Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan (JIKK)
Volume 1, Nomor 1, Maret 2024
E-ISSN : 3046-949X P-ISSN : 3048-0310
DOI : https://doi.org/10.5281/zenodo.18617816
Website : https://jurnal.naiwabestscience.my.id/index.php/jikk/

EFEKTIFITAS TERAPI *DOODLING* DALAM MENURUNKAN TINGKAT GANGGUAN PSIKOLOGIS PADA PASIEN PRE OPERASI

Tambah Dwi Suprobo[1)], Triana Arisdiani [2)], Ahmad Asyrofi [3)], Yuni Puji Widiastuti [4)]
[1,2,3,4] Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jl. Laut No.31 Kendal, Jawa Tengah, Indonesia (51311)
Email : tambahdwi@stikeskendal.ac.id

Submitted	Revised	Accepted	Published
Feb 07, 2024	Feb 29, 2024	March 16, 2024	March 30, 2024

Abstract

Psychological disorders in Indonesia show 25-40% impact on the surgical process and wound healing. A person with a psychological disorder affects the activity of cortisol, causing an increase in blood pressure and a decrease in inflammation. Based on events in Indonesia (68%) patients who experienced psychological disorders before surgery had high blood pressure and experienced a delayed phase of wound healing. The purpose of this study was to determine the effectiveness of doodling therapy to reduce the level of psychological disorders of depression, anxiety and stress in patients. pre operation. Methods This research uses a quantitative approach, using a pre-experimental design, in the form of a One-Group Pretest-Postest Design. The sample of this research is 38 respondents with consecutive sampling technique. The instrument used in this study was the DASS 42 questionnaire which had been tested for validity. The analysis test in this study used the Wilcoxson signed rank test. The results of the statistical test showed that the p value was 0.0001, which means <0.05, namely Ha is accepted, it can be concluded that doodling therapy provides effectiveness in reducing the level of psychological disorders in preoperative patients.

***Keywords**: Psychological Disorders; Pre Operatio; Doodle Therapy*

Abstrak

Gangguan psikologis di Indonesia menunjukkan 25-40% dampak pada proses operasi dan penyembuhan luka operasi. Seseorang dengan gangguan psikologis mempengaruhi aktivitas kortisol sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah dan penurunan inflamasi. Berdasarkan kejadian di Indonesia (68%) pasien yang mengalami gangguan psikologis sebelum tindakan operasi memiliki tekanan darah yang tinggi dan mengalami fase keterlambatan penyembuhan luka.Tujuan penelitian ini dilakukan untuk Mengetahui keefektifan dari terapi doodling untuk menurunkan tingkat gangguan psikologis depresi, kecemasan dan stres pada pasien pre operasi. Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, menggunakan desain pre eksperimental, dengan bentuk rancangan One-Group Pretest-Postest Design. Sampel penelitian ini sebanyak 38 responden dengan teknik sampling Consecutive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner DASS 42 yang telah dilakukan uji validitas. Uji analisa dipenelitian ini menggunakan uji wilcoxson signed rank. Hasil uji statistik didapatkan hasil nilai p value yaitu 0,0001 yang artinya < 0,05 yaitu Ha diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terapi doodling memberikan efektivitas terhadap penurunan tingkat gangguan psikologis pasien pre operasi.

Kata kunci : Gangguan Psikologis; Pre Operasi; Terapi Doodling

@2024. This is an open-access article.
Publised by CV. Naiwa Best Science

PENDAHULUAN

Tindakan operasi bedah mengalami peningkatan menurut data *World Health Organization* (WHO) bahwa selama lebih dari satu abad telah menjadi sebuah komponen penting dari perawatan kesehatan diseluruh dunia, dan diperkirakan ada 230 juta tindakan operasi bedah setiap tahunnya dilakukan diseluruh dunia. Data tabulasi nasional departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2016, menjabarkan bahwa tindakan bedah menempati urutan ke-11 dari 50 pola penyakit di Indonesia dengan presentase 12,8% dan diperkirakan 32% diantaranya merupakan bedah mayor (Suhadi & Pratiwi, 2020).

