

Penilaian Pengetahuan, Sikap (*Knowledge, Attitude*)
Terhadap Pengambilan Garam Bagi Kegunaan Anggota Kesihatan

Pre Test/ Post Test

A. Pengetahuan (*Knowledge*)

1. Apakah bacaan tekanan darah yang normal?
 - A. 100/90
 - B. 120/70**
 - C. 120/90
 - D. 140/70

2. Berikut adalah masalah kesihatan akibat pengambilan makanan yang tinggi garam, kecuali:
 - A. Hipertensi
 - B. Strok
 - C. Sakit jantung
 - D. Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)**

3. Apakah faktor yang boleh meningkatkan bebanan jantung dan tekanan dalam salur darah?
 - A. Isipadu cecair dalam salur darah meningkat**
 - B. Isipadu cecair dalam salur darah menurun
 - C. isipadu darah dalam salur darah meningkat
 - D. isipadu darah dalam salur darah menurun

4. Garam ialah perisa makanan yang terdiri daripada 60% klorida dan 40% *sodium*.
 - A. Betul**
 - B. Salah

5. Apakah saranan pengambilan garam bagi orang dewasa dalam sehari?
 - A. 1 sudu makan (15gm)
 - B. 2 sudu teh (10gm)
 - C. 1 sudu teh (5gm)**
 - D. ½ sudu teh (2.5gm)

6. Berikut adalah nama lain bagi garam, kecuali:
 - A. Baking soda
 - B. *Monosodium glutamate*
 - C. *Sodium bicarbonate*
 - D. Fosfat klorida**

7. Nama saintifik garam ialah:
- A. Potassium klorida
 - B. Natrium klorida**
 - C. Natrium bikarbonat
 - D. Potassium bikarbonat
8. Berapakah saranan pengambilan sodium bagi orang dewasa dalam sehari?
- A. 1000 mg/hari
 - B. 2000 mg/hari**
 - C. 3000 mg/hari
 - D. 4000 mg/hari
9. Garam bukit/ garam Himalaya/ garam buluh digalakkan digunakan bagi menggantikan garam biasa supaya dapat mengurangkan kandungan *sodium* dalam makanan.
- A. Betul
 - B. Salah**
10. Antara fungsi *sodium* di dalam badan adalah seperti di bawah, kecuali
- A. Mengawal jumlah air dalam badan
 - B. Membantu dalam kontraksi otot
 - C. Membantu dalam transmisi isyarat saraf
 - D. Mengelakkan kerapuhan tulang**
11. Makanan berikut mengandungi garam tersembunyi yang tinggi, kecuali?
- A. Pizza
 - B. Papadom
 - C. Ikan**
 - D. Mee kuning
12. Berikut adalah tips kurangkan garam semasa makan, kecuali.
- A. Minum air banyak untuk mengurangkan rasa masin**
 - B. Jangan tambah sos / kicap tambahan dalam makanan
 - C. Kurangkan menghirup kuah / sup.
 - D. Berhenti segera makan sekiranya makanan yang dipesan di kedai terasa masin
13. Pilih tips yang **salah** bagi kurangkan garam semasa membuat pilihan
- A. Minta makanan anda dikurangkan garam atau MSG
 - B. Baca label makanan sebelum membuat pilihan/ membeli
 - C. Pilih nasi ayam berbanding nasi beriani**
 - D. Minta asingkan kuah/sos dalam hidangan sewaktu pesanan

14. Rasa sedap umami seperti MSG atau stok kuib boleh diperolehi dengan menggunakan bahan glutamate semulajadi seperti kobis, pegaga, kentang dan lobak putih
- A. Betul
B. Salah
15. Satu (1) *Point* sodium adalah bersamaan dengan 500mg sodium
- A. Betul
B. Salah
16. Point sodium yang perlu DIKIRA dalam sehari adalah sebanyak _____ point:
- A. **8**
B. 6
C. 4
D. 2
17. Saranan pengambilan sodium sehari adalah 2000mg, maka saya disarankan untuk mengambil _____ *point* sodium sehari.
- A. 4
B. 6
C. 8
D. 10
18. Berikut contoh termasuk dalam makanan semulajadi (2 point/ hari), kecuali:
- A. Gula
B. Roti putih
C. Nasi putih
D. Buah-buahan segar
19. Cadangan contoh menu 2000mg sodium tidak membenarkan pengambilan roti canai
- A. Betul
B. Salah
20. Tiga (3) sudu makan mi kuning bersamaan dengan 1-*point* sodium
- A. Betul**
B. Salah

B. Sikap (Attitude)

1. Saya ambil peduli (*concerned*) mengenai jumlah garam/ sodium dalam makanan yang saya makan
 - A. sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak pasti
 - D. Tidak setuju
 - E. Sangat tidak setuju

2. Menambah kicap dan sos ke dalam makanan yang dirasakan kurang masin tidak akan memberi kesan kepada tekanan dalam salur darah saya
 - A. sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak pasti
 - D. Tidak setuju
 - E. Sangat tidak setuju

3. Pengambilan garam yang berlebihan dalam makanan tidak boleh menyebabkan masalah kesihatan kepada saya
 - A. sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak pasti
 - D. Tidak setuju
 - E. Sangat tidak setuju

4. Mengurangkan pengambilan makanan yang diproses seperti sardin, sosej, sup cendawan dan pizza merupakan tingkah laku yang penting bagi saya
 - A. sangat setuju
 - B. Setuju
 - C. Tidak pasti
 - D. Tidak setuju
 - E. Sangat tidak setuju