

DAFTAR PUSTAKA

- A, Khomsan. 2003. *Pangan dan gizi untuk kesehatan*, Jakarta, PT.Raya Grafindo Persada.
- ADI, D. I. 2012. *Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pola Konsumsi Ibu Hamil Anemia dalam Upaya Perbaikan Kadar Hemoglobin di Puskesmas Sudiang Raya Makassar Tahun 2012*. Unhas.
- ALIMUL HIDAYAT, A. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data.* , Jakarta, Salemba Medika.
- AMY, J. A. O. D. A. N. K. 2011. Perceived and desired weight, weight related eating and exercising behaviors and advice received from parents among thin, overweight, obese or normal weight Australian children and adolescents. *International of Behavioral and Physical Activity*.
- ANONIM. 2009. *Ancaman di balik jajanan anak-anak* [Online]. Available: <http://cyberwoman.cbn.net.id> [Accessed 2013].
- APRIADJI, H. W. 2007. *Healthy fast food, hidangan sehat cepat saji, favorit anak-anak dan seluruh keluarga*, Jakarta, Gramedia pustaka utama.
- ARIEF, E. 2008. *Konsumsi fast food pada remaja yang berkunjung ke restoran fast food di Makassar Town Square Tahun 2008*. Universitas Hasanuddin.
- ARIKUNTO, S. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*, Jakarta, PT Rineka Cipta.
- ARISMAN 2004. *Gizi dalam daur kehidupan*, Jakarta, Buku kedokteran EGC.
- ARISMAN 2007. *Gizi dalam daur kehidupan*, Jakarta, Buku kedokteran EGC.
- AUGUSTO G ZAPICO, P. J. B., MARCELA GONZÁLEZ-GROSS ET AL 2012. Nutrition and physical activity programs for obesity treatment (PRONAF study): methodological approach of the projec. *BMC Public Health*, 12.
- BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN DEPKES RI. 2010. Riset Kesehatan Dasar. *In: RI, K. K. (ed.)*. Jakarta.

- BARKEY CS, R. H., GILMAN MW, FIELD AE, COLDITZ GA 2003. Longitudinal study of skipping breakfast and weight change in adolescents. *International Journal Obes Metab Disord*, 27, 1258-1266.
- BETRAM, P. 2002. *Fast food operation*, London, Barrie and Jenkins.
- BINTANAH, S. Year. Dampak negatif konsumsi junk-food. *In: Fast food*, 2003 Semarang.
- BOWLING, A. 2000. *Research methods in health*, Buckingham Philadelphia.
- BOWMAN 2004. Effects of fast food consumption on energy intake and diet quality among children in a national household survey. *American academy of pediatric*, 113, 112-8.
- BURKE V, B. L., DURKIN K, STRITZKE W, HOUGHTON S, CAMERON C 2006. Television, computer use, physical activity, diet and fatness in Australian Adolescents. *International Journal of Pediatric Obesity*, 248, 55.
- COLLABORATION, A. P. C. S. 2006. The burden of overweight and obesity in the asia-pasific region. *Obesity Rev*, 8, 191-6.
- CRESPO CJ, S. E., TROANO RP, BARTLETT SJ, MACERA CA, ANDERSON RE 2001. Television watching, energy intake and obesity in US Children. *Arch Pediatric Adolescent Medicine*, 155, 360-365.
- DARIYO, A. 2004. *Psikologi perkembangan remaja*, Jakarta, Ghala Indonesia.
- DESMITA 2006. *Psikologi perkembangan*, Bandung, Remaja Rosdakarya.
- DINAS KESEHATAN KOTA GORONTALO, 2012. Laporan survailans gizi.
- DJATIMAN, S. 2002. Fast food itu bagian dari proses penjajahan budaya. *Warta Konsumen*.
- Dwiriani CM,. 2006. *Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kegemukan pada anak*. Review Literatur, IPB.

