

**EFEKTIFITAS PENERAPAN METODE *EXPRESSIVE WRITING* PADA JURNAL *PREGNANCY JOURNEY* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL DI KLINIK PRATAMA MENTARI**

**SKRIPSI**



Oleh :

**AMALIA DWI SUNDARIN  
100524074**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG  
2025**

**EFEKTIFITAS PENERAPAN METODE *EXPRESSIVE WRITING* PADA JURNAL *PREGNANCY JOURNEY* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL DI KLINIK PRATAMA MENTARI**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh :

**AMALIA DWI SUNDARIN  
100524074**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG  
2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

AMALIA DWI SUNDARIN  
NIM. 100524074

**EFEKTIFITAS PENERAPAN METODE *EXPRESSIVE WRITING* PADA  
JURNAL *PREGNANCY JOURNEY* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
IBU HAMIL DI KLINIK PRATAMA MENTARI**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan  
Pada Ujian Sidang Skripsi  
Tanggal 23 Juli 2025

Oleh :

Pembimbing Utama,



**Evi Kusumahati, S.ST., M.Keb., Bdn**  
NPP. 2009200885028

Pembimbing Pendamping,



**Nurlatifah, S.ST., M.Keb., Bdn**  
NPP. 2010210886037

## LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

**EFEKTIFITAS PENERAPAN METODE *EXPRESSIVE WRITING* PADA  
JURNAL *PREGNANCY JOURNEY* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
IBU HAMIL DI KLINIK PRATAMA MENTARI**

Disusun oleh :  
**AMALIA DWI SUNDARIN**  
NIM. 100524074

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Bandung, 24 Juli 2025

Penguji I



**Nike Arta Puspitasari, S.ST., M.Tr.Keb., Bdn**  
NPP. 2022010192118

Pembimbing Utama,



**Evi Kusumahati, S.ST., M.Keb., Bdn**  
NPP. 2009200885028

Penguji II



**Reni, S.ST., M.KM., Bdn**  
NPP. 2011100683042

Pembimbing Pendamping,



**Nurlatifah, S.ST., M.Keb., Bdn**  
NPP. 2010210886037

Diketahui oleh  
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



**Mulyanti, S.ST., M.Keb., Bdn**  
NPP. 2010060887036

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Amalia Dwi Sundarin  
NIM : 100524074  
Program Studi : Sarjana Kebidanan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan karya tulis ilmiah yang berjudul :

**“Efektifitas Penerapan Metode *Expressive Writing* Pada Jurnal *Pregnancy Journey Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Klinik Pratama Mentari*”**

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 24 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a pink and white 10,000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila logo and the text 'REPUBLIK INDONESIA', 'METERAI', and '10000'.

**Amalia Dwi Sundarin**

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

*“Lakukan yang terbaik yang kamu bisa, biarkan selanjutnya Allah yang menunjukkan jalannya. Apapun itu, baik sesuai harapmu atau tidak, cinta-Nya akan selalu menuntunmu pada jalan terbaik, dalam pandangan-Nya”*

Penyusunan skripsi ini bagi saya, bukan hanya sekedar prosedur formalitas untuk menyelesaikan kuliah sarjana. Didalamnya mengandung proses belajar terutama mengenai kehidupan. Setiap kebaikan serta keberhasilan yang diraih dari skripsi ini, tentunya tak pernah terlepas dari peran orang-orang tercinta yakni :

1. Allah SWT. Meski seringkali merasa tak pantas untuk mendapatkan kebaikan yang sebesar ini, namun Allah tetap menunjukkan cinta-Nya lewat setiap kemudahan yang didapatkan dalam setiap perjalanannya
2. Orangtua dan keluarga. Kepada papah (Endang), Momi (Tuti), Tete (silvia), Adik (Ihsan) yang senantiasa memberikan doa dan dukungan, dalam berbagai bentuk, dalam setiap hal. Penulis mengucapkan terimakasih yang sangat dalam.
3. Responden yang dilibatkan, terimakasih karena telah bersedia menjadi bagian dari terbuatnya skripsi ini. Atas keridhaan dan keihlasan para responden, selanjutnya draft skripsi ini bisa dibuat sebagaimana seharusnya
4. Sahabat tercinta, yakni Elsa Sagita, Anisa Yuniasari, Shafia Hafsa, Widya Arumningtyas dan keluarga Mahling yang kini sedang Bersama-sama berjuang dalam bidang masing-masing. Penulis mengucapkan terimakasih karena selalu bersedia mendengarkan keluh kesah ditengah penyusunan skripsi ini
5. Diri Sendiri, terimakasih mel, karena selalu memilih tidak menyerah, melawan rasa malas dan melakukan yang terbaik. Meski masih banyak salah dan kurang, kamu telah berjuang semaksimal mungkin. Terimakasih ya