Operasi yaitu suatu tindakan pembedahan yang dilakukan dengan membedah bagian tubuh yang akan ditangani. Tindakan ini biasanya dilakukan dengan melakukan pembukaan pada bagian tubuh dengan cara membuat sayatan, setelah itu akan dilakukan perbaikan pada organ tubuh dan kemudian ditutup kembali dengan menjahit luka sayatan (Annisa Rizki & Hartoyo, 2019).

Kecemasan preoperatif umum terjadi dan prevalensi kecemasan preoperatif yang dilaporkan di antara pasien yang menjalani berbagai jenis operasi ditemukan setinggi 60% hingga 90%. Penelitian yang dilakukan di Rwanda menunjukkan bahwa kejadian kecemasan preoperatif yang signifikan secara klinis terjadi sebesar 72,8% pada pasien bedah. Di Nigeria, prevalensi kecemasan preoperasi pada pasien dewasa adalah sebesar 51%. Telah dilaporkan bahwa pada pasien rawat inap dengan alasan nonsurgical 10% sampai 30% mengalami kecemasan, kejadian kecemasan ini dapat meningkat hingga 60% sampai 80% pada pasien yang menunggu untuk operasi dan 5% dari pasien yang cemas sebelum melakukan tindakan operasi. Penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Jimma, Ethiopia menyebutkan bahwa prevalensi kecemasan preoperatif adalah 70,3% dan penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa terdapat 59,6% prevalensi kecemasan preoperatif. Angka kejadian kecemasan preoperasi bervariasi terjadi sekitar 60%-80% di populasi negara-negara barat (Spreckhelsen & Chalil, 2021).

Bentuk dukungan yang dapat diberikan pada pasien cemas dan dapat membuat individu memiliki perasaan nyaman, yakin, diperdulikan, nasihat yang mampu membuat penerima dukungan akan merasa disayang, dihargai, dan dicintai oleh keluarga sehingga individu dapat menghadapi masalah dengan baik yaitu dukungan keluarga. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat ansietas pasien pre operasi mayor (Nisa et al., 2018). Selain dukungan keluarga pemberian terapi non farmakologi juga dapat meringankan masalah kecemasan.

Penangan non farmakologi yang dapat diberikan oleh perawat yaitu seperti terapi musik, terapi tertawa, terapi relaksasi otot progresif, terapi relaksasi nafas dalam dan terapi seni seperti menggambar dan mewarnai. Beberapa terapi tersebut masih jarang dan bahkan belum pernah diberikan untuk menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stres pada pasie pre operasi yaitu terapi *doodling* atau biasa disebut terapi menggambar dan mewarnai, terapi ini termasuk ke dalam jenis terapi seni (Irwanti Sari et al., 2023)

Terapi *doodling* merupakan terapi komplomenter yang berisikan kegiatan menggambar, corat coret dan mewarnai di atas kertas yang dapat menghilangkan gangguan psikologis seperti stres, depresi dan cemas. *Doodling* di yakini sebagai cara yang efektif untuk menenangkan pikiran yang sedang merasakan tekanan dan juga dapat melenyapkan kecemasan. Bahan yang diperlukan untuk terapi *doodling* ini sangat sederhana yaitu kertas, pulpen atau pensil dan pensil warna. Tujuan dari dilakukannya terapi ini yaitu untuk mendistraksi atau mengalihkan perhatian seseorang terhadap suatu masalah yang sedang dihadapi. Menurut penelitian Gede et al., (2017) yang meneliti pengaruh terapi *doodling* terhadap stres lansia, didapatkan

@2024. This is an open-access article.

hasil sebelum diberikan intervensi skor rata-rata yaitu 11,72 yang berarti stres ringan, namun setelah diberikan intervensi terapi *doodling* ada perubahan pada rata-rata nilai skor stres yaitu 11,28 yang berarti adanya penurunan tingkat stres pada lansia.

