

Article

PENGARUH EXPRESSIVE WRITING THERAPY TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA PASIEN KEMOTERAPI (Studi Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo)

Mohammad Lutfi¹, Zuryati², Mulia Mayangsari³

¹⁻³Keperawatan, Universitas Noor Huda Mustofa, Bangkalan, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: March 28, 2025
Final Revision: May 03, 2025
Available Online: May 15, 2025

KEYWORDS

Kemoterapi, Expressive Writing Therapy, Kualitas Hidup

CORRESPONDENCE

E-mail: lutfi.nhm66@gmail.com

A B S T R A C T

Individuals need a healthy body to live well. Various methods are employed to maintain good health. However, the body sometimes cannot prevent the onset of diseases that impact an individual's life. Cancer is a disease in which some body cells grow uncontrollably and spread to other parts of the body (National Cancer Institute, 2021).

The prevalence of cancer and deaths worldwide is quite high, with approximately 19,292,789 million new cases and approximately 9,958,133 million deaths for 36 cancers and all cancer types combined (Alvian et al., 2023).

This research was conducted after an ethical review at the KEPK Stikes Ngudia Husada, and was declared ethically sound under registration number 2566/KEPK/UNIV-NHM/EC/III/2025. The research design used a pre-experimental study with a one-group pre-test and post-test design. The sampling technique used accidental sampling, with a sample of 20 respondents. The intervention used in this study was Expressive Writing Therapy. Statistical tests used the Wilcoxon α (<0.05).

The analysis found that this therapy is beneficial in improving the quality of life in cancer patients through simple, inexpensive interventions without side effects. It can be used anywhere, making it a non-pharmacological management strategy that can supplement nursing interventions for patients independently.

I. INTRODUCTION

Kanker merupakan penyakit di mana beberapa sel tubuh tumbuh tidak terkendali dan menyebar ke bagian lain dari tubuh (National Cancer Institute, 2021). Prevalensi kejadian dan kematian akibat kanker di seluruh dunia cukup tinggi, terdapat kasus baru sekitar 19,292,789 juta dan kematian sekitar

9,958,133 juta untuk 36 kanker dan gabungan semua jenis kanker (Sung et al., 2021). Prevalensi kanker di Indonesia menunjukkan adanya peningkatan dari 1.4 per 1000 penduduk di tahun 2013 menjadi 1,79 per 1000 penduduk pada tahun 2020 (Fauji et al., 2021).

World Health Organization (WHO) melaporkan jumlah penderita kanker di seluruh dunia pada tahun 2020 mencapai

19,3 juta kasus dengan angka kematian sekitar 10 juta jiwa. International Agency for Research on Cancer (IARC) memperkirakan jumlah penderita kanker di dunia akan terus naik hingga 30,2 juta kasus pada tahun 2040 (WHO, 2023). Data Global, Burden of Cancer Study (Globocan) mencatat kejadian kanker di Amerika sebanyak 3.792.000 kasus, Eropa 4.230.000 kasus, kawasan Oceania 252.000 kasus dan di Asia 8.751.000 kasus. Kanker paru menjadi jenis kanker terbanyak di dunia dengan insiden 11,6% dan jumlah kasus baru sebanyak 2.094 juta, diikuti kanker payudara dengan insiden 11,6% dan jumlah kasus baru sebanyak 2.089 juta, (Johanes, 2023).

Permasalahan penyakit kanker yang termasuk penyakit kronis sangat mempengaruhi status emosional dan perubahan aktivitas sehari-hari sehingga menimbulkan masalah fisiologis dan psikologis, kondisi tersebut juga dapat mempengaruhi kualitas hidup (Setiawan et al., 2021). Dari 768 pasien kanker, 82,3% dari mereka memiliki skor kualitas hidup yang rendah. Pasien kanker mengalami banyak gejala yang mempengaruhi kualitas hidup mereka, sehingga dibutuhkan intervensi manajemen gejala yang akan memberdayakan pasien untuk memiliki rasa kontrol yang lebih besar atas penyakit dan pengobatan mereka serta untuk meningkatkan kualitas hidup (Isfahani et al., 2022).

