

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian karya tulis ilmiah yang berjudul “Gambaran Pola Aktivitas Pada Wanita *Overweight* di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang” ini dimaksudkan untuk menggambarkan data umum dan data khusus. Data umum meliputi usia, pendidikan, pekerjaan dan status perkawinan. Sedangkan data khusus meliputi aktivitas fisik rendah, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik tinggi pada wanita *overweight*. Penelitian ini dilakukan di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang dengan jumlah 30 responden. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17-18 Juni 2023.

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Lokasi yang dijadikan tempat penelitian adalah Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang, yang mana merupakan tempat tinggal penulis sehingga kurang lebih mengetahui bahwa masih banyak dijumpainya wanita *overweight* yang jarang melakukan olahraga sehingga dapat menimbulkan berbagai penyakit. Jumlah wanita *overweight* yang didapatkan di Dusun Ngliyep berjumlah 30 orang. Aktivitas yang dilakukan responden meliputi kegiatan rumah tangga seperti menyapu, mengepel, memasak dan mengasuh anak. Sehingga kegiatan diluar aktivitas tersebut seperti olahraga sangat diperlukan untuk menjaga berat badan tetap seimbang dan tubuh tetap sehat.

Selain itu cuaca dingin di Dusun Ngliyep juga berdampak pada aktivitas responden yang malas untuk gerak dan membuat nafsu makan menjadi meningkat sehingga dapat mempengaruhi *overweight*. Hal ini butuh kesadaran dari pihak responden sendiri, karena sebagian besar responden malas gerak dibandingkan dengan melakukan aktivitas seperti olahraga, padahal hal itu sangat penting bagi kesehatannya.

4.1.2 Data Umum Responden

Responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah wanita *overweight* di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang yang berjumlah 30 orang. Dari keseluruhan responden yang ada diperoleh data umum yang meliputi usia, pendidikan, pekerjaan dan status perkawinan.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan dan Status Perkawinan di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang

| Karakteristik | f | % |
|----------------------------|-----------|-------------|
| Usia | | |
| 17-25 Tahun (Remaja akhir) | 3 | 10% |
| 26-35 Tahun (Dewasa awal) | 8 | 27% |
| 36-45 Tahun (Dewasa akhir) | 9 | 30% |
| 46-55 Tahun (Lansia awal) | 9 | 30% |
| 56-65 Tahun (Lansia akhir) | 1 | 3% |
| Total | 30 | 100% |
| Pendidikan | | |
| SMP | 6 | 20% |
| SMA | 18 | 60% |
| Perguruan Tinggi | 6 | 20% |
| Total | 30 | 100% |
| Pekerjaan | | |
| Bekerja | 12 | 40% |
| Tidak Bekerja | 18 | 60% |
| Total | 30 | 100% |
| Status Perkawinan | | |
| Menikah | 27 | 90% |
| Belum Menikah | 3 | 10% |
| Total | 30 | 100% |
| Memiliki Anak | | |
| Ya | 26 | 87% |
| Tidak | 4 | 13% |
| Total | 30 | 100% |
| Alat Kontrasepsi | | |
| Pil KB | 21 | 70% |
| Suntik | 1 | 3% |
| IUD | 3 | 10% |
| Tidak Menggunakan | 5 | 17% |
| Total | 30 | 100% |

(sumber : data primer Juni, 2023)

Berdasarkan *Body Mass Index* (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu indeks pengukuran status gizi yang biasa digunakan untuk mengukur status gizi usia remaja dan dewasa. Penilaian status gizi dengan BMI atau IMT yaitu nilai dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. Hasil perhitungan tersebut kemudian dikategorikan untuk menentukan status gizi sebagai berikut, *Underweight* dengan BMI <18,5; Normal dengan BMI 18,5-22,9; *Overweight* dengan BMI 23,0-24,9; Obese dengan BMI >25.

