



BES



Binge Eating Scale

Instruksi :

Di bawah ini terdapat sejumlah kelompok pernyataan bernomor. Bacalah semua pernyataan dalam tiap kelompok, dan tandai pada angka dari jawaban yang paling menggambarkan bagaimana perasaan anda tentang masalah-masalah yang anda miliki dalam mengendalikan atau mengontrol perilaku makan anda.

Nomor 1

1. Saya tidak merasa khawatir mengenai berat badan atau bentuk tubuh saya ketika saya bersama dengan orang lain
2. Saya merasa khawatir tentang bagaimana penampilan saya dihadapan orang lain, tetapi biasanya hal tersebut tidak membuat saya merasa kecewa terhadap diri saya sendiri.
3. Saya merasa khawatir oleh penampilan dan berat badan saya yang membuat saya merasa kecewa terhadap diri saya sendiri.
4. Saya merasa sangat khawatir tentang berat badan saya, dan seringkali saya merasa sangat malu dan jijik terhadap diri saya sendiri. Saya mencoba untuk menghindari kontak dengan orang lain (kontak sosial) karenanya.

Nomor 2

1. Saya tidak memiliki kesulitan untuk makan dengan perlahan sesuai tata cara yang berlaku.
2. Meskipun kelihatannya saya "melahap habis" makanan, saya tidak merasa kenyang karena makan terlalu banyak.
3. Kadang-kadang, saya cenderung makan dengan cepat dan kemudian, saya merasa tidak nyaman karena kekenyangan setelahnya.
4. Saya memiliki kebiasaan untuk menelan makanan saya, tanpa benar-benar mengunyahnya. Ketika hal ini terjadi, saya biasanya merasa tidak nyaman karena kekenyangan, sebab saya sudah makan terlalu banyak.

Nomor 3

1. Saya merasa mampu mengendalikan atau mengontrol dorongan makan saya ketika saya menghendaknya.
2. Saya merasa sepertinya saya telah gagal mengendalikan atau mengontrol makan saya, lebih dari rata-rata orang.

3. Saya benar-benar merasa tidak berdaya ketika harus mengendalikan atau mengontrol dorongan makan saya.
4. Karena saya merasa sangat tidak berdaya untuk mengendalikan atau mengontrol makan, saya menjadi sangat putus asa untuk mencoba mengendalikannya.

Nomor 4

1. Saya tidak memiliki kebiasaan makan ketika saya bosan.
2. Saya kadang-kadang makan ketika saya bosan, tetapi seringkali saya mampu "menyibukkan diri" dan melepaskan pikiran saya dari makanan.
3. Saya memiliki kebiasaan yang teratur untuk makan ketika saya bosan, namun terkadang, saya dapat menggunakan aktifitas lain untuk mengalihkan pikiran saya dari makan.
4. Saya memiliki kebiasaan kuat untuk makan ketika saya bosan. Sepertinya tidak ada satu halpun yang dapat menolong saya untuk menghentikan kebiasaan tersebut.

Nomor 5

1. Biasanya saya makan ketika saya lapar secara fisik (**physically hungry**).
2. Terkadang, saya makan karena dorongan / **impuls** untuk makan meskipun sebenarnya saya tidak lapar.
3. Saya memiliki kebiasaan teratur untuk memakan makanan, yang mungkin tidak begitu saya sukai atau nikmati, untuk memuaskan perasaan lapar (**hungry feeling**) saya, meskipun secara fisik saya tidak membutuhkan makanan tersebut.
4. Meskipun secara fisik saya tidak lapar (**physically hungry**), saya merasakan lapar di mulut saya, yang tampaknya hanya dapat terpuaskan ketika saya memakan makanan yang memenuhi mulut saya, seperti roti isi atau sandwich. Kadang-kadang, ketika saya memakan makanan untuk memuaskan rasa lapar di mulut saya (**mouth hunger**), saya kemudian memuntahkan atau mengeluarkannya kembali sehingga berat badan saya tidak akan bertambah.

