

EXPRESSIVE WRITING THERAPY MENURUNKAN KECEMASAN IBU POST PARTUM

Savira Ilsa Fahrina¹⁾, Desmawati ²⁾.

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan

^{1,2} Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

ABSTRAK

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak bisa diungkapkan dengan kata namun bisa terlihat dari berbagai gestur tubuh yang dimiliki. Penyebab rasa cemas adalah perasaan bersalah akibat dari suatu tindakan yang seseorang perbuat dengan menghasilkan sesuatu yang tidak diharapkan, salah satu dampak kecemasan pada ibu post partum adalah syndrome babyblues dan menurunnya produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh expressive writing therapy terhadap kecemasan ibu post partum. Penelitian ini menggunakan quasi 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 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. Maka terdapat penurunan rata-rata pada kecemasan ibu post partum sebelum dan sesudah diberikan expressive writing therapy sebesar 3,70. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh expressive writing therapy terhadap kecemasan ibu post partum dengan p value $0,000 < 0,05$. Hasil penelitian ini menyarankan agar expressive writing therapy dijadikan intervensi dalam menangani kecemasan pada ibu post partum.

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

ABSTRACT

Anxiety is a feeling that cannot be expressed in words but can be seen from various body gestures. 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. This research aims to determine the effect of expressive writing therapy on maternal anxiety postpartum. The quasi 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. As a result, there is a 3,70 percent reduction in postpartum maternal anxiety before and after expressive writing therapy.

Keywords: Expressive Writing Therapy, Anxiety, Postpartum Mothers

Alamat korespondensi: Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, Jl. Raya Cinere, Limo, Depok
Email: savirailsafahrina@upnvj.ac.id desmawati@upnvj.ac.id / desmawati.campay@gmail.com

PENDAHULUAN

Wanita dengan umur 15 - 49 tahun merupakan wanita dalam usia produktif. Dalam usia tersebut wanita bisa memasuki fase kehamilan, melahirkan dan menyusui (Prawirohardjo, S. & Wiknjastro, 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 memajemen 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 keemas an. Angka ini lebih tinggi dari fakta yang World Health Organization (WHO) ungkapkan bahwa pravelensi 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). 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 memperlancar 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. Setelahnya akan dilihat melalui skor di kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), apakah ada penurunan tingkat kecemasan pada ibu post partum. Berdasarkan studi pendahuluan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul "Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecemasan Ibu Post Partum".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Pre- eksperimental design*, dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design (without control)*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu post partum yang berada di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-Probability Sampling* yaitu pengambilan sampel dimana tidak semua populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk menjadi sampel. Jenis *Non-Probability Sampling*. Besar sampel dalam penelitian ini menggunakan Aplikasi G*power 3.1.9.2. Aplikasi G*power 3.1.9.2. adalah perangkat lunak yang dibuat oleh Fauld (2007) yang berfungsi memperkirakan jumlah partisipan ideal sesuai dengan distribusi normal dan perbedaan mean dari sampel. Berdasarkan aplikasi tersebut frangan desain penelitian satu kelompok pretest posttest group design dengan jumlah partisipan sebanyak 30 orang. Kriteria inklusi yang ada dalam penelitian ini adalah ibu post partum yang melahirkan atau control di puskesmas kecamatan kramat jati, ibu post partum yang bersedia diberikan terapi, ibu post partum yang memiliki kesadaran penuh, ibu post partum yang bisa menulis, ibu post partum sekitar 0 - 3 bulan. Kriteria eksklusi nya adalah ibu post partum yang memiliki komplikasi dan ibu post partum yang dirujuk ke rumah sakit. Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) untuk mengukur semua tanda kecemasan secara universal yang sudah diuji validitasnya, kuesioner ini terdiri dari 14 pertanyaan dengan skor 0 = tidak ada gejala, 1 = gejala ringan, 2 = gejala sedang, 3 = gejala berat, 4 = gejala sangat berat. Kuesioner ini berisi 14 pertanyaan dengan interpretasi nilai, jika skor nilai <14 maka tidak terdapat kecemasan, skor nilai 14 - 20 cemas ringan, skor nilai 21-27 cemas sedang, skor nilai 28-41 cemas berat, dan nilai 42-56 masuk kategori cemas sangat berat atau panik. Pengambilan data dilakukan dengan Pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada responden untuk di isi pada saat sebelum intervensi dilakukan dan pada saat setelah intervensi dilakukan. Saat pengisian kuesioner peneliti mendampingi responden untuk menjelaskan satu persatu butir-butir pernyataan. Pengerjaan kuesioner dilakukan selama 10-15 menit. Setelah pengisian kuesioner pre-intervensi, kuesioner dikumpulkan kembali kepada peneliti. Selanjutnya dilakukan intervensi. Peneliti memberikan pengertian apa yang dimaksud oleh expressive writing therapy, lalu melakukan kontrak waktu dan tempat kepada responden. Selanjutnya peneliti memberikan kertas kepada responden lalu responden diberikan kesempatan untuk menuliskan apa yang responden rasakan selama 10-15menit selama 3 hari. Lalu pengisian kuesioner post-intervensi dilakukan melalui whatsapp pribadi.