- EBBELING CB, S. K., PEREIRA MA,GARCIA-LAGO E,FIELDMAN HA,LUDWIG DS 2004. Compensation for energy intake from fast food among overweight and lean adolescents. *JAMA*, 291, 2828-2833.
- EISENMANN JC, B. R., WANG MQ 2002. Physical activity,TV Viewing and Weigth in US Youth Risk Behavior Survey. *Obesity Research*, 10, 379-85.
- EKELUND, U. 2005. Associations between physical activity and fat mass in adolescents:the stockholm weight development study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 81, 355-360.
- ELSEVIER. 2009. *Overnutrition mosby's medical dictionary* [Online]. Available: <http://www.medicalglossary.org> [Accessed 23 Januari 2013 2009].
- EVI, H. 2007. *Kebiasaan makan remaja*. Skripsi, Universitas Indonesia.
- FALLAH, A. D. 2004. Analisis situasi gizi dan kesehatan masyarakat. *Widyakarya nasional pangan dan gizi VII*. Jakarta: LIPI.
- FEBRUHARTANTY, J. 2005. Nutrition education:it has never been an easy case for indonesia *Food and nutrition bulletin*, 26, S267-S274.
- FEI XU, R. S. W., LAP AH TSE,ZHIYONG WANG, 2012. A school-based comprehensive lifestyle intervention among chinese kids against obesity (CLICK-Obesity): rationale, design and methodology of a randomized controlled trial in Nanjing city, China. *BMC Public Health*.
- GANONG, W. 2003. *Buku ajar fisiologi kedokteran*, Jakarta, Buku Kedokteran EGC.
- GAVIN, ML. 2005. *Overweight and obesity* [Online]. Available: <http://www.kidshealth.org> [Accessed 29 November 2012].
- GIBNEY MJ, M. B., KEAMEY JM,ARAB L 2008. *Public Health Nutrition*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- GIBSON R, S. 2005. *Princeples of nutritional assesment*.
- GOTERA, W. 2006. Hubungan antara obesitas sentral dengan adiponektin pada pasien geriatri dengan penyakit jantung koroner. *Jurnal Penyakit Dalam*, 7, 102-07.

- GREEN, LAWRENCE. 1980. *Health education planning, a diagnostic approach* The John Hopkins University: Mayfield Publishing Co.
- GRUNDY, S., ET AL 2004. Obesity, metabolic syndrome and cardiovascular disease. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 89, 2595-2600.
- GUO SS, C. W. 2003. Tracking of body mass index in children relation to overweight in adulthood. *Am J Clin Nutr*, 70, 145S-148S.
- GUTHRIE JF, L. B.-H., FRAZAO E 2002. Role of food away from home in the American diet, 1977-78 versus 1994-96: changes and consequences. *J Nutr Educ Behav*, 34, 140-150.
- GUYTON, A. 2006. *Textbook of medical physiology*, Pennsylvania Elsevier Inc.
- HADI, H. 2005. *Beban ganda masalah gizi dan implikasinya terhadap kebijakan pembangunan kesehatan nasional*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- HANLEY, A. E. A. 2002. Overweight among children and adolescent in native Canadian: prevalence and associated factor. *American Journal of Clinical Nutrition*, 71, 693-700.
- HAYATI, F. 2000. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi fast food waralaba modern dan tradisional pada remaja siswa SMU Negeri di Jakarta Selatan*. Skripsi, IPB.
- HU FB, S. M., MANSON JE, GRODSTEIN F, COLDITZ GA, SPEIZER FE, WILLETT WC 2000. Trends in the incidence of coronary heart disease and changes in diet and lifestyle in woman. *N Engl J Med*, 343, 530-537.
- HURIYATI E, H. H., JULIA M 2004. Aktifitas fisik pada remaja SLTP Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul serta hubungannya dengan kejadian obesitas. *Indonsian Journal of Clinical Nutrition*, 1, 59-65.
- HURLOCK, E. (ed.) 1980. *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* Erlangga.
- I, R. 2003. *Beberapa faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan dan prestasi belajar siswa SD 2, Jepara Kecamatan Majebo Kabupaten Kudus*. Tesis, Universitas Diponegoro.

