

## PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI

*The Effectiveness of Expressive Writing Therapy Approach to Anxiety Level  
in Patients with Pre-Surgery*

**Baharudin Lutfi S<sup>1</sup>, Yani Sriyani<sup>2</sup>, Wulan Rahmaniati<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Prodi Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana

Email : baharudin.lutfi@bku.ac.id

### ABSTRACT

Surgery is one of the many medical treatments performed regularly invasive, preoperative patients often experience anxiety which can cause harm to preoperative patients both physical, psychological, and administrative. Management to reduce anxiety levels in preoperative patients is one of them with psychotherapy. This study aims to determine the effect of expressive writing therapy on the level of anxiety of preoperative patients in the Jasmine 4 inpatient room at Soekardjo General Hospital, Tasikmalaya City. The research design used a pretest-posttest one group design with a sample of 21 respondents. The sampling technique was accidental sampling. The instrument for assessing the level of anxiety used the Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire. The data analysis of the anxiety level score before and after being given expressive writing therapy was carried out by using the Paired t-test statistical test. The results show that there is an effect of expressive writing therapy on anxiety levels with  $p\text{-value} = 0.000 < \alpha (0.05)$ . This study serves as an evidence-based practice in the application of expressive writing therapy as an intervention in the management of anxiety in preoperative patients.

**Keywords :** *expressive writing therapy, anxiety, surgery, pre surgery*

### ABSTRAK

Operasi merupakan salah satu dari banyaknya penatalaksanaan medis dilakukan secara *invasive*, pada pasien pre operasi seringkali mengalami kecemasan dimana hal ini dapat menimbulkan kerugian terhadap pasien pre operasi baik kerugian fisik, psikis dan administratif. Penatalaksanaan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi salahsatunya dengan psikoterapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *expressive writing therapy* terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di ruang rawat inap melati 4 RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. Desain penelitian menggunakan *pretest posttest one group design* dengan sampel sebanyak 21 responden. Teknik pengambilan sampel secara *accidental sampling*. Instrumen untuk menilai tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)*. Analisa data skor tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *expressive writing therapy* dilakukan dengan uji statistik *Paired t test*. Hasil yang didapatkan bahwa ada pengaruh *expressive writing therapy* terhadap tingkat kecemasan dengan nilai  $p\text{ value} = 0,000 < \alpha (0.05)$ . Penelitian ini sebagai *evidence based practice* dalam penerapan *expressive writing therapy* sebagai intervensi dalam penanganan kecemasan pada pasien pre operasi.

**Kata Kunci :** *expressive writing therapy, kecemasan, operasi, pre operasi*

Diterima: September 2021

Direview: Januari 2022

Diterbitkan: 28 Februari 2022

## **PENDAHULUAN**

Pengobatan dalam dunia kesehatan terdiri dari beberapa metode yang disesuaikan berdasarkan kondisi pasien, metode yang seringkali digunakan dalam penatalaksanaan medis salah satunya operasi. Pembedahan atau operasi adalah tindakan pengobatan dengan cara *invasive* dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh, dan pada umumnya dilakukan dengan membuat sayatan pada bagian tubuh yang akan ditangani serta dilakukan perbaikan dan diakhiri dengan penutupan dan penjahitan luka (Apriansyah, dkk 2015). Pembedahan terdiri dari tiga fase (perioperatif), perioperatif adalah suatu istilah gabungan yang mencakup tiga fase pembedahan yaitu pre operatif, intra operatif, dan post operatif (HIPKABI, 2014).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2011 terdapat 140 juta pasien di seluruh rumah sakit di dunia yang menjalani prosedur oprasi, selanjutnya pada tahun 2012 data mengalami peningkatan menjadi 148 juta pasien, sedangkan pada tahun 2013 terdapat 230 juta tindakan bedah yang dilakukan di seluruh dunia. Menurut Data Tabulasi Nasional Departemen Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2012 mencapai 1,2 juta jiwa dan diperkirakan akan terus meningkat setiap tahunnya dan dijabarkan bahwa tindakan bedah menempati urutan ke-11 dari 50 kasus

penyakit di Indonesia dengan persentase 12,8% dan diperkirakan 32% diantaranya merupakan bedah laparatomi (Kusumayanti, 2015).