Analisis bivariat dalam penelitian ini untuk melihat pengaruh antar variable independent (*expressive writing therapy*) dan variable dependen (kecemasan ibu post partum) dengan menggunakan uji *T-dependent*.

Sebelum melakukan expressive writing therapy, peneliti juga memberikan lembar informed consent atau lembar persetujuan kepada responden, responden berhak memutuskan untuk bersedia atau tidak menjadi responden dalam penelitian ini. Peneliti juga merahasiakan informasi mengenai responden dan mempertimbangkan keadilan serta manfaat yang didapatkan oleh responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SD	2	6,7
SMP	5	16,7
SMA	16	53,3
D3	2	6,7
S1	5	16,7
N total	30	100

Berdasarkan table diatas, diketahui ada 2 responden (6,7%) dengan pendidikan terakhir SD, 5 responden (16,7) dengan Pendidikan terakhir SMP, 16 responden (53,3%) dengan Pendidikan terakhir SMA, 2 responden (6,7%) dengan Pendidikan terakhir D3, dan 5 orsng responden (16,7%) dengan Pendidikan terakhir S1. Maka dalam penelitian ini mayoritas respondein memiliki tingkat Pendidikan terakhir adalah SMA. Tingkat Pendidikan terakhir adalah salah satu aspek yang dinilai karena dapat mempengaruhi pengetahuan responden.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan dukungan sosial, ketidaknyamanan payudara, dan kelahiran bayi

Karakteristik responden	Frekuensi	Presentase (%)
Dukungan sosial	30	100
Ketidaknyamanan payudara	30	100
Kelahiran bayi	30	100

Pada table diatas didapatkan hasil 30 responden (100%) mendapatkan dukungan sosial dengan bentuk diantar oleh keluarga saat sedang persalinan. didapatkan hasil 30 responden (100%) mendapatkan gejala ketidaknyamanan payudara pada saat masa kehamilan hingga kelahiran. hasil 30 responden (100%) memiliki bayi dengan cukup bulan atau tidak premature.

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan usia

Karakteristik	Mean	SD	Min - Max
Usia	27,40	4,889	20 - 38

Pada table diatas didapatkan rata-rata usia responden yaitu 27,40 dengan standar deviasi 4,889. Usia terendah responden yaitu 20 tahun dan tertinggi 38 tahun.

Tabel 4. Pre Test dan Post Test Kecemasan Ibu Post Partum

Karakteristik	Mean	SD	Min - Max
Pre	14,67	0,884	13-16
Post	10,97	2,173	7-14

Pada table diatas didapatkan rata-rata kecemasan ibu post partum sebelum dilakukan terapi adalah 14,67 dengan standar deviasi 0,884. Sedangkan rata-rata kecemasan ibu post partum setelah dilakukan terapi yaitu 10,97 dengan standar deviasi 2,173.

Pengelompokkan penilaian kecemasan berdasarkan kuesioner HARS yaitu jika skor kuesioner <14 maka dianggap tidak memiliki kecemasan, skor 14-20 cemas ringan, skor 21-27 cemas sedang, skor 28-41 cemas berat dan skor 42-56 adalah cemas panik.

Pada hasil pre-test total skor minimal responden adalah 13 dimana menurut pengelompokan kuesioner HARS masih tergolong ke dalam tidak ada kecemasan dan untuk total skor maksimal bernilai 16 dimana masuk dalam kelompok cemas ringan. Sedangkan untuk post-test, totall skor

minimal yaitu 7 yang masuk ke dalam kategori tidak ada kecemasan dan skor maksimal adalah 14 masuk ke dalam kategori cemas ringan.

Analisis Bivariat

Tabel 1 Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecemasan Ibu Post Partum.

Variablel	N	Mean	Mean Different	SD	p- value
Pre test	30	14,67	3,700	0,884	0,000
Post test	30	10,97		2,173	

Berdasarkan table diatas, dari 30 responden didapatkan bahwa rata-rata nilai kecemasan ibu post partum sebelum dilakukan terapi adalah 14,67 dengan standar deviasi 0,884. Pada pengukuran sesudah dilakukan terapi yaitu rata rata 10,97 dengan standar deviasi 2,173. Dari hasil tersebut terlihat nilai mean (rata-rata) pada sebelum dan sesudah terapi menurun sekitar 3,70.

