



LAMPIRAN A

Lampiran A Pedoman untuk setiap pertemuan**Pedoman untuk pertemuan pertama**

1. Mengadakan raport dengan subjek.
2. Penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan
3. Membuat atau mengisi lembaran data pribadi.
4. Penjelasan mengenai jalannya penelitian secara keseluruhan.
5. Pembuatan surat kontrak.
6. Pemberitahuan mengenai cara-cara membuat food diary
7. Diskusi mengenai perilaku makan dan perilaku oleh raga subjek
8. Pembuatan jadwal pertemuan

Pedoman untuk pertemuan kedua

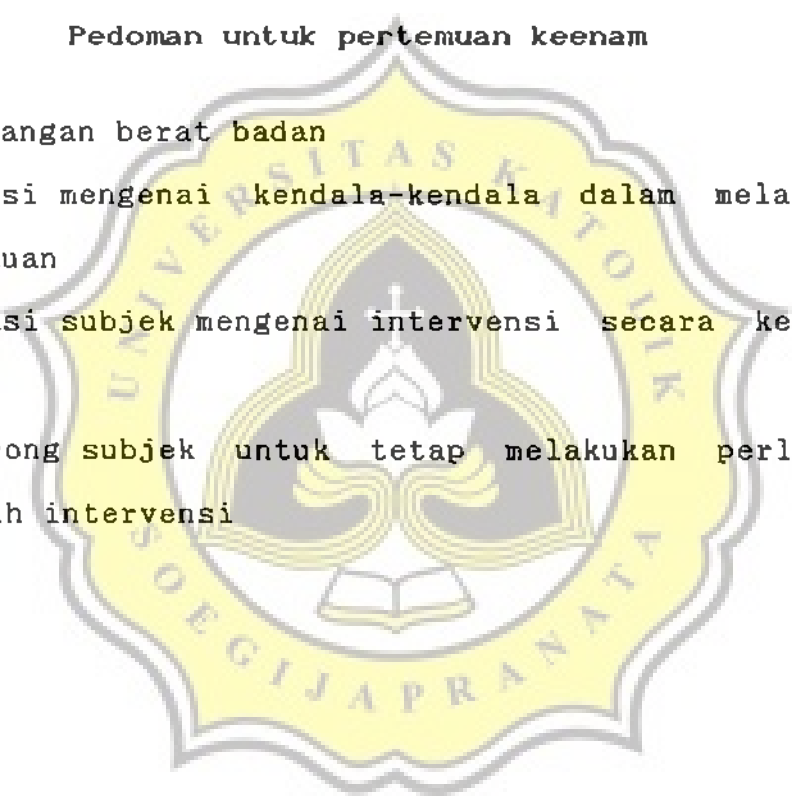
1. Penimbangan berat badan
2. Evaluasi mengenai stimulus-stimulus yang merangsang subjek untuk makan berlebihan dan penentuan perlakuan yang harus dikerjakan.
3. Pemberitahuan mengenai cara-cara mengerjakan perlakuan

Pedoman untuk pertemuan ketiga, keempat, dan kelima

1. Penimbangan berat badan
2. Evaluasi mengenai kendala-kendala yang menghambat subjek dalam melakukan perlakuan dan mendorong subjek untuk melakukan perlakuan.

Pedoman untuk pertemuan keenam

1. Penimbangan berat badan
2. Evaluasi mengenai kendala-kendala dalam melakukan perlakuan
3. Evaluasi subjek mengenai intervensi secara keseluruhan
4. Mendorong subjek untuk tetap melakukan perlakuan setelah intervensi





LAMPIRAN B

Lampiran B Contoh lembaran data pribadi masing-masing subjek

DATA PRIBADI

Nama :

Alamat (Smg) :

No. telp

Alamat rumah :

No. telp

Tgl. lahir :

Suku :

Jumlah Saudara :

Anak ke :

Fakultas :

Semester :

Berat badan :

Tinggi badan :

Berat badan ideal :

Kelebihan berat

badan : %

Tanda tangan

(.....)



LAMPIRAN C

Lampiran C Contoh lembaran surat kontrak masing-masing subjek.

Jika anda mengambil keputusan untuk mengendalikan berat badan, maka Anda diharapkan untuk melengkapi surat kontrak dibawah ini.

SURAT KONTRAK

Saya, membuat suatu komitmen untuk memulai mengendalikan berat badan atau menurunkan berat badan dengan membatasi jumlah kalori atau makanan yang masuk dan meningkatkan aktifitas fisik. Saya dengan penuh kesadaran akan melakukan perjanjian ini. Saya akan mengendalikan berat badan saya atau menurunkan berat badan saya selama kira-kira satu bulan lebih ini dengan melakukan program-program pengendalian berat badan yang telah ditetapkan.

Tanggal :

Tanda tangan

(.....)



Lampiran D Pedoman untuk diskusi dengan subjek mengenai
perilaku makan dan berolah raga

GUIDE LINE UNTUK DISKUSI MAKAN DAN BEROLAH RAGA

1. Berapa kali anda makan besar?
2. Apakah makan besar Anda banyak mengandung lemak?
3. Apakah anda suka menambah (Jawa: imbuh) saat Anda makan besar?
4. Apakah anda suka ngemil?
5. Apakah cemilan Anda mengandung banyak kalori (banyak lemak)?
6. Apakah anda merasa bersalah dengan berat badan? Jelaskan jawaban Anda!
7. Pada saat makan apakah Anda tergesa-gesa?
8. Bagaimana kebiasaan makan keluarga Anda? (misal: suka makan ke restoran, suka membuat kue, dll)
9. Apakah orang tua Anda mengalami kegemukan?
10. Apakah saudara Anda ada yang mengalami kegemukan? Jika ya siapa saja?
11. Apakah keluarga Anda mendukung Anda untuk menurunkan berat badan? Jelaskan!
12. Apakah Anda pernah mengikuti program-program penurunan berat badan khusus? (misal: impresionis dll) Jika ya cobalah ceritakan pengalaman Anda tersebut!
13. Apakah anda pernah mencoba untuk menurunkan berat badan Anda? Jelaskan!
14. Apakah Anda suka berolah raga?
15. Apakah olah raga yang paling Anda minati?
16. Apakah olah raga yang Anda lakukan?
17. Berapa kali seminggu Anda berolah raga?
18. Berapa lama Anda berolah raga?



LAMPIRAN E

Lampiran E Contoh lembaran jadwal pertemuan subyek

Nama :

JADWAL PERTEMUAN

Pertemuan I : Tgl

Pertemuan II : Tgl

Pertemuan III : Tgl

Pertemuan IV : Tgl

Pertemuan V : Tgl

Pertemuan VI : Tgl

Setiap pertemuan diadakan pada hari

Tanda tangan

(.....)





Lampiran F Contoh lembaran kartu berat badan subyek

Nama :

KARTU BERAT BADAN

MINGGU KE					
I	II	III	IV	V	VI

Nama :

MINGGU KE					
I	II	III	IV	V	VI



FOOD DIARY

Hari : Selasa Tgl : 2 Mei '95

Waktu Makan : Garis	Lama makan : Garis	Darat : Garis	Lokasi makan : Garis	Sebelum makan : Garis	Setelah makan : Garis	Siapa makan : Garis	Jenis makan : Garis
: 3 menit	: tidak leper	: sambil nyanyi	: di kamar tidur	: a. sedang : b. bersiap : siap pergi : kuliah : c. kampus	: a. santai : b. sambil : bernyanyi : c. ke rumah : teman-teman : di kampus	: sendiri	: telur : cruypi
: 10 menit	: agak leper	: ngobrol	: di kantin	: a. bingung : b. kuliah : c. membuat : laporan	: a. golish dan : a. ingin cepet : pulang : b. pulang dan : memcatat : kuliah lagi	: teman-teman	: siomay : tahu isi
: 12 menit	: sangat leper	: ngobrol	: di dapur	: a. capek : b. menyapu : kamar : c. respon	: a. pusing : b. ngobrol : sama teman : keast : c. pusing : istirahat	: sendiri	: nasi : sayur : tulang : pisang
: 10 menit	: agak leper	: Ngobrol + : menonton TV	: di ruang : santai	: a. jengkal : b. shopping : c. belanja	: a. santai : b. menonton : c. film di TV	: sendiri	: nasi : capjay : telur asin : jeruk : kacang atam
: 10 menit	: leper	: M : R : A : L : H	: M : R : A : L : H	: M : R : A : L : H	: M : R : A : L : H	: M : R : A : L : H	: M : R : A : L : H

FOOD DIARY

Tgl : 3 Mei '95

Hari : Rabu

Haktu : makan : makan : makan :	Lena makan : Grenit : Grenit : Grenit :	Derajat : keaperan : memor : tidur : Anda :	Lokasi lain : Lain saat makan : makan, km : Anda : Anda : Anda :	Sebelum makan : Anda yg Anda : Anda : Anda : Anda :	Saat makan : Anda yg Anda : Anda : Anda : Anda :	Sesudah makan : Anda yg Anda : Anda : Anda : Anda :	Dg siapa : Anda makan : Anda : Anda : Anda :	Jenis makan : Anda : Anda : Anda : Anda :	Jumlah makan : Anda : Anda : Anda : Anda :
P A G I	4 menit leper leper	mendengarkan musik	di dalam kamar	a. reasah b. membacah kan kamar c. respirasi	a. gelisah b. membaca c. berangkat ke kampus respon	a. tenang b. beres-beres ke kampus c. menghadap respon	sendiri	pisang biskuit kelelapa	- 1 buah - 4 potong
S I A N G	10 menit leper	ngabral monitan TV	di kantin	a. capak b. respirasi c. mid	a. senang b. monitan TV & ngabral c. belajar	a. gelisah b. belajar c. persiapan	dengan teman	nasi sayur kacang botok telur esan krupuk	- 1 piring sedeng - 1 mangkuk kecil - 1 bungkus - 1 butir - 1
S O R E									
M A L A M	10 menit leper	ngabral monitan TV	di ruang santai	a. senang b. kuliah c. teman-teman	a. jengkel b. monitan TV c. film di TV	a. bingung b. persiapan belajar c. mid bosuk	teman-teman kost	nasi raseng-raseng botok telur pisang biskuit	- 1 piring kecil - 1 piring kecil - 1 butir - 1 sisir - 5 potong

