



**Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUPE)**

Volume 1, Nomor 7, September 2024

E-ISSN : [3047-2652](#) P-ISSN : [3048-0337](#)

<https://jurnal.naiwabestscience.my.id/index.php/jupe/>

## **PENERAPAN TERAPI DOODLING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PASIEN PRE-OPERASI DI RUMAH SAKIT KABUPATEN KENDAL**

**Ahmad Asyrofi<sup>1</sup>, Triana Arisdiani<sup>2</sup>, Tambah Dwi Suprobo<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jl. Laut No.31  
Kendal, Jawa Tengah, Indonesia (51311)

Email : [rofi.ners@gmail.com](mailto:rofi.ners@gmail.com)

### **Abstract**

*Pre-operative anxiety is a common problem that can affect the patient's recovery process. This study aims to evaluate the effectiveness of doodling therapy in reducing anxiety in pre-operative patients at Kendal Regency Hospital. The program involved 30 patients who were doodling before surgery. The results showed a 40% decrease in the average anxiety score after the intervention. Doodling therapy has been shown to be effective in helping patients manage anxiety before undergoing surgical procedures.*

**Keywords:** *Doodling Therapy; Anxiety; Pre-Operation; Hospital.*

### **Abstrak**

Kecemasan pre-operasi merupakan masalah umum yang dapat mempengaruhi proses pemulihan pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi doodling dalam mengurangi kecemasan pada pasien pre-operasi di Rumah Sakit Kabupaten Kendal. Program ini melibatkan 30 pasien yang melakukan doodling sebelum operasi. Hasil menunjukkan penurunan skor kecemasan rata-rata sebesar 40% setelah intervensi. Terapi doodling terbukti efektif dalam membantu pasien mengelola kecemasan sebelum menjalani prosedur bedah.

**Kata Kunci :** Terapi Doodling; Kecemasan; Pre Operasi; Rumah Sakit

## PENDAHULUAN

Kecemasan pre-operasi sering dialami oleh pasien yang akan menjalani prosedur bedah, yang dapat menyebabkan komplikasi dan memperlambat proses pemulihan (Friedman et al., 2018). Berbagai pendekatan telah diterapkan untuk mengurangi kecemasan, salah satunya adalah terapi doodling. *Doodling* adalah aktivitas menggambar bebas yang dapat membantu menenangkan pikiran dan mengalihkan perhatian dari kecemasan (Rauscher & Zupan, 2000). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *doodling* dapat mengurangi stres dan meningkatkan fokus (Flett et al., 2013).

## METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Program ini dilaksanakan di Rumah Sakit Kabupaten Kendal selama dua minggu, melibatkan 30 pasien yang dijadwalkan menjalani operasi. Metode yang digunakan dalam program ini adalah:

1. Edukasi Awal: Penyuluhan mengenai pentingnya pengelolaan kecemasan sebelum operasi dan cara melakukan doodling.
2. Sesi Doodling: Mengadakan sesi doodling yang dipandu selama 30 menit sebelum operasi, di mana pasien diberikan kertas dan alat gambar untuk mengekspresikan diri.
3. Kuesioner Kecemasan: Mengukur tingkat kecemasan pasien sebelum dan setelah intervensi menggunakan kuesioner skala Likert.

## HASIL

Setelah terapi doodling, terdapat penurunan skor kecemasan rata-rata sebesar 40% berdasarkan hasil kuesioner. Sebelum intervensi, rata-rata skor kecemasan adalah 28, sedangkan setelah intervensi menjadi 17. Umpan balik dari pasien menunjukkan bahwa *doodling* membantu mereka merasa lebih tenang dan fokus.

## PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang banyak dijumpai dalam masyarakat, baik dalam konteks individu yang menghadapi stres harian

maupun pasien dengan kondisi medis tertentu. Terapi untuk mengatasi kecemasan sering kali melibatkan pendekatan berbasis psikologi, seperti terapi kognitif perilaku (CBT), relaksasi, dan teknik meditasi. Namun, dalam beberapa kasus, pendekatan yang lebih sederhana dan mudah diakses dapat memberikan hasil yang signifikan. Salah satu pendekatan yang cukup menarik adalah terapi *doodling* atau menggambar secara spontan tanpa tujuan tertentu, yang ternyata dapat memberikan efek positif terhadap pengurangan kecemasan.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan, dilakukan intervensi terapi doodling pada sejumlah pasien dengan keluhan kecemasan. Sebelum terapi dilakukan, skor kecemasan pasien yang diukur dengan kuesioner menunjukkan rata-rata skor kecemasan sebesar 28. Setelah sesi *doodling* dilakukan, rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 17, yang menunjukkan penurunan sebesar 40%. Penurunan skor ini menjadi indikator awal yang cukup menjanjikan bahwa *doodling* dapat berfungsi sebagai salah satu alternatif terapi dalam mengurangi kecemasan.

Selain pengukuran kuantitatif melalui kuesioner, umpan balik kualitatif dari pasien juga memberikan informasi penting mengenai dampak terapi doodling. Sebagian besar pasien melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan fokus setelah mengikuti sesi doodling. Beberapa pasien menyatakan bahwa aktivitas menggambar tanpa tekanan untuk menghasilkan karya seni yang sempurna memberikan mereka kesempatan untuk melepaskan diri dari kekhawatiran dan stres yang mereka rasakan.

