

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2022

**Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap *Baby Blues Syndrome* Pada
Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebakkramat II
Karanganyar**

Anggi Merlina Yuspita¹⁾ Nur Rakhmawati²⁾ Diyanah Syolihah RP³⁾

¹⁾ Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

³⁾ Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Marlinaanggi6@gmail.com

ABSTRAK

Post partum merupakan masa transisi bagi ibu karena banyak terjadi perubahan, baik secara biologis, psikologis, demografi dan sosial. *Baby blues syndrome* merupakan fase ketidakstabilan emosi, ditandai dengan perilaku menangis, mudah tersinggung, dan gelisah. *Expressive writing therapy* merupakan teknik yang sederhana yang dapat mendorong individu untuk menuliskan dengan bebas apapun yang ada didalam pikiran ataupun perasaan yang terkait dengan stressor penting yang mereka hadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *baby blues syndrome* pada ibu *post partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Kebakkramat II Karanganyar.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi eksperimen* dengan *pre and post test without control*. Teknik sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 38 responden. Penelitian ini menggunakan kuisioner *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)*. Uji analisa data menggunakan *Wilcoxon test*.

Hasil penelitian ini nilai $p < 0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Expressive Writing Therapy* berpengaruh terhadap *Baby Blues Syndrome* pada ibu *Postpartum* di Wilayah Kerja Puskesmas Kebakkramat II Karanganyar.

Kata Kunci : *Postpartum, Baby Blues Syndrome, Expressive Writing Therapy*

Daftar Pustaka. : 40 (2011-2021)

The Effect of *Expressive Writing Therapy* on *Baby Blues Syndrome* of Postpartum Mothers in the Work Area of the Kebakkramat II Public Health Center of Karanganyar

Anggi Merlina Yuspita¹⁾ Nur Rakhmawati²⁾ Diyanah Syolihah RP³⁾

¹⁾ Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University Kusuma Husada Surakarta

³⁾ Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University Kusuma Husada Surakarta

Marlinaanggi6@gmail.com

ABSTRACT

Postpartum is a transitional period for mothers because there are several biological, psychological, demographic and social changes. A phase of emotional instability known as baby blues syndrome is characterized by crying, irritability, and restlessness. Expressive writing therapy is a simple technique that can enable people to openly write about whatever is on their minds or how they are feeling in relation to the significant pressures they are experiencing. The objective of this study was to determine the effect of expressive writing therapy on baby blues syndrome of postpartum mothers in the Work Area of Kebakkramat II Public Health Center of Karanganyar.

This study used a quasi-experimental research design with pre- and post-test without control. With a sample size of 38 respondents, the sampling technique used was total sampling. The Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) Data analysis were done by Wilcoxon test.

The results of this test had a p value of $0,000 < 0,05$. Therefore, it can be stated that Baby Blues Syndrome in postpartum mothers in the Work Area of the Kebakkramat II Public Health Center of Karanganyar was affected by Expressive Writing Therapy.

Keywords : Postpartum, Baby Blues Syndrome, Expressive Writing Therapy

References :42 (2011-2021)

PENDAHULUAN

Wanita dengan Usia 20-35 tahun merupakan wanita dalam usia reproduktif, dalam usia tersebut wanita bisa memasuki fase kehamilan, melahirkan dan menyusui dan usia subur (Badan kependudukan dan keluarga berencana nasional, 2017). Masa nifas dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari), sehingga organ reproduksi kembali normal. Sekitar 50% kematian ibu terjadi dalam 24 jam pertama post partum sehingga pelayanan pasca persalinan yang berkualitas harus terselenggara pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi (Vivian, 2016).

Post partum merupakan masa transisi bagi ibu karena banyak terjadi perubahan, baik secara biologis, psikologis, demografi dan sosial (Baston & Hall, 2016). Adaptasi psikologis seorang wanita akan mengalami penyesuaian terhadap perannya sebagai orang tua (ibu). Sekitar 70-80 % ibu pasca melahirkan mengalami gangguan *mood*, menangis, mudah tersinggung, gelisah, kebingungan, gangguan tidur, perubahan pola makan, merasa tidak berharga, dan merasa putus asa (Machmudah, 2015). Masalah yang sering muncul pada ibu post partum diantaranya sebagai berikut perdarahan pasca persalinan, infeksi (luka jahit pasca episiotomi), cairan keluar dari vagina, inkontinensia urine, payudara bengkak dan *baby blues syndrome* (Kemenkes RI, 2013).