: Hari : Kamis	: Waktu : Lama makan : Derajat : makan : Garam	: Aktivitas lain : Lokasi saat : Sebelum makan : Saat makan : Setelah makan	: Dengan siapa : Siapa yg Ande : Siapa yg Ande : Siapa yg Ande : Siapa yg Ande	: Jenis makan : Jenis makan : Jenis makan : Jenis makan	: Jumlah makan : Jumlah makan : Jumlah makan : Jumlah makan
: 5 menit	: ngabral + : beranda	: di ruang : santai	: a. sebel : b. kuliah : c. mid semester	: a. senang : b. beranda : c. teman-teman	: a. keas : b. persiapan : c. kuliah ke kampus lagi
: 12 menit	: ngabral	: di ruang : santai	: a. pusing : b. membosani : c. kuliah	: a. senang : b. ngabral : c. tugas-tugas sendiri	: a. lelah : b. belajar : c. tugas-tugas sendiri
: 5 menit	: tidak : lepar	: di kamar	: a. pusing : b. tidur : c. tugas	: a. males : b. menyalin : c. catatan	: a. pusing : b. menyalin : c. teman-teman sendiri
: 10 menit	: tidak : lepar	: di ruang : santai	: a. biasa saja : b. nemi : c. catatan	: a. senang : b. nonton TV : c. teman	: a. bingung : b. menyalin : c. tugas
: 1 bush	: badak	: badak	: badak	: badak	: badak
: 3 potong	: gembus	: gembus	: gembus	: gembus	: gembus
: 2 potong	: kacang	: kacang	: kacang	: kacang	: kacang
: 1 potong	: kerupuk	: kerupuk	: kerupuk	: kerupuk	: kerupuk
: 1 pasang	: kacang kecil	: kacang kecil	: kacang kecil	: kacang kecil	: kacang kecil
: 1 potong	: nasi	: nasi	: nasi	: nasi	: nasi
: 1 potong	: sayur	: sayur	: sayur	: sayur	: sayur
: 1 potong	: kacang	: kacang	: kacang	: kacang	: kacang
: 1 potong	: telur	: telur	: telur	: telur	: telur
: 1 piring	: nasi	: nasi	: nasi	: nasi	: nasi
: 1 piring	: sayur	: sayur	: sayur	: sayur	: sayur
: 1 piring	: tahu	: tahu	: tahu	: tahu	: tahu
: 2 potong	: tempe	: tempe	: tempe	: tempe	: tempe
: 1 potong	: kerupuk	: kerupuk	: kerupuk	: kerupuk	: kerupuk
: 1 potong	: biskuit	: biskuit	: biskuit	: biskuit	: biskuit
: 3 bungkus	: biskuit	: biskuit	: biskuit	: biskuit	: biskuit

Maktu : 15 menit	Derajat : 100	Keaktifan : 100	Lain : 100	Lokasi : 100	Saat : 100	Sebelum : 100	Makan : 100	Saat : 100	Makan : 100	Siapa : 100	Makan : 100	Jenis : 100	Jumlah : 100
15	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
5	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
10	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
12	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

FOOD DIARY

Tgl : 6 Mei '95

Hari : Sabtu

Maklu : Makan : Geri : Makan : Makan : Makan :	!Lain makan! !kalah! !Gembira! !tun! !di!	!Lain! !kalah! !Gembira! !tun! !di!	!Sebelum! !a. Ppa yg! !rasakan! !b. Ppa yg! !lakukan! !c. Ppa yg! !lakukan!	!Sawat! !a. Ppa yg! !rasakan! !b. Ppa yg! !lakukan! !c. Ppa yg! !lakukan!	!Siapa! !Anda! !Gayah! !kekasih! !di!	!Jenis! !an! !Ubian! !kekasih! !di!	!Jumlah! !an! !Ubian! !kekasih! !di!
P							
A							
G							
I							
S							
I							
R	!12! !menit! !Lapar	!di! !ruang! !santai	!a. pusing! !b. kuliah! !c. teman-teman!	!a. gelisah! !b. nonton TV! !c. teman-teman!	!a. senang! !b. ngobrol + !membersihkan! !kamar! !c. jalan-jalan	!nasi! !sayur baya! !ayam! !gambus! !rujak!	!1 piring! !1 mangkuk !kecil! !1 potong! !3 potong! !1 bungkus
S							
O							
R	!30! !menit! !Lapar	!di! !Bandung	!a. senang! !b. jalan-jalan! !c. suasana	!a. bahagia! !b. ngobrol! !c. teman-teman!	!a. merasa !b. salah !c. orang tua	!daging ayam! !ibu dan om! !om juga adik! !tidak kering! !galian tante! !tante	!1 mangkuk! !4 tusuk! !1 bush! !1 bush !godak
H							
A							
L	!10! !menit! !Lapar	!di! !ruang! !santai	!a. capek! !b. menaui! !c. pingin !tidur	!a. pusing! !b. ngobrol! !c. orang tua	!a. lesu !b. ngobrol !c.	!sayur bayam! !lalapan! !telur! !tahu! !pisang !bubuk	!1 mangkuk! !1 butir! !2 potong! !1 sisir! !1 bush
A							
M							

Name : A

FOOD DIARY

Tgl : 7 Mei 1995

Hari : Minggu

Maktu : Lama Mekan : Derajat : Gigit : Kelaparani : lain saat makan : Mekan, km : (tan, ngabral, dll)	Lokasi : lain : Mekan : Mekan, km : (tan, ngabral, dll)	Saat makan : a. Apa yg Ande rasakan : b. Apa yg Ande lakukan : c. Apa yg Ande pikirkan	Sesudah makan : a. Apa yg Ande rasakan : b. Apa yg Ande lakukan : c. Apa yg Ande pikirkan	Dg siapa : Ande makan : Cayah, teman : (kakasih, dll)	Jenis makan : an (basa, ba- : an, biskuit, dll)	Jumlah makan : an (1 potong, : 1 cangkir dll)
P R G I	10 Menit : Lapar	di dapur	a. malas : b. masak : c. menans ber- : lamje	a. senang : b. bo'anja : c. manu hari ini	- rebus : - pisang : - roti	1. mangkuk : 2. sisir : 3. biji
S I R M G	9 Menit : Lapar	di kamar	a. capek : b. tidur : c. tenan	a. ceria : b. mendangrkan : radio : c. kejuanga	kecang hijau : nasi : kepuk : bobat : pisang	1 pirang : 1 pirang : 1 potong : 1 ekor : 1 sisir
S D R E						
H R L R M	10 menit : Lapar	di dapur	a. capek : b. mengerjekan : tugas : c. tenan	a. bingung : b. melanjutkan : tugas : c. tugas	Nasi : kacang : keprik : pisang goreng : kue pohang	1 Piring : 1 Ekor : 2 Potong : 1 Potong : 3 Potong

Nama : B

FOOD DIARY

Tgl. :

Hari : Rabu

Maktu :Lama makan:	Darajat :Aktifitas lain :	Lokasi saat:	Sebelum makan :	Saat makan :	Sesudah makan :	Dg siapa :	Jenis makan :
mekan :	keleparan:	mekan:	a. Apa yg Anda rasakan :	a. Apa yg Anda rasakan :	a. Apa yg Anda rasakan :	Anda makan :	dan Grassi,ubi:an (1 potong,
	Gembaca,memor:	mekan, ka :	rasakan :	rasakan :	rasakan :	Cayah,taman :	ubi:an, bistak:1 cangkir dll)
	ton, ngabral. :	tidur, dll):	b. Apa yg Anda lakukan :	b. Apa yg Anda lakukan :	b. Apa yg Anda lakukan :	ketasih,dll):	(dll)
			c. Apa yg Anda pikirkan :	c. Apa yg Anda pikirkan :	c. Apa yg Anda pikirkan :		
P							
R							
G							
I							
S			a. letih	a. senang	a. senang	teman	
I			b. menebalkan:	b. meken pelan:	b. mengantar	diklat	
R	15 menit	lepar	ban :	c. runah	tomian		
N							
G							
S			a. biasa aja	a. tidak ada	a. konyang		
I			b. pengi	b. nonton TV	b. memuji		
R	15 menit	lepar	c. letihan	c. letihan	c. piring	keluarga	
N			koor	koor	c. letihan		
E					koor		
S							
O							
R							
E							
M							
R							
L							
R							
H							

Nama : B

FOOD DIARY

Hari : Kamis Tgl :

Maktu (Lans makan)	Darajat (Aktifitas lain)	Lokasi saat (Lokasi makan)	Saat makan (Sesudah makan)	Dg siapa (Anda makan)	Jenis makan (Jumlah makan)
Memori (Kelelahan)	Lain saat makan (Makan dan)	a. Apa yg Anda rasakan (rasakan)	a. Apa yg Anda rasakan (rasakan)	a. Ayah, teman (kekasih, dll)	dan nasi, ubi, tempe (1 potong, 1 biji, 1 biji, 1 biji, dll)
	Gembira, senang, sedih, dll)	b. Apa yg Anda lakukan (lakukan)	b. Apa yg Anda lakukan (lakukan)		
	Lon, ngobrol, dll)	c. Apa yg Anda pikirkan (pikirkan)	c. Apa yg Anda pikirkan (pikirkan)		
P					
A					
G					
I					
S		a. bersal/telesi (a. lega)	a. senang		
I		b. tidak ada (b. nonton TV)	b. ngobrol		
A	10 menit (lepar)	c. tidak ada (c. tidak ada)	c. di skausi		
N					
G					
S		a. bingung (a. bingung)	a. bingung		
O		b. nonton TV (b. ngobrol)	b. nonton TV		
R		c. ijin untuk tdk ket. koor (c. di skausi untuk bosok)	c. di skausi untuk bosok		
E					
M					
A					
L					
A					
H					

Nama : B

FOOD DIARY

Hari : Jumat Tgl :

Maklu : Lensa makan : Dora-jat	Aktivitas lain : Lokasi saat makan : Di rumah	Saat makan : a. Apa yg Anda rasakan	Sesudah makan : a. Apa yg Anda rasakan	Dg sajepe : Andi makan	Jenis makan : Nasi	Jumlah makan : 1 piring
Maknu : Gmerit	Keleparan : lain saat makan : makan, km	rasakan : b. Apa yg Anda lakukan	rasakan : b. Apa yg Anda lakukan	Cajeh, teman : kakasih, dll	pecel	1 piring
Makna : ton, ngabral, dll	memori : makan, km	lakukan : c. Apa yg Anda pikirkan	lakukan : c. Apa yg Anda pikirkan			
Maka : 5 menit	lapar					
Makl : 10 menit	lapar					
Makm : 15 menit	lapar					
Makn : 20 menit	lapar					
Mako : 25 menit	lapar					
Makp : 30 menit	lapar					
Makq : 35 menit	lapar					
Makr : 40 menit	lapar					
Maks : 45 menit	lapar					
Makt : 50 menit	lapar					
Maku : 55 menit	lapar					
Makv : 60 menit	lapar					
Makw : 65 menit	lapar					
Makx : 70 menit	lapar					
Maky : 75 menit	lapar					
Makz : 80 menit	lapar					
Maka : 85 menit	lapar					
Makb : 90 menit	lapar					
Makc : 95 menit	lapar					
Makd : 100 menit	lapar					

FOOD DIARY

Hari : Sabtu Tgl :

Waktu makan	Tempat makan	Siapa yang makan	Menu yang dimakan	Bagaimana rasanya	Apakah ada hal yang menarik	Apakah ada hal yang lucu	Apakah ada hal yang sedih	Apakah ada hal yang mengejutkan
10 menit	di dapur	sendiri	nasi, sayur kacang, telur	sedang	tidak ada	tidak ada	tidak ada	tidak ada
15 menit	di dapur	sendiri	nasi, sayur kacang, telur	sedang	tidak ada	tidak ada	tidak ada	tidak ada
10 menit	di dapur	sendiri	nasi, sayur kacang, telur	sedang	tidak ada	tidak ada	tidak ada	tidak ada

Nama : B

FOOD DIARY

Hari : Minggu Tgl :