- INGGAR OCTA PUSTHIKA. 2011. *Pengaruh frekuensi konseling gizi dan gaya hidup terhadap indeks massa tubuh,lingkar pinggang,tekanan darah dan glukosa darah pada penderita diabetes melitus*. Karya Tulis Ilmiah, Universitas Diponegoro.
- INOUE, S. Z. P. C. I. 2000. *The Asia Pasific perspective redefining obesity and its treatment* Health Communication Australia.
- ISMOKO, R. 2007. Acute effects various fast food meals on vascular function and cardiovascular disease risk markers. *Am J Clin Nutr*, 86.
- JAMES J, T. P., CAVAN D,KERR D 2004. Preventing childhood obesity by reducing consumption of carbonated drinks:cluster randomized controlled trial. *BMJ*, 328, 1237-1240.
- KAHN R.F. 2008. Continuing medical education in nutrition. *Am J Clin Nutr*, 83, 981S-984S.
- KAMELIA E, E. A. 2003. Obesity among children aged 10-13 years in public and private elementary shools. *Pediatrics Indonesiana*, 43, 3-4.
- KARAMOY, A. 2007. Bagaimana mewaralabakan bisnis. *Majalah Swa*.
- KHOMSAN 2004. *Pangan dan gizi untuk kesehatan*, Jakarta, PT.Rajagrafindo Persada.
- KRISNO A, M. 2002. *Gizi dan kesehatan*, Jakarta.
- KURNIASARI, R. 2005. *Hubungan frekuensi dan asupan gizi,makan pagi dengan kadar hemoglobin (Hb) darah dan konsentrasi di Sekolah pada murid kelas V dan VI SDN Jetis I dan SDN Jetishardjo*. Universitas Gajah Mada.
- LAKSMI WIDAJANTI, C. S., ANUNG SUGIHANTONO 2013. Pengaruh Komik Makanan Jajanan Sehat dan Bergizi untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar.
- LILIS BANOWATI, N., NIKEN PURUHITA 2010. Risiko konsumsi western fast food dan kebiasaan tidak makan pagi terhadap obesitas remaja studi di SMAN 1 Cirebon. *Jurnal Medika Nusantara*.

- LOBSTEIN T, F. M. 2003. Prevalence of overweight among children in Europe. *Obesity Rev*, 4, 195-200.
- LORENZA C, E. A. 2007. The national cholesterol education program adult treatment panel III, international diabetes federation and world health organization definitions of the metabolic syndrome as predictors of incident cardiovascular disease and diabetes care. *In*, 2007.
- LOUISE L. HARDY, M. L. B., ANTHONY D. OKELY 2007. The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). *Preventive Medicine*, 45, 71-74.
- LUDWIG DS, P. K., GORTMAKER SL 2001. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis *Lancet*, 357, 505-508.
- LUDWIG DS, P. K., GORTMAKER SL 2002. The glycemic index: physiological mechanism relating to obesity, diabetes and cardiovascular disease. *JAMA*, 287, 2414-2423.
- MADANIJAH, S. (ed.) 2004. *Pendidikan gizi* Jakarta: Penebar Swadaya.
- MAFFEIS C, T. G., TATO L 2002. Influence of diet, physical activity and parents obesity on children's adiposity: a four year longitudinal study *Int J Obes Relat Metab Disord* 22, 758-64.
- MAITE VERLOIGNE, L. D. B., ANN TANGHE 2011. Self determined motivation towards physical activity in adolescents treated for obesity: an observational study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- MARGARITA D TSIROS, N. S., LEAH BRENNAN, ALISON M COATES, JEFF W WALKLEY, JOHN PETKOV, PETER RC, HOWE AND JONATHAN 2008. Cognitive behavioral therapy improves diet and body composition in overweight and obese adolescents. *Am J Clin Nutr*.
- MISRA, A., ET AL 2001. High prevalence of diabetes, obesity and dyslipidaemia in urban slum population in Northern India. *International Journal of Obesity*, 25, 1722-1729.
- MONKS, F. J. A. A. M. P. K. 2006. *Psikologi Perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*, Yogyakarta, Gajah Mada University Press.

