**THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (INDONESIAN –TRANSLATION)**

Tanggal Pemeriksaan :

Umur :

Status Perkawinan :

Jumlah anak :

Pekerjaan :

Pendidikan terakhir :

**Instruksi: Setelah anda melahirkan bayi, kami ingin mengetahui bagaimana perasaan anda selama 7 hari ini. Di bawah ini ada sebuah contoh pertanyaan yang dilengkapi dengan jawabannya.**

Saya merasa bahagia :

1. Ya, hampir setiap waktu
2. Ya, kadang-kadang
3. Tidak terlalu sering
4. Tidak, tidak sama sekali

Jika ibu menjawab point b, jawaban ini berarti : Saya kadang-kadang merasa bahagia.

**Silahkan jawab pertanyaan-pertanyaan di bawah dengan cara yang sama. Selama 7 hari belakangan ini :**

1. Saya dapat tertawa dan melihat sisi yang menyenangkan dari suatu hal:
2. Sebanyak-banyaknya
3. Sekarang ini tidak terlalu banyak
4. Sedikit
5. Tidak sama sekali
6. **Saya menyalahkan diri sendiri secara tidak semestinya bila keadaan menjadi buruk \*:**
7. Ya, hampir selalu
8. Ya, kadang-kadang
9. Tidak terlalu sering
10. Hampir tidak pernah
11. **Saya menyalahkan diri sendiri secara tidak semestinya bila keadaan menjadi buruk \*:**
12. Ya, hampir selalu
13. Ya, kadang-kadang
14. Tidak terlalu sering
15. Tidak, tidak pernah
16. Saya merasa khawatir atau cemas tanpa alasan yang jelas.
17. Tidak, tidak sama sekali
18. Hampir tidak pernah
19. Ya, kadang-kadang
20. Ya, sangat sering
21. **Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas\*:**
22. Ya, cukup sering
23. Ya, kadang-kadang
24. Tidak, tidak banyak
25. Tidak sama sekali
26. **Segala sesuatu terasa membebani saya\*:**
27. Ya, hampir selalu saya tidak bisa mengatasinya
28. Ya, kadang-kadang saya tidak bisa mengatasinya sebaik biasanya
29. Tidak, hampir selalu saya bisa mengatasinya dengan baik
30. Tidak, saya bisa mengatasinya dengan baik seperti biasa
31. **Saya merasa tidak bahagia hingga saya merasa sulit untuk tidur \*:**
32. Ya, hampir setiap waktu
33. Ya,kadang-kadang
34. Tidak terlau sering
35. Tidak sama sekali
36. **Saya merasa sedih dan jengkel tidak menentu \*:**
37. Ya, hampir setiap waktu
38. Ya, kadang-kadang
39. Tidak, tidak banyak
40. Tidak sama sekali
41. **Saya merasa sangat tidak bahagia hingga saya menangis \*:**
42. Ya, hampir setiap waktu
43. Ya, cukup sering
44. Tidak begitu sering
45. Tidak sama sekali
46. Pikiran untuk melukai diri sendiri telah terjadi pada saya \*:
47. Ya, hampir setiap waktu
48. Ya, cukup sering
49. Hanya sesekali
50. Tidak pernah

Jumlah skor:

Cara penilaian skor:

1. Setiap pertanyaan bernilai 4 poin skala (dari 0-3), dengan total skor berkisar antara 0-30
2. Pertanyaan no 1,2 dan 4 ( tanpa tanda \*), dinilai 0,1,2,3 mulai dari jawaban teratas nilai skornya 0 dan jawaban terbawah nilai skornya.
3. Pertanyaan no 3, 5-10 ( dengan tanda \*), dinilai 3,2,1,0 mulai dari jawaban teratas nilai skornya 3 dan jawaban terbawah nilai skornya 0.
4. Nilai cut-off 10, artinya: skor ≥ 10 berarti cenderung untuk mengalami postpartum skor < 10 berarti tidak cenderung untuk mengalami postpartum blues

**Beban Kerja**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No  | Pertanyaan  | SS  | S | RR | TS | STS |
| 1. | Saya kesulitan saat menidurkan anak |  |  |  |  |  |
| 2. | Saya letih saat menggendong untuk menidurkan anak |  |  |  |  |  |
| 3. | Saya letih saat harus bangun tengah malam untuk memberikan ASI |  |  |  |  |  |
| 4. | Saya lelah saat bayi terbangun pada malam hari |  |  |  |  |  |
| 5. | Saya tidak lelah saat memasak |  |  |  |  |  |
| 6. | Saya sedih saat telah masak tidak ada yang memakannya |  |  |  |  |  |
| 7. | Saya tidak selalu mencuci baju setiap hari |  |  |  |  |  |
| 8. | Saya lelah mencuci baju yang semakin bertambah selama mempunyai anak |  |  |  |  |  |
| 9. | Saya sering merasa lelah saat menyetrika |  |  |  |  |  |
| 10 | Saat saya lelah, saya hanya melap lantai yang kotor |  |  |  |  |  |
| 11. | Saya capek saat menyimpun barang dirumah |  |  |  |  |  |
| 12. | Waktu saya terbuang hanya untuk bersih-bersih rumah |  |  |  |  |  |