Menurut penelitian Curry dan Nancy dalam jurnal *American Art Therapy Assciation*, 20-45 menit melakukan aktivitas kreatif dapat mengurangi gangguan psikologis dan menurunkan kadar hormon kortisol. Hormon kortisol pada orang dewasa dapat mempengaruhi terjadinya stres. Karena pada saat menggambar otak akan terangsang untuk dapat meluapkan perasaan. Penelitian Curry dan Nancy di Amerika 90% para responden mengatakan terapi tersebut memberikan dampak positif dan membuat mereka menjadi lebih tenang. Penelitian tentang terapi menggambar di Indonesia juga pernah dilakukan, Hasil dari penelitian yang dilakukan (Gede et al., 2017), tentang pengaruh terapi menggambar terhadap stres lansia dengan hipertensi membuktikan terapi menggambar ini mampu menurunkan 85,9% tingkat stres lansia dengan hipertensi.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 9 Desember 2021 di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal dari catatan rekam medis dalam 3 bulan terakhir pada bulan September-November 2021 di ruangan Kenanga didapatkan jumlah rata-rata pasien bedah yaitu 192 pasien. Pada saat itu hanya tersisa 5 pasien yang belum diantar ke ruang operasi bedah. Berdasarkan hasil wawancara dengan 3 pasien mereka mengaku merasakan cemas berlebih dan takut sampai kepikiran dan sulit beristirahat dan untuk 2 pasien mengatakan merasa biasa saja dan tidak takut sama sekali hal tersebut menandakan bahwa 2 pasien tidak mengalami gejala gangguan psikologis.

Penelitian mengenai terapi menggambar (*doodling*) untuk menurunkan tingkat stres, cemas dan depresi pada pasien pre operasi belum pernah dilakukan, namun pernah dilakukan untuk meneliti penurunan tingkat stres pada lansia. Melihat fenomena tersebut dan belum pernah dilakukan penelitiannya pada pasien pre operasi, Peneliti merasa tertarik dan harus dilakukan penelitian mengenai efektivitas terapi menggambar untuk menurunkan tingkat gangguan psikologis pada pasien pre operasi yang akan melakukan tindakan pembedahan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Experiment with one group pretest-posttest design.* Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *non-probability* dengan sampel 38 pasien pre operasi di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal, dengan kriteria pasien pre operasi usia 18-60 tahun, pasien pre operasi dengan skor DASS minimal ringan, dan pasien yang kooperatif. Alat pengambilan data menggunakan koesioner tingkat gangguan psikologis stres, cemas dan depresi DASS yang telah dilakukan uji validitas. Data hasil penelitian ini dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank test.*

HASIL

Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1 Karakteristik Pasien Pre Operasi berdasarkan usia

Variabel	Mean	SD	IQR	Min-Max	CI 55%
Usia	33,97	7,183	10	19-48	33,08 ± 34,86

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik pasien pre operasi berdasarkan usia minimum yaitu 19 tahun dan mksimum 48 tahun, rata-rata untuk usia yaitu 34 tahun.

@2024. This is an open-access article.

Tabel 2 Karakteristik Pasien Pre Operasi berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan

Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	17	44,7
Perempuan	21	55,3
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	6	15,8
SMA	22	57,9
PT	10	26,3
Pekerjaan		
Bekerja	23	60,0
Tidak Bekerja	15	39,5

Tabel 2 menunjukkan karakteristik pasien pre operasi berdasarkan jenis kelamin dapat diketahui yaitu sebagian besar perempuan yaitu 21 (55,3%). Perhitungan berdasarkan pendidikan yaitu sebagian besar SMA yaitu 22 (57,9%) dan berdasarkan pekerjaan yaitu sebagian besar bekerja yaitu 23 (60,5%).

Tabel 3 Hasil uji Wilcoxon pada Depresi sebelum dan setelah diberikan terapi *Doodling*

Kategori	Pre		Post		*P*
	n	%	n	%	
Normal	1	2,6	6	15,8	0,0001
Ringan	1	2,6	10	26,3	
Sedang	20	52,6	22	57,9	
Berat	16	42,1	0	0	
Sangat Berat		0	0	0	
Total	38	100	38	100	

Berdasarkan tabel diatas, Hasil uji statistik dilakukan dengan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil nilai p yaitu 0,0001 yang artinya < 0,05 yaitu Ha diterima, maka dapat disimpulkan bahwa Terapi *doodling* memberikan Keefektifan terhadap penurunan tingkat Depresi pada pasien pre operasi.