Haktu : : Lama makan : : (mend)	Doraajat : : (ke)lapanan : : (membaca, memam- : : (ton, ngabral, : : dll)	Lain : : (Lokasi saat : : (a. Apa yg Ande : : rasaan : : (b. Apa yg Ande : : lakukan : : (c. Apa yg Ande : : pikirkan	Saat makan : : (a. Apa yg Ande : : rasaan : : (b. Apa yg Ande : : lakukan : : (c. Apa yg Ande : : pikirkan	Sesudah makan : : (a. Apa yg Ande : : rasaan : : (b. Apa yg Ande : : lakukan : : (c. Apa yg Ande : : pikirkan	!Dg siapa : : (Ande makan : : (ayah, teman : : (kekasih, dll) : : dll)	!Jenis makan : : (nasi, ubi- : : (an, biskuit, : : dll)	!Jumlah makan : : (1 potong, : : 1 cangkir dll) :
P		a. senang	a. senang	a. senang		roti	1
A		b. menyapu	b. Buat tugas	b. buat tugas		kopi	segelas
G	tidak ler- ngabral	ngapal	LKTP	LKTP			
I		c. tlg. LKTP	c. LKTP	c. LKTP			
S		a. senang	a. senang	a. senang		nasi	1 piring
I		b. karnuh ter- : : men ngabral	b. ngabral	b. ngabral		sayur lelebak : : ijo	1 potong
A	10 menit	ngabral	ngabral	ngabral		ayam	1 potong
N		ngabral	ngabral	ngabral			
G		ngabral	ngabral	ngabral			
S		a. senang	a. senang	a. senang		nasi goreng	1 piring
O	tidak ber- : : gitu ler- : : par	b. tidak ada	b. tidak ada	b. tidak ada		babat	
R	10 menit	ngabral	ngabral	ngabral			
E		ngabral	ngabral	ngabral			
M		a. capak	a. bingung	a. merasa besar- : : lah		nasi	1 piring
A		b. mengerjakan : : tugas	b. ngabral	b. melanjutkan : : tugas		ceng-roseng : : belanak	1 piring : : 1 ekor
L		ngabral	ngabral	ngabral		keripik tempo : : (pising goreng) :	2 potong : : 1 potong
A	10 menit	ngabral	ngabral	ngabral		kuue potong	3 potong
M		ngabral	ngabral	ngabral			

Name : C

FOOD DIARY

Hari : Kamis Tgl : 4-5-06

<p>:Hektu :Lama makan:Derajat :Aktifitas lain :Lokasi saat :Ganti :Keleparan:lain saat makan:makan Gon- :Gembaca,meman-:makan, kn :tom, ngabral, :tidur> :dll)</p>	<p>:Sesudah makan :a. Apa yg Ande :rasakan :b. Apa yg Ande :lakukan :c. Apa yg Ande :pikirkan</p>	<p>:Dg siapa : Jenis makan :an Gresi,ubi-ub- :an (1 potong, 1 :sayur,taman :an, bistuit, :kekasih,dll):dll)</p>	<p>:Jumlah makan :an (1 potong, 1 :cangkir dll)</p>	
<p>P A G I</p>	<p>:15 menit :lepar :ngabral</p>	<p>:sebelum makan :a. Apa yg Ande :rasakan :b. Apa yg Ande :lakukan :c. Apa yg Ande :pikirkan</p>	<p>:sebagai :a. Apa yg Ande :rasakan :b. Apa yg Ande :lakukan :c. Apa yg Ande :pikirkan</p>	<p>:1 piring :1 mangkok kecil</p>
<p>S I A N G</p>	<p>:15 menit :lepar :ngabral</p>	<p>:sebagai :a. Apa yg Ande :rasakan :b. Apa yg Ande :lakukan :c. Apa yg Ande :pikirkan</p>	<p>:sebagai :a. Apa yg Ande :rasakan :b. Apa yg Ande :lakukan :c. Apa yg Ande :pikirkan</p>	<p>:1 piring :1 buah :1 biji :1 biji</p>
<p>S O R E</p>	<p>:10 menit :tidak :lepar :ngabral</p>	<p>:sebelum makan :a. Apa yg Ande :rasakan :b. Apa yg Ande :lakukan :c. Apa yg Ande :pikirkan</p>	<p>:sebagai :a. Apa yg Ande :rasakan :b. Apa yg Ande :lakukan :c. Apa yg Ande :pikirkan</p>	<p>:1 ketupat :1 sate :1 jagung :1 makanan</p>
<p>M R L A M</p>				

Nama : C

FOOD DIARY

Hari : Jumat Tgl : 5-5-95

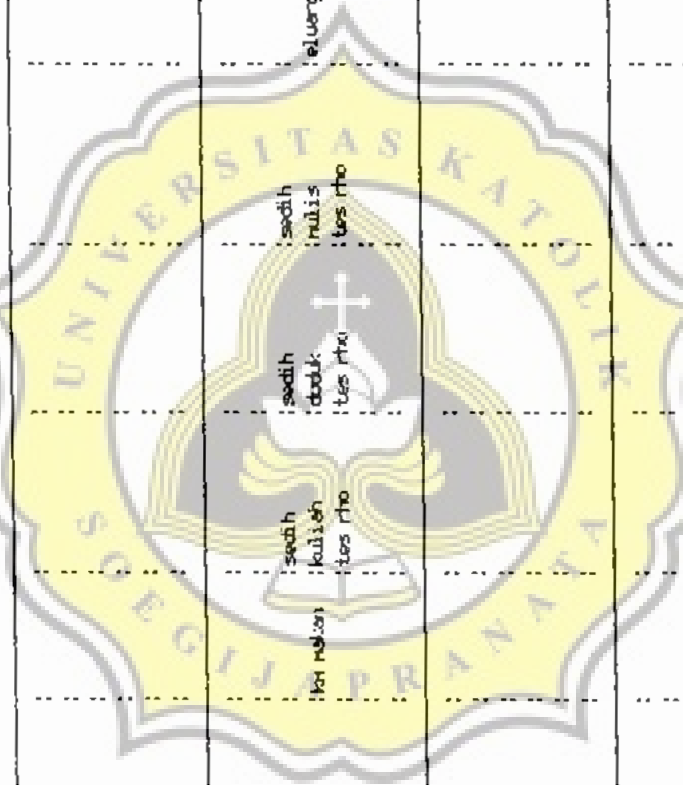
Maklu : Lupa makan; Derojot; Afektifitas lain; Lokasi saat; Sebelum makan; Saat makan; Sesudah makan; Dg siapa; Jenis makan; Jumlah makan
 makan; (Grenit); (keleparan); (lain saat makan); makan; (Gn); a. Apa yg Anda rasakan; a. Apa yg Anda rasakan; (Gembaca, manam); (Makan, kn); b. Apa yg Anda lakukan; b. Apa yg Anda lakukan; (ton, ngobrol, ; (tour); c. Apa yg Anda pikirkan; c. Apa yg Anda pikirkan; (an Gnasi, tag-; (an C), potong, 1; (en, biskuit, ; 1 cangkir dll); (kekasih, dll); (dll)

P
A
G
I

S
I
A
N
G

S
O
R
E

M
A
L
A
M



masa
:sayur bayam
:biskuit
:kecang

1 piring
:1 porsi
:1/4 ons
:1/4 ons

sedih
:duduk
:tes rho

sedih
:kuliah
:tes rho

duduk
:leper

sedih
:mulis
:tes rho

eluarga

Nama : C

FOOD DIARY

Hari : Minggu

Tgl : 7-5-96

: Waktu : : Lokasi : : Waktu : : Lokasi : : Waktu : : Lokasi :	: Aktivitas lain : : Lokasi lain : : Waktu lain : : Lokasi lain :	: Sebelum makan : : a. Apa yg Ande rasakan : : b. Apa yg Ande lakukan : : c. Apa yg Ande pikirkan :	: Saat makan : : a. Apa yg Ande rasakan : : b. Apa yg Ande lakukan : : c. Apa yg Ande pikirkan :	: Setelah makan : : a. Apa yg Ande rasakan : : b. Apa yg Ande lakukan : : c. Apa yg Ande pikirkan :	: Dengan siapa : : Apa makan : : Gueh, teman : : (kakasih,dll):dll)	: Jenis makan : : an (nasi,ubi-itan (1 potong, 1 : : ayam, ikan, bakso,t, 1 cangkir dll)	: Jumlah makan : : an (1 potong, 1 : : ayam, 1 : : ikan, 1 : : telur, 1 : : kentang, 1 : : piring, 1 : : gelas, 2 : : buah)
P		: sedikit : : membaca : : tes Rho :	: senang : : menonton tv : : tes Rho :	: sedikit : : senang : : tes Rho :		: nasi : : telur : : pecel : : kerupuk :	: 1 porsi : : 1 buah : : 1 piring : : 2 buah :
A		: non makan : : duduk :					
G							
I	: 10 menit : : lapar :						
S							
I							
A	: 10 menit : : lapar :	: non makan : : duduk :					
N							
G							
S							
O							
R							
E							
M							
A		: berdiri dengan : : tangan : : ngabral :	: senang : : ngabral : : tes Rho :	: senang : : ngabral : : tes Rho :		: ayam : : sayur : : bakso : : roti :	: 1 potong : : 1 porsi : : 1 porsi : : 2 1 kart : : 1 gelas :
L	: 10 menit : : tak lapar : : ngabral :						
A							
R							
H							

Nama : C

FOOD DIARY

Tgl. : 8-8-95

Hari : Senin

	Hari : Senin	Tgl. : 8-8-95	FOOD DIARY	Nama : C
Maktu	: Lama makan	: Aktifitas lain	: Lokasi saat	: Sesudah makan
Makan	: Ganti	: Kelaparan	: Lain saat makan	: a. Apa yg Anda rasakan
			: Gembira, senang, kecewa, sedih, bosan, mengantuk, dll	: b. Apa yg Anda lakukan
				: c. Apa yg Anda pikirkan
P			: sedang membaca	: sedang
A			: lon. makan	: belajar
G				: tes Rho
I	: 10 menit	: lapar		: tes Rho
S			: sedang	: sedang
I			: inonon	: belajar
A	: 15 menit	: lapar	: inonon	: belajar
N				: tes Rho
G				
S			: sedang	: sedang
O			: inonon	: belajar
R	: 10 menit	: lapar	: inonon	: belajar
E				: tes Rho
M				
A				
L				
A				
R				
K				

Nama : D

FOOD DIARY

Tgl : 11 Mei '95

Makru	Lama Makan	Durajat	Aktivitas lain	Lokasi saat	Sebelum makan	Saat makan	Sesudah makan	Di siapa	Jenis makan	Jumlah makan
Makan	1 menit	Kelaparan	Lain saat makan	Makan	a. Apa yg And rasakan	a. Apa yg And rasakan	a. Apa yg And rasakan	Anda makan Gayah, teman Ubien, bisnu, 1 cangkir dll)	an Nasi, Ubi ubi, bisnu, 1 cangkir dll)	1 potong,
			Gembac, manem	Makan, kn	b. Apa yg And lakukan	b. Apa yg And lakukan	b. Apa yg And lakukan			
			ton, ngobrol,	tidur, dll)	c. Apa yg And pikirkan	c. Apa yg And pikirkan	c. Apa yg And pikirkan			
P	10 menit	tidak			a. bingung	a. merasa	a. konyang			
R					b. membuat mie	b. cemias	b. siap-siap			
G		lepar			c. tid PR	b. makan pelan pelan	c. kuliuh	sendirian		
I						c. tid PR	c. tid PR			
S										
I					a. lepar	a. enak	a. konyang	teman kost		
R	15 Menit	lepar			b. istirahat	b. makan	b. istirahat			
H					c. psikometri	c. psikometri	c. psikometri			
G										
S										
D					a. stress	a. tidak tahu	a. konyang	dengan		
R	15 menit	tidak			b. jalan-jalan	b. makan pelan	b. jalan-jalan	teman-teman		
E		lepar			c. psikometri	c. psikometri	c. psikometri			
M										
R										
L										
A										
H										