Nomor 6

1. Saya tidak merasa bersalah atau membenci diri saya sendiri (**self-hate**) setelah saya makan berlebihan (**overeat**).
2. Setelah saya makan berlebihan, terkadang saya merasa bersalah atau membenci diri saya sendiri (**self-hate**).
3. Hampir sepanjang waktu saya mengalami rasa bersalah atau membenci diri sendiri (**self-hate**) yang kuat setelah saya makan berlebihan (**overeat**).

Nomor 7

1. Saya tidak kehilangan total kendali atas makan saya ketika berdiet (mengatur asupan makanan), bahkan setelah periode saya makan berlebihan (**overeate**).
2. Kadang-kadang ketika saya makan "makanan terlarang" pada saat diet (mengatur asupan makanan), saya merasa seakan-akan saya "telah gagal" dan bahkan makan lebih banyak.
3. Seringkali, ketika saya makan berlebihan (**overeate**) pada saat diet, saya memiliki kebiasaan mengatakan pada diri saya sendiri, "Saya sudah gagal sekarang, mengapa tidak sekalian saja". Ketika hal tersebut terjadi, saya bahkan makan lebih banyak lagi.
4. Saya memiliki kebiasaan teratur memulai diet (mengatur asupan makanan) ketat untuk diri saya sendiri, tetapi saya melanggar diet dengan terus melanjutkan makan berlebihan (**eating binge**). Kehidupan saya tampaknya seperti "di situasi pesta (banyak makan)" atau di situasi "kelaparan".

Nomor 8

1. Saya jarang makan begitu banyak makanan sehingga saya merasa kekenyangan yang tidak mengenakan setelah itu.
2. Biasanya sekitar sekali dalam sebulan, saya makan sejumlah besar makanan, dan akhirnya saya merasa sangat kekenyangan.
3. Saya memiliki periode atau waktu yang teratur dalam satu bulan untuk makan sejumlah besar makanan, apakah pada waktu makan (**mealtime**) atau pada waktu penyajian makanan kecil atau snacks.
4. Saya makan begitu banyak makanan sehingga secara teratur saya merasa sangat tidak nyaman setelah makan, dan kadang-kadang sedikit mual.

Nomor 9

1. Tingkat asupan kalori saya umumnya tidak naik sangat tinggi atau turun sangat rendah.
2. Kadang-kadang setelah saya makan berlebihan (**overeating**), saya akan berusaha mengurangi asupan kalori saya menjadi hampir tidak ada (atau hampir tidak makan apapun) sebagai kompensasi untuk kalori berlebihan yang telah saya makan.
3. Saya memiliki kebiasaan rutin untuk makan berlebihan (**overeating**) di malam hari. Tampaknya rutinitas saya bukan merasa lapar di pagi hari, melainkan makan berlebihan (**overeating**) di malam hari.

4. Di usia dewasa saya, saya memiliki periode minggu yang panjang dimana saya membuat diri saya kelaparan. Periode ini terjadi setelah periode saya makan berlebihan (**overeating**). Tampaknya saya menjalani kehidupan seperti "di situasi pesta (banyak makan)" atau di situasi "kelaparan".

Nomor 10

1. Saya biasanya bisa berhenti makan ketika saya menginginkannya. Saya mengetahui kapan "cukup adalah benar-benar cukup" ("**enough is enough**").
2. Kadang-kadang, saya mengalami dorongan untuk makan yang kelihatannya tidak bisa saya kendalikan (saya kontrol).
3. Seringkali, saya mengalami dorongan kuat untuk makan yang kelihatannya tidak dapat saya kendalikan (kontrol), tetapi di lain waktu saya dapat mengendalikan (mengontrol) dorongan saya untuk makan.
4. Saya merasa tidak mampu untuk mengendalikan (mengontrol) dorongan saya untuk makan. Saya merasa takut bahwa saya tidak bisa berhenti makan dengan sukarela.

