



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis Di Rsud Undata Sulawesi Tengah

The Effect of Expressive Writing Therapy on Reducing Stress Levels in Patients Undergoing Hemodialysis at Undata Regional Hospital, Central Sulawesi

Wildianty M. Manggi^{1*}, Masri Dg. Taha², Ahmil³

^{1,2,3}Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara

*Email Korespondensi: wildiantimanggi@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 10 Sep, 2025

Revised: 12 Nov, 2025

Accepted: 14 Dec, 2025

Kata Kunci:

Expressive Writing Therapy;
Stres; Hemodialisis

Keywords:

*Expressive Writing Therapy;
Stress; Hemodialysis*

DOI: [10.56338/jks.v8i12.9386](https://doi.org/10.56338/jks.v8i12.9386)

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyakit ginjal merupakan masalah kesehatan dunia dengan peningkatan insidensi dan prevelensi yang cukup tinggi. secara rutin sehingga mengakibatkan terjadi gangguan psikologi salah satunya yaitu stres. Expressive Writing Therapy merupakan terapi psikologis yang dapat menurunkan tingkat stres dengan cara menulis untuk merefleksikan pikiran dan perasaan. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan perbedaan tingkat stres pada pasien penderita penyakit ginjal yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata sebelum dan setelah diberikan Expressive Writing Therapy. Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain Pre-Experimen menggunakan rancangan One Grup Pre Test And Post Test Desain. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 87 orang dan sampel berjumlah 47 dengan teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling dengan uji yang digunakan yaitu Mc.Nemar. Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa nilai $p=0.00$ ($p \leq 0,05$). Tingkat stres responden sebelum melakukan Expressive Writing Therapy adalah stres berat (66.0%), stres sedang (29.8%), dan stres ringan (4.3%). Sedangkan tingkat stres setelah dilakukan Expressive Writing Therapy adalah stres ringan (23.4%), stres sedang (55.3%), dan stres berat (21.3%). Kesimpulan: Ada pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap penurunan tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata Sulawesi tengah. Saran: Di harapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan dan masukan sebagai intervensi nonfarmakologi dalam penurunan stress.

ABSTRACT

Background: Kidney disease is a global health problem with a significant increase in incidence and prevalence. Regularly, it can lead to psychological disorders, one of which is stress. Expressive Writing Therapy is a psychological therapy that can reduce stress levels by writing to reflect thoughts and feelings. Objective: This study aims to determine the difference in stress levels in kidney disease patients

undergoing hemodialysis at Undata Regional Hospital before and after receiving Expressive Writing Therapy. Method: This study was quantitative with a pre-experimental design using a one-group pre-test and post-test design. The population in this study was 87 people and a sample of 47 people. The sampling technique used purposive sampling with the McNemar test. Results: The study showed a p-value of 0.00 ($p \leq 0.05$). The stress levels of respondents before receiving Expressive Writing Therapy were severe stress (66.0%), moderate stress (29.8%), and mild stress (4.3%). Meanwhile, stress levels after Expressive Writing Therapy were mild (23.4%), moderate (55.3%), and severe (21.3%). Conclusion: Expressive Writing Therapy has an effect on reducing stress levels in patients undergoing hemodialysis at Undata Regional Hospital, Central Sulawesi. Recommendation: It is hoped that the results of this study can provide material and input for non-pharmacological interventions to reduce stress.

PENDAHULUAN

Ginjal merupakan salah satu organ yang mempunyai banyak peranan penting bagi tubuh manusia, selain peranan utamanya dalam produksi urin, ginjal juga berfungsi dalam menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, pengaturan status asam-basa (pH darah), pembentukan sel darah, pengaturan darah hingga pembentukan vitamin D aktif (Rohim, A 2019).