- 1 bungkus
: Indomie rebus
: 1 sendok nasi
: 1 sendok nasi

- Indomie rebus +
: 1 sendok nasi
: 1 sendok nasi

- 1 entong nasi
: 5 sendok capjay
: 5 genggam kecil

- nasi
: 1 entong nasi
: 1 ekor udang
: 1 ekor udang besar

Nama : D

FOOD DIARY

Tgl : 13 Mei '96

Hari : Sabtu

:Maktu	:Lama Mekan	:Derajat	:Aktifitas lain	:Lokasi saat	:Sebelum makan	:Saat makan	:Setelah makan	:Dg siapa	:Jenis makan	:Jumlah makan
:Mekan	:Ganti	:Kegiatan	:Lain saat makan	:Mekan	:Makan	:Makan	:Makan	:Makan	:Makan	:Makan
P	15 menit	tidak lelap	ngabral	:Kamar makan	:Mandi + siap-siap kuliah	:a. bingung :b. makan polan :c. PTO	:a. bi-asabi-asa :b. makan polan :c. PTO	:sendirian	:mi goreng :martabek :hapi tos	:- 1 bungkus :mi goreng :- 1 biji :martabek :- 1 genggam :hapi tos
S	10 Menit	lelap	ngabral	:Kamar makan	:a. leper + capai :b. pulang ke rumah :c. PTO	:a. bingung :b. makan polan :c. PTO	:a. konyang :b. ngabral dengan keluarga :c. masalah kost	:sendirian	:-oseng-oseng :kacang :-krupuk :kacang :- 2 krupuk	
S										
O	25 menit	lelap	ngabral	:Kamar makan	:a. capai :b. lihat TV :c. tugas grafis	:a. bi-asabi-asa :b. saja :c. makan polan	:a. konyang :b. lihat TV + ngabral :c. tugas grafis	:- ibu + adik	:- mie ayam :- krupuk :- mentaem	:- 1 porsi :mi ayam :- 2 krupuk :- 5 biji
M										
A	25 menit	lelap	lihat TV	:ruang tamu	:a. leper :b. ngabral :c. tidak ada	:a. melawat :b. makan polan :c. tidak ada	:a. bi-asabi-asa :b. saja :c. lihat TV	:- adik	:- criping :gandum	:- 1/3 bungkus
A										
M										

14 14

14 14

14 14

14 14

14 14

14 14

14 14

14 14

hari : Minggu	Tgl : 14 Mei '95	FOOD DIARY	Name : D
Waktu : Lima makan (Dinner) : makan (Mendak)	kegiatan lain : lain : : lain : : lain : : lain : : lain :	aktivitas lain : : lain : : lain : : lain : : lain :	jenis makan : : lain : : lain : : lain : : lain :
P A G I	laper : laper : laper : laper	laper : laper : laper : laper	laper : laper : laper : laper
S I N G	laper : laper : laper : laper	laper : laper : laper : laper	laper : laper : laper : laper
S O R E	laper : laper : laper : laper	laper : laper : laper : laper	laper : laper : laper : laper
M A L A M	laper : laper : laper : laper	laper : laper : laper : laper	laper : laper : laper : laper

Makutu	Lama Mekan	Dorojat	Aktivitas lain	Lokasi saat	Sebelum makan	Saat makan	Sesudah makan	By siapa	Jenis Mekan	Jumlah Mekan
Mekan	Grenit	Kalaperan	Lain saat makan	Mekan On	a. Apa yg Ande rasakan	a. Apa yg Ande rasakan	a. Apa yg Ande rasakan	Ande makan	an Nasi, Ubi	an C1 potong,
			Gembaca, meron	Mekan, on	b. Apa yg Ande lakukan	b. Apa yg Ande lakukan	b. Apa yg Ande lakukan	Gayah, teman	uban, bistul	1 cangkir dll)
			kon, ngobrol,	tidur, dll)	c. Apa yg Ande pikirkan	c. Apa yg Ande pikirkan	c. Apa yg Ande pikirkan	kekasih, dll)		
P	10 menit	lepar	ngobrol	kamar makan	a. lepar b. bugar c. tugas gratis	a. biasa saja b. ngobrol c. tugas gratis	a. kenyang b. buat tugas gratis c. pulang ke Semarang		roti tawar mesoles cara bikang mi goreng	- 2 roti tawar - 1 mesoles - 1 cara bikang - 2 mangkok kacang mi goreng
S										
I										
A	20 menit	lepar	ngobrol	kamar makan	a. lepar b. buat tugas gratis c. pulang ke Sng	a. bingung b. makan c. pulang ke Sng	a. kenyang b. siap-siap c. berangkat		nasi oseng-oseng empala ati sayur lodeh tempe goreng	- 4 sendok nasi - 3 sendok oseng-oseng - 3 sendok empala ati - 3 sendok sayur lodeh - 3 sendok tempe goreng
N										
G										
S										
O										
R										
E										
M										
A										
L	20 menit	lepar	ngobrol	kamar makan	a. lepar b. buat tugas c. gratis	a. bingung b. makan c. pulang ke Sng	a. kenyang b. belajar c. gratis + untuk kesehatan		nasi oseng-oseng empala ati telur tempe kripiak	- 5 sendok nasi - 3 sendok oseng-oseng - 3 sendok empala ati - 4 tempo oseng-oseng telur - 4 tempo kripiak
A										
M										

Waktu : 15 menit	Lepur	- mendengarkan radio - duduk-duduk depan kamar	- depan kamar	a. Lepur b. membuat teh c. memis + ERG d. Psikologi kesehatan	a. biasa-biasa b. saja c. media d. Psikologi kesehatan	a. bangun b. makan c. filsefat psikologi	a. bangun b. makan c. filsefat psikologi	a. konyang b. ngabral + tidur c. filsefat psikologi	- 5 sendok nasi - 3 sendok oseng-oseng - 2 sendok tempa kripiak - 3 kripiak - 1 biji	- 5 sendok nasi - 4 sendok sendok	- 5 sendok nasi - 4 sendok sendok
MARA	20 menit	Lepur	ngabral	kamar makan	kamar makan	a. belajar b. makan c. filsefat psikologi	a. belajar b. makan c. filsefat psikologi	a. konyang b. ngabral c. filsefat psikologi	- 5 sendok nasi - 4 sendok sendok	- 5 sendok nasi - 4 sendok sendok	- 5 sendok nasi - 4 sendok sendok

FOOD DIARY

Tgl : 7-5-95

Isr : 3

Maktu (Lans Makanan)	Derajat	Aktivitas lain	Lokasi saat	Sebelum makan	Saat makan	Setelah makan	Dg siapa	Jenis makan	Jumlah makan
(Gemat)	(Kolaborasi)	(Gemat, monn-)	(Makan, In)	(a. Apa yg Ando rasakan)	(a. Apa yg Ando rasakan)	(a. Apa yg Ando rasakan)	(Cajah, teman)	(an, biskuit, dll)	(1 potong, 1 an, biskuit, 1 camgaur dll)
P	15 Merit	-	Kamar	a. Behagia b. beresin Rumah + Mandi	a. Behagia b. - c. Kekasih, ex + tugas kampus	a. Behagia + Ngabrol + nonton TV	Adik	Nasi Ikan goreng Soyur nangkoi	1 Piring 1 Ekor 2 Sendok makan
S	15 Merit	Ngabrol	Kamar	a. Behagia b. Tidur c. Kekasih, ex + tugas kampus	a. Behagia b. Ngabrol c. Kekasih, ex + tugas kampus	a. Behagia + Ngabrol + nonton TV	Adik	Nasi Soyur Ikan goreng Tahu goreng	1 piring 3 SL 1 Ekor 2 bush
S	10 Merit	Ngabrol + Nonton Tv	Ruang Keluarga	a. Behagia b. Ngabrol + nonton TV c. Keluarga, kekasih + ex tugas kampus	a. Behagia b. Ngabrol + nonton TV c. Keluarga, kekasih + ex tugas kampus	a. Behagia + Nonton TV + ngabrol	Keluarga	Jagung rebus Kacang kulit	2 bush 1 gengggas
M	15 Merit	Lapar	Warung	a. Behagia + sebel b. JUS c. Kekasih, Ex + tugas	a. Behagia + sebel b. - c. Kekasih, Ex + tugas	a. Behagia + sebel b. JUS c. Kekasih, Ex + tugas	Adik	Baso Gorengan	12 bush 1 Hengkok

E

FOOD DIARY

Hari : 10 Tgl : 10-Mei-95

Maktu : Makan : Makan : Makan : Makan :	Lama Makan : Makan : Makan : Makan : Makan :	Derajat : Makan : Makan : Makan : Makan :	Aktivitas lain : Makan : Makan : Makan : Makan :	Saat makan : Makan : Makan : Makan : Makan :	Sesudah makan : Makan : Makan : Makan : Makan :	Dg siapa : Makan : Makan : Makan : Makan :	Jenis makan : Makan : Makan : Makan : Makan :	Jumlah makan : Makan : Makan : Makan : Makan :
P	15 Merit	Lapar	Kamar Makan	a. Cepuk b. Bersih rumah + c. Kemas + kuliiah	a. Kangen b. Nonton TV c. Kuliah + kemas	Sendiri	Kotopat sayur	1 piring
S	-	-	-	-	-	-	-	-
I	-	-	-	-	-	-	-	-
A	-	-	-	-	-	-	-	-
N	-	-	-	-	-	-	-	-
G	-	-	-	-	-	-	-	-
S	10 Merit	-	Ruang Temu	a. Kangen b. Ngobrol c. Masalah pribadi	a. Kangen b. US c. Masalah pribadi	Keluarga	Kanupuk	3 biji
D	-	-	-	-	-	-	-	-
R	-	-	-	-	-	-	-	-
E	-	-	-	-	-	-	-	-
M	15 Merit	Lapar	Ruang Makan	a. Kangen b. Bersih meja + ganti baju c. Privacy + kampus	a. Kangen + pusing b. Nonton TV c. Privacy + kampus	Keluarga	Kotopat sayur Ikan kuah	1 piring 1 Piring
A	-	-	-	-	-	-	-	-
L	-	-	-	-	-	-	-	-
A	-	-	-	-	-	-	-	-
R	-	-	-	-	-	-	-	-
H	-	-	-	-	-	-	-	-

