HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: January, 21, 2025
Revised: July, 27, 2025
Available online: July, 29, 2025
at : https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Penatalaksanaan *art therapy* terhadap kecemasan dan stres ibu hamil: *A literature review*

Arum Meiranny, Meilia Rahmawati Kusumaningsih, Fera Ratna Listi*

Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Korespondensi penulis: Fera Ratna Listi. *Email: feraratnaa27@gmail.com

Abstract

Background: Pregnant women often face psychological challenges, such as anxiety and stress, which can negatively impact maternal health and fetal development. One alternative approach to managing anxiety and stress is art therapy, which enables pregnant women to express emotions creatively to enhance psychological well-being.
Purpose: To evaluate the effectiveness of art therapy in managing anxiety and stress in pregnant women.
Method: A literature review was conducted by accessing sources from Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect. A total of 10 selected articles, consisting of 6 international journals and 4 national journals published within the last 10 years, were analyzed. The included studies focused on the implementation of art therapy to reduce anxiety and stress in pregnant women.
Results: The analysis of several studies revealed that art therapy has a significant effect on reducing anxiety and stress levels among pregnant women. This therapy provides positive psychological and emotional benefits by creating opportunities for relaxation and self-expression.
Conclusion: Art therapy is effective in reducing anxiety and stress among pregnant women. This knowledge can be utilized by healthcare professionals as a non-pharmacological intervention to improve the mental health of pregnant women during pregnancy.

Keywords: Anxiety; Art Therapy; Pregnancy; Stress.

Pendahuluan: Ibu hamil sering menghadapi tantangan psikologis, seperti kecemasan dan stres, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu serta perkembangan janin. Salah satu pendekatan alternatif untuk mengatasi kecemasan dan stres adalah melalui *art therapy*, yang memungkinkan ibu mengekspresikan emosi secara kreatif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis.
Tujuan: Untuk mengevaluasi penatalaksanaan *art therapy* terhadap kecemasan dan stres ibu hamil.
Metode: Kajian literatur dilakukan dengan mengakses sumber dari *Google Scholar, PubMed*, dan *ScienceDirect*. Sebanyak 10 artikel terpilih, terdiri dari 6 jurnal internasional dan 4 jurnal nasional yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir, digunakan sebagai dasar analisis. Penelitian yang disertakan mencakup penatalaksanaan *art therapy* untuk mengurangi kecemasan dan stres pada ibu hamil.
Hasil: Analisis dari beberapa penelitian menunjukkan, bahwa *art therapy* secara signifikan berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada ibu hamil. Terapi ini memberikan manfaat positif, baik secara psikologis maupun emosional dengan menciptakan ruang untuk relaksasi dan ekspresi diri.
Simpulan: *Art therapy* efektif dalam menurunkan kecemasan dan stres pada ibu hamil. Pengetahuan ini dapat dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan sebagai bagian dari intervensi non-farmakologi untuk meningkatkan kesehatan mental ibu selama kehamilan.

Kata Kunci: *Art Therapy*; Ibu Hamil; Kecemasan; Stres.

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i5.685

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode signifikan yang membawa perubahan besar bagi wanita dan terkait langsung dengan proses kehamilan. Setiap kehamilan, baik yang pertama maupun yang selanjutnya, membawa dampak fisik, emosional, dan transformasi psikologis yang beragam. Meskipun beberapa wanita mungkin merasakan kegembiraan, harapan, dan antisipasi selama kehamilan, ada pula yang mengalami peningkatan tingkat kecemasan, ketakutan, dan stres. Mengelola perubahan seperti ini dapat menjadi tantangan, bahkan pada kehamilan dengan risiko rendah. Jika komplikasi kesehatan muncul, stres yang meningkat dapat berdampak negatif pada pengalaman kehamilan wanita, termasuk masalah psikologis seperti kecemasan selama kehamilan, yang bisa disebabkan oleh kurangnya persiapan untuk melahirkan (Badakhsh, Hastings-tolsma, Firouzkohi, Amirshahi, & Sadat, 2020; Mirzakhani, Ebadi, Faridhosseini, & Khadivzadeh, 2020; Sofiati, Widayati, Lestari, & Abdillah, 2022).

