

KUESIONER

*Quick*DASH

PETUNJUK

Kuesioner ini menanyakan tentang gejala yang Anda alami dan kemampuan Anda melakukan aktivitas tertentu.

Mohon jawab setiap pertanyaan, berdasarkan kondisi Anda **dalam seminggu terakhir**, dengan melingkari angka yang sesuai.

Bila Anda tidak melakukan aktivitas yang ditanyakan dalam seminggu terakhir, mohon **perkirakan sebaik mungkin** jawaban yang paling tepat.

Tidak masalah tangan atau lengan yang mana yang Anda gunakan untuk melakukan aktivitas (kanan atau kiri); mohon jawab berdasarkan kemampuan Anda tanpa memperhatikan bagaimana Anda melakukannya.
(Pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner ini tidak mengacu pada tangan/lengan yang sakit saja (kiri atau kanan).
Mohon jawab berdasarkan kemampuan Anda melakukan aktivitas yang ditanyakan, sekalipun dengan sisi yang sehat.)



Mohon nilai kemampuan Anda dalam melakukan aktivitas berikut dalam seminggu terakhir dengan melingkari nomor jawaban yang sesuai

	Tidak sulit	sedikit sulit	cukup sulit	sangat sulit	tidak mampu
1. Membuka toples yang tertutup rapat	1	2	3	4	5
2. Melakukan pekerjaan rumah tangga berat, seperti menyikat kamar mandi	1	2	3	4	5
3. Menjinjing kantong belanja atau koper	1	2	3	4	5
4. Menggosok punggung	1	2	3	4	5
5. Menggunakan pisau untuk memotong makanan	1	2	3	4	5
6. Aktivitas-yang memerlukan gerakan bertenaga pada lengan, bahu atau tangan (misalnya bermain tenis meja atau basket, menyetrika baju, memasak, menggendong bayi)	1	2	3	4	5
	sama sekali tidak mengganggu	sedikit mengganggu	cukup mengganggu	Banyak mengganggu	sangat mengganggu
7. Dalam seminggu terakhir, sejauh mana masalah lengan, bahu atau tangan Anda mengganggu aktivitas sosial yang biasa Anda lakukan dengan keluarga, teman, tetangga atau orang lain?	1	2	3	4	5
	sama sekali tidak	sedikit terbatas	cukup terbatas	sangat terbatas	tidak mampu
8. Dalam seminggu terakhir, apakah Anda mengalami keterbatasan dalam pekerjaan atau aktivitas sehari-hari akibat masalah pada lengan, bahu atau tangan Anda? (lingkari angka)	1	2	3	4	5

Mohon nilai beratnya gejala-gejala berikut ini dalam seminggu terakhir	tidak ada	ringan	sedang	berat	sangat berat
9. Nyeri pada lengan, bahu atau tangan	1	2	3	4	5
10. Kesemutan pada tangan, lengan atau bahu	1	2	3	4	5
	tidak sulit	sedikit sulit	cukup sulit	sangat sulit	sangat sulit sehingga saya tidak bisa tidur
11. Dalam seminggu terakhir, seberapa sulitkah Anda tidur akibat nyeri pada lengan, bahu atau tangan? (lingkari angka)	1	2	3	4	5

$$\text{Skor disabilitas/gejala quickDASH} = \left\{ \frac{\text{jumlah dari } n \text{ jawaban}}{n} - 1 \right\} \times 25$$

di mana n adalah jumlah pertanyaan yang terjawab.

Skor DASH tidak dapat dihitung bila terdapat lebih dari 1 pertanyaan yang tidak terjawab

MODUL PEKERJAAN (PILIHAN / TIDAK WAJIB)

Pertanyaan-pertanyaan berikut menanyakan dampak dari masalah lengan, bahu atau tangan Anda terhadap kemampuan Anda bekerja (termasuk pekerjaan rumah tangga bila itu merupakan pekerjaan utama Anda).

Mohon isi pekerjaan Anda: _____ Saya tidak bekerja (Anda dapat melewati bagian ini.)

Mohon lingkari angka yang paling tepat menggambarkan kemampuan fisik Anda dalam seminggu terakhir.	Tidak sulit	Sedikit sulit	Lumayan sulit	Sangat sulit	tidak mampu
<u>Apakah Anda memiliki kesulitan dalam:</u>					
1. menggunakan cara yang biasa Anda lakukan dalam pekerjaan?	1	2	3	4	5
2. Melakukan pekerjaan Anda seperti biasa akibat nyeri lengan, bahu atau tangan?	1	2	3	4	5
3. Melakukan pekerjaan Anda sebaik yang Anda inginkan?	1	2	3	4	5
4. menghabiskan waktu seperti yang biasa Anda perlukan untuk melakukan pekerjaan Anda?	1	2	3	4	5

MODUL OLAH RAGA / MUSIK (PILIHAN / TIDAK WAJIB)

Pertanyaan berikut menanyakan dampak dari masalah pada lengan, bahu atau tangan Anda terhadap kemampuan Anda berolah raga atau memainkan alat musik atau keduanya. Bila Anda memainkan lebih dari satu macam olah raga atau alat musik (atau kedua-duanya), mohon jawab sesuai dengan aktivitas yang Anda anggap paling penting.

Mohon sebutkan olah raga/alat musik yang paling penting untuk Anda: _____.
Saya tidak berolah atau memainkan alat musik (Anda dapat melewati bagian ini)

Mohon lingkari angka yang paling tepat menggambarkan kemampuan fisik Anda dalam seminggu terakhir. <u>Apakah Anda memiliki kesulitan dalam:</u>	Tidak sulit	Sedikit sulit	Lumayan sulit	Sangat sulit	tidak mampu
1. menggunakan cara yang biasa Anda lakukan dalam berolah raga atau bermain musik?	1	2	3	4	5
2. memainkan alat musik atau berolah raga seperti biasanya akibat nyeri pada lengan, bahu atau tangan?	1	2	3	4	5
3. memainkan alat musik atau berolah raga sebaik yang Anda harapkan?	1	2	3	4	5
4. menghabiskan waktu berlatih atau memainkan alat musik atau berolah raga seperti biasanya?	1	2	3	4	5

Menghitung modul pilihan : jumlahkan nilai setiap jawaban, bagi 4 (jumlah pertanyaan), kurangi 1 dan kalikan 25.

Skor modul pilihan tidak dapat dihitung bila ada pertanyaan yang tidak dijawab.