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa responden di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang sebagian kecil usia 17-25 tahun sebanyak 3 orang (10%), hampir setengahnya usia 26-35 tahun sebanyak 8 orang (27%), hampir setengahnya usia 36-45 tahun sebanyak 9 orang (30%), hampir setengahnya usia 46-55 tahun sebanyak 9 orang (30%) dan sebagian kecil usia 56-65 tahun sebanyak 1 orang (3%). Pendidikan responden sebagian kecil SMP sebanyak 6 orang (20%), sebagian besar SMA sebanyak 18 orang (60%) dan sebagian kecil perguruan tinggi sebanyak 6 orang (20%). Data responden yang bekerja atau tidak bekerja, hampir setengahnya responden bekerja sebanyak 12 orang (40%) dan sebagian besar tidak bekerja sebanyak 18 orang (60%). Status perkawinan responden hampir seluruhnya menikah sebanyak 27 orang (90%) dan sebagian kecil belum menikah sebanyak 3 orang (10%). Hampir seluruhnya

responden memiliki anak sebanyak 26 orang (87%) dan sebagian kecil tidak memiliki anak sebanyak 4 orang (13%).

4.1.3 Data Khusus Responden

Pada data khusus ini akan dideskripsikan data tingkat aktivitas fisik wanita *overweight* di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang. Data ini diperoleh dari jawaban mengenai aktivitas fisik yang dinilai dari 16 pertanyaan. Aktivitas fisik dalam penelitian ini dibagi menjadi 3 yaitu aktivitas fisik rendah, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik tinggi. Responden dapat dikategorikan memiliki aktivitas fisik rendah dengan skor <600 METs, aktivitas fisik sedang dengan skor 600-3000 METs dan aktivitas fisik tinggi dengan skor >3000 METs.

Tabel 4.2 Tingkat Aktivitas Fisik Wanita *Overweight* di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang

| Kategori | f | % |
|--|-----------|-------------|
| Aktivitas Fisik Rendah (<600 METs) | 14 | 47% |
| Aktivitas Fisik Sedang (600-3000 METs) | 9 | 30% |
| Aktivitas Fisik Tinggi (>3000 METs) | 7 | 23% |
| Total | 30 | 100% |

(sumber : data primer Juni, 2023)

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik wanita *overweight* di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang didapatkan responden hampir setengahnya memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 14 orang (47%), hampir setengahnya memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 9 orang (30%)

dan sebagian kecil memiliki aktivitas fisik tinggi sebanyak 7 orang (23%).

Tabel 4.3 Tabulasi Silang Data Umum dan Data Khusus Pada Wanita *Overweight* di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang

| Data Umum | Aktivitas Fisik Rendah | | Aktivitas Fisik Sedang | | Aktivitas Fisik Tinggi | | Total | |
|--------------------------|------------------------|-----|------------------------|-----|------------------------|-----|-------|-----|
| | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Usia | | | | | | | | |
| 17-25 Tahun | 0 | 0% | 1 | 3% | 2 | 7% | 3 | 10% |
| 26-35 Tahun | 4 | 13% | 3 | 10% | 1 | 3% | 8 | 27% |
| 36-45 Tahun | 5 | 17% | 4 | 13% | 0 | 0% | 9 | 30% |
| 46-55 Tahun | 4 | 14% | 1 | 3% | 4 | 14% | 9 | 30% |
| 56-65 Tahun | 1 | 3% | 0 | 0% | 0 | 0% | 1 | 3% |
| Pendidikan | | | | | | | | |
| SMP | 3 | 10% | 2 | 7% | 1 | 3% | 6 | 20% |
| SMA | 10 | 33% | 5 | 17% | 3 | 10% | 18 | 60% |
| Perguruan Tinggi | 1 | 3% | 2 | 7% | 3 | 10% | 6 | 20% |
| Pekerjaan | | | | | | | | |
| Bekerja | 0 | 0% | 6 | 20% | 6 | 20% | 12 | 40% |
| Tidak Bekerja | 14 | 47% | 3 | 10% | 1 | 3% | 18 | 60% |
| Status Perkawinan | | | | | | | | |
| Menikah | 14 | 47% | 8 | 26% | 5 | 17% | 27 | 90% |
| Belum Menikah | 0 | 0% | 1 | 3% | 2 | 7% | 3 | 10% |
| Memiliki Anak | | | | | | | | |
| Ya | 13 | 43% | 8 | 26% | 5 | 17% | 26 | 87% |
| Tidak | 1 | 3% | 1 | 3% | 2 | 7% | 4 | 13% |
| Alat Kontrasepsi | | | | | | | | |
| Pil KB | 12 | 40% | 6 | 20% | 3 | 10% | 21 | 70% |
| Suntik | 0 | 0% | 1 | 3% | 0 | 0% | 1 | 3% |
| IUD | 0 | 0% | 2 | 7% | 1 | 3% | 3 | 10% |
| Tidak Menggunakan | 2 | 7% | 0 | 0% | 3 | 10% | 5 | 17% |

