

## KUESIONER KUALITAS HIDUP

Mohon diisi dengan jawaban yang paling sesuai dengan diri anda

Nomor urut responden: \_\_\_\_\_ Umur : \_\_\_\_ tahun

Jenis Kelamin : L / P Tlp/Hp: \_\_\_\_\_

Alamat : \_\_\_\_\_

Pendidikan :  SD  SMP  SMA  PT

Keterangan :

1. FF = Fungsi Fisik
2. PF = Peran Fisik
3. RN = Rasa Sakit/Nyeri
4. KU = Kesehatan Umum
5. FS = Fungsi Sosial
6. V = Vitalitas
7. a. KM = Kesehatan Mental  
b. PE = Peran Emosi
8. RFM = Ringkasan Fisik & Mental

Pertanyaan-pertanyaan tentang kesehatan dan kehidupan anda.

Dibawah ini terdapat beberapa pertanyaan tentang kondisi kesehatan anda menurut pandangan anda sendiri. Isi secara lengkap seluruh pertanyaan yang ada dengan memberikan tanda (X) pada salah satu pilihan yang dianggap paling sesuai dengan kondisi anda.

1. Bagaimana menurut anda kondisi kesehatan anda secara umum ? (KU)

Amat sangat baik	Sangat baik	Baik	Biasa saja/cukup	Buruk
[1]	[2]	[3]	[4]	[5]

2. Dibanding 1 tahun yang lalu, bagaimana kondisi kesehatan anda saat ini ? (RFM)

Jauh lebih baik dibanding 1 tahun lalu	Agak lebih baik dibanding 1 tahun lalu	Kira-kira sama dengan 1 tahun lalu	Agak lebih buruk dibanding 1 tahun lalu	Sangat buruk dibanding 1 tahun lalu
[1]	[2]	[3]	[4]	[5]

3. Pertanyaan dibawah ini tentang aktivitas yang biasa anda lakukan sehari-hari. Apakah aktivitas anda menjadi menjadi terbatas atau terganggu karena kondisi kesehatan anda saat ini ?. Jika Ya, seberapa banyak **(FF)**

	<i>Apakah aktifitas berikut menjadi terbatas karena kondisi kesehatan anda</i>	<i>Ya sangat terbatas</i>	<i>Ya agak terbatas</i>	<i>Tidak terbatas sama sekali</i>
3a	Aktifitas berat, seperti lari, mengangkat barang berat, melakukan olahraga berat	[1]	[2]	[3]
3b	Aktifitas sedang seperti memindahkan barang, memasak, menyetrika, mencuci pakaian, berjalan cepat.	[1]	[2]	[3]
3c	Mengangkat atau membawa barang sekitar 3 – 5 kg	[1]	[2]	[3]
3d	Menaiki beberapa anak tangga	[1]	[2]	[3]
3e	Menaiki satu anak tangga	[1]	[2]	[3]
3f	Menekuk tubuh, berlutut, membungkuk	[1]	[2]	[3]
3g	Berjalan lebih dari 1,5 km	[1]	[2]	[3]
3h	Berjalan sekitar 50 rumah (500 meter)	[1]	[2]	[3]
3i	Berjalan sekitar 10 rumah (100 meter)	[1]	[2]	[3]
3j	Mandi dan berpakaian sendiri	[1]	[2]	[3]

4. Dalam 4 minggu terakhir, apakah pernah mengalami beberapa masalah dengan pekerjaan anda atau aktivitas sehari-hari lainnya sebagai akibat dari masalah kesehatan anda? **(PF)**

		<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>
4a	Mengurangi jumlah waktu yang anda gunakan untuk bekerja atau beraktifitas lain	[1]	[2]
4b	Hanya dapat mengerjakan pekerjaan lebih sedikit dari yang anda inginkan	[1]	[2]
4c	Mengalami keterbatasan dalam jenis pekerjaan atau jenis aktifitas lainnya	[1]	[2]
4d	Mengalami kesulitan dalam melakukan pekerjaan atau aktifitas lainnya (misalnya memerlukan usaha yang sangat besar dalam melakukannya)	[1]	[2]

