

PAR-Q TEST

Bacalah pertanyaan dibawah ini dengan hati-hati kemudian jawablah dengan jujur **YA** atau **TIDAK** dengan memberi tanda (√) pada kotak yang telah tersedia.

1	Apakah dokter Anda pernah mengatakan bahwa Anda mempunyai kondisi jantung yang Anda hanya boleh melakukan aktifitas fisik yang direkomendasikan oleh dokter?	
2	Apakah Anda merasakan nyeri dada ketika melakukan aktifitas fisik?	
3	Pada beberapa bulan terakhir, apakah Anda memerasakan nyeri dada ketika Anda tidak melakukan aktifitas fisik?	
4	Apakah Anda kehilangan keseimbangan karena pusing atau pernah kehilangan kesadaran?	
5	Apakah Anda mempunyai masalah pada tulang dan sendi (contoh, punggung, lutut atau panggul) yang dapat diperburuk oleh perubahan aktivitas fisik Anda?	
6	Apakah dokter Anda sedang memberikan resep obat-obatan untuk tekanan darah dan kondisi jantung?	
7	Apakah Anda tahu beberapa alasan mengapa Anda tidak boleh melakukan aktifitas fisik?	

Jika jawaban Anda YA pada satu atau lebih dari pertanyaan diatas maka:

Anda mungkin dapat melakukan aktifitas yang Anda inginkan sepanjang Anda mulai dari perlahan dan ditingkatkan secara perlahan-lahan. Atau Anda harus membatasi aktifitas fisik Anda untuk keamanan. Tanyakan pada dokter Anda aktifitas yang boleh dilakukan dan yang tidak boleh dilakukan.

Jika jawaban Anda TIDAK untuk semua pertanyaan diatas maka:

Anda boleh melakukan aktifitas fisik yang lebih berat dengan peningkatan secara perlahan-lahan. Anda juga boleh mengikuti latihan fitness secara terprogram dengan selalu memonitor tekanan darah, jika tekanan darah sudah mencapai 144/94 konsultasikan ke dokter sebelum melakukan aktifitas fisik yang lebih berat.

"Saya telah membaca, memahami dan menyelesaikan kuesioner ini. Pertanyaan saya terjawab dengan sebaik-baiknya. "

NAMA _____

TANDATANGAN _____
TANGGAL _____

