



Version 2005-01



THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – INDONESIAN)

Full name: _____ **Date :** _____

Bagaimana perasaan Anda?

Karena Anda baru melahirkan, kami ingin mengetahui bagaimana perasaan Anda sekarang. Silakan menggaris-bawahi jawaban yang paling mirip dengan perasaan Anda selama 7 hari terakhir, tidak hanya perasaan Anda hari ini. Berikut adalah satu contoh yang sudah dijawab:

Saya merasa senang:

- Ya, hampir terus-menerus
- Ya, kadang-kadang
- Tidak, tidak terlalu
- Tidak sama sekali

Hal ini dapat berarti: 'Sepanjang minggu lalu, saya sering merasa senang'.

Silakan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut sebagaimana di atas.

Selama 7 hari terakhir

1. Saya dapat tertawa dan melihat segi kelucuan hal-hal tertentu:
 - Seperti biasanya
 - Sekarang tidak terlalu sering
 - Sekarang agak jarang
 - Tidak sama sekali
2. Saya menanti-nanti untuk melakukan sesuatu dengan penuh harapan:
 - Hampir seperti biasanya
 - Agak berkurang dari biasanya
 - Jelas kurang dari biasanya
 - Hampir tidak sama sekali
3. Saya menyalahkan diri sendiri jika ada sesuatu yang tidak berjalan dengan baik:
 - Ya, hampir selalu
 - Ya, kadang-kadang
 - Tidak terlalu sering
 - Tidak pernah
4. Saya merasa kuatir atau berdebar-debar tanpa alasan:
 - Tidak, tidak sama sekali
 - Hampir tidak pernah
 - Ya, kadang-kadang
 - Ya, amat sering

(Silakan menjawab pertanyaan 5-10 dibalik halaman ini)

5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan:
 - Ya, sering sekali
 - Ya, kadang-kadang
 - Tidak, tidak terlalu
 - Tidak, tidak pernah sama sekali

6. Banyak hal menjadi beban untuk saya:
 - Ya, sering kali saya sama sekali tidak dapat mengatasinya
 - Ya, kadang saya tidak dapat mengatasi seperti biasanya
 - Tidak, biasanya saya dapat mengatasinya dengan baik
 - Tidak, saya dapat mengatasinya dengan baik seperti biasanya

7. Saya merasa tidak senang sehingga sukar tidur:
 - Ya, hampir selalu
 - Ya, sering
 - Tidak, tidak sering
 - Tidak, tidak pernah

8. Saya merasa sedih atau susah:
 - Ya, hampir selalu
 - Ya, sering
 - Jarang
 - Tidak pernah

9. Saya merasa sangat tidak senang menjadikan saya sering menangis:
 - Ya, hampir selalu
 - Ya, sering
 - Hanya sekali-kali
 - Tidak pernah

10. Pikiran untuk mencelakai diri sendiri sering muncul:
 - Ya, agar sering
 - Kadang-kadang
 - Hampir tidak pernah
 - Tidak pernah