(sumber : data primer Juni, 2023)

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa sebagian kecil responden usia 17-25 tahun berjumlah 1 orang (3%) memiliki aktivitas sedang dan sebagian kecil 2 orang (7%) memiliki aktivitas fisik tinggi.

Sebagian kecil usia 26-35 tahun sebanyak 4 orang (13%) memiliki aktivitas fisik rendah, sebagian kecil 3 orang (10%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebagian kecil 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Sebagian kecil usia 36-45 tahun sebanyak 5 orang (17%) memiliki aktivitas fisik rendah dan sebagian kecil 4 orang (13%) memiliki aktivitas fisik sedang. Sebagian kecil usia 46-55 tahun sebanyak 4 orang (14%) memiliki aktivitas fisik rendah, sebagian kecil 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebagian kecil 4 orang (14%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Sebagian kecil usia 56-65 tahun berjumlah 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik rendah.

Pada data pendidikan sebagian kecil responden SMP sebanyak 3 orang (10%) memiliki aktivitas fisik rendah, sebagian kecil 2 orang (7%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebagian kecil 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Hampir setengahnya responden SMA sebanyak 10 orang (33%) memiliki aktivitas fisik rendah, sebagian kecil 5 orang (17%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebagian kecil 3 orang (10%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Sebagian kecil responden perguruan tinggi berjumlah 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik rendah, sebagian kecil 2 orang (7%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebagian kecil 3 orang (10%) memiliki aktivitas fisik tinggi.

Pada data diatas sebagian kecil responden yang bekerja sebanyak 6 orang (20%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebagian kecil 6 orang (20%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Hampir setengahnya

responden tidak bekerja sebanyak 14 orang (47%) memiliki aktivitas fisik rendah, sebagian kecil 3 orang (10%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebagian kecil 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik tinggi.

Pada data diatas hampir setengahnya responden yang menikah sebanyak 14 orang (47%) memiliki aktivitas fisik rendah, hampir setengahnya 8 orang (26%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebagian kecil 5 orang (17%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Sebagian kecil responden belum menikah berjumlah 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebagian kecil 2 orang (7%) memiliki aktivitas fisik tinggi.

Pada data diatas hampir setengahnya responden yang memiliki anak sebanyak 13 orang (43%) memiliki aktivitas fisik rendah, hampir setengahnya 8 orang (26%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebagian kecil 5 orang (17%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Sebagian kecil responden belum memiliki anak berjumlah 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik rendah, sebagian kecil berjumlah 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebagian kecil sebanyak 2 orang (7%) memiliki aktivitas fisik tinggi.

Pada data diatas hampir setengahnya responden yang menggunakan alat kontrasepsi pil KB sebanyak 12 orang (40%) memiliki aktivitas fisik rendah, sebagian kecil sebanyak 6 orang (20%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebagian kecil sebanyak 3 orang (10%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Sebagian kecil responden

menggunakan alat kontrasepsi suntik berjumlah 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik sedang. Sebagian kecil responden menggunakan alat kontrasepsi IUD sebanyak 2 orang (7%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebagian kecil berjumlah 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Sebagian kecil responden yang tidak menggunakan alat kontrasepsi sebanyak 2 orang (7%) memiliki aktivitas fisik rendah dan sebagian kecil sebanyak 3 orang (10%) memiliki aktivitas fisik tinggi.



