

## LAMPIRAN 1

TABEL PHYSICAL ACTIVITY RATIO (PAR) BERBAGAI AKTIVITAS FISIK

Aktivitas	Physical Activity Ratio
Tidur	1.0
Berkendaraan dalam bus / mobil	1.2
Aktivitas santai ( nonton TV & mengobrol )	1.4
Makan	1.5
Duduk ( bekerja di kantor / menjaga toko )	1.5
Mengendarai mobil / berjalan	2.0
Memasak	2.1
Berdiri, membawa barang yang ringan	2.2
Mandi dan berpakaian	2.3
Menyapu, mencuci baju dan piring tanpa mesin	2.3
Mengerjakan pekerjaan rumah	2.8
Berjalan	3.2
Berkebun	4.1
Olah raga ringan ( jalan kaki )	4.2
Kegiatan yang di lakukan dengan duduk	1.5
Transportasi dengan bus	1.2
Kegiatan ringan	1.4

Sumber : (FAO/WHO/UNU, 2001)

No Reponden

--	--	--

**FORMULIR PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN**

**(INFORMED CONSENT)**

**SURAT PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin : Laki – laki / Perempuan (Coret yang tidak perlu)

Alamat :

No telepon :

Setelah mendapat keterangan secukupnya serta manfaat dan resiko penelitian ini yang berjudul: **“HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT, AKTIVITAS FISIK DAN KADAR GLUKOSA DARAH PUASA LANSIA KOMUNITAS ASOSIASI DONG YUE TAJI INDONESIA ( ADYTI) DI KOSAMBI BARU JAKARTA BARAT ”**. Dengan sukarela menyetujui untuk diikutsertakan dalam penelitian diatas dengan catatan bila merasa dirugikan dalam bentuk apapun, berhak membatalkan persetujuan ini setiap waktu.

Jakarta,

2017

Mengetahui

Penanggung Jawab Penelitian

Yang Menyetujui

(.....)

(.....)

No Responden

--	--	--

**Data Identitas**

Tanggal pengisian :

Nama :

Tanggal Lahir :

Umur : tahun

Jenis kelamin : Laki – laki / Perempuan (Coret yang tidak perlu)

Alamat :

No. Telepon / HP :

--

Hasil Test Kadar Glukosa Darah Puasa :

Mg/dl

--

--	--	--



**FORM WAWANCARA**

**Hari/Tanggal:**

**Waktu Pengambilan Data:**

**No Responden :**

--	--	--



**Hidangan Sehari**

**FORMULIR *RECORD* AKTIVITAS 24 JAM**

Nama : .....

Hari ke :

Waktu 24 jam	Lama Aktivitas (menit)											
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
04.00												
05.00												
06.00												
07.00												
08.00												
09.00												
10.00												
11.00												
12.00												
13.00												

