

LAMPIRAN 6
TABEL PHYSICAL ACTIVITY RATIO

Aktivitas	PAR
Berbaring	1.2
Berdiri	1.4
Duduk, istirahat	1.2
Makan	1.4
Mandi, berpakaian	2.3
Rapat	1.2
Shalat	1.4
Jalan kaki	2.8
Jalan santai berkeliling	2.1
Mengendarai motor	2.7
Mengendarai mobil	2.0
Memasak	2.1
Nonton TV	1.64
Beribadah	1.2
Bulutangkis	6.06
Berenang	7.9
Main bola, futsal	8
Olahraga ringan (jogging, jalan cepat)	4.2
Kerja bangunan, membetulkan rumah,	3
Menyapu, mencuci baju, mencuci piring	2.3
Berkebun	4.1
Membersihkan rumah	2.8
Membersihkan halaman	3.3
Memancing	1.9