

Eating Attitudes Test-26

No.	Pernyataann	Selalu	Sangat Sering	Sering	Kadang-Kadang	Jarang	Tidak Pernah
1	Saya takut menjadi gemuk						
2	Saya menghindari makan ketika lapar						
3	saya kecanduan dengan makanan						
4	saya pernah makan terlalu banyak dan merasakan bahwa saya tidak dapat berhenti						
5	Saya memotong makanan menjadi kecil-kecil						
6	saya mengetahui jumlah kalori yang saya makan						
7	saya menghindari makanan dengan karbohidrat tinggi (seperti roti, nasi, kentang)						
8	Saya merasa bahwa teman-teman dan keluarga saya senang jika saya makan lebih banyak						
9	Saya muntah setelah makan						
10	Saya merasa bersalah setelah makan						
11	Saya berkeinginan untuk menjadi kurus						
12	Saya berusaha membakar lebih banyak lemak ketika saya berolahraga						
13	Saya merasa orang lain menganggap saya terlalu kurus						
14	Saya merasa bahwa saya memiliki banyak lemak di tubuh						
15	Saya makan lebih lama dibanding orang lain						
16	Saya menghindari makanan yang mengandung gula						
17	saya memakan makanan khusus diet						
18	saya merasa bahwa makanan mengontrol hidup saya						
19	saya melakukan kontrol diri terhadap makanan						
20	saya merasa orang lain memaksa saya makan						
21	saya menghabiskan banyak waktu memikirkan makanan						
22	saya merasa tidak nyaman setelah memakan makanan manis						
23	saya melakukan diet						
24	saya menyukai perut saya kosong						
25	saya mencoba memuntahkan makanan sehabis makan						
26	Saya menikmati jenis-jenis makanan baru	0	0	0	1	2	3

No.	Pertanyaan	Tidak Pernah	Sekali dalam sebulan atau sedikit	2-3 kali dalam sebulan	sekali seminggu	2-6 kali seminggu	sekali sehari
Dalam 6 bulan terakhir							
27	Apakah Anda merasakan makan lebih banyak dari orang lain atau makan tidak terkendali?						
28	Apakah Anda pernah membuat diri Anda sakit (muntah) untuk mengontrol berat badan atau bentuk tubuh Anda?						
29	Apakah Anda pernah menggunakan obat pencahar atau pil diet untuk mengontrol berat badan atau bentuk tubuh Anda?						
30	Apakah Anda berolahraga lebih dari 60 menit sehari untuk menurunkan atau mengontrol berat badan?						
31	Apakah Anda kehilangan 9 kg (20 pon) atau lebih dalam 6 bulan terakhir?		Ya			Tidak	

"The EAT-26 has been reproduced with permission. Garner et al. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. Psychological Medicine, 12, 871-878."