

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

WHO menyatakan bahwa *Maternal Mortality Rate* (Angka Kematian Ibu) didefinisikan sebagai banyaknya kematian ibu selama proses kehamilan, persalinan dan setelah bersalin dijadikan tolak ukur atau indikator kesehatan perempuan (WHO, 2023). Kualitas kesehatan perempuan terutama ibu hamil ini dipengaruhi oleh faktor psikis, psikologis dan sosial. Perubahan fisiologis dan psikologis menjadi perubahan yang pasti dialami oleh ibu selama periode kehamilan. Kecemasan adalah penyakit psikologis dengan persentase terbanyak yang dialami oleh ibu yakni sebesar 60% (Jenihansen, 2022). Kecemasan yang biasa dialami oleh ibu hamil berupa rasa khawatir akan kesehatan dirinya sendiri, ketakutan akan kelahiran bayi dalam kondisi yang tidak normal, atau berdasarkan riwayat keguguran yang pernah dialami menyebabkan ibu khawatir akan mengalami keguguran kembali (Saputri & Yudianti, 2020).

Kecemasan pada ibu hamil dapat memberikan dampak yang buruk baik bagi ibu ataupun bagi janin salah satunya mengakibatkan kontraksi rahim. Kontraksi rahim yang dialami oleh ibu hamil diluar masa persalinan dapat meningkatkan tekanan darah dan menyebabkan terjadinya preeklampsia serta keguguran (Maharani, 2008 dalam Setiawati et al., 2022) Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat mengakibatkan Kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) (Uguz et al., 2019). Kecemasan ibu hamil

terutama di trimester III juga menjadi salah satu penyebab kelahiran bayi prematur (Khalesi & Bokaie, 2018)

WHO mencatat persentase kecemasan yang dialami ibu hamil adalah sekitar 8-10% dari seluruh ibu hamil yang ada di dunia dan meningkat menjadi 12% pada ibu hamil saat fase menjelang bersalin (WHO, 2020 dalam Yani, 2024) Indonesia termasuk kepada salah satu negara yang memiliki angka kecemasan tinggi dengan jumlah kategori kecemasan berat mencapai 57,5 % (Yuliani & Aini, 2020). Di daerah Jawa Barat pada tahun 2021 terdapat 36,2% ibu hamil yang mengalami kecemasan (Mulyana, 2022). Menurut Trisiani dan hikmawati (dalam Kartika, 2021). Penelitian kecemasan di Bandung menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan yakni ibu hamil yang memiliki cemas ringan adalah sebanyak 28,9%, cemas sedang 50% dan Cemas Berat 21,1% dari total jumlah ibu hamil yang diteliti sebanyak 90 orang.

Kecemasan sering terjadi pada ibu hamil sebesar 29,2% dibandingkan ibu yang postpartum sebesar 16,5% (Sari, 2021) . Kecemasan pada ibu hamil lebih banyak dialami oleh ibu hamil yang memasuki trimester ketiga. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Salsabila pada tahun 2023 tingkat kecemasan ibu hamil di trimester III dengan kategori kecemasan berat memiliki jumlah yang lebih tinggi yakni sebanyak 47,3% dibanding dengan trimester II dan trimester I (masing-masing 26,3%). Peningkatan kecemasan ibu hamil bertambah secara berangsur-angsur seiring bertambahnya usia kehamilan dan memuncak pada Trimester III.

Pada Trimester I, kecemasan ibu hamil berkaitan dengan prasangka yang buruk, ketakutan akan pemikiran diri sendiri, mudah tersinggung dan cenderung emosional (Fitriyani, 2022). Pada Trimester II kecemasan tersebut mulai menurun karena ibu hamil biasanya mulai merasa bahwa dirinya bisa melindungi dan menyediakan nutrisi yang optimal untuk janin yang sedang dikandungnya, ia juga sudah terbiasa akan kehamilan. Kecemasan meningkat pada trimester III karena sudah mulai memikirkan tentang proses persalinan yang akan dijalani serta kemungkinan terburuk dalam proses tersebut dan sudah mulai memikirkan mengenai peran baru sebagai ibu (Prihantini & Sudarmiati, 2024)

