

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RSUD Undata Kota Palu mengenai Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di RSUD Undata, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat stres pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis Di RSUD Undata sebelum melakukan *expressive writing therapy* dengan presentase 30% mengalami stres berat, 40% mengalami stres sedang, dan 30% mengalami stres ringan.
2. Tingkat stres pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis Di RSUD Undata setelah melakukan *expressive writing therapy* mengalami penurunan tingkat stres dengan presentase 20% mengalami stres sedang, 30% mengalami stres sringan, dan 50% kategori stres normal
3. Ada pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat stres pada pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata

B. Saran

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

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

2. Bagi Masyarakat

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

3. Bagi Instansi Tempat Meneliti

Penelitian ini membuktikan bahwa *expressive writing therapy* mampu menurunkan stres pada pasien penyakit ginjal kronik yang

menjalani hemodialisis Di RSUD Undata, oleh karena itu diharapkan terapi ini dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan stres pada pasien.