



Pengaruh *Journaling Book* terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primipara Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya

Dedeh Sa'adah^{1*}, Meti Widiya Lestari², Qanita Wulandara³

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

*Corresponding author: dedehsaadah2810@gmail.com

Info Artikel

Disubmit 18 Juli 2024

Direvisi 22 November 2024

Diterbitkan 28 November 2024

Kata Kunci:

Ibu Hamil, *Journaling Book*, Kecemasan

P-ISSN : 2086-3292

E-ISSN : 2655-9900

Keywords:

Pregnant Women, *Journaling Book*, Anxiety

Abstrak

Latar Belakang : Wanita yang mengalami kehamilan pertama kali (primigravida) memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Kecenderungan ini terjadi karena primigravida menghadapi ketidakpastian terkait proses persalinan, tidak memiliki pengalaman sebelumnya dalam melahirkan. **Tujuan** : Mengetahui pengaruh *journaling book* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primipara trimester III di wilayah kerja puskesmas Mangkubumi kota Tasikmalaya. **Metode** : Kuantitatif jenis penelitian *Pre-Exsperimental*. Desain penelitian ini yaitu *One-Group Pre-Test And Post-Test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 66 ibu hamil. Teknik sampel menggunakan *Accidental Sampling* dengan jumlah sampel yang diambil sebanyak 37 ibu hamil. **Hasil** : Penelitian diolah melalui *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil tidak mengalami kecemasan (12,78). Hasil uji statistic menunjukkan nilai *P Value* = $<.001$ atau $P < 0,05$. **Kesimpulan** : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *journaling book* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primipara trimester III di wilayah kerja puskesmas Mangkubumi kota Tasikmalaya.

Abstract

Background : Women experiencing their first pregnancy (primigravida) have higher levels of anxiety. This tendency occurs because primigravidas face uncertainty regarding the birth process, having no previous experience in giving birth. **Purpose** : To determine the effect of journaling books on anxiety levels in third trimester primiparous pregnant women in the Mangkubumi health center working area, Tasikmalaya city. **Method** : Quantitative type of *Pre-Experimental* research. The design of this research is *One-Group Pre-Test And Post-Test Design*. The population in this study was 66 pregnant women. The sampling technique used accidental sampling with the number of samples taken as many as 37 pregnant women. **Result** : The research was processed using the *Wilcoxon Sign Rank Test*. The results of this study show that pregnant women do not experience anxiety (12.78). The statistical test results show the *P value* = $<.001$ or $P < 0.05$. **Conclusion** : This research shows that there is an influence of journaling books on anxiety levels in third trimester primiparous pregnant women in the Mangkubumi health center working area, Tasikmalaya city.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah cita-cita tiap perempuan dan merupakan langkah menuju kesempurnaan sebagai seorang ibu. ⁽¹⁾ Kehamilan adalah fase pembentukan janin dalam kandungan seorang perempuan, yang umumnya berlangsung sekitar 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dihitung sejak awal periode menstruasi terakhir hingga saat persalinan. Kehamilan adalah suatu proses alami yang terjadi pada perempuan dan mengakibatkan perubahan fisiologis pada ibu, bukan bersifat patologis. ^(2,3)

Bagi sebagian wanita, masa kehamilan dapat dianggap sebagai salah satu periode krisis dalam hidupnya. Selama fase pertumbuhan janin, seluruh sistem tubuh wanita mengalami berbagai perubahan karena peningkatan hormon yang dihasilkan oleh plasenta. Hal ini mengakibatkan adaptasi tubuh wanita hamil terhadap perubahan tersebut. Pengalaman baru ini menciptakan perasaan antara kegembiraan dan harapan yang penuh semangat, tetapi juga diiringi kekhawatiran terkait apa yang mungkin dialami selama masa kehamilan. Ketidakpastian yang timbul selama proses menanti kelahiran dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan kecemasan. Selain itu, terdapat kekhawatiran terkait hal-hal yang menakutkan selama proses persalinan, meskipun tidak semua hal yang dipikirkan tersebut pasti terjadi. Situasi ini dapat menyebabkan perubahan signifikan, tidak hanya pada aspek fisik tetapi juga psikologis. ^(1,4)

