

A. BODY IMAGE

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Pada remaja penampilan tubuh merupakan hal yang penting untuk diperhatikan				
2.	Pada remaja bentuk tubuh yang baik adalah bentuk tubuh yang kurus tinggi				
3.	Bentuk tubuh seorang artis atau peragawati (Aura Kasih) merupakan salah satu idaman setiap remaja putrid Bentuk tubuh seorang altet binaraga (ADE RAI) merupakan salah satu idaman remaja putra				
4.	Saya akan panik dan segera membatasi makanan apabila ada teman saya mengatakan bahwa saya terlihat lebih gemuk dari biasanya				
5.	Saya akan menaikkan berat badan sampai batas normal apabila saya merasa kurus				
6.	Pada remaja bentuk tubuh yang baik adalah antara tinggi badan dan berat badan proporsional				
7.	Saya tidak berniat mengecilkan tubuh bagian bawah saya (kaki, betis, paha)				
8.	Saya sudah Puas dengan bentuk tubuh saya yang sekarang				
9.	Saya berpuasa dengan tujuan mengurangi berat badan				
10.	Tidak masalah bagi saya memiliki pantat yang besar				
11.	Dengan berolahraga badan saya akan ideal dan sehat				
12.	Langsing atau berbadan ideal menjadi keharusan bagi remaja				
13.	Saya mnganggap penampilan saya menarik				
14.	Saya terlalu kurus sehingga saya kurang percaya diri				
15.	Walaupun saya tidak memiliki tubuh yang ideal tetapi saya memiliki percaya diri yang tinggi				
16.	Walaupun saya tidak memiliki tubuh yang ideal tetapi saya memiliki percaya diri yang tinggi				
17.	Saya rela melakukan diet untuk menunjang penampilan saya				
18.	Berat badan tidak menjadi masalah penting bagi saya				
19.	Saya sangat khawatir dengan apa yang orang lain pikirkan mengenai penamilan saya.				
20.	Saya khawatir apa bila orang lain mengatakan saya kelebihan berat badan.				

Berikut terdapat 10 pernyataan. Bacalah setiap pernyataan dan tentukan sikap saudara terhadap pernyataan tersebut dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu jawabann antara TP,KD,SR,SL Alternatif jawaban yang terdiri dari:

TP : Tidak Perna
 KD : Kadang -kadang
 SR : Sering
 SL : Selalu

B. Perilaku Makan

No	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
1.	Saya mengantikan makanan yang biasa saya konsumsi dengan makanan yang rendah kalori.				
2.	Ketika ada waktu luang saya menempatkan diri untuk berolahraga ringan seperti (joging, pus-up,sit-up)				
3.	Saya membatasi porsi makanan yang akan di makan.				
4.	Saya mengosumsi makanan yang rendah kalori.				
5.	Saya berpuasa dengan tujuan menurunkan berat badan.				
6.	Saya menggunakan obat pelancar buang air besar sehabis makan.				
7.	Saya mengunkan obat penahan nafsu makan.				
8.	Saya menggunkan pil diet yang di jual di pasaran.				
9.	Saya tidak mengosumsi makanan yang mengandung karbohidrat.				
10.	Saya mengatur porsi makan saya supaya tidak kebanyakan.				

Berikut terdapat 10 pertanyaan. Bacalah setiap pertanyaan dan tentukan sikap saudara terhadap pertanyaan tersebut dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu jawaban Ya atau Tidak

C. Perilaku Makan

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah anda sedang menjalankan diet		
2	Apakah anda membatasi lemak saat diet		
3	Apakah anda membatasi porsi makan pada saat diet		
4	Apakah denga olahraga cara anda menurunkan berat badan		
5	Apakah andah mengosumsi obat pelangsing		

6	Apakah anda sedang berusaha menaikkan berat badan		
7	Apakah anda membatasi karbohidrat saat menjalankan diet		
8	Dalam menjalankan diet apakah anda tetap makan 3x sehari		
9	Pada saat diet apakah anda lebih banyak makan protein dari pada karbohidrat		
10	Pada saat menjalankan diet apakah anda mengurangi jajan.		

Pilih salah satu gambar di bawah ini sesuai pertanyaan yang ada dalam tabel

D. Body Image

