

Sheptiana Debora Fernanda

Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Tingkat *Stress* Ibu Hamil Selama Pandemi Covid-19

Abstrak

Pandemi COVID-19 sebagai beban masalah dunia tidak hanya merujuk kejadian penularan yang diakibatkan COVID-19, namun juga mengarah pada masalah psikologis ibu hamil. Masalah psikologis tersebut antara lain merasa cemas, stres bahkan depresi diakibatkan pandemi ini. Salah satu dampak fisiologis masa persalinan yaitu stress. Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *expressive writing therapy* terhadap tingkat *stress* ibu hamil selama pandemi COVID-19.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan *pre test and post test without control*. Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kebakkramat Kabupaten Karanganyar. Sampel yang digunakan adalah 42 sampel dengan teknik *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling* yang disesuaikan dengan kriteria inklusi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Dalam menganalisa data penelitian menggunakan uji statistik *Paired t-Test*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres sebelum diberikan terapi *expressive writing therapy* mengalami tingkat stres sedang sebanyak 31 responden (73,8%) dan setelah diberikan *expressive writing therapy* mengalami tingkat stres ringan sebanyak 36 responden (85,7%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan setelah pemberian *expressive writing therapy* terhadap tingkat stres ibu hamil selama pandemi COVID-19 dengan *p-Value* 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap tingkat *stress* ibu hamil selama pandemi COVID-19.

Kata Kunci : *Expressive Writing Therapy*, Tingkat Stres, Ibu Hamil, Pandemi COVID-19

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021

Sheptiana Debora Fernanda

**The Effect of Expressive Writing Therapy on the Stress Levels of Pregnant Women
During the Covid-19 Pandemic**

Abstract

The world problem of the COVID-19 pandemic does not only refer to the incidence of COVID-19 transmission but also the psychological problems of pregnant women. They are feeling anxiety, stress, and even depression. Stress is one of the childbirth physiological effects caused by physical demands, the environment, and uncontrolled social situations. This study intended to determine the effect of expressive writing therapy on the stress level of pregnant women during the COVID-19 pandemic.

This study used a quasi-experimental design with pre-test and post-test without control. It was conducted on pregnant women in the working area of the Kebakkramat Public Health Center, Karanganyar Regency. Non-probability sampling with purposive sampling was used to determine 42 respondents that adjusted to the inclusion criteria. The Collecting data used a *Perceived Stress Scale (PSS-10)* questionnaire. Its data were analyzed by using the *Paired t-Test*.

The results revealed that the stress level in pre-expressive writing therapy was 31 respondents (73.8%) with moderate stress levels. Post expressive writing therapy presented 36 respondents (85.7%) with mild stress levels. The study explained a difference

in post-expressive writing therapy on the stress level of pregnant women during the COVID-19 pandemic with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Therefore, it inferred an effect of expressive writing therapy on the stress level of pregnant women during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Expressive Writing Therapy, Stress Levels, Pregnant Women, COVID-19 Pandemic.

PENDAHULUAN

Ibu hamil adalah salah satu orang yang paling was-was dengan ancaman Covid-19 karena mampu membahayakan janinnya, hal ini disebabkan karena ibu hamil mengalami banyak perubahan system kekebalan tubuh yang bisa meningkatkan resiko terjadinya infeksi (Yulianti, 2020). Kelompok rentan menjadi salah satu prioritas utama dalam penanganan kesehatan. Melalui evaluasi yang dilakukan dalam wabah koronavirus sebelumnya (SARS dan MERS), ibu hamil telah terbukti memiliki resiko kematian yang tinggi, keguguran spontan, kelahiran prematur, dan *IUGR (intrauterine growth restriction)* (Karami, 2020). Sehingga memiliki resiko lebih tinggi daripada ibu tanpa kehamilan dan salah satu kelompok rentan adalah ibu hamil. Hal tersebut disebabkan karena ibu hamil memiliki resiko penurunan kekebalan parsial (Pradana, 2020).

