PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kehamilan merupakan siklus reproduksi sebagai proses alami pada setiap wanita mulai dari konsepsi sampai proses lahirnnya janin. Pada masa kehamilan terdapat sejumlah perubahan pada psikologis, fisik serta perut seorang ibu (Varney, 2017). Hamil secara normal berjalan selama 40 minggu atau 9 bulan 7 hari (280 hari) terhitung mulai hari pertama dari haid terakhir (Saifuddin, 2008). Terdapat 3 trimester dalam kehamilan yang berupa trimester 1 (0 hingga 12 minggu), trimester II (13 hingga 27 minggu) serta trimester III (28 hingga 40 minggu) (Bahiyatun, 2010). Janin yang berkembang ketika kehamilan diikuti dengan sejumlah mekanisme yang mengakibatkan perubahan psikologis serta fisiknya (Janan, 2013).

Pada masa kehamilan ibu hamil membutuhkan dukungan dari berbagai pihak, terutama suami dan keluarga agar proses kehamilan sampai melahirkan dapat dilalui dengan nyaman, karena masa kehamilan adalah masa yang cukup rentan dan berat bagi seorang ibu Seorang ibu (Yuliana, 2015). Pada kehamilan pertam (Primigravida) menjadi periode yang kritis dalam hidupnya (Sulistyorini, 2017). Ibu pada kehamilan pertamanya sering mempunyai berbagai pikiran mengganggu sebagai reaksi kecemasan dari perolehan cerita sebelumnya yang mengakibatkan timbulnya rasa takut pada seorang ibu hamil yang belum mempunyai pengalaman kehamilan serta bersalin. Seorang ibu ketika dalam masa kehamilan sangat mudah tersinggung, marah, ragu-ragu, gelisah serta tidak dapat memusatkan perhatiannya, selain itu setelah melahirkan ibu akan mengalami peningkatan ketidakseimbangan emotional akibat sering mengalami kecemasan selama masa kehamilannya. Kecemasan pada masa hamil berkaitan pada depresi postpartum serta lemahnya ikatan dengan bayinya sehingga akan meningkatkan resiko perkembangan motorik serta mental janin yang lambat mengakibatkan colic pada bayi yang baru lahir (Bakshi,2008).

Dalam platform diskusi online (ibuhamil.com) pada diskusi 38 orang tentang hamil trimester pertama (1-13 minggu) terdapat 34 orang mengemukakan merasa nyeri ataupun sakit pada perut mirip nyeri pada pinggang serta seperti menstruasi. Terdapat ibu hamil yang cepat merasa kelelahan, malas serta menginginkan perhatian suami ketika terasa nyeri. Kesakitan fisik tersebut dapat berlangsung sampai trimester keduanya (Anggi, 2013). Terdapat 17 orang melakukan diskusi mengenai perasaan ketika waktu kehamilan, 12 orang mengemukakan mempunyai kesensitifan perasaan yang lebih besar (mudah tersinggung) serta sering menangis (Diaanita, 2013). Dalam platform ibuhamil.com dilakukan diskusi mengenai kehamilan pertama, S mengemukakan cemas berat ketika waktu persalinan dikarenakan belum mengetahui proses persalinan serta baru hamil pertama kali. A mengemukakan merasakan cemas serta menjelang persalinan biasanya melihat video tentang persalinan sehingga mengakibatakan kelebihan perasaan takut serta tekanan darah meningkat sampai 180/130. C mengemukakan merasa cemas ketika berfikir tentang perasaan sakit ketika melahirkan. D mengemukakan sering mimpi buruk serta saat bangun pagi terdapat kekhawatiran ada di rumah sakit. Namun 3 orang sisanya mengemukakan bahwa mereka mengontrol rasa khawatirnya serta menikmati kehamilan (Dshe, 2014). Woods dan Lobel (dalam Lobel & Dunkel, 2016) mengemukakan tingginya cemas ketika hamil sering terjadi pada kehamilan pertama setiap perempuan serta pada perbedaan gejala dari kehamilan sebelumnya.

Kecemasan ialah suatu gangguan afektif dengan merasakan ketakutan atau ketakutan secara terus menerus (Murhayati et al, 2020). Kecemasan dan ketakutan pada ibu hamil anak pertama disebabkan oleh munculnya kecemasan terhadap diri sendiri karena takut meninggal, khawatir mengenai kesehatan dirinya, takut berpisah dengan bayinya. Kecemasan pada ibu hamil dapat mengakibatkan spasme pembuluh darah memburuk sehingga tekanan darah meningkat. Kecemasan dalam masa kehamilan hingga melahirkan dapat berdampak negative berupa melemahkan otot rahim hingga menghambat pertumbuhan janin (Novitasari et al, 2013). Salah satu dampak yang terjadi pada kecemasan ibu hamil adalah rendahnya berat badan pada kelahiran bayi bahkan kematian

(Trisiani dan Hikmawan, 2016). Kecemasan yang terjadi secara kontinyu juga dapat berdampak pada kesehatan ibu hamil anak pertama berupa komplikasi bahkan syok hingga kematian (Padila, 2015) Penatalaksanaan kecemasan bisa dilaksanakan dengan farmakologis ataupun non farmakologis. Secara farmakologis yang dapat diberikan berupa pemberian obat anxiolyctic, anti depresan atau obat penenang obat tersebut dapat menurunkan kecemasan tetapi memiliki efek ketergantungan dan juga efek samping (Suyatmo, 2009). Maka dari itu diperlukan terapi alternative dengan terapi non farmakologis yang lebih mudah, murah, dan aman (Irawan, 2013). Terapi non farmakologi yang dapat diberikan berupa pendekatan komplementer salah satunya dengan art therapy terapi ini merupakan terapi yang mengintervensi pikiran dan tubuh dimana aktivitasnya dapat berbentuk kegiatan menggambar ataupun *art drawing therapy* (Putra, 2016).