Perasaan takut dan kecemasan pada ibu hamil dapat menyebabkan rasa sakit yang berlebihan selama proses persalinan. Intensitas rasa sakit yang dirasakan oleh ibu dapat menghambat kelancaran proses persalinan dan memperpanjang durasinya. Jika kecemasan dan kekhawatiran ibu hamil tidak ditangani secara serius, dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis baik ibu maupun janin. ^(1,2,4)

Angka kecemasan pada wanita hamil trimester III bervariasi di beberapa negara, seperti Portugal dengan tingkat 18,2%, Bangladesh mencapai 29%. Di Hongkong, tingkat kecemasan dan atau depresi mencapai 54%, sementara di Pakistan mencapai 70%. Di Indonesia, jumlah ibu hamil mencapai 373.000.000 orang. Hasil penelitian pada ibu hamil primigravida menunjukkan bahwa 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% mengalami cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat. Dalam konteks di Indonesia, sekitar 107.000.000 orang ibu hamil (28,7%) mengalami kecemasan menghadapi persalinan. Kecemasan lebih umum terjadi pada ibu hamil primigravida, mencapai 66,2%, dibandingkan dengan ibu hamil multigravida yang mencapai 42,2%. Secara keseluruhan, populasi ibu hamil di Pulau Jawa mencapai 679.765, di mana 355.873 orang (52,3%) mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. ^(4,5)

Wanita yang mengalami kehamilan pertama kali (primigravida) memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Kecenderungan ini terjadi karena primigravida menghadapi ketidakpastian terkait proses persalinan, tidak memiliki pengalaman sebelumnya dalam melahirkan. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dan kekhawatiran pada trimester III lebih menonjol dibandingkan dengan trimester sebelumnya. Pada periode ini, para ibu mulai membayangkan situasi persalinan yang mungkin menegangkan, merasakan kekhawatiran terkait rasa sakit yang akan mereka alami, bahkan mungkin khawatir terhadap kemungkinan kematian saat melahirkan. ⁽³⁾ Selain itu, pengetahuan ibu, dukungan suami, perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh ibu dapat mempengaruhi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil. ⁽⁶⁾

Tingkat kecemasan juga lebih tinggi dialami pada ibu yang belum mempersiapkan diri secara memadai untuk persalinan. Hal ini diperparah oleh fluktuasi hormonal yang dapat menciptakan ketidakstabilan emosional dan mental. Oleh karena itu, wanita hamil, terutama yang mengalami kehamilan pertama kali, lebih rentan terhadap perasaan panik, kecemasan yang mudah tersulut, sensitivitas yang meningkat, mudah terpengaruh, respons cepat marah, dan reaksi tidak rasional, di antara gejala lainnya. ^(7,8)

Ketidaknyamanan berlebihan dapat memiliki konsekuensi serius pada kondisi fisik dan psikologis, baik pada ibu maupun janin. Pada ibu, dampaknya termasuk peningkatan produksi hormon yang mempengaruhi berbagai organ tubuh, seperti jantung yang berdetak cepat, peningkatan denyut nadi, pernapasan yang cepat, berkeringat, dan kecemasan yang dapat memperburuk rasa sakit selama persalinan. Kondisi ini dapat menyebabkan otot-otot menjadi tegang, membuat ibu menjadi cepat lelah, dan meningkatkan risiko persalinan yang memakan waktu. ^(9,10)

Tingkat kecemasan yang tinggi dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), keguguran, dan dapat merangsang pelepasan hormon stres seperti *Adreno cortorico tropin hormone*, kortisol, dan katekolamin. Ini dapat mengganggu aliran darah dalam rahim,

berpotensi berdampak pada stres pasca melahirkan, serta meningkatkan angka mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil jika tidak diatasi. Selain itu, depresi dan kecemasan antenatal juga dapat berkontribusi pada tingkat stres pasca melahirkan. Pada trimester III, kecemasan dapat menyumbang sebanyak 13% hingga 22% dari kejadian stres pasca melahirkan pada 3 hingga 6 bulan setelah persalinan. ^(2,5,11,12)

Kecemasan penting diatasi agar rasa sakit yang berlebihan selama persalinan dapat diminimalkan dan risiko komplikasi persalinan dapat dihindari. Penanganan kecemasan, atau ansietas, dapat melibatkan berbagai metode, termasuk terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Pendekatan non farmakologi melibatkan berbagai teknik seperti psikoterapi, terapi kognitif, relaksasi, hipnoterapi, meditasi, relaksasi autogenik. ^(3,7,9-13)

