

**STATUS PRAESENS, OBSERVASI, DAN ANAMNESIS****1. FJA**

Status Praesence:

Status Physicus:

FJA memiliki tinggi badan  $\pm$  158 cm dengan berat badan 52 kg. Postur tubuh FJA cenderung "besar" dengan otot-otot yang cukup terlihat di bagian lengannya. FJA memiliki kulit yang berwarna kuning langsat. FJA memiliki bentuk wajah yang agak bulat. FJA memiliki hidung yang mancung, mata yang lebar berwarna hitam, dan alis mata yang cukup tebal. FJA menggunakan kacamata. FJA memiliki rambut yang panjang lurus dan berwarna hitam. FJA memiliki tahi lalat yang cukup banyak di wajahnya, terutama bagian pipi. Pada saat wawancara, FJA mengenakan kaus tidak berlengan berwarna putih serta celana pendek berwarna hitam.

Status Psychicus:

Ekspresi wajah FJA terkesan ramah. Hal ini tampak dari FJA yang sering tersenyum atau tertawa ketika wawancara berlangsung. FJA melakukan kontak mata dan berbicara dengan volume suara yang jelas. Pada awalnya, posisi duduk FJA agak condong ke depan. Setelah beberapa saat wawancara berlangsung, posisi duduk FJA terkadang bersandar ke punggung kursi.

#### Hasil Observasi:

Pada awalnya FJA terlihat canggung. Hal ini dapat terlihat dari pertanyaan FJA mengenai tujuan pengisian kuesioner dan wawancara yang akan dilakukan serta posisi duduk FJA yang agak jauh dari peneliti. Ketika mengisi kuesioner, FJA membacanya mulai dari lembar awal kuesioner dengan serius. Saat di bagian contoh pengerjaan, FJA mencoba mengerjakan contoh pertanyaan sambil bertanya kepada peneliti apakah caranya mengerjakan benar atau tidak. Kemudian FJA mengisi pertanyaan kuesioner. Sambil mengisi, FJA terkadang mengajukan pertanyaan mengenai maksud pertanyaan atau pernyataan dalam kuesioner. Ketika hendak melakukan wawancara, FJA melipat kedua tangannya di atas meja sambil menyatakan kesiapannya untuk menjawab semua pertanyaan yang akan diajukan. Ketika wawancara berlangsung, FJA bersikap kooperatif. Hal ini terlihat dari FJA yang bersedia menjawab semua pertanyaan yang diajukan, terutama ketika menjawab pertanyaan mengenai diet rendah karbohidrat yang dijalannya. Saat memberi penjelasan untuk setiap jawaban, FJA selalu menggerakkan tangannya dan volume suara FJA semakin keras dibanding saat awal wawancara berlangsung.

#### Anamnesa:

FJA merupakan seorang wanita yang saat ini berusia 26 tahun. FJA tinggal bersama dengan orang tua dan saudara-saudaranya di kota B. FJA merupakan anak ke dua dari empat bersaudara. FJA bersekolah di sekolah swasta ketika SD dan SMP. Sedangkan SMA, FJA bersekolah di sekolah negeri. Sejak SMP hingga SMA FJA

mengikuti les bahasa Inggris di sebuah institusi. Selanjutnya, FJA melanjutkan perguruan tingginya di perguruan tinggi swasta, karena tidak lulus ujian masuk ke perguruan tinggi negeri. FJA menyelesaikan kuliahnya tepat empat tahun. Sesudah lulus kuliah, FJA tidak langsung mendapat pekerjaan. FJA menganggur selama kurang lebih 1 tahun. Kemudian FJA mendapat pekerjaan sebagai seorang penerjemah dan asisten pribadi dari teman kakaknya yang memiliki suami yang berkewarganegaraan Amerika Serikat yang ingin membuka usaha pusat kebugaran. Pekerjaan sebagai seorang penerjemah ditawarkan kepada FJA karena teman kakaknya tersebut melihat latar belakang pendidikan informal bahasa Inggris yang pernah diikuti FJA.

Sejak saat itu FJA bekerja di tempat tersebut sebagai asisten pribadi dan penerjemah dari pemilik pusat kebugaran yang berkewarganegaraan Amerika Serikat. Pekerjaan sebagai asisten pribadi dan penerjemah dijalannya selama sang pemilik pusat kebugaran membangun tempat tersebut. Setelah pusat kebugaran tersebut berdiri, FJA ditawarkan oleh pemilik untuk menjadi seorang *trainer*, dengan alasan pemilik melihat adanya potensi *trainer* di dalam diri FJA. FJA menerima tawaran tersebut, dan ia menjadi *personal trainer* bagi wanita yang menjadi anggota di pusat kebugaran tersebut. Jumlah *personal trainer* pusat kebugaran tersebut yaitu 5 orang, termasuk atasannya dan FJA. Selain FJA, *personal trainer* yang lain adalah laki-laki.

Sebagai *personal trainer*, yang menjadi klien dari FJA adalah wanita. FJA diharuskan menjalani olah raga angkat beban (*weight lifting*) di pusat kebugaran tersebut agar terbentuk otot-otot tubuh. Selama kurang lebih satu tahun bekerja, FJA

belum menjalani diet rendah karbohidrat. Karena atasannya melihat jumlah kliennya yang semakin sedikit dan kenaikan berat badan dari FJA, FJA diharuskan menjalani diet rendah karbohidrat. Atasan FJA yakin bahwa jika FJA menjalani diet rendah karbohidrat, berat badan FJA akan berkurang sehingga akan dapat menarik lebih banyak lagi klien bagi FJA. FJA juga merasa bahwa bentuk badannya tidak cukup ideal untuk dijadikan contoh bagi klien-kliennya. FJA berharap, dengan menjalani diet rendah karbohidrat dan olah raga angkat beban, ia dapat menurunkan berat badannya dan membentuk tubuhnya lebih bagus lagi, sehingga dapat menarik lebih banyak wanita untuk menjadi kliennya. Sejak saat itu FJA memutuskan untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga angkat beban.

Sebelum menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga, FJA merasa tidak cukup yakin bahwa dengan menjalani diet tersebut ia akan memperoleh bentuk tubuh ideal. Dalam menjalani diet rendah karbohidrat, seseorang harus mengkonsumsi makanan yang mengandung protein lebih banyak dari pada makanan yang mengandung karbohidrat, serta harus mengkonsumsi daging ayam, daging ikan, daging sapi dan telur. Dalam diet rendah karbohidrat juga hanya diperbolehkan mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dalam jumlah sedikit, yaitu roti gandum atau sereal. Jenis sayuran yang dapat dikonsumsi pun sangat terbatas, seperti brokoli, buncis, atau selada. Selain jenis makanan dan porsi makanan yang diatur dalam diet rendah karbohidrat tinggi protein, cara memasak makanan pun menggunakan *olive oil*, dengan pertimbangan bahwa dalam minyak tersebut lemak yang dikandung jumlahnya sedikit. Banyaknya jumlah protein yang dikonsumsi

membuat FJA merasa tidak cukup yakin bahwa diet yang akan dijalannya akan menghasilkan bentuk tubuh yang ideal. Menurut FJA, mengkonsumsi protein, seperti daging dan telur dalam jumlah yang banyak justru akan membuat tubuh seseorang menjadi lebih besar. Namun, FJA melihat bahwa klien atasannya berhasil menurunkan berat badan setelah menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Hal ini yang membuat FJA berharap diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan berhasil mengurangi berat badannya dan membantunya memperoleh bentuk tubuh ideal.

Sebelum menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga, FJA menyatakan bahwa dirinya juga pernah mencoba mengurangi berat badannya dengan menjalani diet seperti menjalani puasa. Diet ini dijalannya ketika di SMU, untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Menurut FJA, saat menjalani diet seperti menjalani puasa dirinya tidak makan selama 12 jam. Di luar waktu tidak makan tersebut, FJA memperbolehkan dirinya mengkonsumsi makanan jenis apapun. Diet seperti ini dilakukannya dalam jangka waktu yang tidak kontinu. Jika FJA merasa mampu melakukannya selama sebulan, ia akan terus menjalaninya. Jika FJA merasa tidak mampu, ia akan berhenti menjalaninya. FJA menyatakan bahwa diet seperti ini memang dapat mengurangi berat badannya. Namun berat badan yang berkurang tersebut tidak bertahan lama. Akibatnya, berat badan FJA naik-turun saat menjalani jenis diet tersebut.

Dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga tidak dijalani FJA dalam jangka waktu yang kontinu. Lamanya menjalani diet rendah karbohidrat yaitu

selama 2-3 bulan, dan waktu ini berbeda-beda pada setiap orang yang menjalaninya. Ketika ia sudah mencapai targetnya, yakni mendapat bentuk tubuh ideal, FJA menghentikan dietnya dan menjaga bentuk tubuhnya dengan tetap menjalani olah raga angkat beban. Namun jika FJA mengalami kenaikan berat tubuh, ia kembali menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Menurut FJA, selama menjalani diet jenis makanan yang dapat dikonsumsi itu kurang bervariasi dan tidak mengundang selera untuk makan. FJA menyatakan bahwa ia sangat menyukai makanan yang manis, seperti roti, *cake*, atau cokelat. Sedangkan menu makan yang harus dikonsumsi FJA sehari-hari adalah daging, seperti ikan, sapi, ayam, serta 3 buah telur dan sayur yang direbus, seperti buncis, selada, atau brokoli. FJA hanya diperbolehkan menggunakan garam, merica atau lada dalam masakannya. Menurut FJA hal ini akan membuatnya mudah merasa bosan dalam menjalani diet rendah karbohidrat. Selain itu, waktu makan pun harus terjadwal. FJA diharuskan makan 4-5 kali sehari tiap 3 jam. Menurut FJA, pola makan yang teratur dan terjadwal yang harus dijalannya itu dapat melatih dirinya untuk lebih disiplin lagi dalam mengkonsumsi makanan. Dan dengan adanya disiplin dalam mengkonsumsi makanan, FJA berharap dirinya dapat terhindar dari penyakit yang disebabkan karena jenis makanan yang tidak sehat, seperti penyakit jantung.

FJA menyatakan bahwa menjalani diet rendah karbohidrat akan membuat pengeluaran menjadi bertambah. Bagi FJA, harga makanan yang mengandung protein termasuk mahal. Dan jika dibandingkan dengan pendapatannya, pengeluarannya cukup besar untuk membeli makanan-makanan tersebut.

FJA menyatakan bahwa jika harus menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga lagi, ia bersedia menjalaninya. FJA juga menyatakan bahwa dengan memiliki bentuk tubuh ideal hasil dari menjalani diet dan olah raga merupakan hal yang dianggapnya baik. Sejak dulu FJA menginginkan untuk memiliki bentuk tubuh ideal agar dapat terlihat bagus memakai pakaian dengan berbagai model. Selain itu, pekerjaannya sebagai *personal trainer* menuntutnya untuk memiliki bentuk tubuh ideal yang dapat dijadikan model bagi klien-klien wanitanya. Dan setelah memiliki pengalaman berhasil mendapat tubuh ideal dari menjalani diet dan olah raga, FJA menyatakan bahwa ia mau dan berusaha menjalaninya. Namun, menurut FJA, jika berat badannya tetap stabil, ia memilih untuk menjaga kestabilan berat badannya dengan tetap menjalani olah raga dibandingkan dengan menjalani diet rendah karbohidrat. Hal ini disebabkan karena makanan yang harus dikonsumsi saat diet akan menimbulkan kebosanan. Bagi FJA kebosanan ini merupakan hal yang cukup buruk dalam menjalani diet, karena jika sudah muncul rasa bosan maka ia akan lebih mudah tergoda untuk melanggar aturan makanan dalam diet, yang selanjutnya dapat membuat FJA gagal mencapai target, yaitu bentuk tubuh ideal.

FJA menjalani diet rendah karbohidrat dengan adanya pemantauan dari atasannya, yang juga merupakan seorang *personal trainer*. Atasannya memberikan daftar makanan yang dapat dikonsumsi FJA, dan terkadang juga memberikan menu makan apa saja yang boleh dimakannya. Atasannya juga sering bertanya mengenai jenis makanan apa saja yang sudah dikonsumsinya selama satu hari. Atasannya juga memantau pengurangan berat badan yang dicapai oleh FJA dengan cara mencatat

berat badan FJA sebelum menjalani diet dan olah raga. Jika FJA sangat ingin mengkonsumsi makanan yang manis atau makanan yang diinginkannya selain makan berprotein, FJA harus bertanya dulu kepada atasannya apakah boleh atau tidak. Selain itu, jika atasan menuntutnya untuk menjalani diet rendah karbohidrat yang bersih (*clean diet*), FJA tidak diperbolehkan menggunakan garam dalam makanannya dan tidak boleh mengkonsumsi karbohidrat sama sekali.

Selain memantau cara FJA menjalani diet, atasannya juga memantau bagaimana FJA menjalani olah raga angkat beban. Menurut FJA, atasannya yang juga merupakan *trainer*-nya itu, menjadi rekannya dalam menjalani olah raga angkat beban. Dengan menjadi rekan dalam menjalani olah raga, *trainer*-nya dapat memantau apakah FJA melakukan olah raga dengan benar dan dalam beban yang sesuai. FJA menyatakan bahwa pemantauan dari atasannya membuatnya termotivasi untuk mencapai bentuk tubuh ideal yang diinginkannya. Menurut FJA, atasannya menuntutnya seperti itu agar FJA dapat sekaligus mempromosikan dirinya sebagai *personal trainer* wanita. FJA memutuskan untuk menuruti apa yang dikatakan oleh atasannya mengenai diet dan olah raga, karena FJA percaya bahwa diet dan olah raga tersebut akan memberikan hasil yang diinginkannya, yaitu berkurangnya berat badan, seperti yang dialami oleh klien atasannya. Setelah pertama kali berhasil diet rendah karbohidrat disertai olah raga dan mengalami penurunan berat badan, FJA merasakan perubahan ini meningkatkan rasa percaya dirinya karena mendapat pujian dari atasannya dan klien-kliennya. FJA menyatakan bahwa klien-kliennya berkeinginan memiliki bentuk tubuh seperti dirinya setelah menjalani diet rendah karbohidrat

disertai olah raga. Selain itu, menurut FJA, atasannya selalu menuntut FJA untuk menjalani diet rendah karbohidrat jika ada acara perlombaan binaraga. FJA dituntut untuk memiliki berat badan yang diharuskan atasannya, meskipun FJA tidak mengikuti perlombaan tersebut. Menurut FJA, atasannya menuntutnya seperti itu agar FJA dapat sekaligus mempromosikan dirinya sebagai *personal trainer* wanita.

FJA menyatakan bahwa keluarga tidak mendukungnya dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Keluarganya berpendapat bahwa dengan menjalani diet rendah karbohidrat ini pengeluaran FJA akan semakin bertambah karena harus mengkonsumsi daging dan telur. Selain itu, keluarga FJA juga tidak setuju jika FJA menjalani olah raga angkat beban. Menurut FJA, keluarganya, terutama ibunya berpikir bahwa olah raga angkat beban akan membuat berat badannya semakin bertambah jika suatu saat FJA berhenti menjalaninya. FJA tidak terlalu merisaukan pendapat dari keluarganya, karena atasannya pernah mengatakan bahwa berat badannya tidak akan semakin bertambah jika suatu saat FJA berhenti menjalani olah raga angkat beban.

Teman-teman FJA, terutama rekan sekerjanya, tidak diharuskan menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Rekan-rekan sekerjanya sering kali menggoda FJA jika sedang menjalani diet dengan memakan makanan kesukaan FJA di hadapannya. Selain itu, mereka juga terkadang mengatakan kepada FJA bahwa dirinya tidak perlu menjalani diet rendah karbohidrat dan menyarakannya untuk berhenti. Pada awalnya FJA merasa tergoda untuk berhenti menjalani diet yang sedang dilakukannya. Namun jika FJA mengingat usaha-usaha yang sudah

dilakukannya dan juga hasil yang akan didapatkannya, FJA memutuskan untuk melanjutkan diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

FJA menyatakan bahwa meskipun keluarga dan teman-teman sekerjanya tidak setuju FJA menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga, ia tetap akan menjalaninya. FJA menyatakan bahwa tuntutan atasannya yang paling mempengaruhinya untuk menjalani diet dan olah raga dan FJA harus memenuhi tuntutan tersebut sebagai bagian dari pekerjaannya. Karena itu, FJA akan menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga jika atasannya memandang perlu.

