

**Kuesioner Kualitas Tidur
(PSQI)**

Petunjuk Umum

- Isi setiap pertanyaan dengan lengkap dan jelas.
- Untuk soal pilihan, berilah (√) pada kolom yang disediakan
- Untuk soal isian, jawablah pertanyaan pada tempat yang disediakan
- Jika saudara ingin mengganti pertanyaan, coret jawaban awal
- Jika ada yang kurang jelas, saudara bisa menanyakannya kepada peneliti

Selama sebulan ini :

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam ?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam ?
3. Jam berapa biasanya anda bangun pagi ?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari ?

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x/ minggu	1-2x/ minggu	> 3x1 minggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b)	Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
c)	Terbangun untuk kekamar mandi				
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e)	Batuk atau mengorok				
f)	Kedinginan dimalam hari				
g)	Kepanasan dimalam hari				
h)	Mimpi buruk				
i)	Terasa nyeri				
j)	Alasan lain.....				
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas disiang hari				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				

		Sangat baik	Baik	Kurang	Sangat kurang
9.	Pertanyaan preintervensi : bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan lalu				
	Pertanyaan postintervensi : bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu				