

Berilah nilai pada pernyataan-pernyataan berikut. Setiap pernyataan harus dinilai dua kali. Di **bawah kolom “Keluarga”** berilah penilaian mengenai seberapa sering siapapun di dalam keluarga Anda melakukan apa yang tertera dalam pernyataan pada 3 bulan terakhir. Di bawah kolom **“Teman”** berilah penilaian mengenai seberapa sering teman, kenalan, atau rekan kerja Anda melakukan apa yang tertera pada 3 bulan terakhir.

Contoh:						
Bila anggota keluarga jarang mengejek menu yang saya santap, sementara teman saya sering melakukannya, maka jawaban saya akan menjadi						
			Keluarga			
			2			
						Teman
						5
Tidak pernah	Jarang	Sesekali	Sering	Sangat Sering		
1	2	3	4	5	Tidak berlaku	
1	2	3	4	5	8	

**Dalam tiga bulan terakhir, keluarga (atau anggota keluarga saya) ataupun teman saya:**

	Keluarga	Teman
1. Mencegah saya menyantap makanan “tidak sehat” (kue, snack berpenyedap rasa) ketika saya tergoda mengkonsumsinya	<b>1.</b>	<b>1.</b>
2. Membahas perubahan pola makan saya (contohnya menanyakan “Apakah saya masih terus mengubah pola makan?”).	<b>2.</b>	<b>2.</b>
3. Mengingatkan saya untuk tidak makan makanan yang tinggi lemak dan mengandung banyak garam	<b>3.</b>	<b>3.</b>
4. Memuji perubahan pola makan saya (contohnya seperti “Bagus itu!” atau “Teruskan!”)	<b>4.</b>	<b>4.</b>
5. Mengomentari atau menegur bilamana saya kembali ke pola makan yang lama	<b>5.</b>	<b>5.</b>
6. Makan makanan yang tinggi lemak dan mengandung banyak garam di depan saya	<b>6.</b>	<b>6.</b>
7. Menolak makanan yang sama dengan yang saya makan	<b>7.</b>	<b>7.</b>
8. Membawa makanan yang sedang saya hindari ke rumah/kantor/sekolah	<b>8.</b>	<b>8.</b>
9. Marah ketika saya mendorong untuk tidak makan makanan yang tinggi lemak dan banyak mengandung garam	<b>9.</b>	<b>9.</b>
10. Menawarkan saya makanan yang tengah saya hindari	<b>10.</b>	<b>10.</b>

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan yang mungkin dikatakan atau diperbuat seseorang kepada individu yang tengah mencoba berolahraga secara rutin. Kalau Anda tidak sedang berusaha untuk berolahraga secara rutin, maka beberapa pernyataan mungkin tidak relevan untuk Anda (silakan jawab tidak berlaku atau beri angka "8"). Cobalah untuk memberi jawaban pada semua pernyataan.

Setiap pernyataan harus dinilai dua kali. Di bawah kolom "Keluarga" berilah penilaian mengenai seberapa sering siapapun di dalam keluarga Anda melakukan apa yang tertera dalam pernyataan pada 3 bulan terakhir. Di bawah kolom "Teman" berilah penilaian mengenai seberapa sering teman, kenalan, atau rekan kerja Anda melakukan apa yang tertera pada 3 bulan terakhir.

Tidak pernah	Jarang	Sesekali	Sering	Sangat Sering	Tidak berlaku
1	2	3	4	5	8

**Dalam tiga bulan terakhir, keluarga (atau anggota keluarga saya) ataupun teman saya:**

	Keluarga	Teman
11. Berolahraga bersama saya	11.	11.
12. Menawarkan untuk berolahraga bersama	12.	12.
13. Mengingatkan saya untuk berolahraga	13.	13.
14. Memberi semangat untuk saya agar konsisten berolahraga	14.	14.
15. Mengubah jadwal mereka sehingga kami dapat berolahraga bersama	15.	15.
16. Membahas rencana olahraga bersama	16.	16.
17. Mengeluhkan banyaknya waktu saya habiskan untuk berolahraga	17.	17.
18. Mengkritik atau mengolok saya karena berolahraga	18.	18.
19. Membelikan atau memberikan hadiah ketika saya berolahraga	19.	19.
20. Merencanakan untuk berolahraga pada saat berekreasi atau berlibur	20.	20.
21. Membantu mengatur jadwal di sekitar kegiatan olahraga saya	21.	21.
22. Bertanya kepada saya tentang bagaimana agar mereka bisa lebih banyak berolahraga	22.	22.
23. Membahas tentang betapa mereka menyukai berolahraga	23.	23.