

# **PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP KECEMASAN IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS KECAMATAN KRAMAT JATI**

**Savira Ilsa Fahrina**

## **Abstrak**

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak bisa diungkapkan dengan kata kata namun bisa terlihat dari berbagai gestur tubuh yang dimiliki. Ibu post partum yang mengalami kecemasan akan terlihat tidak berdaya dan merasakan perasaan khawatir yang tidak jelas sebabnya. Penyebab rasa cemas adalah perasaan bersalah akibat dari suatu tindakan yang seseorang perbuat dengan menghasilkan sesuatu yang tidak diharapkan, selain itu rasa takut akan hal yang terjadi pada diri sendiri juga dapat menyebabkan seseorang akan merasa cemas. Sebanyak 18 – 70% ibu post partum di inonesia mengalami keemas an. Angka ini lebih tinggi dari fakta yang World Health Organization ungkapkan bahwa pravelensi kejadian kecemasan ibu post partum di dunia adalah sebanyak 3,6%. Kecemasan pada ibu post partum dapat dikurangi dengan melakukan terapi expressive writing therapy. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh expressive writing therapy terhadap kecemasan ibu post partum. Penelitian ini menggunakan teknik *Pre- eksperimental design*, dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design (without control)*. dengan jumlah sampel 30 responden menggunakan Teknik sampling *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengrauh expressive writing therapy terhadap kecemasan ibu post partum dengan p value  $0,000 < 0,05$ . Rata-rata kecemasan ibu post partum sebelum dilakukan terapi adalah 14,67. Sedangkan rata-rata kecemasan ibu post partum setelah dilakukan terapi yaitu 10,97.

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

# **THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY ON MOTHERS THAT EXPERIENCES POSTPARTUM ANXIETY AT KRAMAT JATI PUBLIC HEALTH CENTER**

**Savira Ilsa Fahrina**

## **Abstract**

Anxiety is a feeling that cannot be expressed in words but can be seen from various body gestures. Postpartum mothers who experience anxiety will look helpless and feel anxious for no apparent reason. The cause of anxiety is a feeling of guilt as a result of an action that someone does which turns out to be something unexpected. Other than that, the fear of bad things that happen to oneself can also cause a person to feel anxious. As many as 18-70% of postpartum mothers in Indonesia experience anxiety. This number is higher from the World Health Organization (WHO), which revealed that the prevalence of postpartum maternal anxiety in the world is 3.6%. Postpartum anxiety in mothers can be reduced by doing expressive writing therapy. This research aims to determine the effect of expressive writing therapy on maternal anxiety postpartum. The pre-experimental design technique with One-Group Pretest-Posttest Design (without control) was used to conduct this research, with a sample of 30 respondents using the accidental sampling technique. The result shows that there is an effect of expressive writing therapy on the anxiety of postpartum mothers with a p-value of  $0.000 < 0.05$ . The average of postpartum anxiety before the therapy was 14.67. Meanwhile, the average postpartum anxiety after therapy is 10.97.

**Keywords:** Expressive Writing Therapy, Anxiety, Postpartum Mothers