

**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA PASIEN PENYAKIT GINJAL KRONIK YANG
MENJALANI HEMODIALISIS DI RSUD UNDATA**

SKRIPSI



**MOH. REZA
201701115**

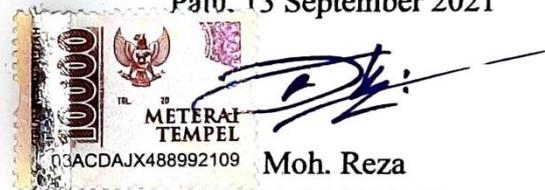
**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2021**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di RSUD Undata” adalah benar merupakan hasil karya saya dengan arahan pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada STIKes Widya Nusantara Palu.

Palu, 13 September 2021



METERAI
TEMPEL
03ACDAJX488992109 Moh. Reza
NIM. 201701115

ABSTRAK

MOH. REZA. Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Undata. Dibimbing oleh SRI YULIANTI dan WINDU UNGGUN C.J.P.

Penyakit ginjal kronik merupakan masalah kesehatan dunia dengan peningkatan insidensi dan prevalensi yang cukup tinggi. Seseorang yang menderita penyakit ginjal kronik harus menjalani hemodialisis secara rutin sehingga mengakibatkan terjadinya 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 untuk membuktikan perbedaan tingkat stres pada pasien penderita penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata sebelum dan setelah diberikan *expressive writing therapy*. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif dengan desain *Pre-experimen* menggunakan rancangan *One Group Pre Test And Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 87 orang dan sampel berjumlah 10 orang dengan teknik pengambilan sampel *Purposive sampling*. Hasil penelitian dari 10 responden menggunakan uji *Paired sample t-test* diperoleh nilai $p=0,000$ ($p \leq 0,05$). Tingkat stres responden sebelum melakukan *expressive writing therapy* adalah stres berat (30%), stres sedang (40%), dan stres ringan (30%). Sedangkan tingkat stres responden setelah melakukan *expressive writing therapy* adalah stres normal (50%), stres sedang (20%), dan stres ringan (30%). Kesimpulan ada pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat stres pada pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata. Saran diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan dan masukan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam penurunan stres.

Kata Kunci : *Expressive Writing Therapy*, Stres, Hemodialisis

ABSTRACT

MOH.REZA. The Effect Of Expressive Writing Therapy Toward Reducing Of Stress Level For Chronic Kidney Disease Patient Who Undergoing The Hemodialysis Procedures In Undata Hospital. Guided by SRI YULIANTI and WINDU UNGGUN C.J.P,

Chronic Kidney Disease have high incident and prevalence and it become health problem in the world. The person who have Chronic Kidney Disease need hemodialysis regularly but it could lead the psychological disorder such as stress. Expressive Writing Therapy is psychological therapy that could reduce the stress level by writing such of things to reflect the feeling and thinking. The aim of research to approve the differences of stress level for chronic kidney disease patient who undergoing the hemodialysis procedures In Undata Hospital before and after performing the expressive writing therapy. The type of research is quantitative research with pre experiment design and used approached of One Group Pre Test And Post Test Design. Total of population is 87 respondents and sampling only 10 respondents that taken by Purposive sampling technique. The result of research by using Paired sample t-test toward 10 respondents found that p value = 0,000 ($p \leq 0,05$). Before performing the expressive writing therapy found that about 30% of them have severe stress, 40% have moderate stress and 30% have slight stress level. But after performing the expressive writing therapy, about 50% of them in normal level of stress, about 20% have moderate stress and 30 % have slight stress level. Conclusion mentioned that have effect of expressive writing therapy toward reducing of stress level for chronic kidney disease patient who undergoing the hemodialysis procedures in Undata Hospital. Suggestion, it expected that the result of research could be a reference as non-pharmacological intervention in reducing the stress.