Art Therapy ialah salah satu terapi komplementer untuk menurunkan tingkat stress dan kecemasan (Khaira, 2016). Art therapy memiliki salah satu *art drawing therapy* ataupun aktivitas menggambar. *Art drawing therapy* adalah aktivitas yang memakai media, warna, serta alat gambar bertujuan agar dapat menyalurkan emosinya (Malchiodi, 2020). Dalam prosesnya saat pembuatan gambar responden menceritakan emosi dan isi pikiran yang susah dikatakan hingga melalui meggambar bisa menghibur juga memberikan rasa gembiranya (Sartikasari et al, 2018). Tujuan art drawing therapy agar wanita yang hamil anak pertama bisa menyalurkan perasaannya dengan pembuatan gambar serta peningkatan kekognitifan ibu ketika menyelesaikan permasalahan sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasannya (Malchiodi, 2020).

Sebelumnya riset dari Ekacahyaningtyas dan Wulandari (2020) dengan judul “Art Drawing Therapy Untuk Mengatasi Tingkat Depresi Pada Ibu Post Partum Blues” pada Puskesmas Sibela. Tekhnik menggumpulkan data memakai kuesioner, pemakaian pengujian dengan *wilcoxon* dan *man whitney* menunjukan terdapat dampak *art drawing therapy* pada tingkatan depresi ibu post partum blues. Berdasarkan riset Firda dan Queen (2018) kebanyakan (90%) ibu hamil pre eklamsi menderita kecemasan, hasil pengujian statistic Chi-Square diperoleh r

=0,00 < a =0,05. Sehingga perlu dilakukan intervensi agar tingkatan kecemasan ibu hamil pre eklamsi dapat menurun, salah satunya dengan art drawing therapy.

Kecamatan Jati adalah salah satu kecamatan di Kabupaten Blora Provinsi Jawa Tengah yang terdiri atas 12 desa yang memiliki 2 Puskesmas yaitu Puskesmas Doplang dan Puskesmas Randulawang yang terbagi menjadi dua wilayah kerja. Berdasarkan data dari UPTD Puskesmas Randulawang dan UPTD Puskesmas Doplang terdapat 140 ibu hamil dan 31 diantaranya merupakan ibu hamil anak pertama Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada 02 September 2021 dengan ketua bidan desa menjelaskan di Kecamatan Jati telah rutin dilaksanakan Posyandu dan kelas ibu hamil tetapi dalam pelaksanaan kegiatannya lebih berfokus pada kesehatan fisiologi sementara pada wawancara yang peneliti lakukan terhadap ibu anak pertama mereka mengalami ciri kecemasan berupa peningkatan detak jantungnya, mudah tersinggung, kesulitan berkonsentrasi, serta ketidak nyenyakan tidur. Tetapi belum ada program dari Puskesmas yang bertujuan untuk mengatasi kecemasan tersebut sehingga peneliti ingin melakukan intervensi art drawing therapy.

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti memiliki ketertarikan dalam meneliti yang berjudul "Pengaruh Art Drawing Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil anak pertama".

Rumusan Masalah

Dari penjelasan latar belakang dapat diketahui lebih banyak kecemasan dialami seorang ibu dengan kehamilan anak pertama dibandingkan ibu hamil yang udah lebih dari satu kali . Kecemasan ibu hamil anak pertama diakibatkan ketidak tepatan persepsi tentang persalinan dengan persepsi sebagai proses yang mengakibatkan rasa sakit serta menakutkan.

Penatalaksanaan kecemasan bisa dilaksanakan secara farmakologis atau non-farmakologis, secara non-farmakologi yang diberikan berupa pendekatan komplementer salah satunya dengan art therapy terapi ini merupakan terapi yang mengintervensi pikiran dan tubuh dengan kegiatan salah satunya adalah menggambar atau *art drawing therapy*.

Karenanya diketahui rumusan permasalahannya berupa "Apakah art drawing therapy berpegaruh pada tingkat kecemasan pada ibu hamil anak pertama"

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Dalam penelitian ini bertujuan umum dalam menganalisa pengaruh pemberian art drawing therapy pada tingkatan kecemasan ibu hamil anakpertama.

2. Tujuan Khusus

   a. Pengidentifikasian karakteristik dari responden.

   b. Mengetahui tingkat kecemasan pra *art drawing therapy.*

   c. Mengidentifikasi perbedaan tingkatan kecemasan sebelum serta setelah pemberian *art drawing therapy*.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Responden

   Peneliti mengharapkan bisa mengurangi tingkatan kecemasan ibu yang sedang hamil anak pertamanya, sehingga dapat membantu mengontrol ketakutan dan masalah psikologis yang terjadi dalam masa kehamilan.

2. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti mengharapkan bisa dijadikan sebagai acuan dan sumber data, juga menginformasikan pada ilmu pengetahuan tentang penatalaksanaan kecemasan ibu yang sedang hamil anak pertamanya.

3. Manfaat Bagi Instiusi Pendidikan

   Peneliti mengharapkannya menjadi referensi atau sumber data terutama berkaitan dengan kecemasan pada ibu hamil

4. Manfaat Bagi Peneliti Peneliti

   Dapat melihat dampak *art drawing therapy* pada tingkatan kecemasan ibu hamil anak pertama.

Kajian Teori

a.Kehamilan

Definisi Kehamilan

Federasi Obstetri Ginekologi Internasional menjelaskan kehamilan menjadi penyatuan ataupun fertilisasi spermatozoa serta ovum yang selanjutnya dilakukan implantasi atau nidasi (Yulistiana, 2015). Kehamilan adalah suatu kesinambungan berupa ovulasi, ovum dan migrasi spermatozoa, terbentuknya zigot dan konsepsi, implantasi diuterus, serta terbentuknya plasenta juga tumbuh kembangnya hasil konsepsi-anterm (Sholihah dan Nanik, 2017). Masa kehamilan sampai melahirkan anterm terjadi dalam waktu kira-kira 280-300 hari (Kumalasari, 2015)

Ibu pada masa kehamilan perlu didukung melalui seluruh pihak, yang paling utama adalah keluarga dan suami untuk mempermudah dan kenyamanannya melalui prosesan hamil sampai melahirkan dikarenakan masa kehamilan bagi seorang ibu menjadi waktu berat (Yuliana, 2015).

