

c. Kejadian gangguan tidur

Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Pengkajian:

Nama :

Umur :

Lingkungan

a. Cahaya : () Terang () Redup () Gelap

b. Suhu : () Hangat () Biasa () Dingin

Merokok : () Ya () Tidak

Meminum kopi/kafein : () Ya () Tidak

Petunjuk Pengisian:

Pertanyaan berikut ini berhubungan dengan kebiasaan tidur hanya selama 1 minggu terakhir saja. Jawaban anda harus menunjukkan pengulangan yang paling tepat dari sebagian siang dan malam hari pada minggu lalu. Saya berharap anda menjawab semua pertanyaan nomor 1-4 jawaban dengan angka, sedangkan dimana untuk pertanyaan 5-9 cukup dengan tanda (✓) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang ada.

1. Pada jam berapa anda biasanya mulai tidur malam?

.....

2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?

.....

3. Pada jam berapa anda biasanya bangun pagi?

.....

4. Berapa lama anda tidur di malam hari?

.....

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur Anda ?	Tidak Pernah (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun di tengah malam atau terlalu dini				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Tidak mampu bernafas dengan Leluasa				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Merasa nyeri				

		Tidak Pernah (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
j.	Alasan lain , jelaskan :				
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak antusias (0)	Kecil (1)	Sedang (2)	Besar (3)
8	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat Baik (0)	Baik (1)	Kurang (2)	Sangat Kurang (3)
9	Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu				

Skor ≤ 5 = Kualitas tidur baik

Skor > 5 = Kualitas tidur buruk