

Pilihlah jawaban berikut ini: SS: sangat setuju S: setuju R:Ragu-ragu TS: Tidak Setuju STS: Sangat Tidak Setuju				
Konsumsi snack meningkatkan asupan kalori	☐ SS ☐ STS	☐ S	☐ R	☐ TS
Minuman kaleng bersoda, teh manis, minum dengan kandungan susu merupakan contoh snack yang baik diminum rutin.	☐ SS ☐ STS	☐ S	☐ R	☐ TS
Mengalami obesitas tidak akan menimbulkan masalah buat tubuh saya	☐ SS ☐ STS	☐ S	☐ R	☐ TS
Baik sekali kalau saya makan teratur dengan masakan rumah	☐ SS ☐ STS	☐ S	☐ R	☐ TS
Kegemukan tidak meningkatkan risiko penyakit jantung	☐ SS ☐ STS	☐ S	☐ R	☐ TS
Saya merasa tidak penting sarapan di rumah sebelum beraktivitas	☐ SS ☐ STS	☐ S	☐ R	☐ TS
Kalori berlebih tidak berpengaruh terhadap berat badan saya.	☐ SS ☐ STS	☐ S	☐ R	☐ TS
Sayur dan buah segar bermanfaat untuk nutrisi dan pencernaan tubuh.	☐ SS ☐ STS	☐ S	☐ R	☐ TS
Pada umumnya kandungan lemak dalam snack tinggi.	☐ SS ☐ STS	☐ S	☐ R	☐ TS
Sayuran berwarna hijau cukup dikonsumsi 1-2 kali seminggu	☐ SS ☐ STS	☐ S	☐ R	☐ TS
Saya akan berusaha tidak gemuk supaya mengurangi risiko diabetes dan hipertensi	☐ SS ☐ STS	☐ S	☐ R	☐ TS
Snack yang baik untuk tubuh saya adalah yang memberikan manfaat nutrisi dengan kalori yang tidak berlebihan.	☐ SS ☐ STS	☐ S	☐ R	☐ TS
Makanan dengan lemak tinggi dan gula tinggi kurang baik dikonsumsi secara rutin.	☐ SS ☐ STS	☐ S	☐ R	☐ TS
Kalori yang berlebihan dari makanan akan mudah dikeluarkan dari tubuh.	☐ SS ☐ STS	☐ S	☐ R	☐ TS
Proses terjadinya penyakit jantung	☐ SS	☐ S	☐ R	☐ TS

sudah dimulai sejak usia muda	O STS			
Saya dapat mengurangi kelebihan asupan lemak dan kalori dengan berolah rutin dengan frekuensi seminggu cukup 1 kali.	O SS O STS	O S	O R	O TS
<i>Body Mass Index</i> dan Lingkar Perut merupakan parameter untuk mengetahui obesitas.	O SS O STS	O S	O R	O TS
Cara yang paling tepat untuk mengurangi risiko obesitas adalah dengan berolah raga rutin dan membatasi asupan makanan	O SS O STS	O S	O R	O TS
Gemuk merupakan lambang kemakmuran atau kesejahteraan tidak ada hubungannya dengan penyakit.	O SS O STS	O S	O R	O TS

Terima kasih atas partisipasi anda mengisi kuesioner