Klasifikasi Umur kehamilan

Prawirohardjo (2011) mengemukakan klasifikasikan kehamilan pada 3 trisemester berupa:

a. Trimester pertama mulai pada konsepsi hingga tiga bulan (0-12minggu)
   Dalam trimester tersebut menganggapnya menjadi tahapan penyesuaian pada kenyataan mengenai dirinya yang sedang mengandung serta dalam masa ini ibu hamil banyak merasakan kesedihan, depresi, kecewa, penolakan serta cemas. Pada trimester tersebut ibu hamil masih berfokus pada diri dia sendiri yang mengakibatkan adanya rasa ketidakpercayaan dalam kehamilan miliknya diiringi usaha dalam menghadapi pengalaman buruk dalam hamil yang dialami ibu sebelumnya, tetapi perasaannya akan hilang dengan berjalannya waktu.
b. Trimester kedua mulai bulan keempat hingga enam bulan (13-27minggu)
   Trimester tersebut menjadi periode ketika ibu hamil merasakan kenyamanan serta bebas dari semua ketidak nyamanan pada trimester sebelumnya karena pada tubuhnya lebih terlihat perubahan serta orang lain mengetahui ketika

ibu tersebut sedang hamil. Terdapat perubahan rahim dalam akhir trimester dengan pembesaran rahim sebesar 7.6cm diatas pusar juga penambahan berat badannya sekitar 7.65-10.8kg diiringi dengan pergerakan janin yang aktif.

c. Trimester ketiga pada bulan ketujuh hingga sembilan bulan (28-40 minggu)
   Menjadi masa dengan penuh penantian serta kewaspadaan sehingga menjadi waktu persiapan dengan aktif yang dibuktikan dengan penantian kelahiran bayi serta menjadi orang tua yang lebih berfokus pada bayi yang dilahirkannya.

Perubahan Psikologis Kehamilan

Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil diantaranya:

a. Perubahan psikologis Trimester Satu
   Pada 13 minggu pertama atau trimester pertama biasanya akan merasakan kecemasan dengan campuran rasa sedih, bahagia, sikap penolakan, kecewa, ketidakpastian, perubahan seksual, sikap ambivalen (bertentangan), stress, fokus pada diri sendiri serta permasalahan psikologis yang mengakibatkan adanya pertengkaran serta ketidaknyamanan (Pieter,2013)
b. Perubahan Psikologis Trimester dua
   Dalam trimester kedua terdapat perubahan psikologis dalam ibu hamil berupa rasa khawatir dengan peningkatan libido serta perubahan emosional, pada tahap ini terdapat dua fase berupa prequickening (sebelum ibu merasakan gerakan janinnya) serta postquickening (sesudah ibu merasakan gerakan janinnya). Fase prequickening ialah fase dalam memahami korelasi interpersonal serta pengembangan interaksi sosial diantara ibu dan janin, penolakan ibu yang terlihat melalui perilaku buruk berupa mengabaikan serta ibu sedang meningkatkan identitas keibuannya. Fase postquickening sebagai fase kejelasan ibu dengan ibu berfokus dalam kehamilannya serta semakin menyiapkan dirinya dalam menghadapi peranan barunya sebagai ibu. Kehidupan psikologis ibu hamil terlihat lebih tenang, namun perhatiannya mulai pada bentuk tubuh

yang berubah, serta korelasi psikologis pada janinnya. Dalam tahapan ini rasa ketergantungan seorang ibu dengan kehamilan pada pasangan yang lebih meningkat selaras perkembangan janinnya (Pieter,2013).

c. Perubahan psikologis trimester tiga

Pasa trimester ketiga dengan adanya kehamilan yang membesar terdapat perubahan psikologis ibu meningkat dan lebih kompleks daripada tahap sebelumnya. Sejumlah keadaan psikologis berupa rasa tidak nyaman serta perubahan emosional yang berubah-buah dan tidak terkontrol sehingga ibu memerlukan dukungan suaminya, keluarga serta tenaga medis. Perubahan tersebut diakibatkan terdapat perasaan khawatir, bimbang, rasa takut, serta keraguan pada keadaan kehamilannya (Pieter, 2013).

Perubahan Fisiologis Kehamilan.

Wiknjosastro (2010) mengemukakan dengan adanya kehamilan semua genitalia wanita berubah sehingga menjadi penunjang pertumbuhan serta perkembangan janin pada rahim. Perkembangan plasenta mengeluarkan hormon progesteron, estrogen, serta somatomatropin yang mengakibatkan perubahan:

1. Rahim atau uterus

   Pada masa kehamilan uterus beradaptasi dalam melindungi serta menerima hasil konsepsi (amnion, plasenta, janin) hingga melahirkan, rahim memiliki keahlian luar biasa agar cepat bertambah besar serta kembali pulih seperti semula pasa beberapa minggu sesudah melahirkan. Perempuan yang tidak hamil berat rahimnya sebanyak 70 gram serta kapasitas kurang dari 10 ml. Pada waktu hamil rahim berubah menjadi organ yang bisa menampung plasenta, janin, serta cairan amnion dengan rata-rata diakhir kehamilan total volumenya sebanyak 5 liter hingga 20 liter dengan rata-rata beratnya 1100 gram yang akan mempengaruhi berat badan dari ibunya.

2. Vagina (liang senggama)

   Pada masa kehamilan meningkatnya hyperemia dan vaskularisasi jelas terlihat pada otot dan kulit di vulva serta perineum, karenanya dalam

vagina terlihat memiliki warna keunguan yang disebut tanda Chadwicks. Perubahan tersebut berupa menipisnya mukosa serta kehilangan beberapa hipertrofi, jaringan ikat serta sel otot polos, perubahan tersebut berpengaruh pada elastisitas serta warna kulit vagina ibu hamil.

3. Ovarium

   Prosesan ovulasi pada masa kehamilan berhenti serta penundaan pematangan folikel baru, hanya ditemukan satu korpus luteum pada ovarium. Folikel tersebut memiliki fungsi maksimal hingga 6-7 minggu awal kehamilan serta setelahnya berperan dalam penghasilan progesterone dengan jumlah relative sedikit. Perubahan fungsi ovarium dalam ibu hamil dari penghasil sel telur menjadi penghasil hormone progesterone.