5. Dalam 4 minggu terakhir, apakah anda pernah mengalami masalah-masalah dalam pekerjaan atau aktifitas sehari-hari lainnya sebagai akibat masalah perasaan atau emosi (seperti perasaan tertekan atau cemas). **(PE)**

		<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>
5a.	Mengurangi jumlah waktu yang anda gunakan untuk bekerja atau aktifitas lain	[1]	[2]
5b	Hanya dapat mengerjakan pekerjaan lebih sedikit dari yang anda inginkan	[1]	[2]

5c	Tidak bekerja atau melakukan aktifitas sebaik/seteliti biasanya	[1]	[2]
----	---	-----	-----

6. Dalam 4 minggu terakhir, seberapa jauh kondisi kesehatan fisik dan masalah emosi/perasaan anda mempengaruhi aktifitas sosial anda dengan keluarga, tetangga atau kelompok? (misalnya pergi rekreasi, arisan, pengajian, dll). **(FS)**

Tidak berpengaruh sama sekali	Sedikit berpengaruh	Pengaruhnya sedang	berpengaruh	Sangat berpengaruh
[1]	[2]	[3]	[4]	[5]

7. Seberapa berat rasa nyeri ditubuh (seperti pegal-pegal, ngilu, dll) yang anda alami dalam 4 minggu terakhir. **(RN)**

Tidak nyeri	Sangat nyeri	ringan	Sedang	berat	Berat sekali
[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]

8. Dalam 4 minggu terakhir, seberapa berat rasa nyeri tubuh tersebut mempengaruhi pekerjaan sehari-hari anda (termasuk pekerjaan diluar rumah dan pekerjaan rumah). **(RN)**

Tak berpengaruh sama sekali	Sedikit berpengaruh	Sedang-sedang saja	Banyak berpengaruh	Sangat banyak berpengaruh
[1]	[2]	[3]	[4]	[5]

9. Pertanyaan-pertanyaan dibawah ini adalah tentang bagaimana perasaan anda dan bagaimana hal tersebut anda rasakan selama 4 minggu terakhir ini. Untuk setiap pertanyaan, harap berikan satu jawaban yang paling mendekati dengan perasaan yang anda rasakan dan seberapa sering hal tersebut terjadi dalam 4 minggu terakhir.

		Setiap waktu	Sangat sering	Sering	Kadang	Jarang	Tidak pernah
9a (V)	Apakah anda merasa penuh semangat?	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]
9b (KM)	Apakah anda merasa sangat gugup?	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]
9c (KM)	Apakah anda merasa sangat sedih hingga tak ada yang dapat menghibur anda?	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]

9d (KM)	Apakah anda merasa tenang dan damai?	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]
9e (V)	Apakah anda merasa penuh energy?	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]
9f (KM)	Apakah anda merasa bimbang dan kecewa?	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]
9g (V)	Apakah anda merasa jenuh/bosan?	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]
9h (KM)	Apakah anda merasa bahagia?	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]
9i	Apakah anda merasa capek?	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]

10. Dalam 4 minggu terakhir, seberapa banyak waktu/seberapa sering masalah kesehatan fisik dan perasaan/emosi anda mempengaruhi aktifitas sosial anda (seperti mengunjungi teman, keluarga, tetangga, dll)?. (FS)

Sepanjang waktu	Sebagian besar waktu	Banyak waktu/sering	Kadang-kadang	Sedikit jarang	Tak pernah
[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]

11. BETUL atau SALAH pertanyaan-pertanyaan berikut ini untuk anda?

(KU).

		Sangat Betul	Betul	Tidak Tahu	Salah	Sangat Salah
11a	Saya tampaknya lebih mudah sakit dibanding orang lain	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
11b	Saya sama sehatnya dengan orang lain yang saya kenal	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
11c	Saya berharap kesehatan saya semakin memburuk	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
11d	Kesehatan saya baik sekali	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]