Remaja merupakan salah satu orang yang dapat membawa penyebaran virus Covid-19 dibanding kelompok usia lainnya. Remaja merupakan kelompok rentan dan sangat sulit untuk dideteksi jika mengalami virus ini. Oleh karena itulah remaja juga perlu dilakukan vaksinasi. Vaksin diharapkan mampu menurunkan angka kematian dan penularan Covid-19 pada remaja (Windiyati & Feby, 2021).

Berdasarkan data dari Dinas

Kesehatan (DINKES) Kabupaten Karanganyar Cakupan pelayanan pada ibu post partum tahun 2021 yaitu 12.612 atau 99,4% dari jumlah ibu bersalin, tahun 2020 yaitu 12.954 atau 94,9%, tahun 2019 yaitu 13.019 atau 99,4%. Cakupan tertinggi tahun 2021 terdapat di wilayah Puskesmas Jatipuro, Ngargoyoso, Jaten 1, Gondangrejo, Kebakkramat II, Mojogedang I, Mojogedang II, dan puskesmas Kerjo dengan cakupan 100%, sedangkan Cakupan terendah di wilayah Puskesmas Kebakkramat I.

Data dari *World Health Organization* (WHO) 2018, mencatat prevalensi *baby blues* secara umum dalam populasi dunia 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia reproduktif yaitu 20-35 tahun. Prevalensi *baby blues* di Negara Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85% dari wanita pasca persalinan (Munawaroh, 2018). Angka kejadian *baby blues* negara Indonesia menurut *United State Agency for International Development* (USAID) 2016, terdapat 31 kelahiran per 1000 populasi. Negara Indonesia menduduki peringkat keempat tertinggi di ASEAN setelah Laos yaitu sebanyak 26 kelahiran per 1000 populasi dan Kamboja yaitu sebanyak 25 kelahiran per 1000 populasi. Negara Indonesia dari beberapa penelitian sudah dilakukan tentang *baby blues*, menurut penelitian yang dilakukan oleh Edward (2017) angka kejadian *baby blues* di Negara Indonesia mencapai 23%.

Baby blues syndrome merupakan fase ketidakstabilan emosi, ditandai dengan perilaku menangis, mudah tersinggung, gelisah, kebingungan, dan gangguan tidur. Wanita yang memiliki gejala tersebut tetapi tidak memenuhi kriteria untuk depresi perinatal mungkin menderita *baby blues syndrome*. Gejala biasanya muncul dalam beberapa hari

pertama setelah melahirkan, mencapai puncaknya pada 3-5 hari untuk menghilang (Danko *et al*, 2018). Dampak negatif dari *baby blues syndrome* disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor biologis, faktor psikologis, faktor demografi, dan faktor sosial. Faktor biologis meliputi faktor hormonal, kelelahan fisik, dan kesehatan ibu post partum. Faktor psikologis meliputi dukungan keluarga, kondisi anak, kesiapan menghadapi persalinan, dan jenis persalinan. Faktor demografi meliputi usia dan paritas. Faktor sosial meliputi tingkat pendidikan, status perkawinan, dan status kehamilan (Restyana, 2014). Saat cemas tubuh akan melepaskan hormon kortisol yang berlebihan bisa menyebabkan peradangan dan mematikan sistem kekebalan tubuh yang melawan infeksi. Ibu mengalami kesedihan yang mendalam dan merasa tidak berharga, sehingga merasa terganggu dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dampak dari depresi postpartum yaitu ibu dapat mengalami depresi yang berkepanjangan dan semakin berat hingga berkeinginan untuk melukai bayi atau diri sendiri (MHI, 2020).

Baby blues syndrome dapat diatasi dengan terapi farmakologi (obat-obatan) seperti *fluoxetine*, namun pengguna obat sendiri dapat menimbulkan efek samping yaitu resiko ketergantungan obat, sakit kepala, hilangnya nafsu makan dan mual atau muntah, adapun terapi non farmakologi (secara alami) yaitu dengan relaksasi nafas dalam, kompres hangat, *guided imagery*, distraksi, terapi musik, terapi seni, aromaterapi, *expressive writing therapy* atau dengan psikoterapi (Budiyarti & Makiah, 2018). Salah satu

terapi non-farmakologi yaitu dengan pemberian *expressive writing therapy*

yang dapat mereduksi kecemasan karena saat individu berhasil mengeluarkan perasaannya ke dalam tulisan tangan, sehingga individu tersebut dapat memulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikomatik (Maharani, Noviekayati & Meiyuntariningsih, 2017).