Prevelensi penyakit ginjal kronis menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun (2018) menjelaskan bahwa gagal ginjal kronik adalah masalah Kesehatan terdapat 1/10 penduduk dunia dengan penyakit ginjal kronik dan di perkirakan 5 sampai 10 juta kematian pasien setiap tahun, dan di perkirakan 1,7 juta kematian setiap tahun karena kerusakan ginjal akut (Zulfan et al.,2021)

Berdasarkan hasil riset Kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2018 berdasarkan diagnosis dokter Indonesia prevelensi penyakit gagal ginjal kronik pada usia lebih dari 15 tahun di Indonesia adalah 713.783 orang. Pada tahun 2019, provinsi Sulawesi tengah menempati urutan ke-lima dengan kejadian penyakit ginjal kronik di Indonesia dengan angka prevelensi 0,52% atau 7.847 orang. Berdasarkan data dari Unit Hemodialisis RSUD Undata bahwa jumlah pasien yang menjalani hemodialisis selama tahun 2023 sebanyak 87 orang

Seorang yang didiagnosa penyakit ginjal kronik harus rutin menjalani terapi hemodialisis ini untuk mengganti fungsi sekresi dan ekskresi ginjal yang sudah rusak pada nefron penyusunan utama ginjal dan beberapa penting dalam proses penyaringan darah. Namun seorang yang telah menjalani terapi hemodialisis akan mengakibatkan ketergantungan pada mesin dialisis seumur hidup untuk mengganti fungsi ginjal, hal ini mengakibatkan terjadinya perubahan dalam kehidupan penderita penyakit ginjal kronik baik secara fisiologis maupun psikologi. Sebagian besar penderita penyakit ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisis mengalami gangguan psikologi salah satunya yaitu stress (Rahayu F., Ramlis 2019).

Pasien penyakit ginjal kronik menjalani terapi hemodialisis 2-3 kali seminggu dan menghabiskan waktu 4-6 jam dalam satu kali menjalani terapi hemodialisis, proses ini akan mengakibatkan timbulnya perasaan tegang, cemas, stress serta depresi yang berbeda setiap orang dan berdampak negatif pada Kesehatan dan kualitas hidup (Rahayu F., Ramlis 2019).

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah stres dengan cara terapi farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yaitu psikoterapi. Psikoterapi atau bisa di kenal terapi kejiwaan, psikoterapi kognitif dilakukan dengan tujuan untuk memulihkan fungsi kognitif seseorang, yaitu kemampuan berfikir secara rasional, berkonsentrasi dan daya ingat salah satunya adalah *expressive writing therapy*. Penelitian yang dilakukan oleh Danarti dan kawan-kawan (2018) tentang pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap penurunan depresi, cemas, dan stres, di dapatkan hasil perbedaan yang bermakna antara skor rata-rata stres pada sampel setelah di berikan intervensi *Expressive Writing Therapy*.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 22 Januari di unit RSUD Undata pada 12 orang pasien yang menjalani terapi, 7 responden mengatakan masih merasa cemas, stres saat menjalani terapi hemodialisis, perasaan yang mudah marah atau mudah tersinggung, serta kesulitan

tidur ketika malam hari, hal ini disebabkan karena beberapa faktor yaitu antara lain yang mereka baru menjalani terapi hemodialisis selama 1-2 tahun dan tidak adanya dukungan dari keluarga berupa dalam keadaan sibuk. Sedangkan 5 responden lainnya mengatakan sudah tidak merasakan perasaan cemas hingga stres. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor antara lain mereka sudah lama menjalani hemodialisis secara rutin selama 3-4 tahun dan berusia lanjut, yang dimana pasien yang berusia lanjut lebih cenderung menerima keadaan yang dialami, sehingga mereka sudah di tahap fase menerima terhadap kondisi yang mereka jalani.

