

**PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)**

**PETUNJUK**

1. Kuesioner ini berdasarkan The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) terdiri dari 9 daftar pertanyaan yang berkaitan dengan sifat-sifat tidur Bapak/Ibu selama sebulan terakhir ini saja.
2. Jawablah pertanyaan dengan sebenar-benarnya dan berilah tanda checklist (√) pada kolom yang sesuai dengan keadaan Bapak/Ibu saat ini.  
Mohon Bapak/Ibu menjawab semua pertanyaan.

**A. Jawablah pertanyaan berikut ini pada titik-titik yang disediakan!**

Selama sebulan terakhir,

No.	Pertanyaan				
1.	Jam berapa anda biasanya pergi ke tempat tidur untuk tidur di malam hari ? .....				
2.	Berapa menit anda biasanya baru bisa tertidur di malam hari ? .....				
3.	Jam berapa anda biasanya bangun tidur di pagi hari? .....				
4.	Berapa jam anda tidur di malam hari ? .....				
5.	Seberapa sering anda terjaga karena...	<b>Tidak terjadi selama sebulan terakhir</b>	<b>Kurang dari 1x dalam seminggu</b>	<b>1x atau 2x dalam seminggu</b>	<b>3x atau lebih dalam seminggu</b>
	a. Tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit sejak berbaring				
	b. Terbangun ditengah malam atau pagi-pagi sekali				
	c. Terbangun karena ingin ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernapas dengan nyaman				
	e. Batuk/mendengkur terlalu keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasa kesakitan				
	j. Alasan lain : _____				
6.	Seberapa sering anda mengkonsumsi obat untuk membantu agar anda dapat tertidur (resep/bebas) ?				
7.	Berapa sering anda tidak dapat menahan kantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari ?	<b>Tidak ada masalah sama sekali</b>	<b>Sedikit menjadi masalah</b>	<b>Agak menjadi masalah</b>	<b>Masalah berat</b>
8.	Seberapa besar masalah yang anda hadapi untuk tetap semangat menyelesaikan pekerjaan anda ?	<b>Baik sekali</b>	<b>Baik</b>	<b>Buruk</b>	<b>Buruk sekali</b>
9.	Bagaimana anda menilai kualitas tidur anda sebulan ini ?				