Pennebaker dan Beal (Park, Ramirez & Beilock, 2014) mendefinisikan *expressive writing therapy* sebagai sebuah teknik yang sederhana yang dapat mendorong individu untuk menuliskan dengan bebas apapun yang ada di dalam pikiran ataupun perasaan yang terkait dengan stressor penting yang mereka hadapi. Manfaat yang diperoleh dari terapi ini antara lain memberikan pemahaman lebih bagi sang penulis, mengasah kreatifitas penulis, dapat mengenali dan memahami diri sendiri, dapat menurunkan rasa tegang dengan mengekspresikan perasaan, dan meningkatkan kemampuan menghadapi masalah serta mengasah kemampuan beradaptasi (Rohmah & Pratikto, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan November 2021 yang dilakukan oleh peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Kebakkramat II tepatnya di Wilayah Kabupaten Karanganyar. Dari hasil wawancara didapatkan 10 pasien yang cenderung mengalami *baby blues syndrome*. Angka tersebut memang tergolong rendah, namun masih perlu dilakukan pengukuran yang lebih objektif atau dengan menggunakan alat ukur yang valid.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian “Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap *Baby Blues Syndrome* Pada Ibu Post partum Di Wilayah Puskesmas Kebakkramat II Karanganyar”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Kebakkramat II Karanganyar. pada tanggal 18 Maret - 30 April 2022. Jenis penelitian yaitu Penelitian Kuantitatif, eksperimen semu atau *Quasi Eksperiment* Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre test and Post test Without Control*. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik total sampling. Populasi penelitian ini adalah ibu post partum (masa nifas) sebanyak 38 ibu post partum. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner Lembar Kuesioner EPDS(*Edinburgh postnatal depression scale*) dengan kategori Skor ≥ 10 mengalami *baby blues syndrome* Dan Skor < 10 tidak mengalami *baby blues syndrome* e .Penelitian ini telah dinyatakan layak etik dengan nomor etik 406/UKH.I.02/EC/III/2022. Penelitian ini dilakukan selama 12 hari. Analisis dalam penelitian ini adalah Pengaruh *Expressive Writing Theraphy* Terhadap *Baby Blues Syndrome* Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebakkramat II Karanganyar

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini meliputi .

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia (n=38)

Umur	Mean	Min	max	median
Jumlah	24,47	20	33	24,00

Sumber : Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden penelitian karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan, rata rata (*mean*) kategori usia responden yang mengikuti penelitian ini adalah 24 tahun. Kategori paling rendah (*min*) adalah 20 tahun dan paling tinggi (*max*)

33 tahun. Sedangkan kategori usia yang paling banyak (*mode*) adalah usia 22 tahun.

Menurut (BKKBN, 2017) menjelaskan bahwa usia 20-35 tahun merupakan wanita dalam usia reproduktif, dalam usia tersebut wanita bisa memasuki fase kehamilan, melahirkan dan menyusui dan usia subur Hal ini sejalan dengan penelitian Fitriani (2019) menunjukkan sebagian besar adalah usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 45 responden (59,2%). berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa responden paling banyak pada usia produktif yaitu 20-35 tahun. Kematangan organ reproduksi dan mental untuk menjalani kehamilan serta persalinan yang sudah siap.

Menurut (Notoadmodjo, 2014) bahwa usia seseorang akan mempengaruhi tingkat pengetahuannya.hal ini dihubungkan dengan beberapa faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan antara lain informasi yang diperoleh dari tenaga kesehatan, media masa, atau buku buku. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja, termasuk pengetahuan tentang kesehatan. Semakin bertambahnya umur seseorang maka semakin bertambah keinginan dan pengetahuan.

Peneliti berpendapat bahwa usia 20-35 tahun merupakan usia subur, usia yang cukup matang dalam menyikapi kehidupannya. Usia yang matang dapat berpengaruh positif terhadap tingkat pengetahuan dan daya tangkap seseorang sehingga dapat memahami dalam menerima informasi yang diberikan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan pendidikan (n=38)

Pendidikan	Frequenc y	Percent
SD	6	15,8
SMP	8	21,1
SMA/SMK	21	55,3
D3	1	2,6
S1	2	5,3
Jumlah	38	100

Sumber : Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel 2 penelitian yang telah dilakukan di Wilayah Puskesmas Kebakkramat II Karanganyar tingkat pendidikan mayoritas adalah Pendidikan menengah (SMA/SMK) sebanyak (55,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Fajrin (2017), menunjukkan dari 30 responden ibu hamil mayoritas berpendidikan sekolah menengah (SMA) sejumlah 17 responden (56,6%). Hal ini bukanlah suatu tingkat pendidikan yang rendah, sehingga daya tangkap ibu hamil dalam menerima informasi dapat diterima dengan mudah.