- MUST A, T. D. 2005. Physical activity and sedentary behavior: a review of longitudinal studies of weight and adiposity in youth. *International Journal of Obesity*, 29, S84-S5.
- NAMMI S, K. S., CHINNALA KM, BOINI KM 2004. Obesity: an overview on its current perspectives and treatment options. *Nutrition Journal*, 3, 3.
- NASSAR, S. S. 1995. *Obesitas pada anak: aspek klinik dan pencegahan. Naskah lengkap pendidikan kedokteran berkelanjutan anak*, Jakarta.
- NEVID, J. S. R., S.A. GREENE B 2005. Psikologi Abnormal Jilid 2. Edisi kelima ed. Jakarta.
- NOTOATMODJO, S. 2002a. *Metodologi penelitian kesehatan*, Jakarta, PT Rineka Cipta.
- NOTOATMODJO, S. 2002b. *Pendidikan kesehatan dan perilaku kesehatan*, Jakarta, PT Rineka Cipta.
- NOVERI, A. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja*, Jakarta, FIK Unissula.
- ODGEN CL, F. M. 2010. *Changes in terminology for childhood overweight and obesity* [Online]. Available: <http://www.cdc.gov/nchs/data> [Accessed 20 Desember 2012].
- PADMIARI, I. A. 2002. *Prevalensi obesitas dan konsumsi fast food sebagai faktor risiko terjadinya obesitas pada anak SD di Kota Denpasar, Bali*. Tesis, UGM.
- PATRICK K, N. G., CALFAS K, SALILIS J, ZABINSKI M, RUPP J 2004. Diet, Physical Activity and sedentary behavior as risk factors for overweight in adolescence. *Arch Pediatric Adolescent Medicine*, 158, 385-90.
- PODJOYO. 2006. *Pola konsumsi makan diluar rumah sebagai faktor risiko obesitas pada remaja SMP di Kota Palembang*. UGM.
- Poskitt E, E. L. 2008. *Management childhood obesity*. New York: Cambridge University Press.
- PRENTICE, A. A. J. S. 1995. Obesity in Britain: gluttony or sloth? *BMJ*, 311, 437-439.

- PUHL RM, L. J. 2007. Stigma,obesity and the health of the nation's children. 133.
- PURWANINGRUM. 2008. *Hubungan antara citra raga dengan perilaku makan pada remaja putri* Universitas Muhammadiyah
- PURWANINGSIH. 2005. *Konsumsi Fast food Sebagai Faktor Resiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja Usia 15 – 17 Tahun (Studi Kasus di SMUN 3 Semarang)*. Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat UNDIP.
- PURWATI S, R. S., SALIMAR 2005. *Perencanaan menu untuk penderita kegemukan*, Jakarta, Penebar Swadaya.
- RAMPERSAUD GC, P. M., GIRARD BL,ADAM J 2005. Review:breakfast habits,nutritional status,body weight and academic performance in children and adolescent. *J Am Diet Assoc*, 105, 743-60.
- REINEHR, T. 2001. Long term follow up of overweight children:after training,after a single consultation session and without treatment *Am J Clin Nutr*.
- REY-LOPEZ JP, V.-R. G., BIOSCA M,MORENO LA 2008. Sedentary behavior and obesity development in children and adolescent nutrition,metabolism and cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr*.
- RI, B. P. D. P. D. 2007. Laporan Hasil Riset Dasar Nasional Tahun 2007. *In: RI, D. K. (ed.)*. Jakarta.
- RI, B. P. D. P. D. 2010. Laporan Hasil Riset Dasar Nasional Tahun 2010. *In: RI, D. K. (ed.)*. Jakarta.
- RIMBAWAN, S. A. 2004. *Indeks Glikemik Pangan*, Jakarta, Penebar Swadaya.
- RR, W. K. D. S. 2009. *Obesitas,permasalahan dan terapi praktis*, Jakarta, Sagung Seto.
- SAHYOUN, N. R., PRATT,C.A ANDERSON,A 2004. Evaluation of nutrition education interventions for older adults:a proposed framework. *J Am Diet Assoc*, 104, 56-69.
- SARWONO, S. W. 2004. *Psikologi Remaja*, Jakarta, Raja Gravindo Persada.