## KATA PENGANTAR



*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji serta Syukur marilah kita panjatkan kehadirat Allah SWT yang mana atas kebaikan-Nya, saya dimampukan untuk bisa menyusun laporan skripsi yang diberi judul “EFEKTIVITAS PENERAPAN METODE *EXPRESSIVE WRITING* PADA JURNAL *PREGNANCY JOURNEY* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL DI KLINIK PRATAMA MENTARI” Tak lupa shalawat serta salam semoga tetap Allah curah limpahkan kepada teladan semesta alam yang telah lewat perantaranya, Ia mampu membawa manusia dari zaman kegelapan hingga zaman yang terang benderang seperti saat ini, yakni Nabi Muhammad SAW

Skripsi ini bisa tersusun hingga saat ini, bukan hanya karena peran dari penulis sendiri saja, namun melibatkan dukungan dari berbagai pihak dengan bentuk yang berbeda-beda. Begitu banyak dukungan, bimbingan, arahan dan doa yang penulis dapatkan pada setiap prosesnya, hingga akhirnya bisa terselesaikan sebagaimana mestinya. Maka dari itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Tia Setiawati, S.Kep., M.Kep., Ns., Sp.Kep.An selaku rector Universitas ‘Aisyiyah Bandung
2. Prof. Sitti Syabariyah, S.Kp., MS.Biomed selaku Wakil Rektor I Bidang Akademik, Kemahasiswaan, Perpustakaan dan Sistem Informasi Terintegrasi dan Perencanaan Strategis Universitas ‘Aisyiyah Bandung

3. Nandang Jamiat Nugraha, S.Kep., M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom selaku Wakil Rektor II Sumber Daya Insani, Administrasi Umum dan Keuangan Universitas ‘Aisyiyah Bandung
4. Dr. Ami Kamila, SST., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung
5. Angriyana Tri Widiyanti, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.Kep.MB selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung
6. Hendra Gunawan, S.Pd., M.K.M selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung
7. Mulyanti, SST., M.Keb., Bdn., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Universitas ‘Aisyiyah Bandung
8. Evi Kusumahati, SST., M.Keb., Bdn, selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan berbagai arahan, bimbingan, motivasi, dukungan dan doa hingga penulis bisa menyelesaikan penyusunan Skripsi ini.
9. Nurlatifah, SST., M.Keb., Bdn. selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan berbagai arahan, bimbingan, motivasi, dukungan dan doa hingga penulis bisa menyelesaikan penyusunan Skripsi ini.
10. Seluruh Dosen dan Civitas Akademika yang telah ikut terlibat dan membantu penulis selama penyusunan Skripsi
11. Mentari, S.Keb., Bdn selaku pemilik dari tempat penelitian yakni Klinik Pratama Mentari

Penulis berharap segala kebaikan yang telah diberikan semoga Allah Ganti dengan kebaikan yang sama atau bahkan lebih dari sebelumnya. Menjadi syafaat kemudahan dalam setiap urusan, baik di dunia atau kelak di surga-Nya.

Selayaknya manusia, penulis memhamai bahwasanya dalam proses penyusunan Skripsi ini tentunya tidak luput dari kesalahan dan kekurangan. Maka dari itu penulis sangat berharap dan menghargai setiap kritik dan masukan yang bersifat membangun untuk menyempurnakan penyusunan Skripsi ini.

