



# *Terapi Mewarnai*

## **HIPER (HARAPAN IBU TENTANG PERSALINAN)**

**PENYUSUN:  
VERONICA YENI RAHMAWATI  
DIAN FITRIA  
ERNAWATI  
KAMILAH HAYATUN NUFUS  
RESTI NOVIANA**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA  
JL. RAYA MANGGA BESAR NO.137-139 JAKARTA  
TAHUN 2022**

# **BUKU PANDUAN (MANUAL BOOK)**



## *Terapi Mewarnai*

# **HIPER**

## **(HARAPAN IBU TENTANG PERSALINAN)**

**PENYUSUN:**  
**VERONICA YENI RAHMAWATI**  
**DIAN FITRIA**  
**ERNAWATI**  
**KAMILAH HAYATUN NUFUS**  
**RESTI NOVIANA**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA**  
**JL. RAYA MANGGA BESAR NO.137-139 JAKARTA**  
**TAHUN 2022**

## **TERAPI MEWARNAI HIPER (Harapan Ibu Tentang Persalinan)**

Terapi Mewarnai HIPER (Harapan Ibu tentang Persalinan) merupakan suatu bentuk terapi yang diberikan pada ibu hamil menggunakan metode mewarnai di kertas gambar dengan gambar yang menarik bagi para ibu hamil. Pemberian terapi mewarnai HIPER (Harapan Ibu tentang Persalinan) sangat dibutuhkan ibu hamil untuk mengurangi rasa cemas dan khawatir mengenai proses persalinannya dengan aktivitas mewarnai. Pemberian intervensi berupa terapi mewarnai pada ibu hamil merupakan bentuk aktivitas seni yang menarik bagi ibu hamil.

Ibu hamil dapat berimajinasi dan mengekspresikan karyanya melalui warna dalam kertas gambar. Gambar yang diberikan pun bernuansa pemandangan dan gambar ibu serta bayi di dalam pelukan. Hal ini membuat ibu hamil merasakan kebahagiaan menjadi seorang ibu.

Kehamilan adalah anugerah terindah karena banyak hal menakjubkan dan tak mudah. Ibu hamil harus merasakan kebahagiaan dan terbebas dari ketakutan menghadapi persalinan. Kesejahteraan ibu menjelang persalinan adalah rasa percaya diri dan dukungan dari orang terdekat yang meyakinkan ibu dapat menghadapi persalinan dengan lancar.

## **PERSIAPAN ALAT**

1. Buku terapi mewarnai HIPER (Harapan Ibu tentang Persalinan) yang siap untuk diwarnai.
2. Pensil warna/crayon/spidol warna.
3. Meja.
4. Kursi.
5. Rautan untuk pensil warna.

## **PERSIAPAN IBU**

1. Posisi yang nyaman
2. Lokasi untuk mewarnai yang terang
3. Baju yang longgar agar lebih nyaman
4. Air minum jika ibu merasa haus
5. Lingkungan yang tenang

## **LANGKAH-LANGKAH**

1. Sebelum memulai mewarnai, ibu berdoa terlebih dahulu.
2. Posisi ibu nyaman dengan duduk di kursi dan menggunakan meja.
3. Ibu mewarnai gambar dimulai dari gambar pertama terlebih dulu.
4. Ibu bebas memilih warna yang disukai untuk mewarnai gambar tersebut.
5. Ibu dapat mewarnai gambar tersebut sambil bernyanyi atau mendengarkan musik yang disukai.
6. Jika ibu merasa haus, ibu dapat minum terlebih dahulu.
7. Gambar yang telah selesai diwarnai disimpan dan diberi tanggal pengerjaannya.
8. Selesai mewarnai, ibu berdoa terlebih dulu.
9. Mewarnai gambar cukup 1 gambar dalam 1 minggu.
10. Untuk memulai gambar berikutnya, ikuti langkah-langkah seperti di atas.







