

KEBIASAAN TIDUR ANAK

(Anak Usia Prasekolah dan Usia Sekolah)

A. Identitas anak

Nama :
 Jenis kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan
 Tanggal lahir :
 Tanggal pengisian kuesioner :
 Riwayat kejang : ☐ Ya ☐ Tidak
 Berat lahir (kg) :

B. Identitas Ibu

Nama :
 Usia :
 Usia pada saat melahirkan :
 Tingkat pendidikan : ☐ SMP ☐ SMA ☐ PT

Pernyataan berikut adalah tentang kebiasaan tidur anak dan kemungkinan kesulitan tidur anak anda. Pikirkan selama satu minggu terakhir tentang kebiasaan anak anda ketika menjawab pertanyaan ini. Jawaban "**Selalu**" jika terjadi **5 kali atau lebih** dalam seminggu; Jawaban "**kadang-kadang**" jika terjadi **2-4 kali** dalam seminggu; Jawaban "**Jarang atau tidak pernah**" jika terjadi **0-1 kali** dalam seminggu. Silahkan mengindikasikan, apakah anak anda mengalami gangguan tidur atau tidak dengan memberi tanda centang [√] pada kolom "Ya" atau "Tidak" atau "Tidak dapat diterapkan"

I. Waktu tidur

Tulislah waktu tidur anak: _____

Item	Selalu (5-7)	Kadang -kadang (2-4)	Jarang (0-1)	Apakah ada masalah ?		
				Ya	Tidak	Tidak dapat diterap kan
Anak pergi ke tempat tidur pada waktu yang sama setiap malam ® (1)						
Anak tertidur dalam 20 menit setelah berada tempat tidur ® (2)						
Anak tertidur di tempat tidur sendiri ® (3)						
Anak tertidur di tempat tidur orang tua atau saudara (4)						
Anak membutuhkan orang tua di ruangan untuk tertidur (5)						
Anak berontak pada waktu tidur (menangis, menolak berada di tempat tidur dll) (6)						
Anak takut tidur dalam kegelapan (7)						
Anak takut tidur sendiri (8)						

II. Perilaku tidur

Tulis kebiasaan jumlah tidur anak anda setiap hari : Jam dan menit
 (dengan menggabungkan tidur malam dan siang)

Item	Selalu (5-7)	Kadang -kadang (2-4)	Jarang (0-1)	Apakah ada masalah ?		
				Ya	Tidak	Tidak terkaji
Anak tidur terlalu sedikit (9)						
Anak tidur dalam jumlah yang cukup ® (10)						

Anak tidur dalam jumlah yang sama setiap hari ® (11)						
Anak mengompol pada malam hari (12)						
Anak berbicara pada saat tidur (13)						
Anak gelisah dan banyak bergerak selama tidur (14)						
Anak berjalan saat tidur (15)						
Anak berpindah ke tempat tidur orang lain selama malam hari (orang tua, kakak, adik dll) (16)						
Anak menggeretak gigi pada saat tidur (17)						
Anak mendengkur keras (18)						
Anak kelihatan berhenti bernapas selama tidur (19)						
Anak mendengus dan atau terengah-engah pada saat tidur (20)						
Anak memiliki kesulitan tidur jauh dari rumah (mengunjungi kerabat, liburan) (21)						
Anak terbangun pada malam dan menjerit, berkeringat dan minta di hibur (22)						
Anak terbangun dan khawatir dengan mimpi yang menakutkan (23)						

III. Bangun pada malam hari

Item	Selalu (5-7)	Kadang -kadang (2-4)	Jarang (0-1)	Apakah ada masalah ?		
				Ya	Tidak	Tidak terkaji
Anak terbangun sekali dalam semalam (24)						
Anak terbangun lebih dari sekali dalam semalam (25)						

IV. Bangun pagi

Tuliskan waktu terhadap kebiasaan bangun anak di pagi hari: _____

Item	Selalu (5-7)	Kadang -kadang (2-4)	Jarang (0-1)	Apakah ada masalah ?		
				Ya	Tidak	Tidak terkaji
Anak bangun sendiri ® (26)						
Anak bangun dalam suasana hati yang negative (27)						
Orang lain atau saudara membangunkan anak (28)						
Anak memiliki kesulitan beranjak dari tempat tidur di pagi hari (29)						
Anak membutuhkan waktu yang lama untuk waspada di pagi hari (30)						

V. Kantuk di siang hari

No	Item	Selalu (5-7)	Kadang -kadang (2-4)	Jarang (0-1)	Apakah ada masalah ?		
					Ya	Tidak	Tidak terkaji
	Anak tidur siang						
	Anak tiba-tiba tertidur di tengah kegiatan/perilaku aktif						
	Anak kelihatan lelah (31)						

Selama minggu terakhir, anak anda terlihat sangat mengantuk atau tertidur selama di bawah ini
(Berilah centang)

	Tidak menga ntuk (1)	Sangat mengant uk (2)	Tertid ur (3)			
menonton TV (32)						
Riding in car (33)						

