

EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP KECEMASAN IBU POST PARTUM DI RSUD CIMACAN KABUPATEN CIANJUR

Fina Sancaya Rini¹, Rini Nurwinda²

Program Studi Kebidanan, Akademi Kebidanan AI – Ikhlas
Jln. Hankam Desa, Jogjogan, Kecamatan Cisarua Kabupaten Bogor
Email : finasancayarini@gmail.com, rininurwindarain@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata namun bisa terlihat dari berbagai gestur tubuh yang dimiliki. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan dihtimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi. Salah satu dampak kecemasan ibu post partum yaitu resiko ketergantungan obat dan bayi premature. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *Efektivitas Expressive Writing Therapy* Terhadap Kecemasan Ibu Post Partum. Penelitian ini menggunakan Pre Exsperiment dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Desigm*. Pelaksanaan penelitian pada periode Maret-Mei 2024, Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas di RSUD Cimacan sebanyak 167 orang terhitung dari periode Maret-Mei 2024 dengan tehnik pengambilan sampel secara *Accidental Sampling* dengan jumlah 30 responden. Distribusi frekuensi gambaran responden yaitu berdasarkan usia, paritas, pendidikan dan pekerjaan. Hasil menunjukkan *Expresive Writing therapy* sebanyak 27 responden (90%) ibu nifas dapat mengatasi kecemasannya. Setelah dilakukan uji coba statistic dengan uji *T Test Paired* Dependen didapatkan hasil *P value* = $<,001$ dengan deviasi = ,450 artinya ada pengaruh signifikan *Expressive Writing Therapy* terhadap penurunan kecemasan. Hasil penelitian ini menyarankan agar *Expressive writing therapy* dijadikan intervensi dalam menangani kecemasan pada ibu post partum.

Kata Kunci : Kecemasan, *Expressive Writing Therapy*, ibu post partum

PENDAUHLUAN

Masa nifas dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari), sehingga organ reproduksi kembali normal. Sekitar 50% kematian ibu terjadi dalam 24 jam pertama post partum sehingga pelayanan pasca persalinan yang berkualitas harus terselenggara pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi. (Anggi Marlina Yuspita, dkk 2022).

Post partum merupakan masa transisi bagi ibu karena banyak terjadi perubahan, baik secara biologis psikologis, demografi dan sosial. Adaptasi psikologis seorang wanita akan mengalami penyesuaian terhadap perannya sebagai orang tua (ibu). Sekitar 70-80 % ibu pasca melahirkan mengalami gangguan mood, menangis, mudah tersinggung, gelisah, kebingungan, gangguan tidur, perubahan pola makan, merasa tidak berharga, dan merasa putus asa. (Machmudah, 2019).

Hampir 70% ibu post partum terserang baby blues yang disebabkan oleh kecemasan berlebih karena ketidakmampuan mereka untuk memanjakan rasa cemas yang mereka hadapi. Rasa cemas ini akan memberikan efek tidak nyaman

seperti perubahan mood sehingga para ibu harus bisa beradaptasi agar tidak larut dalam kecemasan. (Budiyarti & Makiah., 2018).

Menurut WHO, ibu melahirkan yang mengalami kecemasan postpartum ringan diantara 10 per 1000 kelahiran yang hidup serta yang mengalami kecemasan postpartum sedang ataupun berat diantara 30 sampai 200 per 1000 kelahiran. (Denis Mulanita dkk, 2021).

Di Indonesia kecemasan postpartum mencapai 22,4% dan kecemasan ibu postpartum yang tidak teratasi dapat menyebabkan depresi dan penyakit jiwa lain yang mempengaruhi kesehatan (Kurnia Rahma Syarif, 2023). Sedangkan menurut provinsi jawa barat tahun 2017 yang mengalami kecemasan sebanyak 50%-70% dari wanita pasca persalinan (Noer Indah Filaili, 2020).

Dampak kecemasan ibu post partum dapat kita cegah dengan beberapa hal, diantaranya dengan menggunakan obat. Namun penggunaan obat sendiri dapat menimbulkan efek samping yaitu resiko ketergantungan obat dan bayi premature. Sehingga lebih dianjurkan untuk menggunakan terapi non farmakologi, salah satu terapi non

farmakologi adalah terapi komplementer *Expressive Writing Therapy*. *Expressive writing therapy* atau terapi menulis adalah terapi yang mengharuskan pasien menuliskan perasaannya di suatu kertas dengan Bahasa yang mereka sukai. *Expressive writing therapy* juga memang digunakan untuk penyembuhan orang yang sedang mengalami masalah psikologis seperti cemas, stress, galau ataupun depresi (Savira Ilsa Fahrina,dkk 2022).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian ini dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan objektif (Nursalim, 2021). Kuesioner pada responden untuk dijawab sesuai dengan pengetahuan dari responden dengan uji statistic menggunakan uji T Test Paired Dependen.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas di RSUD Cimacan Kabupaten Cianjur tahun 2024 berjumlah 167 orang.