Beberapa studi yang pernah dilakukan menyatakan bahwa gambaran sekitar 60% - 80% pasien di negara - negara bagian barat yang akan menjalani operasi mengalami kecemasan pre operasi, Adapun beberapa penelitian lain yang serupa menyatakan terdapat 11% - 80% pasien pre operasi mengalami kecemasan (Waldegerima YB, 2017). Zeleníková R (2017) mengemukakan bahwa kecemasan adalah respon yang melekat pada hal-hal yang tidak terduga dan pada akhirnya menjadi kondisi/ karakteristik yang dapat meresahkan tahap pre operasi.

Kecemasan dapat terjadi karena respon sistem saraf otonom terhadap rasa cemas menimbulkan aktivitas involunter pada tubuh yang termasuk dalam mekanisme pertahanan diri mengaktivasi amygdala yang merupakan bagian dari sistem limbik yang berhubungan dengan komponen emosional dari otak. Respon neurologis dari amygdala ditransmisikan dan menstimulasi respon hormonal dari hipotalamus yang menyebabkan tubuh mengambil lebih banyak oksigen, medilatasi pupil, dan meningkatkan tekanan arteri (Elliya, R. 2017).

Pasien dengan tingkat kecemasan sedang dan berat dapat menjadi masalah serta sebuah kerugian tersendiri bagi pasien pre operasi,

karena dapat menimbulkan perubahan tanda – tanda vital seperti perubahan pada tekanan darah yang mengakibatkan pembatalan operasi (Riadi, 2012). Selain itu masalah yang sering dikaitkan diantaranya : terlambatnya relaksasi rahang dan timbulnya batuk selama induksi anastesi, fluktuasi otonom selama pemeliharaan anastesi, peningkatan kebutuhan obat-obatan anastesi, nyeri pascabedah yang lebih tinggi, kejadian mual dan muntah pasca bedah, memperpanjang masa pemulihan dan perawatan di rumah sakit (Respati, H. 2019).

Banyak sekali terapi yang sering digunakan untuk menurunkan kecemasan pada pasien seperti beberapa penelitian diantaranya terapi murottal Al-Quran, terapi musik klasik, konseling pendekatan *Thinking, feeling and acting* dan *Expressive writing therapy*. Dari keempat terapi ini *Expressive writing therapy* memiliki keunggulan dimana pasien merasa lebih nyaman mengekspresikan diri dan emosinya melalui tulisan sehingga memberikan pengaruh terhadap kondisi biologis, suasana hati dan kognitif subjek dibandingkan bercerita langsung kepada terapis (Rabiepoor, 2019).

*Expressive writing therapy* merupakan salah satu intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas, dan stres. Terapi ini dapat digunakan sebagai terapi utama, ataupun diintegrasikan dengan pendekatan psikoterapi atau konseling lainnya, serta dapat dilakukan secara individual dan kelompok. Refleksi ini memfasilitasi individu untuk merubah kognitifnya,

meregulasi emosi menjadi lebih baik, menjadi sarana kataris, memperoleh energi baru, mengarahkan perhatian, meredakan tekanan emosional, serta memberi kesempatan untuk fokus pada tujuan dan perilakunya sebagai prilaku adaptif (Susanti, R. 2013).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy eksperimental* dengan metode *pretest posttest one group design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling* berdasarkan teknik tersebut didapat keseluruhan sampel sebanyak 21 orang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien pre operasi yang sedang menjalani perawatan di ruang rawat inap Melati 4 RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya dengan masalah kecemasan.

Responden diberikan *expressive writing therapy* sebanyak 3 sesi dengan tema pembahasan yang berbeda setiap sesi berlangsung serlama 10-15 menit. Penelitian ini mnggunakan instrumen kuesioner ZSAS yang terdiri dari 20 pertanyaan, setiap pertanyaan dinilai 1-4 (1 : tidak pernah, 2 : kadang-kadang, 3 : sering, 4 : selalu) terdapat 15 pertanyaan kearah peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan kearah penurunan kecemasan.