4.2 Pembahasan

Pola aktivitas merupakan kuantitas, proporsi, variasi ataupun kombinasi dari serangkaian gerakan anggota tubuh dan sistem penunjangnya serta memerlukan energi dalam pelaksanaannya (Utami, 2017). Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan dibutuhkan energi untuk melakukannya (Abarca, 2021). Aktivitas fisik digolongkan menjadi tiga tingkatan, yaitu aktivitas fisik rendah merupakan aktivitas yang memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernafasan atau ketahanan tubuh, contohnya seperti berjalan kaki. Aktivitas fisik sedang merupakan aktivitas yang membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan, contohnya seperti bersepeda. Aktivitas fisik tinggi merupakan aktivitas yang berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan serta membuat berkeringat, contohnya seperti berlari.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada wanita *overweight* di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang pada bulan Juni 2023 dengan jumlah total responden 30 orang, diperoleh data hasil 14 orang dengan persentase 47% memiliki aktivitas fisik rendah, 9 orang dengan persentase 30% memiliki aktivitas fisik sedang dan 7 orang dengan persentase 23% memiliki aktivitas fisik tinggi. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil akhir dari gambaran pola aktivitas pada wanita *overweight* di

Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang adalah hampir setengahnya memiliki aktivitas fisik rendah.

Dari hasil penelitian berdasarkan usia responden di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang didapatkan bahwa sebagian kecil responden berusia 17-25 tahun sebanyak 2 orang (7%) memiliki aktivitas fisik tinggi dan 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik sedang. Sebagian kecil responden berusia 26-35 tahun sebanyak 4 orang (13%) memiliki aktivitas fisik rendah, 3 orang (10%) memiliki aktivitas fisik sedang dan 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Sebagian kecil responden berusia 36-45 tahun sebanyak 5 orang (17%) memiliki aktivitas fisik rendah dan 4 orang (13%) memiliki aktivitas fisik sedang. Sebagian kecil responden berusia 46-55 tahun sebanyak 4 orang (14%) memiliki aktivitas fisik rendah, 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik sedang dan 4 orang (14%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Sebagian kecil responden berusia 56-65 tahun sebanyak 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik rendah. Menurut Abarca (2021), tingkat aktivitas fisik tertinggi manusia normal terjadi pada usia 12-14 tahun yang kemudian akan mengalami penurunan secara signifikan saat memasuki usia remaja, dewasa, hingga usia lebih dari 65 tahun. Hal itu disebabkan karena adanya penurunan kekuatan otot untuk melakukan aktivitas. Hal ini selaras dengan hasil penelitian ini, semakin bertambah usia seseorang akan semakin menurun pula tingkat aktivitas fisiknya. Oleh karena itu dengan bertambahnya usia kecenderungan untuk menurunkan tingkat aktivitas fisik bisa terjadi

pada wanita *overweight*. Hal ini dapat disebabkan oleh berkurangnya energi, penurunan massa otot, atau adanya masalah kesehatan yang terkait usia, maka diperlukan aktivitas yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi tubuh.

Dari hasil penelitian berdasarkan tingkat pendidikan responden di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang didapatkan bahwa sebagian kecil responden berpendidikan SMP sebanyak 3 orang (10%) memiliki aktivitas fisik rendah, 2 orang (7%) memiliki aktivitas fisik sedang dan 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Hampir setengahnya responden berpendidikan SMA sebanyak 10 orang (33%) memiliki aktivitas fisik rendah, sebagian kecil sebanyak 5 orang (17%) memiliki aktivitas fisik sedang dan 3 orang (10%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Sebagian kecil responden Perguruan Tinggi sebanyak 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik rendah, 2 orang (7%) memiliki aktivitas fisik sedang dan 3 orang (10%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putra (2017), bahwa hasil analisis hubungan pendidikan dengan aktivitas fisik menjelaskan tidak terdapatnya hubungan signifikan antara tingkat pendidikan dengan tingkat aktivitas fisik responden. Penelitian Putra (2017) selaras dengan hasil penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pendidikan dengan tingkat aktivitas fisik. Oleh karena itu tingkat pendidikan tidak selalu menjadi faktor utama yang mempengaruhi

pola aktivitas fisik pada wanita *overweight* karena tingkat kesehatan tidak perlu memandang latar belakang pendidikan seseorang.