Saat pertama kali menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga, FJA mengalami kesulitan. Hal yang dirasakannya sebagai kesulitan adalah terbatasnya jumlah makanan yang dapat dikonsumsi, padahal ia menyukai makanan yang manis. FJA merasa kesulitan mengatasi keinginannya untuk mengkonsumsi makanan yang manis saat ia menjalani diet. FJA juga terkadang merasa tergoda untuk mengkonsumsi makanan yang manis, terutama jika akhir minggu, karena di akhir minggu FJA memiliki waktu luang yang lebih banyak yang sering membuatnya ingin makan lebih banyak. Untuk mengatasi hal ini, jika akhir minggu tiba, FJA memilih untuk diam di rumah daripada pergi bersama teman-temannya. Menurut FJA, dengan diam di rumah, ia lebih dapat menahan keinginannya untuk mengkonsumsi makanan yang manis atau makanan lain yang tidak dapat dikonsumsi selagi menjalani diet.

Selain itu, hal yang dirasakannya sulit dalam menjalani diet rendah karbohidrat adalah tidak seimbangny pendapatannya dengan pengeluarannya untuk membeli makanan-makanan yang mengandung protein yang harus dikonsumsi.

Makanan seperti telur, daging ayam, daging sapi, ikan, sayur selada, brokoli adalah jenis makanan yang harus dikonsumsi dalam menjalani diet rendah karbohidrat. Dan menurut FJA, makanan-makanan tersebut harganya cukup mahal. Terlebih lagi karena menjalani olah raga angkat beban, FJA harus mengonsumsi protein lebih banyak sebagai sumber tenaga dan bahan pembentuk otot tubuh. Kesulitan lain yang dialami FJA adalah rasa bosan yang muncul karena harus mengonsumsi makanan yang tidak bervariasi dan rasa makanannya pun dirasakan FJA sangat tidak mengundang selera. FJA menyatakan, rasa bosan yang timbul ini diatasinya dengan mencari variasi menu lain yang dapat dikonsumsi oleh orang yang sedang menjalani diet serta olah raga seperti dirinya. Variasi menu didapatnya dari majalah-majalah olah raga dan kesehatan. Menurut FJA, mencoba berbagai variasi menu cukup membantunya mengurangi rasa bosan. Namun dalam mencoba variasi menu lain FJA harus memasak sendiri dan memerlukan waktu yang lebih lama dibandingkan jika ia memasak menu biasa.

FJA menyatakan bahwa dirinya tidak terlalu sulit mengikuti latihan angkat beban yang harus dijalannya. FJA menyatakan bahwa dirinya memang menyukai olah raga. Latihan angkat beban yang harus dijalannya di pusat kebugaran tersebut sebanyak tiga kali dalam seminggu. Satu kali latihan lamanya berkisar 30 – 45 menit. FJA menyatakan bahwa latihan angkat beban di pusat kebugaran tersebut berbeda dengan latihan angkat beban di pusat kebugaran yang lain. Menurut FJA, latihan angkat beban di pusat kebugaran tersebut memiliki fokus latihan pada bagian tubuh tertentu selama jangka waktu tertentu. Jika belum terjadi perubahan pada bagian

tubuh yang menjadi fokus, maka latihan untuk bagian tersebut akan tetap dilakukan. FJA menyatakan cara latihan seperti ini dirasakan membantu mempercepat pembentukan badan dan pengurangan berat badan. Menurut FJA, otot-otot yang terbentuk dari latihan angkat beban membantu mempercepat pengurangan berat badan, karena otot-otot dalam tubuh membantu pembakaran lemak. Meskipun FJA cukup sering merasakan sakit pada tubuhnya setelah selesai menjalani latihan atau terkadang merasakan panas dalam tubuh karena menjalani latihan tersebut.

Jika harus menjalani diet ini, FJA masih mengalami kesulitan-kesulitan seperti yang disebutkan di atas. Meskipun jumlah kliennya bertambah, pengeluaran yang besar karena harus mengonsumsi makanan berprotein tetap akan menjadi kesulitannya. FJA juga menyatakan bahwa rasa bosan karena harus mengonsumsi makanan yang kurang bervariasi akan tetap muncul jika harus menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Menurut FJA, rasa bosan ini akan tetap sering muncul karena harus menjalani diet selama 2-3 bulan dengan variasi dan rasa makanan yang kurang mengundang selera. FJA juga menyatakan bahwa tidak jarang rasa bosan ini mengakibatkan munculnya keinginan untuk melanggar aturan diet. Untuk mengatasi rasa bosan ini, FJA akan mencari variasi menu dari majalah atau mengganti memasak jenis daging yang berbeda tiap minggu. Hal yang dirasakan FJA membantu dalam menjalani diet dan olah raga ini adalah adanya pengawasan dari *trainer* yang merupakan atasannya. Meskipun sudah pernah menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga, FJA tetap berpendapat bahwa diet dan olah raga adalah hal yang

sulit, karena sulitnya mengendalikan diri untuk tidak tergoda melanggar aturan diet serta sering munculnya rasa bosan.

## 2. D

Status Praesence:

Status Physicus:

D memiliki tinggi badan  $\pm$  155 cm dengan berat badan 46 kg. Postur tubuh D cenderung "kecil". D memiliki kulit yang berwarna sawo matang. Bentuk wajah D agak bulat. D memiliki bibir yang agak tebal, mata yang lebar, dan susunan gigi depan yang tidak rata. D memiliki potongan rambut pendek dan berwarna cokelat. D memiliki tungkai yang tidak sama panjangnya. Tungkai kiri D lebih pendek dibanding tungkai kanannya. Hal ini membuat cara berjalan D terlihat pincang. Gaya berpakaian D terkesan *casual*, yaitu mengenakan kaus berwarna hitam dan celana panjang dari kain berwarna hitam, serta mengenakan sepatu kets berwarna putih.

Status Psychicus:

Ekspresi wajah D terlihat ramah. Hal ini terlihat dari D yang sering tersenyum, mulai dari saat pengisian kuesioner hingga wawancara. Pada awal pertemuan, D menjawab pertanyaan peneliti dengan jawaban-jawaban yang cenderung singkat dan apa adanya, sehingga terkesan kurang kooperatif. Pada pertemuan kedua dan ketiga, D menjawab pertanyaan peneliti dengan lengkap dan menambahkan kalimat-kalimat yang menceritakan tentang dirinya. Hal ini

mengesankan D kooperatif. Posisi duduk D agak condong ke depan. Selama wawancara berlangsung, D melakukan kontak mata. Volume bicara D keras dan jelas.

#### Hasil Observasi:

D bertanya mengenai tujuan dari pengisian kuesioner dan menyatakan kesediaannya untuk menjadi responden penelitian. D menjalani latihan angkat beban terlebih dahulu sebelum mengisi kuesioner. D bertanya bagaimana cara pengisian kuesioner sambil melihat lembar kuesioner bagian cara pengerjaan. Sambil peneliti menjelaskan cara pengerjaannya, D mengangguk-anggukan kepala sambil menyebutkan jawaban pertanyaan di bagian cara pengerjaan. D menggunakan kacamata saat mengisi kuesioner. Ketika mengisi kuesioner, D duduk di samping *personal trainer*-nya. D mengisi kuesioner sambil membaca setiap item-nya dengan bersuara. Ketika mengisi kuesioner bagian Data Penunjang 2, D bertanya mengenai maksud pertanyaan nomor 1 dan 5.

#### Anamnesa:

D merupakan seorang wiraswasta yang bergerak di bidang usaha menjual dan merangkai bunga. Sebelum menjalani wiraswasta, D bekerja selama 9 tahun di sebuah perusahaan. Setelah itu, D menjalani wiraswasta selama kurang lebih 14 tahun berjalan. Pekerjaan D tidak menuntunya untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga, meskipun D memiliki klien yang pada umumnya berasal dari kalangan ekonomi yang tinggi.

Sebelum menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga angkat beban, D secara rutin menjalani *fitness* di berbagai pusat kebugaran dan hotel bersama temannya, namun tanpa menjalani diet. Selain itu, D juga menjalani olah raga renang seminggu dua kali. D juga terkadang berolah raga basket. D juga pernah mempelajari olah raga polo air. Berbagai olah raga tersebut dijalani D agar kedua tungkainya yang tidak sama panjang terus bergerak.

