

# DDPS

DINNI-DIFA POSTPARTUM SCALE



**Penyusun :**

**Siti Muthia Dinni, S. Psi., M. Psi., Psikolog.  
Difa Ardiyanti, S. Psi., M. Psi., Psikolog.**

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah puji syukur kepada ALLAH SWT, penulis dapat menyelesaikan “Dinni-Difa Postpartum Scale” (DDPS). DDPS merupakan instrumen asesmen yang disusun sebagai alat deteksi dini kesehatan psikologis ibu pasca melahirkan. DDPS ini diharapkan dapat membantu tenaga kesehatan dan kader kesehatan untuk melakukan deteksi dini terkait permasalahan kesehatan ibu pasca melahirkan terutama terkait kecenderungan mengalami depresi pasca melahirkan sehingga usaha prevensi dan kurasi dapat segera dilakukan.

.Penyusun mengucapkan terimakasih khususnya kepada Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan dukungannya dalam penyusunan skala ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak lain yang memberikan dukungan saran dan bantuan dalam penyusunan skala ini.

Penulis menyadari bahwa skala ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu, penulis memohon saran atau masukan sehingga skala ini bisa lebih baik lagi dan dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Yogyakarta, September 2019

Penyusun

## DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul .....	1
Kata Pengantar .....	2
Daftar Isi .....	3
Petunjuk Penggunaan .....	4
Instruksi Pengisian DDPS .....	5
Tata Cara Skoring .....	6
Norma .....	7
Skala DDPS .....	8

## Petunjuk Penggunaan

Skala ini berisi tiga belas aitem pertanyaan dengan lima variasi jawaban yang bergerak dari tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan selalu. Ke tiga belas aitem DDPS ini merupakan cara yang efisien dan mudah untuk mengidentifikasi seberapa besar risiko seorang ibu pasca melahirkan mengalami depresi pasca melahirkan dan sudah terbukti secara ilmiah memiliki property psikometris yang memuaskan. Pengukuran ini diadministrasikan kepada ibu *postpartum* minimal **satu minggu** pasca melahirkan.

Perlu dipahami bahwa hasil asesmen ini merupakan bentuk deteksi dini yang menunjukkan seberapa besar risiko seseorang mengalami *postpartum depression*, **bukan merupakan hasil diagnosa**. Oleh karena itu, asesmen lebih lanjut perlu dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk keperluan penegakkan diagnosa.

## Instruksi pengisian DDPS

Di bawah ini merupakan beberapa poin terkait dengan instruksi pengisian DDPS :

1. Proses administrasi dapat dilakukan secara klasikal maupun individual. Akan tetapi tester perlu memastikan bahwa testee mengisi sendiri skalanya dan tidak saling bertukar jawaban atau meminta jawaban dari orang lain.
2. *Tester* terlebih dahulu membagikan lembar skala dan kemudian meminta *testee* membaca instruksi pengisian skala sambil tester membacakan instruksinya. Petunjuk pengisian skala ini juga tertera pada bagian atas lembar skala untuk memudahkan *testee* memahami tata cara pengisian skala. Instruksinya adalah sebagai berikut ini :

**“Silakan Ibu memilih satu jawaban yang paling sesuai dengan perasaan Ibu dalam 1 minggu terakhir ini (7 hari terakhir), tidak hanya yang Ibu rasakan hari ini saja. Pilihlah dengan membubuhkan tanda silang (X) pada salah satu kotak respon yang tersedia. Pastikan kembali Anda telah memberikan jawaban pada masing-masing pertanyaan”**

3. Tester meminta testee untuk memastikan lagi bahwa setiap aitem telah dijawab dan tidak ada jawaban ganda.

## Tata Cara Skoring

Skoring DDPS dapat dilakukan dengan mengikuti petunjuk di bawah ini :

1. Hitunglah skor pada setiap aitem pernyataan dengan ketentuan sebagai berikut:

Nilai 0	untuk respon/jawaban “Tidak pernah”
Nilai 1	untuk respon/jawaban “Jarang”
Nilai 2	untuk respon/jawaban “Kadang-kadang”
Nilai 3	untuk respon/jawaban “Sering”
Nilai 4	untuk respon/jawaban “Selalu”

