

Supplementary File S1

Supplementary File S1 contains the full research instrument used for data collection.

A. Research Instrument

Kuesioner Kebahagiaan

Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)

Berikut ini terdapat sejumlah pertanyaan. Baca dan pahami baik-baik setiap pertanyaan tersebut. Anda diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang anda rasakan dengan cara memberikan SILANG (X). pilihan jawaban yang tersedia.

No.	Pertanyaan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Agak tidak setuju	Agak setuju	Setuju	Sangat setuju
1.	Saya merasa senang atas pencapaian saya saat ini						
2.	Saya sangat tertarik dengan kehidupan orang lain						
3.	Saya merasa bahwa hidup ini sangat bermanfaat						
4.	Saya bersikap ramah terhadap semua orang						
5.	Saya bangun tidur dengan perasaan tenang						
6.	Saya tidak optimis dengan kehidupan saya di masa depan						
7.	Saya melihat banyak hal menarik di sekitar saya						
8.	Saya selalu memiliki komitmen dan						

No.	Pertanyaan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Agak tidak setuju	Agak setuju	Setuju	Sangat setuju
	terlibat dalam berbagai aktivitas						
9.	Saya merasa hidup ini indah						
10.	Saya tidak merasa bahwa dunia ini adalah tempat yang baik						
11.	Saya merasa puas dengan semua aspek kehidupan saya						
12.	Saya puas dengan penampilan saya saat ini						
13.	Saya dapat melakukan banyak hal yang saya inginkan						
14.	Saya memiliki kenangan indah bersama keluarga						
15.	Saya dapat menemukan hal-hal baik						
16.	Saya selalu membawa suasana ceria bagi orang lain						
17.	Saya mudah untuk menyesuaikan diri						
18.	Saya tidak dapat mengendalikan hidup saya						

No.	Pertanyaan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Agak tidak setuju	Agak setuju	Setuju	Sangat setuju
19.	Saya mampu hidup tanpa melihat standar yang dibuat oleh orang lain						
20.	Saya merasa telah siap secara mental dalam menjalani seluruh aktivitas saya						
21.	Saya sering mengalami kejadian yang menyenangkan						
22.	Saya tidak mengetahui makna dan tujuan hidup saya						
23.	Saya merasa tidak kesulitan dalam mengambil keputusan						
24.	Saya memiliki energi yang positif dalam melakukan semua pekerjaan						
25.	Saya selalu berusaha memberikan pengaruh yang positif bagi orang lain						
26.	Saya tidak nyaman ketika berinteraksi						

No.	Pertanyaan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Agak tidak setuju	Agak setuju	Setuju	Sangat setuju
	dengan orang lain						
27.	Saya merasakan tubuh yang sehat						
28.	Suasana rumah terasa menyenangkan bagi saya						
29.	Saya tidak punya kenangan indah di masa lalu						

KUESIONER KUALITAS HIDUP LANSIA (SF-36)

Silahkan jawab 36 pertanyaan dari **Survei Kesehatan** secara lengkap, jujur, dan tanpa interupsi.

KESEHATAN UMUM:

Secara umum, menurut Anda kesehatan Anda adalah:

- Sangat baik Cukup Sangat kurang baik
 Baik Kurang baik

Dibandingkan dengan satu tahun yang lalu, bagaimana Anda menilai kesehatan Anda secara umum saat ini?

- Jauh lebih baik sekarang daripada satu tahun yang lalu
 Agak lebih baik sekarang daripada satu tahun yang lalu
 Hampir sama
 Agak lebih buruk sekarang dari satu tahun yang lalu
 Jauh lebih buruk dari satu tahun yang lalu

BATASAN KEGIATAN:

Item berikut adalah tentang aktivitas yang mungkin Anda lakukan pada hari-hari biasa. Apakah kesehatan Anda sekarang membatasi Anda dalam melakukan aktivitas ini? Jika ya, banyak?

Aktivitas berat, seperti berlari, jogging mengangkat benda berat, mengikuti olahraga berat.