Tabel 4 Hasil uji Wilcoxon pada Kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi *Doodling*

Kategori	Pre		Post		*P*
	n	%	N	%	
Normal	1	2,6	2	5,3	0,0001
Ringan	1	2,6	7	18,4	
Sedang	0	0	20	52,6	
Berat	17	44,7	9	23,7	
Sangat Berat	19	50	0	0	
Total	38	100	38	100	

Berdasarkan tabel diatas, Hasil uji statistik dilakukan dengan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil nilai p yaitu 0,0001 yang artinya < 0,05 yaitu Ha diterima, maka dapat disimpulkan bahwa Terapi *doodling* memberikan Keefektifan terhadap penurunan tingkat Kecemasan pada pasien pre operasi

@2024. This is an open-access article.

Tabel 5 Hasil uji Wilcoxon pada Stress sebelum dan setelah diberikan terapi *Doodling*

Kategori	Pre		Post		*P*
	n	%	n	%	
Normal	2	5,3	2	5,3	0,008
Ringan	25	65,8	25	65,8	
Sedang	11	28,9	11	28,9	
Berat	0	0	0	0	
Sangat Berat	0	0	0	0	
Total	38	100	38	100	

Berdasarkan tabel diatas, Hasil uji statistik dilakukan dengan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil nilai p yaitu 0,008 yang artinya < 0,05 yaitu Ha diterima, maka dapat disimpulkan bahwa Terapi *doodling* memberikan Keefektifan terhadap penurunan tingkat Stress pada pasien pre operasi.

PEMBAHAHASAN

1. Usia

Hasil dari penelitian didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur terbanyak terdapat pada kelompok usia 26-60 tahun yaitu 35 (92,1%) responden dan usia 19 - 25 tahun sebanyak 3 (7,9%) responden. Pada kesimpulannya hasil dari penelitian ini yang paing banyak mengalami gangguan psikologis yaitu pasien dengan usia lanjut.

Usia adalah waktu lamanya hidup atau adanya seseorang di dunia. Usia lansia di Indonesia yaitu seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas, Pada usia lansia lebih mudah mengalami gangguan psikologis dikarenakan lansia mengalami perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain, hal tersebut juga pemicu terjadinya gangguan psikologis pada lansia (Nul Hakim, 2020). Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap konsisi stress fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Darmojo & Martono, 2015).

Menurut (Fitri & Ifdil, 2016) dalam Jurnal intervensi psikologis disini dijelaskan bahwa usia lansia sangat rawan menderita gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, stres dan demensia. Hal tersebut diakibatkan karena pada usia lansia terjadi penurunan pemenuhan kebutuhan dasar dan tidak dapatnya lansia beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang dialaminya.

Menurut analisa peneliti yang didapatkan dari hasil penelitian ini pada usia lanjut gangguan psikologis bisa terjadi karena kurangnya dukungan sosial, kehilangan orang yang dicintai dan mengidap penyakit tertentu yang dapat mengganggu pikiran.

2. Jenis kelamin

Hasil penelitian didapatkan responden berdasarkan jenis kelamin dapat diketahui bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 21 (55,3%). Pada kesimpulannya hasil dari penelitian ini jenis kelamin perempuan paling banyak mengalami gangguan psikologis. Pendapat (Rainville & Hodes, 2019), bahwa jenis kelamin perempuan rawan mengalami gangguan psikologis, karena ada beberapa faktor risiko diantaranya adanya perbedaan hormon seks, perbedaan dalam menghadapi masalah, perbedaan sosialisasi, perbedaan frekuensi dan reaksi terhadap stres dalam kehidupan, perbedaan peran sosial dan pengaruh budaya.

Menurut analisa peneliti jenis kelamin perempuan sangat mudah mengalami gangguan mental hal tersebut disebabkan karena pada tubuh perempuan memiliki hormone estrogen yang berkaitan dengan perubahanan suasana hati, hal tersebut membuat perempuan mudah mengalami

@2024. This is an open-access article.

gangguan emosional. Sehingga meningkatkan hormon kortisol penyebab stres.

3. Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan Pendidikan sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA yaitu 22 (57,9%). Pada kesimpulan penelitian ini yaitu jenis tingkat pendidikan SMA paling banyak mengalami gangguan psikologis.

Tingkat pendidikan adalah suatu kegiatan seseorang dalam mengembangkan kemampuan, sikap, dan bentuk tingkah lakunya, baik untuk kehidupan masa depan. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh positif dari (1) tingkat pendidikan dan pengalaman kerja terhadap kinerja karyawan, (2) tingkat pendidikan terhadap pengalaman kerja, (3) tingkat pendidikan terhadap kinerja karyawan, dan (4) pengalaman kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Mandiri Tri Makmur (Wirawan et al., 2019).

