

**PENERAPAN TERAPI *SELF-HEALING (EXPRESSIVE WRITING)*
UNTUK MENURUNKAN STRES PADA PASIEN CKD
YANG MENJALANI HEMODIALISA DI RSUD
DR. SOEKARDJO TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



**FATMA DENIA
NIM : 11025123074**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2026**

**PENERAPAN TERAPI *SELF-HEALING (EXPRESSIVE WRITING)*
UNTUK MENURUNKAN STRES PADA PASIEN CKD
YANG MENJALANI HEMODIALISA DI RSUD
DR. SOEKARDJO TASIKMALAYA**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**



**FATMA DENIA
NIM : 11025123074**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
BAKTI TUNAS HUSADA
2026**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, September 2026

Fatma Denia

xii- 108 Halaman+ 4 Tabel +11 Lampiran

**PENERAPAN TERAPI SELF-HEALING (*EXPRESSIVE WRITING*) UNTUK
MENURUNKAN STRES PADA PASIEN CKD YANG MENJALANI
HEMODIALISA DI RSUD Dr. SOEKARDJO TASIKMALAYA**

ABSTRAK

Penyakit Ginjal Kronis (CKD) merupakan gangguan degeneratif pada sistem perkemihan yang bersifat progresif, sehingga pasien pada tahap terminal diwajibkan menjalani terapi hemodialisis rutin seumur hidup. Rutinitas terapi ini menimbulkan beban fisik, psikologis, ekonomi, dan sosial yang dapat memicu stres berkepanjangan bila tidak dikelola dengan baik. Salah satu intervensi keperawatan mandiri untuk menurunkan stres tersebut adalah terapi *self-healing* melalui menulis ekspresif (*expressive writing*), yaitu teknik menuliskan pikiran dan perasaan terdalam mengenai pengalaman yang menekan. Tujuan studi kasus ini adalah menggambarkan penerapan terapi *self-healing* melalui menulis ekspresif untuk menurunkan stres pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis di RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua subyek yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu pasien dengan skor *Perceived Stress Scale* (PSS-10) sebesar empat belas atau lebih. Pengukuran stres dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi menulis ekspresif selama tiga sesi berturut-turut, masing-masing membahas tema berbeda terkait pengalaman menjalani hemodialisis. Hasil studi kasus menunjukkan skor PSS-10 kedua subyek menurun setelah diberikan intervensi: subyek pertama tetap berada pada kategori stres sedang namun dengan skor lebih rendah, dan subyek kedua menurun dari kategori stres tinggi menjadi stres sedang. Penurunan ini menunjukkan bahwa menuliskan emosi secara terbuka membantu subyek melepaskan beban pikiran dan meningkatkan penerimaan terhadap kondisi penyakitnya. Dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi *self-healing* melalui menulis ekspresif tidak dapat menurunkan stres pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis. Disarankan agar terapi ini dijadikan salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis yang diterapkan rutin dalam manajemen stres pasien hemodialisa di rumah sakit.

Kata Kunci : Chronic Kidney Disease, Hemodialisa, Menulis Ekspresif, Self-Healing, Stres

**D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper, September 2026

Fatma Denia

xii- 108 Page+ 4 Tables +11 Appendices

**IMPLEMENTATION OF SELF-HEALING EXPRESSIVE WRITING TO REDUCE
STRESS CKD IN PATIENTS UNDERGOING HEMODIALYSIS AT RSUD Dr.
SOEKARDJO TASIKMALAYA**

ABSTRACT

Chronic Kidney Disease (CKD) is a progressive degenerative disorder of the urinary system, requiring patients in the terminal stage to undergo routine hemodialysis for life. This routine therapy imposes physical, psychological, economic, and social burdens that can trigger prolonged stress if not properly managed. One independent nursing intervention for reducing this stress is self-healing therapy through expressive writing, a technique of writing down one's deepest thoughts and feelings about stressful experiences. This case study aimed to describe the implementation of self-healing therapy through expressive writing to reduce stress in CKD patients undergoing hemodialysis at RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya. The method used was descriptive with a case study approach on two subjects meeting the inclusion criteria, namely patients with a Perceived Stress Scale (PSS-10) score of fourteen or higher. Stress levels were measured before and after the expressive writing intervention across three consecutive sessions, each addressing a different theme related to the hemodialysis experience. Results showed both subjects' PSS-10 scores decreased after the intervention: the first subject remained in the moderate category but with a lower score, while the second subject decreased from the high category to the moderate category. This decrease indicates that openly writing down emotions helped the subjects release their burden of thoughts and improved acceptance of their illness. It can be concluded that the application of self-healing therapy via expressive writing does not reduce stress in CKD patients undergoing hemodialysis. It is recommended that this therapy be adopted as a non-pharmacological nursing intervention and routinely implemented in the stress management of hemodialysis patients in hospitals.

Keywords : *Chronic Kidney Disease, Expressive Writing, Hemodialysis, Self-Healing, Stress*