Setelah beberapa waktu, kesibukan kerja D membuatnya tidak dapat menjalani olah raga renang secara konsisten, sedangkan kedua kakinya harus digerakkan secara rutin agar tidak sering lemas. Karena itu, dengan saran dari temannya, D memutuskan untuk menjadi anggota di Pusat Kebugaran "X", tempat D saat ini menjalani olah raga angkat beban. Menurut D, waktu untuk berolah raga di Pusat Kebugaran "X" dapat diatur sesuai jadwal pekerjaannya, serta pendapat temannya mengenai program latihan di pusat kebugaran tersebut yang berbeda dari pusat kebugaran lainnya. Setelah beberapa saat menjalani olah raga angkat beban, D disarankan oleh *personal trainer*-nya untuk menjalani diet rendah karbohidrat dengan tujuan agar badan lebih mudah terbentuk dan mengurangi berat badan. D menyetujui saran dari *personal trainer*-nya, karena D juga melihat bagusnya bentuk badan anggota pusat kebugaran yang juga menjalani diet.

D menyatakan bahwa ia tidak keberatan untuk menjalani apa yang disarankan *personal trainer*-nya, yaitu menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga, meskipun pada awalnya ia merasa ukuran badannya tidak begitu besar untuk harus menjalani diet rendah karbohidrat. D menyatakan bahwa ia merasa tidak terlalu sulit

mengikuti peraturan diet rendah karbohidrat yang diberikan *personal trainer*-nya. Diet rendah karbohidrat tinggi protein yang dijalani D mengharuskannya untuk mengonsumsi daging sapi, ayam, atau ikan, serta telur dalam porsi yang besar di setiap waktu makannya, yaitu 5 kali sehari. Jenis makanan yang harus dikonsumsinya tersebut merupakan makanan yang sudah biasa ia konsumsi sehari-hari. D juga menyatakan bahwa ia tidak begitu menyukai nasi. Jadi ketika diharuskan mengonsumsi makanan berprotein dan mengurangi nasi, D menyatakan bahwa ia tidak merasakan kesulitan. Selain itu, D juga diharuskan untuk mengurangi konsumsi cemilan dan buah-buahan, karena mengandung karbohidrat, yaitu seperti kentang goreng, keju, *nachos*, cokelat, es krim atau *brownies*, serta buah-buahan, seperti kiwi dan strawberry. Menurut D, untuk mengurangi konsumsi cemilan dan buah-buahan ini adalah hal yang cukup sulit. Menurut D, ia selalu menyediakan jenis makanan tersebut di mobilnya, juga buah strawberry dan kiwi. Ketika diharuskan mengurangi konsumsi makanan-makanan tersebut oleh *personal trainer*-nya, D menyatakan bahwa ia bersedia melakukannya meskipun pada awalnya cukup sulit dilakukan.

Menurut D, keluarga menuntut dan juga tidak menuntut D untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Keluarga menyetujui kegiatan olah raga angkat beban yang diikuti D di pusat kebugaran tersebut. Mengenai diet yang dijalani D, keluarga tidak begitu memperhatikan hal tersebut. Karena, menurut D, keluarganya sudah terbiasa dengan jenis makanan yang dikonsumsi D saat diet, yaitu jenis makanan yang juga dikonsumsi D sehari-hari.

Setelah menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga yang pertama kali, D menyatakan bahwa ukuran tubuhnya semakin mengecil. Menurut D, ukuran badannya yang semakin mengecil merupakan hal yang menyenangkan, karena ia bisa memakai baju dalam ukuran apapun. D menyatakan bahwa ia tidak cukup puas dengan ukuran tubuhnya yang semakin mengecil. Ia juga ingin badannya memiliki sedikit bentuk-bentuk otot, seperti yang dimiliki *personal trainer*-nya. Hal ini membuat D ingin kembali menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

Meskipun pada awalnya memperoleh tubuh ideal tidak menjadi tujuan utama D menjalani diet rendah karbohidrat, namun ketika berat badannya berkurang setelah menjalani diet yang pertama kali, D menjadi ingin kembali menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Selain itu, menurut D, pola makan yang diatur serta jam makan yang terjadwal dalam diet dapat membentuk disiplin diri. Berkurangnya cemilan dan buah-buahan yang dapat dikonsumsi membuat D menjadi terbiasa dengan porsi cemilan yang sedikit. Selanjutnya, hal ini membuat tubuh D langsung memberikan reaksi jika D terlalu banyak makan buah atau cemilan. D menyatakan bahwa perutnya langsung merasa mual jika ia terlalu banyak makan cemilan dan buah dari porsi yang seharusnya. Jadi disiplin diri dalam mengatur porsi cemilan dan buah, menurut D, menjadi terbentuk dengan sendirinya. Bagi D waktu makan yang terjadwal dan rasa makanan yang *plain* terkadang membuatnya merasa bosan. D menyatakan bahwa jenis makanan berprotein tinggi yang harus dikonsumsi tidak menjadi halangan baginya dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga. D menyatakan bahwa sejak kecil ia sudah terbiasa mengonsumsi lebih banyak

protein dibandingkan karbohidrat. Menurut D, ia tidak suka mengonsumsi nasi. Ia sudah terbiasa mengonsumsi daging sapi, telur, atau ikan salmon, serta selalu makan roti gandum dalam sarapannya. Menurut D, kebiasaan ini membantunya dalam menjalani diet rendah karbohidrat.

Saat menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga, D menyatakan bahwa dirinya mengalami kesulitan yang cukup sedikit. Variasi makanan yang terbatas yang dapat dikonsumsi saat menjalani diet tidak menjadi kendala bagi D. Hal ini disebabkan karena sejak dulu D memang tidak terbiasa mengonsumsi makanan seperti gado-gado, mi kocok, jajanan-jajanan, dan juga nasi. D sudah terbiasa mengonsumsi roti gandum, ikan salmon, ikan tuna, telur, dan juga daging, serta buah-buahan. Dalam menjalani diet rendah karbohidrat ini, D diharuskan menggunakan minyak zaitun dalam masakannya. Meskipun harga minyak zaitun yang cukup mahal, hal ini tidak menjadi kendala bagi D karena memang terbiasa menggunakan minyak zaitun dalam memasak dan tingkat pendapatannya pun mendukungnya untuk membeli minyak zaitun serta makanan-makanan berprotein tinggi.

Kesulitan yang dihadapi D pada awal menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga adalah lambatnya dalam berpikir. D menyatakan kelambatan berpikir ini disebabkan karena sedikitnya jumlah asupan karbohidrat yang dapat dikonsumsi, sehingga tidak ada gula yang menjadi sumber energi dalam berpikir. Namun kelambatan berpikir ini hanya berlangsung seminggu pada D. Selanjutnya tubuhnya sudah merasa terbiasa. Selain itu, D juga diharuskan untuk mengurangi

konsumsi cemilan, seperti kentang goreng, *nachos*, keju, cokelat, es krim dan *brownies*, serta mengurangi konsumsi buah-buahan. Menurut D, hal ini cukup sulit dilakukan, karena ia sangat menyukai makanan-makanan tersebut, terutama buah-buahan seperti kiwi dan strawberry. Untuk mengatasi kesulitan ini, atas saran dari *personal trainer*-nya, D tetap mengonsumsi cemilan tersebut dan buah-buahan tetapi dalam porsi kecil dan hanya dimakan segera setelah latihan angkat beban. Alasannya adalah karena setelah melakukan latihan angkat beban, tubuh masih melakukan pembakaran. Sehingga makanan apapun yang dimakan setelah latihan akan langsung dibakar oleh tubuh dan tidak membentuk lemak.

D menyatakan bahwa terdapat sifat dalam dirinya yang membantunya menjalani diet rendah karbohidrat tinggi protein. Menurut D, ia tidak memandang diet rendah karbohidrat disertai olah raga adalah hal yang sulit untuk dilakukan. D menyatakan bahwa jika sejak awal sudah memandang sesuatu itu sulit dilakukan, maka untuk selanjutnya akan sulit dijalankan. Karena itu, menurut D, ia menjalani diet disertai olah raga dengan santai. D menyatakan bahwa ia bersedia melakukan setiap aturan yang diberikan oleh *personal trainer*-nya untuk diet dan berolah raga. Menurut D, jika ia melihat teman-temannya yang pernah menjalani diet dan merasa tertekan karena tidak dapat makan makanan yang diinginkan, rasa tertekan itu akan membuat seseorang menjadi tidak dapat mengendalikan pola makannya ketika sedang tidak menjalani diet. Pola makan yang menjadi tidak terkendali inilah yang dapat membuat tubuh kembali besar. D menyatakan bahwa cara dirinya memandang diet

inilah yang akan dapat membantunya menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

### 3. WN

Status Praesence:

Status Physicus:

WN memiliki tinggi badan  $\pm 162$  cm dan berat badan  $\pm 52$  kg. Postur tubuh WN terlihat proporsional, namun bagian perut WN terlihat cukup besar. WN memiliki kulit yang berwarna sawo matang. WN memiliki bentuk wajah yang lonjong dan dagu yang agak panjang ke depan. WN menggunakan kerudung. WN memiliki hidung yang agak mancung dan bibir yang kecil. Gaya berpakaian WN terkesan *casual*, yaitu mengenakan baju panjang berwarna abu-abu dan celana panjang berwarna hitam. WN memakai sepatu kets berwarna putih.