Akhir kata, semoga Allah senantiasa memampukan dan memudahkan penulis dalam prosesnya, serta setiap viienyusu dan perjalanan dalam viienyusun Skripsi ini, bernilai sebagai pahala yang mampu mendatangkan Ridha dan Rahmat Surga-Nya. *Aamiin ya allah ya rabbal alamiin*

*Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Bandung, 15 Juli 2025

Penulis,



Amalia Dwi Sundarin  
NIM 100524074

## ABSTRAK

Amalia Dwi Sundarin  
100524074

### **EFEKTIVITAS PENERAPAN METODE *EXPRESSIVE WRITING* PADA JURNAL *PREGNANCY JOURNEY* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL DI KLINIK PRATAMA MENTARI**

V; 2025; 125 halaman; 13 tabel; 2 bagan; 13 lampiran

Kehamilan merupakan periode yang rawan terhadap kecemasan, terutama pada trimester akhir menjelang persalinan. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak negatif pada kesejahteraan ibu dan janin. *Expressive Writing* melalui jurnal *Pregnancy Journey* diyakini mampu membantu ibu mengelola emosi secara mandiri.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif quasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest kontrol group. Sampel berjumlah 30 ibu hamil trimester III di Klinik Mentari, yang dibagi menjadi kelompok intervensi (n=15) dan kelompok kontrol (n=15). Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PASS dan lembar jurnal *Pregnancy Journey*. Analisis data dilakukan dengan uji *Paired t-test* dan *Independent t-test*.

Hasil uji normalitas menunjukkan distribusi data normal. Terdapat penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok intervensi ( $p = 0,003$ ), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan ( $p = 0,774$ ). Uji *Independent t-test* menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok setelah intervensi ( $p = 0,017$ ) dengan efek besar (Cohen's  $d = -0,931$ ). *Expressive Writing* dalam jurnal *Pregnancy Journey* terbukti efektif sebagai intervensi psikologis non-farmakologis untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Diharapkan peneliti bisa mengembangkan penelitiannya agar bisa dimanfaatkan oleh Masyarakat secara umum dan luas, menjadi referensi bagi peneliti lain dan membantu mensejahterakan kondisi kesehatan psikologis ibu hamil melalui intervensi yang telah diteliti pada penelitian ini.

Kata Kunci: *Expressive Writing*, Jurnal *Pregnancy Journey*, Kecemasan, Kehamilan,  
Kepustakaan : 65 buah (2018-2025).

## **ABSTRACT**

Amalia Dwi Sundarin  
100524074

### ***THE EFFECTIVENESS OF EXPRESSIVE WRITING THROUGH THE PREGNANCY JOURNEY JOURNAL ON ANXIETY LEVELS IN PREGNANT WOMEN AT KLINIK PRATAMA MENTARI***

*V; 2025; 125 pages; 13 tables; 2 charts; 13 appendices*

*Pregnancy is a vulnerable period for anxiety, especially in the third trimester approaching childbirth. Unmanaged anxiety can negatively affect both maternal and fetal well-being. Expressive Writing through the Pregnancy Journey journal is believed to help mothers manage emotions independently.*

*This study used a quantitative quasi-experimental design with a pretest-posttest kontrol group approach. A total of 30 third-trimester pregnant women at Klinik Mentari were selected and divided into an intervention group (n=15) and a kontrol group (n=15). The instruments used were the PASS questionnaire and the Pregnancy Journey journal. Data were analyzed using Paired t-test and Independent t-test.*

*Normality tests showed normally distributed data. The intervention group experienced a significant reduction in anxiety ( $p = 0.003$ ), while the kontrol group showed no significant change ( $p = 0.774$ ). The Independent t-test confirmed a significant difference between the two groups after the intervention ( $p = 0.017$ ), with a large effect size (Cohen's  $d = -0.931$ ). Expressive Writing in the Pregnancy Journey journal is proven effective as a non-pharmacological psychological intervention to reduce maternal anxiety. Future research is expected to expand its application for broader community use, serve as a reference for other researchers, and support the psychological well-being of pregnant women.*