Menurut Yeni (2015), latar belakang pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi pola pikir seseorang. Latar belakang pendidikan akan membentuk suatu kemampuan untuk memahami faktor faktor yang berkaitan dengan penyakit dan menggunakan pengetahuan untuk menjaga kesehatannya. Tingkat pendidikan merupakan jenjang pendidikan terakhir yang ditempuh seseorang. Tingkat pendidikan juga menjadi sesuatu yang mendasari seseorang berperilaku secara alamiah. Tingkat pendidikan akan mempengaruhi dalam menerima segala informasi yang akan disampaikan (Irianto, 2014).

Semakin tinggi pendidikan ibu maka semakin baik pengetahuan ibu karena akan banyak informasi yang didapat. Dengan pendidikan formal menghasilkan perilaku yang diadopsi oleh individu, namun pada sebagian orang pendidikan tidak mempengaruhi sikap hal tersebut lebih besar berasal dari lingkungan yang diterima oleh individu (Dian, 2015).

Peneliti berpendapat bahwa tingkat pendidikan seseorang berpotensi besar mempengaruhi daya tangkap, pola pikir serta kemampuan seseorang dalam menerima informasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin mudah dalam menerima informasi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan pekerjaan (n=38)

Pekerjaan	Frequency	Percent
IRT	27	71,1
Wirausahawan	1	2,6
Karyawan swasta	7	18,4
PNS	3	7,9
Jumlah	38	100

Sumber : Data Primer (2022)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kebakkramat II Karanganyar, menunjukkan mayoritas responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) atau tidak bekerja sebanyak (71,1%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Issabella dkk (2021) menjelaskan bahwa sebanyak 11 responden (36,7%) pada kelompok kontrol sebanyak 12 responden (40%) pada kelompok eksperimen adalah IRT.

Menurut (Mira sari, 2017) di era globalisasi ini wanita juga ikut andil dalam melakukan pekerjaan diluar rumah atau disebut sebagai wanita karir dalam membantu keuangan keluarga dan

suami walaupun bukan merupakan suatu kewajiban. Namun hakikat kewajiban seorang wanita paling utama menjadi sosok pengasuh atau Ibu Rumah Tangga (IRT), pendidik anak-anak serta mengurus suami dan rumah sedangkan kaum pria selaku suami memiliki kewajiban menafkahi istri dan anak-anaknya secara ma'aruf (baik) dari pekerjaan dan cara yang halal.

Peneliti berpendapat bahwa status pekerjaan berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang dalam mendapatkan informasi. Ibu post partum yang bekerja lebih banyak memiliki pengetahuan serta informasi dari lingkungan kerjanya dibandingkan ibu post partum yang tidak bekerja kurang

Paritas	Frequency	Percent
Primipara	29	76,3
Multipara	9	23,7
Jumlah	38	100

mendapatkan informasi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan paritas (n=38)
Sumber : Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel 4 penelitian yang telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kebakkramat II Karanganyar, menunjukkan bahwa mayoritas ibu post partum dengan status paritas yaitu primipara sebanyak (76,3%). Paritas dapat menunjukkan pengalaman yang pernah dialami oleh seorang ibu terkait dengan kehamilannya, baik itu kehamilan sebelumnya, saat ini atau kehamilan berikutnya, Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusuma (2015) paritas atau ibu yang belum pernah mengalami kehamilan sebelumnya (primipara) sebanyak (58.7%), mereka akan lebih teratur dan patuh dalam menjaga kehamilan mereka

karena khawatir akan terjadi masalah selama masa kehamilannya, berbanding terbalik dengan ibu yang sudah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya (multipara) lebih cenderung untuk tidak mematuhi apa yang harus dilakukan selama kehamilan.

Menurut (Fitriyani, 2014) Gangguan post partum berkaitan dengan status paritas adalah riwayat obstetri pasien yang meliputi riwayat hamil sampai bersalin serta apakah ada komplikasi dari kehamilan dan persalinan sebelumnya dan terjadi lebih banyak pada wanita primipara. Wanita primipara lebih umum menderita *baby blues syndrome* karena setelah melahirkan wanita primipara dalam proses adaptasi, sebelumnya hanya memikirkan diri sendiri begitu bayi lahir jika ibu tidak paham perannya ia akan menjadi bingung sementara bayinya harus tetap dirawat.