Pada tanggal 31 Agustus 2021, total kasus konfirmasi COVID-19 di dunia adalah 216.867.420 kasus dengan 4.507.837 kematian (CFR 2,1%) di 204 Negara Terjangkit dan 151 Negara Transmisi Komunitas. Hingga 31 Agustus 2021, Pemerintah Republik Indonesia telah melaporkan 4.089.801 orang terkonfirmasi positif COVID-19 dan ada 133.023 kematian (CFR: 3,3%) terkait COVID-19 yang dilaporkan dan 3.760.497 pasien telah sembuh dari penyakit tersebut (Anissa, 2021). Di Jawa Tengah terdapat jumlah kasus yang terkonfirmasi positif COVID-19 sebanyak 477,202 jumlah kasus positif, 430,093 jumlah kasus sembuh dan 29,459 jumlah kasus meninggal (Satgas COVID-19, 2021). Kabupaten Karanganyar jumlah konfirmasi kasus positif Covid-19 pada tanggal 14 September 2021 terdapat ada 22.271 kasus positif Covid-19, jumlah kasus sembuh sebanyak 20.705, dan jumlah kasus meninggal sebanyak 1.364 (Dinkes dan Kominfo Karanganyar, 2021).

Perhimpunan Obstetri Ginekologi Indonesia (POGI) menyatakan kasus ibu hamil yang terkonfirmasi Covid-19 mengalami peningkatan seiring dengan kemunculan varian baru Covid-19. Berdasarkan data dari April 2020-April 2021 tercatat 536 ibu hamil yang positif Covid-19 di mana 51,5% adalah orang tanpa gejala (OTG) (Wahyuni, 2021). Di Kabupaten Karanganyar sendiri ada 40 orang

ibu hamil yang akan melahirkan dinyatakan terkonfirmasi positif Covid-19 hingga awal Juni ini (Handayani, 2021).

Pandemi COVID-19 sebagai beban masalah dunia tidak hanya merujuk kejadian penularan yang diakibatkan COVID-19, namun juga mengarah pada masalah psikologis ibu hamil. Masalah psikologis tersebut antara lain merasa cemas, stres bahkan depresi diakibatkan pandemi ini (Purwaningsih, 2020). Dampak yang serius dari infeksi COVID-19 pada ibu hamil adanya kemunculan kekhawatiran terkait pertumbuhan dan perkembangan serta neonatal (Purwaningsih, 2020). Oleh karena itu wanita hamil sangat memerlukan perhatian khusus terkait pencegahan, diagnosis, dan penatalaksanaan (Poon *et al.*, 2020).

Perubahan fisik, emosional dan sosial pada kehamilan dapat menjadi pemicu stress, serta kekhawatiran dalam menghadapi persalinan termasuk umur pada saat kehamilan, perubahan fisik, penampilan, hubungan inter personal, pekerjaan atau aktivitas fisik sehari-hari, kondisi medis selama kehamilan atau kondisi tertekan dan kelelahan sehingga ibu menjadi lebih sensitif terhadap perubahan emosional yang memicu peningkatan stress (Lobel & Schetter, 2016). Ibu hamil yang mengalami stress dapat menyebabkan keluarnya hormon kortisol. Hormon kortisol sendiri memiliki efek dalam menghambat aliran darah ke janin yang dapat menyebabkan gangguan pada perkembangan bayi (Hennessy & Karumanchi, 2017).

Hasil studi menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami rasa cemas bahkan sampai stres diakibatkan karena berbagai macam masalah diantaranya adalah ekonomi, keluarga, pekerjaan, serta kekhawatiran terhadap kehamilan itu sendiri dan persalinan (Taslim, 2016). Hasil penelitian Corbett, *et al* (2020) didapatkan 83,1% wanita mengalami kekhawatiran tentang kesehatan mereka sejak terjadinya pandemik COVID-19, sedangkan pada wanita hamil mengalami peningkatan kekhawatiran lebih dari 50,7%. Rasa khawatir ini seperti kekhawatiran tentang kehamilan 66,7% dan perawatan bayi sebanyak 35%. Sebagian besar ibu hamil khawatir mengenai permasalahan kesehatan dirinya dan janin yang dikandung sepanjang waktu (Phoswa & Khaliq, 2020).

Salah satu intervensi yang dapat digunakan pada ibu hamil dengan kecemasan, depresi dan stres ibu hamil yaitu *expressive*

writing therapy berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi digunakan sebagai terapi utama, dapat juga diintegrasikan dengan pendekatan psikoterapi atau konseling lainnya, serta dapat dilakukan secara individual dan kelompok. Terapi ini berguna bagi individu untuk merubah kognitifnya, meregulasi emosi menjadi lebih baik, menjadi sarana kataris, memperoleh energi baru, mengarahkan perhatian, meredakan tekanan emosional, serta memberi kesempatan untuk fokus pada tujuan dan perilakunya (Danarti, 2018).