Dari uji statistic didapatkan nilai *p- value* sebesar $p=0.000$. hal ini menunjukkan bahwa nilai *p- value* $< \alpha$ (0.05) yang artinya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata terhadap nilai kecemasan pada ibu post partum sebelum dan sesudah expressive writing therapy dilakukan dimana artinya ada pengaruh expressive writing therapy terhadap kecemasan ibu post partum.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pnelitian yang dilakukan (Danarti et al., 2018) yang berjudul "pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan depresi, cemas, dan stress pada remaja", dengan hasil uji statistic $p = 0,001 < \alpha$ yang artinya ada pengaruh expressive writing tehrapy terhadap penurunan depresi, cemas dan stress pada remaja.

PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan ibu post partum berdasarkan penelitian memiliki (mean) rata rata 14,67 pada saat sebelum diberikan terapi (pre test). Namun pada pengukuran sesudah dilakukan terapi (post test) memiliki rata-rata 10,97 yang artinya ada penurunan kecemasan setelah diberikan expressive writing therapy. Responden mengatakan belum pernah mencoba melakukan expressive writing therapy karena sebelumnya para responden menganggap bahwa menulis tidak memiliki pengaruh apapun untuk menurunkan tingkat kecemasan. Rata-rata responden dalam penelitian ini tergolong dalam kecemasan ringan dengan skor total pada kuesioner 14-20 yang termasuk dalam cemas ringan, sedangkan pada post test memiliki skor hasil keusioner 7-14 yang artinya tidak memiliki kecemasan.

Kecemasan memiliki banyak dampak dalam proses persalinan, diantaranya bayi lahir premature dan keguguran (Rahmawati, 2016). Ketidakstabilan emosi juga merupakan salah satu dampak dari kecemasan yang dialami oleh ibu postpartum (Wahyuningsih, 2018) . Hal tersebut dapat menimbulkan adanya baby blues. Kecemasan yang terjadi pada ibu post partum dipengaruhi oleh beberapa factor, yaitu : tingkat pengetahuan ataupun tingkat pendidikan, dukungan sosial, usia ibu dan kelahiran bayi (Sumantri et al., 2016). Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu semakin luas juga wawasan dan pengetahuan yang ibu miliki sehingga kemungkinan terjadinya kecemasan adalah kecil. Dukungan sosial yang berupa kesiapan keluarga mengantar ibu untuk bersalin juga memicu kecemasan jika sang ibu baru pertama kali melahirkan dan tidak didampingi keluarga pasti akan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Kondisi bayi saat lahir premature atau tidak pun adalah satu hal penting yang dapat mengakibatkan kecemasan.(Anjani, 2016).

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 (Rabiepoor et al., 2020).

Expressive writing therapy atau terapi menulis adalah media untuk seseorang mengekspresikan apayang mereka rasakan., entah galau stress, ataupun emosi. Terapi menulis ini tidak membutuhkan struktur yang benar (Qian et al., 2020). Dengan menulis, pasien dapat mengeluarkan dan mengekspresikan yang mereka rasakan (Aulia Maharani et al., 2017). 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 berekspresi tanpa takut melontarkan emosional apapun (Ayers et al., 2018).