Masalah psikologis dalam prevalensi mortalitas ibu pada tahun 2017 terdapat sekitar 1 dari 190 ibu hamil, sedangkan data Profil Kesehatan Indonesia pada tahun 2019 mencatat 305 ibu hamil per 100,000 kelahiran hidup meninggal terkait masalah psikologis. Salah satu masalah psikologis yang dialami ibu hamil yaitu kecemasan. Kecemasan selama kehamilan dapat diidentifikasikan sebagai fakktor penyebab terjadinya kelahiran prematur, persalinan kala II yang panjang, dan kematian janin, kecemasan lebih rentan terjadi pada ibu hamil primigravida. Ibu hamil primigravida cenderung lebih mudah merasa takut terhadap proses persalinan karena tidak memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya (Abegaz, Muche, & Aynalem, 2022). Ketakutan ini dapat memperburuk kerentanannya terhadap faktor-faktor psikologis, seperti kecemasan yang dipicu oleh harapan yang lebih besar terkait rasa sakit saat melahirkan, ketidakberdayaan sebagai ibu, perubahan gaya hidup, serta meningkatnya tuntutan dan tanggung jawab yang harus dihadapi (Gentile, 2016; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019; Lilliecreutz, Larén, Sydsjö, & Josefsson, 2016; Westerneng, 2020; World Health Organization, 2017).

Penanganan kecemasan pada ibu hamil dapat mencakup terapi farmakologis dan non-farmakologis. Penggunaan terapi farmakologis yang berkelanjutan dapat menimbulkan dampak negatif, seperti ketergantungan. Oleh karena itu, beberapa penelitian merekomendasikan terapi non-farmakologis sebagai alternatif yang lebih aman untuk ibu hamil. Salah satu contoh terapi non-farmakologis adalah *art therapy*, meliputi kegiatan seperti menggambar, mewarnai, dan menulis (Domínguez-solís, Lima-serrano, & Lima-rodríguez, 2021).

Art therapy sebagai terapi non-farmakologis memiliki peran yang signifikan dalam menurunkan kecemasan dan stres pada ibu hamil, terutama ketika melihat berbagai faktor masalah psikologis yang mungkin dialami, khususnya pada ibu hamil primigravida dan ibu hamil dengan kehamilan berisiko tinggi. *Outcome* dari penatalaksanaan *art therapy* adalah menurunkan kecemasan dan stres pada ibu hamil serta memberikan edukasi terkait bahaya kecemasan dan stres yang berlebihan dapat berdampak negatif pada ibu dan bayi.

METODE

Penelitian *literature review* yang mengacu pada referensi jurnal terkait dengan beberapa penatalaksanaan *art therapy* untuk mengurangi kecemasan dan stres pada ibu hamil. Pencarian literature berasal dari database seperti Google Scholar, Pubmed, dan Sciencedirect, mencakup artikel-artikel relevan dalam 10 tahun terakhir. Proses pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci, seperti kecemasan, stres, *art therapy,* dan ibu hamil. Setelah artikel-artikel ditemukan, evaluasi dilakukan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, baik untuk literatur skala internasional maupun nasional, kemudian dilakukan analisis secara mendalam.

Kriteria inklusi mencakup artikel yang membahas beberapa penatalaksanaan *art therapy* (seperti *drawing, coloring*, dan *writing*) yang dapat memengaruhi kecemasan dan stres pada ibu hamil, baik dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris. Sementara itu, kriteria eksklusi melibatkan pengecualian artikel yang membahas *art therapy* tetapi tidak berfokus pada kecemasan dan stres selama kehamilan, serta artikel yang tidak dapat diakses.

