

## Kuesioner Aktivitas Fisik Global

Kuesioner ini diperuntukkan bagi dosen dan karyawan Universitas Ahmad Dahlan (FKM UAD).

Kuesioner ini berisi 16 pertanyaan untuk mengumpulkan informasi yang berhubungan dengan aktivitas fisik dalam tiga seting (domain), yaitu: aktivitas saat bekerja, perjalanan dari dan ke beberapa tempat, aktivitas rekreasi dan juga perilaku tidak aktif secara fisik.

Silahkan menjawab seluruh pertanyaan sesuai dengan aturan yang berlaku pada kuesioner ini. Jawaban Anda merupakan sesuatu yang berharga untuk membantu merumuskan promosi hidup aktif secara fisik di lingkungan UAD

Terima kasih banyak atas kerja samanya.

1	Nama	
2	Unit kerja	<input type="checkbox"/> Dosen <input type="checkbox"/> Karyawan
3	No telepon	
4	Jenis kelamin	<input type="checkbox"/> Laki-laki <input type="checkbox"/> Perempuan
5	Umur	(dalam tahun)
6	Alamat tempat tinggal saat ini	
7	Indeks massa tubuh (IMT)	
8	Tekanan darah	mmHg
9	Gula darah sewaktu	mg/dL
10	Kolesterol	mg/dL

Aktifitas Fisik		
Kode	Pertanyaan	Jawaban
<b>Aktivitas saat bekerja</b> (Aktivitas termasuk kegiatan bekerja, belajar/pelatihan, pekerjaan rumah tangga, memanen makanan/tanaman pangan, memancing atau berburu makanan, mencari pekerjaan, dll)		
P1	Apakah aktivitas sehari- hari Anda, termasuk <b>aktivitas berat</b> yang menyebabkan peningkatan pernafasan atau detak jantung yang besar (seperti membawa beban berat, menggali atau pekerjaan konstruksi lain) minimal 10 menit secara terus menerus?  (lihat kartu petunjuk)?	1. Ya  2. Tidak (langsung ke P4)
P2	Berapa <b>hari dalam seminggu</b> biasanya Anda melakukan <b>aktivitas berat</b> ?	hari
P3	Berapa <b>lama dalam sehari</b> biasanya Anda melakukan aktivitas berat?	Jam          menit
P4	Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk <b>aktivitas sedang</b> yang menyebabkan sedikit peningkatan pernafasan atau detak jantung (seperti jalan cepat atau membawa beban yang ringan) minimal 10 menit secara terus menerus?  (lihat kartu petunjuk)	1. Ya  2. Tidak (langsung ke P7)
P5	Berapa <b>hari dalam seminggu</b> biasanya Anda melakukan aktivitas sedang?	hari
P6	Berapa <b>lama dalam sehari</b> biasanya Anda melakukan aktivitas sedang ?	Jam          menit
<b>Perjalanan ke dan dari tempat aktivitas</b> Perjalanan ke tempat aktivitas, berbelanja, beribadah di luar, dll)		
P7	Apakah Anda <b>berjalan kaki atau bersepeda</b> untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit secara terus menerus ?	1. Ya  2. Tidak (langsung ke P10)
P8	Berapa <b>hari dalam seminggu biasanya Anda berjalan kaki atau bersepeda</b> untuk pergi ke suatu tempat?	hari
P9	Berapa <b>lama dalam sehari</b> biasanya Anda <b>berjalan kaki atau bersepeda</b> untuk pergi ke suatu tempat?	Jam          menit
<b>Aktivitas rekreasi</b> (olahraga, fitness, dan rekreasi lainnya)		
P10	Apakah Anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi yang berat</b> (seperti lari, sepak bola, futsal, basket, tenis lapangan, aerobik, atau rekreasi lainnya) yang mengakibatkan peningkatan yang besar pada nafas dan detak jantung minimal 10 menit secara terus menerus?  (lihat kartu petunjuk)?	1. Ya  2. Tidak (langsung ke P13)

P11	Berapa <b>hari dalam seminggu</b> biasanya anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?</b>	hari
P12	Berapa <b>lama dalam sehari</b> biasanya anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?</b>	Jam      menit
P13	Apakah Anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang</b> (seperti <b>berjalan cepat, bersepeda, berenang, voli, tenis meja</b> ) yang menyebabkan sedikit peningkatan pernafasan atau detak jantung minimal 10 menit secara terus menerus?  (lihat kartu petunjuk)?	1. Ya  2. Tidak (langsung ke P16)
P14	Berapa <b>hari dalam seminggu</b> biasanya anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi lainnya</b> yang tergolong <b>sedang?</b>	hari
P15	Berapa <b>lama dalam sehari</b> biasanya anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang?</b>	Jam      menit
<b>Aktivitas menetap (Sedentary behavior)</b> Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerakan (seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring) <b>KECUALI tidur</b>		
P16	Berapa lama Anda <b>duduk atau berbaring dalam sehari?</b>	Jam      menit