*Keywords: Anxiety, Expressive Writing, Pregnancy, Pregnancy Journey Journal*

*References: 65 sources (2018–2025).*

## SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI ILMIAH

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Amalia Dwi Sundarin  
NIM : 100524074  
Program Studi : Sarjana Kebidanan

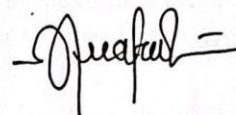
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya saya yang berjudul :

**"Efektifitas Penerapan Metode *Expressive Writing* Pada Jurnal *Pregnancy Journey* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Klinik Pratama Mentari"**

Hak bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 24 Juli 2025  
Yang Menyatakan,



Amalia Dwi Sundarin

Mengetahui,  
Tim Pembimbing,

Nama

1. Evi Kusumahati, S.ST., M.Keb., Bdn

2. Nurlatifah, S.ST., M.Keb., Bdn

Tandatangan



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ix</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI ILMIAH .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Permasalahan .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Ruang Lingkup/Pembatasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	11
F. Sistematika Penulisan .....	13
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....</b>	<b>14</b>
A. Tinjauan Pustaka.....	14
1. Kecemasan Pada Ibu Hamil .....	14
2. <i>Expressive Writing Teraphy</i> .....	26
3. <i>Jurnal Pregnancy Journey</i> .....	32
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	36
C. Kerangka Pemikiran .....	37
D. Hipotesis Penelitian .....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>41</b>
A. Metode Penelitian .....	41
B. Variabel Penelitian.....	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
D. Populasi dan Sampel.....	44
1. Populasi.....	44
2. Sampel .....	44

E. Teknik Pengumpulan Data.....	46
F. Validitas dan Reliabilitas .....	51
G. Pengolahan Data .....	52
H. Teknik Analisis Data .....	53
1. Analisis Univariat .....	53
2. Analisis Data Bivariat.....	54
I. Prosedur Penelitian .....	56
J. Etika Penelitian.....	60
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>62</b>
A. Gambaran Umum Unit Observasi.....	62
B. Hasil dan Pembahasan .....	63
1. Hasil Penelitian .....	63
2. Pembahasan.....	67
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>73</b>
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2. 1.</b> Perubahan Fisiologis Selama Pelaksanaan Metode <i>Expressive Writing</i> .....	30
<b>Tabel 2. 2.</b> Aplikasi <i>Expressive Writing</i> dalam Jurnal <i>Pregnancy Journey</i> .....	33
<b>Tabel 2. 3.</b> Emosional Coping dalam Jurnal <i>Pregnancy Journey</i> .....	33
<b>Tabel 3. 1.</b> Rancangan Penelitian.....	42
<b>Tabel 3. 2.</b> Definisi Operasional .....	43
<b>Tabel 3. 3.</b> Kisi-Kisi Pelaksanaan <i>Expressive Writing</i> dalam Jurnal <i>Pregnancy Journey</i>	48
<b>Tabel 4. 1.</b> Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pra Intervensi.....	63
<b>Tabel 4. 2.</b> Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pasca Intervensi.....	63
<b>Tabel 4. 3.</b> Uji Normalitas Data Menggunakan <i>Shapiro-Wilk Test</i> .....	64
<b>Tabel 4. 4.</b> Uji <i>Paired t-test</i> .....	64
<b>Tabel 4. 5.</b> Hasil Statistik Deskriptif Tingkat Kecemasan .....	65
<b>Tabel 4. 6.</b> Hasil Uji <i>Independent t-test</i> .....	66
<b>Tabel 4. 7.</b> Ukuran Efek .....	66

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2. 1. Kerangka Pemikiran</b> .....	39
<b>Gambar 3. 1. Kerangka Konsep</b> .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2** Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 3** Surat Persetujuan Etik Penelitian dari Komite Etik Penelitian
- Lampiran 4** Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5** Informasi Penelitian
- Lampiran 6** Surat Pernyataan Menjadi Responden
- Lampiran 7** Tabel Skrining Sampel
- Lampiran 8** Kuesioner PASS
- Lampiran 9** *Expert Judgement*
- Lampiran 10** SOP Pelaksanaan Terapi Expressive Writing dalam Jurnal Pregnancy Journey
- Lampiran 11** Lembar Observasi
- Lampiran 12** Hasil Penelitian
- Lampiran 13** Daftar Hadir
- Lampiran 14** Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 15** Hasil Cek Plagiarisme
- Lampiran 16** Lembar Bimbingan
- Lampiran 17** Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 18** Manuskrip