- Ya, Terbatas sekali Ya, Terbatas sedikit
 Tidak, Tidak Terbatas sama sekali

Aktivitas sedang, seperti memindahkan meja, berkebun, menanam pohon, mencuci mobil

- Ya, Terbatas sekali Ya, Terbatas sedikit
 Tidak, Tidak Terbatas sama sekali

Mengangkat atau membawa bahan makanan

- Ya, Terbatas sekali Ya, Terbatas sedikit
 Tidak, Tidak Terbatas sama sekali

Menaiki beberapa anak tangga

- Ya, Terbatas sekali Ya, Terbatas sedikit
 Tidak, Tidak Terbatas sama sekali

Menaiki satu tangga

- Ya, Terbatas sekali Ya, Terbatas sedikit
 Tidak, Tidak Terbatas sama sekali

Membungkuk, berlutut, atau membungkuk

- Ya, Terbatas sekali Ya, Terbatas sedikit
 Tidak, Tidak Terbatas sama sekali

Berjalan lebih dari satu mil/1,6 km

- Ya, Terbatas sekali Ya, Terbatas sedikit
 Tidak, Tidak Terbatas sama sekali

Berjalan beberapa blok/gang

- Ya, Terbatas sekali Ya, Terbatas sedikit
 Tidak, Tidak Terbatas sama sekali

Berjalan satu blok/gang

- Ya, Terbatas sekali Ya, Terbatas sedikit
 Tidak, Tidak Terbatas sama sekali

Mandi atau berpakaian sendiri

- Ya, Terbatas sekali Ya, Terbatas sedikit
 Tidak, Tidak Terbatas sama sekali

MASALAH KESEHATAN FISIK :

Selama 4 minggu terakhir, apakah Anda mengalami salah satu masalah berikut dalam pekerjaan atau aktivitas sehari-hari lainnya yang disebabkan oleh kesehatan fisik Anda?

Kurangi jumlah waktu yang Anda habiskan untuk bekerja atau aktivitas lainnya

- Ya Tidak

Tercapai kurang dari yang Anda inginkan

- Ya Tidak

Dibatasi dalam jenis pekerjaan atau kegiatan lainnya

- Ya Tidak

Mengalami kesulitan dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas lain (misalnya butuh usaha ekstra)

- Ya Tidak

MASALAH KESEHATAN EMOSIONAL:

Selama 4 minggu terakhir, apakah Anda mengalami salah satu masalah berikut dalam pekerjaan atau aktivitas sehari-hari lainnya yang disebabkan oleh masalah emosional (seperti perasaan tertekan atau cemas)?

Kurangi jumlah waktu yang Anda habiskan untuk bekerja atau aktivitas lainnya

- Ya Tidak

Tercapai kurang dari yang Anda inginkan

- Ya Tidak

Tidak melakukan pekerjaan atau aktivitas lain dengan hati-hati seperti biasanya

- Ya Tidak

KEGIATAN SOSIAL:

Masalah emosional mengganggu aktivitas sosial normal Anda dengan keluarga, teman, tetangga, atau kelompok?

- Sama sekali tidak Agak Sedang
 Sedikit mengganggu Sangat mengganggu

NYERI:

Berapa banyak nyeri tubuh yang Anda alami selama 4 minggu terakhir?

- Sama sekali tidak (skala 0) Sedikit (skala 1-3)
 Sedang (skala 4-6) Berat terkontrol (skala 7-9)
 Sangat Berat Sekali (skala 10)

Selama 4 minggu terakhir, seberapa besar nyeri mengganggu pekerjaan normal Anda (termasuk pekerjaan di luar rumah dan pekerjaan rumah tangga)?

- Sama sekali tidak (skala 0) Sedikit (skala 1-3)
 Sedang (skala 4-6) Berat terkontrol (skala 7-9)
 Sangat Berat Sekali (skala 10)

ENERGI DAN EMOSI:

Pertanyaan-pertanyaan ini adalah tentang perasaan Anda dan keadaan Anda selama 4 minggu terakhir. Untuk setiap pertanyaan, berikan jawaban yang paling mendekati perasaan Anda selama ini.

Apakah Anda merasa penuh semangat?

- Sepanjang waktu Sering kali
 Sepotong waktu yang baik Suatu saat
 Sedikit waktu Tidak ada waktu

Apakah Anda termasuk orang yang sangat gugup?