4. Payudara

   Payudara mengalami perkembangan serta pertumbuhan dalam mempersiapkan pemberian ASI ketika laktasi. Perkembangan tersebut tidak terlepas pada pengaruh hormone kehamilan berupa somatromatropin, progesterone, dan estrogen, perubahan tersebut berpengaruh pada berat badan ibu hamil.

5. Sirkulasi darah ibu dipengaruhi sejumlah faktor berupa:

   a Peningkatan keperluan sirkulasi darah sampai bisa memenuhi keperluan dalam pertumbuhan serta perkembangan janin dirahim

   b Adanya korelasi langsung diantara vena dan arteri dalam sirkulasi retroplasenter

6. Sistem respirasi

   Perubahan sistem respirasi dalam kehamilan untuk memenuhi keperluan O2 selanjutnya terdapat desakan diafragma dikarenakan dorongan pembesaran rahim pada usia kehamilan 32 minggu. Sebagai kompensasinya ibu hamil bernafas semakin dalam sebanyak 20-25% daripada biasanya. Perubahan tersebut mengakibatkan ibu hamil merasa sesak ketika bernafas dikarenakan desakan diafragma.

7. Sistem pencernaan berpengaruh pada peningkatan hormon estrogen serta pengeluaran asam lambung yang mengakibatkan:

a. Panasnya daerah lambung
b. Kelebihan dalam pengeluaran air liurnya (hipersalivasi)
c. Merasa mual ataupun pusing kepala biasanya pada pagi hari (morning sickness)
d. Emesis gravidarum (mual) yang berlebihan hingga mengganggu kehidupan hariannya yang dinamakan "hiperemesis gravidarum" yang memerlukan perawatan pada sarana kesehatan. Dalam kasus fisiologisnya ibu disarankan untuk minum serta makan pada porsi kecil namun sering. Hormon progesteron mengakibatkan berkurangnya gerak usus yang menyebabkan ibu hamil merasa sembelit ataupun konstipasi, disarankan mengkonsumsi makanan dengan tinggi serat serta memperbanyak konsumsi air agar terhindar dari konstipasi.

8. Perubahan pada kulit

   Terjadi perubahan warna pada kulit dinding perut menjadi kusam, kemerahan, serta terkadang mengenai daerah paha dan payudara yang disebut striae gravidarum. Kulit pada garis pertengahan perut perempuan berubah hitam kecoklatan (linea nigra) serta dalam areola serta daerah genital terjadi kelebihan pigmentasi yang berkurang dan hilang sesudah persalinan.

9. Metabolisme Dengan terjadinya kehamilan

   Terjadi perubahan metabolisme tubuh secara mendasar dengan makin tingginya keperluan nutrisi dalam pertumbuhan janin serta persiapan dalam memberikan ASI. Kira-kira pada masa kehamilan berat badan bertambah hingga 12,5 kg dikarenakan uterus serta isinya. Selanjutnya volume darah, payudara, serta cairan ekstraseluler dalam kehamilan normal terjadi hipoglikemia puasa yang diakibatkan menaiknya kadar insulin, hiperinsulinemia serta hiperglikemia postprandial. Zinc (Zn) penting dalam perkembangan serta pertumbuhan janin yang ketika terjadi kekurangan bisa mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan janin.

Status Kehamilan

1. Primigravida

Primigravida ialah wanita dengan pengalaman kehamilan pertama yang akan menjadi pengalaman terbaru dengan adanya perubahan psikologis serta fisiknya (Pieter, 2013).

2. Multigravida

   Seorang wanita yang telah merasakan kehamilan melebihi satu kali rasa cemas yang dialaminya mendekati persalinan diakibatkan terdapat pengalaman buruk ketika persalinan sebelumnya (sectio caesaria, trauma), faktor ekonomi, kurangnya dukungan sosial, serta pengalaman abortus (Manuaba, 2010).

3. Grade Multigravida

   Grade multigravida merupakan wanita hamil melebihi tiga kali ataupun memiliki jumlah anak melebihi dari lima orang yang memiliki kemungkinan komplikasi persalinan ketika nifas: permasalahan fisiologis ketika nifas memerlukan perhatian karena memungkinkan adanya kesamaan kejadian (penyakit diabetes melitus, pendarahan pascapartus, ginjal, hepar, juga cacat jasmani ataupun gangguan jiwa) (Manuaba.2010).

b. Kecemasan Pada Ibu hamil Anak pertama

Definisi Kecemasan ibu hamil anak pertama.

Kecemasan sebagai gangguan afektif dengan ditandai perasaan sangat takut secara terus menerus (Murhayati et al, 2020). Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman, ketidakpastian, dan ketidakberdayaan sehingga dapat menimbulkan kekhawatiran dan rasa takut yang tidak menentu (Stuard, 2013)

Dalam masa kehamilan ibu hamil beresiko mengalami peningkatan gangguan psikologis (Trisiani dan Hikmawan, 2016). Ibu hamil dengan pre eklamsi memiliki kerentanan fisik dan psikologis sehingga dapat mengakibatkan kecemasan yang berdampak pada kesehatan ibu hamil pre eklamsi (Laeloh, 2018). Dalam jangka waktu panjang kecemasan dapat mempengaruhi tingkat tekanan darah karena tekanan darah memiliki hubungan dengan kontraksi pembuluh darah serevoar yang berupa kulit, ginjal, serta organ lainnya sehingga meningkatkan sekresi urin menjadi efek peningkatan retensi air, norepinefrin serta garam karena memproduksi mineralokortikoid

yang disebabkan peningkatan volume darah curah jantungnya (Trisiani dan Hikmawan, 2016).

