

c. Kejadian gangguan tidur

Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Pengkajian:

Nama : _____

Umur : _____

Lingkungan

- | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------|--------|------------------------------|-------|------------------------------|--------|
| a. Cahaya | : (<input type="checkbox"/>) | Terang | (<input type="checkbox"/>) | Redup | (<input type="checkbox"/>) | Gelap |
| b. Suhu | : (<input type="checkbox"/>) | Hangat | (<input type="checkbox"/>) | Biasa | (<input type="checkbox"/>) | 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)	$\geq 3x$ 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 Lelusa				
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)	$\geq 3x$ 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