**KUIS MILIONER APLIKASI 1000 HPK**

**Paket BUMIL**

1. Bagaimana anjuran makan bagi ibu hamil ?
2. **Makan dengan pola gizi seimbang dan lebih banyak dari sebelum hamil**
3. Sama saja seperti sebelum hamil
4. Lebih sedikit dari sebelum hamil
5. Makan apa saja yang terpenting ibu dan anak bahagia
6. Berapa anjuran penukar karbohidrat yang harus dikonsumsi ibu hamil pada akhir trimester 3?
7. **6 penukar**
8. 5 penukar
9. 7 penukar
10. 4 penukar
11. Berapa anjuran tambahan zat besi (mg) pada trimester 3?
12. 2
13. 3
14. 4
15. **5**
16. Apa sumber zat besi tertinggi pada bahan makanan berikut?
17. Kacang hijau
18. Daging merah
19. **Hati sapi**
20. kangkung
21. Berapa pertambahan total berat badan normal selama kehamilan?
22. 5-7 kg
23. **10-12 kg**
24. 15-17 kg
25. 20-22 kg
26. Berapa tambahan energi untuk ibu hamil selama trimester 2 dan 3?
27. 180 kkal
28. 200 kkal
29. 280 kkal
30. **300 kkal**
31. Berapa banyak tablet tambah darah yang dikonsumsi selama kehamilan?
32. 60 tablet
33. 80 tablet
34. **90 tablet**
35. 100 tablet
36. Apakah resiko kekurangan gizi pada ibu hamil?
37. Janin tidak berkembang dan berat badan lahir rendah (BBLR yaitu 3 kg)
38. Janin tidak berkembang dan berat badan lahir rendah (BBLR yaitu 2,5 - 3 kg)
39. **Janin tidak berkembang dan berat badan lahir rendah (BBLR yaitu 1 - 2,5 kg)**
40. Janin tidak berkembang dan berat badan lahir rendah (BBLR yaitu 3 - 4 kg)
41. Apa indikator yang digunakan untuk mengetahui status gizi pada ibu hamil?
42. Kadar Hb
43. **Lingkar lengan atas**
44. Tinggi badan dan berat badan
45. Kadar gula darah dan tekanan darah
46. Berapa kali ibu hamil harus memeriksa kadar Hb saat hamil?
47. 1
48. **2**
49. 3
50. 4
51. Apa zat gizi yang diperlukan ibu hamil untuk mencegah terjadinya nureal tube defect (cacat lahir pada otak, tulang belakang atau sum-sum tulang belakang?
52. **folat**
53. zat besi
54. zink
55. yodium
56. Pola makan yang dapat dilakukan ibu hamil yang mengalami mual muntah berlebih adalah?
57. **Porsi kecil tapi sering**
58. porsi kecil tapi berkualitas
59. Porsi sedang tapi jarang
60. Porsi sedang tapi sering
61. Porsi makanan yang harus dihindari ibu hamil yang mengalami mual muntah berlebih?
62. Makanan dengan porsi sedang
63. **Makanan dengan porsi besar**
64. Makanan dengan porsi kecil
65. makanan dengan porsi sedikit
66. Apa zat gizi yang diperlukan ibu hamil untuk mencegah proses melahirkan lama, gangguan janin dan kematian janin?
67. folat
68. **zat besi**
69. zink
70. yodium
71. apabila ibu hamil memiliki Lingkar Lengan Atas <23,5cm maka ibu hamil dinyatakan?

a. **Kurang Energi Kronis**

b. Normal

c. Kurang Vitamin Dan Mineral

d. kurang zat besi

12. Berapa banyak anjuran ibu hamil mengonsumsi TTD dalam sehari?

**a. 1**

b. 2

c. 3

d. 4

1. Yang bukan termasuk komplikasi kehamilan?

a. Diabetes gestasional

1. preeklamsia
2. eklamsia
3. **kolesterol**