

@Hak cipta milik IPB University

LAMPIRAN

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Tabel *Physical Activity Ratio* (PAR)

Aktivitas Sehari-hari	<i>Physical Activity Ratio</i> (PAR)
Tidur	1
Perawatan diri (berpakaian, mandi)	2.3
Makan	1.5
Memasak	2.1
Duduk (pekerjaan kantor, jaga toko)	1.5
Pekerjaan rumah tangga umum	2.8
Mengemudi mobil ke/dari tempat kerja	2.0
Berjalan dengan berbagai kecepatan tanpa beban	3.2
Aktivitas waktu luang ringan (menonton TV, mengobrol)	1.4
Berdiri, membawa beban ringan (melayani meja, menata barang dagangan)	2.2
Perjalanan ke/dari tempat kerja dengan bus	1.2
Berjalan dengan berbagai kecepatan tanpa beban	3.2
Latihan aerobik intensitas rendah	4.2
Pekerjaan pertanian non-mekanis (menanam, menyangi rumput, memanen)	4.1
Mengumpulkan air/kayu	4.4
Pekerjaan rumah tangga non-mekanis (menyapu, mencuci pakaian dan piring dengan tangan)	2.3
Berjalan dengan berbagai kecepatan tanpa beban	3.2
Berbagai aktivitas waktu luang ringan	1.4

Sumber: FAO/WHO/UNU (2001)