Terapi *doodling* dapat dijelaskan dari perspektif psikologi sebagai bentuk ekspresi diri yang bersifat bebas. *Doodling* dianggap sebagai aktivitas yang sederhana namun efektif dalam mengurangi stres karena dapat mengalihkan perhatian seseorang dari pikiran yang mengganggu dan membawa fokus pada kegiatan yang lebih menyenangkan dan ringan. Selain itu,

menggambar secara spontan juga mendorong penggunaan otak kanan yang terkait dengan kreativitas, yang dapat membantu dalam menurunkan ketegangan emosional.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Flett et al. (2013), yang menemukan bahwa *doodling* dapat membantu individu mengelola stres dan meningkatkan suasana hati. Aktivitas *doodling* memberi pasien kesempatan untuk mengekspresikan diri dan mengalihkan perhatian dari kecemasan yang mereka alami sebelum operasi. Ini menunjukkan pentingnya pendekatan alternatif dalam manajemen kecemasan di lingkungan medis. Penelitian sebelumnya oleh Boice (2000) menunjukkan bahwa aktivitas *doodling* dapat meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan pada individu yang terlibat dalam aktivitas yang menuntut perhatian, seperti mendengarkan kuliah atau rapat. Selain itu, Kaufman dan Gregory (2013) dalam studi mereka mengenai *creative activities* juga menyebutkan bahwa kegiatan kreatif seperti menggambar dan *doodling* dapat memberikan rasa kontrol dan relaksasi yang meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Hasil yang diperoleh dari intervensi *doodling* ini membuka peluang lebih lanjut untuk mengembangkan metode yang dapat diakses oleh masyarakat luas sebagai bentuk intervensi non-farmakologis dalam menangani kecemasan. Terapi *doodling* tidak memerlukan keterampilan menggambar yang tinggi dan dapat dilakukan oleh siapa saja, yang menjadikannya alternatif yang praktis dan efektif dalam situasi yang memerlukan pengelolaan stres secara cepat dan sederhana.

Beberapa teori psikologi juga mendukung penggunaan *doodling* dalam konteks pengelolaan kecemasan. *The Relaxation Response Theory* yang diajukan oleh Benson (1975) menyatakan bahwa kegiatan yang mengalihkan perhatian dari stres eksternal dapat memicu respons relaksasi dalam tubuh, yang pada

gilirannya mengurangi kecemasan. *Doodling*, sebagai aktivitas yang tidak memerlukan pemikiran yang berat, memungkinkan otak untuk beristirahat dari kekhawatiran dan meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi kecemasan.

Hasil penerapan ini menunjukkan bahwa terapi *doodling* dapat menjadi salah satu teknik yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada individu, dengan penurunan skor kecemasan rata-rata sebesar 40%. Meskipun terapi ini tergolong sederhana dan mudah dilakukan, dampaknya cukup signifikan dalam memberikan rasa tenang dan fokus bagi para pasien. Selain itu, umpan balik positif dari pasien mendukung hipotesis bahwa *doodling* dapat membantu mengurangi kecemasan melalui mekanisme relaksasi dan fokus.

## KESIMPULAN

Program terapi *doodling* di Rumah Sakit Kabupaten Kendal berhasil mengurangi kecemasan pasien pre-operasi. Aktivitas *doodling* dapat menjadi bagian dari intervensi yang lebih luas untuk membantu pasien mengelola kecemasan sebelum menjalani prosedur bedah.

## SARAN

Untuk lebih lanjut, disarankan untuk mengeksplorasi durasi optimal dari intervensi *doodling*, serta potensi penggunaan terapi ini dalam kelompok pasien yang lebih besar dan beragam. Dengan pendekatan yang lebih luas, terapi *doodling* bisa menjadi bagian dari toolkit dalam menangani kecemasan di masyarakat secara lebih menyeluruh. Selain itu, pelatihan untuk staf kesehatan dalam menerapkan terapi ini dapat meningkatkan kualitas dukungan yang diberikan kepada pasien.

## DAFTAR PUSTAKA

Benson, H., & Friedman, R. (2023). *Creative Therapies in Medicine: A Comprehensive Review of Art-Based Interventions for Anxiety and Stress Management in Clinical Settings*. *Journal of Medical Humanities*, 44(1),

22-39.

Flett, G. L., Hand, J., & Hewitt, P. L. (2013). Doodling and mental health: The role of doodling in stress management. *Journal of Health Psychology*, 18(4), 492-499.

<https://doi.org/10.1177/1359105312452005>

Friedman, Z., O'Reilly, A., & Wong, E. (2018). Reducing preoperative anxiety: The role of education and preparation. *Canadian Journal of Anesthesia*, 65(2), 140-147.  
<https://doi.org/10.1007/s12630-017-0990-3>

Kaufman, J. C., & Gregory, J. M. (2023). *Creative Activities and Mental Health: A Focus on the Role of Doodling in Anxiety Reduction*. *Journal of Psychological Well-Being*, 18(2), 112-120.

Rauscher, F. H., & Zupan, M. A. (2000). Classroom drawing improves students' attention and memory. *Educational Psychology*, 20(3), 267-276.

<https://doi.org/10.1080/01443410050028612>