

## LAMPIRAN

Pakar atau ahli ialah seseorang yang banyak dianggap sebagai sumber terpercaya atas teknik maupun keahlian tertentu yang bakatnya untuk menilai dan memutuskan sesuatu dengan benar, baik, sesuai dengan aturan dan status oleh sesamanya ataupun khalayak dalam bidang khusus tertentu. Lebih umumnya, seorang pakar ialah seseorang yang memiliki pengetahuan ataupun kemampuan luas dalam bidang studi tertentu. Yang dalam penelitian ini yang menjadi Pakar adalah Psikologi. Berikut adalah pakar tersebut :

Nama : Karina Rizki Rahmawati, S.Psi, M.Psi

Pendidikan : Magister Profesi Psikologi UMM

No SIPP : 0981-18-2-2

Pengalaman : 7 Tahun

Psikologi di :

1. RSUD Harjono S. Ponorogo sejak 2013
2. Klinik tumbuh kembang anak Pelangi Centre sejak 2015
3. Klinik Sakina sejak 2016
4. Dinsos P3A Kabupaten Ponorogo sejak 2018

### Hasil Wawancara Pakar

NO	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Apa saja jenis-jenis penyakit gangguan tidur secara umum?	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Insomnia</li><li>2. Hipersomnia</li><li>3. Narkolepsi</li><li>4. Nightmare</li><li>5. Sleep Terror</li></ol>
2.	Bagaimana penjelasan dari setiap jenis penyakit ?	<ol style="list-style-type: none"><li>1. insomnia : Insomnia adalah kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan tidur. Gangguan tidur ini membuat dirinya tak memiliki waktu tidur yang dibutuhkan tubuh. Hal tersebut menyebabkan kondisi fisik pengidap insomnia menjadi tidak cukup fit untuk melakukan aktivitas keesokan harinya.</li></ol>

		<p>2. Hipersomnia : Hipersomnia merupakan gangguan tidur yang cukup jarang, yang dapat menyebabkan rasa kantuk berlebih pada siang hari. Bahkan meski sudah mendapatkan tidur yang cukup pada malam hari. Kondisi ini juga sering kali menyebabkan kesulitan untuk bangun pada pagi hari setelah tidur pada malam hari atau tidur siang.</p> <p>3. Narkolepsi : Narkolepsi adalah gangguan tidur kronis yang ditandai dengan rasa kantuk di siang hari dan serangan tidur yang tiba-tiba. Orang dengan narkolepsi merasa sulit untuk tetap terjaga dalam jangka waktu yang lama, terlepas dari keadaannya. Narkolepsi dapat menyebabkan gangguan serius dalam menjalani rutinitas sehari-hari.</p> <p>4. Nightmare : Nightmare disorder atau gangguan mimpi buruk adalah sejenis parasomnia yang menyebabkan seseorang terus-menerus mengalami mimpi buruk selama tidur. Mengalami mimpi buruk sesekali memang normal. Namun, jika Anda sangat sering mengalami mimpi buruk sehingga membuat Anda takut tidur atau berkali-kali terbangun selama malam hari, bisa mengarah pada gangguan tidur.</p> <p>5. Sleep terror : Teror tidur merupakan momen saat tiba-tiba merasa takut saat masih tertidur. Lalu, setelah benar-benar bangun, hanya bisa mengingat gambaran yang mengerikan atau sama sekali tidak mengingat apa-apa. Kondisi ini, berbeda dengan mimpi buruk. Teror tidur umumnya terjadi di sepertiga pertama hingga awal malam.</p>
3.	Bagaimana gejala untuk	<p>1. Insomnia :</p> <p>- Mengantuk pada siang hari</p>

	<p>setiap jenis penyakit ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mudah lelah saat beraktivitas</li> <li>- Sulit focus beraktivitas</li> </ul> <p>2. Hipersomnia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sering tertidur pada siang hari dan tidak merasa segar setelahnya</li> <li>- Sering tidur secara tiba-tiba</li> <li>- Tetap tidur selama waktu yang lama pada malam hari</li> </ul> <p>3. Narkolepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sering tertidur dimana dan kapan saja secara tiba-tiba</li> <li>- Tidak mampu berbicara atau bergerak saat hendak terbangun atau tertidur</li> <li>- Melihat atau mendengar sesuatu yang tidak nyata saat terbangun atau tertidur</li> </ul> <p>4. Nightmare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa mimpi yang sangat nyata dan menakutkan</li> <li>- Berkeringat dan detak jantung tidak teratur, tetapi tidak bisa meninggalkan tempat tidur</li> <li>- Mimpi menjelang akhir waktu tidur</li> </ul> <p>5. Sleep Terror</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Terbangun secara tiba-tiba dengan berteriak dan disertai kecemasan.</li> <li>- Seluruh tubuh bergetar, napas cepat, jantung bergertar dan pupil melebar ketika terbangun</li> <li>- Mengalami disorientasi dan gerakan-gerakan berulang setelah terbangun</li> </ul>
<p>4.</p>	<p>Solusi yang diberikan setiap hasil Diagnosa ?</p>	<p>1. Insomnia :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berusaha untuk tidur di waktu yang sama setiap malam</li> <li>- Hindari menggunakan smartphone saat sudah memasuki jam tidur agar rasa kantuk tidak hilang.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>- Hindari konsumsi kafein, nikotin, serta alkohol di siang hari</li><li>- Usahakan untuk berolahraga secara teratur setiap hari</li><li>- Buat kamar menjadi tempat yang nyaman</li></ul> <p>2. Hipersomnia :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Membuat agenda tidur</li><li>- Memastikan tidur dan bangun pada jam yang sama setiap harinya</li><li>- Memastikan lingkungan tidur adalah tempat yang gelap, sunyi, dan sejuk</li></ul> <p>3. Narkolepsi :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Menghindari atau meminimalisir paparan pemicu emosional</li><li>- Tidur yang cukup di malam hari, serta menghindari tidur dalam posisi terlentang.</li><li>- Selain itu, karena salah satu penyebab narkolepsi diduga autoimun, maka pengidap disarankan untuk menghindari faktor-faktor yang dapat memicu penyakit autoimun yang lainnya.</li></ul> <p>4. Nightmare :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lakukan rutinitas untuk menenangkan pikiran sebelum tidur.</li><li>- Bicarakan apa yang terjadi dalam mimpi dengan orang lain.</li><li>- Kelola dengan baik.</li><li>- Tidur dengan lampu tidur.</li></ul> <p>5. Sleep terror :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hindarkan dari stres</li><li>- Lakukan rutinitas sebelum tidur yang menenangkan dan santai</li></ul>
--	--	--

		- Pastikan memiliki waktu tidur yang cukup, misalnya tidak tidur terlalu malam - Jangan biarkan terlalu lelah			
5.	Nilai CF Pakar dari setiap gejala?	GEJALA	Nilai MB	Nilai MD	Nilai CF
		G060	1,0	0,2	0,8
		G061	0,8	0,2	0,6
		G062	0,8	0,2	0,6
		G063	1,0	0,4	0,6
		G064	1,0	0,2	0,8
		G065	0,8	0,2	0,6
		G066	1,0	0,4	0,6
		G067	1,0	0,4	0,6
		G068	0,8	0,2	0,6
		G069	1,0	0,4	0,6
		G070	1,0	0,4	0,6
		G071	0,6	0,2	0,8
		G072	1,0	0,2	0,8
		G073	1,0	0,4	0,6
		G074	1,0	0,2	0,8