## DAFTAR SINGKATAN

ANC	<i>Antenatal Care</i>
BBLR	Berat Badan Lahir Rendah
CRH	<i>Corticotropin-relesing hormone</i>
GABA	<i>asam-gama-amino</i>
HP	Handphone
PASS	<i>Perinatal Anxiety Screening Scale</i>
SAW	<i>Sallallahu 'Alaihi Wasalam</i>
SOP	Standar Operasional
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
SWT	<i>Subhanahu Wata'ala</i>
KLINIK	Tempat Praktik Mandiri Bidan
WHO	<i>World Health Organization</i>

## DAFTAR PUSTAKA

- Adkha, S. I., Mediawati, M., & Setyarini, A. I. (2021). The Relationship Between Anxiety Levels in Maternity Women with the Success of Labor Induction in Aura Syura Hospital, Kediri. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 153. <https://doi.org/10.31290/jpk.v10i2.2306>
- Alipour, Z., Lamyian, M., Ahmadi, F., & M, A. (2021). Prenatal anxiety and related factors among Iranian pregnant women. *Journal of Maternal and Child Health*, 25(2), 127–135.
- Angus, B. M., Saling, L. L., & Moffitt, R. L. (2023). Self-compassionate reflective writing for affect regulation in perinatal women. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(2), 745–764. <https://doi.org/10.1111/aphw.12514>
- Astarini, A. A. S. D. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid - 19 Di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Kuta Selatan. In *Riskesdas 2018* (Vol. 3).
- Ayers, S., Crawley, R., Button, S., Thornton, A., Field, A. P., Flood, C., Lee, S., Eagle, A., Bradley, R., Moore, D., Gyte, G., & Smith, H. (2018). Evaluation of *Expressive Writing* for postpartum health: a randomised controlled trial. *Journal of Behavioral Medicine*, 41(5), 614–626. <https://doi.org/10.1007/s10865-018-9970-3>
- Barros, M. N. S., Aguiar, M. M., Macedo, A. F., & Pereira, A. T. (2021). Validity and reliability of the Perinatal Anxiety Screening Scale in a Brazilian sample of pregnant women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-04030-1>
- Budiyarti, Y., & Makiah. (2018). Pengaruh Terapi Murotal Al Qur'an Terhadap tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Wilayah Puskesmas Pekauman. *Jurnal Citra Keperawatan*, xx(x), 89–99.
- Fahrina, S. I., & Desmawati. (2022). *Expressive Writing* Therapy Menurunkan Kecemasan Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(1), 25–32.
- Fariha, S. I. (2021). *Pengaruh Expressive Writing Teraphy terhadap Kecemasan Ibu Post Partum di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati*. [https://repository.upnvj.ac.id/11912/11/ARTIKEL KI.pdf](https://repository.upnvj.ac.id/11912/11/ARTIKEL%20KI.pdf)
- Fatimatuszahro, L., Woronia, I., Athia Mayalianti, R., & Maryana. (2023). Penerapan *Expressive Writing* Untuk Mengurangi Communication Apprehension. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 5(3), 8–13. <http://ejournal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi>
- Fitriani, D. (2021). Uji Normalitas dan Analisis Data Kecemasan Ibu Hamil di Puskesmas Batam. *Jurnal Statistik Kesehatan*.
- Fitriyani. (2022). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester I dan Munculnya Mual dan Muntah Kehamilan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(1), 2502–2517. <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>