Keyword : Expressive Writing Therapy, Stress, Hemodialysis



**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA PASIEN PENYAKIT GINJAL KRONIK YANG
MENJALANI HEMODIALISIS DI RSUD UNDATA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**MOH. REZA
201701115**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2021**

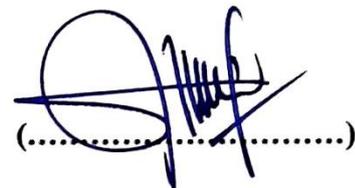
LEMBAR PENGESAHAN
**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA PASIEN PENYAKIT GINJAL KRONIK YANG
MENJALANI HEMODIALISIS DI RSUD UNDATA**

SKRIPSI

**MOH. REZA
201701115**

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 13 September 2021

Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes.
NIK. 20080901001
(PENGUJI I)


(.....)

Ns. Sri Yulianti, S.Kep., M.Kep.
NIK. 20170901074
(PENGUJI II)


(.....)

Ns. Windu Unggun C.J.P, S.Kep., M.Kep.
NIP. 19700928 199103 1 005
(PENGUJI III)


(.....)

Mengetahui,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Widya Nusantara Palu



Dr. Tigor H. Situmorang, MH., M.Kes.
NIK. 20080901001

PRAKATA

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya serta terimakasih yang sebesar – besarnya kepada orang tua yang amat penulis cintai Ayahanda Rasyid dan Ibunda Sri Hartati Us. Day yang telah membesarkan juga yang tak pernah habis-habisnya memberikan kasih sayang, motivasi dan yang selalu mendoakan demi keselamatan serta kesuksesan anak-anaknya. Sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di RSUD Undata”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep). Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bimbingan, kritik, dan saran dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Widyawati L. Situmorang, BSc., Msc., Selaku ketua yayasan STIKes Widya Nusantara Palu.
2. Dr. Tigor H Situmorang, M.H., M.Kes., Selaku ketua STIKes Widya Nusantara Palu
3. Ns. Yuhana Damantalm, S.Kep., M.Erg., Selaku Ketua Program Studi Ners STIKes Widya Nusantara Palu.
4. Ns. Sri Yulianti, S.Kep., M.Kep., Selaku pembimbing I yang telah membimbing, mengajar, dan memberi motivasi kepada peneliti, dalam menyusun skripsi ini.
5. Ns. Windu Unggun C.J.P., S.Kep., M.Kep., Selaku pembimbing II yang telah membimbing, mengajar, dan memberi motivasi kepada peneliti, dalam menyusun skripsi ini.
6. Dosen dan Staf STIKes Widya Nusantara Palu yang telah memberikan motivasi kepada saya sehingga dapat menyusun skripsi ini.
7. Kepala Rumah Sakit Umum Undata Kota Pau beserta Staf dan Jajarannya yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk pengambilan data awal sekaligus melaksanakan penelitian.

8. Terima kasih buat saudara-saudara saya, Trisno Abunawas, Tri Astuti dan Sukanto Abunawas yang telah memberikan doa dan dukungan baik secara moral maupun materil.
9. Yang istimewa Elis Sriaprilia dan teman-teman tongkrongan “Padepokan”, Rifaldi Bilale, Rifal Mardani, Akbar Hafids, Sigitro Kedo, Fardiansyah, Agus Salim, Moh. Yasin, Aldin Timumun yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini, serta teman-teman “Asupan” Hari Margiana, I Kadek Wardana, dan Kevin Valentino yang selalu memberikan jokes-jokes untuk sejenak menghilangkan stres.
10. Teman - teman Perawat Angkatan X tahun 2017 terutama kelas 4C keperawatan, terima kasih atas dukungan, motivasi, dan doanya dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Terima kasih atas masukan dan semua ilmu yang telah diberikan dan juga dedikasinya terhadap ilmu keperawatan. Dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dan memohon maaf apa bila ada kesalahan dan ketidaksopanan yang mungkin telah saya perbuat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan masih belum sempurna. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua untuk menambah pengetahuan dalam bidang kesehatan dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu

Palu, 13 September 2021

Penulis



Moh. Reza

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Umum Tentang Penyakit Ginjal Kronik	5
B. Tinjauan Umum Tentang Hemodialisis	9
C. Tinjauan Umum Tentang Stres	11
D. Tinjauan Umum Tentang <i>Expressive Writing Therapy</i>	18
E. Pengaruh <i>Expressive Writing Therapy</i> Terhadap Stres	22
F. Kerangka Konsep	24
G. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Variabel Penelitian	26
E. Definisi Operasional	27