Journaling Book dalam penelitian sebelumnya diperoleh bahwa terapi *Journaling* berpengaruh dalam menurunkan tingkat stress. ⁽¹⁴⁾ Dalam penelitian lain terkait pemberian terapi *Journaling* untuk mengatasi stress pada guru BK diperoleh hasil peserta merasa lebih rileks karena merasa sebagian permasalahan yang dihadapi sedikit berkurang dan merasa lebih termotivasi dengan mengingat kelebihan diri, keberuntungan atau penghargaan yang pernah didapat, serta hal positif lain yang tertuang dalam tulisan *Journaling*. ⁽¹⁵⁾ Dalam penelitian ini peneliti melakukan penelitian terkait *Journaling* kepada ibu hamil dalam mengatasi tingkat kecemasan dengan metode *Journaling* atau menulis catatan harian yang ibu lakukan dan terkait hal-hal yang ibu cemas menjadi satu dalam bentuk buku.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di dinas Kesehatan kota Tasikmalaya didapatkan hasil bahwa jumlah ibu hamil terbanyak pada tahun 2023 terdapat di wilayah puskesmas Mangkubumi, dengan jumlah ibu hamil mencapai 908 orang. Sementara hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di wilayah puskesmas Mangkubumi didapatkan hasil bahwa cakupan jumlah ibu hamil primipara trimester III berjumlah 66 orang. Setelah dilakukan studi pendahuluan langsung kepada responden dengan menggunakan kuesioner didapatkan hasil bahwa 6 dari 7 (85,7%) ibu hamil primipara trimester III mengalami kecemasan ringan, sedang dan berat. 1 diantaranya mengalami kecemasan ringan, 4 mengalami kecemasan sedang dan 1 tidak mengalami kecemasan.

Berdasarkan uraian yang telah diuraikan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait Pengaruh *Journaling Book* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primipara trimester III.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *Pre-experimental* dengan desain *one group pre-test and post-test design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-April 2024, di wilayah kerja puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primipara trimester III di wilayah kerja puskesmas Mangkubumi kota Tasikmalaya yang berjumlah 66 responden. Sampel yang digunakan dalam penelitian berjumlah 37 responden dengan Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Accidental Sampling*. Analisis dalam penelitian ini menggunakan Analisis Univariat dan Bivariat, dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Instrumen yang digunakan adalah kuisisioner *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)* dan buku *journaling*.

Metode *journaling* dapat dilakukan setiap hari selama 14 hari, dapat dilakukan pada malam hari sesudah beraktivitas dengan menuliskan hal-hal terkait kecemasan yang dialami oleh ibu hamil.

Penelitian ini telah melewati tahap kaji etik dan terbit dari Komisi Etik Penelitian oleh KEPK (Komisi Etik Penelitian Kesehatan) Poltekkes Kemenkes Semarang dengan No. 0422/EA/KEPK/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini diuraikan mengenai hasil penelitian tentang Pengaruh *Journaling Book* terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primipara Trimester III Di wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya yang dilakukan pada tanggal 25 Maret - 07 April 2024.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Usia	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
<20 Tahun	0	0
21-35 Tahun	37	100%
>35 Tahun	0	0
Total	37	100%

Pendidikan	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
SD	2	5,4%
SMP	5	13,5%
SMA/SMK	27	73%
Perguruan Tinggi	3	8,1%
Total	37	100%
Pekerjaan	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
Bekerja	4	10,8%
Tidak Bekerja	32	86,5%
Lainnya	1	2,7%
Total	37	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh responden yang dilakukan penelitian berumur 20-35 tahun (100%). Sebagian besar pendidikan responden tingkat SMA/SMK yaitu 27 responden (73%) dan sebagian kecil pendidikan responden tingkat SD (5,4%). Pekerjaan responden sebagian besar berprofesi sebagai ibu rumah tangga yaitu 32 responden (86,5%) dan sebagian kecil berprofesi sebagai penjahit pakaian yaitu 1 responden (2,7%).