Efektivitas *expressive writing therapy* yaitu meluapkan ekspresi emosinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengungkapan tertulis dapat mengurangi stres fisiologis pada tubuh yang disebabkan oleh penghambatan pengeluaran emosi, dengan menulis dapat membantu subjek untuk mengatur struktur memori traumatis, yang mengakibatkan lebih adaptif, terintegrasi skema tentang diri sendiri, orang lain dan dunia (Pennebaker & Beall dalam Rahmawati, 2014).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan *pre test and post test without control*. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2021. Metode pengambilan sampel menggunakan *Non-probability* sampling dengan teknik *puposive* sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah 42 sampel ibu hamil. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)*. Selanjutnya peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan serta memberikan *informed consent* untuk menyatakan kesediaan ibu hamil dalam mengikuti penelitian ini. Setelah responden bersedia untuk menjadi responden penelitian, selanjutnya peneliti memberikan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)* sebelum diberikan intervensi. Tahap selanjutnya yaitu responden mengisi kuesioner yang telah di bagikan, dan peneliti melakukan pengecekan untuk memastikan kuesioner sudah terisi dengan lengkap. Jika sudah mengisi dengan lengkap, selanjutnya peneliti memberikan intervensi dengan *expressive writing therapy* menggunakan kertas HVS dan bolpoin. Selanjutnya responden menuangkan pikirannya baik cerita masa lalu, masa sekarang dan masa yang akan datang, terkait perasaan sedih ataupun bahagia yang dituangkan kedalam

tulisan. Kemudian responden mengisi kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)* ulang sebagai *post test* dengan didampingi oleh peneliti. Jika sudah selesai pengumpulan data, langkah selanjutnya yaitu peneliti melakukan analisa data dengan menggunakan uji *statistik Paired Sample T-Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 28 tahun dan rentang usianya yaitu 21-42 tahun. Untuk mayoritas usia kehamilan yaitu 38 minggu dan rentang usia kehamilannya adalah 27-38 minggu. Mayoritas pekerjaan responden yaitu IRT (78,6%), sedangkan mayoritas responden paritasnya adalah primigravida (52,4%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur (n=42)

Variabel	Min	Max	Modus
Umur	21	42	28

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan (n=42)

Variabel	Min	Max	Modus
Usia Kehamilan	27	38	38

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan (n=42)

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
IRT	33	78,6
Swasta	7	16,7
Perawat	1	2,4
Guru	1	2,4

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas (n=42)

Paritas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Primigravida	22	52,4
Multigravida	20	47,6

Tabel 5. Tingkat Stres Ibu Hamil Selama Pandemi Covid-19 Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi

Variabel	Kategori	N	%
Tingkat Stres	Ringan	11	26,6

Pre Test

Tingkat Stres <i>Post Test</i>	Sedang	31	73,8
	Berat	0	0
	Ringan	36	85,7
	Sedang	6	14,3
	Berat	0	0

Tabel 6. Analisis Data

Analisis	<i>p-value</i>
<i>Pretest - Posttest</i> Intervensi	0,000

Tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat adanya penurunan tingkat stres ibu hamil selama pandemi Covid-19 dengan sebagian besar responden mengalami stres sedang sebelum diberikan *expressive writing therapy* sebanyak 31 responden (73,8%) dan sebagian besar responden mengalami stres ringan setelah diberikan *expressive writing therapy* sebanyak 36 responden (85,7%). Tabel 6. menunjukkan hasil statistik menggunakan uji *Paired T-Test* dan mendapatkan hasil *p-value* 0,000.