Nama : F

FOOD DIARY

Hari : Senin Tgl : 8-5-98

	Haktu :Lama Makan:Derajat :Aktifitas lain :Lokasi saat:Sebelum makan :Saat makan :Sesudah makan :Jenis makan :Jumlah makan : Makan :Grenit :Kategori:Lain saat makan:makan Gen :a.Apas yg Ande :a.Apas yg Ande :rasakan :rasakan :an (Nasi,blaien <1 potong, :Gembaca,manam:Makan, kon :rasakan :rasakan :Lubien, bisol:1 cangkir dll): :ton, ngobrol, :tidur, dll):b.Apas yg Ande :b.Apas yg Ande :Lakukan :Lakukan :kaskasih,dll):dll)		
P	meja makan :a. biar ngajak :a. biasa :a. biasa :nasi goreng		
A	10 menit :biasa	telur ceplok	
G		1 gelas cream	
I		sendiri	nasi
S		a. konjung b. bergel	soto ayam
I		a. ngantuk ber rat	perkedel
A	10 menit :lepar	b. tidur siang :b. makan	nasi
N		c. tidur nyur :c. kag emek ya:	
G		ngak :lepar yang :c. bingung ditahan	
S			
O			
R			
E			
M		a. semang :a. semang dan makan	2 ayam goreng
A		b. main ke teman:	sembel & perus
L		c. semang :b. makan	es jeruk (D
A		ngobrol	teman-teman
M			kaskasih
			nasi

Nama : F

FOOD DIARY

Hari : Selasa Tgl : 9-5-95

Maktu : Lama Makan : Derajat : Makan : (Germi U)	! Aktifitas lain : ! Kegiatan lain saat makan : ! (Gerbaca, memam : ! tom, ngobrol, : ! dll)	! Lokasi saat : ! Makan : ! (tidur, dll)	! Sebelum makan : ! a. Apa yg Ande : ! rasekan : ! b. Apa yg Ande : ! lakukan : ! c. Apa yg Ande : ! pikirkan	! Saat makan : ! a. Apa yg Ande : ! rasekan : ! b. Apa yg Ande : ! lakukan : ! c. Apa yg Ande : ! pikirkan	! Sesudah makan : ! a. Apa yg Ande : ! rasekan : ! b. Apa yg Ande : ! lakukan : ! c. Apa yg Ande : ! pikirkan	! Dg siapa : ! Ande makan : ! (Cajuh, teman : ! kakasih, dll)	! Jenis makan : ! (Nasi, bika : ! ubian, basak, 1 : ! cangkik dll)	! Jumlah makan : ! (1 potong, : ! basak, 1 cangkik : ! dll)
P A R I 10 menit	! lapar	! meja makan	! a. ngap terlalu : ! lapar : ! b. makan : ! c. biar ngajak : ! salat	! a. biasa : ! b. mikir tupe : ! c. makan aja	! a. biasa : ! b. siap-siap : ! ke kampus : ! c. cepet sampai : ! ke kampus	! sendiri	! nasi goreng	! telur ceplok : ! 1 gelas cream
S I A N G 10 menit	! lapar	! ngobrol	! a. biasa : ! b. makan : ! c. cerita teman : ! kag lucu ya	! a. biasa : ! b. dengerin : ! cerita teman : ! c. tertarik : ! cerita teman	! a. konyang : ! banget : ! b. nonton TV : ! c. acara TV	! teman	! nasi	! sambel goreng : ! kepuk
S O R E								
M A L A M 15 menit	! lapar	! ngobrol	! a. biasa : ! b. cari makan : ! c. ingat : ! sebat maag	! a. enak-enak : ! aja : ! b. makan : ! c. ingat sholat : ! ied	! a. konyang : ! b. ngajarin : ! persiapan : ! sholat : ! c. semeng bisa : ! sholat ied	! teman-teman : ! kaponakan : ! saudara : ! server	! nasi	! 2 potong ayam : ! sayur saut

Nama : F

FOOD IDIARY

Hari : Rabu Tgl : 10-5-95

Maktu : Lama Makan : Dura-jet	: Aktifitas lain : Luakasi saat: Sebelum makan	: Saat makan	: Sesudah makan	: Dengan siapa	: Jenis makan	: Jumlah makan
: Makan : Gera-ti	: Koleparan: lain saat makan: makan Om. : a. Apa yg Anda rasakan	: a. Apa yg Anda rasakan	: a. Apa yg Anda rasakan	: Anda makan : Gajah, teman : kaskasih, dll	: an Nasi, Ubi : an (1 potong, Ubi, an, bi-stu: 1 cangkir dll)	
	: Gembaca, memom: Makan, km : ton, ngabrol, : tidur, dll	: b. Apa yg Anda lakukan	: b. Apa yg Anda lakukan	: kaskasih, dll		
	: c. Apa yg Anda pikirkan	: c. Apa yg Anda pikirkan	: c. Apa yg Anda pikirkan			
P		: a. lepar bangget	: a. lepar bangget			
A		: b. cepet cari makan	: b. asyik makan			
G	: 10 menit : lepar	: c. ingin cepet main	: c. tidak ada	: teman	: nasi	: nasi goreng
I				: kaponakan	: snack	: telur dadar (D) : 1 gelas cream
S		: a. badan sedikit	: a. lega rasanya			
I		: b. betap makan	: b. nonton TV			
A	: 15 menit : ter-lalu	: c. kasi-han ma-ma	: c. rasanya kasi-han ma-ma			
N						
G						
S						
O						
R						
E						
M		: a. lepar	: a. enak			
A		: b. cari tempat makan	: b. makan lelap			
L	: 15 menit : lepar	: c. lepar	: c. makanannya Ok			
A						
R						
H						

ayam goreng
sambel paku
lelap

nasi udak

lemon-limon
kaskasih

kekacangan
cari angin
babok

enak
makan lelap
makanannya Ok

warung makan

ngabrol

ngabrol

ngabrol

Nama : G

FOOD DIARY

Tgl : 12-Mei-95

Hari : Senin

Haktu	Lama Mekan	Darajat	Aktivitas lain	Lokasi saat	Saat makan	Sesudah makan	Dg siapa	Jenis makan	Jumlah makan
Makan	Ornat	Kalapa	Lain saat	makan Gen.	a. Ppa yg Ando	a. Ppa yg Ando	Ando makan	an Ornat, Ubi, an	1 potong,
					rasakan	rasakan	Cajah, teman	uban, biskul	1 cangkir dll
					b. Ppa yg Ando	b. Ppa yg Ando	kekasih, dll		
					c. Ppa yg Ando	c. Ppa yg Ando			
P	15 menit	laper	di jalan	a. tegang mau	a. agak tenang	a. agak tenang		cahlet	1 potong
A		masuk mobil	meja makan	b. PPO	b. makan	b. -		air putih	1/2 bt aqua
G		ke kampus		c. ujian	c. ujian	c. ujian	sendiri		
I				a. bingung	a. galantin	a. tenang		galantin	1 potong
				b. duduk	b. makan	b. ngisi FU		teh botol	1 botol
				c. jempukan	c. jempukan	c. food diary			
S				a. senang	a. senang	a. senang		nasi	2x1 gls jeruk
I				b. -	b. makan	b. -		empal	1 pt gls esleth
A	10 menit	laper	pesawat	c. Surabaya	c. Surabaya	c. Surabaya	teman	ayam	1 pt gls air
N			terbung					krupuk	1
G								bush	1
S				a. biasa	a. biasa	a. biasa		bakso	2 bt
D				b. istirahat	b. makan	b. lihat TV	teman	pangsit	1 pt
R	5 menit	-	meja makan	c. biasa	c. biasa	c. biasa		air putih	1 gelas
E									
M				a. biasa	a. biasa	a. senang		nasi	1/2 pe
A				b. makan	b. makan	b. jalan-jalan	teman	daging	3 pt
L	10 menit	laper	meja makan	c. jalan-jalan	c. jalan-jalan	c. biasa		krupuk	2 pt
A								bandeng	sedikit
M								air jeruk	1 gelas

Nama : G

FOOD DIARY

Tgl : 14-Mei-95

Hari : Senin

Maktu : Lama Makan : Derajat : Makan : Gigit	: Aktifitas lain : : Gembira, mainan : : ton, ngabral, : : dll)	: Saat makan : : a. Apa yg Ande : : rasakan : : b. Apa yg Ande : : lakukan : : c. Apa yg Ande : : pikirkan	: Sesudah makan : : a. Apa yg Ande : : rasakan : : b. Apa yg Ande : : lakukan : : c. Apa yg Ande : : pikirkan	: Dg siapa : : Ande makan : : Ayah, teman : : (kakasih, dll) : : dll)	: Jenis makan : : an Olasi, Ubi : : ubi, an, biskuit : : (cangkir dll) : : dll)	: Jumlah makan : : 1
P A G I		a. biasa b. Mandi c. biasa	a. biasa b. ke gereja c. biasa	teman	lontong opor air putih	1 1 1 gelas
S I A N G		a. biasa b. ke gereja c. biasa	a. biasa b. ke gereja c. ujian	teman	nasi putih lele jenuk es cream	1/2 2 1 1
S O R E						
M A L A H		a. biasa b. naik mobil c. bromo	a. biasa b. makan c. bromo	teman	nasi campur teh manis	1 1 1

Nama : G

FOOD DIARY

Hari : Senin Tgl : 16-Mei-96

Mertu : Lema Mekan : Derajat : Aktifitas lain : Lokasi saat : Sebelum makan : Makan : Gmerit : Kelaparan : Lain saat makan : makan : Dwi : a. Apa yg Ande rasakan : b. Apa yg Ande lakukan : c. Apa yg Ande pikirkan	Saat makan : a. Apa yg Ande rasakan : b. Apa yg Ande lakukan : c. Apa yg Ande pikirkan	Sesudah makan : a. Apa yg Ande rasakan : b. Apa yg Ande lakukan : c. Apa yg Ande pikirkan	Dg siapa : Ande makan : Gajah, teman : kakasih, dll : dll	Jenis makan : Jumlah makan : an : Gresi, bl : an : (1 potong, utiran, biskuit : 1 cangkir dll) :
PAGI : 10 menit : lepar : sekali	a. biasa : b. makan : c. pekerjaan rumah	a. biasa : b. pekerjaan rumah : c. PR		1/2 nasi : sedikit : kembang : sayur : air putih : 1 gelas
SINAM : 5 menit : lepar	a. biasa : b. PR : c. PR	a. biasa : b. mandi : c. ujian		roti : 2 : air jeruk : 1 gelas
SORE : 5 menit : -	a. biasa : b. PR : c. biasa	a. biasa : b. PR : c. biasa		nasi : kembang : sedikit

Nama : H

FOOD DIARY

Hari : Selasa Tgl : 9-5-95

Maktu : Lima Mekan : Dorejaet	Aktivitas lain : Lokasi saat Sebelum makan	Saat makan	Sesudah makan	Dg siapa	Jenis makan	Jumlah makan
Makan : (mend) : Kelaparan; lain saat makan; Mekan, (m)	a. Apa yg Ande rasakan	a. Apa yg Ande rasakan	a. Apa yg Ande rasakan	Anda makan	dan Nasi, (bilan (1 potong,	
	(membaca, memorn; Mekan, (m	b. Apa yg Ande lakukan	b. Apa yg Ande lakukan	Cayah, teman	ubilan, bistau; 1 cangkir dll);	
	(tem, ngobrol, tidur, dll); b. Apa yg Ande lakukan	c. Apa yg Ande pikirkan	c. Apa yg Ande pikirkan	kekasih, dll); dll)		
P						
A						
G						
J						
S						
I						
A : 20 menit	lepar	ngobrol dengan teman	ngobrol dengan teman	teman-teman	nasi	1 piring sedang
N					ayam ati	1 bh. sedang
G					bakoni	1 sok makan
					memolan	1 bh
					karrupuk	1 bh
					tundis	2 sok makan
					kecang	1 piring kecil
S						
O						
R						
E						
M						
A						
L : 20 menit	lepar	ngobrol dengan kakak; c. tidak ada	ngobrol dengan kakak; c. tidak ada	sendiri	nasi	1/2 piring
A					rosoeng-rosoeng	1/2 piring
H					kecang	kecil