Menurut analisa sintesa peneliti tingkat pendidikan rendah mudah mengalami depresi dikarenakan orang dengan tingkat pendidikan rendah cenderung memiliki pemikiran yang singkat. Pada penelitian ini hasilnya tingkat pendidikan SMA paling banyak mengalami gangguan psikologis, namun menurut peneliti pendidikan SMA bukanlah pendidikan yang rendah, sehingga diharapkan pasien mampu mengendalikan dirinya agar tidak mengalami gangguan psikologis.

4. Pekerjaan

Karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan sebagian besar responden Bekerja yaitu 23 (60,5%). Pada kesimpulannya pasien yang tidak bekerja paling banyak mengalami gangguan psikologis.

Menurut (Dewi et al., 2021) masalah tingkat pekerjaan yang rendah dan penghasilan yang sedikit merupakan salah satu faktor utama seseorang mengalami gangguan psikologis.

Menurut analisa peneliti seseorang dengan pekerjaan yang rendah memiliki beban hidup yang lebih berat, hal tersebut kemungkinan disebabkan pendapat yang di perolah hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan makan tanpa memenuhi kebutuhan lainnya, beban berat tersebut yang menyebabkan terjadinya gangguan psikologis, dipenelitian ini hasilnya paling banyak mengalami gangguan psikologis yaitu pasien yang tidak bekerja, ketika tidak bekerja akan berdampak pada finansial hal tersebut faktor utama penyebab gangguan psikologis.

5. Terapi Doodling Terhadap Depresi

Gangguan Psikologis sebelum diberikan terapi *Doodling* responden sebagian besar memiliki tingkat depresi kategori sedang yaitu sebanyak 20 (52,6%) responden, setelah diberikan terapi *Doodling* responden sebagian besar memiliki tingkat depresi kategori sedang yaitu sebanyak 22 (57,9%) responden. Hasil uji statistik dilakukan dengan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil nilai p yaitu 0,0001 yang artinya < 0,05 yaitu Ha diterima, maka dapat disimpulkan bahwa Terapi *doodling* memberikan Keefektifan terhadap penurunan tingkat Depresi pada pasien pre operasi.

The American Art Therapy Association menyatakan bahwa penelitian menggunakan terapi seni sebgai proses penyembuhan dengan cra mengekspresikan diri dan merefleksikan diri. Tujuan *art drawing therapy* agar dapat mengekspresikan perasaannya melalui gambar yang dibuat dan meningkatkan kognitif ketika menyelesaikan masalah sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasannya (Hu et al., 2021).

6. Terapi Doodling Terhadap Kecemasan

Hasil penelitian ini menunjukkan Gangguan Psikologis sebelum diberikan terapi *doodling* responden sebagian besar memiliki tingkat kecemasan kategori sangat berat sebanyak 19 (50%) responden, setelah diberikan terapi *doodling* responden sebagian besar memiliki, tingkat kecemasan kategori

@2024. This is an open-access article.

sedang sebanyak 20 (52,6%) responden. Hasil uji statistik dilakukan dengan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil nilai p value yaitu 0,000 yang artinya < 0,05 yaitu Ha diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terapi *doodling* memberikan efektifitas terhadap penurunan tingkat Kecemasan pada pasien pre operasi.

Hasil penelitian oleh Nur Shokiyah et al., 2021) menunjukan perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi art therapy. *Art Therapy* merupakan salah satu terapi komplementer untuk menurunkan tingkat stress dan kecemasan (Khaira, 2016). *Art therapy* memiliki salah satu kegiatan menggambar atau yang biasa disebut dengan *art drawing therapy*. *Art drawing therapy* adalah kegiatan yang menggunakan alat gambar, warna, dan media dengan tujuan agar dapat mengekspresikan emosinya. Dalam prosesnya saat menggambar responden dapat menceritakan isi pikiran dan emosi yang sulit diungkapkan sehingga dengan meggambar dapat memberi hiburan serta kegembiraan (Murharyati et al., 2022).