Nomor 11

1. Saya tidak mengalami kesulitan atau masalah untuk berhenti makan ketika saya merasa kenyang.
2. Saya biasanya bisa berhenti makan ketika saya merasa kenyang, tetapi kadang-kadang makan berlebihan membuat saya merasa tidak nyaman karena kekenyangan (perut saya penuh).
3. Saya memiliki kesulitan atau masalah untuk berhenti makan begitu saya mulai makan, dan biasanya setelah makan saya merasa tidak nyaman karena kekenyangan (perut saya penuh).
4. Karena saya memiliki masalah tidak mampu berhenti makan ketika saya menginginkannya, terkadang saya harus membuat diri saya muntah untuk melegakan perasaan kekenyangan.

Nomor 12

1. Tampaknya saya makan sama banyaknya ketika saya bersama dengan orang lain (keluarga, perkumpulan sosial) maupun ketika saya hanya sendirian.
2. Kadang-kadang, ketika saya bersama dengan orang lain, saya tidak makan sebanyak yang saya inginkan karena saya merasa khawatir tentang makan saya.

3. Sering kali, saya hanya makan dalam jumlah sedikit ketika ada orang lain, karena saya sangat malu dengan makan saya.
4. Saya merasa sangat malu dengan makan berlebihan (**overeating**) yang saya miliki, sehingga saya memilih waktu-waktu untuk makan berlebihan (**overeating**) ketika saya mengetahui tidak ada seorangpun yang akan melihat saya. Saya merasa seperti "pemakan tersembunyi dalam lemari".

Nomor 13

1. Saya makan tiga kali sehari dengan hanya satu kali makan makanan kecil (**snack**) sesekali diantaranya.
2. Saya makan tiga kali sehari, tetapi saya biasanya juga makan makanan kecil (**snack**) diantara waktu makan.
3. Ketika saya makan makanan kecil (**snack**) yang membuat saya kenyang, saya menjadi terbiasa untuk melewatkan makan rutin saya.
4. Terdapat periode-periode yang rutin ketika saya seperti terus menerus makan, tanpa jadwal makan atau tanpa makan yang terencana.

Nomor 14

1. Saya tidak terlalu memikirkan upaya untuk mengendalikan atau mengontrol dorongan makan yang tidak saya inginkan.
2. Setidaknya ada waktu-waktu tertentu dimana saya merasa pikiran-pikiran saya **terokupasi** (disibukkan) dengan upaya untuk mengendalikan atau mengontrol dorongan makan saya.
3. Saya merasa bahwa saya sering menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan tentang seberapa banyak makanan yang telah saya makan atau tentang upaya untuk tidak makan lagi.
4. Tampaknya sebagian besar waktu terjaga saya **terokupasi** (disibukkan) dengan pikiran-pikiran tentang makan atau tidak makan. Saya merasa seperti terus menerus berjuang untuk tidak makan.

Nomor 15

1. Saya tidak banyak berpikir tentang makanan.
2. Saya memiliki keinginan kuat untuk makan namun hal tersebut hanya berlangsung sebentar saja.
3. Saya memiliki hari-hari ketika tampaknya saya tidak bisa berpikir tentang hal lain selain makanan.
4. Sebagian besar dari hari-hari saya, tampaknya **terokupasi** (disibukkan) dengan pikiran-pikiran tentang makanan. Saya merasa seperti saya hidup untuk makan.

Nomor 16

1. Saya biasanya mengetahui apakah saya merasa lapar secara fisik (**physically hungry**) atau tidak. Saya mengambil porsi makanan yang tepat untuk memuaskan rasa lapar saya.
2. Kadang-kadang, saya merasa tidak yakin apakah saya mengetahui bahwa saya merasa lapar secara fisik (**physically hungry**) atau tidak. Pada saat-saat seperti itu, sulit bagi saya untuk mengetahui seberapa banyak makanan yang harus saya ambil untuk memuaskan rasa lapar saya.
3. Meskipun saya mungkin mengetahui berapa banyak kalori yang harus saya makan, saya tidak mengetahui jumlah makanan "normal" untuk saya.