- SCHULZE MB, M. J., LUDWIG DS,COLDITZ GA,STAMPFER MJ,WILLET WC,HU FB 2004. Sugar-sweetened beverages,weight gain and incidence of type 2 diabetes in young and middle-aged women. *JAMA*, 292, 927-934.
- SEMIARDJI. 2004. The significant of visceral fat in metabolic Syndrome. *In: Diabetes Meeting, 2004 jakarta.*
- SOEGIH, W. D. K. R. 2009. *Obesitas permasalahan dan terapi praktis*, Jakarta, CV Sagung Seto.
- SONG WO, C. O., KERVER J,CHO S,CHUNG CE,CHUNG SJ 2006. Ready to eat breakfast cereal consumption enhances milk and calcium intake in the US population. *J Am Diet Assoc*, 106, 1783-1789.
- SPEISER PW, E. A. 2005. Consensus statement:childhood obesity. *J.Clinic Endocrind and Metab*, 90, 1871-1881.
- STATHOKOSTAS, S. D. A. L. 2012. Sedentary Behavior and Physical Activity Are Independent Predictors of Successful Aging in Middle-Aged and Older Adults. *Journal of Aging Research*, Volume 2012, 8.
- Statistik, B. P. 2011. Gorontalo dalam angka. *In: STATISTIK (ed.)*. Gorontalo
- STORY M, E. M., FABSITZ RR,CLAY TE,ROCK BH,BROUSSARD B 1999. The epidemic of obesity in American Indian Communities and the need for chilhood obesity-prevention programs. *Am J Clin Nutr*, 69, 747-54.
- SUDARMANOTO T. 1996. Fast food perlu label yang jelas. *Warta Konsumen*.
- SUTJININGSIH. 2003. *Analisis faktor yang berhubungan dengan gizi lebih pada siswa SLTP kesatuan dan SLTP Bina Insani di Kota Bogor tahun 2003*. Tesis, Universitas Indonesia.
- SYARIF. 2003. Chilhood obesity.Evaluation and management. *In: Naskah Lengkap Nasional Obesity Simposium II, 2003*. Perkeni,DNC, 123-139.
- THIANA, D. 2002. *Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan remaja dalam mengkonsumsi makanan siap saji dan modern*. Institut Pertanian Bogor.

- THIBAUT H, C. B., SAUBUSSE E, BAINE M, MAURICE-TISON S 2010. Risk factors for overweight and obesity in French Adolescents: Physical activity, sedentary behavior and parental characteristics nutrition. *Am J Clin Nutr*, 26, 192-200.
- TIMLIN, M. T. 2008. Breakfast eating and weight change in a 5-year prospective analysis of adolescents. Project EAT (Eating Among Teens). *Am Academy of Pediatrics*, 121, 638-645.
- UNDIP. 2005. *Hasil pemeriksaan status gizi lemak tubuh, tekanan darah SMP Domenico Savio*. Tesis, UNDIP.
- WANG Y, B. M. 2007. The obesity epidemic in the united states gender, age, socioeconomic, racial/ethnic and geographic characteristics: a systematic review and meta-regression analysis. *Epidemiol Rev*, 29, 6-28.
- WHITNEY, E. N., CATALDO C.B AND ROLFES S.R 1990. *Weight control: over weight and under weight USA*.
- WHO 2000a. The Asia-Pacific Perspective: Redefining obesity and its treatment 2000.
- WHO 2006. Adolescents nutrition: a review of the situation in selected South East Asian Countries *In: ASIA, W. R. O. F. S. E. (ed.)*. New Delhi.
- WHO. 2007. *Child Growth Standards* [Online]. Available: <http://www.who.int/childgrowth/standards> [Accessed 17 Desember 2012].
- WHO. 2008. *Obesity: situation and trends* [Online]. Available: <http://www.who.int/gho/ncd/riskfactors> [Accessed 26 Oktober 2012].
- WHO 2010. Obesity and overweight programmes and project of global strategy on diet, physical activity and health. *In: SERVICES, W. D. P. (ed.)*. Geneva, Switzerland.
- WHO, P. D. 2000b. Rencana aksi pangan dan gizi nasional 2001-2005.
- WIDHAYATI, R. E. 2009. *Efek Pendidikan Gizi Terhadap Perubahan Konsumsi Energi dan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Kelebihan Berat Badan*. Tesis, Universitas Diponegoro.