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum sebagai penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah ibu post partum yang bisa menulis. Kriteria eksklusi adalah ibu nifas yang tidak bersedia menjadi responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Accidental sampling* . Variabel Independn dalam penelitian ini yaitu karakteristik responden meliputi usia, paitas, pendidikan dan pekerjaan. Variabel dependen penelitian ini yaitu ibu nifas yang dilakukan *Expressive writing therapy*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner dan lembar observasi. Prosedur penelitian ini dilakukan dengan melakukan tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap mengolah data dan tahap evaluasi.

Alat ukur pemberian *Expressive writing therapy* menggunakan lembar kuesioner. Metode statistic unvariat digunakan untuk menganalisa secara deskriptif sertiap variabel penelitian yaitu karakteristik responden. Dalam penelitian ini analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui

hubungan efektivitas *expressive writing therapy* terhadap kesemasan ibu post partum.

HASIL PENELITIAN

1.1 Hasil Penelitian

1.1.1. Analisa Univariat

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden ibu Post partum yang melakukan *Expressive Writing Therapy*

Variabel Penelitian	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
Beresiko (<20 dan >35)	24	80
Tidak beresiko (20-35)	6	20
Paritas		
Primigravida (1)	9	30
Multigravida (2-5)	21	70
Pendidikan		
Rendah (Sd-SMP)	21	70
Tinggi (SMA-PT)	9	30
Pendidikan Bekerja		
Bekerja	2	6,6
Tidak Bekerja	28	93,4
Total	30	100

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 30 responden yang berusia Tidak beresiko (20-35 tahun) sebanyak 24 responden (80%), dan yang berusia beresiko (<20 dan >35) sebanyak 6 responden (20%).

Berdasarkan Paritas ibu nifas multigravida sebanyak 9 responden (30%), sedangkan Primigravida sebanyak 21 responden (70%). Berdasarkan Pendidikan, Ibu bersalin pendidikan Tinggi sebanyak 9 responden (70%), sedangkan pendidikan rendah sebanyak 21 responden (70%), berdasarkan pekerjaan yang tidak bekerja sebanyak 28 responden (93,4%) sedangkan yang bekerja sebanyak 2 responden (6,6%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan penurunan Tingkat Kecemasan sesudah dilakukan *Expressive Writing Therapy* di RSUD Cimacan periode Maret-Mei 2024

Sesudah	Kelompok Eksperimen	
	F	%
Efektif	27	90
Tidak efektif	3	10
Total	30	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa dari 30 orang yang menjadi responden sebagai kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan *Expressive writing therapy* untuk penurunan tingkat kecemasan ibu post partum periode Maret-Mei 2024 berdasarkan penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan *Expressive writing*

therapy. Kelompok tertinggi adalah kelompok kecemasan ringan-kecemasan sedang (Efektif) yakni 27 responden (90%), serta responden yang mengalami kecemasan berat (Tidak efektif) yakni 3 responden (10%).

1.1.2 Analisa Bivariat

Tabel 3
Analisa Hubungan Efektivitas *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Pada Ibu Bersalin

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Pre Test <i>Massage Effleurage</i>	1,27	,450	082	<,001	30
Post Test <i>Massage Effleurage</i>	1,10	,305	056		

Berdasarkan tabel diatas terlihat nilai mean sebelum diberikan *Expressive Writing Therapy* (Pre Test) adalah 1,27 dengan standar deviasi .450. Dapat disimpulkan Hasil penelitian dengan menggunakan Uji T-Test *Paired Dependent* menghasilkan nilai *P value* = <,001 yang artinya ada pengaruh yang signifikan *Expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu post partum di RSUD Cimacan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menyatakan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia (20-35) tahun. Hasil penelitian Nurasni (2018) menyebutkan bahwa variabel usia dikelompokkan menjadi dua yaitu *high risk* yaitu pada usia beresiko < 20 tahun - > 35 tahun, dan *low risk* pada usia tidak beresiko 20 - 35 tahun. Gangguan kecemasan lebih mudah dialami oleh seseorang yang mempunyai usia lebih muda dibandingkan individu dengan usia lebih tua.

Berdasarkan paritas pada penelitian ini diketahui bahwa multigravida sebanyak 21 responden dengan persentase (70%) lebih besar dari kelompok primigravida yang hanya sebanyak 9 responden dengan persentase (30%). Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa lebih banyak ibu multipara yang mengalami kecemasan dibandingkan dengan ibu primipara, hal ini disebabkan karena rasa sakit yang dialami dan kekhawatiran terhadap bayinya.

Hasil penelitian ini diketahui berdasarkan Pendidikan mayoritas responden merupakan lulusan pendidikan tinggi (SMA-Perguruan Tinggi) sebanyak 9 orang (30%),

sedangkan pendidikan rendah (SD-SMP) sebanyak 21 orang (70%). Menurut Nur Asni 2018 menyatakan bahwa kemampuan berpikir individu dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berpikir rasional dan menangkap informasi baru. Kemampuan analisis akan mempermudah individu dalam menguraikan masalah baru. Pendidikan merupakan proses menumbuh kembangkan seluruh kemampuan dan perilaku manusia melalui pengajaran sehingga dalam pendidikan itu perlu dipertimbangkan umur (proses perkembangan seseorang) dan hubungan dengan proses belajar. Tingkat pendidikan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang untuk lebih menerima ide-ide dan teknologi baru.