Kualitas hidup merupakan kesejahteraan total yang mencakup kesejahteraan psikologis, fisik dan sosial (Jones et al., 2020). Aspek-aspek yang mempengaruhi kualitas hidup pada pasien kanker dapat berupa aspek fisik seperti citra tubuh, respon terhadap pengobatan dan perawatan, serta morbiditas, aspek psikologis dan sosial seperti harga diri, kebahagiaan, hubungan interpersonal, spiritualitas, masalah keuangan, persepsi diri terhadap kualitas hidup, perasaan positif dan kesejahteraan sosial (Mascaro et al., 2019). Sehingga terapi perawatan suportif diperlukan untuk membantu pasien mengelola efek samping dan

meningkatkan kualitas hidup mereka selama dan setelah perawatan (Cancer Treatment Centers of America, 2021).

Studi yang dilakukan oleh Miniotti et al., (2019) melibatkan 203 pasien kanker kolorektal stadium lanjut didapatkan hasil penurunan kualitas hidup, dimana sekitar 80% pasien mengalami lebih dari satu kebutuhan yang tidak terpenuhi dengan tingkat sedang atau tinggi, terutama mengenai masalah psikologis (sekitar 20% tanda-tanda kecemasan dan depresi), penurunan fungsi fisik, status fungsional dan fungsi kognitif, timbul gejala yang dirasakan seperti kelelahan, mual dan muntah serta masalah keuangan. Di Indonesia penelitian yang dilakukan oleh Reynaldi et al., (2020) pasien kanker paru stadium lanjut mengalami kualitas hidup yang buruk sebanyak 15%.

Selama dekade terakhir, ada minat yang berkembang pada manfaat kesehatan dari intervensi menulis ekspresif. Orang yang pertama kali memelopori penulisan ekspresif, menulis ekspresif dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis serta melaporkan penurunan kunjungan kesehatan di pusat kesehatan universitas (Pavlicic et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh (Wang et al., 2022) kualitas hidup pada kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yang signifikan pada 2 minggu setelah intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan perbedaan rata-rata = 7,56 ($p < 0,05$). Sejalan dengan penelitian Lu et al., (2019) menulis ekspresif meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di Cina pada kelompok cancer-fact group (CFC) pada bulan ke 1 skor QOL = 9,31, pada bulan ke 2 menjadi = 9,45. Kelompok positive thinking group (PTC) bulan ke 1 skor QOL = 7,44, pada bulan ke 2 menjadi = 11,72.

National Cancer Institute (2021) mengemukakan salah satu penanganan untuk mengontrol rasa sakit, yaitu dengan mengungkapkan rasasakit itu sendiri. Pengungkapan rasa sakit yang dialami sangat penting karena dapat memberikan

feedback pada perawat dan juga sebagai bentuk kesadaran individu pada sakit yang dialami. Pengungkapan rasa sakit atau trauma yang dialami dapat dilakukan dengan cara berbicara atau menulis mengenai sakit atau trauma yang dirasakan. Pennebaker dan Smyth (2016) mengemukakan bahwa berbicara ataupun menulis dapat membantu individu mengontrol emosinya karena dengan mengubah pengalaman emosional ke dalam bahasa dan kata-kata yang akan membuat bagian otak yaitu korteks prefrontal kanan aktif. Ketika korteks prefrontal kanan aktif akan menyebabkan amigdala yang berhubungan dengan emosi negatif menjadi tidak aktif. Berbicara dan menulis juga dapat mengubah cara individu dalam merasa dan berpikir tentang peristiwa traumatis dan tentang diri sendiri. Freud (Pennebaker & Smyth, 2016) mengemukakan bahwa nilai penyembuhan dalam berbicara atau menulis terletak pada kemampuan individu untuk melepaskan perasaan terpendam yang ditahan.

