**KUESIONER**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI SUSU KALSIUM PADA WANITA PRALANSIA DENGAN UPAYA PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS**

**DI UPTD. PUSKESMAS KEMALARAJA KECAMATAN**

**BATURAJA BARAT KABUPATEN OGAN KOMERING ULU**

**TAHUN 2012**

1. **Identitas Responden**
2. Kode Responden : ………………………………
3. Tanggal : ………………………………
4. Usia : ………………………………
5. **Pengetahuan**
6. Penyakit karena keroposnya tulang disebut juga ?
7. Osteoporosis
8. Rematik
9. Kanker Tulang
10. Asam Urat
11. Salah satu akibat dari osteoporosis adalah ..?
12. Bungkuk
13. Cepat lelah
14. Badan menjadi kurus
15. Lumpuh
16. Jenis makanan apa yang mengandung kalsium ?
17. Jagung
18. Ketela pohon
19. Alpukat
20. Ubi rambat
21. Untuk mencegah osteoporosis sebaiknya ?
22. Rajin berolahraga
23. Bekerja keras
24. Banyak diruangan AC
25. Bangun siang
26. Zat gizi yang diperlukan untuk mencegah osteoporosi adalah ..?
27. Karbohidrat
28. Kalsium
29. Vitamin A
30. Vitacimin
31. Pada waktu kapan sinar matahari baik untuk mencegah osteoporosis ?
32. Pagi hari
33. Sore hari
34. Siang hari
35. Saat terik matahari siang
36. Jenis vitamin apa yang baik untuk kesehatan tulang ?
37. Vitamin A
38. Vitamin D
39. Vitamin E
40. Vitamin K
41. Jenis makanan dibawah ini yang baik untuk kesehatan tulang ?
42. Kopi, alcohol
43. Susu, jus alpukat
44. Minuman keras
45. Teh pahit
46. Berikut ini merupakan upaya yang dilakukan untuk mencegah ostepororsis, kecuali :
47. Minum susu kalsium tinggi
48. Olahraga secara teratur
49. Mengkonsumsi suplemen seperti CDR, Kalk, Redoxon, dll
50. Banyak istirahat
51. Salah satu gejala tulang mengalami osteoporosis adalah ?
52. Tulang terasa nyeri yang berkepanjangan
53. Mudah lelah
54. Tulang mengalami pegal
55. Persendiaan tangan terasa ngilu
56. **Konsumsi Susu**

Apakah Ibu minum susu kalsium setiap hari?

(contoh ; anlene, hilo, dll)

1. Ya (Sebutkan:…………………………)
2. Tidak
3. **Upaya Pencegahan Osteoporosis**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | Ya | Tidak |
| 12345678910 | Mengkonsumsi susu yang mengandung kalsium tinggi, contoh anlene, hilo, susu kedelai, produgen, gold, dllMengkonsumsi suplemen kalsium, contoh CDR, Redoxon, kalk, dllBerjemur tiap pagi Berusaha untuk menghindari aktivitas yang memberi beban pada tubuh Rutin melakukan latihan fisik (missal; lari/jalan cepat, senam)Setiap hari makan-makanan bergizi seperti sayur dan ikan atau tahu, tempeBerusaha membatasi jumlah lemak makanan yang mengandung garam Menghindari alkohol dan rokok Berkonsultasi secara rutin dengan dokter untuk memeriksakan kessehatan tulangJika merasa sakit pinggang akan langsung mengkonsultasikan ke dokter |  |  |