Lampiran 1

SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama lengkap :

Tanggal lahir :

Alamat :

Menyatakan bersedia dan tidak berkeberatan menjadi narasumber dalam penelitian yang dilakukan oleh Cynthia Natalia, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha, NRP : 0510025 yang bertempat di PT. PARAHITA SANU SETIA, Jakarta.

SURAT PERSETUJUAN INI SAYA BUAT DENGAN KESADARAN SAYA SENDIRI TANPA TEKANAN ATAUPUN PAKSAAN DARI MANAPUN.

Jakarta, …….. 2009

ttd.

(*nama subjek penelitian*)

Lampiran 2

KUESIONER BERLIN

Nama : _____ Jenis Kelamin : ___ Umur : ___

Tempat, Tgl Lahir : _____

Alamat : _____

Berat Badan : ____kg Tinggi Badan : ____cm Lingkar Leher : ___cm

---

Kategori 1 :

1. Apakah anda mendengkur ?
   a. Ya
   b. Tidak
   c. Tidak tahu

   Jika anda mendengkur :

   _____

   _____

2. Dengkuran anda ?
   a. Sedikit lebih nyaring dari bunyi napas biasa *(lauder than breathing)*
   b. Keras seperti bicara
   c. Lebih nyaring dari bicara
   d. Sangat keras, dapat didengar dari ruangan yang bersebelahan

3. Berapa kali anda mendengkur ?
   a. Hampir setiap hari
   b. 3-4 kali seminggu
   c. 1-2 kali seminggu
   d. 1-2 kali sebulan
   e. Tidak pernah atau hampir tidak pernah

4. Apakah dengkuran anda mengganggu orang lain ?
    a. Ya
    b. Tidak
    c. Tidak tahu

5. Apakah ada orang yang mengatakan bahwa anda berhenti bernafas saat tidur ?
    a. Hampir setiap hari
    b. 3-4 kali seminggu
    c. 1-2 kali seminggu
    d. 1-2 kali sebulan
    e. Tidak pernah atau hampir tidak pernah

Kategori 2 :

6. Berapa sering anda merasa lelah atau tidak fit stelah bangun tidur ?
    a. Hampir setiap hari
    b. 3-4 kali seminggu
    c. 1-2 kali seminggu
    d. 1-2 kali sebulan
    e. Tidak pernah atau hampir tidak pernah

7. Pada saat beraktivitas, apakah anda merasa lelah dan tidak segar ?
    a. Hampir setiap hari
    b. 3-4 kali seminggu
    c. 1-2 kali seminggu
    d. 1-2 kali sebulan
    e. Tidak pernah atau hampir tidak pernah

8. Apakah anda pernah terkantuk-kantuk atau tertidur saat mengemudi ?
    a. Ya
    b. Tidak

9. Berapa sering hal tersebut terjadi ?
    a. Hampir setiap hari
    b. 3-4 kali seminggu
    c. 1-2 kali seminggu
    d. 1-2 kali sebulan
    e. Tidak pernah atau hampir tidak pernah

Kategori 3 :

10. Apakah tekanan darah anda tinggi ?
    a. Ya
    b. Tidak
    c. Tidak tahu

Lampiran 3

EPWORTH SLEEPINESS SCALE :

Score :

1 : Tidak mungkin mengantuk

2 : Kemungkinan sedikit untuk mengantuk

3 : Kemungkinan sedang untuk mengantuk

4 : Sangat mungkin untuk mengantuk

No.	Keadaan	Kemungkinan *Score*
1	Duduk dan membaca	
2	Menonton TV	
3	Duduk diam di area publik	
4	Menjadi penumpang kendaraan selama 1 jam lebih	
5	Berbaring pada siang hari	
6	Duduk pada siang hari dan berbicara pada seseorang	
7	Duduk diam setelah makan siang	
8	Berhenti pada lampu lalu lintas selama beberapa saat	
	Nilai Total (Nilai *Epworth*)	

Lampiran 4

HASIL PENELITIAN

NO	USIA	JK	TB	BB	LH	TD	BMI	Hasil Berlin	Skor Epworth	Hasil Epworth	Snoring
1	33	W	149,5	77	36	120/80	34,45	resiko rendah	10	mengantuk	-
2	51	P	169	54	35	106/80	18,91	resiko rendah	19	sangat mengantuk	+
3	48	W	155	66	35	140/100	27,47	resiko rendah	15	mengantuk	-
4	39	P	160	59	36	140/96	23,05	resiko tinggi	13	mengantuk	+
5	37	W	161	63	34	110/86	24,30	resiko rendah	16	mengantuk	-
6	40	P	162,5	51	34	110/70	19,31	resiko rendah	15	mengantuk	-
7	41	W	153	55	33	120/80	23,50	resiko rendah	14	mengantuk	+
8	49	W	147	47	34	120/80	21,75	resiko rendah	17	mengantuk	-
9	32	P	167,5	54	37	110/70	19,25	resiko rendah	18	sangat mengantuk	-
10	37	W	151	54	36	110/80	23,68	resiko rendah	16	mengantuk	-
11	38	W	149,5	42	31	140/90	18,79	resiko rendah	9	tidak mengantuk	-
12	31	W	148,5	64	36	120/80	29,02	resiko rendah	11	mengantuk	-
13	34	W	150	48	32	110/80	21,33	resiko rendah	8	tidak mengantuk	-
14	42	W	157	61	36	110/70	24,75	resiko rendah	8	tidak mengantuk	+
15	39	W	161	58	36	104/76	22,38	resiko rendah	13	mengantuk	-