Berdasarkan masalah di atas maka, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap penurunan tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dan penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-experimen dengan pendekatan one grup pre test and post design, yaitu racangan penelitian yang menggunakan satu kelompok subjek dengan cara melakukan pengukuran sebelum dan setelah perlakuan. Efektivitas perlakuan ini di nilai dengan cara membandingkan nilai post test dengan pre test. Penelitian ini dilaksanakan di ruangan Hemodilisis RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 47 orang. Yang terdiri dari: 1) Pasien penyakit yang baru menjalani hemodialisis ≤ 12 bulan. 2) Pasien penyakit yang menjalani hemodialisis 2-3 kali dalam seminggu. 3) Pasien penyakit yang bersedia menjadi responden dengan menanda tangani *informed consent*.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini data yang di perlukan adalah data primer dan data sekunder. Data primer ialah data yang diperoleh langsung dari sumber data disebut data primer, responden yang di jadikan sampel dalam penelitian diminta untuk mengisi kuesioner secara langsung untuk mengetahui untuk memenuhi data primer. Sedangkan data sekunder di peroleh dari unit Hemodialisis Undata Palu

Analisa Data

Data yang di peroleh akan diolah dengan program pada komputer kemudian dianalisa sebagai bahan pertimbangan pengambilan kesimpulan dan keputusan, Analisa data yang digunakan dalam penelitian tersebut meliputi:

Analisa Univariat

Analisa univariat untuk mengkarakteristik setiap variabel yang diteliti. Bentuk Analisa univariat bergantung pada apa yang dilakukan temuan penelitian untuk masing-masing variabel, biasanya hanya dihasilkan distribusi atau persentase dari masing-masing variabel dalam analisis ini. (Notoatmodjo, 2018).

Dengan rumus :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan : P = Presentase

f = Jumlah jawaban benar

n = jumlah

Analisa Bivariat

Analisa Bivariat adalah analisis yang digunakan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap penurunan tingkat stres pada pasien penyakit ginjal yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata. Penelitian ini menggunakan hipotesis komparatif dengan data kategorik berpasangan ordinal (Dahlan, 2017). Persyaratan penggunaan uji *McNemer* yaitu sebagai berikut :

- Skala data kategorik
- Jumlah kategorik ada 2
- Data berpasangan
- Dilakukan 2 kali pengukuran pada 1 sampel

$$x^2 = \frac{(|A - D| - 1)^2}{A + D} \text{ dengan } dk = 1$$

Keterangan:

x^2 : koef Chis square

A : nilai pada sel a

D : nilai pada sel d

Uji alternatif yang digunakan yaitu:

- a. Jika jumlah iterasi dua dan jumlah kategori lebih dari dua maka uji yang digunakan adalah homogenitas marjinal atau uji *Wilcoxon*.
- b. Apabila jumlah kemunculan lebih dari dua pada kategori kedua, maka uji yang digunakan adalah uji *Cochrane*.
- c. Apabila jumlah literasi lebih dari dua, dan jumlah kategori lebih dari dua, maka uji yang digunakan adalah uji *Friedman*.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia.

No	Usia	Frekuensi(f)	Persentase (%)
1.	36-45 Tahun	12	25.5
2.	46-59 Tahun	23	48.9
3.	60-74 Tahun	12	25.5
Total		47	100

Sumber : Data Primer 2024

Klasifikasi usia: Depkes RI

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 47 responden yang menjalani hemodialisis sebagian besar pada rentang usia 60-74 tahun berjumlah 12 responden (25.5 %), dan sebagian kecil responden pada rentang usia 46-59 tahun dan rentang usia 36-45 tahun masing-masing berjumlah 12 responden (25.5%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi(f)	Persentase(%)
1.	Laki-laki	22	46.8
2.	Perempuan	25	53.3

Total	47	100
-------	----	-----

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 47 responden yang menjalani hemodialisis jenis kelamin laki-laki berjumlah 22 responden (46.8 %), dan jenis kelamin perempuan berjumlah 25 responden (53.3%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pendidikan

No.	Pendidikan	Frekuensi(f)	Persentase(%)
1.	SD	5	10.6
2.	SMP	9	19.1
3.	SMA	19	40.4
4	PERGURUAN TINGGI	14	29.8
Total		47	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 47 responden yang menjalani hemodialisis sebagian besar berpendidikan perguruan tinggi berjumlah 14 responden (29.8%), dan sebagian kecil yaitu berpendidikan SMA berjumlah 19 responden (40.4%) dan berpendidikan SMP berjumlah 9 responden (19.1%) SD berjumlah 5 responden (10.6%)