- Jacques, Alves, Fadaei, & Barbosa. (2020). Real-time psychophysiological and writing correlates of *Expressive Writing*. *Experimental Psychology*, 237–245. <https://doi.org/10.1027/1618-3169/a000495>
- Jenihansen, R. (2022). *Selama Pandemi, Depresi dan Kecemasan Meningkat Pada Ibu Hamil*. National Geographic Indonesia. <https://nationalgeographic.grid.id/read/133122386/selama-pandemi-depresi-dan-kecemasan-meningkat-pada-ibu-hamil?page=all>
- Kajdy, A., Feduniw, S., Ajdacka, U., Modzelewski, J., Baranowska, B., Sys, D., Pokropek, A., Pawlicka, P., Kaźmierczak, M., Rabijewski, M., Jasiak, H., Lewandowska, R., Borowski, D., Kwiatkowski, S., & Poon, L. C. (2020). Risk factors for anxiety and depression among pregnant women during the COVID-19 pandemic: A web-based cross-sectional survey. *Medicine (United States)*, 99(30), E21279. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000021279>
- Khalesi, Z. B., & Bokaie, M. (2018). The association between pregnancy-specific anxiety and preterm birth: A cohort study. *African Health Sciences*, 18(3), 569–575. <https://doi.org/10.4314/ahs.v18i3.14>
- Kristina, K. (2022). Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres, Kecemasan, Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan. *Sebatik*, 26(1), 66–72. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i1.1663>
- Lim, Y. J., Kim, M. S., & Han, S. Y. (2024). Effectiveness of *Expressive Writing* in Reducing Maternal Stress: A Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*.
- Maudy Lila Kartika. (2021). Maternity Class as an Effort to Reduce Anxiety in Pregnancy. *Embrio*, 13(2), 148–155. <https://doi.org/10.36456/embrio.v13i2.3495>
- Mellani, & Kristina, N. L. P. (2021). Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri 8 Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Utara Tahun 2021 [Poltekkes Kemenkes Denpasar]. In *NLPK Mellani*. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7453/>
- Montazeri, M., Esmaeilpour, K., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Golizadeh, S., & Mirghafourvand, M. (2020a). The effect of writing therapy on anxiety in pregnant women: A randomized controlled trial. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 14(2). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.98256>
- Montazeri, M., Esmaeilpour, K., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Golizadeh, S., & Mirghafourvand, M. (2020b). The Effect of Writing Therapy on Anxiety in Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 14(2). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.98256>
- Mulyana, E. (2022). *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Dengan Pendekatan Teori Trait-State Anxiety Di Puskesmas Cibaregbeg = Description of Anxiety Third Trimester Pregnant in Facing Childbirth Using Trait-State Anxiety Theory Approach at*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

- Mulyaningsih, T. (2022). Pengaruh Intervensi Menulis Reflektif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 101–110.
- Muyasaroh, H., Hasan, Y. B., Noor, F. N., Agus, P. T., & Ridwan, M. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Nuraini, L., & Putri, A. D. (2023). Validitas Penggunaan Skala Kecemasan PASS dan HARS pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi Perinatal*.
- Nurhasanah, I. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil saat Pandemi Covid-19 : Literatur Review. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(1), 25–30. <https://doi.org/10.33085/jbk.v4i1.4769>
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis Edisi 5*. Salemba Medika.
- Padmi, N. M. M., Surinati, D. A. K., & Suratiah. (2023). *Hubungan Penerimaan Informasi melalui Pemberitaan Media Elektronik tentang Covid-19 dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil*.
- PANRB, K. (2019). *Peraturan Menteri PANRB Nomor 36 Tahun 2019 tentang Jabatan Fungsional Bidan*. [https://peraturan.bpk.go.id/Download/135328/Permenpan Nomor 36 Tahun 2019.pdf](https://peraturan.bpk.go.id/Download/135328/Permenpan%20Nomor%2036%20Tahun%202019.pdf)
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. (2021). *Expressive Writing: Connections to physical and mental health*. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford Handbook of Health Psychology* (pp. 417–437). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). *Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health*. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford Handbook of Health Psychology* (pp. 417–437). Oxford University Press.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening Up by Writing It Down*. The Guilford Press.
- Permana, K. V., Wahyudi, H., & Sumaryanti, I. U. (2024). The Effectiveness of *Expressive Writing* Therapy in Reducing Stress Levels in Young Adult Women Victims of Sexual Violence in Dating Relationships (Dating Violence) in Bandung City. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 4(7), 6330–6344. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v4i7.1618>
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Prihantini, S. S., & Sudarmiati, S. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil saat Pandemi Corona Virus Disease-19 di Jawa Tengah. *Holistic Nursing and Health Science*, 6(2), 107–115. <https://doi.org/10.14710/hnhs.6.2.2023.107-115>
- Prycilia, M., & Rahmah, H. (2018). *Hubungan cemas pada kehamilan dengan terjadinya postpartum blues = The relation between anxiety during pregnancy and postpartum blues* [Universitas Indonesia].