Tabel 2 Karakteristik tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan *Journaling Book*

Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
Cemas Ringan	1	2,7%
Cemas Sedang	28	75,7%
Cemas Berat	8	21,6%
Total	37	100%
Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
Tidak Cemas	29	78,4%
Cemas Ringan	6	16,2%
Cemas Sedang	2	5,4%
Total	37	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum diberikan intervensi menggunakan *Journaling Book* adalah 35,62% dengan sebagian besar responden mengalami cemas sedang yaitu 28 responden (75,7%) dan sebagian kecil mengalami cemas ringan yaitu 1 responden (2,7%).

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan responden sesudah diberikan intervensi menggunakan *Journaling Book* adalah 12,78% dengan sebagian besar responden tidak cemas yaitu 29 responden (78,4%) dan sebagian kecil mengalami cemas sedang 2 responden (5,4%).

Tabel 3 Uji Wilcoxon

Sebelum-Sesudah	
Z	-5.306 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<0,001

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *P value* = <0,001 yang menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pada tingkat kecemasan ibu hamil primipara trimester III sebelum diberi intervensi *Journaling Book* dengan sesudah diberi intervensi *Journaling Book*. Nilai probabilitas *P-Value* <0,05 yang berarti *H_a* diterima dan *H₀* ditolak. Hal ini

menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primipara trimester III. Maka dapat dikatakan bahwa adanya pengaruh *journaling book* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primipara trimester III.

PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan ibu hamil primipara trimester III sebelum diberikan intervensi dengan menggunakan media *journaling book*.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan pada ibu hamil primipara trimester III sebelum diberi intervensi menggunakan media *journaling book* didapatkan hasil sebagian besar mengalami cemas sedang yang berjumlah 28 responden (75.7%). Akan tetapi ada juga yang mengalami cemas berat dengan jumlah 8 responden (21.6%). Hal ini disebabkan karena beberapa faktor antara lain faktor fisik dan fisiologis dimana dengan menjalani usia kehamilan yang semakin membesar ibu seringkali merasa tidak nyaman terhadap perubahan fisiknya terutama ibu baru pertama kali mengalami kehamilan. Selain itu faktor fisiologis juga mempengaruhi diantaranya ibu seringkali memikirkan bagaimana keadaan bayi yang sedang dikandungnya bagaimana ibu akan menghadapi persalinan nantinya. Hal tersebut tentu saja dapat menjadi faktor yang menyebabkan ibu menjadi mengalami kecemasan dalam kehamilannya.

Penelitian ini didukung sesuai dengan teori Setyaningsih E, 2022 yaitu perubahan fisik dan psikologis pada kehamilan trimester III diantaranya pada saat memasuki kehamilan trimester III terjadinya perubahan berat badan, dan bentuk tubuh, pada ibu primipara hal tersebut dapat menjadikan ibu menjadi tidak percaya diri adanya perasaan takut akan mempermalukan diri sendiri dan belum terbiasa dengan bentuk tubuh baru atau adanya perasaan takut menjadi bahan omongan orang lain. Selain itu akibat pembesaran uterus dan sendi panggul yang mengendur yang mengakibatkan ibu mengalami nyeri pada pinggang dan mengakibatkan ketidaknyamanan. Selain itu perubahan psikologis seperti kadang-kadang ibu merasa khawatir tentang keadaan bayinya dimana bayinya dapat lahir sewaktu-waktu. Ibu juga seringkali merasa khawatir atau takut kalau-kalau bayi yang akan dilahirkannya tidak normal. Seorang ibu juga mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan. Rasa tidak nyaman akibat kehamilan timbul pada saat trimester III. Adanya perubahan-perubahan tersebut dapat menjadikan ibu mengalami kecemasan pada kehamilannya.

Menurut hasil penelitian Setiyani RY (2018) kecemasan timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stress atau konflik. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi.

Tingkat kecemasan ibu hamil primipara trimester III sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan media *Journaling Book*.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan pada ibu hamil primipara trimester III sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan media *journaling book*, didapatkan hasil sebagian besar ibu hamil tidak mengalami kecemasan yang berjumlah 29 responden (78,4%), akan tetapi ada juga yang mengalami cemas ringan dengan jumlah 6 responden (16,2%) dan mengalami cemas sedang yang berjumlah 2 responden (5,4%).

Sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan media *journaling book* dalam waktu 14 hari, terdapat pengaruh *journaling book* terhadap tingkat kecemasan. Hasil observasi menunjukkan bahwa responden merasa antusias dan senang dalam pelaksanaan intervensi yang dilakukan, dalam pelaksanaannya selama dilakukan pemantauan responden melakukan pengisian *journaling book* yang telah diberikan. Pada saat pertemuan awal peneliti menemui responden secara langsung dan menjelaskan maksud tujuan penelitian yang akan dilakukan responden menerima baik dan merasa antusias terhadap intervensi yang akan diterimanya dan bersedia menjalankan intervensi selama 14 hari. Pada saat dilakukan evaluasi sesudah 14 hari diberikan intervensi responden memberi respon positif dengan mengisi kembali post-test yang diberikan oleh peneliti, responden menyebutkan dengan adanya intervensi yang telah dilakukan selama 14 hari responden merasa lebih siap dalam menjalani setiap hal yang akan dihadapi dalam kehamilannya.

Salah satu responden menceritakan harapannya dalam buku *Journaling* yang telah diberikan yaitu "Selalu berdoa agar persalinan nantinya dilancarkan, dipermudah, selamat ibu dan bayinya, sehat jasmani dan rohani, melahirkan normal tanpa robekan dan jahitan. persalinan yang happy, asi keluar banyak amin...dengan selalu memberikan afirmasi positif sejak dalam kandungan". Responden memiliki

rasa kekhawatiran terkait proses persalinan yang dihadapinya dengan diberikanya *Journaling Book* responden dapat menceritakan harapan-harapan yang ingin dicapainya.

Adapun salah satu hasil *Journaling* responden yang ditemukan dalam *Journaling Book* responden mengatakan “*Harapanya banyak yaitu bayi sehat, aktif, tumbuh kembang dengan baik, sehat lahir batin*”.

Hasil *Journaling* pada responden lainnya menceritakan “*Rasa khawatir mulai berkurang dan itu patut untuk disyukuri tetapi ada perasaan kecil, takut janin kenapa-kenapa, takut mengalami hal yang tidak diinginkan sehingga sering mengalami negative thingking..tetapi untungnya suami dan keluarga mendukung dan selalu berkata insaallah tidak akan terjadi apa-apa*”. Dari hasil kutipan pernyataan tersebut responden memiliki kekhawatiran terkait kondisi bayinya, tetapi perlahan rasa khawatir tersebut mulai berkurang dengan adanya support dari orang terdekat dan perasaan ibu yang mulai tenang karena dapat mencurahkan perasaanya kedalam sebuah tulisan.

Penelitian Tondok ws, Kalangi Jb, Rompas W (2023) melakukan *journaling* banyak manfaatnya, salah satunya kita bisa lebih mengenali diri sendiri dan dapat memproses segala emosi yang dirasakan dengan cara yang tepat, karena dengan berdialog dengan diri sendiri dan memahami perasaan terdalam yang dirasakan pada saat merasa stress dan cemas dengan *journaling* dapat membantu diri sendiri membuka langkah untuk mengatasi masalah yang ada. *Journaling* diyakini dapat membantu mengelola permasalahan pribadi dan menekan otak untuk tidak memikirkan hal-hal yang tidak penting.

Pengaruh Journaling Book Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primipara Trimester III

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa ada pengaruh *Journaling Book* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primipara trimester III di wilayah kerja Puskesmas Mangkubumi kota Tasikmalaya tahun 2024. Setelah dilakukan intervensi menggunakan media *journaling book* diperoleh nilai hasil uji statistic menggunakan uji *Wilcoxon* di dapatkan nilai *P Value* = $<,001$ dengan 37 responden berubah menjadi 29 (78,4%) tidak cemas, 6 (16,2%) cemas ringan, 2 (5,4%) cemas sedang. Hasil uji statistic di dapatkan *P Value* $<,001$ hal ini dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh *journaling book* terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media *journaling book* pada ibu hamil primipara trimester III di wilayah kerja Puskesmas Mangkubumi kota Tasikmalaya.

Penelitian ini didukung oleh Perry E (2023) efek menenangkan dari *Journaling* juga dapat membantu mengatasi kelelahan emosional. Memasukan jurnal ke dalam rutinitas malam hari dapat membantu melepaskan perasaan stress yang berat sebelum tidur.