Faktor Penyebab Kecemasan

Stuard (2013) mengemukakan terdapat 2 faktor dalam kecemasan berupa:

1. Faktor Predisposisi

   Faktor predisposisi merupakan factor resiko dalam mempengaruhi sumber yang dipergunakan dalam mengurangi kecemasan dialam. Factor predisposisi yang dapat menyebabkan kecemasan antara lain sebagai berikut:

   a. Teori Psikoanalitis

      Menurut teori psikoanalitis, kecemasan merupakan dua elemen kepribadian yang berpengaruh pada konflik emosional sebagai id serta super ego, dengan Id merupakan stimulus insting serta naluri, superego merupakan jiwa yang dikendalikan budaya dan norma. Ego meniliki fungsi menjadi penengah diantara id serta super ego yang bertolak belakang serta agar mengingatkan ego adanya bahaya.

   b. Teori Interpersonal

      Kecemasan timbul dikarenakan rasa takut ditolak. Kecemasan berkaitan juga pada trauma yang berkepanjangan berupa kematian, perpisahan, serta kehilangan.

   c. Teori Perilaku

      Menurut teori perilaku, kecemasan adalah suatu gangguan untuk mencapai tujuan. Kecemasan merupakan suatu acuan bagi inividu untuk menghindari kesedihan. Menurut teori konflik kecemasan adalah hubungan timbal balik antara kepentingan yang berlawanan.

   d. Kajian Keluarga

      Sesuai teori kajian keluarga, kecemaan adalah gangguan rasa cemas yang ada pada keluarga.

   e. Kajian Biologis

      Menurut teori kajian biologis dapat menyertai kecemasan sehingga kemampuan untuk mengatasi stress akan turun. Hal ini dapat disebabkan karena otak memiliki reseptor khusus pada obat, benzodiazepine dapat

meningatkan neuroregulator inhibisi asam gama-aminoburitas (GABA) memiliki peran utama pada mekanisme biologis terkait kecemasannya.

2. Faktor Presipitasi

Faktor presipitasi merupakan stimulus dengan presepsi dari seseorang menjadi tantangan atau ancaman yang memerlukan suatu energy dalam koping. Factor presipitasi kecemasan dibagi menjadi dua factor berupa:

a. Faktor Internal

1) Usia

Individu dengan usia muda lebih mudah mengalami kecemasan, karena dalam usia muda emosi seseorang cenderung lebih labil.

2) Jenis kelamin

Tingkat kecemasan wanita lebih tinggi dibanding pria, karena wanita lebih peka terhadap emosi sehingga lebih peka terhadap perasaan kecemasan yang dialami.

3) Pengetahuan

Dengan pengetahuan dari informasi dan pengalaman yang dimiliki individu dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang

4) Tipe Kepribadian

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh kepribadian seseorang karena kepribadian individu satu dan yang lain tidak sama maka berbeda pula cara individu dalam menyikapi suatu persoalan yang dapat memicu timbulnya kecemasan.

5) Lingkungan dan Situasi

Kecemasan seseorang akan lebih tinggi apabila berada di lingkungan asing atau lingkungan yang belum pernah ditempati dibanding lingkungan yang biasa ditempati.

b. Faktor Eksternal

1) Ancaman terhadap integritas fisik, seperti menurunnya keterampilan dalam pelaksanaan aktifitas harian (trauma penyakit, fisik, pelaksanaan pembedahan)

2) Ancaman pada sistem diri, meliputi segala sesuatu yang dapat membahayakan identitas individu.

Karakteristik Kecemasan Pada Ibu Hamil

Ibu hamil mempunyai kecemasan dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Usia

   Pada usia 20-30tahun wanita siap dalam masa kehamilan karena organ reproduksi sudah terbentuk sempurna dibanding wanita yang hamil dalam usia <20 tahun sehingga kecemasan yang dialami lebih berat. Sedangkan pada wanita yang berusia >35tahun memilii resiko tinggi dalam persalinan dan resiko tinggi akan kecacatan sehingga memicu terjadinya kecemasan (Musahib dkk, 2015).

2. Pendidikan.

   Tingkah laku seseorang dipengaruhi oleh pendidikan yang merupakan aspek social, pendidikan dapat mempengaruhi cara seseorang merespon suatu kejadian. Daripada seseorang dengan pendidikan rendah seseorang berpendidikan tinggi dapat merespon dengan semakin rasional (Notoatmojo, 2012). Seseorang dengan pendidikan rendah akan memiliki rasa cemas lebih tinggi karena kurangnya informasi yang didapat orang tersebut (Astria, 2009 dalam Wanda, 2014).

3. Pekerjaan.

   Pekerjaan ibu hamil berkaitan dengan aktifitas yang bera sehingga beresiko mengalami keguguran atau kelahiran bayi premature lebih tinggi. Pekerjaan danpat menyebabkan gangguan psikologi karena dalam kondisi hamil ibu yang bekerja menunjukan kecemasan panic sedangkan ibu yang tidak bekerja menunjukan kecemasan berat (Wanda, 2014).

4. Paritas.

   Paritas adalah hal yang berpengaruh pada kecemasan ibu hamil, ibu dengan kehamilan pertamanya akan membayangkan kesakitan dalam proses persalinan hal ni mempengaruhi kecemasan ibu saat proses persalinan.

Menurut ahli kecemasan pada ibu hamil akan muncul kembali saat menjalani proses persalinan (Musahib, 2014)

Tanda dan Gejala Kecemasan

Struat (2013) mengemukakan kecemasan dapat muncul dengan beberapa tanda baik fisiologis, psikologis, kognitif, afektif serta emosi

1. Respon Fisiologis, kecemasan dihubungkan pada saraf otonom (saraf simpatis dan saraf parasimpatis), munculnya tanda fisik saat kecemasan dapat berupa tekanan darah dan nadi naik, nafas pendek, anoreksia, mulut kering, tremor, gelisah, mual, dan sering berkemih.
2. Respon Psikologis, seperti gelisah, tegang, tremor, menarik diri dan menghindar dari suatu masalah.
3. Respon kognitif jika seseorang mengaami kecemasan antara lain terganggunya konsentrasi, mudah lupa, susah berpikir, perhatian menurun, dan menurunnya kreatifitas.
4. Respon afektif jika seseorang mengalami kecemasan antara lain adalah gelisah, gugup, takut, khawatir, tidak sabar, mudah terganggu, dan malu

Tingkat Kecemasan

Donsu (2017) mengemukakan terdapat 4 tingkatan kecemasan diantaranya:

1. Kecemasan Ringan (Mild Anxiety)

   Hal ini berkaitan pada keseharian hidupnya, pada kecemasan tingkat ringan seorang individu akan berusaha untuk menghasilkan kreatifitas, serta motivasi bertumbuh dan presepsi seseorang akan meluas karena adanya kecemasan ringan.
2. Kecemasan Sedang (Moderate Anxiety)

   Pada kecemasan sedang individu mempersempit lapang presepsi dan hanya memusatkan pada hal-hal penting.
3. Kecemasan Berat (Severe Anxiety)

   Pada hal ini lapang presepsi semakin menyempit, pribadi lebih berfokus pada hal detail dan tidak memikirkan hal lain dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan.

