

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF TERHADAP STRES *SYSTEMATIC REVIEW*

Ahmad Asikin¹, Iwan Purnawan², Saryono³

Latar belakang: Kesehatan adalah keadaan sehat secara fisik, mental maupun sosial dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat maupun kelemahan. Penanganan penderita dengan penyakit lanjut dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non-farmakologi. Terapi non-farmakologi dapat diterapkan dalam menurunkan stres pada penderita dengan penyakit lanjut yaitu dengan melakukan terapi menulis ekspresif.

Tujuan: Untuk mengetahui dan membuktikan bahwa terapi menulis ekspresif dapat menurunkan stres pada penderita dengan penyakit lanjut.

Metode penelitian: Pencarian jurnal dilakukan dengan menggunakan beberapa database diantaranya *Google Scholar*, *Science Direct*, dan *Pub-Med* dengan menggunakan kata kunci “*Expressive writing therapy OR writing therapy AND stress*”.

Hasil penelitian : Berdasarkan 6 jurnal yang telah di review, terdapat terapi non-farmakologis yang digunakan yaitu terapi menulis ekspresif. Terapi ini efektif dalam menurunkan stres pada penderita dengan penyakit lanjut.

Kesimpulan : Terapi menulis ekspresif dapat diterapkan dalam menurunkan stres pada penderita dengan penyakit lanjut karena penggunaannya aman, mudah, ekonomis, dan minim efek samping. Namun, penelitian lebih lanjut diharapkan dapat mengimplementasikan terapi ini untuk mengetahui keefektifannya lebih lanjut.

Kata kunci : Terapi menulis ekspresif, Stres, Psikologis

¹Mahasiswa Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

²Dosen Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRACT

THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY ON STRESS SYSTEMATIC REVIEW

Ahmad Asikin¹, Iwan Purnawan², Saryono³

Background: Health is a healthy state physically, mentally and socially and not just a state free from disease, disability or weakness. Handling of patients with advanced disease can be done by pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacological therapy can be applied to reduce stress in patients with advanced disease, namely by doing expressive writing therapy.

Objective: To find out and prove that expressive writing therapy can reduce stress in patients with advanced disease.

Research method: Journal search was conducted using several databases including Google Scholar, Science Direct, and Pub-Med using the keywords "Expressive writing therapy OR writing therapy AND stress".

Research result: Based on 6 reviewed journals, there is a non-pharmacological therapy used, namely expressive writing therapy. This therapy is effective in reducing stress in patients with advanced disease.

Conclusion: Expressive writing therapy can be applied to reduce stress in patients with advanced disease because its use is safe, easy, economical, and has minimal side effects. However, further research is expected to be able to implement this therapy to find out its effectiveness further.

Key words: Expressive writing therapy, Stress, Psychological

¹Nursing Student, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University

²Nursing Department, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University