Pembahasan

Hasil penelitian berdasarkan umur dari keseluruhan 42 responden paling banyak usia responden 28 tahun, dengan usia termuda 21 tahun dan usia tertua adalah 42 tahun. Sulistyawati (2011) mengatakan bahwa usia 20-35 tahun merupakan usia yang dianggap sebagai aman untuk menjalani kehamilan dan persalinan. Berdasarkan usia kehamilan bahwa usia kehamilan termuda adalah 27 minggu dan usia tua adalah 38 minggu. Usia kehamilan yang paling banyak adalah 38 minggu. Usia kehamilan seorang ibu dapat mempengaruhi aktivitas atau gerakan janin, dikarenakan semakin bertambahnya usia kandungan ibu maka akan semakin besar pula janin yang dikandung, sehingga menyebabkan ruang gerak didalam kandungan semakin berkurang dan janin lebih sulit bergerak (Tammy febriani, 2019). Berdasarkan pekerjaan yang paling banyak adalah ibu rumah tangga yaitu 78,6%. Hal ini sesuai dengan data yang di peroleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) (2018) tercatat sebanyak 39,92 juta wanita usia produktif bekerja sebagai IRT. Hasil penelitian yang didapatkan berdasarkan paritas yang paling banyak adalah primigravida berjumlah 22 responden (52,4%).

Dari hasil penelitian ini ditemukan adanya penurunan setelah diberikan intervensi dibuktikan dengan *p-value* (0,000) < 0,05 ,

maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *expressive writing therapy* terhadap tingkat stres ibu hamil selama pandemi Covid-19. *Expressive writing therapy* mampu menurunkan tingkat stres dengan suatu teknik menulis tentang pengalaman yang mengganggu pikiran. Kegiatan sederhana ini bermanfaat untuk memperbaiki kesehatan fisik dan mental seseorang selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, dan bahkan bertahun-tahun. Terapi ini merupakan teknik penulisan singkat yang membantu seseorang memahami dan mengatasi gejala emosional dalam kehidupan mereka (Pennebaker & Smyth, 2016).

Menurut Cuiyan (2020) bahwa pandemi covid-19 saat ini masih dan semakin bertambah banyak, dengan seiring berlanjutnya pandemi covid-19 maka pandemi emosional juga akan terjadi dikarenakan masa kedaruratan akibat pandemi virus corona berpotensi menyebabkan rasa takut, stres, dan cemas di masyarakat. Jika kecemasan ini tidak ditangani dengan baik maka akan menyebabkan cemas berlebih dan rentan menimbulkan gejala penyakit, termasuk di antaranya gejala coronavirus. Ibu hamil merupakan salah satu orang yang paling diwaspadai dengan ancaman covid-19, karena mampu membahayakan janinnya, hal ini disebabkan karena ibu hamil mengalami banyak perubahan sistem kekebalan tubuh yang bisa meningkatkan terjadinya infeksi (Ika Yulianti, 2020).

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan umur paling banyak adalah kategori umur dewasa yaitu 26 responden (61,9%). Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan didapatkan usia kehamilan termuda adalah 27 minggu, usia kehamilan tertua adalah 38 minggu dan usia kehamilan paling banyak adalah 38 minggu. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan paling banyak adalah ibu rumah tangga (IRT) yaitu 78,6%. Karakteristik responden berdasarkan paritas ibu paling banyak adalah primigravida yaitu 52,4%.
2. Sebagian besar responden mengalami stres sedang sebelum diberikan *expressive writing therapy* sebanyak 31 responden (73,8%).

3. Sebagian besar responden mengalami stres ringan setelah diberikan *expressive writing therapy* sebanyak 36 responden (85,7%).
4. Terdapat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap tingkat stres ibu hamil selama pandemi covid-19 dengan nilai *p-value* (0,000) < 0,05.

