

Lampiran 1**KUESIONER BERLIN**

Nama : Jenis Kelamin: Umur:
Tempat tanggal 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 (louder than breathing)
 - b. Keras seperti biasa
 - c. Lebih nyaring dari bicara
 - d. Sangat keras, dapat di dengar 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 bernapas 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 setelah 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 2

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 3

HASIL PENELITIAN

NO	USIA	JK	TB	BB	LH	BMI	Hasil Berlin	Skor Epworth	Hasil Epworth
1	49	P	175	70	42	22,6	Risiko Rendah	15	mengantuk
2	52	P	167	55	43	19,7	Risiko Rendah	14	mengantuk
3	50	P	168	91	45	32,2	Risiko Rendah	20	mengantuk
4	52	P	170	55	38	19,0	Risiko Rendah	17	mengantuk
5	60	P	180	93	47	28,7	Risiko Rendah	20	mengantuk
6	53	P	171	82	45	28,1	Risiko Rendah	14	mengantuk
7	54	P	171	68	43	23,5	Risiko Rendah	15	mengantuk
8	61	P	167	70	44	25,0	Risiko Rendah	10	tidak mengantuk
9	56	P	166	75	42	27,1	Risiko Rendah	11	mengantuk
10	60	P	168	75	42	26,6	Risiko Rendah	20	mengantuk
11	62	P	167	75	39	26,9	Risiko Rendah	16	mengantuk
12	54	P	170	86	45	29,8	Risiko Rendah	19	mengantuk
13	53	P	168	60	41	21,3	Risiko Rendah	13	mengantuk

14	53	P	165	73	41	26,8	Risiko Rendah	11	mengantuk
15	53	P	158	52	38	20,8	Risiko Rendah	11	mengantuk
16	60	P	165	55	39	20,2	Risiko Rendah	16	mengantuk
17	57	P	160	55	37	21,5	Risiko Rendah	17	mengantuk
18	58	P	169	68	41	23,5	Risiko Rendah	13	mengantuk
19	56	P	168	95	41	33,7	Risiko Rendah	13	mengantuk
20	57	P	165	74	42	27,2	Risiko Rendah	22	mengantuk
21	56	P	169	73	44	25,5	Risiko Rendah	18	mengantuk
22	54	P	165	66	44	24,2	Risiko Rendah	12	mengantuk
23	56	P	174	76	45	26,2	Risiko Rendah	8	tidak mengantuk
24	42	P	162	70	37	27,3	Risiko Rendah	22	mengantuk
25	49	P	168	60	35	21,3	Risiko Rendah	15	mengantuk
26	46	P	167	70	40	25,0	Risiko Rendah	22	mengantuk
27	49	P	168	60	39	21,2	Risiko Rendah	14	mengantuk
28	51	P	170	75	42	25,9	Risiko Rendah	15	mengantuk
29	46	P	163	63	42	24,6	Risiko Rendah	16	mengantuk
30	51	P	168	75	38	26,6	Risiko Rendah	16	mengantuk
31	51	P	163	70	45	26,3	Risiko Tinggi	23	mengantuk

32	40	P	169	65	40	22,7	Risiko Tinggi	20	mengantuk
33	47	P	168	82	48	29,0	Risiko Tinggi	13	mengantuk
34	47	P	171	86	46	29,7	Risiko Tinggi	20	mengantuk
35	50	P	178	67	43	21,1	Risiko Tinggi	18	mengantuk
36	61	P	170	67	43	21,5	Risiko Tinggi	9	tidak mengantuk
37	60	P	160	86	49	33,6	Risiko Tinggi	14	mengantuk
38	54	P	170	90	48	31,1	Risiko Tinggi	23	mengantuk
39	55	P	168	78	48	27,6	Risiko Tinggi	11	mengantuk
40	56	P	167	75	47	26,9	Risiko Tinggi	18	mengantuk
41	57	P	167	74	47	26,5	Risiko Tinggi	14	mengantuk
42	60	P	165	78	47	28,7	Risiko Tinggi	14	mengantuk
43	54	P	167	81	48	29,0	Risiko Tinggi	20	mengantuk
44	57	P	167	73	49	26,1	Risiko Tinggi	14	mengantuk
45	55	P	155	72	47	30,0	Risiko Tinggi	18	mengantuk
46	58	P	171	83	46	28,4	Risiko Tinggi	18	mengantuk
47	55	P	178	75	45	23,7	Risiko Tinggi	18	mengantuk
48	60	P	164	65	38	24,1	Risiko Tinggi	9	tidak mengantuk

Keterangan :

JK = Jenis Kelamin

P = Pria

TB = Tinggi Badan

BB = Berat Badan

LH = Lingkar Leher

BMI = *Body Mass Index*