F. Instrumen Penelitian	27
G. Tehnik Pengumpulan Data	29
H. Analisis Data	30
I. Alur Penelitian	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	33
B. Hasil Penelitian	33
C. Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>Test of Normality</i> (Uji Normalitas)	31
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Undata	33
Tabel 4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Undata	34
Tabel 4.3	Karakteristik Resoonden Berdasarkan Pendidikan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Undata	34
Tabel 4.4	Karakteristik Resoonden Berdasarkan Pekerjaan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Undata	35
Tabel 4.5	Karakteristik Resoonden Berdasarkan Lama HD (Hemodialisis) Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Undata	35
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pasien yang Menjalani Hemodialisis Sebelum Melakukan <i>Expressive Writing Therapy</i>	36
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pasien yang Menjalani Hemodialisis Setelah Melakukan <i>Expressive Writing Therapy</i>	37
Tabel 4.8	Pengaruh <i>Expressive Writing Therapy</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Undata	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep	24
Gambar 3.1 Desain Penelitian	25
Gambar 3.2 Alur Penelitian	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Permohonan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 3 : Surat Balasan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 4 : Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Kuesioner
- Lampiran 7 : Lembar Observasi
- Lampiran 8 : Standar Operasional Prosedur *Expressive Writing Therapy*
- Lampiran 9 : Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10: Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 11: Master Tabel
- Lampiran 12: Hasil Olahan Data
- Lampiran 13: Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14: Riwayat Hidup
- Lampiran 15: Lembar Bimbingan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 merah, pengaturan tekanan darah hingga pembentukan vitamin D aktif¹.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2013 penyakit ginjal kronik merupakan masalah kesehatan dunia dengan peningkatan insidensi dan prevalensi yang cukup tinggi, secara global lebih dari 500 juta orang yang menderita penyakit ginjal dan sekitar 1,5 juta orang yang menjalani hidupnya harus bergantung pada terapi hemodialisis².

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 berdasarkan diagnosis dokter Indonesia prevalensi penyakit gagal ginjal kronik pada orang usia lebih dari 15 tahun di Indonesia adalah 713.783 orang. Pada tahun 2018, provinsi Sulawesi Tengah menempati urutan ke-lima dengan kejadian penyakit ginjal kronik di Indonesia dengan angka prevalensi 0,52% atau 7.847 orang³. Berdasarkan data dari Unit Hemodialisa RSUD Undata bahwa jumlah pasien yang baru menjalani hemodialisis selama tahun 2020 sebanyak 87 orang³.

Seseorang yang didiagnosa penyakit ginjal kronik harus rutin menjalani terapi hemodialisis ini untuk mengganti fungsi sekresi dan eksresi ginjal yang sudah rusak pada nefron yang merupakan penyusun utama ginjal dan berperan penting dalam proses penyaringan darah. Namun seseorang 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 fisiologi maupun psikologi. Sebagian besar penderita penyakit ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisis mengalami gangguan psikologi salah satunya yaitu stres⁴.

Stres merupakan kondisi dimana homeostasis tubuh terancam oleh dorongan intrinsik dan ekstrinsik⁵. Stres terjadi karena disebabkan oleh stressor yang dirasakan seseorang dan dipersepsikan sebagai suatu ancaman, sehingga mampu menimbulkan perasaan cemas yang berlebihan, hingga mengakibatkan terjadinya stres⁴.

Pasien penyakit ginjal kronik menjalani terapi hemodialisis 2-3 kali setiap minggunya dan menghabiskan waktu 4-6 jam dalam satu kali menjalani terapi hemodialisis, proses ini akan mengakibatkan timbulnya perasaan tegang, cemas, stres serta depresi yang berbeda setiap orang dan berdampak negatif pada kesehatan dan kualitas hidupnya⁴.

Menurut Harahap dan kawan-kawan (2015) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres yaitu usia, lama terapi, pengalaman pengobatan, dan adanya dukungan keluarga⁶. Adapun gejala stres menurut *Psychology Foundation of Australia* (dalam Rahmawati, 2019) antara lain mudah mudah gelisah, mudah tersinggung, mudah marah, perasaan bersalah, khawatir, dan kesulitan tidur⁷.

Penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana dan kawan-kawan (2019) tentang hubungan frekuensi hemodialisis dengan tingkat stres pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di rumah sakit Royal Prima Medan didapatkan hasil yang bermakna dan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan frekuensi pasien yang telah menjalani hemodialisis⁸.

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 biasa dikenal 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*⁹.

Menurut Danarti, Sugiarto, & Sunarko (2018) *expressive writing therapy* adalah salah satu intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah stres yang menggunakan kegiatan menulis sebagai media untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terhadap kejadian atau

pengalaman yang tidak menyenangkan. *Expressive writing therapy* dapat diintegrasikan dengan pendekatan psikoterapi atau konseling lainnya, dan dapat dilakukan secara individual maupun kelompok. Secara umum *expressive writing therapy* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan harga diri, mengekspresikan emosi yang berlebihan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu¹⁰.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Danarti dan kawan-kawan (2018) tentang pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan depresi, cemas, dan stres pada remaja didapatkan hasil perbedaan yang bermakna antara skor rata-rata stres pada sampel setelah diberikan intervensi *expressive writing therapy*⁹.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 6 maret 2021 di Unit Hemodialisa RSUD Undata pada 10 orang pasien yang menjalani terapi hemodialisis, 7 responden mengatakan masih merasakan 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 mereka baru menjalani terapi hemodialisis selama 1-2 tahun dan tidak adanya dukungan dari keluarga. Sedangkan 3 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 sudah berusia lanjut, yang dimana pasien hemodialisa yang berusia lanjut lebih cenderung menerima keadaan yang dialami, sehingga mereka sudah di tahap fase penerimaan terhadap kondisi yang mereka jalani.

Berdasarkan masalah diatas maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat stres pada pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *expressive writing therapy*

terhadap penurunan tingkat stres pada pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk diidentifikasi pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat stres pada pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata.

2. Tujuan khusus

- a. Diidentifikasi stres pada pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis sebelum diberikan *expressive writing therapy*.
- b. Diidentifikasi stres pada pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis setelah di berikan *expressive writing therapy*.
- c. Diketahui pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan stres.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi ilmu pengetahuan

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi referensi atau sebagai sebagai bahan bacaan, guna menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa.

2. Bagi masyarakat

Penelitian ini kiranya dapat menambah wawasan dan juga ilmu pengetahuan tentang pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat stres agar bisa diterapkan pada anggota keluarga yang mengalami stres saat menjalani hemodialisis.

3. Bagi instansi tempat meneliti

Penelitian ini kiranya dapat menjadi bahan informasi dan masukan bagi RSUD Undata tentang pengaruh *expressve writing therapy* terhadap penurunan tingkat stres sehingga pasien yang menjalani hemodialisis mampu mengatasi stres dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rohim, A. & Fransiska, S. S. Hubungan Frekuensi Hemodialisis Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di RSUD 45 Kuningan. (2019).
2. H, R. R., Munawaroh, S. & Mashudi, S. Respon Stres Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Heal. Sci. J.* Vol.3, 78 (2019).
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. Kementerian Kesehatan RI* (2018).
4. 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).
5. Saputra, A. H. Hubungann Lama Menjalani Hemodialisis Dengan Stres Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Di RSUP DR. M. Djamil Padang. (Universitas Andalas, 2019).
6. Harahap, S. A. J., Yustina, I. & Ardinata, D. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis Di Rsud Dr. Pirngadi Medan. *Idea Nurs. J.* Vol.6, 1–9 (2015).
7. 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).
8. Oktaviana, N., Juwita, V., Donna, P., Helpin & Onangeego. Hubungan Frekuensi Hemodialisis Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rumah Sakit Royal Prima Medan Tahun 2019. *J. Ilm. PANNMED.* Vol.13, 182–189 (2019).
9. Danarti, N. K., Sugiarto, A. & Sunarko. Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stres. *J. Ilmu Keperawatan Jiwa* 1, 48–61 (2018).
10. Saputri, R. O., Prabowo, A. & Wijayanti. Pengaruh Terapi Menulis ekspresif Terhadap Penurunan Stress Pada Remaja. *J. Diii Keperawatan Its Pku* (2019).
11. Krisbyanto, R., Donsu, J. D. T. & Mendri, N. K. Gambaran Kepatuhan Diet

- Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Di Unit Hemodialisa Rsud Panembahan Senopati Bantul. *Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*. Vol.8 (2019).
12. Hadrianti, D., Yarlitasari, D. & Ruslinawati. Pengalaman Menjalani Hemodialisis Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Rs Banjarmasin. *2-Trik Tunas-Tunas Ris. Kesehat*. Vol.8, 82–89 (2018).
 13. PERNEFRI. *11th Report Of Indonesian Renal Registry 2018*. indonesia <https://www.indonesianrenalregistry.org/data/IRR 2018.pdf> (2018).
 14. Widyawati, R. Lama Waktu Menahan Rasa Haus Setelah Berkumur Dengan Obat Kumur Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis Di Rs Roemani Muhammadiyah Semarang. vol. 52 (2017).
 15. Haryanti, I. A. P. & Nisa, K. Terapi Konservatif dan Terapi Pengganti Ginjal sebagai Penatalaksanaan pada Gagal Ginjal Kronik. *Majority*. Vol.4, 49–54 (2015).
 16. Novitasari, A. C. D. D. Kepatuhan Pembatasan Asupan Cairan Terhadap Lama Menjalani. *J. Prodi Keperawatan Univ. Aisyiyah Yogyakarta* vol.8, 104–112 (2014).
 17. Sunariato, 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 Midwifery)* vol.6, 211–217 (2019).
 18. Sunaryo. *Psikologi Keperawatan*. (EGC, 2013).
 19. Yuninda, N. Pengaruh Teknik Mindfulness Terhadap Penurunan Stres Pada Siswa Kelas X SMAN 7 Palu. (STIKes Widya Nusantara Palu, 2020).
 20. World Health Organization, WHO. *Ohio State University school of public health*. (Med J Aust, 2013)
 21. Rasmun. *Stres Koping dan Adaptasi*. (CV. Sagung Seto, 2014).
 22. Priyoto. *Konsep Manajemen Stres*. (Nuha Medika, 2014).
 23. Hawari. *Manajemen Stres*. (FKUI, 2011).
 24. Sundari, Y. Pengaruh Expressive Writing Terhadap Stres Pada Mahasiswa Perantauan Universitas Sumatera Utara. (Universitas Sumatera Utara, 2020).
 25. Muhtahidi, R. L. Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik

- Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Full Day School. (University of Muhammadiyah Malang).
26. Nursalam. *Proses dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. (Salemba Medika, 2011).
 27. Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. (Alfabeta, 2016).
 28. Dahlan. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan ; Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat Dilengkapi Aplikasi Dengan Menggunakan SPSS*. (Salemba Medika, 2013).
 29. Lailatussa'idah, F. Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Univ. Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya* Vol.2, 1–13 (2018).
 30. Nurlinawati, N., Rudini, D. & Yuliana, Y. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Hemodinamik Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *J. Karya Abdi Masy.* 3, 100–111 (2019).
 31. Respati, H. Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa (HD) Di R Tidar Kota Magelang. *Poltekkes Semarang* (Poltekkes Semarang, 2019)
 32. Suprihatiningsih, T., Pranowo, S. & Permana, K. G. Hubungan Mekanisme Koping Dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Hemodialisis. *J. Kesehat. Al-Irsyad.* Vol.14, 60–64 (2021)
 33. Azizah, Y. N. Perbedaan Antara Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Univ. Muhammadiyah Surakarta.* Vol.16, 32–35 (2016)
 34. Stuart & W, Gail. *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart II*. (Elsevier, 2016).
 35. Pennerbaker & Smyth. *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*. (Guilford Publication, 2016)
 36. Ariyanti, F. & Sudiyanto, H. Hubungan Antara Lama Menjalani Hemodialisis Dengan Mekanisme Koping Pasien Penyakit Ginjal Kronik Di

Rumah Sakit Gatoel Mojokerto. *Hosp. Majapahit*. Vol.9, 109–118 (2017).