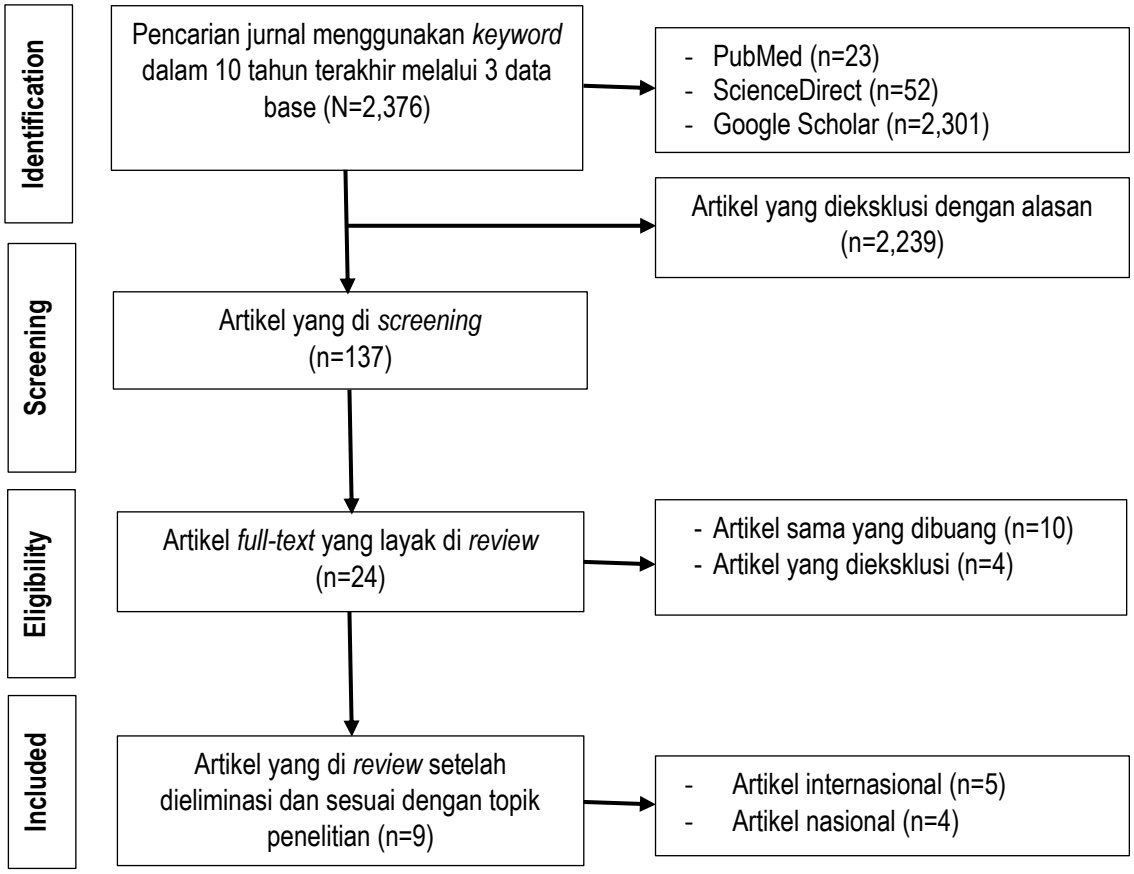
Hasil penelitian mencantumkan penemuan sebanyak 2,301 artikel dari *Google Scholar*, 23 artikel dari *Pubmed*, dan 52 artikel dari *Sciencedirect*. Setelah dilakukan penapisan sesuai dengan kriteria inklusi, diperoleh 9 artikel akhir yang relevan, terdiri dari 5 artikel internasional dan 4 artikel nasional.

Arum Meiranny, Meilia Rahmawati Kusumaningsih, Fera Ratna Listi*

Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Korespondensi penulis: Fera Ratna Listi. *Email: feraratnaa27@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i5.685

HASIL



Gambar PRISMA *Flow* Diagram

Arum Meiranny, Meilia Rahmawati Kusumaningsih, Fera Ratna Listi*

Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Korespondensi penulis: Fera Ratna Listi. *Email: feraratnaa27@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i5.685

Tabel Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis)(Negara)	Tujuan	Metode	Hasil
(Murharyati et al., 2022) (Indonesia)	Untuk mengetahui apakah pemberian art drawing therapy dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan pre-eklampsia.	Penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan *pre-test* and *post-test without control group design.* Jumlah sampel 31 responden yang diambil melalui teknik *total sampling.*	Adanya pengaruh pemberian *art drawing therapy* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil pre eklamsi dengan nilai p<0.000 (<0.05).
(Caestara et al., 2019) (Indonesia)	Untuk mengetahui dan membuktikan apakah terapi seni (*art therapy*) berupa aktivitas menggambar dan melukis dapat menurunkan tingkat pregnancy-specific distress (PSD) pada perempuan dewasa awal (usia 25–35 tahun) yang sedang mengalami kehamilan pertama.	Penelitian dengan desain *mix method* yaitu *one-group pretest-posttest design* dengan teknik *sequential exploratory*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 6 orang partisipan.	*Art therapy* berupa menggambar dan melukis dapat membantu peserta dalam mengekspresikan emosi negatif, mengungkapkan harapan, mengubah pandangan menjadi lebih positif, serta meningkatkan kesadaran akan tujuan hidup yang berkontribusi pada penurunan PSD. Uji statistik non-parametrik menggunakan *Wilcoxon Ranked test* menunjukkan bahwa *art therapy* dalam bentuk menggambar dan melukis secara signifikan berhasil menurunkan skor PSD pada enam partisipan dalam penelitian ini (Z=-2.207, p=0.027).
(Amelia et al., 2020) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh aktivitas menggambar dan mewarnai mandala terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga.	Penelitian quasi eksperimen berupa *one group pre-test and post-test.* Sampel dalam penelitian ini sebanyak 31 ibu hamil trimester III yang memenuhi syarat untuk penelitian dan diambil berdasarkan teknik *purposive sampling*, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu mandala sebanyak 16 peserta sebagai kelompok eksperimen dan	Adanya penurunan skor kecemasan yang signifikan, t = 2.61, p<0.05, yang menunjukkan bahwa kegiatan menggambar dan mewarnai mandala memiliki dampak terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Arum Meiranny, Meilia Rahmawati Kusumaningsih, Fera Ratna Listi*

Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Korespondensi penulis: Fera Ratna Listi. *Email: feraratnaa27@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i5.685

		sebanyak 15 peserta bentuk bebas sebagai kelompok kontrol.	
(Rahmawati et al., 2022) (Indonesia)	Untuk menentukan efektivitas terapi mewarnai Hiper (Harapan Ibu tentang Persalinan) dalam mengurangi ketakutan menghadapi persalinan pada ibu hamil selama masa pandemi.	Penelitian pre-eksperimental dengan teknik *one group pre-test-post-test design.* Sampel yang digunakan adalah non-random sampling dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 27 responden ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi.	Adanya penurunan tingkat ketakutan melahirkan pada ibu hamil setelah diberikan Harapan Ibu tentang Persalinan (HIPER) dengan nilai p=0.002 (p<0.05). Hal ini terjadi karena adanya terapi mewarnai Harapan Ibu tentang Persalinan (HIPER) yang diberikan kepada ibu hamil menggunakan metode pewarnaan pada kertas gambar dengan gambar-gambar yang menarik bagi ibu hamil.
(Wahlbeck et al., 2018) (Sweden)	Untuk memahami pengalaman subjektif perempuan yang mengalami ketakutan parah terhadap persalinan (tokophobia), setelah mereka mengikuti terapi seni (art therapy) sebagai bagian dari perawatan.	Penelitian kualitatif induktif dengan pendekatan *one-to-one or in a group design.* Populasi dalam penelitian ini terdiri dari ibu hamil di Swedia yang berpartisipasi dalam RCT, dengan jumlah 21 responden. Namun, jumlah sampel yang diambil adalah 20 responden karena satu responden memenuhi kriteria eksklusi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Satu rekaman juga tidak dapat didefinisikan, sehingga jumlah sampel penelitian ini menjadi 19 responden.	Melalui penggunaan gambar dan warna, perempuan memperoleh akses terhadap emosi yang sulit dan tindakan melukis membantu mereka memvisualisasikan emosi tersebut dan bertindak sebagai katalisator dalam proses penyembuhan. Terapi seni diterima dengan baik oleh para wanita. Melalui berbagi beban ketakutan mereka dengan menciptakan gambar yang terlihat, mereka memperoleh harapan dan kepercayaan diri dalam menghadapi kelahiran mereka yang akan datang.
(Khalili et al., 2022) (Iran)	Untuk mengetahui pengaruh expressive writing terhadap tingkat ketakutan melahirkan (fear of childbirth) pada ibu hamil yang belum pernah melahirkan (nullipara) melalui uji coba terkontrol secara acak.	Penelitian *randomized controlled trial*, dilakukan pada 200 ibu hamil yang mengunjungi dua pusat layanan kesehatan komprehensif yang berafiliasi dengan Universitas Ilmu Kedokteran Isfahan. Ukuran	Rerata usia ibu hamil adalah 29.93 ± 5.20 dan 29.18 ± 5.65 tahun pada kelompok menulis biasa dan ekspresif. Nilai rata-rata FOC (rasa takut melahirkan) perempuan dalam kelompok menulis netral dan

Arum Meiranny, Meilia Rahmawati Kusumaningsih, Fera Ratna Listi*

Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Korespondensi penulis: Fera Ratna Listi. *Email: feraratnaa27@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i5.685

		sampel dihitung menggunakan rumus untuk membandingkan dua *mean.*	kelompok menulis ekspresif masing-masing adalah 36.31 ± 7.35 dan 35.96 ± 6.80 pada awal (P = 0,81) dan berubah menjadi 34.98 ± 8.18 dan 31.58 ± 7,99 pada akhir penelitian (P<0.04). Uji-t berpasangan menunjukkan bahwa rata-rata skor FOC pada kelompok menulis ekspresif menurun secara signifikan pada akhir penelitian (P<0.001), sedangkan skor rata-rata FOC pada kelompok menulis netral (P=0.11) tidak berubah secara signifikan.
(Mirmolaei, 2022) (Iran)	Untuk membandingkan efektivitas terapi menulis dengan dua metode—expressive writing dan daily activity writing—dalam mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada ibu hamil primipara melalui uji klinis acak terkontrol.	Penelitian *randomized controlled clinical trial*. dengan pendekatan *pre-test and post-test using a control group design,* dengan mempertimbangkan tingkat gesekan 20%, total sampel berjumlah 105 orang (35 per kelompok): kontrol (tanpa terapi), expressive writing (menulis emosi 20 menit selama 4 hari), dan daily activity writing (menulis aktivitas harian tanpa emosi dengan durasi yang sama).	Skor rata-rata stres, kecemasan, dan depresi pada dua kelompok menulis ekspresif dan menulis aktivitas sehari-hari, 4 minggu dan 8 minggu setelah intervensi mengalami penurunan yang signifikan secara statistik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Nilai rata-rata stres, kecemasan dan depresi pada kedua kelompok menulis ekspresif dan menulis aktivitas sehari-hari pada kedua tindak lanjut tidak signifikan secara statistik.
(Mirmolaei et al., 2020) (Iran)	Untuk menguji efektivitas narrative writing dalam mengurangi tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada ibu hamil.	Penelitian dengan metode quasi eksperimen lapangan. Sebanyak 120 (60 di setiap kelompok) wanita hamil yang memenuhi syarat merujuk ke pusat kesehatan selatan Universitas Ilmu Kedokteran Teheran direkrut dengan metode *convenience sampling.*	4 minggu setelah perlakuan, terdapat penurunan signifikan pada variabel depresi (P=0.014) dan kecemasan (P=0.004) pada kelompok intervensi. Namun, tidak ditemukan perbedaan signifikan secara statistik pada variabel stres dalam periode waktu ini. Penurunan yang signifikan pada

