

Lampiran 2

BISQ-R

Mohon menjawab beberapa pertanyaan berikut mengenai anak anda

1. Apa hubungan anda dengan anak?

- a. Ibu b. Ayah c. Kakek / nenek d. Lainnya _____

2. Apa pendidikan terakhir anda?

- a. SD / SMP b. SMA c. Sarjana d. Pascasarjana e. Memilih tidak menjawab

3. Berapa usia anak anda (dalam bulan): _____ bulan

4. Apakah anak anda lahir prematur (sebelum usia kehamilan 37 minggu)?

- a. Ya b. Tidak c. Tidak tahu

5. Jenis kelamin anak saya

- a. Laki - laki b. Perempuan

6. Kecamatan tempat saya tinggal: _____

7. Berapa kali dalam seminggu anda menemani anak anda saat / sebelum tidur?

- a. 1 b. 2 c. 3 d. 4 e. 5 f. 6 g. 7

Halaman 1 dari 7

Mohon mengingat kebiasaan tidur anak dalam dua minggu terakhir untuk menjawab pertanyaan berikut

1. Pukul berapa anda biasanya mulai mempersiapkan anak anda untuk tidur (melakukan rutinitas sebelum tidur)? Contoh: 7:45 malam
Saya biasanya mulai mempersiapkan anak saya untuk tidur pada pukul ___:___ malam

2. Apa yang biasanya dilakukan oleh anak anda sebelum tidur? (beri tanda semua yang sesuai)

a. Mandi	i. Menyikat gigi
b. Pijat	j. Bermain
c. Membaca buku / dibacakan buku	k. Berpelukan
d. Digendong	l. Berdoa
e. Menonton televisi	m. Bernyanyi
f. Makan / ngemil	n. Mendengarkan musik
g. Minum susu	o. Bermain gadget
h. Berlarian	p. Lainnya_____

3. Dalam 1 minggu seberapa sering anak anda melakukan rutinitas yang sama sebelum tidur?

a. 1	b. 2	c. 3	d. 4	e. 5	f. 6	g. 7
------	------	------	------	------	------	------

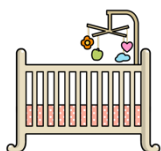
4. Apakah anak anda minum ASI (menyusu langsung atau minum ASI perah) sebelum tidur?

a. Ya	b. Tidak
-------	----------

5. Dimana ruang tempat anak anda biasanya mulai tertidur?
 - a. Kamarnya
 - b. Kamar orang tua
 - c. Kamar saudaranya
 - d. Ruangan lain di rumah

6. Dimana biasanya anak anda biasanya mulai tertidur?

a. Boks bayi	b. Tempat tidur anak	c. Tempat tidur orang tua
--------------	----------------------	---------------------------



d. Tidur bersama dalam 1 ruangan (kasur bersebelahan) / *co-sleeping*

e. *Baby bassinet*



f. Dorongan bayi / *stroller*

cr. google

7. Bagaimana cara anak anda mulai tertidur di malam hari?
- a. Digendong / diayun b. Ditemani oleh orang dewasa (tanpa digendong) c. Sendiri
8. Saat masuk jam tidur, apakah anak anda mulai tertidur saat menetek atau minum susu dari botol ?
- a. Ya b. Tidak
9. Apakah anak anda mulai tertidur dengan menggunakan empeng?
- a. Ya b. Tidak
10. Apa biasanya ada alat - alat elektronik di ruangan saat anak anda mulai tertidur?
- a. Ya b. Tidak
11. Siapa yang menemani anak anda ketika mulai tertidur?
- a. Hanya dengan ibu
b. Lebih sering dengan ibu
c. Ayah dan ibu sama sering
d. Lebih sering dengan ayah
e. Hanya dengan ayah
f. Orang lain / pengasuh
12. Pukul berapa anda biasanya menidurkan anak anda (memadamkan lampu)?
Contoh: 8:30 malam
Saya menidurkan anak pada pukul ____:____ malam
13. Dalam 1 minggu seberapa sering anak anda tidur di waktu yang sama (perbedaan waktu tidur berkisar 15 menit)?
- a.1 b.2 c.3 d.4 e.5 f.6 g.7

14. Seberapa sulit untuk menidurkan anak anda?

- a. Sangat mudah b. Cukup mudah c. Tidak mudah dan tidak sulit
d. Cukup sulit c. Sangat sulit

15. Berapa lama waktu yang dibutuhkan anak anda untuk tertidur? ____ jam ____ menit

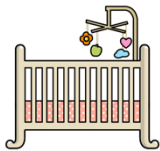
Contoh: jika anda mulai menidurkan anak (memadamkan lampu) pukul 6:30 malam lalu anak tertidur pukul 8:00 malam, total waktu yang dibutuhkan adalah 1 jam 30 menit.