Contact person Indonesian Translation :
wilis_bandung@yahoo.com
dyahkusbiantari@gmail.com

Padjadjaran University, Jatinangor

TFEO



Three Factor Eating Questionnaire

Petunjuk Pengisian:

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan / pertanyaan terkait pola makan. Mohon dibaca setiap pernyataan, kemudian pilihlah dengan melingkari nomor jawaban Anda dari alternatif yang tersedia, yang menunjukkan seberapa sering Anda merasakan atau mengalami apa yang digambarkan dari pernyataan-pernyataan tersebut.

Pernyataan	Pasti benar	Sebagian besar benar	Sebagian besar salah	Pasti salah
1. Ketika saya mencium bau makanan lezat, saya sangat sulit untuk tidak makan walaupun saya baru saja selesai makan.	4	3	2	1
2. Saya dengan sengaja mengambil makanan dalam porsi kecil sebagai satu cara untuk mengendalikan berat badan.	4	3	2	1
3. Ketika saya merasa cemas, saya makan.	4	3	2	1
4. Kadang-kadang ketika saya mulai makan, saya seakan tidak bisa berhenti makan.	4	3	2	1
5. Bersama dengan orang yang sedang makan, seringkali membuat saya cukup lapar untuk makan juga.	4	3	2	1
6. Ketika saya merasa sedih, saya sering makan berlebihan.	4	3	2	1
7. Ketika saya melihat makanan yang lezat, saya sering merasa begitu lapar sehingga saya harus segera makan.	4	3	2	1
8. Saya menjadi demikian lapar sehingga sering perut saya seolah-olah ada lubangnya.	4	3	2	1

Pernyataan	Pasti benar	Sebagian besar benar	Sebagian besar salah	Pasti salah
9. Saya selalu lapar sehingga sulit bagi saya untuk berhenti makan sebelum saya menghabiskan seluruh makanan di piring saya.	4	3	2	1
10. Ketika saya merasa kesepian, saya menghibur / menenangkan diri dengan makan.	4	3	2	1
11. Saya dengan sadar menahan diri dari aktivitas makan agar berat badan tidak naik.	4	3	2	1
12. Saya tidak makan beberapa makanan tertentu karena makanan tersebut menyebabkan saya gemuk.	4	3	2	1
13. Saya selalu lapar sehingga makan setiap saat.	4	3	2	1

Pernyataan	Hanya pada saat waktu makan	Diantara jam makan, kadang-kadang	Diantara jam makan, sering	Hampir selalu
14. Seberapa sering Anda merasa lapar ?	1	2	3	4

Pernyataan	Tidak pernah/hampir tidak pernah	Jarang	Sering	Selalu/hampir selalu
15. Seberapa sering Anda menghindari "menimbun" makanan yang menggugah selera?	1	2	3	4

Pernyataan	Tidak mungkin	Hampir mungkin	Mungkin	Sangat mungkin
16. Seberapa mungkin Anda secara sadar makan lebih sedikit dari yang Anda inginkan?	1	2	3	4

Pernyataan	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Paling sedikit sekali seminggu
17. Apakah Anda tetap atau terus makan secara berlebihan (<i>binges</i>) meskipun tidak lapar?	1	2	3	4

18. Berapa angka / skala yang Anda berikan untuk diri Anda sendiri pada skala 1 sampai 8, dimana 1 berarti tidak membatasi diri (makan apapun dan kapanpun Anda ingin makan) dan 8 berarti sepenuhnya membatasi diri (terus menerus membatasi makanan dan tidak pernah berhenti)?

.....

Contact person Indonesian Translation :
 wilis_bandung@yahoo.com
 dyahkusbiantari@gmail.com

Padjajaran University, Jatinangor

YFAS



Yale Food Addiction Scale

Survei ini menanyakan tentang kebiasaan-kebiasaan makan anda dalam satu tahun terakhir. Orang kadang-kadang memiliki kesulitan dalam mengendalikan atau mengontrol asupan makanan tertentu, misalnya:

- Makanan manis, seperti es krim, coklat, donat, kue kering, cake, permen
- Starch atau amilum, seperti roti putih, bolugulung, pasta atau mie dan nasi
- Snackasin seperti chips atau keripik, pretzels dan crackers atau biscuit
- Makanan berlemak, seperti steak, daging panggang atau bacon, berbagai burger (misalnya: chickenburger, hamburger dll), pizza dan kentang goreng (**French fries**).
- Minuman bergula seperti minuman bersoda (cola cola, sprite, fanta, dll) dan berbagai soft drink seperti teh botol, Thai tea dll.