Pengalaman dalam menggambar, melukis ataupun aktivitas artistik lainnya melibatkan proses di otak dan terlihat melalui reaksi tubuh. Proses pembuatan gambar mengaktifkan visual cortex pada otak. Oleh karena itu tubuh akan memberikan respon yang sama ketika menghadapi situasi yang nyata. Sebagai salah satu contoh, pembuatan gambar dalam *art therapy* pada tema tertentu yang berkaitan dengan peristiwa atau kondisi tertentu dapat mempengaruhi emosi dan pikiran

7. Terapi Doodling Terhadap Stress

Gangguan Psikologis sebelum diberikan terapi *doodling* responden sebagian besar memiliki tingkat stress kategori ringan sebanyak 25 (65,8%) responden, setelah diberikan terapi *doodling* responden sebagian besar memiliki tingkat stress kategori ringan sebanyak 25 (65,8%) responden. Hasil uji statistik dilakukan dengan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil nilai p yaitu 0,008 yang artinya < 0,05 yaitu Ha diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terapi *doodling* memberikan efektivitas terhadap penurunan tingkat Stress pada pasien pre operasi.

Stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang berpengaruh langsung pada emosi, proses berpikir dan kondisi fisik seseorang. Hal ini seperti yang diungkapkan (Handayani et al., 2020). Stres merupakan masalah yang mengakibatkan menurunnya motivasi, sulit konsentrasi, murung, sensitif, serta perilaku negatif lainnya Stres dapat menjadi kronik dan menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan berupa depresi dan masalah atau penyakit fisik. Rasa jika tidak tertangani dengan baik, stres dapat menyebabkan gangguan fisik maupun psikologis (gangguan panik, kecemasan, hingga depresi).

Dalam mengatasi stres, sangat diperkenankan untuk menyenangkan diri. Ketika merasa stres, menyenangkan diri sendiri menjadi langkah cepat yang bisa diambil. Bisa dengan berolahraga atau tidur dengan cukup. Namun, bisa juga dengan mencoba hobi baru yang berhubungan dengan kegiatan seni seperti menggambar, mewarnai, bermusik, menyulam dan lain-lain. Terapi *doodling* dapat menurunkan kadar hormon stres kortisol pada orang dewasa. Menciptakan seni meningkatkan aliran darah yang signifikan pada korteks prefontal medial, wilayah di otak yang berkaitan dengan merasa dihargai dan emosi positif (Martin & Hendrik, 2017).

Art therapy menggunakan media seni dan proses kreatif untuk membantu mengekspresikan diri meningkatkan keterampilan coping individu, mengelola stres, dan memperkuat rasa percaya diri. *Art therapy* juga dapat diartikan sebagai kegiatan membuat sebuah karya seni untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan emosional pada individu, baik pada individu yang memiliki kemampuan dalam seni ataupun yang tidak memiliki kemampuan dalam seni. Melalui *art therapy* individu dapat mengungkapkan perasaan yang dialami dengan menggunakan seluruh area atau fungsi dalam diri mereka.

@2024. This is an open-access article.

Publised by CV. Naiwa Best Science

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh terapi *doodling* terhadap penurunan tingkat gangguan psikologis pasien pre operasi.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangan terapi seni di masa yang akan datang dengan memperhatikan pemilihan sampel hendaknya dilakukan secara random, sehingga homogenitas dapat dicapai. Terapi Seni yang diberikan adalah aktivitas lain selain kegiatan menggambar, agar tidak terjadi adanya bias aktivitas dan diberikan hendaknya lebih dari satu kali untuk meningkatkan keefektifan dalam menurunkan kecemasan. Jumlah sampel penelitian di masa yang akan datang juga perlu diperbanyak untuk meningkatkan kemungkinan homogenitas dan normalitas data.

DAFTAR PUSTAKA

Annisa Rizki, F., & Hartoyo, M. (2019). HEALTH EDUCATION USING THE LEAFLET MEDIA REDUCE ANXIETY LEVELS IN PRE OPERATION PATIENTS. In JENDELA NURSING JOURNAL (Vol. 3, Issue 1). http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jnj/about/submissions#authorGuidelines

Darmojo, B., & Martono, H. (2015). Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi 5 (5th ed.). Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Dewi, Y., Relaksana, R., & Siregar, A. Y. M. (2021). Analisis Faktor Socioeconomic Status (SES) Terhadap Kesehatan Mental: Gejala Depresi di Indonesia. Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia, 5(2), 29–40.

