

## KUESIONER PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX

1. Dalam satu bulan terakhir, pukul berapa anda biasanya pergi tidur di malam hari? Biasanya tidur pada jam.....
2. Dalam satu bulan terakhir, berapa lama (menit) biasanya anda mulai jatuh tertidur setiap malam? Jumlah menit.....
3. Dalam satu bulan terakhir, pukul berapa biasanya anda bangun di pagi hari? Biasanya bangun pagi pada jam .....
4. Dalam satu bulan terakhir, berapa jam tidur yang sesungguhnya anda dapatkan setiap malam? (Hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan di tempat tidur).  
Jumlah jam tidur setiap malam.....
5. Untuk setiap pertanyaan selanjutnya, pilih salah satu jawaban yang menurut anda paling tepat. Harap jawab semua pertanyaan.

		Tidak ada dalam satu bulan terakhir	Kurang dari sekali seminggu	Sekali atau dua kali dalam seminggu	Tiga kali atau lebih dalam seminggu
a.	Tidak bisa tidur dalam waktu 30 menit				
b.	Terbangun di tengah malam atau lebih pagi				
c.	Terbangun karena ingin ke kamar mandi				
d.	Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
e.	Batuk atau mendengkur keras				
f.	Merasa terlalu dingin				
g.	Merasa terlalu panas				
h.	Mengalami mimpi buruk				
i.	Mengalami rasa sakit				
j.	Alasan lainnya, tolong dijelaskan	.....			
	Seberapa sering selama sebulan terakhir anda mengalami kesulitan tidur karena hal ini				

6. Dalam satu bulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?
  - a. Sangat baik
  - b. Cukup baik
  - c. Cukup buruk
  - d. Sangat buruk
7. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda minum obat (diresepkan atau beli sendiri) untuk membantu anda tidur?
  - a. Tidak ada dalam satu bulan terakhir
  - b. Kurang dari sekali dalam seminggu
  - c. Sekali atau dua kali dalam seminggu
  - d. Tiga kali atau lebih dalam seminggu
8. Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga ketika menyeter, makan atau terlibat dalam aktivitas sosial sehari-hari?
  - a. Tidak ada dalam satu bulan terakhir
  - b. Kurang dari sekali dalam seminggu
  - c. Sekali atau dua kali dalam seminggu
  - d. Tiga kali atau lebih dalam seminggu
9. Dalam satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang membatasi semangat anda dalam menyelesaikan sesuatu hal?
  - a. Tidak ada masalah
  - b. Hanya sedikit masalah
  - c. Agak Sedikit masalah
  - d. Masalah yang sangat besar
10. Apakah anda memiliki rekan tidur atau teman sekamar?
  - a. Tidak punya pasangan atau teman sekamar
  - b. Pasangan/teman ada di kamar lain
  - c. Pasangan/teman ada dikamar yang sama, tetapi tidak satu tempat tidur
  - d. Pasangan/teman di tempat tidur sama

Jika anda mempunyai pasangan tidur atau teman sekamar, tanya pasangan/teman sekamar anda, berapa kali anda dalam sebulan terakhir mengalami.....

		Tidak pernah dalam satu bulan terakhir	Kurang dari sekali dalam seminggu	Sekali atau dua kali dalam seminggu	Tiga kali atau lebih dalam seminggu
a.	Mendengkur dengan keras				
b.	Bernafas dengan jeda yang panjang pada saat tidur				
c.	Kaki berkedut atau menghentak pada saat anda tidur				
d.	Keadaan disorientasi atau kebingungan saat anda tidur				
e.	Kegelisahan lain saat anda tidur, tolong dijelaskan				