Hari : Rabu		Tgl : 10-Mei-95		FOOD JOURNAL		H	
Waktu : 15 menit	Tempat : Di rumah	Waktu : 15 menit	Tempat : Di rumah	Waktu : 15 menit	Tempat : Di rumah	Waktu : 15 menit	Tempat : Di rumah
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88
89	90	91	92	93	94	95	96
97	98	99	100	101	102	103	104
105	106	107	108	109	110	111	112
113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128
129	130	131	132	133	134	135	136
137	138	139	140	141	142	143	144
145	146	147	148	149	150	151	152
153	154	155	156	157	158	159	160
161	162	163	164	165	166	167	168
169	170	171	172	173	174	175	176
177	178	179	180	181	182	183	184
185	186	187	188	189	190	191	192
193	194	195	196	197	198	199	200

H

FOOD DIARY

Hari : Kamis Tgl : 11-Mei-95

Makui Lomo Makami Darajat Makami Gendit	Aktivitas lain : Lokasi saat : Sebelum makan : Kolaborasi lain saat makan : makan dan : (membaca, menonton, makan, kor : ton, ngabral, tidur) : dll)	Saat makan : a. Ppa yg Ande : masak : b. Ppa yg Ande : lakukan : c. Ppa yg Ande : pikirkan	Sesudah makan : a. Ppa yg Ande : masak : b. Ppa yg Ande : lakukan : c. Ppa yg Ande : pikirkan	Dg siapa : Ande makan : Ayah, teman : kakak, dll)	Jenis makan : Jumlah makan : an Nasi, ubi, an (1 potong, 1 : an, biskuit, 1 cangkir dll) : dll)
P : Tidak A : 10 Merit G : Lupa I :	Memperhatikan : Ruang Makami, Bingung : ujian MID MR dan kawat : tidur	a. Sobel dan ba- : nang : b. Belajar MR : c. Mid MR	a. Tidak ada : b. Belajar MR : c. Mid MR	Sendiri	Pi-pa : An-anem : 1 bh : 2 potong
S : I : A : 10 Merit N : G :	Bingung ber- : lajar untuk : mid semester : b. Belajar psi- : kometri : c. Mid psikometri	a. Tidak ada : b. Menonton TV : c. Semang mid : tidak jadi	a. Tidak ada : b. Pergi kuliah : c. Semang Mid : tidak jadi	Sendiri	Nasi : Kripek paru : 1 Piring kecil : 1 Gs sedang
S : O : 20 Merit R : E :	ngabral sans : bengal : teman	a. Tidak ada : Genjau : b. Ngabral sans : teman : c. Mid psikometri	a. Tidak ada : b. Belajar psikoi- : metri : c. Mid psikome- : tri	Teman-teman	Nasi : Udag gantang : 1 bh sedang : Sayuran go- : 1 bh sedang : rang tepung
M : A : L : 5 Merit A : M :	Memonton & : ngabral sans : kakak	a. Bingung beler- : jar MID : b. Belajar spiko- : metri : c. Mid psikometri	a. Tidak ada : b. Belajar psikoi- : metri : c. Mid psikome- : tri	Kakak	Nasi : Gubag : Telur asin : 1/2 butir : Peyek ganeh : 1/2 bh

Nama : H

FOOD IDIOM

Tgl : 12-Mei-95

Hari : Jumat

	:Makna Mekan: Dorejaj	:Aktivitas lain: Lukasi saat:	:Sebelum makan	:Saat makan	:Sesudah makan	:Dg siapa	:Jenis makan	:Jumlah makan
	:Kelas: D	:lain saat makan: makan	:Orn. : a. Apa yg Anda rasakan	:a. Apa yg Anda rasakan	:a. Apa yg Anda rasakan	:Ayah, teman	:an Nasi, lbi: an (1 potong,	
		:Gembaca, memom: Makan, kn	:tidur, dll): b. Apa yg Anda lakukan	:b. Apa yg Anda lakukan	:b. Apa yg Anda lakukan	:kekasih, dll): dll)	:ubi, bisk: 1 cangkir dll):	
		:tom, ngabrol, :tidur, dll):	:c. Apa yg Anda pikirkan	:c. Apa yg Anda pikirkan	:c. Apa yg Anda pikirkan			
P			:a. tidak ada	:a. tidak ada	:a. tidak ada		:nasi	:1 piring kecil
A			:b. belajar	:b. belajar	:b. belajar	:kakak	:gudangan	:1 piring kecil
G	:10 menit	:leper	:c. mid psikone: kamar tidur: c. mid psikone: tri	:c. mid psikone: kamar tidur: c. mid psikone: tri	:c. mid psikone: kamar tidur: c. mid psikone: tri		:bekon	:2 sak. makan
I							:gudang	:mengkok kecil:
S								
I								
A								
N								
G								
S							:nasi	:1 piring
O			:a. tidak ada	:a. tidak ada	:a. tidak ada		:bandeng	:1 1/2 potong
R	:20 menit	:leper	:b. tidur	:b. tidak ada	:b. siap-siap	:sambil	:tempo	:5 potong
E		:sekali	:c. tidak ada	:c. tidak ada	:c. tidak ada		:bajon	:1 mangk. kecil:
M			:a. tidak ada	:a. tidak ada	:a. tidak ada			
A			:b. membersihkan: ruang tamu	:b. membersihkan: ruang tamu	:b. siap untuk	:ibu	:nasi	:1/2 piring kec:
L	:10 menit	:leper	:c. mid P10	:c. tidak ada	:c. membersihkan: ruang	:kakak	:bekon	:1 piring sobng
A		:barget						
M					:c. mid P10			



LAMPIRAN H

Kartu Intervensi untuk Subjek A

KARTU INTERVENSI

Hari :

Tgl. :

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

	YA	TDK
a. Meletakkan makanan kecil di kamar tidur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Menonton televisi saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Membaca pada saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Makan pada satu tempat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Makan dalam piring kecil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kartu Intervensi untuk Subjek B

KARTU INTERVENSI

Hari :

Tgl. :

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

	YA	TDK
a. Meletakkan makanan kecil di kamar tidur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Menonton televisi saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Membaca pada saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Makan pada satu tempat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Makan dalam piring kecil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kartu Intervensi untuk Subjek C

KARTU INTERVENSI

Hari :

Tgl. :

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

	YA	TDK
a. Meletakkan makanan kecil di kamar tidur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Menonton televisi saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Membaca pada saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Makan pada satu tempat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Makan dalam piring kecil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kartu Intervensi untuk Subjek D

KARTU INTERVENSI

Hari :

Tgl. :

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

	YA	TDK
a. Meletakkan makanan kecil di kamar tidur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Menonton televisi saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Membaca pada saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Makan pada satu tempat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Berhenti 1 menit saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Makan dalam piring kecil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kartu Intervensi untuk Subjek E

KARTU INTERVENSI

Hari :

Tgl. :

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

	YA	TDK
a. Meletakkan makanan kecil di kamar tidur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Menonton televisi saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Membaca pada saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Makan pada satu tempat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Makan dalam piring kecil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kartu Intervensi untuk Subjek F

KARTU INTERVENSI

Hari :

Tgl. :

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

	YA	TDK
a. Meletakkan makanan kecil di kamar tidur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Menonton televisi saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Membaca pada saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Makan pada satu tempat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Berhenti 1 menit saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Makan dalam piring kecil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kartu Intervensi untuk Subjek G

KARTU INTERVENSI

Hari :

Tgl. :

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

	YA	TDK
a. Meletakkan makanan kecil di kamar tidur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Menonton televisi saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Membaca pada saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Makan pada satu tempat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Makan dalam piring kecil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kartu Intervensi untuk Subjek H

KARTU INTERVENSI

Hari :

Tgl. :

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

	YA	TDK
a. Meletakkan makanan kecil di kamar tidur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Menonton televisi saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Membaca pada saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Makan pada satu tempat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Berhenti 1 menit saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada saat makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Makan dalam piring kecil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



LAMPIRAN I

**Skor kontrol stimulus subjek
selama 27 hari**

	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4
1. Meletakkan makanan di kamar tidur	21-27 hari	14-20 hari	7-13 hari	1-6 hari/ tidak pernah
2. Menonton televisi saat makan	21-27 hari	14-20 hari	7-13 hari	1-6 hari/ tidak pernah
3. Membaca saat makan	21-27 hari	14-20 hari	7-13 hari	1-6 hari/ tidak pernah
4. Makan pada satu tempat	1 hari/ tidak pernah	7-13 hari	14-20 hari	1-6 hari/
5. Menyisakan 1 sendok, sehabis makan	1-6 hari/ tidak pernah	7-13 hari	14-20 hari	21-27 hari
6. Meletakkan sendok, garpu pisau atau tangan pada saat makan	1-6 hari/ tidak pernah	7-13 hari	14-20 hari	21-27 hari
7. Makan dalam piring keol	1-6 hari/ tidak pernah	7-13 hari	14-20 hari	21-27 hari
8. Berhenti 1 menit saat makan	1-6 hari/ tidak pernah	7-13 hari	14-20 hari	21-27 hari



LAMPIRAN J

**Skor kontrol stimulus subjek
selama 7 hari**

	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4
1. Meletakkan makanan di kamar tidur	6 – 7 hari	4 – 5 hari	2 – 3 hari	1 hari/ tidak pernah
2. Menonton televisi saat makan	6 – 7 hari	4 – 5 hari	2 – 3 hari	1 hari/ tidak pernah
3. Membaca saat makan	6 – 7 hari	4 – 5 hari	2 – 3 hari	1 hari/ tidak pernah
4. Makan pada satu tempat	6 – 7 hari	4 – 5 hari	2 – 3 hari	1 hari/ tidak pernah
5. Menyisakan 1 sendok, sehabis makan	1 hari/ tidak pernah	2 – 3 hari	4 – 5 hari	6 – 7 hari
6. Meletakkan sendok, garpu pisau atau tangan pada saat makan	1 hari/ tidak pernah	2 – 3 hari	4 – 5 hari	6 – 7 hari
7. Makan dalam piring kecil	1 hari/ tidak pernah	2 – 3 hari	4 – 5 hari	6 – 7 hari
8. Berhenti 1 menit saat makan	1 hari/ tidak pernah	2 – 3 hari	4 – 5 hari	6 – 7 hari



LAMPIRAN K

Skema Pelaksanaan Intervensi

Keterangan hari ke	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Penimbangan berat badan																																					
Pembuatan surat kontrak																																					
Pemberitahuan mengenai food diary																																					
Pembuatan food diary																																					
Pemberitahuan mengenai treatment																																					
Pelaksanaan treatment																																					
Eveluesi																																					

LAMPIRAN L



KARTU INTERVENSI

Hari : Rabu.....

Tgl. : 10-07-95.....