Arum Meiranny, Meilia Rahmawati Kusumaningsih, Fera Ratna Listi*

Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Korespondensi penulis: Fera Ratna Listi. *Email: feraratnaa27@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i5.685

			ketiga variabel baru teramati ketika intervensi diteruskan selama 8 minggu (P<0.001).
(Montazeri et al., 2020) (Iran)	Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh terapi menulis (writing therapy) terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.	Penelitian *randomized controlled clinical trial*. dengan pendekatan *pre-test and post-test using a control group design*. Sampel 70 ibu hamil dengan usia kehamilan antara 28–31 minggu. peserta ditugaskan ke kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan desain kelompok acak. Kelompok intervensi menerima tiga sesi konseling berbasis terapi tertulis dan dua panggilan telepon di antara sesi, sedangkan kontrol kelompok menerima perawatan kehamilan rutin. Inventarisasi kecemasan Beck diselesaikan sebelum dan enam minggu setelah intervensi. Uji t independen dan ANCOVA digunakan untuk analisis data.	Tidak ditemukan perbedaan signifikan antara kedua kelompok terkait variabel sosio-demografis dan skor kecemasan dasar. Berdasarkan analisis ANCOVA dengan penyesuaian skor awal, rata-rata skor kecemasan pada kelompok intervensi secara signifikan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol setelah intervensi (perbedaan rata-rata yang disesuaikan = -6.8; 95%CI = -4.5 hingga -9.1; P <0.001). Terapi menulis dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil, namun penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk memastikan hasil tersebut.

Arum Meiranny, Meilia Rahmawati Kusumaningsih, Fera Ratna Listi*

Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Korespondensi penulis: Fera Ratna Listi. *Email: feraratnaa27@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i5.685

PEMBAHASAN

Penatalaksanaan melalui *drawing therapy* terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres pada ibu hamil. Berdasarkan penelitian mengenai penerapan *drawing therapy* dalam mengatasi kecemasan dan stres pada ibu hamil, ditemukan adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan preeklampsia. Hasil penelitian menggunakan *uji wilcoxon* menunjukkan *p-value* 0.000 (< 0.05), mengindikasikan adanya perbedaan kecemasan sebelum dan setelah intervensi *art drawing therapy*. Proses pembuatan gambar dapat merangsang *visual cortex* di otak, sementara tema tertentu dapat memicu emosi dan pemikiran yang menenangkan. Terapi menggambar tidak hanya menurunkan kecemasan, tetapi juga membantu individu mengembangkan keterampilan koping (Murharyati, Kartikasari, Mardiyah, Sholihah, Agustin, & Ernawati, 2022).

Art therapy berupa menggambar dan melukis dapat membantu partisipan mengekspresikan emosi negatif, mengungkapkan harapan, serta mendorong perubahan ke arah yang lebih positif dan pemahaman terhadap tujuan hidup. Pada gilirannya, dapat menurunkan tingkat PSD. Hal ini terbukti melalui hasil uji statistik non-parametrik *wilcoxon ranked test* yang menunjukkan bahwa *art therapy* dalam bentuk menggambar dan melukis secara signifikan dapat menurunkan skor PSD (Z=-2.207, p=0.027) (Caestara, Satiadarma, & Risnawaty, 2019).