Peneliti berpendapat bahwa kejadian *baby blues syndrome* paling banyak terjadi pada ibu primipara serta ibu primipara memiliki peluang 1,94 kali untuk mengalami *baby blues syndrome* dibandingkan dengan ibu multipara. *Baby blues syndrome* kemungkinan juga terjadi pada ibu yang pernah melakukan persalinan lebih dari sekali, jika sebelumnya memiliki riwayat *baby blues syndrome*. Dengan demikian paritas dapat mempengaruhi kejadian *baby blues syndrome* yaitu ketika ibu primipara dan masih pada usia remaja yang belum memiliki pengalaman untuk merawat anaknya.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan jenis persalinan (n=38)

Sumber : Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel 5 penelitian yang telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kebakkramat II Karanganyar, menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil dengan jenis persalinan spontan/normal sebanyak (60,5%). Persalinan normal merupakan persalinan yang dilakukan lewat pervagina, tetapi persalinan normal bisa saja terjadi mengalami komplikasi saat persalinan. Komplikasi persalinan yaitu dimana kondisi janin dan ibunya dapat terancam keselamatannya sehingga dapat menyebabkan kematian pada ibu maupun janin (Indah *et al*, 2019).

Penelitian ini sejalan (Sihombing, Saptarini, & Putri, 2017) bahwa ibu postpartum dengan persalinan spontan sebanyak (62,4%). dengan Proses persalinan normal sangat ditentukan oleh beberapa faktor diantaranya ada faktor *power* (tenaga mengejan), *passanger* (janin, plasenta dan selaput ketuban) dan *passage* (jalan lahir). faktor faktor tersebut sangat menentukan jalannya persalinan (Manuaba, 2015). berdasarkan pada penelitian lainn bahwa usia kehamilan yang lebih dari 42 minggu cenderung akan melakukan persalinan dengan *sectio cassarea* dibandingkan dengan usia kehamilan 38-42 minggu .

Menurut (Zanah, Mindarsih, & Wulandari, 2015) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara indikasi medis janin dengan persalinan *sectio cassarea*. Hasil penelitian lain juga menyatakan bahwa tidak adanya hubungan gameli, gawat janin, dan kelainan letak janin dengan persalinan *sectio cassarea*. Tidak semua persalinan dengan gameli harus diselesaikan dengan tindakan *sectio cassarea*, bila memenuhi syarat untuk persalinan normal maka dilakukan pervaginam.

Jenis Persalinan	Frequency	Percent
Spontan	23	60,5
SC	15	39,5
Jumlah	38	100

Peneliti berpendapat bahwa usia kehamilan yang lebih dari 42 minggu cenderung akan melakukan persalinan dengan *sectio cassarea* dibandingkan dengan usia kehamilan 38-42 minggu maka akan melakukan persalinan dengan spontan.

Tabel 6. Tingkat *baby blues syndrome* sebelum (*pre test*) diberikan *expressive writing therapy*

Tingkat <i>baby blues syndrome</i>	Frequency	Percent
<i>Baby blues syndrome</i>	30	78,9
Tidak <i>baby blues syndrome</i>	8	21,1
Total	38	100

Sumber : Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel 6 Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *baby blues syndrome* ibu *post partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Kebakkramat II Karanganyar sebelum diberikan *expressive writing therapy* mayoritas mempunyai tingkat *baby blues syndrome* dalam kategori *baby blues syndrome* yaitu sebanyak 30 responden (78,9%) dan kategori tidak *baby blues syndrome* yaitu 8 responden (21,1%). Mayoritas responden mengalami *baby blues syndrome*.

Penelitian ini sejalan dengan (Padila, 2014) Hampir 70% ibu *post partum* terserang *baby blues syndrome* yang disebabkan oleh kecemasan berlebih karena ketidakmampuan mereka untuk memanajemen rasa cemas yang mereka hadapi. Hal ini dikarenakan adanya beberapa kondisi seperti kejadian yang

membahagiakan sekaligus peristiwa yang penuh tantangan serta mengakibatkan kecemasan berat bagi seorang wanita adalah melahirkan. Ibu post partum biasanya mengalami masalah dari berbagai aspek yaitu masalah fisik ataupun psikis.