Lamanya Hemodialisis (HD)

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama HD

No.	Lama HD	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	3 Bulan	8	17.0
2.	4 Bulan	6	12.8
3.	8 Bulan	8	17.0
4.	9 Bulan	4	8.5
5.	10 Bulan	4	8.5
6.	11 Bulan	5	10.6
7.	12 Bulan	12	25.5
Total		47	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 47 responden, yang Sebagian besar telah menjalani Tindakan hemodialisis dengan lama 12 bulan berjumlah 12 responden (25.5%), dan sebagian kecil responden telah menjalani hemodialisis dengan masa waktu 3 bulan berjumlah 8 responden (17.0%), dengan masa waktu 8 bulan berjumlah 8 responden (17.0%), dan responden telah menjalani hemodialisis yaitu dengan masa waktu 11 bulan berjumlah 5 responden (10.6%), responden yang menjalani hemodialisis yaitu dengan masa waktu 9 bulan berjumlah 4 responden (8.5%), 10 bulan berjumlah 4 responden (8.5%), dan responden yang menjalani hemodialisis pada 4 bulan berjumlah 6 responden (12.8%).

Analisis Univariat

Distribusi frekuensi tingkat stres responden sebelum melakukan *expressive writing therapy*

Tabel 5. Distribusi frekuensi tingkat stres sebelum melakukan *expressive writing therapy*

No.	Tingkat Stres	Frekuensi(f)	Persentase(%)
1.	Ringan	2	4.3
2.	Sedang	14	29.8
3.	Berat	31	66.0
Total		42	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 47 responden yang menjalani hemodialisis sebelum melakukan *expressive writing therapy*, mengalami stres berat berjumlah 31 responden (66.0%), sebagian kecil mengalami stres sedang berjumlah 14 responden (29.8%), dan stres ringan berjumlah 2 responden (4.3%).

Distribusi frekuensi tingkat stres responden setelah melakukan *expressive writing therapy*

Tabel 6. Distribusi frekuensi tingkat stres setelah melakukan *Expressive Writing Therapy*

No.	Tingkat Stres	Frekuensi(f)	Persentase(%)
1.	Ringan	11	23.4
2.	Sedang	26	55.3
3.	Berat	10	21.3
Total		47	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 47 responden yang menjalani hemodialisis setelah melakukan *Expressive Writing Therapy*, mengalami penurunan tingkat stres menjadi stres ringan berjumlah 11 responden (23.4%), dan mengalami penurunan tingkat stres sedang berjumlah 26 responden (55.3%).

Analisis Bivariat

Pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata

Tabel 7 Pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat stres yang menjalani hemodialisi.

		Stres Post Test				<i>p</i>
		Ringan	Sedang	Berat	Total	<i>Value</i>
Stres Pre Test	Ringan	2	0	0	0	2
		4.3%	0.0%	0.0%	4.3%	0.000
	Sedang	7	7	0	14	
		14.9%	14.9%	0.0%	29.8%	
	Berat	2	19	10	31	
		4.3%	40.4%	21.3%	66.0%	

Total	11	26	10	47
	23.4%	55.3%	21.3%	100.0%

Pada tabel 7 menunjukan bahwa hasil test statistik uji *Mc. Nemar* tingkat rata- rata sebelum melakukan *Expressive Writing Therapy* adalah 31 responden mengalami kategori stres berat (66.0%), 2 responden mengalami kategori stres ringan (4.3%), dan 14 responden mengalami kategori stres sedang (29.8%). Sedangkan hasil dari tingkat stres sesudah melakukan *Expressive Writing Ttherapy* adalah 10 responden kategori stress berat (21.3%), 11 responden mengalami kategori stres ringan (23.4%), dan 26 responden mengalami kategori stres sedang (55.3%). Terlihat dari perbedaan antara sebelum dan sesudah di lakukan *Expressive Writing Therapy* maka hasil uji statistik di dapatkan *P Value* 0.000 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan *Expressive Writing Therapy* terhadap penurunan tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata.