Dari hasil penelitian berdasarkan tingkat pekerjaan responden di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang didapatkan bahwa sebagian kecil responden bekerja sebanyak 6 orang (20%) memiliki aktivitas fisik sedang dan 6 orang (20%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Hampir setengahnya responden tidak bekerja sebanyak 14 orang (47%) memiliki aktivitas fisik rendah, sebagian kecil 3 orang (10%) memiliki aktivitas fisik sedang dan 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Menurut Putra *et al* (2018), setiap orang memiliki aktivitas fisik yang berbeda dalam pekerjaan maupun aktivitas harian lain sehingga hal ini akan berpengaruh terhadap tingkat aktivitas fisiknya. Pekerjaan rumah tangga dengan aktivitas fisik rendah contohnya seperti menyapu lantai, memasak dan mencuci piring; aktivitas fisik sedang contohnya bersepeda; aktivitas fisik tinggi contohnya berkebun. Hal ini selaras dengan hasil penelitian, responden yang tidak bekerja memiliki aktivitas fisik rendah. Oleh karena itu seseorang yang bekerja akan melakukan lebih banyak aktivitas fisik sehingga memiliki kesempatan untuk bergerak dibandingkan dengan seseorang yang tidak bekerja yang berpotensi menyebabkan masalah kesehatan seperti *overweight*.

Dari hasil penelitian di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang didapatkan bahwa hampir setengahnya responden menikah sebanyak 14 orang (47%) memiliki aktivitas fisik

rendah, 8 orang (26%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebagian kecil sebanyak 5 orang (17%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Sebagian kecil responden belum menikah sebanyak 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik sedang dan 2 orang (7%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Peneliti tidak menemukan hubungan antara status perkawinan responden dengan tingkat aktivitas fisik, dikarenakan tidak mempengaruhi aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu status perkawinan pada dasarnya tidak menjadi faktor penentu dalam pola aktivitas fisik pada wanita *overweight*, melainkan memperhatikan kebutuhan dan preferensi pribadi masing-masing individu untuk mencapai gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

Dari hasil penelitian di Dusun Ngliyep Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang didapatkan bahwa hampir setengahnya responden memiliki anak sebanyak 13 orang (43%) memiliki aktivitas fisik rendah, 8 orang (26%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebagian kecil sebanyak 5 orang (17%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Sebagian kecil responden belum memiliki anak berjumlah 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik rendah, 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebagian kecil sebanyak 2 orang (7%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Hampir setengahnya responden menggunakan alat kontrasepsi pil KB sebanyak 12 orang (40%) memiliki aktivitas fisik rendah, sebagian kecil sebanyak 6 orang (20%) memiliki aktivitas fisik sedang dan 3 orang (10%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Sebagian kecil menggunakan alat kontrasepsi suntik berjumlah 1 orang (3%) memiliki

aktivitas fisik sedang. Sebagian kecil menggunakan alat kontrasepsi IUD sebanyak 2 orang (7%) memiliki aktivitas fisik sedang dan 1 orang (3%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Sebagian kecil tidak menggunakan alat kontrasepsi sebanyak 2 orang (7%) memiliki aktivitas fisik rendah dan 3 orang (10%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Menurut Siti Anisatun (2014), beberapa obat-obatan dapat menyebabkan kenaikan berat badan, obat-obatan yang mengandung hormon seperti pil KB, suntik KB, KB implant, antidepresan, antipsikotik, antiepilepsi, steroid, obat diabetes, dan obat penghambat beta merupakan obat yang menyebabkan kenaikan berat badan. Hal ini selaras dengan hasil penelitian, responden yang menggunakan alat kontrasepsi mengalami *overweight* dan memiliki aktivitas fisik rendah. Oleh karena itu penggunaan alat kontrasepsi dapat disesuaikan dengan kebutuhan yang diinginkan individu.

Berdasarkan hasil penelitian ini yang didapatkan dari 16 pertanyaan dengan kode pada setiap pertanyaannya menggunakan kode "P1", misalnya pertanyaan nomor 1 dengan kode "P1" dan seterusnya. Pertanyaan mengarah dalam 3 domain, meliputi kegiatan di tempat kerja, perjalanan dari tempat ke tempat dan kegiatan rekreasi. Sehingga dapat dihasilkan 3 kategori tingkat aktivitas, yaitu aktivitas rendah dengan nilai <600, sedang dengan nilai 600-3000 dan tinggi dengan nilai >3000. Nilai tersebut bisa didapatkan karena dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari dan juga intensitas waktu yang diperlukan oleh responden.