Pada dasarnya kecemasan yang dialami oleh ibu hamil bersifat fisiologis. Jika kecemasan tidak ditatalaksana dengan baik maka akan menimbulkan dampak negatif. Pada kasus tersebut, peran bidan dibutuhkan dalam upaya preventif dan tindakan pengendalian. Sesuai dengan Permenpan Nomor 36 Tahun 2019 Pasal 8 menyatakan salah satu tugas bidan adalah melakukan pelayanan kesehatan pada ibu hamil fisiologis termasuk aspek fisik dan psikologisnya yakni memberikan asuhan kebidanan pada gangguan psikologis ringan dengan pendampingan. Pendampingan yang diberikan berupa KIE (komunikasi, informasi dan edukasi) sesuai dengan kebutuhan. Selanjutnya bidan juga bertugas untuk melaporkan gangguan psikologis ringan serta kolaborasi atau rujukan pada kasus yang dinilai sudah memasuki kategori berat sesuai dengan kebutuhan. Pengaplikasian dari tugas tersebut salahsatunya adalah dengan melakukan

tindak pencegahan terhadap dampak kecemasan lanjutan pada ibu hamil (PANRB, 2019).

Pencegahan dampak kecemasan lanjutan ibu hamil dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Pencegahan farmakologis diterapkan melalui penggunaan obat. Pemilihan alternatif dengan penggunaan obat kontraindikasi dengan keadaan ibu yang sedang mengandung, dapat menimbulkan resiko ketergantungan dan bayi premature. Maka dari itu dalam rangka penanganan kecemasan/*Anxiety* pada ibu hamil, dianjurkan untuk menerapkan terapi non farmakologis (Budiyarti & Makiah, 2018). Salah satu terapi non farmakologi yang bisa dilakukan dalam rangka menurunkan kecemasan pada ibu hamil adalah terapi komplementer *Expressive writing therapy*.

Expressive writing therapy/terapi menulis adalah sebuah proses terapi pada pasien dengan menuliskan perasaannya di sebuah lembaran kertas menggunakan bahasa yang disukai (Rabiepoor et al., 2020). *Expressive Writing* adalah terapi yang menggunakan kegiatan menulis sebagai sarana untuk mencerminkan pikiran dan perasaan terdalam tentang suatu peristiwa yang tidak menyenangkan (menimbulkan trauma). Pemahaman ini menyimpulkan bahwa *Expressive Writing* juga dapat menjadi alat terapi ketika seseorang menemukan sesuatu yang tidak disukai tetapi sulit untuk dibagikan kepada orang lain.

Terapi menulis ekspresif membantu orang lebih memahami diri mereka sendiri dan bagaimana menghadapi depresi, stres, kecemasan,

kecanduan, ketakutan akan penyakit, kehilangan, dan perubahan hidup. *Expressive writing therapy* dianggap sebagai pilihan yang tepat untuk menyembuhkan dan meningkatkan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan dan stres. Terapi ini memiliki efek terapeutik pada emosi individu dan memudahkan individu untuk menghadapinya. Pada dasarnya menulis ekspresif dievaluasi sebagai pengobatan yang efektif untuk kesehatan emosional dan fisik ibu hamil (Qian et al., 2020).

Menuliskan perasaan dalam bentuk kata-kata sebetulnya sudah lumrah terjadi dikalangan masyarakat secara umum. Media penulisan curahan perasaan menjadi suatu hal yang harus diperhatikan. Fenomena yang terjadi saat ini banyak masyarakat yang menjadikan media sosial sebagai media untuk mencurahkan perasaannya. Pada dasarnya cara tersebut tidak direkomendasikan karena masalah pribadi yang disebar luaskan berpotensi untuk menimbulkan kritik, komentar negatif yang justru bisa memperparah kondisi mental dan emosional individu mengakibatkan rasa malu, rendah diri dan kecemasan. Cara tersebut dinilai dapat merugikan diri sendiri, publikasi masalah pribadi juga berpotensi untuk mengganggu hubungan sosial dengan orang yang terkait, mengakibatkan kerenggangan hubungan karena pengungkapan informasi yang seharusnya menjadi masalah internal dan bersifat privat. Memungkinkan adanya campur tangan pihak ketiga berupa pemberian masukan dengan sifat yang tidak selalu konstruktif. Dalam jangka yang panjang, reputasi dan status sosial keluarga juga akan terdampak (Urrahman, 2024). Maka dari itu, Metode *Expressive*