DISKUSI

Tingkat stres sebelum melakukan *Expressive Writing Therapy* pada pasien yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata.

Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 5 dengan jumlah responden 47 orang sebelum melakukan *expressive writing therapy* didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang berjumlah 14 responden (29.8%), dan sebagian kecil mengalami stres ringan berjumlah 2 responden (4.3%), serta responden yang mengalami stress berat berjumlah 31 orang (66.0%).

Peneliti berasumsi bahwa dari 47 responden sebelum melakukan *expressive writing therapy* bahwa penyebab stres yang dialami oleh pasien yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata yaitu lama HD (hemodilisis), hal ini dikarenakan pasien yang baru menjalani proses hemodialisis cenderung akan lebih mudah stres akibat adanya perubahan pola hidup yang dialaminya, sedangkan pasien yang sudah lama menderita penyakit ginjal memiliki banyak pengalaman dalam berbagai macam bentuk stressor, sehingga pasien dapat mudah beradaptasi dengan kondisinya. Penyebab lainnya yaitu tentang masalah usia, dimana semakin bertambah usia seseorang maka sering berjalannya waktu terjadi kemunduran fisik maupun psikologis secara bertahap, sehingga kondisi tersebut dapat menimbulkan stres. Faktor lainnya yaitu tingkatan Pendidikan, tingkatan Pendidikan menjadi faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan, seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih mudah menerima informasi terhadap keputusan terbaik dalam melakukan mekanisme koping untuk mengatasi stres.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ariyanti dan Suriyanto (2018) tentang Hubungan Antara Lama Menjalani Hemodialisis Dengan Mekanisme Koping Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Di Rumah Sakit Gatoel Mojokerto menyatakan bahwa pasien penyakit ginjal yang baru menjalani hemodialisis < 1 tahun belum bisa menerima kondisi yang dialaminya dengan tahap *deniel*. *Deniel* menyatakan bahwa penolakan terhadap realitas atau penolakan untuk menerima kenyataan yang dihadapi, sehingga pasien yang menjalani homodialisis merasa sedih, marah, takut, kehilangan harapan dengan kejadian yang terjadi pada dirinya. Pandangan negatif yang dirasakan pasien, ketidakberdayaan keputusan, dan tidak adanya semangat, membuat pasien melakukan mekanisme koping maladaptif yang merupakan penyebab stres.

Stres mempengaruhi banyak aspek dalam kehidupan manusia. Dalam aspek kognitif, stres menyebabkan gangguan pada fungsi kognitif dalam menurunkan atau meningkatkan perhatian pada sesuatu. Dalam aspek emosi, stres dapat menimbulkan rasa ketakutan yang merupakan reaksi yang umum ketika individu merasa terancam, menimbulkan perasaan sedih atau depresi serta memicu rasa marah terutama individu mengalami situasi yang membahayakan atau membuat frustrasi. Stres muncul

ketika seseorang melakukan penyesuaian diri terhadap sesuatu peristiwa atau situasi. Keadaan sakit menyebabkan munculnya tuntutan pada sistem biologis dan psikologis seseorang, dimana tingkat stres yang akan muncul karena tuntutan ini tergantung pada umur dan jenis penyakit yang dialami seseorang.

Tingkat stres setelah melakukan *expressive writing therapy* pada pasien yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata

Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 6 dengan jumlah responden 47 orang setelah melakukan *expressive writing therapy* didapatkan hasil bahwa Sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat stres ringan berjumlah 11 responden (23.4%), dan Sebagian kecil mengalami penurunan tingkat stres menjadi stres sedang berjumlah 26 responden (55.3%), dan responden yang mengalami penurunan tingkat stres berat berjumlah 10 responden (21.3%).