**Dukungan Suami**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No  | Pertanyaan  | SS  | S | RR | TS | STS |
| 1. | Suami saya meluangkan waktu untuk mendengarkan masalah saya |  |  |  |  |  |
| 2. | Suami tidak menyakinkan saya bahwa saya mampu mengatasi kesulitan dalam merawat bayi |  |  |  |  |  |
| 3. | Suami tidak langsung membantu saat saya kerepotan dalam merawat anak |  |  |  |  |  |
| 4. | Suami langsung menghibur saya saat kelelahan atau sedih dalam mengurus anak dan rumah |  |  |  |  |  |
| 5. | Suami saya memberikan buku perawatan bayi |  |  |  |  |  |
| 6. | Suami saya tidak memberikan video cara merawat bayi |  |  |  |  |  |
| 7. | Suami saya menabung untuk kebutuhan saya dan anak |  |  |  |  |  |
| 8. | Suami saya tidak membelikan buku-buku perawatan bayi |  |  |  |  |  |
| 9. | Suami tidak membantu dalam mengurus anak |  |  |  |  |  |
| 10 | Suami memberikan pujian saat saya benar dalam mengurus anak |  |  |  |  |  |
| 11. | Suami membelikan sesuatu hal yang saya inginkan saat saya mengurus anak dengan baik |  |  |  |  |  |
| 12. | Suami memberikan perhatian lebih saat saya telah melakukan pekerjaan yang benar |  |  |  |  |  |

**Dukungan Keluarga**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No  | Pertanyaan  | SS  | S | RR | TS | STS |
| 1. | Keluarga memperhatikan dengan sungguh-sungguh apa yang sedang saya ceritakan setelah melahirkan hingga saat ini |  |  |  |  |  |
| 2. | Keluarga langsung membatu menenangkan bayi saya saat menangis |  |  |  |  |  |
| 3. | Keluarga tidak langsung membatu mengurus anak saya saat saya kelelahan |  |  |  |  |  |
| 4. | Keluarga yang lebih berpengalaman mengajari ibu cara merawat bayi |  |  |  |  |  |
| 5. | Keluarga tidak menyarankan ibu untuk menyusui bayinya secara ekslusif (hanya ASI)  |  |  |  |  |  |
| 6. | Keluarga memberikan buku perawatan bayi dan menjadi seorang ibu |  |  |  |  |  |
| 7. | Keluarga tidak mencari informasi melalui internet untuk membantu ibu dalam mengurus anak |  |  |  |  |  |
| 8. | Keluarga tidak membelikan majalah/ buku yang berkenaan dengan perawatan bayi pada ibu |  |  |  |  |  |
| 9. | Keluarga membatu membelikan barang perawatan bayi |  |  |  |  |  |
| 10 | Keluarga tidak memberikan ayunan untuk bayi |  |  |  |  |  |
| 11. | Keluarga memberikan mainan untuk bayi |  |  |  |  |  |
| 12. | Keluarga ikut serta dalam mengganti popok dan memandikan bayi |  |  |  |  |  |
| 13. | Keluarga tidak menyisikan waktu luang untuk ibu dan bayinya untuk sekedar menemani |  |  |  |  |  |
| 14. | Keluarga akan menyanjung ibu ketika bayinya disusui/digendong |  |  |  |  |  |
| 15. | Keluarga membawa oleh-oleh dari luar setelah melihat ibu sedang merawat bayinya |  |  |  |  |  |

**Petunjuk Pengisian Kuesioner**

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama dan jawab dengan kondisi anda saat ini dengan memberi tanda silang (X).
2. Kode pilihan SS=Sangat Sering , S= Sering, C/N=cukup/netral, TS= Tidak Sering/ Kadang-kadang, STS= Sangat Tidak Sering/Tidak Pernah
3. Angka presentasi kode pilihan :
4. Angka 0%-19,99% = (STS) Sangat Tidak Sering/Tidak Pernah
5. Angka 20%-39,99%= (TS) Tidak Sering/Kadang-kadang
6. Angka 40% – 59,99% = (C) Cukup / Netral / Ragu-ragu
7. Angka 60% – 79,99% = (S) Sering
8. Angka 80% – 100% = (SS) Sangat Sering