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa, menggambar dan mewarnai mandala dapat memengaruhi kecemasan pada ibu hamil terlihat dari penurunan skor kecemasan secara signifikan, t = 2.61, p<0.05. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan menggambar dan mewarnai mandala memiliki dampak terhadap kecemasan di kalangan ibu hamil. Ketika seseorang mengisi pola lingkaran pada mandala dengan warna, huruf, angka, gambar dan simbol, hal itu menenangkan pikiran dan membatasi rangsangan eksternal. Hal ini dapat mengakibatkan peningkatan perhatian atau bahkan munculnya keadaan meditasi (George, Luz, De Tychey, Thilly, Spitz, 2013).

Tidak hanya penatalaksanaan dengan *drawing therapy* saja yang dapat mengurangi kecemasan dan stres, tetapi dengan melakukan *coloring therapy* juga berpengaruh terhadap pengurangan tingkat kecemasan selama kehamilan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan terhadap tingkat ketakutan melahirkan pada ibu hamil dengan adanya penatalaksanaan terapi mewarnai harapan ibu tentang persalinan (HIPER) menggunakan metode pewarnaan pada kertas gambar dengan gambar-gambar yang menarik bagi ibu hamil p = 0.002 (p<0.05) (Amelia, Satiadarma, & Wati, 2020). Terapi mewarnai adalah metode pengobatan baru ketika pasien dapat mengekspresikan emosi mereka melalui warna dan pola. Hal ini dapat memberikan dukungan psikologis pada ibu, mengurangi kecemasan dan depresi, serta membantu mengalihkan perhatian ibu dari ketakutannya (Rahmawati, Fitria, Ernawati, Nufus, & Noviana, 2022; Flett, Lie, Riordan, Thompson, Conner, & Hayne, 2017).

Selain itu, hasil dari penelitian yang menunjukkan bahwa dengan melalui penggunaan gambar dan warna, perempuan memperoleh akses terhadap emosi yang sulit dan tindakan melukis membantu mereka memvisualisasikan emosi tersebut dan bertindak sebagai katalisator dalam proses penyembuhan. Terapi seni diterima dengan baik oleh para wanita. Melalui berbagi beban ketakutan mereka dengan menciptakan gambar yang terlihat, mereka memperoleh harapan dan kepercayaan diri dalam menghadapi kelahiran mereka yang akan datang (Wahlbeck, Kvist, & Landgren, 2018).

Penatalaksanaan *art therapy* dengan melakukan *writing therapy,* seperti *expressive writing* dan *narrative writing* juga telah terbukti efektif dalam mengurangi masalah kecemasan dan stress pada ibu selama kehamilan. Adanya perubahan signifikan pada tingkat stres ibu hamil selama pandemi Covid-19 setelah diberikan terapi menulis ekspresif dengan *p-value* 0.000 (p<0.05). Hal ini menyimpulkan bahwa terapi menulis ekspresif berpengaruh terhadap pengurangan stres pada ibu hamil selama pandemi. Efektivitas dari terapi ini terletak pada kemampuan untuk mengungkapkan emosi. Pengungkapan secara tertulis terbukti dapat mengurangi stres fisiologis yang disebabkan oleh penekanan emosi, dan dengan menulis, individu dapat menyusun kembali memori traumatis, yang pada gilirannya membuatnya lebih adaptif dan mampu mengintegrasikan skema diri, orang lain, serta pandangan dunia secara lebih positif (Pennebaker & Smyth, 2016).

Expressive writing dapat menurunkan rasa takut melahirkan (FOC) pada ibu hamil nulipara dan dapat digunakan sebagai metode yang efektif, murah,

Arum Meiranny, Meilia Rahmawati Kusumaningsih, Fera Ratna Listi*

Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Korespondensi penulis: Fera Ratna Listi. *Email: feraratnaa27@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i5.685

sederhana, dan mudah diakses. Dilihat dari perubahan sebelum (P = 0.81) dan sesudah diberikan intervensi (P <0.04) mengalami penurunan yang signifikan pada akhir penelitian (P <0.001) (Khalili, Dadkhahtehrani, Torabi, & Heidari, 2022).

Menulis *expressive writing* dapat mengalami penurunan yang signifikan secara statistik dilihat dari perbedaan skor rata-rata stress, kecemasan, dan depresi pada dua kelompok menulis ekspresif dan menulis aktivitas sehari-hari antara sebelum dan setelah dilakukan intervensi oleh karena itu tidak hanya menulis ekspresif saja yang dapat berpengaruh terhadap penurunan kecemasan tetapi menulis aktivitas sehari-hari/narrative juga terbukti sangat efektif dalam penurunan kecemasan dan stres (Mirmolaei, 2022).

