

EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE

Silakan lingkari jawaban yang paling menggambarkan perasaan Anda dalam 7 hari terakhir.

1. Saya bisa tertawa dan melihat sisi lucu dari berbagai hal
 - a. Ya, seperti biasanya
 - b. Sekarang tidak terlalu sering
 - c. Sekarang agak jarang
 - d. Tidak sama sekali
2. Saya memandang masa depan dengan penuh harapan
 - a. Seperti yang pernah saya lakukan dulu
 - b. Agak kurang dari biasanya
 - c. Jelas kurang dari biasanya
 - d. Hampir tidak sama sekali
3. Saya menyalahkan diri saya sendiri ketika ada hal-hal yang salah
 - a. Ya, hampir selalu
 - b. Ya, kadang-kadang
 - c. Tidak terlalu sering
 - d. Tidak, tidak pernah
4. Saya cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas
 - a. Tidak, tidak sama sekali
 - b. Hampir tidak pernah
 - c. Ya, kadang-kadang
 - d. Ya, sangat sering
5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang sangat jelas
 - a. Ya, cukup sering
 - b. Ya, kadang-kadang
 - c. Tidak, tidak sering
 - d. Tidak, tidak sama sekali
6. Banyak hal menjadi beban untuk saya
 - a. Ya, seringkali saya tidak dapat mengatasinya
 - b. Ya, kadang saya tidak dapat mengatasi seperti biasanya
 - c. Tidak, saya hampir selalu dapat mengatasinya dengan baik
 - d. Tidak, saya selalu dapat mengatasinya dengan baik seperti biasanya
7. Saya merasa tidak bahagia sehingga sulit tidur

- a. Ya, sering kali
 - b. Ya, kadang-kadang
 - c. Tidak terlalu sering
 - d. Tidak, tidak sama sekali
8. Saya merasa sedih atau menderita
- a. Ya, sering kali
 - b. Ya, cukup sering
 - c. Tidak terlalu sering
 - d. Tidak, tidak sama sekali
9. Saya merasa sangat tidak senang sehingga saya sering menangis
- a. Ya, sering kali
 - b. Ya, cukup sering
 - c. Hanya sesekali
 - d. Tidak, tidak pernah
10. Pikiran untuk menyakiti diri sendiri telah terpikir oleh saya
- a. Ya, cukup sering
 - b. Kadang-kadang
 - c. Hampir tidak pernah
 - d. Tidak pernah