

## KUESIONER PENELITIAN

No. Responden :

Tanggal :

Jawablah daftar pertanyaan di bawah ini dengan sebenar-benarnya dan diberi tanda (x) jika jawaban tersebut anda anggap benar.

### A. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Alamat :
4. Usia : ..... tahun
5. Status Responden : DM / Tidak DM (Coret salah satu)

### B. Faktor Genetik

6. Apakah anda mempunyai saudara yang menderita penyakit DM tipe II / kencing manis (Bapak, ibu, kakak dan adik kandung, kakek atau nenek)?
  - a. Ya
  - b. Tidak

### C. Obesitas (IMT)

7. Berat badan saat terdiagnosa penyakit DM tipe II? ..... kg
8. Tinggi badan saat terdiagnosa penyakit DM tipe II ? .....cm

### D. Merokok

9. Apakah anda merokok?
  - a. Ya
  - b. Tidak
10. Berapa batang rata-rata rokok yang dihisap per-hari?
  - a. 1-10 batang per hari
  - b. 11-24 batang per hari
  - c.  $\geq 25$  batang per hari

E. Aktivitas Fisik

**Tabel 1.1 Klasifikasi aktivitas *Global Physical Activity* GPAQ (2016)**

Jenis Aktivitas	Contoh Aktivitas
<b>Aktivitas/kerja ringan</b>	Duduk, berdiri, mencuci piring, memasak, menyetrika, bermain musik, menonton tv, mengemudikan kendaraan, berjalan perlahan.
<b>Aktivitas/kerja sedang</b>	Mengepel lantai, mencuci mobil, menanam tanaman, bersepeda pergi pulang beraktivitas, berjalan sedang dan cepat, bowling, golf, berkuda, bermain tenis meja, berenang, voly,
<b>Aktivitas/kerja berat</b>	Membawa barang berat, berkebun, bersepeda (16-22 km/jam), bermain sepak bola, bermain basket, gym angkat berat, berlari.

**Tabel 1.2 Kuesioner Aktivitas Fisik *Global Physical Activity* GPAQ (2016)**

Pertanyaan		Responden	Kode
A. Aktivitas saat bekerja (aktivitas termasuk belajar, tugas administrasi, aktivitas rumah tangga, dll)			
1	Apakah dalam pekerjaan sehari – hari Bapak/Ibu, melakukan <b>aktivitas fisik/kerja berat</b> minimal 10 menit per hari?	1. Ya (Lanjut ke no 2) 2. Tidak (Lanjut ke no 4)	P1
2	Berapa hari dalam seminggu Bapak/Ibu melakukan <b>aktivitas fisik/kerja berat</b> ?	..... Hari	P2
3	Berapa lama dalam 1 hari, Bapak/Ibu melakukan <b>aktivitas fisik/kerja berat</b> ?	..... Jam , .....Menit	P3
4	Apakah dalam pekerjaan Bapak/Ibu, memerlukan aktivitas <b>fisik/kerja sedang</b> , minimal 10 menit per hari?	1. Ya 2. Tidak (Lanjut ke no 7)	P4
5	Berapa hari dalam seminggu Bapak/Ibu melakukan <b>fisik/kerja sedang</b> ?	..... Hari	P5
6	Berapa lama dalam 1 hari biasanya Bapak/Ibu melakukan <b>fisik/kerja sedang</b> ?	..... Jam , .....Menit	P6

B. Perjalanan dari tempat ke tempat lainnya (Perjalanan ke tempat kerja, belanja, ke supermarket,dll) dengan menggunakan sepeda atau berjalan kaki			
7	Apakah Bapak/Ibu berjalan kaki atau bersepeda, minimal 10 menit setiap harinya untuk pergi ke suatu tempat?	1. Ya	P7
		2. Tidak (Lanjut ke no 10)	
8	Berapa hari dalam seminggu Bapak/Ibu berjalan kaki atau bersepeda (minimal 10 menit) untuk pergi ke suatu tempat?	..... Hari	P8
9	Berapa lama dalam 1 hari biasanya Bapak/Ibu berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	..... Jam , .....Menit	P9
C. Aktivitas Rekreasi (Olahraga, Fitness, dan Rekreasi lainnya)			
10	Apakah Bapak/Ibu melakukan olahraga, fitness atau rekreasi yang merupakan <b>aktivitas fisik berat</b> minimal 10 menit per hari?	1. Ya	P10
		2. Tidak (Lanjut ke no 13)	
11	Berapa hari dalam seminggu biasanya Bapak/Ibu melakukan olahraga , fitness, atau rekreasi yang merupakan <b>aktivitas fisik berat</b> ?	..... Hari	P11
12	Berapa lama Bapak/Ibu melakukan olahraga, fitness atau rekreasi yang merupakan <b>aktivitas fisik berat</b> dalam 1 hari ?	..... Jam , .....Menit	P12
13	Apakah Bapak/Ibu melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti: <b>berjalan cepat, bersepeda kecepatan dibawah 16 km/jam, berenang, voli, mengepel lantai</b> yang merupakan aktivitas sedang minimal 10 menit per hari ?	1. Ya	P13
		2. Tidak (Lanjutke no 16)	
14	Berapa hari dalam seminggu, Bapak/Ibu melakukan olahraga, fitnes, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti: <b>berjalan cepat, bersepeda kecepatan dibawah 16 km/jam, berenang, voli, mengepel lantai</b> ?	..... Hari	P14

15	Berapa lama Bapak/Ibu melakukan olahraga, fitness atau rekreasi yang tergolong sedang seperti: <b>berjalan cepat, bersepeda kecepatan dibawah 16 km/jam, berenang, voli, mengepel lantai</b> dalam 1 hari ?	..... Jam, .....Menit	P15
D. Tidak banyak bergerak (aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk			
16	Berapa lama Bapak/Ibu duduk ?	..... Jam, .....Menit	P16