Writing dianggap sebagai salah satu metode yang minim akan potensi dampak buruk pasca pelaksanaan

Hasil dari penerapan metode *Expressive Writing* pada umumnya dapat dinilai pasca 3 hari pelaksanaan menurut penelitian yang dilakukan (Fatimatuzzahro et al., 2023) dan (Fahrina & Desmawati, 2022) Pada hari pertama pelaksanaan *Expressive Writing*, peserta yang menuliskan pengalaman emosionalnya menunjukkan peningkatan detak jantung dan aktivitas listrik kulit (konduktansi kulit). Respons ini mencerminkan aktivasi sistem saraf simpatis sebagai reaksi tubuh terhadap tekanan emosional yang mulai diekspresikan. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa ekspresi emosional melalui tulisan dapat membangkitkan kembali perasaan atau stres yang sebelumnya mungkin ditekan.

Seiring dengan berjalannya sesi pada hari kedua dan ketiga, aktivitas fisiologis tersebut mulai mengalami penurunan. Penurunan ini mencerminkan proses habituasi, yaitu bentuk adaptasi tubuh terhadap ekspresi emosional yang dilakukan secara berulang. Habituasi ini menandai bahwa tubuh mulai melakukan pengaturan emosional (emotional regulation), serta secara bertahap mengintegrasikan pengalaman emosional atau traumatis yang sebelumnya menimbulkan tekanan. Dengan demikian, *Expressive Writing* berperan sebagai media pemrosesan emosional yang secara bertahap membantu tubuh bergerak menuju kondisi fisiologis yang lebih tenang dan seimbang (Konig et al., 2014 dalam Jacques et al., 2020)

Pada penelitian kali ini peneliti menerapkan *Expressive Writing* dalam bentuk jurnal harian yang dinamai "*Pregnancy Journey*". Pada jurnal harian ini, terdapat lembaran untuk mengaplikasikan *Expressive Writing Teraphy* serta Lembaran *Emotional Coping*. Ibu hamil diminta untuk mengisi lembaran tersebut selama 3 hari berturut-turut. Hal ini dilakukan dalam rangka mendukung kesejahteraan serta Kesehatan ibu hamil dalam aspek psikologisnya

Klinik Pratama Mentari menjadi tempat yang dipilih oleh peneliti sebagai tempat penelitian. Klinik Pratama Mentari merupakan salah satu faskes dengan jumlah kunjungan ibu hamil dalam jumlah yang banyak dengan total pasien 206 kunjungan hamil per bulan Juni 2025. Saat peneliti melakukan observasi singkat, 8 dari 10 orang ibu hamil pasien mengalami kecemasan dengan 2 orang tidak cemas, 6 orang cemas sedang, 1 orang cemas ringan dan 1 orang cemas berat. Sumber kecemasan pada 8 orang dari ibu hamil yang diwawancara berasal dari kekhawatiran akan kondisi janin yang tidak berkembang dengan baik serta proses persalinan yang akan dihadapi. 3 orang diantaranya yang merupakan ibu hamil primigravida mengungkapkan bahwa ia khawatir apakah kelak bisa menjalankan perannya sebagai seorang ibu dengan baik. 5 orang juga mengalami tekanan darah yang tinggi serta keadaan umum terlihat gelisah padahal tidak memiliki riwayat hipertensi baik secara genetik ataupun pada kehamilan sebelumnya. Detak jantung janin dalam kondisi tidak baik (lebih cepat atau lebih lambat) pada dua orang ibu hamil yang memiliki kecemasan. Saat