SARAN

1. Bagi Ibu hamil
Setelah adanya penelitian ini diharapkan ibu hamil dapat menerapkan *expressive writing therapy* untuk menurunkan tingkat stres.
2. Bagi Puskesmas
Setelah adanya penelitian ini diharapkan puskesmas dapat menerapkan terapi non farmakologi ini dengan baik. Serta penggunaan intervensi *expressive writing therapy* dapat diterapkan dan digunakan oleh petugas puskesmas.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan terapi non farmakologi *expressive writing therapy* dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran bagi mahasiswa tentang penanganan tingkat stres.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk peneliti selanjutnya dengan mengambil variabel yang lebih kompleks dan bisa membandingkannya dengan terapi non farmakologi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Cuiyan Wang, Riyu Pan, Xiaoyang Wan, Yilin Tan, Linkang Xu, Cyrus S. Ho and Roger C. Ho. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 1729;
2. Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko. (2018). Pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan depresi, cemas, dan stress pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48-61.
3. Dinkes dan Kominfo Karanganyar (2021). Informasi Pesebaran Covid-19. Karanganyar Tanggap COVID-19. Diakses 16 September 2021, <https://covid19.karanganyarkab.go.id/>
4. Handayani Sumi Sri (2021). Ibu Hamil di Karanganyar Meninggal Setelah Terkonfirmasi Positif Covid-19. Solo Pos. Diakses 12 September 2021, < <https://www.solopos.com/ibu-hamil-di-karanganyar-meninggal-setelah-terkonfirmasi-positif-covid-19-1131614>
5. Handayani Sumi Sri (2021). Ibu Hamil di Karanganyar Meninggal Setelah Terkonfirmasi Positif Covid-19. Solo Pos. Diakses 12 September 2021, < <https://www.solopos.com/ibu-hamil-di-karanganyar-meninggal-setelah-terkonfirmasi-positif-covid-19-1131614>
6. Hennessy Annemarie, Karumanchi Ananth, M. (2017) *Pregnancy Hypertension: An International Journal of Women's Cardiovascular Health*.
7. Ika Yulianti, PS Akbar, S Kuntari, AT Darmayanti. (2020). Definisi dan jalur penularan severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (sars-cov-2) atau Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan (e-Journal)* 9 (1), 57-64.
8. Karami P, Naghavi M, Feyzi A, Aghamohammadi M, Sadegh M, Mobaien A, et al. Mortality of a pregnant patient diagnosed with COVID-19 : A case report with clinical , radiological , and histopathological findings. *Travel Med Infect Dis.* 2020;(April):101665
9. Lobel & Dunkel Schetter. (2016) '*Pregnancy and Prenatal Stress*', FXCM. Available at: https://www.researchgate.net/publication/301928603_Pregnancy_and_Prenatal_Stress
10. Pennebaker, J.W., & Smyth. J.M. (2016). *Opening up by writing it down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*. New York London: The Guilford Press.
11. Phoswa, W. N. and Khaliq, O. P. (2020) 'Is pregnancy a risk factor of COVID-19?', *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*. Elsevier Ireland Ltd, (2019), pp. 4–8. doi: 10.1016/j.ejogrb.2020.06.058.
12. POGI. Rekomendasi Penanganan Infeksi Virus Corona (COVID-19) pada Maternal (Hamil, Bersalin, dan Nifas) [Internet]. POGI. (2020) [cited 13 Agustus 2020]. Available from: <https://pogi.or.id/publish/wp->

content/uploads/2020/03/Rekomendasi-Penanganan-Infeksi-COVID-19-pada-maternal.pdf

13. Poon, L. C. et al. (2020) 'Global interim guidance on coronavirus disease 2019 (COVID-19) during pregnancy and puerperium from FIGO and allied partners: Information for healthcare professionals', *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 149(3), pp. 273–286. doi: 10.1002/ijgo.13156.
14. Pradana, Casman, & Nur'aini. (2020). Pengaruh Kebijakan Social Distancing Pada Wabah Covid-19 Terhadap Kelompok Rentan di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*.Vol.9. No.(2): 61-67.
15. Purwaningsih Heni. (2020). Analisis Masalah Psikologis pada Ibu Hamil Selama Masa Pandemi Covid-19 : *Literature Review*
16. Satuan Tugas Penanganan COVID-19 (2021). Peta Sebaran. Diakses 13 September 2021, < <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
17. Sulistyawati, A. (2011). Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan. Jakarta: Salemba medika
18. Tammy Febriani. (2019). Faktor Yang Memengaruhi Aktif Pasifnya Gerakan Janin.. 21 Maret 2019. Faktor Yang Memengaruhi Aktif – Pasifnya Gerakan Janin _ Smartmama.htm
19. Taslim, RWR. (2016). Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Kejadian di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji. *E-Journal Keperawatan*. 2016;4(1):1–8.
20. Wahyuni Christy Natasia (2021). POGI: 536 Ibu Hamil Terkonfirmasi Covid-19 dan Sekitar 51% OTG. Berita Satu. Diakses tanggal 13 September 2021, < <https://www.beritasatu.com/kesehatan/794859/pogi-536-ibu-hamil-terkonfirmasi-covid19-dan-sekitar-51-otg>