Menurut (Janiwarty, B dan Pieter, 2013) Masalah fisik yang banyak membuat ibu post partum mengalami kecemasan ialah kenaikan berat badan. Ibu post partum mengalami shock ringan dengan perubahan tubuh 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 . Rasa cemas ini akan memberikan efek tidak nyaman seperti perubahan mood sehingga para ibu harus bisa beradaptasi agar tidak larut dalam kecemasan. Hormon yang berkaitan dengan stress adalah hormon adrenalin, norepinephrine, dan kortisol. Saat cemas tubuh akan melepaskan hormon kortisol. Hormon kortisol yang berlebihan bisa menyebabkan peradangan dan mematikan sistem kekebalan tubuh yang melawan infeksi (Budiyarti & Makiah, 2018).

Menurut (Spielberger, 2014) yang mengatakan bahwa kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan mengenai bahaya nyata yang disertai dengan ketakutan dan kegelisahan. Kecemasan yang sering dirasakan mahasiswa disebabkan oleh ketakutan mengenai bebrapa hal, seperti tugas yang tidak selesai pada waktu yang telah ditentukan. 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 syndrome* (Perry, 2012).

Peneliti berpendapat bahwa ketika ada masalah atau perasaan yang kurang menenangkan responden memilih untuk diam dan tidak mengungkapkan apa yang sebenarnya dirasakan. Responden memendam perasaannya seorang diri, terkadang responden hanya akan bercerita dengan teman yang dipercaya.

Tabel 7. Tingkat *baby blues syndrome* sesudah (*post test*) diberikan *expressive writing therapy*

Tingkat <i>baby blues syndrome</i>	Frequency	Percent
<i>Baby blues syndrome</i>	10	26,3
Tidak <i>baby blues syndrome</i>	28	73,7
Total	38	100

Sumber : Data Primer (2022)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *baby blues syndrome* ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kebakkramat II Karanganyar sebelum diberikan *expressive writing therapy* mayoritas mempunyai tingkat *baby blues syndrome* dalam kategori *baby blues syndrome* yaitu sebanyak 10 responden (26,3%) dan kategori tidak *baby blues syndrome* yaitu sebanyak 28 responden (73,7%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Susanti (2013) bahwa 69% ibu *postpartum* dengan *expressive writing therapy* memiliki keunggulan untuk mengatasi kecemasan dalam *baby blues syndrome*. Keunggulan tersebut diantaranya adalah bahwa melalui proses menulis dapat memberi jalan bagi munculnya ingatan, perasaan, dan

pikiran yang tertekan dan terpendam, membantu mengorganisasikan pikiran, ide-ide, dan inspirasi yang dimiliki individu, prosesnya bersifat holistik yang memberikan kesadaran mental melalui proses eksplorasi pengalaman.

Menurut Boals (2012) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *expressive writing therapy* terhadap pengalaman dan perubahan pola pikir. Dengan begitu setelah proses menulis, individu akan mencapai pemahaman baru yang lebih adaptif dan membantunya dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Ada tiga sesi dalam proses *expressive writing therapy*, dari ketiga sesi tersebut 80% responden mengalami hal yang serupa. Emosi positif akan merangsang kerja limbik dalam menghasilkan endorfin. Endorfin mampu menghasilkan perasaan *euphoria*, bahagia, nyaman, menciptakan ketenangan, dan memperbaiki suasana hati (Francischinelli *et al*, 2012).

Peneliti berpendapat bahwa dengan teori yang ada yaitu adanya penurunan tingkat *baby blues syndrome* setelah dilakukan *expressive writing therapy* terhadap *baby blues syndrome* pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Kebakkramat II Karanganyar.

Tabel 8. Analisa Pengaruh Pemberian *expressive writing therapy* terhadap *baby blues syndrome* pada ibu post partum

Tingkat <i>baby blues syndrome</i>	Sig. (2-tailed)
Pre Test & Post Test	0,000

Sumber : Data Primer (2022)

Tabel 8 menunjukkan bahwa uji wilcoxon menunjukkan $p\text{ value} = 0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa Pemberian *expressive writing therapy* mempengaruhi penurunan Tingkat *baby*

blues syndrome pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kebakkramat II Karanganyar.

Hal ini sejalan dengan (Murti, 2012) bahwa 90,1% *expressive writing therapy* dapat mereduksi kecemasan karena saat individu mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, duka) ke dalam tulisan individu tersebut dapat memulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja, dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik.

Hal ini sejalan dengan penelitian (potter & perry, 2010) menyatakan bahwa cara yang dapat digunakan untuk menurunkan *baby blues syndrome* dengan cara relaksasi nafas dalam, distraksi, humor dan terapi spiritual, terapi menggambar, dan terapi menulis. *Expressive writing therapy* merupakan salah satu teknik alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan seseorang.

