

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Kesehatan adalah keadaan sehat secara fisik, mental maupun sosial dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat maupun kelemahan. Pada kenyataannya selama rentang kehidupan, individu selalu dihadapkan dengan masalah kesehatan yaitu penyakit yang diderita baik akut maupun kronis. Semakin berat penyakit yang menyerang, semakin berat pula tekanan psikologis yang dialami. Kondisi tersebut dapat menimbulkan reaksi yang tidak sehat didalam tubuh, sehingga tanpa disadari hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental maupun psikisnya. Pada penderita dengan penyakit lanjut seringkali menimbulkan efek samping dalam pengobatannya, bahkan pada penderita dengan kondisi stres yang mengalami stres kronis. *Exspressive writing therapy* pada penderita dengan penyakit lanjut sangat penting untuk menurunkan stres terhadap masalah yang dialami dan memaksimalkan kualitas hidupnya selama proses perawatan.

Berdasarkan hasil *systematic review* pada keenam jurnal, terbukti bahwa *exspressive writing therapy* merupakan intervensi non-farmakologi yang efektif dalam menurunkan stres pada penderita dengan penyakit lanjut. Jurnal yang di telaah memiliki efektifitasnya masing-masing. Sehingga *exspressive writing therapy* dapat diterapkan dalam menurunkan stres pada penderita dengan penyakit lanjut karena penggunaannya aman, mudah, ekonomis dan minim efek samping.

### B. Saran

Terapi non-farmakologis dapat menjadi pilihan yang tepat dalam menurunkan stres pada penderita dengan penyakit lanjut. Hasil *systematic review* ini diharapkan dapat diterapkan oleh tenaga medis, khususnya yang bekerja di ruang psikiatri untuk dapat memberikan intervensi *exspressive writing therapy* yang mampu menurunkan stres pada penderita dengan penyakit lanjut baik yang sedang dirawat di rumah sakit maupun saat dirumah. *Systematic review* ini diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat mengimplementasikan terapi ini untuk mengetahui keefektifannya lebih lanjut.