WIDJAYA 2002. *Gizi tepat untuk perkembangan otak dan kesehatan balita*, Jakarta, Kawan Pustaka.

WIYONO. 2008. *Kebiasaan makan pagi dan status gizi anak Sekolah Dasar di Kecamatan Bukit Raya Pekanbaru*. Karya Tulis Ilmiah, Universitas Riau.

Yulia, SM, 1992. Fast food yang kita kenal. *Warta Konsumen*.

ZHAOHUI CUI, S. S., LIJING YAN ET AL 2012. Effect of a school-based peer education intervention on physical activity and sedentary behaviour in Chinese adolescents: a pilot study. *BMJ Open*, 2.

Nama Anak/No ID :

Kelas :

TTL :

Pendidikan Ayah :

A. Tidak Sekolah/Tidak Tamat SD

B. SD

B. SLTP

C. SLTA

D. S1/S2/S3

Pekerjaan Utama Ayah:

A. PNS

B. Wiraswasta

C. BUMN

D. Dokter /Tenaga Kesehatan

Dan lain-lain

Berat Badan : Kg

Tinggi Badan : M

Program Pasca Sarjana
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Hananuddin
2013

Berilah tanda silang/check list pada angket dibawah ini

Kuesioner tentang pengetahuan

Sarapan Pagi

NO	PERNYATAAN	JAWABAN	
		BENAR	SALAH
1.	Sarapan pagi adalah makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk		
2.	Contoh menu yang merupakan menu seimbang adalah Mie rebus, susu dan telur		
3.	Komposisi zat gizi pada menu sarapan yang sehat adalah Karbohidrat, protein, lemak dan sisanya serat		
4.	Pada saat tidak sarapan sebaiknya menggantinya dengan jajan di sekolah		
5.	Sarapan pagi dapat meningkatkan kadar gula darah		
6.	Manfaat sarapan pagi adalah dapat meningkatkan berat badan		
7.	Akibat dari tidak sarapan pagi adalah badan terasa lemah		
8.	Waktu yang ideal untuk sarapan pagi adalah 8-10 jam setelah makan malam terakhir		
9.	Gula darah adalah sumber utama energi otak dan sel darah		
10.	Dengan sarapan pagi dapat mencegah peningkatan asam lambung		
11.	Sarapan setiap hari merupakan kebiasaan makan yang baik		

Fast Food

NO	PERNYATAAN	JAWABAN	
		BENAR	SALAH
1.	Makanan cepat saji (fast food) adalah Makanan yang disajikan secara cepat, praktis, waktu persiapannya membutuhkan waktu yang singkat serta rendah serat dan tinggi lemak.		
2.	Makanan cepat saji pada umumnya makanan yang mengandung zat gizi serat dan vitamin		
3.	Yang termasuk jenis-jenis dari makanan western fast food adalah Hamburger, Pizza, Spaghetti, sosis, ayam goreng kentucky		
4.	Makanan cepat saji seperti hamburger, Pizza, Spagehetti, ayam goreng kentucky baik untuk kesehatan jika dikonsumsi lebih dari 3 kali per minggu		
5.	Dampak dari mengkonsumsi makanan cepat saji yang secara terus-menerus dapat memicu faktor kegemukan		