Analisa data dalam penelitian ini melewati tahapan univariat dan bivariat. Analisa univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta

tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *expressive writing therapy*. Analisa bivariat diawali dengan melakukan uji normalitas data dengan menggunakan *saphiro-wilk* dan uji homogenitas, selanjutnya dilakukan dilakukan uji beda *pretest* dan *posttest* menggunakan uji *paired t test* jika data terdistribusi normal atau jika data tidak terdistribusi normal maka menggunakan uji *wilcoxon* dan didapatkan hasil statistiknya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil sebagai berikut :

### Karakteristik Responden

**Tabel 1 Karakteristik Responden di Ruang Rawat Inap Melati 4 RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya Tahun 2020**

No	Data Umum	f	%
1	Jenia Kelamin :		
	Laki-laki	9	42,9
	Perempuan	12	57,1
2	Usia :		
	Remaja akhir	3	14,3
	Dewasa	8	38,1
	Usia pertengahan	6	28,6
	Lanjut usia	2	9,5
3	Status Perkawinan :		
	Menikah	17	81
	Belum Menikah	3	14,3
	Duda	0	0
4	Janda	1	4,7
	Pendidikan :		
	SD	7	33,3
	SMP	8	38,1

	SMA	6	28,6
	SD	7	33,3
5	Riwayat Operasi :		
	Pernah	4	19
	Tidak Pernah	17	81
6	Jenis Operasi :		
	Bedah Umum	10	47,6
	Urologi	6	28,6
	Ortopedi	3	14,3
	Digestif	2	9,5

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang (57,1%), sebagian besar responden berada pada kategori usia dewasa sebanyak 8 orang (38,1), sebagian besar responden berstatus menikah sebanyak 17 orang (81%), sebagian besar responden berpendidikan SMP sebanyak 8 orang (38,1%), sebagian besar responden tidak pernah menjalani operasi sebanyak 17 orang (81), sebagian besar responden masuk dalam kategori bedah umum sebanyak 10 orang (47,6%).

### Analisa Univariat

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pretest dan Posttest di Ruang Melati 4 RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya Tahun 2020**

No	Tingkat Kecemasan	f	%
1	<i>Pretest</i> :		
	Ringan	8	38,1
	Sedang	10	47,6
	Berat	3	14,3
2	<i>Posttest</i> :		
	Tidak Cemas	1	4,8

Ringan	12	57,1
Sedang	6	28,6
Berat	2	9,5

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa sebagian besar responden di *pretest* ada pada kategori tingkat kecemasan sedang sebanyak 10 orang (47,6%), dan sebagian besar responden di *posttest* ada pada kategori tingkat kecemasan ringan sebanyak 12 orang (57,1%).

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Nilai Rata-rata *Pretest* dan *Posttest* Skor Kecemasan Responden di Ruang Melati 4 RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya Tahun 2020**

Nilai	Mean	Std. Deviasi	Max	Min
<i>Pretest</i>	47,81	11,617	70	29
<i>Posttest</i>	39,29	12,346	64	20

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan skor *pretest* kecemasan pada responden memiliki rata-rata skor 47,81, dengan standar deviasi sebesar 11,617. Setelah diberikan intervensi *expressive writing therapy* pada responden didapatkan data bahwa skor rata-rata *posttest* kecemasan 39,29, dengan standar deviasi sebesar 12,346.

#### Analisa Bivariat

**Tabel 4 Hasil Uji *Paired T Test***

Nilai	Nilai Sig	Std Deviasi	Min	Max
<i>Pretest</i>				
<i>Posttest</i>	0,000	7.236	5.230	11.818

Berdasarkan tabel 4 didapat perbedaan hasil uji beda *pretest posttest* dengan nilai Sig =

0,000 (sig < 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara *pretest* dan *posttest* setelah diberikan intervensi *expressive writing therapy*.

#### Pembahasan

Berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) tingkat kecemasan pasien pre operasi terdapat penurunan skor yang signifikan dari 47,81 sebelum diberikan intervensi menjadi 39,29 setelah diberikan intervensi. Hal itu berarti terdapat penurunan yang signifikan terhadap skor maupun tingkat kecemasan pada responden yang telah diberikan intervensi, namun ada beberapa responden yang tidak mengalami penurunan skor kecemasan, selain itu ada juga yang mengalami penurunan skor kecemasan tetapi tingkat kecemasannya masih tetap sama antara sebelum intervensi dan setelah intervensi. Hasil analisis data penelitian ini dengan membandingkan taraf signifikansi didapatkan *p value* = 0,000 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian *expressive writing therapy* terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di ruang rawat inap Melati 4 RSUD dr Soekardjo Kota Tasikmalaya.