Peneliti berasumsi bahwa dari 47 responden yang menjalani hemodialisis mengalami penurunan tingkat stres, penurunan tingkat stres tersebut disebabkan oleh *expressive writing therapy*. Pada proses *expressive writing therapy* dilakukan sebanyak 4 tahap dengan durasi 15-30 menit tiap tahapnya, terapi psikologis ini dilakukan dengan cara menuliskan perasaan terdalam mengenai sesuatu peristiwa yang mendalam, emosional, maupun traumatis dalam hidup, melalui menulis individu diberikan kesempatan untuk bisa menuangkan hal yang bersifat personal dan mendalam tentang hal yang menyedihkan atau membekas di kehidupan, dengan melakukan *expressive writing therapy* pasien penderita penyakit ginjal dapat mengembangkan pemahaman yang lebih rasional tentang pikiran, perasaan, dan melepaskan tekanan-tekanan dalam dirinya sehingga mampu melakukan strategi koping yang lebih baik. Selain itu dengan cara menulis dapat meningkatkan Kesehatan mental seperti stres dan mampu mengalihkan perhatian seseorang yang berkaitan dengan pusat pikiran yang mengganggu atau pikiran negatif, sehingga memperoleh pemikiran yang lebih baik dan positif.

Menurut Pennerbaker & Smyth (2020) *expressive writing therapy* mampu menurunkan tingkat stres hal ini dikarenakan saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya yaitu perasaan sedih, kecewa, dan perasaan duka ke dalam tulisan tangan, maka individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreatifitas, meningkatkan memori, memperbaiki kinerja otak, dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Respati (2019) tentang Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa Di RSUD Tindar Kota Magelang menyatakan bahwa dengan meluapkan ekspresi emosional dengan menulis berdasarkan pengalaman traumatisnya dapat mengurangi stres fisiologis pada tubuh. Proses menulis memungkinkan pasien penyakit ginjal kronik belajar mengatur mekanisme koping mereka secara positif. Sehingga dengan menulis dapat membantu seseorang yang mengalami stres untuk mengatur strategi kopingnya terhadap peristiwa traumatis untuk menjadi lebih adaptif, rasional, memahami diri sendiri, orang lain, serta lingkungan.

Pada penelitian ini responden melakukan *expressive writing therapy* pada kehidupan sehari-hari berdasarkan tahapan selama 2 minggu. Berdasarkan hasil kontrol yang dilakukan secara langsung antara peneliti dan responden pada saat jadwal hemodialisis, responden senang saat mengaplikasikan *expressive writing therapy* di kehidupan sehari-hari, responden juga mampu merasakan perubahan dalam pengendalian stres dengan cara menjalani dan menerima apa yang terjadi tanpa melakukan penilaian dan melibatkan masa lalu dan masa depan dengan rasa penerimaan.

Pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap penurunan tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata.

Berdasarkan hasil pengujian *Mc.Nemar* pada 47 responden sebelum dan sesudah dilakukan *expressive writing therapy* di peroleh hasil ($p \text{ value} = 0.000 < \alpha = 0.05$). Nilai $p \text{ value}$ lebih kecil dari 0,05 maka dapat dikatakan secara statistik ada pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata.