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada sa-
at makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TIDAK
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



KARTU INTERVENSI

Hari : Kamis

Tgl. : 11-06-97

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada sa-
at makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TIDAK
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



KARTU INTERVENSI

Hari : Jumat.....

Tgl. : 12-05-95.....

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok setelah makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada sa-
at makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TIDAK
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



KARTU INTERVENSI

Hari : Sabtu.....

Tgl. : 13-06-95...

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada sa-
at makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TIDAK
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



KARTU INTERVENSI

Hari : ..Minggu.....

Tgl. : ..14-05-2015.....

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada sa-
at makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TIDAK
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



KARTU INTERVENSI

Hari : *Senin*

Tgl. : *15-05-95*

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada sa-
at makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TIDAK
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



KARTU INTERVENSI

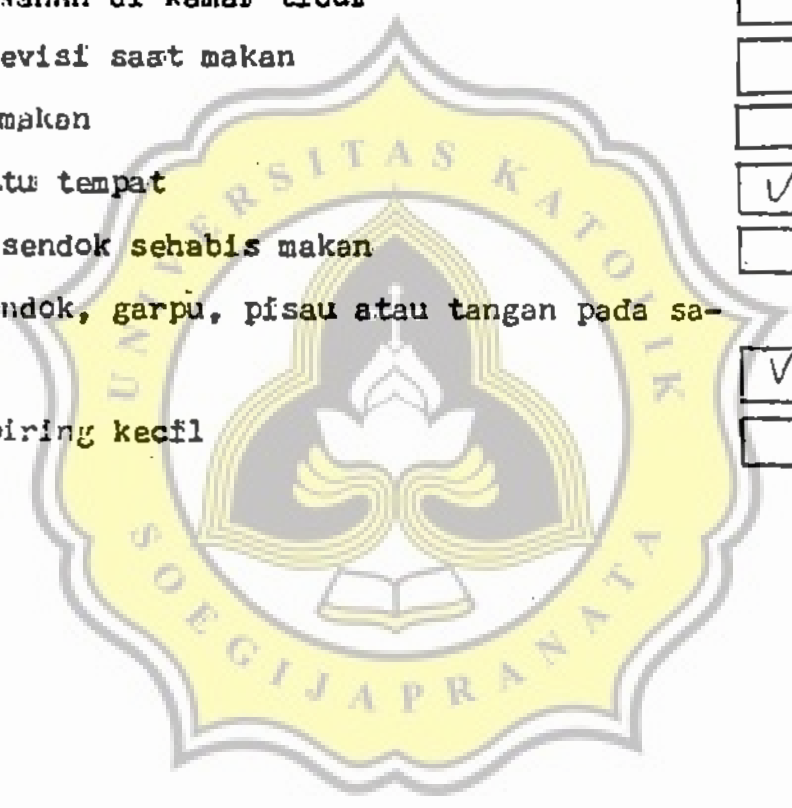
Hari : Selasa

Tgl. : 16-05-95

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada saat makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TDK
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



KARTU INTERVENSI

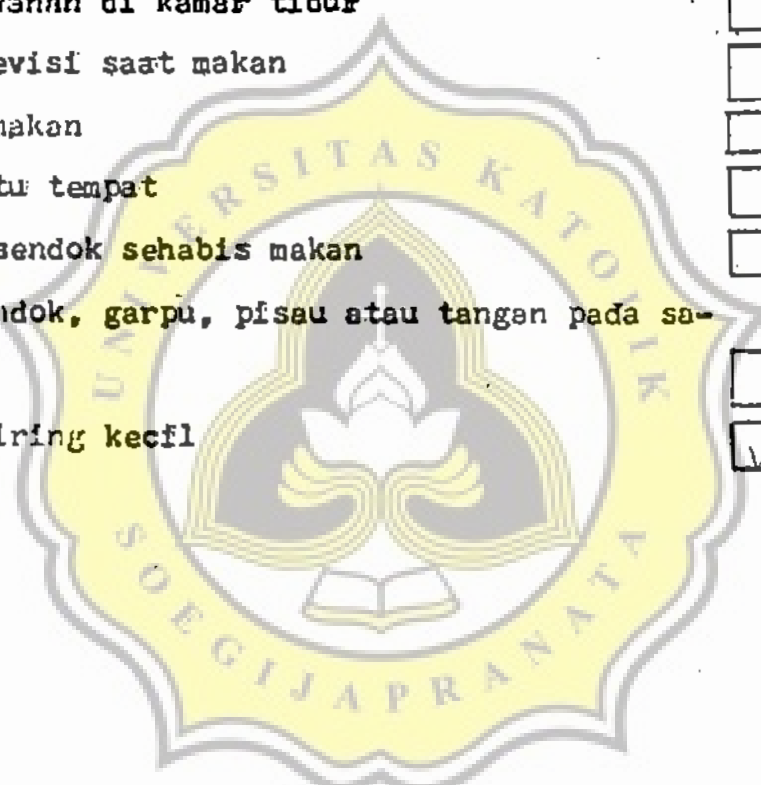
Hari : ...Rabu.....

Tgl. : ...17-05-95

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada saat makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TDK
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



KARTU INTERVENSI

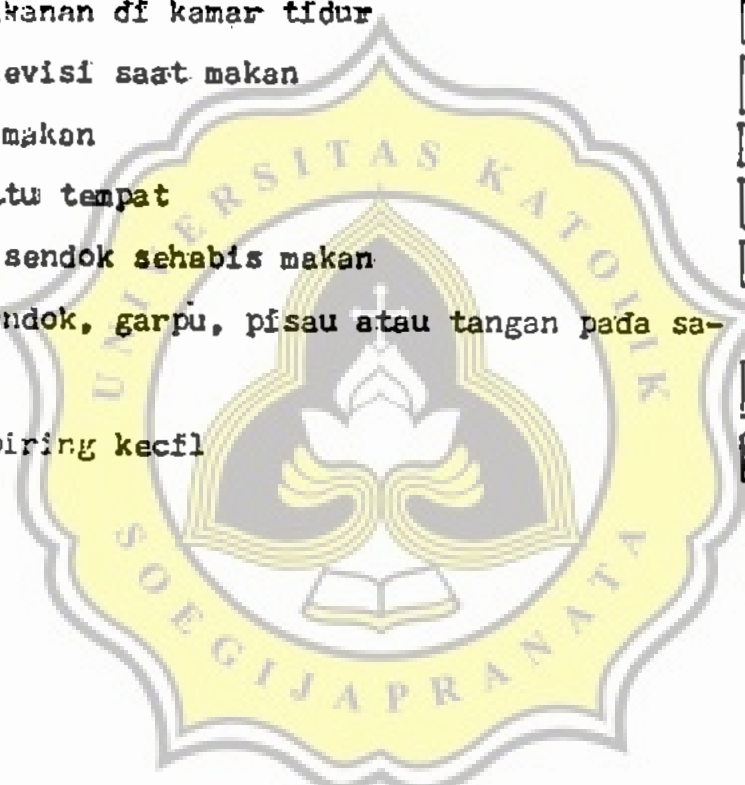
Hari : ...Kamis.....

Tgl. : ...18.04.95..

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada sa-
at makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TDK
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



KARTU INTERVENSI

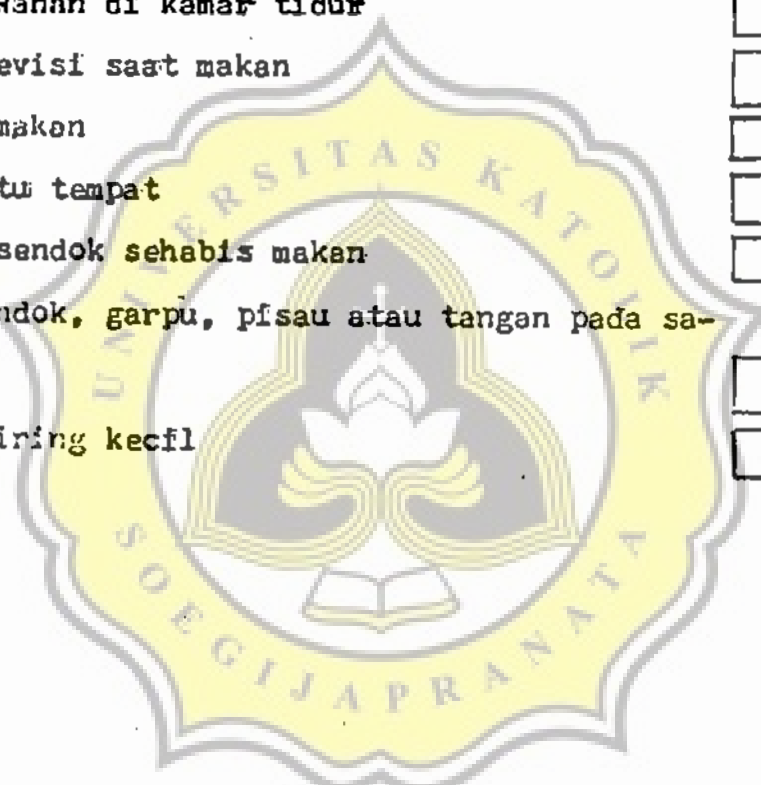
Hari : ...Jumat.....

Tgl. : ...19.05.97..

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada saat makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TDK
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



KARTU INTERVENSI

Hari : ...Sabtu.....

Tgl. : ...20.05.95...

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada sa-
at makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TDK
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



KARTU INTERVENSI

Hari : Minggu

Tgl. : 21-05-95

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada saat makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TDK
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



KARTU INTERVENSI

Hari : Sabtu

Tgl. : 11/11/2019

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada saat makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TDK
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



KARTU INTERVENSI

Hari : 20/05.....

Tgl. : 23-05-05.....