Menulis *journaling* melibatkan pikiran dan perasaan saat menjalani kehidupan sehari-hari. Menulis jurnal dapat membantu memahami dan mengatasi emosi, terutama saat merasa cemas atau sedih.⁽³⁵⁾

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menyempatkan menulis *journaling* setiap hari terutama pada malam hari sesudah ibu beraktivitas terbukti dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dihadapi. Selain itu menulis kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan oleh ibu hamil sebelumnya baik itu terkait keadaan ibu atau pun bayi untuk dituangkan dalam menulis pada lembar *journaling book* dapat mengurangi tingkat kecemasan.

Poin lainnya yang juga mendukung ibu dalam menulis lembar *journaling* dan dapat ibu gunakan sebagai acuan untuk menulis adalah bagaimana harapan-harapan ibu untuk masa depan, selain itu poin lainnya yang dapat membantu ibu untuk menuangkan pikiran dan perasaan dalam menulis *journaling* adalah hal-hal yang dapat membuat ibu bersyukur dalam menjalani hari ataupun menuangkan hal-hal yang sedang menjadi pikiran dan permasalahan ibu kedalam lembar *journaling*. Karena menulis *journaling* melibatkan pikiran dan perasaan ketika ibu hamil memiliki pikiran dan perasaan yang sedang kurang baik ibu dapat meluapkan perasaan dan pikiran tersebut kedalam sebuah lembar *journaling*, hal tersebut dapat membantu ibu untuk lebih sedikit tenang karena pikiran yang tidak bisa ibu jelaskan sebelumnya ibu dapat tuangkan dan luapkan ke dalam lembar *journaling* tersebut

Beberapa poin yang disebutkan adalah poin panduan yang digunakan oleh peneliti dalam *journaling book* untuk ibu gunakan dalam panduan menulis yang diberikan kepada ibu hamil yang mengalami kecemasan. Selain itu dengan metode menulis *journaling* ibu juga dapat bebas mengungkapkan bagaimana harapan dan perasaanya dikarenakan *journaling book* adalah media yang dapat ibu gunakan secara pribadi tanpa ditunjukkan atau diperlihatkan kepada orang lain, sehingga ibu lebih bebas untuk berekspresi dalam tulisanya.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *Journaling Book* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primipara trimester III di wilayah kerja puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya tahun 2024 yang berjumlah 37 responden (56,1%), dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat kecemasan ibu hamil primipara trimester III di wilayah kerja puskesmas Mangkubumi kota Tasikmalaya sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan media *Journaling Book*, ibu hamil mengalami kecemasan sedang yaitu 28 responden (75,7%).
2. Tingkat kecemasan ibu hamil primipara trimester III di wilayah kerja puskesmas Mangkubumi kota Tasikmalaya sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan media *Journaling Book*, ibu hamil tidak mengalami kecemasan yaitu 29 responden (78,4%).
3. Dari hasil analisis data dengan uji *Wilcoxon* menggunakan SPSS terdapat pengaruh *Journaling Book* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primipara trimester III di wilayah kerja puskesmas Mangkubumi kota Tasikmalaya dengan hasil *P Value* = $<,001$. Nilai probabilitas *P Value* $<0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Instansi Pendidikan
Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh instansi pendidikan di kampus Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, sebagai bahan untuk proses pembelajaran, pengembangan ilmu pengetahuan dan referensi penelitian khususnya dalam memberikan asuhan untuk ibu hamil.
2. Bagi Profesi Bidan
Peneliti menyarankan bidan sebagai tenaga kesehatan dapat mengetahui tanda-tanda kecemasan yang dapat dialami oleh ibu hamil khususnya ibu hamil Primipara Trimester III dan dapat menerapkan terapi non farmakologis salah satunya terapi *Journaling* sebagai terapi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil khususnya pada ibu hamil Primipara Trimester III.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya
Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini pada cakupan ibu hamil yang lebih luas. Penelitian selanjutnya juga dapat mengembangkan media *journaling book* yang digunakan dengan memberikan dan mengkombinasikan terapi tambahan non farmakologis lainnya