Hasil penelitian sesuai dengan hasil penelitian Respati (2019) yang melakukan penelitian tentang pengaruh *expressive writing therapy* terhadap tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. Penelitian ini masih terus mengalami perkembangan dan diperkuat kembali oleh Rabiepoor dkk (2019) dengan penelitian yang

berjudul “Pengaruh *expressive writing therapy* terhadap depresi pascapersalinan dan stress ibu dengan bayi premature di NICU”. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa setelah menjalani *expressive writing therapy* terdapat adanya penurunan depresi dan stress yang signifikan pada 91 ibu pasca melahirkan yang memiliki bayi premature di NICU.

Sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan responden setelah diberikan *expressive writing therapy* hal ini dikarenakan terapi yang diberikan membantu responden mengembangkan pemahaman yang lebih memadai tentang pikiran, perasaan, dan melepaskan tekanan-tekanan dalam dirinya sehingga mengembangkan strategi coping yang lebih baik (Bayhaqi, dkk, 2017). Pelepasan emosi yang terjadi ketika menulis ekspresif memiliki pengaruh yang sangat baik kepada kesehatan/kondisi fisik. Menulis dapat menurunkan tekanan dan mengklarifikasi pikiran seseorang secara lebih baik dengan cara melepaskan perasaan emosi, sedih tentang pengalaman menyedihkan dan lain sebagainya. Selain itu dengan menulis seseorang dapat mengenali sisi positif dirinya yang sebelumnya tersembunyi dan dihalangi mindset yang keliru (Saifudin & Kholidin, 2015).

Kecemasan yang dialami oleh pasien pre operasi mayoritas dipicu oleh pemikiran takut akan kematian. Mereka merasa sedih ketika harus meninggalkan keluarganya selama perawatan dan operasi. Selain itu ketika pasien

merasa dibatasi aktivitasnya dan ada pekerjaan yang terhambat belum bisa terselesaikan membuat pasien khawatir dan menambah rasa cemas pasien (Vellyana, 2017). Kecemasan terjadi karena stres fisik atau emosional sebagai respon simpatis mengaktifasi amygdala yang merupakan bagian dari sistem limbik kemudian ditransmisikan dan menstimulasi respon hormonal dari hipotalamus yang akan melepaskan hormon CRF (*corticotropin-releasing factor*) yang menstimulasi hipofisis untuk melepaskan hormon lain yaitu ACTH (*adrenocorticotrophic hormone*) ke dalam darah. ACTH sebagai gantinya menstimulasi kelenjar adrenal untuk menghasilkan kortisol. Semakin berat stress, kelenjar adrenal akan menghasilkan kortisol semakin banyak (Darwis, 2018).

Secara Biomekanik *expressive writing therapy* mampu mengembalikan dan memfokuskan kembali perhatian sehingga system parasimpatis menstimulasi hipotalamus untuk menurunkan kadar kortisol dan membuat tubuh kembali kekeadaan istirahat melalui penurunan denyut jantung, perlambatan pernapasan, meningkatkan aktivitas gastrointestinal. Sehingga merubah kognitif dari individu, meregulasi emosi menjadi lebih baik, menjadi sarana kataris, memperoleh energi baru, mengarahkan perhatian, meredakan tekanan emosional, serta memberi kesempatan untuk fokus pada tujuan dan perilakunya sebagai prilaku adaptif (Susanti, R. 2018).