Menulis ekspresif merupakan intervensi yang berbiaya rendah, relatif sederhana dan mudah untuk dikelola, di mana telah terbukti memiliki efek menguntungkan yang signifikan, menulis ekspresif sangat menarik untuk diusulkan penambahan sebagai intervensi mandiri atau tambahan untuk layanan yang ada, dan bahwa peserta melaporkan menulis ekspresif sebagai intervensi bermakna dan berharga (Kupeli et al., 2019). Berdasarkan uraian dan fenomena diatas, penting untuk dilakukan penelitian ini untuk mengevaluasi kemungkinan efek menulis ekspresif pada pasien kanker dengan pengumpulan riset terkait terapi menulis ekspresif sehingga bisa menjadi terapi

nonfarmakologis yang bisa dikombinasikan atau tambahan dengan terapi farmakologis jika hasil temuan riset signifikan. Oleh karena itu peneliti melakukan systematic review dengan tujuan untuk mengevaluasi efek menulis ekspresif terhadap kualitas hidup pada pasien kanker dilihat dari prosedur

intervensi, durasi, dan waktu pengukuran kualitas hidup.

Penderita kanker dapat menuliskan perasaan dan pikirannya terkait kemoterapi yang dijalannya melalui intervensi yang disebut dengan menulis ekspresif. intervensi yang menggunakan aktivitas menulis sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan dan menimbulkan trauma, hasil penelitian menunjukkan bahwa menulis ekspresif dalam studi terkontrol terhadap 40 pasien dengan kanker kolorektal. Pasien yang mengeskpresikan pikiran dan perasaannya ke dalam tulisan mengalami lebih sedikit kesulitan selama pengobatan dan kualitas hidup menjadi lebih baik di empat bulan setelah intervensi. (Nurainina, 2020).

II. METHODS

Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapat Laik Etik dari KEPK Universitas NHM dengan No. Reg. 2566/KEPK/UNIV-NHM/EC/III/2025.

Jenis penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test design*. Penelitian pre-eksperimental digunakan untuk mengukur efektivitas suatu intervensi atau perlakuan pada kelompok tertentu. Desain penelitian ini dapat digunakan ketika tidak memungkinkan untuk mengontrol variabel-variabel yang mempengaruhi hasil penelitian. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon* $\alpha = (<0,05)$

Penelitian ini dilakukan Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo. Populasi yang digunakan penelitian ini adalah pasien kanker yang sedang menjalani Kemoterapi dengan masalah kualitas hidup yang menurun. Jumlah sample pada penelitian ini adalah 20 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Accidental sampling* dengan kriteria inklusi: pasien dengan diagnosa kanker, berusia > 30 tahun, merasakan keluhan penurunan semangat dan harapan hidup serta pasien yang kooperatif. Adapun kriteria eksklusi

penelitian ini adalah pasien dengan suhu >38°C dalam 24 jam terakhir, stresor tinggi, memiliki diagnosa sekunder mual, muntah, lemes dan keluahan penyerta lainnya selama menjalani terapi kanker.

III. RESULT

- a. Distribusi Frekuensi Usia Responden *Kemoterapi* Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo

Tabel 3.1 Distribusi Usia Responden *Kemoterapi* Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo

Kategori	Jumlah	(%)
Lansia Awal 46-55	12	60
Lansia Akhir 56-65	8	40
Jumlah	20	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan hampir setengah responden berada pada rentang Lansia Awal tahun yaitu 12 (60%) responden.

- b. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden *Kemoterapi* Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo

Tabel 3.2 Distribusi Jenis Kelamin Responden *Kemoterapi* Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo

Variable	Kategori	Jumlah	(%)
	Laki-laki	6	30
	Perempuan	24	70
Jumlah		20	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin Perempuan yaitu 14 responden (70%).

- c. Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden *Kemoterapi* Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo

Tabel 3.3 Distribusi Pendidikan Responden *Kemoterapi* Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo

Variable	Kategori	Jumlah	(%)
	SD-SMP	13	65
	SMA	5	25
	D3/S1	2	10

Jumlah	20	100.0
--------	----	-------

Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan hampir setengahnya pendidikan responden adalah SD/SMP yaitu 13 (65%) responden.

- d. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden *Kemoterapi* Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo

Tabel 3.4 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden *Kemoterapi* Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo

Variabl e	Kategori	Jumla h	(%)
	PNS	2	10
	Wiraswast a	5	25
	IRT	13	65
Jumlah		20	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan hampir setengahnya pekerjaan responden adalah IRT yaitu 13 (65%) responden

- e. Distribusi Frekuensi Lama Menderita Responden *Kemoterapi* Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo

Tabel 3.5 Distribusi Frekuensi Lama Menderita Responden Kanker Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo

Kategori	Jumlah	(%)
1 tahun	3	15
2 tahun	5	25
3 tahun	10	50
4 tahun	2	10
Jumlah	20	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan hampir setengahnya responden lama menderita CHF selama 3 thn yaitu 10 responden (50%).