Status Psychicus:

Ekspresi wajah WN pada awalnya terlihat serius. Namun ketika diajak bicara, nada bicaranya ramah dan melakukan kontak mata dengan peneliti. Volume bicara WN tidak terlalu keras. Artikulasi bicara WN terdengar jelas. Saat mengisi kuesioner, posisi duduk WN condong ke depan mendekati ke meja. Saat wawancara, posisi duduk WN bersandar pada punggung kursi.

## Hasil Observasi:

Ketika diminta kesediaan oleh peneliti untuk mengisi kuesioner terlebih dulu lalu akan dilanjutkan dengan wawancara, WN langsung menyatakan kesediaannya. Sambil mengisi kuesioner, WN mengajukan beberapa pertanyaan kepada peneliti mengenai pendidikan yang sedang ditempuh oleh peneliti. Saat mengisi kuesioner, WN tidak mengajukan pertanyaan mengenai pertanyaan dalam kuesioner. Ketika wawancara, WN menjawab pertanyaan sambil terkadang merapikan kerudungnya. WN tertawa saat menjawab pertanyaan mengenai diet rendah karbohidrat yang dijalannya. Hal ini disebabkan karena WN tidak pernah menjalani diet tersebut selama jangka waktu yang ditentukan dan selalu berhenti di tengah jalan. Ketika menjawab pertanyaan mengenai dukungan orang-orang sekitar, WN juga menjawab sambil tertawa.

## Anamnesa:

WN merupakan seorang perempuan yang sudah menikah dan belum mempunyai anak. WN merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Sebelum menjalankan wiraswata, WN pernah bekerja di sebuah perusahaan swasta di Jakarta. Namun karena WN merasa pekerjaannya tidak sesuai dengan dirinya, WN memutuskan untuk menjalankan wiraswata. WN bekerja sebagai wiraswata bersama dengan suaminya. Wiraswata yang dikerjakan WN dan suaminya bergerak dalam bidang *event organizer* dan penyewaan mobil. Sebagai wiraswata, WN sering

pergi ke luar kota bersama suaminya. Pekerjaan utama WN adalah kontraktor yang bekerja bagi pemerintah.

Sebelum menjadi anggota di Pusat Kebugaran "X", WN sering mencoba-coba berbagai macam diet. Hal ini dilakukannya karena ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal. WN pernah menjalani diet tanpa makan malam, diet yang mengonsumsi susu pelangsing, diet dengan menggunakan obat pelangsing, dan diet dengan mengikuti program pelangsingan di sebuah salon. Berbagai macam diet yang sudah dijalani WN menurutnya tidak berhasil. Menurut WN, jenis-jenis diet yang sudah dijalaninya itu hanya mengurangi cairan tubuhnya dan bukan mengurangi lemak. Oleh karena itu, atas informasi dari teman yang juga menjadi anggota di Pusat Kebugaran "X", WN memutuskan untuk mengikuti latihan angkat beban di Pusat Kebugaran "X". WN berharap dengan mengikuti latihan angkat beban, berat badannya akan turun dan hasilnya akan lebih bertahan lama.

WN menyatakan bahwa sebelum ia menjalani diet rendah karbohidrat, ia tidak mengira bahwa jika ingin lebih cepat mengurangi berat tubuh ia disarankan menjalani olah raga angkat beban disertai dengan diet rendah karbohidrat tinggi protein. WN menyatakan pada awalnya bahwa jika harus menjalani diet jenis apapun lagi, ia akan siap menjalaninya. Dengan pengalaman menjalani bermacam bentuk diet dan hasil yang tidak bertahan lama, WN berharap dengan menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan memberikan hasil yang diinginkannya, yaitu bentuk tubuh yang ideal yang dapat menetap lebih lama. Oleh karena itu, WN memutuskan untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

Diet rendah karbohidrat yang pertama kali dijalani WN bertahan selama dua bulan. Dalam menjalani diet rendah karbohidrat, pada awalnya WN merasa kesulitan. WN merasa kesulitan untuk mengurangi konsumsi makanan-makanan yang disukainya, seperti nasi goreng, pizza, atau cemilan. WN menyatakan dirinya cukup sulit menahan keinginannya untuk tidak makan makanan-makanan tersebut dan sering tergoda untuk mengkonsumsi jenis makanan tersebut, terutama saat memiliki waktu luang. Namun setelah menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga selama beberapa minggu dengan asupan makanan yang terbatas, WN menyatakan bahwa tubuhnya menjadi terbiasa dengan makanan seperti ikan, daging ayam, telur, atau roti gandum. WN menyatakan tubuhnya mulai menolak jika WN mengkonsumsi makanan seperti nasi goreng, roti yang terlalu manis, atau snack. WN akan langsung merasa lemas, mual dan kemudian muntah jika memaksa untuk makan makanan tersebut, meskipun dari dalam dirinya ingin sekali memakan makanan tersebut. Pada bulan ketiga berikutnya, WN hanya menjaga berat tubuh yang sudah didapatnya dengan cara tetap menjalani olah raga angkat beban. Setelah menjalani diet rendah karbohidrat yang pertama ini, WN belum menjalani lagi diet rendah karbohidrat.

WN menyatakan bahwa pada dasarnya ia sangat ingin menjalani diet rendah karbohidrat lagi. WN masih ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal dan mengecilkan lingkaran perutnya. Menurut WN, diet rendah karbohidrat disertai olah raga yang pernah dijalannya merupakan hal yang baik untuk mencapai hal yang diinginkannya tersebut. Menurut WN, selain mendapatkan bentuk tubuh yang ideal, dengan menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga dapat membantunya terhindar

dari penyakit berat, seperti penyakit jantung atau diabetes, dapat membentuk disiplin diri karena melatih menjalani pola makan dan jenis makanan yang teratur. WN menyatakan bahwa disiplin diri yang terbentuk dari menjalani diet ini dinilainya baik, karena dapat membantunya mengendalikan dirinya yang suka makan makanan jenis apa saja dan terkadang dalam porsi yang berlebihan. Selain itu, menurut WN dengan menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga juga dapat menimbulkan kebosanan karena jenis makanan yang dapat dikonsumsi tidak bervariasi dan rasanya tidak menggugah selera makan, sehingga membuatnya malas makan. Selain menimbulkan kebosanan, makanan yang tidak bervariasi yang harus dikonsumsi, menurut WN cukup membantunya dalam menjalani diet. WN menyatakan bahwa lidah dan perutnya menjadi terbiasa dengan rasa dan jenis makanan yang tidak bervariasi. Jika WN mencoba makan makanan yang ia sukai tapi tidak diperbolehkan dikonsumsi, seperti nasi goreng, ia akan langsung merasa mual dan kemudian muntah. Reaksi tubuhnya ini membuat WN berpikir berulang kali jika ia mulai ingin melanggar aturan makan dalam diet rendah karbohidrat.