6.	Cara mengatasi dampak dari mengkonsumsi makanan cepat saji adalah dengan cara mengimbangi dengan pola makan lain yang sehat, misalnya dengan memperbanyak sayuran dan buah-buahan untuk mengganti kadar serat yang minim		
7.	Makanan yang menyebabkan obesitas adalah sayuran dan buah-buahan		
8.	Western fast food merupakan makanan tinggi kalori, lemak, gula dan sodium (Na), tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan folat		
9.	Mengkonsumsi fast food sebaiknya kurang dari 3 kali per minggu		

Kurang Aktifitas (Aktifitas Sedentary)

NO	PERNYATAAN	JAWABAN	
		BENAR	SALAH
1.	Gaya hidup sedentary adalah gaya hidup dimana unsur gerak fisik sangat maksimal, sedangkan beban kerja mental sangat minimal		
2.	Tidak terdapat hubungan antara berat badan dan aktivitas fisik		
3.	Orang gemuk mempunyai aktivitas banyak dibandingkan dengan orang-orang yang ramping		
4.	Gaya hidup yang tidak sehat seperti tidak beraktivitas fisik (perilaku atau gaya hidup sedentary), terlalu banyak makan, dan kurang tidur tidak berhubungan dengan kejadian kelebihan berat badan		
5.	Perilaku sedentary dapat meningkatkan risiko penimbunan kalori disebabkan kurangnya pengeluaran energi yang diperlukan untuk mempertahankan proses metabolisme tubuh		
6.	Gaya hidup sedentary berhubungan dengan jaringan lemak tubuh		
7.	Terdapat hubungan antara lama menonton TV dengan obesitas		
8.	Efek dari gaya hidup sedentary adalah memunculkan peningkatan risiko penyakit jantung, diabetes melitus		
9.	Peningkatan aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko berkembangnya jenis kanker payudara, usus besar dan jenis-jenis tumor ganas		
10.	Menonton televisi, menggunakan komputer, duduk kurang dari 4 jam dalam sehari dapat mencegah kegemukan.		
11.	Berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, jalan cepat paling sedikit 3 kali seminggu selama 20 menit dapat mencegah kegemukan		
12.	Yang termasuk kegiatan aktifitas sedentary adalah		

	menonton televisi, menggunakan komputer, duduk sambil membaca, duduk sambil mengerjakan tugas sekolah, duduk sambil menelpon atau sms, duduk sambil mengobrol, membaca sambil tidur di sofa		
--	---	--	--

PERILAKU

Sarapan Pagi

1. Apakah Anda biasa sarapan/ makan pagi yang terdiri dari sumber makanan karbohidrat, protein, vitamin dan mineral ?

- a. Ya
- b. Tidak, jika tidak ke no.3

2. Bila ya, berapa kali Anda sarapan pagi (makanan dan minuman) dalam satu minggu terakhir?

- a. tidak pernah
- b. 1-2 kali
- c. 3-4 kali
- d. 5-6 kali

3. Apa alasan Anda jika tidak sarapan pagi ?

- a. Uangnya tidak mencukupi
- b. Malas
- c. Tidak sempat
- d. Lainnya _____

4. Makanan dan minuman apa saja yang biasa Anda konsumsi saat sarapan?

Tuliskan sebanyak-banyaknya

Aktifitas Sedentary

Berapa lama waktu yang Anda habiskan untuk kegiatan dibawah ini dalam sehari

NO	JENIS AKTIFITAS SEDENTARY	LAMA (JAM)
1.	Menonton TV	
	Menonton Video/DVD	
2.	Bermain game dalam komputer	
3.	Menggunakan Komputer untuk menyelesaikan pekerjaan sekolah	
4.	Belajar di rumah	
5.	Melakukan perjalanan dengan mobil/bus/sepeda motor	
6.	Duduk sambil membaca	
7.	Duduk sambil mengerjakan tugas sekolah,	
8.	Duduk sambil menelpon/chating atau sms	
9.	Duduk sambil mengobrol	
10.	Membaca sambil tidur-tiduran di sofa	
11.	Bermain musik	

Sumber :(Hardy, dkk, 2007)

Terima kasih atas partisipasi Anda dalam penelitian ini.