Setelah dilakukan intervensi selama 4 minggu, variabel depresi (P=0.014) dan kecemasan (P=0.004) berkurang secara signifikan, namun tidak ada perbedaan signifikan secara statistik yang ditemukan untuk variabel stres dalam interval waktu ini (Mirmolaei, Khalili, Besharat, Kazemnejad, & Khalili, 2020). Akhirnya, penurunan yang signifikan diamati pada ketiga variabel ketika intervensi dilanjutkan selama 8 minggu (P<0.001) artinya, penulisan narasi dapat digunakan sebagai metode sederhana dan berbiaya rendah untuk mengurangi kecemasan, stres, dan depresi pada ibu hamil. Menulis naratif adalah cara menulis yang digunakan orang untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya. Menulis narasi setidaknya 15 menit tentang pengalaman hidup yang penting meningkatkan kesehatan fisik dan mental selama tiga hari (Krpan, Kross, Berman, Deldin, Askren, & Jonides, 2013).

Terapi menulis dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan menerima tiga sesi konseling berbasis terapi tertulis dan dua panggilan telepon di antara sesi, sedangkan kelompok kontrol menerima perawatan kehamilan rutin. Inventarisasi kecemasan *Beck* diselesaikan sebelum dan enam minggu setelah intervensi. Uji t independen dan ANCOVA digunakan untuk analisis data. Melalui hasil uji tersebut, dari penyesuaian skor awal dan skor rata-rata kecemasan secara signifikan lebih rendah pada intervensi kelompok dibandingkan kelompok kontrol setelah intervensi (perbedaan rata-rata yang disesuaikan = -6.8; 95%CI = -4.5 hingga -9.1; P <0.001). artinya, tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dalam hal variabel sosio-demografis dan kecemasan dasar skor tetapi menunjukkan bahwa penatalaksanaan tersebut berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan (Montazeri, Esmaeilpour, Mohammad-Alizadeh-Charandabi, Sevda, & Mohammadifard, 2020).

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti *art therapy* sebagai pilihan terapeutik yang dapat diintegrasikan ke dalam perawatan prenatal untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Dengan demikian, temuan dari kajian literatur ini mendukung hipotesis bahwa penatalaksanaan *art therapy* dapat menjadi komponen yang berharga dalam mengurangi tingkat kecemasan dan stres pada ibu hamil. Pendekatan ini menawarkan alternatif yang kreatif dan dapat diimplementasikan sebagai bagian integral dari perawatan kehamilan.

SIMPULAN

Art therapy memberikan pengaruh positif terhadap pengurangan kecemasan dan stres pada ibu hamil. Penatalaksanaan *art therapy*, seperti menggambar, mewarnai, dan menulis, terbukti efektif dalam membantu ibu hamil mengelola kondisi psikologis mereka selama kehamilan. Temuan ini memperkuat bukti bahwa *art therapy* dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang signifikan dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil. Selain memberikan manfaat langsung dalam menurunkan kecemasan dan stres, *art therapy* juga berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran terkait pentingnya pendekatan holistik untuk menjaga kesejahteraan ibu selama masa kehamilan.

SARAN

Penelitian lebih lanjut disarankan untuk memperluas jumlah dan variasi artikel yang dianalisis guna memberikan hasil yang lebih komprehensif. Selain itu, penggunaan metode pencarian yang lebih sistematis seperti *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) dapat meningkatkan kualitas tinjauan literatur. Fokus pada jenis *art therapy* tertentu yang paling efektif untuk mengurangi kecemasan dan stres pada ibu hamil juga perlu diperdalam. Penelitian mendatang diharapkan dapat mencakup studi yang lebih baru dan melibatkan analisis kritis terhadap faktor-faktor kontekstual yang memengaruhi efektivitas *art therapy* pada populasi tersebut.

Arum Meiranny, Meilia Rahmawati Kusumaningsih, Fera Ratna Listi*

Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Korespondensi penulis: Fera Ratna Listi. *Email: feraratnaa27@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i5.685

DAFTAR PUSTAKA

Abegaz, M. Y., Muche, H. A., & Aynalem, G. L. (2022). Determinants of Pregnancy-Related Anxiety among Women Attending Antenatal Checkup at Public Health Institutions in Debre Markos Town, Ethiopia. *Depression research and treatment*, *2022*, 6935609.

Amelia, G., Satiadarma, M. P., & Wati, L. (2020). The Effects of Drawing and Coloring Mandala on Anxiety among Pregnant Women in Their Third Trimester. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 478* (Ticash), 997–1002.

Badakhsh, M., Hastings-tolsma, M., Firouzkohi, M., Amirshahi, M., & Sadat, Z. (2020). The lived experience of women with a high-risk pregnancy : A phenomenology investigation. *Midwifery, 82*.

Caestara, A. N., Satiadarma, M. P., & Risnawaty, W. (2019). Pengaruh Art Therapy Terhadap Pregnancy-Specific Distress Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Mengalami Kehamilan Pertama. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 3* (1), 238.