Jika pertanyaan-pertanyaan di bawah ini menanyakan tentang "MAKANAN TERTENTU", maka mohon pikirkan tentang makanan "APA"pun yang mirip atau serupa dengan makanan termasuk kedalam daftar kelompok di atas, atau makanan apapun "LAIN"nya yang menjadi masalah bagi anda dalam satu tahun terakhir.

Dalam 12 bulan terakhir ...	Tidak pernah	Sebulan sekali	2-4 kali sebulan	2-3 kali se-minggu	4/lebih /setiap hari
1. Saya mendapati ketika saya mulai makan makanan tertentu, saya berakhir dengan makan lebih banyak dari yang saya rencanakan.	0	1	2	3	4
2. Saya mendapati diri saya terus menerus mengkonsumsi makanan tertentu meskipun saya tidak lapar lagi.	0	1	2	3	4
3. Saya makan hingga pada titik saya merasa sakit secara fisik.	0	1	2	3	4
4. Tidak memakan jenis makanan tertentu atau mengurangi jenis makanan tertentu merupakan hal yang saya khawatirkan.	0	1	2	3	4

Dalam 12 bulan terakhir ...	Tidak pernah	Sebulan sekali	2-4 kali sebulan	2-3 kali se-minggu	4/lebih /setiap hari
5. Saya menghabiskan banyak waktu merasa lesu atau kelelahan (<i>fatigue</i>) karena makan berlebihan atau <i>overeating</i> .	0	1	2	3	4
6. Saya mendapati diri saya terus menerus makan makanan tertentu sepanjang hari.	0	1	2	3	4
7. Saya mendapati bahwa ketika makanan tertentu tidak tersedia, saya akan mencari cara di luar cara yang biasa saya lakukan untuk mendapatkannya. Contohnya, saya akan pergi ke toko untuk membeli makanan tertentu tersebut, meskipun di rumah tersedia makanan lain.	0	1	2	3	4
8. Ada saat-saat ketika saya mengonsumsi makanan tertentu atau mengonsumsi makanan tertentu sangat sering atau dalam jumlah besar, saya mulai makan makanan dan bukannya bekerja, atau menghabiskan waktu dengan keluarga dan teman-teman saya, atau terlibat dalam aktivitas-aktivitas penting atau menikmati aktivitas-aktivitas rekreasi lainnya.	0	1	2	3	4
9. Ada saat-saat ketika saya mengonsumsi makanan tertentu sangat sering atau mengonsumsi makanan tertentu dalam jumlah besar, saya menghabiskan waktu menangani perasaan negatif yang diakibatkan oleh makan berlebihan atau <i>overeating</i> dan bukannya bekerja, atau menghabiskan waktu dengan keluarga dan teman-teman saya, atau terlibat dalam aktivitas-aktivitas penting atau menikmati aktivitas-aktivitas rekreasi lainnya.	0	1	2	3	4
10. Ada saat-saat ketika saya menghindari situasi profesional atau situasi sosial dimana makanan tertentu tersedia, karena saya takut akan makan berlebihan atau <i>overeating</i> .	0	1	2	3	4