<https://lontar.ui.ac.id/detail?id=20474352&lokasi=lokal>

- Puspita, N. V. I. (2022). *Kecemasan Kesehatan Ibu Hamil yang Sering Terjadi dan Cara Mengatasinya*. STIKES Telogorejo. [https://www.stikestelogorejo.ac.id/2022/11/25/kecemasan-kesehatan-ibu-hamil-yang-sering-terjadi-dan-cara-mengatasinya/#:~:text=Sumber rasa cemas yang dialami,merasa takut akan proses persalinan.](https://www.stikestelogorejo.ac.id/2022/11/25/kecemasan-kesehatan-ibu-hamil-yang-sering-terjadi-dan-cara-mengatasinya/#:~:text=Sumber%20rasa%20cemas%20yang%20dialami,merasa%20takut%20akan%20proses%20persalinan.)
- Qian, J., Yu, X., Sun, S., Zhou, X., Wu, M., & Yang, M. (2019). *Expressive Writing for Chinese women with foetal abnormalities undergoing pregnancy termination: An interview study of women's perceptions*. *Midwifery*, *79*, 102548. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2019.102548>
- Qian, J., Zhou, X., Sun, X., Wu, M., Sun, S., & Yu, X. (2020). *Effects of Expressive Writing intervention for women's PTSD, depression, anxiety and stress related to pregnancy: A meta-analysis of randomized controlled trials*. *Psychiatry Research*, *288*, 112933. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112933>
- Qureshi, F., Alam, J., Khan, M. A., & Sheraz, G. (2002). *Effect of examination stress on blood cell parameters of students in a Pakistani medical college*. *Journal of Ayub Medical College, Abbottabad : JAMC*, *14*(1), 20–22.
- Rabiepoor, S., Vatankhah-Alamdary, N., & Khalkhali, H. R. (2020). *The Effect of Expressive Writing on Postpartum Depression and Stress of Mothers with a Preterm Infant in NICU*. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, *27*(4), 867–874. <https://doi.org/10.1007/s10880-019-09688-2>
- Rohmah, L. F., & Pratikto, H. (2019). *Expressive Writing Therapy Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik*. *Psibernetika*, *12*(1). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1584>
- Runjati, R., & Nurcahyani, A. S. (2021). *The Impact of Self-Affirmation Towards Stress and Anxiety Levels of Pregnant Women*. *Proceedings of the International Conference on Psychology and Social Health (ICPSYCHE 2020)*, 43–49. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210715.009>
- Sa'adah, D., & Wulandara, M. W. L. Q. (2024). *Pengaruh Journaling Book terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primipara Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya*. *Media Informasi*, *20*, 115–122. <https://doi.org/10.37160/mijournal.v20i2.510>
- Saddam, M., Saharuddin, S., Yunus, P., Fitriani, R., & Galib, M. (2023). *Analisis Korelasi antara Kecemasan dan Kejadian Preeklamsia pada Ibu Hamil*. *UMI Medical Journal*, *8*(1), 35–45. <https://doi.org/10.33096/umj.v8i1.166>
- Sadeghi, R., Soleimani, M., & Kazemi, A. (2022). *Effect of Expressive Writing on Anxiety and Depression in Pregnant Women: A Quasi-Experimental Study*. *Women and Birth Journal*.
- Saidah, F. L. (2018). *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama [Universitas Islam Negeri Sunan Ampel]*. [http://digilib.uinsa.ac.id/27088/1/Farra Lailatus](http://digilib.uinsa.ac.id/27088/1/Farra%20Lailatus)