Pada saat WN pertama kali memutuskan untuk menjalani diet rendah karbohidrat, pasangan WN setuju dengan diet yang dijalannya. Menurut WN, setelah WN menjalani diet rendah karbohidrat yang pertama kali, suaminya berubah menjadi tidak setuju saat WN menyatakan ingin kembali menjalani diet. WN menyatakan bahwa menurut suaminya menjalani diet rendah karbohidrat hanya menyiksa diri WN saja, karena jenis makanan yang dibatasi dan banyaknya jumlah protein yang harus dikonsumsi. Saat pertama kali menjalani diet, WN menyatakan bahwa ia tidak setuju

dengan pandangan suaminya dan memutuskan untuk tetap menjalani diet karena ingin memiliki bentuk tubuh ideal. Namun saat menjalani diet yang pertama kali ini, WN sering digoda oleh suaminya yang makan makanan yang disukainya di hadapannya. WN menyatakan bahwa hal yang dilakukan suaminya itu cukup sering membuatnya melanggar aturan diet. Ketika ingin kembali menjalani diet disertai olah raga, WN menyatakan bahwa suaminya tetap tidak setuju karena bagi suaminya tidak ada masalah dengan bentuk tubuh WN, serta suaminya tidak begitu suka melihat WN yang terlihat tersiksa karena menahan diri makan makanan yang disukai WN. Suami WN sering mengajaknya untuk makan di luar rumah atau sering mengatakan bahwa tidak ada gunanya menjalani diet tersebut. Menurut WN, ia akan kembali menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga, meskipun suaminya tidak setuju atau akan menggodanya dengan makan makanan yang disukai WN di hadapannya.

WN menyatakan bahwa keluarganya tidak menuntutnya untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Menurut WN, ibunya ingin agar WN memiliki bentuk tubuh ideal tapi tidak mau jika bentuk tubuh ideal itu diperoleh WN melalui diet rendah karbohidrat dan olah raga. WN menyatakan bahwa hal ini disebabkan karena pandangan ibunya yang menganggap diet rendah karbohidrat akan membuat tubuhnya menjadi kurus seperti orang yang tidak pernah makan. WN juga menyatakan bahwa adik perempuannya sering mengejek bentuk badannya. Hal ini yang membuat WN ingin menjalani diet disertai olah raga agar dapat memiliki bentuk tubuh ideal.

Menurut WN, tuntutan yang paling dirasakannya untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga berasal dari *personal trainer*-nya. WN menyatakan bahwa *personal trainer*-nya yang menyarankannya untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga dan WN bersedia mengikuti saran tersebut karena WN yakin *personal trainer*-nya yang paling mengetahui cara terbaik menurunkan berat badan. WN menyatakan bahwa *personal trainer*-nya memantau makanan apa saja yang dikonsumsi WN. WN menyatakan bahwa dukungan dari *personal trainer*-nya sangat membantu dalam menjalani latihan angkat beban. WN menyatakan bahwa *personal trainer*-nya yang membangunkannya tiap pagi di hari latihan. Selain itu, disiplin yang diterapkan dan ketegasan *personal trainer*-nya ketika latihan angkat beban memberi WN motivasi untuk mampu mengangkat beban. WN menyatakan juga bahwa keputusannya untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga juga didorong karena keberhasilan *personal trainer*-nya meraih bentuk tubuh ideal dari menjalani diet disertai olah raga.

WN menyatakan bahwa menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang cukup mudah dilakukan. Kesulitan-kesulitan yang diperkirakan WN akan tetap muncul jika dirinya kembali menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga adalah rasa bosan karena makanan yang kurang bervariasi, mudah tergoda melanggar aturan diet, dan seringnya pergi ke luar kota karena keperluan pekerjaan. Menurut WN, seringnya pergi ke luar kota untuk karena keperluan pekerjaan akan membuat dietnya gagal, serta tidak dapat mengikuti latihan angkat beban secara rutin menurut waktu latihan. WN menyatakan bahwa dengan pergi ke

luar kota, ia malas menyiapkan makanan yang harus dikonsumsinya, seperti ikan, daging ayam atau sapi. Rasa malas menyiapkan ini membuatnya sering tergoda untuk membeli makanan siap saji yang banyak mengandung karbohidrat. Selain itu, lamanya waktu perjalanan ke luar kota membuat WN tergoda untuk makan makanan kecil. WN menyatakan terdapat hal-hal yang menurutnya membantunya dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Menurut WN, pengawasan *personal trainer*-nya dalam menjalani diet dan melakukan latihan angkat beban sangat membantunya dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

Dalam menjalani latihan angkat beban, WN menyatakan dirinya merasa tidak begitu kesulitan untuk menjalaninya. WN merasa bahwa latihan angkat beban memberikan dampak yang lebih baik bagi tubuhnya, seperti berkurangnya berat badan serta membentuk otot tubuh. Menurut WN keinginan dalam dirinya untuk mendapat bentuk tubuh yang lebih kecil dan berotot yang membuatnya mau menjalani latihan angkat beban. WN juga menyatakan bahwa terkadang muncul sifat dirinya yang manja ketika latihan, seperti jika mengalami sedikit kram WN langsung ingin berhenti. Atau jika merasa panas di dalam tubuhnya saat menjalani latihan, WN ingin waktu latihannya dikurangi. Namun, menurut WN, *personal trainer*-nya akan langsung mengambil sikap yang tegas jika sifat manja dalam dirinya itu muncul.

**KUESIONER *INTENTION* dan DETERMINAN****IDENTITAS****Usia** :**Pendidikan** :**Pekerjaan** :**Cara Pengerjaan**

Pertanyaan-pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner ini memiliki pilihan jawaban yang diakhiri dengan 2 kata yang berlawanan. Di antara 2 kata yang berlawanan tersebut terdapat 7 kemungkinan jawaban. Saudara diminta untuk memilih nomor yang menggambarkan pilihan jawaban Saudara.

1 = sangat : jika Saudara merasa kata di sebelah kiri tersebut sangat sesuai dengan diri Saudara

2 = cukup : jika Saudara merasa kata di sebelah kiri tersebut cukup sesuai dengan diri saudara

3 = agak : jika Saudara merasa kata di sebelah kiri tersebut agak / sedikit sesuai dengan diri saudara

4 = netral : jika Saudara merasa kata di sebelah kiri dan kanan keduanya sesuai

5 = agak : jika Saudara merasa kata di sebelah kanan tersebut agak / sedikit sesuai dengan diri saudara

6 = cukup : jika Saudara merasa kata di sebelah kanan tersebut cukup sesuai dengan diri saudara

7 = sangat : jika Saudara merasa kata di sebelah kanan tersebut sangat sesuai dengan diri Saudara

Perhatikan setiap pertanyaan dengan teliti, lalu lingkarilah nomor yang merupakan pilihan jawaban Saudara. Sebagai **contoh**, pendapat Saudara mengenai "Pengaturan Lalu Lintas di Kota Bandung".

Menurut saya, pengaturan lalu lintas di Kota Bandung:

baik : \_\_1\_\_ : \_\_2\_\_ : \_\_3\_\_ : \_\_4\_\_ : \_\_5\_\_ : \_\_6\_\_ : \_\_7\_\_ : buruk

Jika menurut Saudara pengaturan lalu lintas di Kota Bandung sangat baik, maka lingkarilah nomor 1, seperti ini:

baik : \_\_1\_\_ : \_\_2\_\_ : \_\_3\_\_ : \_\_4\_\_ : \_\_5\_\_ : \_\_6\_\_ : \_\_7\_\_ : buruk

Jika menurut Saudara pengaturan lalu lintas di Kota Bandung agak buruk, maka lingkarilah angka 5, seperti ini:

baik : \_\_1\_\_ : \_\_2\_\_ : \_\_3\_\_ : \_\_4\_\_ : \_\_5\_\_ : \_\_6\_\_ : \_\_7\_\_ : buruk

Jika menurut Saudara pengaturan lalu lintas di Kota Bandung agak baik, maka lingkarilah angka 3, seperti ini:

baik : \_\_1\_\_ : \_\_2\_\_ : \_\_3\_\_ : \_\_4\_\_ : \_\_5\_\_ : \_\_6\_\_ : \_\_7\_\_ : buruk

Jika menurut Saudara pengaturan lalu lintas di Kota Bandung baik dan buruk, maka lingkarilah angka 4, seperti ini:

baik : \_1\_ : \_2\_ : \_3\_ : \_4\_ : \_5\_ : \_6\_ : \_7\_ : buruk

Dalam memberikan jawaban, pastikan jangan ada satu nomor yang terlewat, dan Saudara tidak dapat melingkari lebih dari 1 jawaban.

Selamat bekerja!