4. Tingkat Panic

   Kepanikan terjadi saat seorang individu tidak dapat mengendalikan dirinya dari sesuatu yang dianggap mengancam. Dalam kondisi ini seseorang akan kesulitan dalam melakukan apapun meskipun dengan perintah atau pengarahan dari orang lain.

Penatalaksanaan kecemasan

Penatalaksanaan kecemasan bisa dilaksanaan dengan cara non farmakologis ataupun farmakologis, cara non farmakologis yang dapat diberikan berupa pemberian obat anxiolyctic, anti depresan atau obat anti cemas bisa meringankan tingkat kecemasan namun mempunyai efek ketergantungan dan juga efek samping (Suyatmo, 2009). Maka dari itu diperlukan terapi alternative dengan terapi nonfarmakologis yang lebih mudah, murah, dan aman (Irawan, 2013). Terapi non farmakologi yang diberikan berupa pendekatan komplementer salah satunya dengan *art therapy* terapi ini merupakan terapi yang merintervensi pikiran dan tubuh dengan contoh kegiatan yang dapat dilakukan ialah dengan menggambar dengan nama lain *art drawing therapy* (Putra, 2016)

c. Art Therapy

Definisi *Art Therapy*

Art therapy merupakan suatu bentuk pelayanan mental dan terpadu secara langsung dapat dilakukan baik secara individu, keluarga, maupun kelompok dengan percobaan membuat karya seni, mengaplikasikan teori psikologi serta pendekatan psikoterapeutik dari pengalaman hidupnya (Sarah, 2017). Menggunakan *art therapy* mencangkup bermacam aktivitas kesenian berupa melukis, menggambar drama, memahat, pusi, fotografi, serta melakukan penilaian dan melihat suatu karya seni.

Art drawing therapy adalah suatu bentuk terapi psikologi yang memakai material seni ataupun media seni menggunakan cara membuat karya seni agar dapat melakukan komunikasi dan mengekspresikan emosi. Penggunaan media seninya bisa berbentuk alat gambar dan warna seperti pensil, tanah liat, potongan

kertas, serta cat warna. Penggunaan a*rt drawing therapy* dalam berbagai populasi seperti anak-anak, orang dewasa, dan keluarga (Malchiodi, 2018).

Klasifikasi *Art Therapy*

Menurut Malchiodi (2018), klasifikasi art therapy adalah sebagai berikut:

1. Menggambar/Melukis (*Art Drawing Therapy*)

   Art drawing therapy atau terapi menggambar adalah terapi seni yang menggabungkan coretan-coretan untuk menggambar suatu objek diatas permukaan atau bidang rata dengan menggunakan pensil warna, cat ataupun krayon. (Malchiodi, 2018). *Art drawing therapy* dilakukan dua sampai 6 sesi, setiap esi menggambar memiliki tujuan yang berbeda didasarkan pada intruksi dan tujuan masing-masing sesi. Peneliti/terapis berperan dalam memfasilitasi subjek untuk mengekspresikan kondisi psikis atau emosinya melalui gambar dan memberi kesempatan subjek untuk menjelaskan makna gambar yang telah dibuat (Cindy, 2014)

2. Drama

   Art therapy drama merupakan suatu tindakan yang menggunakan perwatakan dramatis, drama spontan, dan mempersembahkan diri terhadap therapis yang akan mengrahkan drama. Dalam terapi ini subjek diajak untuk memerankan peran tertentu (Nur, 2019)

3. *Sandplay Therapy*

   Sandplay therapy merupakan bentuk psikoterapi kreatif yang menggunakan pasir dan berbagai miniature yang membantu agar subjek dapat menjelajahi dirinya lebih dalam. Dalam terapi ini subjek diajak membuat karya seni berupa lukisan menggunakan pasir atau membentuk bangunan menggunakan miniature (Nur, 2019)

4. *Bibliotherapy*

   Bibliotherapy adalah therapy ekspresif yang menggunakan bacaan teks tertentu dengan menggabungkan kata-kata dan individu sebagai terapi. Jai

subjek diajak untuk mengungkapkan perasaannya melalui menulis (Nur, 2019)

Jenis-Jenis *Art Drawing Therapy*

Menurut Helmi (2014), berdasarkan jenisnya art drawing therapy dibagi menjadi empat jenis diantaranya adalah:

1. *Sketch Drawing*

   Sketch drawing merupakan rangcangan awal dari suatu gambar yang berupa goresan garis. Sketh drawing seringkali digunakan sebagai langkah awal visualisasi karya seni atau sketch drawing menjadi gambar kasar sementara yang bertujuan bisa dikerjakan selanjutnya sebagai suatu produk dari multimedia.

2. *Figure Drawing*

   Figure drawing merupakan seluruh objek gambar berupa makhluk hidup (tumbuhan, hewan, serta manusia). *Gesture drawing* merupakan istilah yang terdapat dalam *figure drawing* dengan pengambaran makhluk hidup pada pose sedang bergerak berupa melompat, berjalan, melempar serta lainnya.

3. *Cartoon Drawing*

   Cartoon drawing adalah suatu gambar lucu yang mendiskripsikan suatu peristiwa. Selain lucu *cartoon drawing* biasanya bentuknya dapat berubah ataupun tidak selaras pada kenyataannya. Seiring dengan perkembangan waktu bentuk *cartoon drawing* lebih variatif dalam bentuk dan juga tekhniknya.