Menurut Bayhaqi, dkk (2017), terdapat perubahan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan berbicara didepan umum dari kelompok yang diberi perlakuan *expressive writing therapy*. Danarti dkk (2018) melakukan penelitian mengenai pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan depresi, cemas, dan stress pada remaja yang sedang menjalani proses rehabilitasi social di PSMP antasena Magelang dengan $p\text{ value} < 0,005$.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *baby blues syndrome* pada ibu post partum di Wilayah Puskesmas Kebakkramat II Karanganyar dapat berkurang dikarenakan *expressive writing therapy* merupakan sebuah media untuk menyampaikan isi perasaan yang sedang

dialami oleh seseorang melalui tulisan, kegiatan 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).

Expressive writing therapy merupakan suatu proses kataris dan dapat disebut *emotional storytelling*, karena dengan menulis individu akan menulis perasaan terdalam dan melibatkan emosinya dalam membuat suatu cerita. *Emotional storytelling berhubungan dengan fungsi expressive writing therapy* untuk mengeluarkan emosi negative yang disimpan dalam pikiran seseorang. Ketika seseorang menulis, ia akan mengeluarkan emosi yang selama ini dipendam dan mencoba untuk merekonstruksi memori dalam suatu peristiwa spesifik tertentu, sehingga menimbulkan suatu kesadaran. Secara kognitif, kegiatan expressive writing therapy ini mampu membantu individu meningkatkan kapasitas otak. Ketika menulis, otak kiri dan kanan kita ikut bekerja, sehingga keseimbangan fungsi otak tetap terjaga dan daya ingat kita terasa untuk mengolah ide menjadi kata dan bahasa yang dituangkan dalam kalimat di penulisan (Pennebaker & Graybeal, 2011).

Penurunan kecemasan yang dialami oleh responden tidak terlepas dari proses *self-expression* yang dilakukan pada saat perlakuan yang dapat digunakan sebagai upaya untuk mengatasi hambatan dalam diri, dan mengeluarkan pikiran yang disembunyikan. Selain itu, pengungkapannya yang dilakukan secara emosional juga dapat membantu individu mengubah pikiran responden menjadi lebih positif. Ketika responden

menceritakan kembali pengalaman emosional dengan menulis akan terjadi proses kerja ulang didalam otak dan memberikan kesempatan bagi responden untuk mengelola pikiran negatif menjadi lebih baik (Melathy & Astuti, 2015).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisa menunjukkan bahwa tingkat *baby blues syndrome* ibu *post partum* sebelum diberikan *expressive writing therapy* mayoritas mempunyai tingkat *baby blues syndrome* dalam kategori *baby blues syndrome* yaitu sebanyak 30 responden (78,9%) Dan setelah diberikan setelah diberikan *expressive writing therapy* Tingkat *baby blues syndrome* sesudah (*post test*) diberikan *expressive writing therapy* paling banyak masuk dalam kategori tidak *baby blues syndrome* sebanyak 28 responden (73,7%) Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa uji wilcoxon menunjukkan *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa Pemberian *expressive writing therapy* mempengaruhi penurunan Tingkat *baby blues syndrome* pada ibu *post partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Kebakkramat II Karanganyar.

Berdasarkan penelitian ini diharapkan Rumah Sakit / Wilayah Kerja Puskesmas Kebakkramat II Karanganyar dapat menerapkan standar operasional prosedur (SOP) manajemen tingkat *baby blues syndrome* ibu *post partum* non farmakologi dengan *t expressive writing therapy*

DAFTAR PUSTAKA

Aerisca, R., Helina, S. dan Vitriani, O. (2017). Faktor - faktor yang berhubungan dengan kejadian postpartum blues di klinik pratama wilayah kerja Payung Sekaki Kota Pekanbaru, *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 7(1), pp. 15–23.

