

**KUESIONER KUALITAS TIDUR  
PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)**

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

5.	<b>Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda</b>	<b>Tidak pernah</b>	<b>1x semi minggu</b>	<b>2x seminggu</b>	<b>≥ 3 x seminggu</b>
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)	Kedingian di malam hari				
g)	Kepanasan di malam hari				
h)	Mimpi buruk				
i)	Terasa nyeri				
j)	Alasan lain....				
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari				
8.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		<b>Sangat baik</b>	<b>baik</b>	<b>kurang</b>	<b>Sangat kurang</b>
9.	Pertanyaan reintervensi: bagaimana kualitas tidur anda sebulan yang lalu				
	Pertanyaan postintervensi: bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu				

**Keterangan Cara Skoring**

**Komponen:**

1. Kualitas subjektif dilihat → Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomor 2:

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

**Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a dengan skor dibawah ini:**

Skor 0 = 0

Skor 1 – 2 = 1

Skor 3 – 4 = 2

Skor 5 – 6 = 3

3. Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomer 4

> 7 jam = 0

6 – 7 jam = 1

5 – 6 jam = 2

< 5 jam = 3

4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomer 1,3,4

**Efisiensi tidur= jumlah lama tidur (#4) / Lama ditempat tidur(kalkulasi # 1&3) x 100%**

Jika didapat hasil berikut, maka skornya:

> 85% = 0

75 – 84% = 1

65 – 74% = 2

> 65% = 3

5. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomor 5b sampai 5j

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

**Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j,dengan skor dibawah ini:**

Skor 0 = 0

Skor 1 – 9 = 1

Skor 10 – 18 = 2

Skor 19 – 27 = 3

6. Menggunakan obat-obatan tidur → Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

7. Terganggunya aktifitas disiang hari → Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

**Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:**

Skor 0 = 0

Skor 1 – 2 = 1

Skor 3 – 4 = 2

Skor 5 – 6 = 3

**Skor akhir: jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7**

**Kualitas Tidur Baik ( $\leq 5$ )**

**Kualitas Tidur Buruk (6 - 21)**

**Lembar Observasi *Pretest* dan *Posttes* Jalan Kaki Terhadap Kualitas Tidur pada lansia (Kelompok Intervensi)**

No	Nama	Alamat	usia	Pengukuran Kualitas Tidur	
				<i>Pretest</i>	<i>posttest</i>
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Lembar Observasi *Pretest* dan *Posttes* Jalan Kaki Terhadap Kualitas Tidur pada lansia (Kelompok Kontrol)

No	Nama	Alamat	usia	Pengukuran Kualitas Tidur	
				<i>Pretest</i>	<i>posttest</i>
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

**Lembar Observasi Intensitas Sebelum dan setelah Jalan Kaki pada lansia**

No	Nama	Alamat	Usia	Jumlah denyut nadi	
				Sebelum	Setelah
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					