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Meti widiya Lestari, selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini.
2. Qanita Wulandara, selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Kepala Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya beserta jajarannya, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan pengambilan data di wilayah kerjanya.
4. Kepala Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya beserta jajarannya, serta para Bidan yang telah mengizinkan dan membantu kepada penulis untuk melakukan pengambilan data di wilayah kerjanya.
5. Kepada kedua orang tua tercinta yang telah memberikan doa, semangat, serta dukungan penuh baik berupa dukungan moral dan material selama proses perkuliahan hingga saat penyusunan Skripsi ini.
6. Kepada sahabat dekat yang telah mendukung, memotivasi dan membantu dalam penyusunan Skripsi ini.
7. Kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan Skripsi yang penulis tidak bisa sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

Muharyani PWJ dan AKS. Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trisemester III. *Kedokt Dan Kesehat*. 2015;2(1):105-14.
Suciati L, Maternity D, Yuliasari D, Prodi D, Universitas K, Bandar M, et al. Efektifitas Terapi Musik

- Klasik Lullaby Terhadap. *J Kebidanan* Vol 6, No2. 2020;6(2):155–60.
- Marrbun AS, Pardede jek A, Indah S. Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *J Keperawatan Prior*. 2019;2(2):92–9.
- Setiati NW. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis. *J Kesehat Bakti Tunas Husada J Ilmu-ilmu Keperawatan, Anal Kesehat dan Farm*. 2019;19(1).
- Wulansari DP. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester II Dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2020. *JoMI (Journal Midwifery Information)*. 2021;1(2):96–105.
- Basyiroh AN. Studi Literatur (Sistematic Review): Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Terhadap Proses Persalinan. *J Community Ment Heal Public Policy*. 2022;5(1):29–39.
- Putri P, Susanti E, Amalia PR. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *J Ilmu Psikol dan Kesehat [Internet]*. 2022;1(2):133–40. Available from: <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKONTAN>
- Laili F, Wartini E. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil. *J Kebidanan*. 2017;3(3):152–6.
- Nugraheni N, Romdiyah R. Perbedaan Perlakuan Senam Hamil Dan Terapi Murotal Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii. *J Penelit dan Pengabd Kpd Masy UNSIQ*. 2018;5(2):226–36.
- Niko FP. Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *J Islam*. 2018;01(01):24–33.
- Moekroni R, Analia. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *J Major*. 2016;5:1–11.
- Sari N, Norhapifah H. Pengaruh Terapi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Preoperasi Sectio Caesarea. *J Ilm Indones*. 2022;7(7):2548–1398.
- Nurfutriani Fakhri, Nurul Ain, Larissa Insana Purnama, Sonia Azzuric Abshar. Pengaruh Pemberian Terapi Journaling Dalam Menurunkan Tingkat Stress Klien di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka. *Joong-Ki J Pengabd Masy*. 2023;2(3):669–75.
- Tondok Ws, Kalangi Jb, Rompas. W. Pkm Optimalisasi Layanan Konseling Dengan Journaling Terapy Dalam Mengatasi Stres Pada Guru Bk Smk Di Smk Kabupaten Bogor. 2023;23(5):49–60.
- Gultom L, Hutabarat J. Asuhan Kebidanan Kehamilan. 2020. 329 p.
- Meidya A, Fatimah. Patologi Kehamilan. 2020. 224 p.
- Susanti, Ulpawati. Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Buku Pint Ibu Hamil*. 2022;1(69):5–24.
- Setyaningsih E. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kondisi Psikologis Pada Kehamilan Di Usia Kurang DARI 20 Tahun Di Puskesmas Bantul I Dan II Tahun 2022. 2022;d:15–47.
- Fitriani A. Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II [Internet]. 2022. 191 p. Available from: www.mahakarya.academy
- Firmansyah R. Kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi dan solusinya perspektif bimbingan dan konseling Islami. *Walisongo Institutional Repos [Internet]*. 2021;16–34. Available from: <http://journal.walisongo.ac.id/>
- Nugraha AD. Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP Indones J Islam Psychol*. 2020;2(1):1–22.
- Hayat A. Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah J Stud Islam dan Hum*. 2017;12(1):52–63.
- Fikri A, Darma UB. Anxiety (Kecemasan) Dalam Olahraga. 2018;(November).
- Setiyani RY. Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *J Psikol Integr*. 2018;6(1):16.
- Alder D. Kecemasan Pada Ibu Hamil. 2019;9–25.