- Sepanjang waktu Sering kali
 Sepotong waktu yang baik Suatu waktu
 Sedikit waktu Tidak ada waktu

Pernahkah Anda merasa begitu sedih sehingga tidak ada yang bisa menghibur Anda?

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> Sepanjang waktu | <input type="radio"/> Sering kali |
| <input type="radio"/> Sepotong waktu yang baik | <input type="radio"/> Suatu waktu |
| <input type="radio"/> Sedikit waktu | <input type="radio"/> Tidak ada waktu |

Pernahkah Anda merasa tenang dan damai?

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> Sepanjang waktu | <input type="radio"/> Sering kali |
| <input type="radio"/> Sepotong waktu yang baik | <input type="radio"/> Suatu waktu |
| <input type="radio"/> Sedikit waktu | <input type="radio"/> Tidak ada waktu |

Apakah Anda punya banyak energi?

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> Sepanjang waktu | <input type="radio"/> Sering kali |
| <input type="radio"/> Sepotong waktu yang baik | <input type="radio"/> Suatu waktu |
| <input type="radio"/> Sedikit waktu | <input type="radio"/> Tidak ada waktu |

Pernahkah Anda merasa putus asa dan sedih?

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> Sepanjang waktu | <input type="radio"/> Sering kali |
| <input type="radio"/> Sepotong waktu yang baik | <input type="radio"/> Suatu waktu |
| <input type="radio"/> Sedikit waktu | <input type="radio"/> Tidak ada waktu |

Apakah Anda merasa Lelah?

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> Sepanjang waktu | <input type="radio"/> Sering kali |
| <input type="radio"/> Sepotong waktu yang baik | <input type="radio"/> Suatu waktu |
| <input type="radio"/> Sedikit waktu | <input type="radio"/> Tidak ada waktu |

Apakah kamu termasuk orang yang Bahagia?

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> Sepanjang waktu | <input type="radio"/> Sering kali |
| <input type="radio"/> Sepotong waktu yang baik | <input type="radio"/> Suatu waktu |
| <input type="radio"/> Sedikit waktu | <input type="radio"/> Tidak ada waktu |

Apakah Anda merasa lelah?

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> Sepanjang waktu | <input type="radio"/> Sering kali |
| <input type="radio"/> Sepotong waktu yang baik | <input type="radio"/> Suatu waktu |
| <input type="radio"/> Sedikit waktu | <input type="radio"/> Tidak ada waktu |

KEGIATAN SOSIAL:

Selama 4 minggu terakhir, seberapa sering kesehatan fisik atau masalah emosional Anda mengganggu aktivitas sosial Anda (seperti mengunjungi teman, saudara, dll.)?

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> Sepanjang waktu | <input type="radio"/> Sering kali |
| <input type="radio"/> Sepotong waktu yang baik | <input type="radio"/> Suatu waktu |
| <input type="radio"/> Sedikit waktu | <input type="radio"/> Tidak ada waktu |

KESEHATAN UMUM:

Seberapa benar atau salahkah setiap pernyataan berikut bagi Anda?

Sepertinya saya lebih mudah sakit dibandingkan orang lain

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Benar sekali | <input type="radio"/> Sebagian besar benar |
| <input type="radio"/> Tidak tahu | <input type="radio"/> Sebagian besar salah |
| <input type="radio"/> Benar-benar salah | |

Saya sama sehatnya dengan siapa pun yang saya kenal

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Benar sekali | <input type="radio"/> Sebagian besar benar |
| <input type="radio"/> Tidak tahu | <input type="radio"/> Sebagian besar salah |
| <input type="radio"/> Benar-benar salah | |

Saya berharap kesehatan saya menjadi lebih buruk

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Benar sekali | <input type="radio"/> Sebagian besar benar |
| <input type="radio"/> Tidak tahu | <input type="radio"/> Sebagian besar salah |
| <input type="radio"/> Benar-benar salah | |

Kesehatan saya sangat baik

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Benar sekali | <input type="radio"/> Sebagian besar benar |
| <input type="radio"/> Tidak tahu | <input type="radio"/> Sebagian besar salah |
| <input type="radio"/> Benar-benar salah | |

Interupsi :

Skor <50 : Kualitas hidup kurang baik

Skor >50 : Kualitas hidup baik

Visual Analogue Scale (VAS)

