

Evaluasi Kebiasaan Alkohol

Nama yang
diperiksa

Harap jawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini tentang kondisi Anda saat ini dengan mencentang kotak yang tepat.

Orang yang tidak mengonsumsi alkohol sama sekali tidak menjawab.

1. Seberapa sering Anda minum minuman beralkohol?

- ☐ Kurang dari sekali seminggu (1 poin) ☐ 2-4 kali sebulan (2 poin)
☐ 2-3 kali seminggu (3 poin) ☐ Lebih dari 4 kali seminggu (4 poin)

2. Berapa banyak minuman beralkohol yang biasanya Anda konsumsi saat sedang minum?

(Pilih salah satu kategori sesuai kebiasaan minum Anda)

1) *Soju*

- ☐ Tidak lebih dari 0,5 botol (0 poin) ☐ Tidak lebih dari 1 botol (1 poin) ☐ Sekitar 1,5 botol (2 poin)
☐ Sekitar 2 botol (3 poin) ☐ 2,5 botol atau lebih (4 poin)

2) Jenis minuman beralkohol lainnya

Untuk spirit dan anggur, hitunglah jumlah gelas. Hitunglah 1 mangkuk *makgeolli* (arak beras) sebagai 1 gelas dan 1 kaleng atau 1 botol bir sebagai 1 gelas. (Hitunglah 500 cc *draft beer* sebagai 1,3 gelas.)

- ☐ 1-2 gelas (0 poin) ☐ 3-4 gelas (1 poin) ☐ 5-6 gelas (2 poin) ☐ 7-9 gelas (3 poin) ☐ 10 gelas atau lebih (4 poin)

3. Seberapa sering Anda minum lebih dari 1 botol *soju* atau lebih dari 5 kaleng bir (2.000 cc *draft beer*)* dalam satu kesempatan?
(* Jumlah yang dikonsumsi sama dengan 60 g alkohol / lebih dari 5 gelas untuk spirit, anggur, atau *makgeolli*)

- ☐ Tidak pernah (0 poin) ☐ Kurang dari sekali sebulan (1 poin) ☐ Sekali sebulan (2 poin)
☐ Sekali seminggu (3 poin) ☐ Hampir setiap hari (4 poin)

4. Selama tahun lalu, seberapa sering Anda mendapati diri Anda tidak bisa berhenti minum setelah Anda mulai?

- ☐ Tidak pernah (0 poin) ☐ Kurang dari sekali sebulan (1 poin) ☐ Sekali sebulan (2 poin)
☐ Sekali seminggu (3 poin) ☐ Hampir setiap hari (4 poin)

5. Selama tahun lalu, seberapa sering Anda gagal melakukan pekerjaan sehari-hari karena minum-minum?

- ☐ Tidak pernah (0 poin) ☐ Kurang dari sekali sebulan (1 poin) ☐ Sekali sebulan (2 poin)
☐ Sekali seminggu (3 poin) ☐ Hampir setiap hari (4 poin)

6. Selama tahun lalu, seberapa sering Anda perlu minum minuman pertama di pagi hari untuk memulai aktivitas setelah sesi minum berat di malam sebelumnya?

- ☐ Tidak pernah (0 poin) ☐ Kurang dari sekali sebulan (1 poin) ☐ Sekali sebulan (2 poin)
☐ Sekali seminggu (3 poin) ☐ Hampir setiap hari (4 poin)

7. Selama tahun lalu, seberapa sering Anda merasa bersalah atau menyesal setelah minum-minum?

- ☐ Tidak pernah (0 poin) ☐ Kurang dari sekali sebulan (1 poin) ☐ Sekali sebulan (2 poin)
☐ Sekali seminggu (3 poin) ☐ Hampir setiap hari (4 poin)

8. Selama tahun lalu, seberapa sering Anda tidak dapat mengingat apa yang terjadi di malam sebelumnya karena Anda minum?

- ☐ Tidak pernah (0 poin) ☐ Kurang dari sekali sebulan (1 poin) ☐ Sekali sebulan (2 poin)
☐ Sekali seminggu (3 poin) ☐ Hampir setiap hari (4 poin)

9. Apakah Anda atau seseorang telah cedera sebagai akibat dari aktivitas minum Anda?

- ☐ Tidak (0 poin) ☐ a, tetapi bukan tahun lalu. (2 poin)
☐ Ya, selama tahun lalu. (4 poin)

10. Apakah sanak keluarga atau teman atau dokter atau tenaga kesehatan lain khawatir tentang aktivitas minum Anda dan menyarankan Anda mengurangnya?

- ☐ Tidak (0 poin) ☐ a, tetapi bukan tahun lalu. (2 poin)
☐ Ya, selama tahun lalu. (4 poin)

Total