4. *Caricature Drawing*

   Caricature drawing adalah pemnggambaran objek secara nyata dengan lebih memperdalam ciri khas dari suatu objek tersebut. *Caricature drawing* dimaksutkan untuk memberikan efek lucu pada gambar. Objek dari *caricature drawing* biasanya mengalami perubahan bentuk misalnya gambar objek dengan badan kecil dan kepala besar.

5. *Comic Drawing*

   Comic drawing adalah seni gambaran tidak bergerak dengan suatu susunan tertentu agar menghasilkan sebuah jalinan cerita. Biasanya *comic drawing*

dicetak diatas kertas serta ditambah dengan cerita tetapi seiring dengan perkembangan waktu comic drawing dapat dinikmati melalui media digital.

6. *Animation Drawing*

   Animation drawing merupakan hasil pengelolahan gambar tangan hingga gambar bergerak, melalui berbagai rangkaian gambar menjadi film animasi bergerak.

7. *Technique Drawing*

   Technique drawing adalah suatu rancangan suatu produk yang yang memprioritaskan ukuran dan bentuk gambarnya. Dalam pengerjaannya sangat dituntut ketelitian, alat yang dibutuhkan dalam pembuatan *technique drawing* diantaranya adalah jangka, penggaris, meja khusus, kertas khusus, penerangan dan alat khusus lainnya.

8. Alam Benda

   Alam benda merupakan gambar dengan objeknya benda sekitarnya seperti tumbuhan, buah, dan perabotan disekitar. Proses pembuatannya dengan cara diarsir atau diblok dengan melihat langsung objek yang digambar.

9. *Free Drawing* atau Ilustrasi

   Gambar ilustrasi ataupun *free drawing* ialah lukisan ataupun gambaran dengan secara bebas dibuat untuk menceritakan sebuah cerita, cerpen, artikel, novel dan lain sebagainya. Gambar-gambar tersebut memiliki daya Tarik sederhana yang mudah untuk dipahami dan dapat mewakili cerita yang terkandung didalamnya. Gambar dapat menggunakan warna hitam dan putih.

Manfaat *Art Drawing Therapy*

Berikut adalah manfaat *art drawing therapy* dalam konteks psiklogis, Pambudi (2016):

1. Meningkatkan *awareness* atau kesadaran masa kini

   Kesadaran masa kini ialah hal terpenting milik seseorang untuk menghadapi permasalahan psikologis maupun social. Tetapi hanya sedikit orang yang dapat berfokus pada present moment sehingga *art drawing therapy*

dibutuhkan untuk membantu seseorang agar dapat lebih focus terhadap present moment.

2. Pengidentifikasian respon emosional (terasanya koneksi diantara jiwa, pikiran, serta tubuh)

   Individu cenderung kesulitan dalammerasakan atau mengungkapkan respon emosional. Dengan *art drawing therapy* seseorang akan leboh mudah dalam mengungkapkan respon emosional.

3. Memperkuat *self image*

   Self image dianggap mirip dengan *self concept* yaitu gambaran tentang diri sendiri. Dengan *art drawing therapy* seseorang akan lebih mudah dalam mengidentifikasi self image positif dalam dirinya.

4. Mampu merasakan emosi dalam diri

   Pelaksanaan *art drawing therapy* bisa menyebabkan penurunan hormone stress atau kortisol dapat mempengaruhi tingkatan kesetressan dalam tubuh individu.

Bentuk Pelaksanaan *Art Drawing Therapy*

Menurut Mahardika (2013), *art drawing therapy* dapat dilakukan dengan dua bentuk yaitu:

