

Evaluasi Kebiasaan Olahraga Fisik

Nama yang diperiksa

※ Pertanyaan berikut ini adalah tentang kebiasaan olahraga Anda berdasarkan **periode satu minggu**.

Harap jawab semua pertanyaan meskipun Anda tidak aktif secara fisik.

Kegiatan fisik dengan intensitas tinggi adalah kegiatan fisik berat yang membuat Anda terengah-engah atau membuat jantung Anda berdetak sangat cepat. Kegiatan fisik dengan intensitas sedang adalah kegiatan fisik moderat yang membuat Anda agak terengah-engah atau membuat jantung Anda berdetak agak cepat.

1. Pertama, pikirkan **waktu kerja** Anda per harinya. Ini bisa termasuk kegiatan apa pun yang Anda lakukan, seperti bekerja untuk upah, bekerja tanpa mendapatkan upah, kegiatan sekolah/pendidikan, pekerjaan rumah tangga, bertani, menangkap ikan, mengurus ternak, dan mencari kerja.

(Contoh: bekerja, belajar, pekerjaan rumah tangga, kegiatan relawan, kelas olahraga di sekolah, dll.)

1-1. Apakah **pekerjaan Anda** meliputi **kegiatan fisik dengan intensitas tinggi** selama setidaknya 10 menit berturut-turut yang membuat Anda terengah-engah atau membuat jantung Anda berdetak sangat cepat?

※ Kegiatan fisik dengan intensitas tinggi: Mengangkat atau membawa barang berat (di atas 20 kg), menggali tanah, kerja konstruksi, naik tangga sambil membawa barang, dll.

☐ 1 Ya

☐ 2 Tidak (Lanjut ke Pertanyaan 1-4)

1-2. Seberapa sering Anda melakukan **kegiatan fisik dengan intensitas tinggi sehubungan dengan pekerjaan Anda** per minggu?

☐ hari per minggu

1-3. Seberapa sering Anda melakukan **kegiatan fisik dengan intensitas tinggi sehubungan dengan pekerjaan Anda** per hari?

☐ jam dan ☐ menit per hari

1-4. Apakah pekerjaan Anda meliputi **kegiatan fisik dengan intensitas sedang** selama setidaknya 10 menit berturut-turut yang membuat Anda agak terengah-engah atau membuat jantung Anda berdetak agak cepat?

※ Kegiatan fisik dengan intensitas sedang: Jalan cepat (saat bekerja), membawa barang ringan, bersih-bersih, mengurus anak (memandikan, menggendong bayi, dll.)

☐ 1 Ya

☐ 2 Tidak (Lanjut ke Pertanyaan 2)

1-5. Seberapa sering Anda melakukan **kegiatan fisik dengan intensitas sedang sehubungan dengan pekerjaan Anda** per minggu?

☐ hari per minggu

1-6. Seberapa sering Anda melakukan **kegiatan fisik dengan intensitas sedang sehubungan dengan pekerjaan Anda** per hari?

☐ jam dan ☐ menit per hari

2. **Kecualikan kegiatan fisik yang sudah Anda jawab pada pertanyaan di atas.** Pertanyaan berikut ini adalah tentang bagaimana Anda pergi dari satu tempat ke tempat lain.

※ Kegiatan fisik saat pergi dari satu tempat ke tempat lain: Pergi kerja, pergi berbelanja, pergi ke pasar, pergi ke gereja, pergi ke sekolah/pulang ke rumah, pergi ke kegiatan luar sekolah, dll.

2-1. Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda **selama setidaknya 10 menit berturut-turut untuk pergi dari satu tempat ke tempat lain?**

☐ 1 Ya

☐ 2 Tidak (Lanjut ke Pertanyaan 3)

2-2. **Rata-rata per minggu**, seberapa sering Anda **berjalan atau mengendarai sepeda** selama minimal 10 menit tanpa henti **saat pergi ke suatu tempat?**

☐ hari per minggu

2-3. **Rata-rata per hari**, berapa lama Anda berjalan atau mengendarai sepeda **saat pergi ke suatu tempat?**

☐ jam dan ☐ menit per hari

3. **Kecualikan kegiatan fisik yang sudah Anda jawab pada pertanyaan di atas tentang kegiatan fisik sehubungan dengan pekerjaan Anda dan untuk pergi dari satu tempat ke tempat lain.** Pertanyaan berikut ini adalah tentang kegiatan olahraga, gerak badan, dan hobi.