Hasil analisis kelompok Pre-Test dan Post-Test memenuhi syarat parameter yaitu ≥ -2 , ≤ 2 . Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa semua data tersebut berdistribusi normal. Dan dari uji statistic didapatkan nilai *p-value* sebesar $p=0.000$. hal ini menunjukkan bahwa nilai *P value* $< \alpha$ (0.05) yang artinya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata terhadap nilai kecemasan pada ibu post partum sebelum dan sesudah expressive writing therapy dilakukan dimana artinya ada pengaruh expressive writing therapy terhadap kecemasan ibu post partum.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Danarti et al., 2018) yang menggunakan pre-post test with control group dengan instrument DASS 42 mengemukakan bahwa expressive writing therapy berpengaruh terhadap penurunan depresi, cemas, dan stress pada remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dengan 30 responden didapatkan bahwa rata-rata nilai kecemasan ibu post partum sebelum dilakukan *expressive writing therapy* adalah 14,67 dan rata-rata nilai kecemasan ibu post partum setelah dilakukan *expressive writing therapy* adalah 10,97. Maka terdapat penurunan rata-rata pada kecemasan ibu post partum sebelum dan sesudah diberikan expressive writing therapy sebesar 3,70.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, A. D. (2016). Efektifitas Pemberian Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Primipara Dalam Melakukan Perawatan Bayi Baru Lahir Usia 0 - 7 Hari. *Jurnal Kebidanan*, 2(3), 107-110.
- Aulia Maharani, S. N., Noviekayati, I., & Meiyuntariningsih, T. (2017). Efektivitas Expressive Writing Therapy Dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Remaja Dengan Albino Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(2), 98-110. <https://doi.org/10.30996/persona.v6i1.1299>
- Ayers, S., Crawley, R., Button, S., Thornton, A., Field, A. P., Flood, C., Lee, S., Eagle, A., Bradley, R., Moore, D., Gill Gyte, •, & Smith, H. (2018). *Evaluation of expressive writing for postpartum health: a randomised controlled trial*. <https://doi.org/10.1007/s10865-018-9970-3>
- Budiarni, N. (2016). *writing therapy for galauers*.
- Budiyarti & Makiah. (2018). *Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Wilayah Puskesmas Pekauman: Jurnal Citra Keperawatan Politeknik Kesehatan Banjarmasin*; 2018.
- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stres. *Journal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48-61.
- Febrina. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN POSTPARTUM BLUESDI RSUD INDRASARI RENGAT. 4(2), 6.
- Janiwarty, B dan Pieter, H. . (2013). Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya. *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan Suatu Teori Dan Terapannya*.
- Jenny, S. (2013). *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*.
- Padila. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.

- Perry, P. &. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses &. Praktek.Edisi 4. Jakarta: EGC; 2006.*
- Prawirohardjo, S. & Wiknjosastro, H. (2007). (2012). *Ilmu kebidanan, Edisi Keempat. Jakarta: PT Bina Pustaka Yayasan Sarwono Prawirohardjo. Stables.,*
- 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. In *Psychiatry Research* (Vol. 288, p. 112933). Elsevier Ireland Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112933>
- Anjani, A. D. (2016). Efektifitas Pemberian Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Primipara Dalam Melakukan Perawatan Bayi Baru Lahir Usia 0 - 7 Hari. *Jurnal Kebidanan*, 2(3), 107-110.
- Aulia Maharani, S. N., Noviekayati, I., & Meiyuntariningsih, T. (2017). Efektivitas Expressive Writing Therapy Dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Remaja Dengan Albino Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(2), 98-110. <https://doi.org/10.30996/persona.v6i1.1299>
- Ayers, S., Crawley, R., Button, S., Thornton, A., Field, A. P., Flood, C., Lee, S., Eagle, A., Bradley, R., Moore, D., Gill Gyte, •, & Smith, H. (2018). *Evaluation of expressive writing for postpartum health: a randomised controlled trial.* <https://doi.org/10.1007/s10865-018-9970-3>
- Budiarni, N. (2016). *writing therapy for galauers.*
- Budiyarti & Makiah. (2018). *Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Wilayah Puskesmas Pekauman: Jurnal Citra Keperawatan Politeknik Kesehatan Banjarmasin; 2018.*
- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stres. *Journal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48-61.
- Febrina. (2021). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN POSTPARTUM BLUESDI RSUD INDRASARI RENGAT.* 4(2), 6.
- Janiwarty, B dan Pieter, H. . (2013). Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya. *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan Suatu Teori Dan Terapannya.*
- Jenny, S. (2013). *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir.*
- Padila. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Yogyakarta : Nuha Medika.*
- Perry, P. &. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses &. Praktek.Edisi 4. Jakarta: EGC; 2006.*
- Prawirohardjo, S. & Wiknjosastro, H. (2007). (2012). *Ilmu kebidanan, Edisi Keempat. Jakarta: PT Bina Pustaka Yayasan Sarwono Prawirohardjo. Stables.,*
- 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. In *Psychiatry Research* (Vol. 288, p. 112933). Elsevier Ireland Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112933>
- 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>
- Rahmawati, D. N. (2016). *Hubungan Persepsi tentang Persalinan dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III di RSIA Sakina Idaman Mlati Sleman.*
- 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), 20-28. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1584>
- solehati, tetti kosasih, cecep elik. (2015). *konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan meternitas. refika aditama.*
- Sumantri, S., Susilowati, D., & Wati, D. K. (2016). Penurunan Kecemasan Ibu Nifas Menggunakan

Totok Wajah Di Fasilitas Pelayanan Persalinan. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(1), 34-39. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v1i1.25>

Wahyuningsih, heni puji. (2018). ASUHAN KEBIDANAN NIFAS DAN MENYUSUI. *Journal of Materials Processing Technology*, 1(1), 1-8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252><http://dx.doi.o>