari**
 - c. 2 kali/hari
 - d. > 3 kali/hari
- 7. Berapa hari minimal dalam seminggu kita melakukan aktivitas fisik
 - a. 2 hari
 - b. **3-5 hari**
 - c. 1 hari
 - d. Setiap hari
- 8. Berapa minimal waktu melakukan aktivitas fisik dalam sehari untuk mencegah obesitas....

- a. Minimal 2jam sehari
 - b. Minimal 3jam sehari
 - c. Minimal 30 menit sehari**
 - d. Tidak tahu
9. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas ialah....
- a. Jenis kelamin, genetik, tingkat sosial ekonomi, aktivitas fisik, dan pola makan**
 - b. Jenis kelamin dan pola makan
 - c. Konsumsi makanan tinggi protein
 - d. Genetik
10. Aktivitas fisik seperti apa yang dapat mencegah obesitas.....
- a. Senam, menyapu dan bersepeda**
 - b. Nonton TV
 - c. Bermain game
 - d. Semua salah