

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Wanita dengan umur 15 – 49 tahun merupakan wanita dalam usia produktif. Dalam usia tersebut wanita bisa memasuki fase kehamilan, melahirkan dan menyusui (Prawirohardjo, S. & Wiknjosastro, 2012). Kejadian yang membahagiakan sekaligus peristiwa yang penuh tantangan serta mengakibatkan kecemasan berat bagi seorang wanita adalah melahirkan. Ibu postpartum biasanya mengalami masalah dari berbagai aspek yaitu masalah fisik ataupun psikis (Rahmawati, 2016). Masalah fisik yang banyak membuat ibu post partum mengalami kecemasan ialah kenaikan berat badan. Ibu postpartum mengalami shock ringan dengan perubahan tubuh yang mereka. Kecemasan yang dialami mengenai berat badan diikuti oleh rasa tidak percaya diri akan bentuk tubuh yang dimiliki. Sedangkan masalah psikologis yang dialami seorang ibu postpartum yaitu meliputi kecemasan merawat bayi dan susah tidur. (Janiwarty, B dan Pieter, 2013). Hampir 70% ibu post partum terserang baby blues yang disebabkan oleh kecemasan berlebih karena ketidakmampuan mereka untuk manajemen rasa cemas yang mereka hadapi. (Padila, 2014). 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).

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 suatu hal yang terjadi pada diri sendiri juga dapat menyebabkan seseorang akan merasa cemas (Jenny, 2013). Kecemasan adalah respon emosional seseorang, seperti rasa khawatir serta gelisah karena adanya ancaman atau suatu hal yang belum pasti (solehati, tetti kosasih, 2015). Sebanyak 18 – 70% ibu post partum di inonesia mengalami kecemasan.

Angka ini lebih tinggi dari fakta yang World Health Organization (WHO) ungkapkan bahwa prevalensi kejadian kecemasan ibu post partum di dunia adalah sebanyak 3,6%. (Rahmawati, 2016).

Kecemasan memiliki banyak dampak dalam proses persalinan, diantaranya bayi lahir premature dan keguguran. Ketidakstabilan emosi juga merupakan salah satu dampak dari kecemasan yang dialami oleh ibu postpartum. Hal tersebut dapat menimbulkan adanya baby blues. Baby blues menyebabkan kurangnya minat dan ketertarikan ibu kepada bayinya (Perry, 2012). Babyblues yang ditandai dengan berbagai gejala contohnya mudah tersinggung, mudah menyalahkan diri sendiri, memiliki nyeri kepala, susah tidur dan gampang menangis sering terjadi pada minggu pertama setelah melahirkan. Setiap individu berbeda beda kasusnya. Biasanya babyblues ini akan terjadi dan memuncak pada hari ke empat dan hari keempat belas. Postpartum(Febrina, 2021)

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 (Budiyarti & Makiah., 2018).

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 (Budiarni, 2016). Salah satu bagian dari terapi ekspresif adalah terapi menulis yang digunakan sebagai media menyembuhkan dan peningkatan kesehatan mental. Ada 5 tujuan umum yang ditunjukkan dari pemberian expressive writing therapy, yaitu pertama memberikan pemahaman lebih bagi sang penulis, kedua mengasah kreatifitas penulis karena terapi ini memaksa penulis mencurahkan dan menuangkan isi hatinya didalam tulisan, ketiga mempererat komunikasi secara interpersonal, jadi dapat mengenali dan memahami diri sendiri, keempat dapat menurunkan rasa tegang dengan mengekspresikan perasaan, dan kelima meningkatkan kemampuan menghadapi masalah serta mengasah

kemampuan beradaptasi (Rohmah & Pratikto, 2019). Tahap pelaksanaan expressive writing therapy biasanya dilakukan selama 20-30 menit, namun lembar hasil dari expressive writing therapy tidak ditentukan jumlahnya. Hal terpenting dari expressive writing therapy ini adalah responden mau untuk mencurahkan isi hati yang sedang mereka alami. (Ayers et al., 2018)

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Danarti et al., 2018) yang berjudul “Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stres Pada Remaja” mendapatkan hasil bahwa terdapat penurunan kecemasan. Terapi ini dilakukan selama 2x dalam seminggu. Responden diberikan kertas HVS dan diberikan waktu selama 30 menit untuk mengisi kertas tersebut dengan kata kata yang mereka rangkai sendiri sesuai dengan apa yang sedang mereka rasakan. Pemberian terapi ini memberikan efek mengurangi kecemasan pada ibu post partum. Berdasarkan studi pendahulu tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Kecemasan Ibu Post Partum”.

I.2 Rumusan Masalah

Angka kejadian ibu melahirkan saat ini cukup tinggi. Tidak dipungkiri lagi bahwasanya melahirkan adalah hal yang penuh tantangan bagi seorang wanita (Anjani, 2016). Kecemasan juga sangat lekat bagi seorang ibu melahirkan. Beberapa hal dapat menimbulkan kecemasan pada ibu melahirkan, diantaranya adalah perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuh mereka. Cara untuk mengurangi kecemasan ada banyak, salah satunya ialah menulis. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti ingin mengetahui adakah pengaruh expressive writing therapy terhadap kecemasan ibu post partum.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh expressive writing therapy terhadap kecemasan ibu post partum.

I.3.2 Tujuan Khusus

Savira Ilsa Fahrina, 2021

PENGARUH EXPRESSIVE WRITING THERAPY TERHADAP KECEMASAN IBU POSTPARTUM DI PUSKESMAS KRAMAT JATI

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id - www.repository.upnvj.ac.id]

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu post partum sebelum diberikan intervensi
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu post partum setelah diberikan intervensi
- c. Mengetahui perubahan tingkat kecemasan ibu post partum sebelum dan sesudah pemberian expressive writing therapy

I.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi terkait pengaruh expressive writing therapy terhadap kecemasan ibu post partum.

b. Manfaat untuk Institusi Pendidikan

- 1) Dapat digunakan oleh institusi Pendidikan sebagai referensi khususnya untuk mahasiswa
- 2) Dapat menjadikan sumber data bagi peneliti selanjutnya untuk kepentingan pengembangan ilmu berkaitan dengan kecemasan ibu post partum.

c. Manfaat untuk Pelayanan Kesehatan

Menjadi tolak ukur Puskesmas untuk melakukan tindakan tambahan dari yang selama ini dilakukan yang dapat mengurangi kecemasan ibu post partum

d. Manfaat untuk Peneliti

Dapat memperdalam keahlian serta ilmu pengetahuan