dilakukan pengkajian lebih mendalam, mereka merasa tidak memiliki tempat untuk bercerita (mengungkapkan apa yang mereka rasakan). Ketika mereka mengeluh, maka mereka dianggap lemah. Sementara mereka merasa membutuhkan media untuk bisa mengungkapkan segala emosi negatif yang dirasakan. 4 orang diantaranya memilih memendam perasaan dan 4 orang lainnya sering kali menggunakan media sosial sebagai medianya. Tentu kedua hal tersebut berpotensi merugikan pribadi dan bukan merupakan suatu kondisi yang bisa diabaikan. Di Klinik Pratama Mentari, belum pernah dilakukan intervensi psikologis pada gangguan kecemasan ibu hamil. Maka dari itu peneliti memilih klinik ini sebagai tempat penelitian dengan harapan memberikan solusi atas permasalahan yang mereka hadapi dengan memberikan media *Expressive Writing* dalam jurnal *Pregnancy Journey* sehingga dapat menurunkan kecemasan yang terjadi pada ibu hamil serta dapat menjalankan fase kehamilan, persalinan, nifas dan menyusui dengan sehat baik secara fisik dan psikologis

Dari beberapa uraian diatas, selanjutnya peneliti berencana untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul **“Efektivitas Penerapan Metode *Expressive Writing* dalam Jurnal *Pregnancy Journey* terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Klinik Pratama Mentari”**

B. Identifikasi Masalah

1. Kecemasan pada ibu hamil merupakan kondisi perubahan psikologis pada ibu hamil yang bersifat fisiologis namun harus dikendalikan agar tidak menjadi patologis dan berdampak negatif terhadap Kesehatan ibu dan

janin baik secara fisik maupun psikologis terutama pada ibu hamil di TM 3 dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi

2. Pengendalian kecemasan ibu hamil bisa dilakukan dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Akan tetapi terapi farmakologis tidak disarankan karena memiliki efek samping yang bisa membahayakan ibu dan janin
3. Salah satu terapi non farmakologis yang bisa diterapkan adalah *Expressive Writing*. Terbukti mampu menurunkan respon negatif emosional (stress, depresi, kecemasan) namun belum banyak diterapkan secara khusus pada ibu hamil di fasilitas Kesehatan Indonesia
4. Jurnal *Pregnancy Journey* adalah salah satu bentuk *Expressive Writing* yang telah disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil, namun belum pernah diteliti efektivitasnya secara ilmiah dalam menurunkan kecemasan selama kehamilan.
5. Klinik Pratama Mentari menjadi salah satu klinik dengan jumlah ibu hamil dengan kecemasan cukup banyak
6. Klinik Pratama Mentari, belum tersedia program pendampingan psikologis yang sistematis bagi ibu hamil, seperti *Expressive Writing* atau jurnal kehamilan, padahal kegiatan menulis reflektif berpotensi menjadi strategi coping yang aman, personal, dan terintegrasi dengan perawatan antenatal sehingga mampu menurunkan tingkat kecemasan
7. Belum ada penelitian sebelumnya yang mengevaluasi efektivitas *Expressive Writing* pada *Pregnancy Journey Journal* dalam menurunkan

kecemasan ibu hamil di Klinik Pratama Mentari, sehingga diperlukan penelitian ini sebagai bentuk inovasi intervensi berbasis bukti.