Peneliti berasumsi, bahwa stres yang dialami pasien penderita penyakit ginjal yang menjalani hemodialisis mengalami penurunan setelah melakukan *expressive writing therapy* selama 2 minggu. Terjadinya penurunan tingkat stres pada pasien penderita penyakit ginjal yang menjalani hemodialisis ini dikarenakan pasien sudah mampu menatasi stres dan melakukan mekanisme koping yang baik. Pada hasil penelitian ini terdapat perbedaan skor yang berbeda-beda pada masing-masing responden, hal ini disebabkan oleh mekanisme koping dan pola pikir individu yang berbeda-beda, individu yang selalu berpikir rasional mampu mengendalikan situasi dan cenderung mengalami resiko stres yang kecil, sebaliknya individu yang tidak dapat menendalikan situasi semakin besar kemungkinan stres yang dialami. Tidak hanya pola pikir namun ada juga kepribadian dan kepercayaan seseorang. Kepribadian seorang individu atau pasien penyakit ginjal dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres, salah satu contoh tipe kepribadian adalah *introvert* dan *extrovert*, seseorang yang mempunyai kepribadian *introvert* cenderung mudah stres karena mempunyai sifat yang pemalu, tidak banyak bicara dan tertutup, sedangkan seseorang yang mempunyai *extrovert* tidak mudah stres karena mempunyai sifat yang senang bersosialisasi dan terbuka.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Suprihatiningsih (2021) tentang Hubungan Mekanisme Koping Dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Hemodialisis menyatakan bahwa ada 2 faktor yang mempengaruhi mekanisme koping pada pasien penyakit ginjal yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri meliputi umur, kepribadian, intelegensi, Pendidikan, nilai kepercayaan, dan budaya, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri meliputi dukungan sosial, lingkungan, ekonomi, serta penyakit yang dialami.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Respati (2019) menyatakan bahwa *expressive writing therapy* mampu mengurangi stres fisiologis yang dialami seseorang, hal ini dikarenakan terapi yang diberikan membantu individu mengembangkan pemahaman yang lebih positif dan rasional tentang pikiran, perasaan, dan melepaskan tekanan-tekanan dalam diri seseorang sehinggamampu mengembangkan strategi koping yang lebih baik. Oleh karena itu *expressive writing therapy* menjadi pilihan yang paling tepat untuk media penyembuhan dan peningkatan Kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, sehingga stres yang terus menerus mengganggu karena dari terapi ini dapat memberikan efek samping terapeutik pada emosional seseorang serta memfasilitasi untuk melakukan menuangkan rasa emosional.

Intervensi yang dilakukan perawat di unit hemodialisis RSUD Undata dalam mengatasi stres pada pasien yang menjalani hemodialisis salah satunya yaitu dengan cara komunikasi terapeutik terhadap pasien sebelum menjeskan proses hemodialisis, dengan melakukan dan menanyakan kondisi dan perasaan yang dirasakan pasien, serta mendampingi pasien ketika pasien tidak didampingi oleh keluarga saat melakukan hemodialisis. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai terapo non farmakologi atau terapy psikologis untuk mengatasi stres, kecemasan, hingga depresi yang terjadi pada setiap individu terutama pada pasien yang menderita penyakit ginjal.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah bagaimana mengumpulkan dan meminta persetujuan dari responden yang menjalani hemodialisis. Dikarenakan perubahan *mood* yang menjalani hemodialisis menjadi salah satu hambatan dalam penelitian ini, sikap *over protective* terhadap tingkat stres membuat peneliti kesulitan untuk meminta persetujuan responden dalam melakukan *Expressive Writing Therapy*. Di lapangan hambatan yang paling dirasakan oleh peneliti yaitu *gender* dari peneliti, perbedaan *gender* akan menjadi hambatan utama dikarena sikap yang menjalani hemodialisis terkadang tidak mengizinkan peneliti untuk melakukan *Expressive Writing Therapy*. Sehingga peneliti hanya mengambil responden yang benar-benar setuju baik dirinya sendiri maupun keluarganya.

KESIMPULAN

Tingkat stres pasien yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata sebelum melakukan *expressive writing therapy* dengan presentase 66.0% mengalami stres berat berjumlah 31 responden, 29.8% mengalami stres sedang, berjumlah 14 responden dan 4.3% mengalami stres ringan berjumlah 2 responden

Tingkat stres pasien yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata sesudah melakukan *expressive writing therapy* mengalami stres sedang, dan 23.4% kategori stres ringan berjumlah 11 responden, mengalami stress sedang, 55.3% berjumlah 26 responden.

Ada pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata Sulawesi Tengah.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam mengembangkan ilmu tentang *expressive writing therapy* terhadap keperawatan jiwa sebagai solusi terapi psikologis dalam menurunkan stres.