Dalam 12 bulan terakhir ...	Tidak pernah	Sebulan sekali	2-4 kali sebulan	2-3 kali se-minggu	4/lebih /setiap hari
11. Ada saat-saat ketika saya menghindari situasi profesional atau situasi sosial karena saya tidak bisa mengonsumsi makanan tertentu yang tersedia pada situasi tersebut.	0	1	2	3	4
12. Saya memiliki simtom menarik diri seperti agitasi, kecemasan atau simtom fisik lainnya ketika saya mengurangi atau menghentikan makan makanan tertentu (Mohon TIDAK menyertakan simtom menarik diri yang disebabkan oleh pengurangan minuman berkafein, seperti minuman bersoda, kopi, teh, minuman berenergi dan lain-lain).	0	1	2	3	4
13. Saya telah mengonsumsi makanan tertentu untuk mencegah perasaan cemas, agitasi, atau simtom-simptom fisik lainnya yang sedang berkembang saat itu. (Mohon JANGAN memasukkan konsumsi dari minuman berkafein seperti minuman bersoda, kopi, teh, minuman berenergi dan lain-lain).	0	1	2	3	4
14. Saya mendapati bahwa saya memiliki hasrat yang meningkat atau dorongan untuk mengonsumsi makanan tertentu, ketika saya mengurangi atau menghentikan makan makanan tertentu.	0	1	2	3	4
15. Perilaku saya terkait makanan dan makan menyebabkan kesulitan atau distress yang signifikan.	0	1	2	3	4
16. Saya mengalami masalah yang signifikan dalam kemampuan saya untuk berfungsi efektif (dalam aktivitas rutin harian, pekerjaan/sekolah, aktivitas sosial, aktivitas bersama keluarga, atau memiliki masalah kesehatan) yang disebabkan oleh makanan dan makan.	0	1	2	3	4

Dalam 12 bulan terakhir ...	Tidak	Ya
17. Konsumsi makanan saya telah menyebabkan masalah-masalah psikologi yang signifikan, seperti depresi, kecemasan, <i>self-loathing</i> , atau perasaan bersalah.		
18. Konsumsi makanan saya telah menyebabkan masalah-masalah fisik yang signifikan atau menyebabkan masalah fisik semakin buruk.		
19. Saya tetap mengonsumsi tipe / jenis makanan yang sama atau jumlah makanan yang sama meskipun saya sedang mengalami masalah emosi dan /atau masalah fisik.		
20. Seiring waktu saya mendapati bahwa saya membutuhkan makan lebih banyak dan lebih banyak lagi, untuk mendapatkan perasaan yang saya inginkan, seperti berkurangnya emosi negatif atau kesenangan yang meningkat.		
21. Saya mendapati bahwa memakan makanan dalam jumlah yang sama, tidak mengurangi emosi negatif saya atau tidak meningkatkan perasaan menyenangkan, seperti yang sebelumnya pernah terjadi.		
22. Saya ingin mengurangi atau menghentikan makan jenis makanan tertentu.		
23. Saya telah mencoba untuk mengurangi atau menghentikan makan jenis makanan tertentu.		
24. Saya telah berhasil untuk mengurangi atau tidak memakan jenis makanan tertentu.		

Dalam 12 bulan terakhir ...	1 kali	2 kali	3 kali	4 kali	5 kali atau lebih
25. Dalam satu tahun terakhir, berapa kali secara keseluruhan anda mencoba untuk mengurangi atau menghentikan makan makanan tertentu ?	0	1	2	3	4

26. Mohon lingkari semua makanan berikut ini yang menjadi masalah atau problem bagi Anda :

Es krim	Brokoli	Roti putih	Stroberi	Pretzels	Berbagai pisang	Pizza
Coklat	Kue kering / cookies	Bolu gulung	Nasi	Kentang goreng / French fries	Daging asap / bacon	Berbagai minuman bersoda (coca-cola, sprite, fanta, dll)
Apel	Cake	Berbagai selada	Biskuit / crackers	Wortel	Berbagai burgers (misal chickenburger, hamburger, dll)	Tak satupun dalam daftar ini
Donat	Permen	Mie atau pasta	Keripik / chips	Steak	Berbagai softdrink (Teh botol, Tea tabs, Thai tea, dll)	

27. Tulis nama makanan-makanan lain yang menjadi masalah atau problem bagi anda yang tidak tertera di daftar sebelumnya :

.....

.....

.....

.....

Contact person Indonesian Translation :
 wilis_bandung@yahoo.com
 dyahkusbiantari@gmail.com

Padjadjaran University, Jatinangor