Domínguez-solís, E., Lima-serrano, M., & Lima-rodríguez, J. S. (2021). Non-pharmacological interventions to reduce anxiety in pregnancy , labour and postpartum : A systematic review. *Midwifery, 102* (June).

Flett, J. A. M., Lie, C., Riordan, B. C., Thompson, L. M., Conner, T. S., & Hayne, H. (2017). Sharpen Your Pencils : Preliminary Evidence that Adult Coloring Reduces Depressive Symptoms and Anxiety. *Creativity Research Journal, 29*(4), 409-416.

Gentile, S. (2016). Untreated depression during pregnancy: Short- and long-term effects in offspring. A systematic review. *Neuroscience*, *342*, 154-166.

George, A., Luz, R. F., De Tychey, C., Thilly, N., & Spitz, E. (2013). Anxiety symptoms and coping strategies in the perinatal period. *BMC Pregnancy and Childbirth, 13*(233).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Diakses dari: https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/Profil-Kesehatan-Indonesia-2019.pdf

Khalili, M., Dadkhahtehrani, T., Torabi, F., & Heidari, Z. (2022). The effect of expressive writing on fear of childbirth among nulliparous pregnant women: A randomized controlled trial. *Nursing and Midwifery Studies, 11*(3), 177–182.

Krpan, K. M., Kross, E., Berman, M. G., Deldin, P. J., Askren, M. K., & Jonides, J. (2013). An everyday activity as a treatment for depression: The benefits of expressive writing for people diagnosed with major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders, 150*(3), 1148–1151.

Lilliecreutz, C., Larén, J., Sydsjö, G., & Josefsson, A. (2016). Effect of maternal stress during pregnancy on the risk for preterm birth. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *16*(5), 1–8.

Mirmolaei, S. T. (2022). The Effect of Writing Therapy Using Two Methods of Expressive Writing and Daily Activity Writing on Stress, Anxiety, and Depression in Primiparous Pregnant Women; A Randomized Clinical Trial. *Research Square*, 1–12.

Mirmolaei, S. T., Khalili, F., Besharat, M. A., Kazemnejad, A., & Khalili, F. (2020). The Effect of Narrative Writing on Depression, Anxiety, and Stress of Pregnant Women. *Journal of Client-centered Nursing Care*, *6*(1), 43–54.

Mirzakhani, K., Ebadi, A., Faridhosseini, F., & Khadivzadeh, T. (2020). Well-being in high-risk pregnancy : an integrative review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *20*(526), 1–14.

Montazeri, M., Esmaeilpour, K., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Sevda, G., & Mohammadifard, M. (2020). The Effect of Writing Therapy on Anxiety in Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial. *IJ Psychiatry and Behavioral Sciences*, *4*(2), e98256.

Arum Meiranny, Meilia Rahmawati Kusumaningsih, Fera Ratna Listi*

Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Korespondensi penulis: Fera Ratna Listi. *Email: feraratnaa27@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i5.685

Murharyati, A., Kartikasari, M., Mardiyah, S., Sholihah, M. M., Agustin, W. R., & Ernawati. (2022). Pengaruh Art Drawing Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Pre EklamsI. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, *13*(2), 252–258.

Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). Opening up by writing it down : how expressive writing improves health and eases emotional pain. *Guilford Publications*, 210.

Rahmawati, V. Y., Fitria, D., Ernawati, E., Nufus, K. H., & Noviana, R. (2022). The Effectiveness of Hiper (Harapan Ibu tentang Persalinan) Coloring Therapy to Reduce Fear of Facing Childbirth During A Pandemic. *Indonesian Journal of Global Health Research*, *4*(4), 911-920.

Sofiati, F., Widayati, E., Lestari, R., & Abdillah, S. (2022). Characteristics Associated With Anxiety in Primigravida Mothers Facing Labor in Cianjur District. *KnE Medicine*, *2022*, 89–98.

Wahlbeck, H., Kvist, L. J., & Landgren, K. (2018). Gaining hope and self-confidence—An interview study of women's experience of treatment by art therapy for severe fear of childbirth. *Women and Birth : Journal of the Australian College of Midwives*, *31*(4), 299–306.

Westerneng, M. (2020). *Third trimester routine ultrasound in relation to prenatal maternal anxiety and bonding: Getting the picture*. VU Research Portal. [PhD-Thesis - Research and graduation internal, Vrije Universiteit Amsterdam].

World Health Organization. (2017). *Trends in Maternal Mortality 2000 to 2017*. Diakses dari: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/327595/9789241516488-eng.pdf

Arum Meiranny, Meilia Rahmawati Kusumaningsih, Fera Ratna Listi*

Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Korespondensi penulis: Fera Ratna Listi. *Email: feraratnaa27@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i5.685