

Lampiran 3

Kandungan serat dalam 100 gr sayuran dan buah

Jenis	Jumlah serat per 100 gram (dalam gram)	Jenis	Jumlah serat per 100 gram(dalam gram)
Sayuran			
Wortel rebus	3,3	Daun Pepaya	2,1
Kangkung	3,1	Daun Singkong	1,2
Brokoli rebus	2,9	Asparagus	0,6
Labu	2,7	Jamur	1,2
Jagung manis	2,8	Terong	0,1
Kol kembang	2,2	Buncis	3,2
Daun Bayam	2,2	Nangka Muda	1,4
Kentang rebus	1,8	Daun Kelor	2,0
Kubis rebus	1,7	Sawi	2,0
Tomat	1,1	Brokoli	0,5
Buah-buahan			
Alpukat	1,4	Nanas	0,4
Anggur	1,7	Pepaya	0,7
Apel	0,7	Pisang	0,6
Belimbing	0,9	Semangka	0,5
Jambu biji	5,6	Sirsat	2,0
Jeruk bali	0,4	Srikaya	0,7
Jeruk sitrun	2,0	Strawberry	6,5
Mangga	0,4	Pear	3,0
Melon	0,3		
Kacang-kacangan dan produk olahan			
Kacang kedelai	4,9	Kedelai bubuk	2,5
Kacang tanah	2,0	Kecap kental	0,6
Kacang hijau	4,3	Tahu	0,1
Kacang panjang	3,2	Susu kedelai	0,1
Tauge	0,7	Tempe kedelai	1,4

Sumber: Olwin Nainggolan dan Cornelis Adimunca (2005)

Lampiran 5

PEDOMAN PENGUMPULAN DATA

A. Data Umum Pasien

- **Nomor Responden** : kode MR :
- **Alamat** :
- **Umur** :
- **Gender** :

B. Data Medis

- **Diagnosa Penyakit** :

C. Data Laboratorium

- **Kadar LDL** : mg/dl

D. Data Zat Gizi*

- **Asupan serat** : gr
- **Asupan lemak** : gr

E. Aktivitas Fisik : PAL

* Didapat dari hasil recall

Lampiran 8

Kategori Aktivitas Fisik

Kategori	Keterangan	PAR
PAL1	Tidur (tidur siang dan tidur malam)	1
PAL2	Tidur-tiduran (tidak tidur), duduk diam, dan membaca	1.2
PAL3	Duduk sambil menonton TV	1.72
PAL4	Berdiri diam, beribadah, menunggu (berdiri), berhias, menyisir, dan mandi	1.5
PAL5	Makan dan minum	1.6
PAL6	Jalan santai	2.5
PAL7	Berbelanja (membawa beban)	5
Kategori	Keterangan	PAR
PAL8	Mengendarai kendaraan	2.4
PAL9	Menjaga anak	2.5
PAL10	Melakukan pekerjaan rumah (bersih-bersih dan lain-lain)	2.75
PAL11	Setrika pakaian (duduk)	1.7
PAL12	Kegiatan berkebun	2.7
PAL13	<i>Office worker</i> (duduk di depan meja, menulis, dan mengetik)	1.3
PAL14	<i>Office worker</i> (berjalan mondar mandir sambil membawa arsip)	1.6
PAL15	Olahraga (badminton)	4.85
PAL16	Olahraga (<i>jogging</i> , lari jarak jauh)	6.55
PAL17	Olahraga (bersepeda)	3.6
PAL18	Olahraga (aerobik, berenang, sepakbola, dan lain-lain)	7.5
PAL19	Berjalan di berbagai langkah tanpa beban	3.2
PAL20	Non-mekanis pertanian kerja (penanaman, penyiangan, pengumpulan)	4.1
PAL21	Mengumpulkan air / kayu	4.4

Lampiran 9

Form Aktivitas Fisik(PAL)

NO	Jenis aktivitas	Lama (jam/menit)	Keterangan