(Pengukuran langsung terhadap *Attitude Toward the Behavior*, *Subjective Norms*, *Perceived Behavioral Control*, dan *Intention*)

1. Bagi saya melakukan melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang....

Mudah : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Sulit

2. Sebagian besar keluarga saya berpikir bahwa....

Saya harus : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Saya tidak harus  
melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga

3. Bagi saya melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang....

Baik : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Buruk

4. Saya berniat untuk melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga....

Sesuai dengan : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Tidak sesuai dengan  
diri saya diri saya

5. Saya sendiri yang memutuskan untuk melakukan/tidak melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga ....

Setuju : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Tidak setuju

6. Sebagian besar teman saya berpikir bahwa....

Saya harus : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Saya tidak harus  
melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga

7. Bagi saya melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal  
yang....

Penting : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Tidak penting

8. Saya....

Akan : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Tidak akan  
*melakukan* diet rendah karbohidrat disertai olah raga

9. Saya yakin bahwa jika saya mau, saya dapat melakukan diet rendah karbohidrat  
disertai olah raga....

Benar : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Salah

10. *Trainer* saya berpikir bahwa....

Saya harus : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Saya tidak harus  
melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga

11. Bagi saya melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang....

Menyenangkan : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Tidak menyenangkan

12. Saya....

Akan : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Tidak akan

*berusaha melakukan* diet rendah karbohidrat disertai olah raga

13. Bagi saya melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang....

Mungkin: 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Tidak mungkin

14. Pasangan saya berpikir bahwa ....

Saya harus : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Saya tidak harus  
melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga

15. Bagi saya melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang....

Menarik : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Membosankan

16. Saya mau untuk melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga....

Setuju : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Tidak setuju

**DATA PENUNJANG**

Bacalah dengan seksama setiap pertanyaan di bawah ini kemudian jawablah pertanyaan tersebut dengan cara melingkari nomor pilihan jawaban yang menurut Saudara paling menggambarkan diri Saudara. Pada beberapa pertanyaan saudara diminta untuk menuliskan jawaban saudara pada tempat yang telah tersedia. Isilah pertanyaan tersebut dengan lengkap dan jelas.

*(Outcome Evaluations)*

1. Bagi saya, memiliki bentuk tubuh ideal karena melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang....

Baik : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Buruk

2. Bagi saya, berkurangnya pengeluaran untuk mengkonsumsi makanan karena menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang....

Baik : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Buruk

3. Bagi saya, pola makan yang menjadi terjadwal karena melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang....

Baik : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Buruk

4. Bagi saya, dapat terhindar dari penyakit yang berat, seperti hiperkolesterol atau penyakit jantung karena melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang.....

Baik : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Buruk

5. Bagi saya, kebosanan yang muncul karena mengkonsumsi jenis makanan yang terbatas dalam melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang....

Baik : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Buruk

6. Bagi saya, menjadi lebih disiplin karena melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang....

Baik : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Buruk

7. Bagi saya, harus menahan diri mengkonsumsi berbagai makanan yang saya inginkan karena melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang....

Baik : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Buruk

8. Bagi saya, tidak bervariasinya makanan yang dapat saya konsumsi karena melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang...

Baik : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Buruk

*(Motivation to Comply)*

9. Melakukan apa yang *trainer* saya lakukan dalam diet rendah karbohidrat disertai olah raga adalah hal yang penting.

Sangat sesuai : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Sangat tidak sesuai

10. Melakukan apa yang keluarga saya pikirkan mengenai diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal penting bagi saya.

Sangat sesuai : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Sangat tidak sesuai

11. Melakukan apa yang teman-teman saya pikirkan mengenai diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal penting bagi saya.

Sangat sesuai : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Sangat tidak sesuai

12. Melakukan apa yang pasangan saya pikirkan mengenai diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang penting.

Sangat sesuai : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Sangat tidak sesuai

*(Behavioral Beliefs)*

13. Dengan melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga saya akan memiliki bentuk tubuh ideal.

Sangat sesuai : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Sangat tidak sesuai

14. Makanan yang saya konsumsi akan menjadi kurang bervariasi karena saya melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

Sangat sesuai : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Sangat tidak sesuai

15. Saya dapat menjadi lebih berhemat karena melakukan diet disertai olah raga.

Sangat sesuai : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Sangat tidak sesuai

16. Pola makan saya akan menjadi terjadwal karena saya melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

Sangat sesuai : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Sangat tidak sesuai

17. Saya akan dapat terhindar dari penyakit yang berat, seperti hiperkolesterol atau penyakit jantung karena melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

Sangat sesuai : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Sangat tidak sesuai

18. Melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan menimbulkan kebosanan karena mengkonsumsi jenis makanan yang terbatas.

Sangat sesuai : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Sangat tidak sesuai

19. Melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga dapat membentuk disiplin diri.

Sangat sesuai : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Sangat tidak sesuai

20. Melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga membuat saya harus menahan diri mengkonsumsi berbagai macam makanan yang saya inginkan.

Sangat sesuai : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Sangat tidak sesuai

*(Control Beliefs)*

21. Rasa bosan sering muncul dalam melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

Sangat sesuai : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Sangat tidak sesuai

22. Saya mudah merasa tergoda untuk melanggar aturan dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

Sangat sesuai : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Sangat tidak sesuai

23. Kepadatan aktivitas atau kegiatan yang saya jalankan sehari-hari dapat menghambat saya melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

Sangat sesuai : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Sangat tidak sesuai

24. Beratnya latihan yang harus saya lakukan saat olah raga membuat saya malas menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

Sangat sesuai : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Sangat tidak sesuai

25. Pengawasan *trainer* membantu saya melakukan olah raga yang sesuai dengan program diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

Sangat sesuai : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Sangat tidak sesuai

*(Power of Control Factors)*

26. Rasa bosan...

Jarang muncul : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Sering muncul  
dalam melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga

27. Saya...

Tidak mudah tergoda : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Mudah tergoda  
untuk melanggar aturan dalam melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

28. Kepadatan aktivitas atau kegiatan...

Tidak menghambat saya : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Menghambat saya  
dalam melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

29. Beratnya latihan yang harus saya lakukan saat berolah raga membuat saya...

Tidak malas : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Malas  
menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

30. Pengawasan *trainer*...

Membantu saya : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Tidak membantu saya  
menjalani olah raga sebagai bagian dari diet rendah karbohidrat disertai olah  
raga.

*(Normative Beliefs)*

31. *Trainer* di pusat kebugaran berpikiran bahwa saya...

Harus : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Tidak harus  
melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga

32. Keluarga saya berpikiran bahwa saya...

Harus : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Tidak harus

melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga

33. Teman-teman saya berpikiran bahwa saya...

Harus : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Tidak harus

melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga

34. Pasangan saya berpikiran bahwa saya...

Harus : 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : 6 : 7 : Tidak harus

melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga

### **KERANGKA WAWANCARA**

1. Kapan Saudara menjalani diet untuk pertama kali?
2. Apa tujuan Saudara menjalani diet tersebut?
3. Jenis diet apa yang Saudara jalani saat itu?
4. Apakah tujuan Saudara menjalani diet saat itu tercapai?
5. Apa yang menjadi alasan Saudara menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga saat ini?
6. Dari siapa Saudara mendapat informasi mengenai diet rendah karbohidrat disertai olah raga?
7. Apa saja yang Saudara ketahui mengenai diet rendah karbohidrat disertai olah raga? (Keuntungan dan kerugian)
8. Bagaimana penghayatan Saudara terhadap informasi yang Saudara miliki mengenai diet rendah karbohidrat disertai olah raga?
9. Hal-hal apa saja yang Saudara rasakan ketika menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga?
10. Menurut Saudara apakah perasaan-perasaan tersebut mendukung atau menghambat Saudara dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga?

11. Bagaimana pendapat Saudara mengenai harga makanan yang harus Saudara konsumsi dalam diet rendah karbohidrat?
12. Bagaimana pendapat Saudara mengenai olah raga yang harus Saudara jalani?
13. Menurut Saudara apakah ada sifat-sifat dalam diri Saudara yang mendukung Saudara dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga?
14. Apakah dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga Saudara memerlukan dukungan dari orang lain?
15. Siapakah orang-orang yang Saudara anggap penting dapat mendukung Saudara dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga?
16. Kesulitan apa saja yang Saudara temui dan alami saat menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga?
17. Menurut Saudara, hal-hal apa saja yang mendukung Saudara dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga?
18. Menurut Saudara, hal-hal apa saja yang menghambat Saudara dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga?