Sa%27idah\_B97212126.pdf

- Saputri, I. S., & Yudianti, I. (2020). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Berdasarkan Kelompok Faktor Resiko Kehamilan. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 2(1), 16. <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i1.72>
- Sari, D. A., & Wahyuningsih, R. (2023). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 34–41.
- Setiawati, I., Qomari, S. N., & Daniati, D. (2022). Hubungan Paritas, usia kehamilan dan pekerjaan ibu hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil di Puskesmas Trageh. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kandungan*, 154–160. <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/download/792/788>
- Silalahi, U., & Kurnia, H. (2023). Dampak Kecemasan Pada Ibu Hamil Terhadap Preeklamsia dan Asfiksia di Kota Tasikmalaya Tahun 2021. *Media Informasi*, 19(1), 122–129. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.66>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Alfabeta.
- Suhada, P. (2019). *GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS CAKRANEGARA*. Universitas Muhammadiyah Mataram.
- Sukma Senjaya, Aat Sriati, Indra Maulana, & Kurniawan, K. (2022). Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003–1010. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4037>
- Sumirta, I. N., Rasdini, I. A., & Candra, I. W. (2019). Intervensi Kognitif Terhadap Kecemasan Remaja Paska Erupsi Gunung Agung. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2), 96–102. <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/download/1017/362>
- Syah, A. Y., & Dewiyuliana, D. (2023). The Effectiveness of *Expressive Writing* Therapy in Reducing Anxiety Levels in Teenage Bullying Victims. *Media Keperawatan Indonesia*, 6(3), 175. <https://doi.org/10.26714/mki.6.3.2023.175-183>
- Uguz, F., Yakut, E., Aydogan, S., Bayman, M. G., & Gezginc, K. (2019). The impact of maternal major depression, anxiety disorders and their comorbidities on gestational age, birth weight, preterm birth and low birth weight in newborns. *Journal of Affective Disorders*, 259, 382–385. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.076>
- Ulfa, N. (2021). *PENERAPAN TEKNIK EXPSPRESSIVE WRITING UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SOSIAL SISWA DI SMA NEGERI 8 BANDA ACEH [UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY]*. [https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/20094/1/Nurul Ulfa, 170213004, FTK, BK, 082276753316.pdf](https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/20094/1/Nurul_Ulfa_170213004_FTK_BK_082276753316.pdf)
- Urrahman, M. A. (2024). Analisis Konsekuensi Publikasi Masalah Rumah Tangga di Media Sosial dengan Perspektif Sad Adz Dzariah. *Jurnal Darussalam* :

*Pemikiran Hukum Tata Negara Dan Perbandingan Hukum*, 4, 125–140.

- Wang, E., Kusumastuti, E. D., & Paramita, L. D. (2020). *Expressive Writing For Your Soul*. Usd.Ac.Id. <https://usd.ac.id/pusat/p2tkp/expressive-writing-for-your-soul/>
- WHO. (2023). *Maternal Mortality*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Yani, F. (2024). *Hubungan Usia Kehamilan dan Paritas Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Makasar Kecamatan Jakarta Timur* [Universitas Mohammad Husni Thamin]. <https://eresources.thamrin.ac.id/id/eprint/329/>
- Yuliani, D. R., & Aini, F. N. (2020). Kecemasan Ibu Hamil Dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Baturraden. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(2), 11–14. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i2.6487>
- Yunita Sari. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Aek Godang Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2021* [Universitas Afa Royhan]. [https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/3054/1/SKRIPSI - YUNITA SARI%2C.pdf](https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/3054/1/SKRIPSI%20-%20YUNITA%20SARI%20.pdf)
- Zhang, L., Liu, Y., & Wang, M. (2020). Effects of a mindfulness-based childbirth and parenting program on maternal-fetal attachment. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 38(1), 34–47. <https://doi.org/10.1080/02646838.2019.1603889>
- Zhang, L., Wang, Y., Liu, C., & Xie, Y. (2023). Effectiveness of online *Expressive Writing* in reducing psychological distress among asymptomatic COVID-19 patients. *Frontiers in Psychology*, 14, 1148757. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1148757>