- f. Distribusi Frekuensi Kualitas hidup pasien *Kemoterapi* sebelum di beri Intervensi *Expressive Writing Therapy* Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi kualitas hidup pasien *Kemoterapi* sebelum di

beri Intervensi Expressive Writing Therapy Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo

Kualitas Hidup	Frekuensi	(%)
Kurang	7	35
Cukup	10	50
Baik	3	15
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menunjukkan Tingkat kualitas hidup pada pasien Kemoterapi sebelum di beri Intervensi Expressive Writing Therapy Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo menunjukkan sebagian besar sedang sejumlah 10 responden dengan presentase (50%)

- g. Distribusi Frekuensi Kualitas hidup pasien *Kemoterapi* setelah di beri Intervensi *Expressive Writing Therapy* Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi kualitas hidup pasien Kemoterapi sebelum di beri Intervensi Expressive Writing Therapy Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo

Kualitas Hidup	Frekuensi	(%)
Kurang	2	10
Cukup	6	30
Baik	12	60
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 4.7 diatas menunjukkan Tingkat kualitas hidup pada pasien Kemoterapi sesudah di beri Intervensi *Expressive Writing Therapy* Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo menunjukkan sebagian besar Baik sejumlah 12 responden dengan presentase (60%)

- h. Tabel hasil uji Statistik *Wilcoxon*

Tabel 3.8 Tabel Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kualitas Hidup Pada Pasien Kemoterapi Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo

		N	Mean rank	Sum of rank
Posttest	Negative rank	13a	7,00	91,00
Pretest	Positive rank	0b	0,00	0,00
	Ties	7c		
	Total	20		
Z: -3,606b		Nilai P: 0,00		

Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan Wilcoxon menunjukkan nilai *p value: 0,000 < a: 0,05* maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sehingga H1 diterima, artinya ada pengaruh Efektifitas Pemberian Intervensi *Expressive Writing Therapy* Terhadap Kualitas Hidup Pada Pasien Kemoterapi Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo

IV. DISCUSSION

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kualitas Hidup Pada Pasien Kemoterapi Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo ini bertujuan untuk mengidentifikasi, memilih, menilai, dan membuktikan penelitian tentang efektivitas menulis ekspresif dalam peningkatan kualitas hidup pada pasien kanker dilihat dari prosedur intervensi, durasi, dan waktu pengukuran kualitas hidup. Menulis ekspresif dilakukan dengan cara menulis secara berurutan selama 15 menit tentang pengalaman mereka terkait emosi, pikiran, dan perasaan yang mereka rasakan saat diagnosis kanker, peserta menerima buku catatan dan pena, serta menulis tentang pengalaman tersebut, semua tulisan bersifat rahasia dan tidak perlu memperhatikan bentuk atau gaya, ejaan, tanda baca, struktur kalimat, atau tata bahasa. Menulis ekspresif meningkatkan komponen mental kualitas hidup (QoL) 6 bulan kemudian setelah intervensi dan dapat diterapkan sebagai metode intervensi yang efektif untuk dukungan psikologis pasien kanker yang dapat dilakukan tanpa biaya untuk layanan kesehatan nasional (Alvian, 2023).

Hal ini sejalan dengan Hasil penelitian oleh Ji et al., (2020) sebanyak 118 pasien kanker payudara di Cina secara acak ditugaskan ke salah satu dari empat kelompok : kondisi penulisan fakta kanker (kelompok CTL), kondisi penulisan pengungkapan emosional (kelompok EMO), kondisi penulisan pengaturan diri (kelompok SR), atau kondisi kontrol netral tanpa tugas menulis (grup CON), kualitas hidup dinilai menggunakan FACT-B pada awal (baseline), 3, dan 6 bulan setelah intervensi, hasil penelitian kondisi penulisan fakta kanker (kelompok CTL), kondisi penulisan pengungkapan emosional (kelompok EMO), kondisi penulisan pengaturan diri (kelompok SR) melaporkan tingkat kualitas hidup yang lebih tinggi daripada kelompok kondisi kontrol netral tanpa tugas menulis (grup CON) pada follow-up 6 bulan.