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada sa-
at makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TDK
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



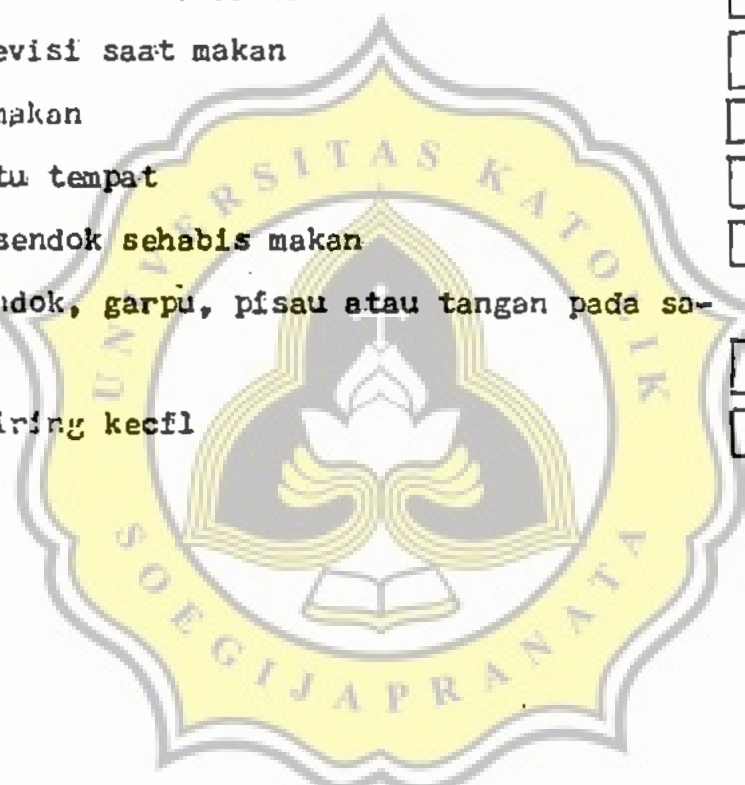
KARTU INTERVENSI

Hari : Babu

Tgl. : 24-05-95

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- | | YA | TDK |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| a. Meletakkan makanan di kamar tidur | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| b. Menonton televisi saat makan | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| c. Membaca saat makan | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| d. Makan pada satu tempat | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada sa-
at makan | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| g. Makan dalam piring kecil | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



KARTU INTERVENSI

Hari : Kamis

Tgl. : 25-05-95

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada sa-
at makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TDK
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



KARTU INTERVENSI

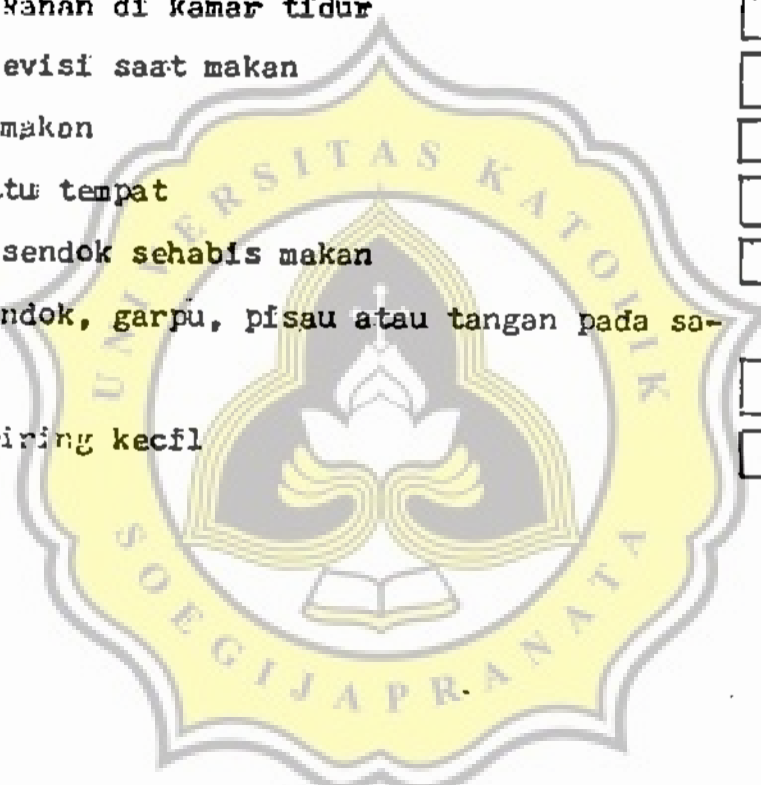
Hari : Jumat.....

Tgl. : 26-09-2025.....

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada sa-
at makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TDK
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



KARTU INTERVENSI

Hari : ... Sabtu

Tgl. : ... 27 - 07 - 95

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada sa-
at makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TDK
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



KARTU INTERVENSI

Hari : *Minggu*.....
Tgl. : *28-09-92*

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- | | YA | TDK |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| a. Meletakkan makanan di kamar tidur | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| b. Menonton televisi saat makan | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| c. Membaca saat makan | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| d. Makan pada satu tempat | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangen pada sa-
at makan | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| g. Makan dalam piring kecil | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



KARTU INTERVENSI

Hari : Senin.....

Tgl. : 24-09-95....

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada saat makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TDK
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



KARTU INTERVENSI

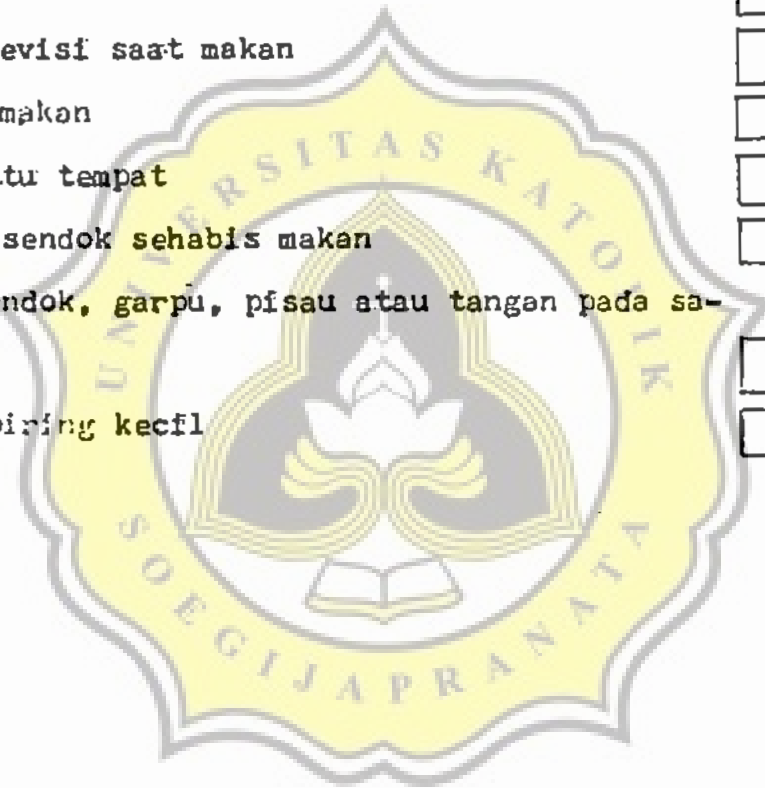
Hari : Selasa 30 Mei 98

Tgl. : 30 Mei 98

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada saat makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TDK
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



KARTU INTERVENSI

Hari : ... Rabu

Tgl. : ... 21.04.95

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada sa-
at makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TDK
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



KARTU INTERVENSI

Hari :^{Kamis}.....

Tgl. :¹⁻⁶⁻¹⁹⁹⁹.....

Jawablah daftar pernyataan dibawah ini dengan jujur

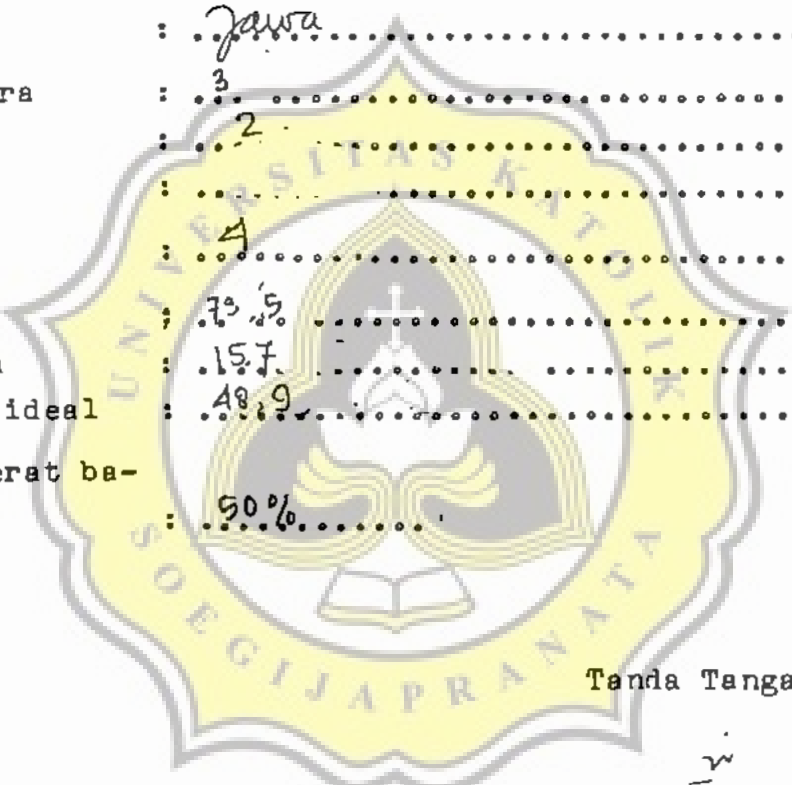
- a. Meletakkan makanan di kamar tidur
- b. Menonton televisi saat makan
- c. Membaca saat makan
- d. Makan pada satu tempat
- e. Menyisakan 1 sendok sehabis makan
- f. Meletakkan sendok, garpu, pisau atau tangan pada sa-
at makan
- g. Makan dalam piring kecil

YA	TDK
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



DATA PRIBADI

Nama :
Alamat (Smg) :
No. telp.....
Alamat rumah :
No. telp.....
Tgl. lahir :
Suku : Jawa
Jumlah Saudara : 3
Anak ke : 2
Fakultas :
Semester : 4
Berat badan : 73,5
Tinggi badan : 157
Berat badan ideal : 48,9
Kelebihan berat badan : 50%



Tanda Tangan

[Handwritten signature]

(.....)

Jika Anda mengambil keputusan untuk mengendalikan berat ba
dan, maka Anda diharapkan untuk melengkapi surat kontrak
dibawah ini.

SURAT KONTRAK

Saya, membuat suatu komitmen
untuk memulai mengendalikan berat badan atau menurunkan be
rat badan dengan membatasi jumlah kalori atau makanan yang
masuk dan meningkatkan aktifitas fisik.

Saya akan penuh kesadaran melakukan perjanjian ini. Saya a
kan mengendalikan berat badan saya atau menurunkan berat
badan saya selama kira - kira satu bulan lebih ini dengan
melakukan proram - program pengendalian berat badan yang
telah ditetapkan.

Tanggal : 1.-05-1995

Tanda Tangan



DATA PRIBADI

Nama :
Alamat (Smg) :
No. telp.
Alamat rumah :
No. telp.
Tgl. lahir :
Suku : Jawa
Jumlah Saudara : 2
Anak ke : 3
Fakultas :
Semester : 6
Berat badan : 86 Kg
Tinggi badan : 157,5 Kg
Berat badan ideal : 49,15
Kelebihan berat badan : 75 %



Tanda Tangan

4

(.....)

Jika Anda mengambil keputusan untuk mengendalikan berat ba
dan, maka Anda diharapkan untuk melengkapi surat kontrak
dibawah ini.

SURAT KONTRAK

Saya, membuat suatu komitmen
untuk memulai mengendalikan berat badan atau menurunkan be
rat badan dengan membatasi jumlah kalori atau makanan yang
masuk dan meningkatkan aktifitas fisik.

Saya akan penuh kesadaran melakukan perjanjian ini. Saya a
kan mengendalikan berat badan saya atau menurunkan berat
badan saya selama kira - kira satu bulan lebih ini dengan
melakukan proram - program pengendalian berat badan yang
telah ditetapkan.

Tanggal : 6 - Mei - 95

Tanda Tangan



Nama :

JADWAL PERTEMUAN

- Pertemuan I : Tgl 6 - 5 - 95
- Pertemuan II : Tgl 13 - 5 - 95
- Pertemuan III : Tgl 20 - 5 - 95
- Pertemuan IV : Tgl 27 - 5 - 95
- Pertemuan V : Tgl 3 - 6 - 95
- Pertemuan VI : Tgl 10 - 6 - 95

Setiap pertemuan diadakan pada hari Sabtu

Tanda Tangan