2. Jumlahkan seluruh skor aitem untuk mendapatkan skor total. Skor total dapat dituliskan di kotak “SKOR TOTAL”. **Skor total maksimum DDPS adalah 52.**
3. Pada kotak “KATEGORI” dapat diisikan kategori risiko yang ada tertera pada panduan skoring.
4. Khusus untuk aitem pernyataan **nomor 13**, lingkari nomor aitem jika respon/jawaban yang diberikan adalah **kadang-kadang, atau sering, atau selalu.**

## Norma

Kategorisasi	Skor	Penjelasan
Sangat Rendah	$X \leq 11$	Tidak berisiko mengalami depresi pasca melahirkan
Rendah	$11 < X \leq 21$	Berisiko rendah mengalami depresi pasca melahirkan
Sedang	$21 < X \leq 31$	Cukup berisiko mengalami depresi pasca melahirkan, menunjukkan gejala gangguan suasana hati ringan pasca melahirkan.
Tinggi	$31 < X \leq 41$	Berisiko tinggi mengalami depresi pasca melahirkan. Sudah membutuhkan pendampingan dari tenaga kesehatan (psikolog/psikiater)
Sangat Tinggi	$X > 41$	Berisiko sangat tinggi mengalami depresi pasca melahirkan, menunjukkan gejala depresi pasca melahirkan dalam tingkatan yang berat. Sudah membutuhkan pendampingan sesegera mungkin dari tenaga kesehatan (psikolog/psikiater)

### Catatan :

Apabila testee menjawab kadang-kadang, sering, atau selalu pada aitem pernyataan **nomor 13**, maka testee perlu segera dirujuk ke tenaga kesehatan (psikolog/psikiater) untuk dilakukan asesmen lebih lanjut.

## DDPS (*Dinni-Difa Postpartum Scale*)

### IDENTITAS DIRI

Nama Ibu : .....

Usia Ibu : .....

Kelahiran ke- : .....

Usia Anak : .....

Pekerjaan : .....

Pendidikan terakhir : .....

“Silakan Ibu memilih satu jawaban yang paling sesuai dengan perasaan Ibu dalam 1 minggu terakhir ini (7 hari terakhir), tidak hanya yang Ibu rasakan hari ini saja. Pilihlah dengan membubuhkan tanda silang (X) pada salah satu kotak respon yang tersedia. Pastikan kembali Anda telah memberikan jawaban pada masing-masing pertanyaan”

**Dalam 7 hari terakhir ini,**

No	Pernyataan	Tidak pernah	Jarang	Kadang -kadang	Sering	Selalu
1	Saat saya melihat bayi saya, saya sulit mengendalikan perasaan sedih yang muncul					
2	Pasca melahirkan, saya merasa lebih banyak murung dari sebelumnya					
3	Saya seringkali mendapati diri saya menangis tanpa sebab					
4	Saya merasa tertekan dengan peran sebagai ibu.					
5	Sulit bagi saya untuk menikmati aktivitas merawat anak saya					
6	Pasca melahirkan, saya enggan melakukan hal-hal yang tadinya saya sukai					
7	Saya semakin malas merawat tubuh saya sendiri pasca melahirkan					
8	Antusiasme saya hilang dalam merawat bayi saya					

No	Pernyataan	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
9	Tubuh saya terasa berat untuk melakukan aktivitas apapun					
10	Pasca melahirkan, saya mudah sekali merasa letih meskipun tidak melakukan pekerjaan berat					
11	Setiap hari saya merasa kehilangan tenaga untuk merawat bayi saya					
12	Rasa lelah membuat saya hanya ingin berbaring tanpa melakukan apapun					
13	Terlintas dalam pikiran saya untuk mengakhiri hidup saya dan atau bayi saya					

**Mohon periksa kembali. Pastikan tidak ada yang terlewatkan.  
Terima kasih.**

**SKOR TOTAL :**

**KATEGORI :**