Menulis ekspresif dilakukan secara mandiri selama 20 menit tanpa berbicara dengan

orang lain dan menyelesaikan satu tugas menulis dalam seminggu (yaitu, pengungkapan emosi, penilaian kognitif, pencarian manfaat, dan melihat ke masa depan) selama empat hari berturut-turut, jika seorang peserta keluar dari rumah sakit sebelum menulis ekspresif selesai, orang tersebut dapat menyelesaikan latihan menulis di rumah, setelah dilakukan intervensi menulis ekspresif kualitas hidup (QoL) pada kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yang signifikan pada 2 minggu setelah intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol perbedaan rata-rata = 7,56, $p < 0,05$ (Wang et al, 2022).

Studi yang dilakukan terhadap 20 penyintas kanker Di Ruang Kanker Terpadu RSUD R.T Nutopuro Sidoarjo, secara acak ditugaskan ke salah satu dari tiga kondisi untuk menulis tiga esai mingguan selama 30 menit, kondisi fakta kanker (CFC) untuk menulis tentang fakta yang relevan dengan pengalaman kanker selama tiga minggu, kondisi pengaturan diri (SRC) untuk menulis tentang perasaan terdalam pada minggu 1, stres dan koping pada minggu 2, dan menemukan manfaat pada minggu 3; atau kondisi pengaturan diri yang ditingkatkan (ESRC) untuk menulis tentang stres dan mengatasi pada minggu 1, perasaan terdalam pada minggu 2, dan menemukan manfaat pada minggu 3, setelah dilakukan intervensi menulis ekspresif kualitas hidup meningkat dari awal hingga 6 bulan tindak lanjut pada semua kondisi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Alfian, et All (2023) peserta secara acak ditugaskan ke salah satu dari tiga kelompok yaitu kelompok fakta kanker (CFC), kelompok berpikir positif (PTC), atau kelompok pengaturan diri (SRC), para peserta menyelesaikan latihan menulis ekspresif selama 30 menit di rumah setiap minggu selama 4 minggu. Peserta dalam kondisi fakta kanker (CFC) diminta untuk menulis tentang fakta tentang diagnosis kanker dan pengobatan kanker mereka untuk keempat sesi, kondisi berpikir positif (PTC) diminta untuk menulis tentang pengalaman positif terkait kanker untuk keempat sesi, kondisi pengaturan diri (SRC) menulis tentang topik yang berbeda setiap minggu: stres dan dampak kanker mereka pada minggu 1, pikiran dan perasaan terdalam mereka tentang kanker pada minggu 2, upaya

penanggulangan mereka selama minggu 3, dan pengalaman positif terkait kanker mereka pada minggu 4. Setelah empat sesi penulisan, peserta menyelesaikan kuesioner pada tindak lanjut 1 dan 2 bulan. QOL meningkat di seluruh kelompok dari awal hingga follow-up 1 dan 2 bulan setelah intervensi.

Adapun Pendapat peneliti Berdasarkan Fakta dan teori diatas, bahwa intervensi menulis ekspresif menunjukkan hasil yang signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup pada pasien kanker. Terdapat 2 responden yang hasilnya tidak signifikan. Pertama penelitian kelompok penulisan ekspresif (EW) menerima intervensi penulisan ekspresif standar berdasarkan Pennebaker untuk menulis setidaknya 20 menit selama empat hari berturut-turut (4 sesi), kelompok menulis ekspresif berkepanjangan (Prolonged EW) menggunakan petunjuk yang dimodifikasi : menulis setidaknya 20 menit 3 kali seminggu selama periode 4 minggu (12 sesi), pasien bisa memilih apakah akan menulis pada hari berturut-turut atau tidak. Hasil penelitian tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap kualitas hidup pasien, atau kesejahteraan fisik dan psikologis antara kelompok menulis ekspresif dan kelompok menulis ekspresif berkepanjangan pada setiap titik waktu (semua nilai $p > 0,05$). Kualitas hidup pasien kanker payudara menurun secara signifikan pada kedua kelompok dari waktu ke waktu ($F = 40,64$, $p < 0,001$).