Berdasarkan berbagai teori yang telah diuraikan diatas maka dapat disimpulkan bahwa

ketika *expressive writing therapy* diberikan, pasien akan mulai menuliskan tentang emosi yang dirasakan dan mengekspresikan perasaan-perasaan yang membuat pasien cemas mampu diluapkan dan dituangkan melalui tulisan, sehingga pasien akan kembali fokus sebagai perilaku adaptif. Perilaku adaptif ini yang menyebabkan timbulnya rangsangan terhadap amygdala sebagai bagian dari sistem limbik sebagai pusat pengatur emosi sehingga mampu menstimulasi hipotalamus untuk pelepasan hormon CRF yang menstimulasi hipofisis untuk mengeluarkan hormon ACTH yang bisa menurunkan kadar kortisol dari kelenjar adrenal, seluruh proses ini dipengaruhi oleh serabut saraf parasimpatis yang bertugas untuk mengembalikan tubuh ke kondisi normal. Dengan demikian munculnya kecemasan pada pasien pre operasi karena beberapa faktor dapat dikurangi dengan menerapkan *expressive writing therapy*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *expressive writing therapy* nilai rata-rata *pretest* pasien pre operasi adalah 47,81 dengan tingkat kecemasan sedang. Setelah diberikan *expressive writing therapy* nilai rata-rata *posttest* pasien pre operasi adalah 39,29 dengan tingkat kecemasan ringan.

Ada pengaruh *expressive writing therapy* terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di ruang rawat inap Melati 4 RSUD dr.

Soekardjo Kota Tasikmalaya, dengan *p value* = 0,000.

### Saran

Bagi pasien, keluarga dan perawat diharapkan dapat menerapkan *expressive writing therapy* sebagai sarana alternative dalam mengurangi kecemasan pada pasien yang akan menjalani operasi yang mengalami kecemasan. *expressive writing therapy* juga dapat dilakukan di rumah maupun di ruang perawatan.

Bagi peneliti selanjutnya bila akan melakukan penelitian serupa mengenai *expressive writing therapy* diharapkan dapat menggunakan kelompok kontrol agar bisa membandingkan seberapa efektif penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dan dengan jumlah sampel yang lebih besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriansyah, A., Romadoni, S., & Andrianovita, D. (2015). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Pre-Operasi dengan Derajat Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang Tahun 2014*. Jurnal Keperawatan Sriwijaya, 2(1), 1-7.
- Darwis, D. (2018). *Pengaruh Kombinasi Progressive Muscle Relaxation Dan Deep Breathing Relaxation Terhadap Perubahan Tekanan Darah*.
- Elliya, R. (2017). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Stress Pada Pasien Pre-Operasi Di Ruang Mawar RSUD Dr. H*

- Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun* 2015. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 11(3), 155-161.
- HIPKABI. (2014). *Buku Keterampilan Dasar Bagi Perawat Kamar Bedah*. Jakarta: Hipkabi Press.
- Kusumayanti, Ni Luh Putu Devi (2014). *Faktor-Faktor yang Berpengaruh Terhadap Lamanya Perawatan pada Pasien Pasca Operasi Laparatomi di Instalasi Rawat Inap BRSU Tabanan*. Repository Universitas Udayana. Denpasar:PSIK-FK Universitas Udayana.
- Rabiepoor, S., Vatankhah-Alamdary, N., & Khalkhali, H. R. (2019). *The Effect of Expressive Writing on Postpartum Depression and Stress of Mothers with a Preterm Infant in NICU*. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. doi:10.1007/s10880-019-09688-2
- Respati, H. (2019). *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa (Hd) Di Rsud Tidar Kota Magelang*.
- Riadi M, 2012, *Psikolog-Teori Kecemasan* (<http://www.kajianpustaka.com/2012/10/teori-kecemasan.html>).
- Saifudin, M. & Kholidin, M. N. (2015). *Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII MA Ruhul Amin Yayasan SPMMA (Sumber Pendidikan Mental Agama Allah) Turi di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan*. *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*. 7 (3) : ISSN 1979 – 9128.
- Susanti, R. & Supriyantini, S. (2013). *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*. Vol. 9. No. 2.
- Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. (2017). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pada pasien preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu*. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 108-113.
- Woldegerima, Y. B., Fitwi, G. L., Yimer, H. T., & Hailekiros, A. G. (2018). *Prevalence and factors associated with preoperative anxiety among elective surgical patients at University of Gondar Hospital, Gondar, Northwest Ethiopia, 2017. A cross-sectional study*. *International Journal of Surgery Open*, 10, 21-29.
- Zeleníková, R., Homzová, P., Homza, M., & Bužgová, R. (2017). *Validity and reliability of the Czech version of the Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS)*. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 32(5), 429-437.