PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
KIAN, Januari 2026

Martha Oktaria. S. S. Kep

Pengaruh Writing Therapy Terhadap Ansietas Pada Ibu Hamil DI Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru

Xvi + 43 halaman + 3 tabel + 1 gambar + 3 lampiran

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil adalah reaksi terhadap perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Faktor penyebab kecemasan pada ibu hamil adalah perubahan fisik seperti keluhan mual dan muntah, pusing, mudah lelah, perubahan bentuk tubuh. Perempuan Primigravida rentan terhadap kecemasan karena kurangnya pengalaman kehamilan. Kecemasan pada kehamilan, jika tidak ditangani sesegera mungkin, akan berdampak negatif dan mengakibatkan komplikasi bagi ibu dan janin. Manajemen kecemasan dapat dilakukan dengan pengobatan non-farmakologis, yaitu dengan melakukan terapi menulis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi menulis terhadap kecemasan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian desain kuantitatif dan kuasi-eksperimental. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non probability sampling dengan metode pengambilan sampel total 16 responden. Penelitian dilakukan pada 16 Desember – 28 Desember. Instrumen yang digunakan untuk SOP pelaksanaan intervensi terapi penulisan PASS (Perinatal Anxiety Screening Scale) diproses dengan uji t sampel berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan nilai kecemasan responden setelah dilakukan terapi menulis dari pretest 36.1250 dan posttest 21.1250, hasil uji-t memperoleh nilai p 0.000 yang berarti nilai-p < 0.005, sehingga terdapat pengaruh terapi menulis terhadap kecemasan pada ibu hamil. Kesimpulan yang diperoleh adalah terjadi perubahan nilai rata-rata kecemasan pada ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi penulisan dilakukan. Dalam melakukan penelitian ini, diharapkan dapat menggunakan waktu yang tepat sehingga mendapatkan hasil yang lebih optimal.

Kata kunci: Kecemasan 1; Wanita hamil 2; terapi menulis 3.

NERS PROFESSIONAL STUDY PROGRAM FACULTY OF NURSING
PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE
Evidance Based Practice, January 2026

Martha Oktaria. S. S. Kep

The Effect of Writing Therapy on Anxiety in Pregnant Women in the Working Area of the Payung Sekaki Health Center in Pekanbaru

Xvi + 43 pages + 3 tables + 1 picture + 3 appendixes

ABSTRACT

Anxiety in pregnant women is a reaction to physical, emotional, and psychological changes that occur during pregnancy. Factors that cause anxiety in pregnant women are physical changes such as complaints of nausea and vomiting, dizziness, fatigue easily, changes in body shape. Primigravida women are prone to anxiety because of the lack of pregnancy experience. Anxiety in pregnancy, if not addressed as soon as possible, will have a negative impact and result in complications for the mother and fetus. Anxiety management can be done with non-pharmacological treatment, namely by doing writing therapy. The purpose of this study is to determine the effect of writing therapy on anxiety in pregnant women in the working area of the Payung Sekaki Health Center in Pekanbaru. The type of research used in the research is quantitative and quasi-experimental design research.The sampling technique used is non-probability sampling with a total sampling method of 16 respondents. The research was conducted on December 16 – December 28. The instrument used for the SOP for the implementation of the PASS (Perinatal Anxiety Screening Scale) writing therapy intervention was processed by a paired sample t test. The results of the study showed that there was a decrease in the anxiety value of respondents after writing therapy was carried out from the pretest 36.1250 and the posttest 21.1250, the results of the t-test obtained a p-value of 0.000 which means a p-value < 0.005, so that there was an effect of writing therapy on anxiety in pregnant women. The conclusion obtained was that there was a change in the average value of anxiety in pregnant women before and after the writing intervention was carried out. In conducting this research, it is hoped that they can use the right time so as to get more optimal results.

Keyword: Anxiety 1; Pregnant women 2; writing therapy 3.