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan dosis sesi intervensi tampaknya tidak meningkatkan kemanjuran intervensi menulis ekspresif pada pasien kanker payudara, selain itu responden penelitian berasal dari etnis yang berbeda yang dapat menyebabkan beberapa bias, dan juga responden dan asisten peneliti dalam penelitian ini tidak blind secara penuh karena sifat intervensi menulis ekspresif setiap peserta dan peneliti harus mengetahui tugas dan metode penulisan, yang dapat menimbulkan beberapa risiko bias kinerja, tidak adanya kelompok kontrol yang tidak aktif dalam penelitian ini sehingga membatasi kesimpulan dalam penelitian

Kedua kelompok menulis empat sesi selama 4 hari berturut-turut dengan jarak 20 menit selama dua minggu (yaitu dua sesi per minggu dengan jarak 48 jam) baik secara online atau dengan pensil dan kertas di rumah responden, Kelompok eksperimen menulis.

tentang pemikiran dan perasaan terdalam mereka mengenai lymphedema dan pengobatannya dengan instruksi yang sama untuk keempat sesi. Kelompok kontrol aktif menulis secara objektif tentang fakta yang berkaitan dengan aktivitas sehari-hari dengan modifikasi topik selama empat sesi (yaitu perilaku makan, aktivitas selama hari-hari biasa, penggunaan nikotin/kafein/alkohol, aktivitas yang direncanakan).

Setelah dilakukan penilaian pada awal, satu, tiga, dan enam bulan pasca intervensi, tidak ada efek yang signifikan secara statistik dari menulis ekspresif pada kualitas hidup. mungkin responden menganggap intervensi penulisan ekspresif kurang berguna (perasaan kurang optimis) sehingga bisa mempengaruhi penilaian diri pasien terhadap hasil penelitian. Selain itu, hasil pemeriksaan manipulasi didasarkan pada persepsi partisipan sendiri terhadap esai mereka, yang bersifat subyektif dan mungkin bias oleh faktor-faktor seperti ekspektasi terhadap kemanjuran penelitian. Peserta pada penelitian diberikan instruksi menulis perasaan negatif tentang pemikiran dan perasaan terdalam mereka mengenai limpedema dan pengobatannya, yang seharusnya diberikan juga tambahan panduan untuk memfasilitasi proses pengaturan diri atau diminta untuk menulis tentang pikiran dan perasaan positif terhadap penyakit dan pengobatannya.

Walaupun pengobatan untuk kanker stadium telah banyak mengalami peningkatan seperti dengan adanya pengobatan baru imunoterapi dan terapi target serta pengobatan lain seperti kemoterapi, radiasi, dan pembedahan juga telah meningkat, tetapi banyak pasien kanker mengalami berbagai gejala atau efek samping terkait pengobatannya. Sehingga terapi perawatan suportif diperlukan untuk membantu pasien mengelola efek samping dan meningkatkan kualitas hidup mereka selama dan setelah perawatan. Menulis ekspresif dapat dilakukan, semua jenis kanker, stadium kanker, dapat dilakukan baik pada perempuan dan juga laki-laki serta menulis ekspresif sebagai intervensi psikologis yang murah untuk dilakukan dan mudah disampaikan

V. CONCLUSION

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Secara keseluruhan, intervensi menulis ekspresif tampaknya layak untuk digunakan terhadap pasien kanker, secara umum tidak ada konsekuensi yang merugikan dan kemungkinan aman untuk digunakan pada pasien kanker, selain itu ada beberapa hasil positif terkait peningkatan terhadap kualitas hidup. Dengan demikian, menulis ekspresif dapat dijadikan sebagai promosi dan terapi kesehatan komplementer serta strategi coping. Menulis ekspresif dapat dijadikan latihan sederhana, mudah diakses, dan murah yang mungkin menghasilkan beberapa kelegaan terhadap pasien kanker.