3-1. Apakah Anda melakukan **kegiatan olahraga, gerak badan, atau hobi dengan intensitas tinggi** selama setidaknya 10 menit berturut-turut yang membuat Anda terengah-engah atau membuat jantung Anda berdetak sangat cepat?

※ e.g. Lari, lompat tali, naik gunung, main basket, berenang, bulu tangkis, dll.

☐ 1 Ya

☐ 2 Tidak (Lanjut ke Pertanyaan 3-4)

3-2. Seberapa sering Anda melakukan **kegiatan olahraga, gerak badan, atau hobi dengan intensitas tinggi** per minggu?

hari per minggu

3-3. Berapa lama Anda melakukan **kegiatan olahraga, gerak badan, atau hobi dengan intensitas tinggi** per hari?

jam dan menit per hari

3-4. Apakah Anda melakukan **kegiatan olahraga, gerak badan, atau hobi dengan intensitas sedang** selama setidaknya 10 menit berturut-turut yang membuat Anda agak terengah-engah atau membuat jantung Anda berdetak agak cepat?

※ Contoh: Jalan cepat, *jogging*, latihan beban (latihan otot), golf, olahraga dansa, Pilates, dll.

☐ 1 Ya

☐ 2 Tidak (Lanjut ke Pertanyaan 4)

3-5. Seberapa sering Anda melakukan **kegiatan olahraga, gerak badan, atau hobi dengan intensitas sedang** per minggu?

hari per minggu

3-6. Berapa lama Anda melakukan **kegiatan olahraga, gerak badan, atau hobi dengan intensitas tinggi** per hari?

jam dan menit per hari

4. Pertanyaan berikut adalah tentang berapa lama Anda duduk atau berbaring per hari di tempat kerja atau di rumah, atau saat pergi dari satu tempat ke tempat lain atau menghabiskan waktu dengan teman, **kecuali selama Anda tidur.**

※ Contoh: Duduk di meja kerja, duduk bersama teman, duduk di perjalanan dalam mobil, bus, atau kereta, membaca buku, menulis, main kartu, menonton TV, main game (Nintendo, komputer, atau PlayStation), menggunakan internet, mendengarkan musik, dll.

4-1. Berapa lama Anda duduk atau berbaring per hari?

jam dan menit per hari

5. Berapa hari Anda melakukan **latihan beban** seperti *push up*, *sit up*, latihan barbel, angkat berat, atau latihan palang tunggal dalam seminggu terakhir?

Tidak sama sekali

1 hari

2 hari

3 hari

4 hari

5 hari atau lebih

6. Apakah Anda pernah diberitahu harus berolahraga oleh rekomendasi dokter karena masalah jantung?

☐ Ya

☐ Tidak

7. Apakah Anda pernah mengalami nyeri dada saat berolahraga?

☐ Ya

☐ Tidak

8. Apakah Anda pernah mengalami nyeri dada bahkan saat tidak berolahraga bulan lalu?

☐ Ya

☐ Tidak

9. Apakah Anda pernah kehilangan keseimbangan karena hilangnya kesadaran atau pusing?

☐ Ya

☐ Tidak

10. Setelah mencoba olahraga berbeda, apakah Anda pernah mengalami masalah tulang atau sendi?

☐ Ya

☐ Tidak

11. Apakah Anda pernah menerima resep dari dokter karena masalah jantung atau tekanan darah?

☐ Ya

☐ Tidak

12. Apakah Anda punya alasan lain untuk tidak berolahraga?

☐ Ya

☐ Tidak