Fitri, D., & Ifdil, A. &. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). 5(2). http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor

Gede, D., Agus Setiana, A., Wiyani, C., & Erwanto, R. (2017). PENGARUH ART THERAPY (TERAPI MENGGAMBAR) TERHADAP STRES PADA LANSIA. Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan, 13(2), 192–202. https://www.researchgate.net/publication/324116213_Pengaruh_Art_Therapy_TERAPI_Menggambar_Terhadap_Stres_Pada_Lansia/fulltext/5abef49ba6fdcccda65a0db8/Pengaruh-Art-Therapy-TERAPI-Menggambar-Terhadap-Stres-Pada-Lansia.pdf

Handayani, A. T., Saragih, N. A., Sirait, D., & Faridha. (2020). IMPLEMENTASI ART THERAPHY DALAM MENGURANGI TINGKAT STRES PADA ORANG TUA MURID DIMASA PANDEMI COVID-19.

Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., & Xu, J. (2021). Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. In Frontiers in Psychology (Vol. 12). Frontiers Media S.A. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005

Irwanti Sari, P., Pordaningsih, R., Dwi Prasetya, R., Keperawatan, P., Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, F., Jambi, U., Adminitrasi Rumah Sakit, P., Garuda Putih, S., & D-III Keperawatan, P. (2023). Penerapan Terapi Bermain Mewarnai untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Hospitalisasi pada Anak Usia 3-6 Tahun: Studi Kasus. In Jurnal Ilmiah Ners Indonesia (Vol. 4, Issue 1). https://www.onlinejournal.unja.ac.id/JINI

Khaira, H. (2016). Pengalaman Mahasiswa PSIK FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta mengenai penerapan terapi komplementer dan alternatif.

@2024. This is an open-access article.

Martin, & Hendrik. (2017). ANALISIS FAKTOR KETIDAKMAMPUAN TRANSFER BELAJAR (TRANSFER OF LEARNING) MAHASISWA IKIP-PGRI PONTIANAK. In Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI) (Vol. 2, Issue 1).

Murharyati, A., Kartikasari, M., Mardiyah, S., Mar, M., Sholihah, atus, Rima Agustin, W., & Kusuma Husada Surakarta, U. (2022). PENGARUH ART DRAWING THERAPY TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRE EKLAMSI. In Jurnal Kesehatan Kusuma Husada (Vol. 13, Issue 2).

Nisa, R. M., Ph, L., Arisdiani, T., Program, I, Sekolah, N., Ilmu, T., & Kendal, K. (2018). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT ANSIETAS PASIEN PRE OPERASI MAYOR. In Jurnal Keperawatan Jiwa (Vol. 6, Issue 2).

Nul Hakim, L. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial 43, 11(1), 55. https://doi.org/10.22212/aspirasi.v11i1.1589

Nur Shokiyah, N., Rupa Murni, S., & Seni Rupa dan Desain Institut Seni Indonesia Surakarta, F. (2021). TERAPI SENI UNTUK MENGATASI GANGGUAN KECEMASAN PADA LANSIA AKIBAT PANDEMI COVID-19 (Vol. 13, Issue 2).

Rainville, J. R., & Hodes, G. E. (2019). Inflaming sex differences in mood disorders. In Neuropsychopharmacology (Vol. 44, Issue 1, pp. 184–199). Nature Publishing Group. https://doi.org/10.1038/s41386-018-0124-7

Spreckhelsen, V. T., & Chalil, M. J. A. (2021). TINGKAT KECEMASAN PREOPERATIF PADA PASIEN YANG AKAN MENJALANI TINDAKAN ANASTESI PADA OPERASI ELEKTIF. Jurnal Ilmiah Kohesi, 5(4), 32–41.

Suhadi, & Pratiwi, A. (2020). PENGARUH HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DI RUANG PERAWATAN BEDAH RSUD PAKUHAJI. Jurnal Health Sins, 1(5), 1–12.

Wirawan, K. E., Wayan Bagia, I., Agus, G. P., & Susila, J. (2019). PENGARUH TINGKAT PENDIDIKAN DAN PENGALAMAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN. Bisma: Jurnal Manajemen, 5(1).

@2024. This is an open-access article.