**Lampiran 5. Kisi-kisi Alat Ukur *Intention* dan Determinan**

	<b>Item</b>
<b><i>Attitude Toward The Behavior</i></b>	<p>3. Bagi saya melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang (baik - buruk)</p> <p>7. Bagi saya melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang (penting - tidak penting)</p> <p>11. Bagi saya melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang (menyenangkan - tidak menyenangkan)</p> <p>15. Bagi saya melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang (menarik – membosankan)</p>
<b><i>Subjective Norms</i></b>	<p>2. Sebagian besar keluarga saya berpikir bahwa (saya harus – saya tidak harus) melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga</p> <p>6. Sebagian besar teman saya berpikir bahwa (saya harus – saya tidak harus) melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga</p> <p>10. <i>Trainer</i> saya berpikir bahwa</p>

	<p>(saya harus – saya tidak harus) melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga</p> <p>14. Pasangan saya berpikir bahwa</p> <p>(saya harus – saya tidak harus) melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga</p>
<b><i>Perceived Behavioral Control</i></b>	<p>1. Bagi saya melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang</p> <p>(mudah – sulit)</p> <p>5. Saya sendiri yang memutuskan untuk melakukan/tidak melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga</p> <p>(setuju – tidak setuju)</p> <p>9. Saya yakin bahwa jika saya mau, saya dapat melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga</p> <p>(benar – salah)</p> <p>13. Bagi saya melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang</p> <p>(mungkin – tidak mungkin)</p>
<b><i>Intention</i></b>	<p>4. Saya berniat untuk melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga</p> <p>(sesuai – tidak sesuai) dengan diri saya</p> <p>8. Saya</p>

	<p>(akan – tidak akan) melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga</p> <p>12. Saya</p> <p>(akan – tidak akan) berusaha melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga</p> <p>16. Saya mau untuk melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga</p> <p>(setuju – tidak setuju)</p>
--	--

**Lampiran 6. Kisi-kisi Kuesioner Data Penunjang**

	<b>Item</b>
<b><i>Outcome Evaluation</i></b>	<p>1. Bagi saya, memiliki bentuk tubuh ideal karena melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang (baik – buruk)</p> <p>2. Bagi saya, berkurangnya pengeluaran untuk mengkonsumsi makanan karena menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang (baik – buruk)</p> <p>3. Bagi saya, pola makan yang menjadi terjadwal karena melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang (baik – buruk)</p> <p>4. Bagi saya, dapat terhindar dari penyakit berat, seperti hiperkolesterol atau penyakit jantung karena melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang</p>

	<p>(baik – buruk)</p> <p>5. Bagi saya, kebosanan yang muncul karena mengkonsumsi jenis makanan yang terbatas dalam melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang (baik – buruk)</p> <p>6. Bagi saya, menjadi lebih disiplin karena melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang (baik – buruk)</p> <p>7. Bagi saya, harus menahan diri mengkonsumsi berbagai makanan yang saya inginkan karena melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang (baik – buruk)</p> <p>8. Bagi saya, tidak bervariasinya makanan yang dapat saya konsumsi karena melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang (baik – buruk)</p>
<b><i>Behavioral Beliefs</i></b>	<p>13. Dengan melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga saya akan memiliki bentuk tubuh ideal. (sangat sesuai – sangat tidak sesuai)</p> <p>14. Makanan yang saya konsumsi akan menjadi kurang</p>

	<p>bervariasi karena saya melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga.</p> <p>(sangat sesuai – sangat tidak sesuai)</p> <p>15. Saya dapat menjadi lebih berhemat karena melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga.</p> <p>(sangat sesuai – sangat tidak sesuai)</p> <p>16. Pola makan saya akan menjadi terjadwal karena saya melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga.</p> <p>(sangat sesuai – sangat tidak sesuai)</p> <p>17. Saya akan dapat terhindar dari penyakit berat, seperti hiperkolesterol atau penyakit jantung karena melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga.</p> <p>(sangat sesuai – sangat tidak sesuai)</p> <p>18. Melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan menimbulkan kebosanan karena mengkonsumsi jenis makanan yang terbatas.</p> <p>(sangat sesuai – sangat tidak sesuai)</p> <p>19. Melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga dapat membentuk disiplin diri.</p>
--	--

	<p>(sangat sesuai – sangat tidak sesuai)</p> <p>20. Melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga membuat saya harus menahan diri mengkonsumsi berbagai macam makanan yang saya inginkan.</p> <p>(sangat sesuai – sangat tidak sesuai)</p>
<b><i>Motivation to Comply</i></b>	<p>9. Melakukan apa yang <i>trainer</i> saya lakukan dalam diet rendah karbohidrat disertai olah raga adalah hal yang penting.</p> <p>(sangat sesuai – sangat tidak sesuai)</p> <p>10. Melakukan apa yang keluarga saya pikirkan mengenai diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang penting bagi saya.</p> <p>(sangat sesuai – sangat tidak sesuai)</p> <p>11. Melakukan apa yang teman-teman saya pikirkan mengenai diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang penting bagi saya.</p> <p>(sangat sesuai – sangat tidak sesuai)</p> <p>12. Melakukan apa yang pasangan saya pikirkan mengenai diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal penting bagi saya.</p> <p>(sangat sesuai – sangat tidak sesuai)</p>

<b><i>Normative Beliefs</i></b>	<p>31. <i>Trainer</i> di pusat kebugaran berpikiran bahwa saya (harus – tidak harus) melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga</p> <p>32. Keluarga saya berpikiran bahwa saya (harus – tidak harus) melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga</p> <p>33. Teman-teman saya berpikiran bahwa saya (harus – tidak harus) melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga</p> <p>34. Pasangan saya berpikiran bahwa saya (harus – tidak harus) melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga</p>
<b><i>Power of Control Factors</i></b>	<p>26. Rasa bosan (jarang muncul – sering muncul) dalam melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga.</p> <p>27. Saya (tidak mudah tergoda – mudah tergoda) untuk melanggar aturan dalam melakukan diet rendah disertai olah raga.</p> <p>28. Kepadatan aktivitas atau kegiatan</p>

	<p>(tidak menghambat saya – menghambat saya) dalam melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga.</p> <p>29. Beratnya latihan yang harus saya lakukan saat berolahraga membuat saya</p> <p>(tidak malas – malas) menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.</p> <p>30. Pengawasan <i>trainer</i></p> <p>(membantu saya – tidak membantu saya) menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.</p>
<b><i>Control Beliefs</i></b>	<p>21. Rasa bosan sering muncul dalam melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga.</p> <p>(sangat sesuai – sangat tidak sesuai)</p> <p>22. Saya mudah merasa tergoda untuk melanggar aturan dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.</p> <p>(sangat sesuai – sangat tidak sesuai)</p> <p>23. Kepadatan aktivitas atau kegiatan yang saya jalankan sehari-hari dapat menghambat saya melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga.</p> <p>(sangat sesuai – sangat tidak sesuai)</p> <p>24. Beratnya latihan yang harus saya lakukan saat olah raga</p>

	<p>membuat saya malas menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.</p> <p>(sangat sesuai – sangat tidak sesuai)</p>
--	--

**Lampiran 7. Data Mentah Kuesioner *Intention* dan Determinan**

<b>Item</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>FJA</b>	3	2	6	3	3	4	7	5	7	7	3	7	7
<b>D</b>	6	4	4	4	4	4	7	6	7	7	6	7	6
<b>WN</b>	5	2	6	5	7	2	7	7	7	7	3	7	7

## Lampiran 8. Data Mentah Kuesioner Data Penunjang

Tabel 8.1 *Behavioral Beliefs dan Outcome Evaluation*

Item	13	14	15	16	17	18	19	20	1	2	3	4	5
FJA	4	6	3	7	7	7	7	7	5	3	7	7	2
D	7	7	2	5	4	7	7	7	7	4	7	4	4
WN	7	5	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	3

Tabel 8.2 *Normative Beliefs dan Motivation to Comply*

Item	31	32	33	34	9	10	11	12
FJA	5	3	3	3	7	1	4	3
D	7	7	4	4	6	5	5	4
WN	5	1	1	1	5	2	5	1

Tabel 8.3 *Control Beliefs dan Power of Control Factors*

Item	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
FJA	7	6	7	3	7	1	2	6	7	7
D	7	5	2	2	7	3	3	7	7	7
WN	7	7	7	7	7	1	1	1	7	7