16. Dimana ruang tempat anak anda biasanya tidur?

- a. Kamarnya
b. Kamar orang tua
c. Kamar saudaranya
d. Ruangan lain di rumah

17. Dimana anak anda biasanya tidur?

- a. Boks bayi b. Tempat tidur anak c. Tempat tidur orang tua



- d. Tidur bersama dalam
1 ruangan (kasur ber-
sebelahan) / *co-sleeping*

e. *Baby bassinet*



f. Dorongan bayi / *stroller*

cr. google

18. Bagaimana biasanya posisi tidur anak anda?

- a. Tengkurap b. Miring c. Terlentang

19. Berapa kali anak anda terbangun di malam hari? _____ kali dalam semalam

20. Apa yang anda lakukan ketika anak anda terbangun di malam hari?

- a. Menggendong hingga tidur kembali
b. Menggendong sebentar lalu meletakkan sebelum anak tertidur

- c. Mengelus punggung tanpa menggendongnya
- d. Berbaring di sebelahnya
- e. Memberi dot
- f. Menyusui anak
- g. Memberi empeng
- h. Mengganti popok
- i. Berbicara dengan anak tanpa menggendongnya
- j. Memindahkan ke tempat tidur saya
- k. Membiarkan menangis hingga tertidur sendiri
- l. Membiarkan beberapa saat untuk melihat apakah anak tertidur kembali
- m. Menyanyikan anak
- n. Bukan salah satu di atas

21. Siapa yang merespon saat anak terbangun di malam hari

- a. Hanya dengan ibu
- b. Lebih sering dengan ibu
- c. Ayah dan ibu sama sering
- d. Lebih sering dengan ayah
- e. Hanya dengan ayah
- f. Orang lain / pengasuh

22. Berapa lama total waktu anak terbangun di malam hari? ____ jam ____ menit

Contoh: jika anak anda terbangun 2 kali, masing - masing sekitar 15 menit, sehingga total waktu adalah 30 menit. Maka tulis "0 jam, 30 menit"

23. Berapa waktu paling lama anak anda dapat tidur tanpa terbangun di malam hari?

____ jam ____ menit

24. Apakah anak anda mendengkur saat tidur?

- | | | | |
|-------------------------------------|-----------|-----------------------------------|--|
| a. tidak pernah
(hanya saat flu) | b. Jarang | c. Kurang dari 3
kali seminggu | d. 3 kali atau lebih
dalam seminggu |
|-------------------------------------|-----------|-----------------------------------|--|

25. Pukul berapa anak anda bangun di pagi hari? ____:____ pagi

26. Berapa lama total waktu anak anda tidur di malam hari? ____ jam ____ menit

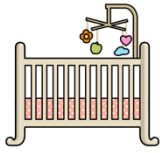
Contoh: jika anak anda tidur selama 3 jam, lalu terbangun, dan tidur kembali selama 5 jam 30 menit, total tidur selama 8 jam 30 menit.

27. Dimana anak anda biasanya bangun di pagi hari?

a. Boks bayi

b. Tempat tidur anak

c. Tempat tidur orang tua



d. Tidur bersama dalam 1 ruangan (kasur bersebelahan) / *co-sleeping*

e. *Baby bassinet*

f. Dorongan bayi / *stroller*



cr. google

28. Seberapa baik tidur anak anda di malam hari?

- a. Sangat nyenyak
- b. Nyenyak
- c. Cukup nyenyak
- d. Tidak nyenyak
- e. Sangat tidak nyenyak

29. Bagaimana menurut anda suasana hati anak saat bangun di pagi hari?

- a. Sangat senang
- b. Senang
- c. Biasa saja
- d. Rewel
- e. Sangat rewel

30. Berapa kali anak anda tidur siang/sore dalam sehari? _____ kali

31. Berapa lama total waktu anak anda tidur siang? _____ jam _____ menit

Contoh: jika anak anda tidur siang dua kali, masing-masing selama 1 jam, total waktu anak tidur siang selama 2 jam.

32. Apa menurut anda tidur anak anda bermasalah?

- a. Tidak sama sekali

- b. Sedikit bermasalah
- c. Cukup bermasalah
- d. Bermasalah
- e. Sangat bermasalah

33. Seberapa percaya diri anda dalam mengatur pola tidur anak anda?

- a. Sangat percaya diri
- b. Cukup percaya diri
- c. Biasa saja
- d. Ragu - ragu
- e. Tidak percaya diri

Avi Sadeh, D.Sc., Jodi A. Mindell, Ph.D., and Liat Tikotzky, Ph.D.
Brief Infant Sleep Questionnaire – Revised, version Jan 2020

Translated by Herwanto, Rini Sekartini and Bernice Helsa Kurniawati, September 2023.

in consultation with the BISQ-R team