Disarankan bagi masyarakat agar dapat memberi dukungan terhadap pemahaman *expressive writing therapy* agar dapat membantu meminimalisir kejadian stres pada setiap individu maupun keluarga

Bagi Instansi Tempat Meneliti, penelitian ini membuktikan bahwa *expressive writing therapy* mampu menurunkan stres pada pasien yang menjalani hemodialisis Di RSUD Undata, oleh karena itu diharapkan terapi ini dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan stres pada pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, F. & Sudiyanto, H. Hubungan Antara Lama Menjalani Hemodialisis Dengan Mekanisme Koping Pasien Penyakit Ginjal Kronik Di Ruman Sakit Gatoel Mojokerto. Hosp, Majapahit. Vol. 9, 109-118(2018)
- Danarti, N.K., Sugiarto, A. and Sunarko, S. (2019) 'Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stres Pada Remaja Di Panti Rehabilitas Sosial Psm Antasena Magelang', Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 1(1), p. 48. Available
- Hadrianti, D., Yarlitasari, D. & Rusnilawati. Pengalaman Menjalani Hemodialisis Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Rs Banjarmasin. 2-Trik Tunas-tunas Ris. Kesehat. Vol.8 82-89 (2018)
- Harahap, S. A. J., Yustina, I. & Ardinita, D Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis Di Rsud Dr. Pirngadi Medan. Ideal Nurs J. Vol.6, 1-9 (2019)
- Hanafiah, Adang Sutedja, L.A. (2020) Pengantar Statistika. Edited by Elan Jaelani. Widina Bhakti Persada Bandung.
- Krisbyanto, R., Donsu, J. D. T. & Mendri, N. K. Gambaran Kepatuhan Diet Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Di Unit Hemodialisa Rsud Penambahan Senopati Bantul. Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Vol.8 (2019)
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. Kementrian kesehatan RI (2018)
- Muhtadini, R.L. (2019) Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (smp) full Day School, Energies. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ningtiyas, D. W., Yuwono, S. and Psi, S. (2020) 'Validasi Modul Expressive Writing Therapy (Terapi Menulis Ekspesif) untuk Warga Binaan'
- Nurlinawati, N., Rudini, D. & Yuliana, Y. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Hemodianamik Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. J. Karya Abdi Masy. 3, 100-111 (2019)
- Rahayu, F., Ramlis, R. & Fernando, T. Hubungan Frekuensi Hemodialisis Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. J. Keperawatan Silampari. Vol. 1 (2018)

- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S. & Sumartini, S. Tingkat Stres Dan Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini. j. Pendidik Keperawatan Indones. Vol. 5, 25-33 (2019)
- Rohim, A. & Fransiska, S. S. Hubungan Frekuensi Hemodialisis Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di RSUD 45 Kuningan. (2019)
- Respati, Harlis, Dwi Ari Murti Widigdo, Erna Erawati, dan Heru Supriyatno. "PENGARUH EXPRESSIVE WRITING THERAPY TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI TERAPI HEMODIALISA (HD) DI RSUD TIDAR KOTA MAGELANG," t.t.
- Respati, H. Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa (HD) Di R Tidar Kota Magelang. Poltekkes Semarang (Poltekkes Semarang, 2019)
- Stuart & W, Gail. Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart 11. (Elsevier, 2019)
- Surianto, A. G., Wulandari, N. A. & Darmawan, A. Penurunan Hemoglobin Pada Penyakit Ginjal Kronik Setelah Hemodialisis di RSU "KH" Batu. J. Ners dan Kebidanan (Journal Ners Mideifery) vol.6, 211-217 (2019)
- Suprihatiningsih, T., Pranowo, S. & Pernama, K. G. Hubungan Mekanisme Koping Dan Dukungan Keluarga Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Hemodialisis. J. Kesehat. Al-Irsyad. Vol.14,60-64 (2021)
- Syafirah, Nurul Ilmi, Yulta Kadang, dan Lilik Utami. "Hubungan Dukungan Keluarga dan Perilaku Caring Perawat Terhadap Kepatuhan Pasien Gagal Ginjal yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah" 2, no. 01 (2023).
- Widyawati, R. Lama Waktu Menahan Rasa Haus Setelah Setelah Berkumur Dengan Obat kumur Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis Di Rs Roemani Muhammadiyah Semarang. vol. 52 (2017)
- Yuninda. N. Pengaruh Teknik Mindfulness Terhadap Penurunan Stres Pada Siswa Kelas X SMAN 7 Palu. (Stikes Widya Nusantara Palu, 2020)