





THE PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)
Kuesioner Kualitas Tidur

Data Responden

Nama : Yusuf

Umur : 35 tahun

Pekerjaan : IT

Alamat : Jl. Pajenean - Nomor 100

Jawablah pernyataan dibawah ini dengan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda saat ini yang anda rasakan selama 1 minggu terakhir !

1. Jam berapa anda tidur di malam hari ? pukul 21.00
2. Berapa menit waktu yang anda butuhkan sampai anda terdapat di malam hari ? 30 menit
3. Jam berapa anda bangun di malam hari? Pukul 5.00
4. a. Berapa jam anda tidur pada di malam hari ? 8 jam
b. berapa lama anda berada di tempat tidur pada malam hari? 8 jam
5. Seberapa sering dibawah ini dengan cara siklus siklus gangguan tidur anda 1 minggu terakhir

No.		Tidak Pernah	1x seminggu	2x seminggu	3x seminggu
1a	Tidak dapat tidur dalam 30 menit			☒	
1b	Bangun di tengah malam			☒	
1c	Sering bangun untuk ke toilet			☒	
1d	Merasa segar saat tidur (tidak dapat bernafas dengan baik)	☒			
1e	Patut dan mendengkur dengan sering	☒			
1f	Merasa lelah dengan	☒			
1g	Merasa lelah pada	☒			
1h	Mengalami mimpi buruk	☒			
1i	Merasa sedih	☒			
1j	Lama-lama dan sering sering mengalami masalah tidur	☒			
		Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk
6	Bagaimana kualitas tidur anda secara keseluruhan		☒		
7	Seberapa sering menggunakan obat-obatan agar dapat tidur	☒	1x seminggu	2x seminggu	3x seminggu

8	Seberapa sering mengalami masalah dalam mengemudi, makan, ataupun aktifitas sosial	☒			
		Tidak ada masalah	Hanya masalah yang sangat sedikit	Sedikit masalah	Masalah yang sangat besar
9	Berapa banyak masalah yang membuat anda tidak antusias untuk menyelesaikannya?		☒		
SKOR		10 (100%)			

THE PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

Kuesioner Kualitas Tidur

Dear Respondent,

Nama

Tanggal

Pekerjaan

Alamat

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda atau apa yang anda rasakan selama 1 minggu terakhir :

1. Bagaimana anda tidur di malam hari? (0-3)
2. Dengan cepat waktu yang anda perlukan sampai anda tertidur di malam hari? menit
3. Bagaimana anda bangun di malam hari? (0-3)
4. a. Bagaimana anda tidur pada di malam hari? jam
- b. Bagaimana lama anda berada di tempat tidur pada malam hari? jam
5. Jelaskan pertanyaan dibawah ini dengan cara ceklis sesuai pengalaman tidur anda 1 minggu terakhir

No		Tidak Pernah	1x seminggu	2x seminggu	3x seminggu
5a	Tidak dapat tidur dalam 30 menit	☒			
5b	Bangun di tengah malam		☒	☒	
5c	Sering bangun untuk ke toilet			☒	
5d	Sering terbangun saat tidur (tidak dapat bernafas dengan baik)	☒			
5e	Duduk dan menengok dengan sering	☒			
5f	Sering terbangun dengan	☒			
5g	Sering terbangun karena	☒			
5h	Sering terbangun karena	☒			
5i	Sering terbangun karena	☒			
5j	Untuk alasan lain seberapa sering mengalami masalah tidur	☒			
		Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk
6	Bagaimana kualitas tidur anda secara keseluruhan		☒		
7	Seberapa sering menggunakan obat-obatan agar dapat tidur	☒	☒	☒	☒

8	Seberapa sering mengalami masalah dalam mengemudi, makan, ataupun aktifitas sosial	☒			
		Tidak ada masalah	Hanya masalah yang sangat sedikit	Sedikit masalah	Masalah yang sangat besar
9	Seberapa banyak masalah yang membuat anda tidak antusias untuk menyelesaikannya?		☒		
SKOR		5 (Total)			