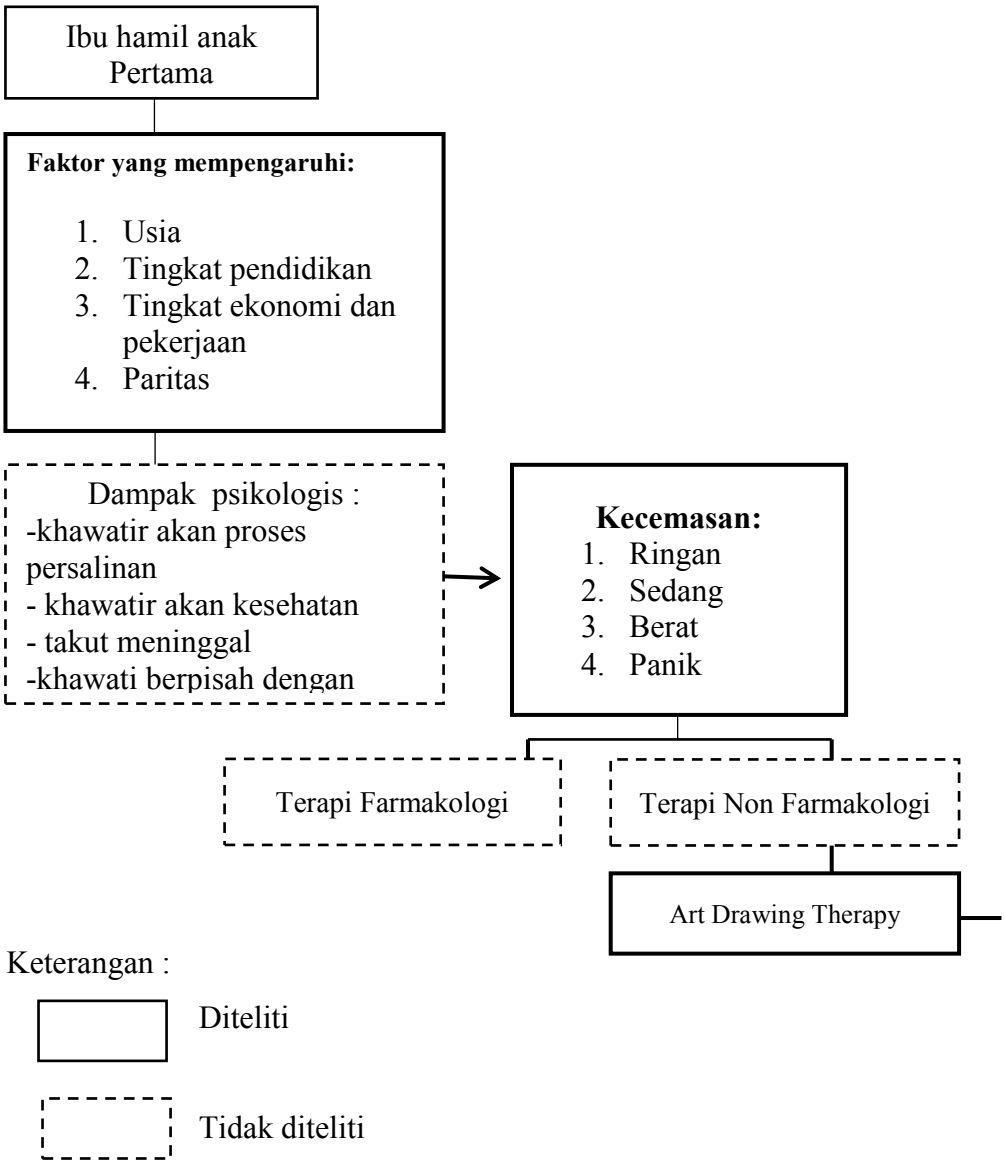
1. *Art Drawing Therapy* individual

   Merupakan *art drawing therapy* yang dilakukan secara indivdu ehingga memerlukan pendekatan khusus. Menghendai kebebasan tanpa diketahui orang lain merupakan hak yang dimiliki seseorang.

2. *Art Drawing Therapy Group*

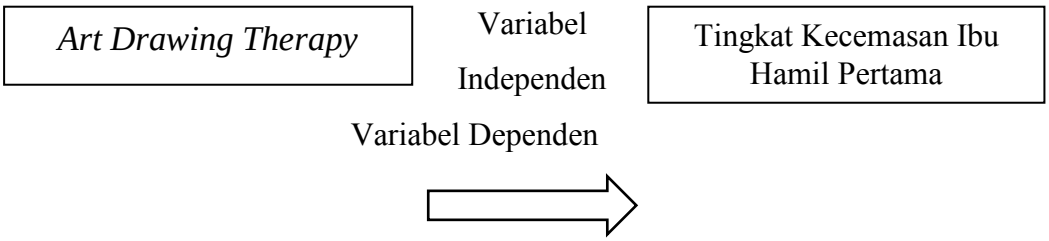
   Art drawing therapy merupakan terapy yang kompleks karena dilakukan dalam kelompok atau group dengan materi atau media seni. Di dalam therapy group anggota kelompok diperbolehkan berpartisipasi aktif dalam penyelesaian tugas. Menggunakan setting kelompok memberikan manfaat tersendiri bagi individu karena terkait dengan ranah social dukungan kelompok memberikan kekuatan tersendiri untuk tercapainya terapi.

d. Kerangka Teori



Gambar Bagan 2.1Kerangka teori kecemasan ibu hamil anak pertama mdoifikasi hawari (2006)

e. Kerangka Konsep



Gambar Bagan 2.2 Kerangka Konsep

f. Hipotesis Penelitian

Hipotesis ialah secara sementara peneliti menjawab mengenai kemungkinan hasil dari pelaksanaan penelitian.

Biasanya hipotesis yang dirumuskan berbentuk korelasi diantara variable terikat serta bebas (Notoatmojo, 2012)

H0 : Tidak adanya pengaruh *art drawing therapy* pada tingkatan kecemasan ibu hamil anak pertama.

H1 : adanya pengaruh *art drawing therapy* pada tingkatan kecemasan ibu hamil anak pertama.

g. Keaslian Penelitian

Tabel 2. 1 *Keaslian Penelitian*

Nomer	Peneliti	Judul	Metode riset	Hasil riset
1.	Boehm, Charmer, Staroszynki, dan Osterman (2014)	*Art Therapy for anxiety, Depresion, and Quality of Life in Breast Cancer Patient: A symtematic Review and*	Memasukan seluruh uji coba terkontrol secara acak, uji kuasi acak, serta uji klinis terkontrol. Membandingkan terapi seni	Pada pasien kanker payudara terapi seni disarankan dan terbukti secara signifikan dapat mengurangi

		meta-analysis		kecemasan
2.	Prasela (2020)	Pengaruh *Art Drawing Therapy* Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Posyandu Fatimah Surakarta	Memakai *Quasi Eksperimen* menggunakan *pree and post test nonequivalent control* menggunakan tekhnik pengambilan sampel purpose sampling.	Terdapat pengaruh yang signifikan antara *art drawing therapy* pada tingkatan kecemasan lansia pada posyandu Fatimah di Surakarta.
3.	Efendri (2020)	Pengaruh *Art Drawing Therapy* Terhadap Tingkat Stres Pasien Kanker Payudara di RSUD Dr. Moewardi	Penelitian kuantitatif menggunakan *quasi eksperimen* dengan melaksanakan tekhnik pendekatan terapi *art drawing therapy* kepada penderita kanker payudara.	Hasil pelaksanaan penelitian ialah diberikannya *art drawing therapy* bisa mengurangi tingkatan stress penderita kanker payudara.
4.	Ekacahyaningtyas, Wulandari, dan Ramdaniati (2020)	Art Drawung Therapy Untuk Mengurangi	Memakai desain *Quasi Eksperimen* menggunakan	Pelaksanaan penelitian menghasilkan adanya

		Tingkat Depresi Pada Ibu Post Partum Blues.	*pree dan post test nonequivalent control group.*	pengaruh art drawing therapy pada menurunnya tingkatan depresi ibu setelah partum blues.
5.	Risky (2019)	Hubungan Strategi Koping Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Preeklamsi di Rumah Sakit Ibu dan Anak Srikandi Ibi Jember	Menggunakan desain *studi observasional* menggunakan rancangan *cross sectional* dengan menggunakan tekhnik pengambilan sampel *pupose sampling*.	Pelaksanan penelitian menunjukan semakin tingginya strategi koping berarti semakin ringannya kecemasan pada ibu hamil preeklamsi