16	30	W	152,5	56	33	100/68	24,08	resiko rendah	14	mengantuk	-
17	38	W	153	54	36	110/70	23,07	resiko rendah	14	mengantuk	-
18	36	W	162	61	33	110/68	23,24	resiko rendah	14	mengantuk	-
19	41	P	170	56	38	116/80	19,38	resiko rendah	18	sangat mengantuk	-
20	43	W	160	75	34	120/90	29,30	resiko rendah	14	mengantuk	-
21	30	W	152	45	32	110/68	19,48	resiko rendah	13	mengantuk	-
22	34	W	153	55	36	110/70	23,50	resiko rendah	18	sangat mengantuk	-
23	38	W	152	50	33	90/56	21,64	resiko rendah	12	mengantuk	-
24	31	W	152	62	34	110/60	26,84	resiko rendah	19	sangat mengantuk	+
25	43	W	150	49	31	126/80	21,78	resiko rendah	9	tidak mengantuk	+
26	33	W	122	50	31	100/60	33,59	resiko rendah	13	mengantuk	-
27	34	W	156	51	33	100/70	20,96	resiko rendah	15	mengantuk	+
28	34	W	162	50	33	120/86	19,05	resiko rendah	14	mengantuk	-
29	44	P	163	65	38	140/100	24,46	resiko tinggi	16	mengantuk	+
30	34	W	157	54	32	120/80	21,91	resiko rendah	10	mengantuk	-
31	43	W	161	55	33	130/100	21,22	resiko tinggi	14	mengantuk	-
32	42	W	160	49	34	110/70	19,14	resiko rendah	13	mengantuk	-
33	37	W	156	53	31	108/80	21,78	resiko rendah	11	mengantuk	-
34	34	W	161,5	51	31	110/76	19,55	resiko rendah	13	mengantuk	-
35	30	W	168	78	35	120/80	27,64	resiko rendah	8	tidak mengantuk	+

36	32	P	165	71	38	110/70	26,08	resiko rendah	17	mengantuk	-
37	40	P	171	49	31	100/68	16,76	resiko rendah	11	mengantuk	-
38	40	P	169,5	56	35	104/66	19,49	resiko rendah	9	tidak mengantuk	-
39	32	P	167	55	35	110/70	19,72	resiko rendah	12	mengantuk	-
40	42	P	167	71	38	120/80	25,46	resiko tinggi	14	mengantuk	+
41	42	P	167	59	36	120/80	21,16	resiko rendah	8	tidak mengantuk	-
42	34	P	171	115	49	126/94	39,33	resiko tinggi	8	tidak mengantuk	+
43	36	P	159	45	35	100/60	17,80	resiko rendah	10	mengantuk	-
44	41	P	167	57	36	120/90	20,44	resiko tinggi	10	mengantuk	+
45	34	W	156	60	34	100/80	24,65	resiko rendah	16	mengantuk	+
46	31	P	162	45	33	116/80	17,15	resiko rendah	9	tidak mengantuk	+

Keterangan :

JK = Jenis Kelamin

P = Pria

W = Wanita

TB = Tinggi Badan

BB = Berat Badan

LH = Lingkar Leher

TD = Tekanan Darah

BMI = *Body Mass Index*

Snoring (+) = Mendengkur

Snoring (-) = Tidak Mendengkur

RIWAYAT HIDUP

Nama : Cynthia Natalia

NRP : 0510025

Tempat dan Tanggal Lahir : Slawi, 18 Juni 1988

Alamat : Jl. Layur No. 69, Tegal

Riwayat Pendidikan :

1. TK Binladik II, Tegal. Lulus tahun 1993.
2. SDN Mintaragen 5, Tegal. (Kelas 1-3) Tahun 1993-1996.
3. SD Pius, Tegal. (Kelas 4-6) Tahun 1996-lulus tahun 1999.
4. SMP Pius, Tegal. Lulus tahun 2002.
5. SMA Pius, Tegal. Lulus tahun 2005.
6. Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha, Bandung. 2005-sekarang.