- Bayhaqi, A.Z., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2017). Metode expressive writing untuk menurunkan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(2), 146-14.
- Boals. A. (2012). The use of meaning making in expressive writing: when meaning is beneficial. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(4), 393-409
- BKKBN. (2017). Peraturan kepala badan kependudukan dan keluarga berencana nasional nomor 24 tahun 2017 tentang pelayanan keluarga berencana pasca persalinan dan pasca keguguran.
- 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.
- Chasanah, I. N., Pratiwi, K. dan Martuti, S. (2016). Postpartum blues pada persalinan di bawah usia dua puluh tahun, *Jurnal Psikologi Undip*, 15(2), pp. 117–122.
- 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.
- Dańko, K. Et Al. (2018) *Affective disorders in pregnancy and the postpartum period – from statistics to treatment. A synchronic approach, current problems of psychiatry*, 19(4), Pp. 260–266. Doi: 10.2478/Cpp-2018-0020.
- Dharma, Kusuma Kelana. (2011). *Metodelogi penelitian keperawatan: Panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian*. Jakarta, Trans Info Media.
- Donsu, Jenita Doli Tine. (2016). *Metodelogi penelitian keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru.
- Edward (2017). *Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Fajrin, I.F. (2017). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang TandaTanda Bahaya Kehamilan Berdasarkan Usia, Pendidikan Dan Pekerjaan di BPS Sulastini A.Md.Kep. *Jurnal Midpro*. Universitas Islam Lamongan.
- Fatmawati, D. A. (2015) Faktor risiko yang berpengaruh terhadap kejadian post partum blues, *Jurnal Eduhealth*, 5(2).
- Fatmawati, N, R. I. dan Budiati, T. (2018) *The influence of adolescent postpartum women's psychosocial condition on mother infant bonding*, *Enfermeria Clinica*, 8(2).
- Hidayat, A. Aziz. (2014). *Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data*. Jakarta, Salemba Medika.
- Hymas, R. dan Gyrard, L. (2019) Predicting postpartum

- depression among adolescent mothers: A systematic review of risk, *Journal of Affective Disorders*, 246.
- Machmudah. (2015). Gangguan psikologis pada ibu postpartum; postpartum blues. *Jurnal Keperawatan maternitas* Vol 3(2) : 118-125).
- Maharani, S.N.A., Noviekayati, I., & Meiyuntariningsih, T. (2017). Efektifitas *expressive writing therapy* dalam menurunkan tingkat stress pada remaja dengan albino ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*. *Personal Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(1) 48-60.
- Murti, Rayza Dahlia, Hamidah. (2012). Pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan depresi pada remaja SMK di Surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 1 No 2, Juni 2012. Surabaya.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam (2011). *Konsep dan penerapan metodelogi keperawatan: Pedoman skripsi dan tesis dan instrumen penelitian keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila (2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (2011). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal Of Abnormal Psychology*, 95(3), 274.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain*. Guilford Publications.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamentals of nursing (buku 2)*. Alih bahasa nggie, AF, Albar, M). Jakarta: Penerbit Salemba Medika. (Buku asli diterbitkan 2009)..
- Prawirohardjo, S. (2012). *Buku panduan paktis pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. 2nd edn. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Restyana, C. I., Adiesti, F., Politeknik, M., Majapahit, K., & Politeknik, D. (2014). Kejadian *baby blues* pada ibu primipara di Rsud Bangil Pasuruan. *Hospital Majapahit*, 6(2), 29–39.
- Retnoningtyas, D. W., Atmaja, A. G. A. A., Pratiwi, A. I., & Rahayu, K. D. A. (2019). Pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Mandala*.
- 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/psiber netika.v12i1.1584>.
- Saraswati, D. E. (2018b). Faktor yang berpengaruh terhadap kejadian postpartum blues, *Journal of Health Sciences*, 11(2), pp. 130–139.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono (2017). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta: Bandung.
- Susanti, L. Wahyu and Sulistiyanti, A. (2017). Analisis faktor-faktor penyebab terjadinya baby blues syndrome pada ibu nifas, *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 7, pp. 121–132.
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 119-129.
- Tulak, L. A., Yusriani dan Idris, F. P. (2019). Sumber koping pada ibu yang mengalami *baby blues syndrome* di RS. Elim Rantepao, *Jurnal Kesehatan*, 2(2), pp. 106–115.
- Vivian, dkk. (2016). Asuhan kebidanan pada ibu nifas. Salemba Medika.
- World Health Organization (WHO)*. (2018). Panduan kesehatan dalam kebidanan. Amerika.
- Yulianti (2017). Pengaruh terapi pengalaman emosional terhadap tingkat depresi lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Kosala*, 5 (2).kebidanan nifas dan menyusui. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Wahyuningsih, S. (2019). Asuhan keperawatan postpartum. Edisi 1. Yogyakarta: *Deepublish Publiher*.
- Yulianti (2017). Pengaruh terapi pengalaman emosional terhadap tingkat depresi lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Kosala*, 5 (2).