C. Ruang Lingkup/Pembatasan Masalah

1. Subjek penelitian dibatasi pada ibu hamil yang menjalani pemeriksaan kehamilan di Klinik Pratama Mentari, dengan usia kehamilan trimester ketiga, serta memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.
2. Jenis intervensi yang digunakan adalah *Expressive Writing* berbasis jurnal *Pregnancy Journey*, yaitu kegiatan menulis ekspresif yang terstruktur selama 3 hari berturut-turut, dengan durasi 15–20 menit per sesi, sesuai pendekatan Pennebaker dan disesuaikan dengan konteks kehamilan.
3. Variabel yang diteliti hanya mencakup tingkat kecemasan ibu hamil, yang diukur sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan alat ukur terstandar (misalnya PASS – *Perinatal Anxiety Screening Scale*, atau instrumen lain yang relevan dan tervalidasi).
4. Penelitian ini tidak mengkaji secara mendalam faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan, usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, gestasi, meskipun tetap didata saat pengambilan data penelitian tetapi tidak disajikan dalam laporan
5. Desain penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan kelompok intervensi dan kelompok kontrol, namun tidak menggunakan randomisasi penuh, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan secara menyeluruh ke seluruh populasi ibu hamil.

6. Penelitian ini hanya dilakukan dalam periode waktu tertentu di satu tempat, yaitu Klinik Pratama Mentari.

D. Rumusan Masalah

Bagaimanakah Efektivitas penerapan metode *Expressive Writing* pada jurnal *Pregnancy Journey* terhadap Tingkat kecemasan ibu hamil di Klinik Pratama Mentari?

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berikut uraian tujuan dari penelitian :

1. Tujuan Umum

Mengetahui Efektivitas penerapan metode *Expressive Writing* pada jurnal *Pregnancy Journey* terhadap Tingkat kecemasan ibu hamil di Klinik Pratama Mentari

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil sebelum penerapan metode *Expressive Writing* pada jurnal *Pregnancy Journey*
- b. Mengidentifikasi Tingkat kecemasan ibu hamil setelah penerapan metode *Expressive Writing* pada jurnal *Pregnancy Journey*
- c. Menganalisis Efektivitas penerapan metode *Expressive Writing* pada jurnal *Pregnancy Journey* terhadap Tingkat kecemasan ibu hamil di Klinik Pratama Mentari

Berikut uraian manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis peneliti berharap hasil penelitian yang di dapatkan bisa memberikan sumbangan pemikiran dan perbaharuan dalam ilmu kebidanan terutama pada aspek pemberian asuhan kebidanan dalam mendukung kesejahteraan Kesehatan psikologis ibu hamil. Peneliti juga berharap hasil penelitian bisa dijadikan sebagai referensi demi mendukung pembaharuan ilmu pengetahuan terutama mengenai kebidanan

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

Setiap proses dari pembuatan laporan dan hasil penelitian yang didapatkan diharapkan bisa menjadi media untuk memperkaya serta menambah wawasan ilmu pengetahuan peneliti yang nanti menjadi bekal penting di masa bidan

b) Bagi Khalayak Umum

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini harapannya bisa dijadikan sebagai inspirasi dan inovasi khalayak umum terutama para bidan untuk meningkatkan kualitas kesejahteraan kesehatan psikologis ibu hamil

c) Bagi Responden

Jurnal *Pregnancy Journey* yang digunakan sebagai intervensi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil harapannya mampu

dimanfaatkan untuk menurunkan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil secara berkelanjutan

F. Sistematika Penulisan

Penyusunan Proposal ini terdiri dari Lima Bab. Bab I merupakan pendahuluan yang didalamnya memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penelitian. Bab II merupakan tinjauan pustaka yang didalamnya memuat landasan teori (membahas mengenai teori kecemasan, teori *Expressive Writing*, dan Jurnal *Pregnancy Journey*), hasil penelitian yang relevan, dan kerangka pemikiran. Selanjutnya bab III merupakan metode penelitian yang didalamnya memuat metode penelitian, variabel penelitian, tempat dan waktu penelitian, populasi dan sampel, Teknik pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, Teknik analisis data dan pengolahan data, prosedur penelitian dan ditutup dengan etika penelitian. Bab IV hasil penelitian yang memuat Gambaran umum unit Observasi, hasil penelitian serta pembahasan. Bab V memuat Kesimpulan dan saran. Selain lima bab utama tersebut, proposal ini juga dilengkapi dengan daftar Pustaka dan lampiran-lampiran untuk merincikan secara detail perihal beberapa hal yang perlu diketahui.