Hasil responden berdasarkan pekerjaan diketahui bahwa responden yang tidak bekerja lebih banyak dibandingkan dengan yang bekerja yakni 28 (93,4%) orang, sedangkan yang bekerja sebanyak 2 (6,6%) orang. Menurut Wafa Wafiah Purnamawati 2022 di era globalisasi ini wanita juga ikut andil dalam melakukan pekerjaan diluar rumah

atau disebut sebagai wanita karir dalam membantu keuangan keluarga dan suami walaupun bukan merupakan suatu kewajiban. Namun hakikat kewajiban seorang paling utama menjadi sosok pengaruh atau Ibu Rumah Tangga (IRT).

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa proporsi ibu post partum yang mengalami penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi yang diberikan *Expressive Writing Therapy* signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan Hal ini sesuai dengan teori Nurasni (2018) Dengan menulis, pasien dapat mengeluarkan dan mengekspresikan yang mereka rasakan. Ada yang beranggapan bahwa melakukan terapi menulis berarti kita tidak mau terbuka terhadap dunia luar, namun nyatanya itu adalah salah. Justru menulis adalah wadah untuk kita dapat berekspetasi tanpa takut melontarkan emosional apapun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini *Expressive writing Therapy* yang diberikan pada ibu post partum mempunyai pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan dengan hasil uji T-Test *paired dependent* nilai *p value* $\leq 0,001$ dan berdasarkan hasil sesudah dilakukan *Expressive Writing Therapy* didapatkan hasil Efektif sebanyak 27 responden (90%) yang artinya mengalami penurunan tingkat kecemasan. hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai penambahan wawasan serta sebagai sumber informasi bagi mahasiswa agar bisa semakin mengembangkan pada penelitian selanjutnya tentang Efektivitas *Expressive Writing Therapy* Terhadap Kecemasan Ibu Postpartum. Sedangkan Bagi

Responden sebagai acuan dalam meningkatkan pengetahuan tentang metode-metode yang dapat diterapkan dalam masa nifas untuk menurunkan tingkat kecemasan khususnya metode *Expressive Writing Therapy*.

Diharapkan dapat menjadi pertimbangan masukan dalam penelitian selanjutnya yang melakukan penelitian mengenai Efektivitas *Expressive Writing Therapy* Terhadap Kecemasan Ibu Postpartum sehingga penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya dengan kriteria inklusi yang berbeda dan mampu dikembangkan menjadi hasil yang lebih baik lagi dengan metode penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggi Marlina Yuspita, N. R. (2021). Pengaruh *Expressive writing Therapy* Terhadap Baby Blues Syndrome pada ibu post partum di wilayah kerja puskesmas Kebakkeramat II Karanganyar . *Jurnal Ilmu Kebidanan* .
- Bidyawati, N. (2022). Hubungan Tingkat kecemasan ibu postpartum dengan kejadian postpartum blues di wilayah puskesmas ungaran. *Jurnal keperawatan*. diunduh dari <https://repository.ump.ac.id/5538/3/Nur%20Asni%20BAB%20II.pdf> diakses pada tanggal 17 mei 2024 pukul 10.30 WIB
- Denis Mulanita Pratiwi, S. R. (2020). Interventions to Reduce Anxiety in Postpartum Mother . *Media keperawatan indonesia* . diunduh dari <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/MKI/article/download/6464/pdf#:~:text=Menurut%20WHO%2C%20ibu%20melahirkan%20yang,sampai%20200%20per%201000%20kelahiran> diakses pada tanggal 5 maret 2024 pukul 13.20 WIB
- Iriani Sudjud, S. A. (2022). *Metodologi Penelitian indonesia*. Indonesia: Rizmedis Pustaka Indonesia .
- Nurasni. (n.d.). 2018, Faktor yang mempengaruhi kecemasan . Diunduh dari <https://repository.ump.ac.id/5538/3/Nur%20Asni%20BAB%20II.pdf> diakses pada tanggal 20 maret 2024 Pukul 21.00 WIB
- Machmudah. (2019). Gangguan psikologis pada ibu post partum . *jurnal keperawatan maternitas* .
- Noer indah Filaili, R. W. (2020). Gambaran Resiko Depresi Postpartum Pada ibu usia remaja di puskesmas wilayah garut . *Jurnal Kesehatan Buku Testis Husada* . diunduh dari https://ejournal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/download/618/521 diakses pada tanggal 10 Mei 2024 pukul 10.13 WIB
- Nursalim. (2021). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* . Jakarta : Salemba Medika.
- Savira Ilsa Fahrina, D. (2022). Expressive Writing Menurunkan Kecemasan Ibu Post Partum . *Jurnal keperawatan Widya gantari Indonesia*

,Vol6.

https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/Faktor_Exacta/article/download/305/291

diakses pada tanggal 3 Mei 2024 pukul 10.40 WIB

Wafa Wafiah purnamawati, A. F. (2022). Analisis hubungan kecemasan terhadap produksi ASI pada ibu postpartum . *Jurnal keperawatan muhammadiyah*.