2. Saran

Setelah mengetahui hasil dari penelitian ini, pemneliti memberikan saran sebagai berikut:

a. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi profesi keperawatan paliatif care untuk meningkatkan peran sebagai pemberian asuhan keperawatan paliatif

b. Bagi Institusi Rumah Sakit

Penelitian ini di harapkan dapat menjadikan sebagai dasar pertimbangan bagi pihak rumah sakit dalam memberikan asuhan keperawatan paliatif bagi pasien kanker yang menjalankan kemoterapi.

c. Bagi pasien Kanker

Diharapkan pasien kanker dapat menggunakan terapi ini pada saat terjadi penurunan kualitas hidup, selain terapi ini efektif, dapat juga di kaatakan mudah dan ekonomis.

d. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menjadikan penelitian ini sebagai pengalaman langsung untuk menambah ilmu pengetahuan khususnya pada penyakit kanker

REFERENCES

- Cancer Treatment Centers of America, (2021). Treatment for Advanced Cancer: What are My Options?. <https://www.cancercenter.com/community/blog/2021/03/treatment-for-advanced-cancer>
- Fauji, A., Tania, S., Fiolina, T. J., & Mayang. D. (2021). Demografi Pasien Kanker yang Mengalami Fatigue di Rumah Sakit Kanker Dharmais Jakarta: Study Pendahuluan. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(2), 8–14. <https://jurnal.unimor.ac.id/index.php/JSK/article/view/1377>
- Isfahani, P., Bahador, R. C., Peirovy, S., & Afshari, M. (2022). Quality of Life among Cancer Patients in Iran. *Health Education and Health Promotion*, 10(1), 23–31. <https://doi.org/10.4103/IJPC.IJPC>
- Ji, L. L., Lu, Q., Wang, L. J., Sun, X. L., Wang, H. D., Han, B. X., Ma, Y. F., & Lu, G. H. (2020). The Benefits of Expressive Writing among Newly Diagnosed Mainland Chinese Breast Cancer Patients. *Journal of Behavioral Medicine*, 43(3), 468–478. <https://doi.org/10.1007/s10865-019-00127-z>
- Jones, T. L., Sandler, C. X., Spence, R. R., & Hayes, S. C. (2020). Physical Activity and Exercise in Women with Ovarian Cancer: A Systematic Review. *Gynecologic Oncology*, 158(3), 803–811. <https://doi.org/10.1016/j.ygyno.2020.06.485>
- Kupeli, N., Chatzitheodorou, G., Troop, N. A., McInerney, D., Stone, P., & Candy, B. (2019). Expressive Writing as a Therapeutic Intervention for People with Advanced Disease: A Systematic Review. *BMC Palliative Care*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12904-019-0449-y>
- La Marca, L., Maniscalco, E., Fabbiano, F., Verderame, F., & Schimmenti, A. (2019). Efficacy of Pennebaker's Expressive Writing Intervention in Reducing Psychiatric Symptoms among Patients

- with First-Time Cancer Diagnosis: A Randomized Clinical Trial. *Supportive Care in Cancer*, 27(5), 1801–1809. <https://doi.org/10.1007/s00520-018-4438-0>
- Lu, Q., Dong, L., Wu, I. H. C., You, J., Huang, J., & Hu, Y. (2019). The Impact of An Expressive Writing Intervention on Quality of Life Among Chinese Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy. *Supportive Care in Cancer*, 27(1), 165–173. <https://doi.org/10.1007/s00520-018-4308-9>
- Lu, Q., Gallagher, M. W., Loh, A., & Young, L. (2018). Expressive Writing Intervention Improves Quality of Life Among CHINESE-American Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 52(11), 952–962. <https://doi.org/10.1093/abm/kax067>
- Mascaro, J. S., Waller, A. V, Wright, L., Leonard, T., Haack, C., & Waller, E. K. (2019). Individualized, Single Session Yoga Therapy to Reduce Physical and Emotional Symptoms in Hospitalized Hematological Cancer Patients. *Journal Integrative Cancer Therapies*, 18, 1–8. <https://doi.org/10.1177/1534735419861692>
- Miniotti, M., Bassino, S., Fanchini, L., Ritorto, G., & Leombruni, P. (2019). Supportive Care Needs, Quality of Life and Psychological Morbidity of Advanced Colorectal Cancer Patients. *European Journal of Oncology Nursing*, 43(September), 101668. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2019.09.0>