

DETEKSI KECEMASAN KESEHATAN DAN PENYULUHAN TERAPI MENULIS KOTA SEMARANG

HEALTH ANXIETY SCREENING AND JOURNALING THERAPY, SEMARANG

Ni Made Ayu Wulansari*, Rinda Intan Sari, Anis Ardiyanti
Universitas Telogorejo Semarang
e-mail: *(nimadeayu@universitastelogorejo.ac.id, 085641338946)

ABSTRAK

Abstrak: Kecemasan Kesehatan adalah salah satu masalah psikososial yang dialami penyakit kronis. Pada hasil penelitian kami, dari rentang usia lanjut usia dan dewasa menunjukkan bahwa dari 100 responden terdapat 50 persen yang mengalami kecemasan kesehatan. Kecemasan Kesehatan merupakan kekhawatiran yang muncul karena penyakit yang diderita, kekhawatiran ini menyebabkan penderita penyakit kronis menjadi takut untuk berobat dan melakukan pemeriksaan kesehatan di Puskesmas dan Rumah Sakit. Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah berupa kegiatan deteksi kecemasan dengan kuisioner Health Anxiety Inventory dan penyuluhan terapi menulis pada penderita lanjut usia dan dewasa dengan penyakit kronik. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan dilakukan penyuluhan penanganan untuk mengurangi kecemasan Kesehatan di Kelurahan Plombokan. Penanganan yang diajarkan adalah terapi menulis. Melalui penyuluhan yang dihadiri 47 orang, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman para audience mengenai kecemasan kesehatan serta dapat mempraktikkan terapi tersebut ketika mengalami kecemasan Kesehatan. Hal ini dapat menjadi tindakan preventif dalam mencegah berkembangnya masalah psikososial di masyarakat.

Kata kunci: kecemasan kesehatan, terapi kecemasan kesehatan

Abstract: Health anxiety is one of the psychosocial issues experienced by those with chronic illnesses. In our research findings, across the age range of elderly and adults, it was shown that out of 100 respondents, 50 percent experienced health anxiety. Health anxiety is a concern that arises from an illness, causing chronic disease sufferers to be afraid to seek treatment and undergo health examinations at community health centers and hospitals. The methods used in this service activity are anxiety screening using the Health Anxiety Inventory questionnaire and writing therapy education for elderly and adult with chronic disease patients. Community service activities were carried out by providing counselling on handling to reduce health anxiety in Plombokan Village. The treatment taught is writing therapy. Thru the outreach program attended by 47 people, it is hoped that the audience's understanding of health anxiety will increase and that they will be able to practice the therapy when experiencing health anxiety. This can be a preventive measure in preventing the development of psychosocial problems in society.

Keywords: health anxiety, therapy for handling health anxiety

PENDAHULUAN

Penyakit kronis menjadi salah satu penyakit yang setiap tahun terjadi peningkatan, penyakit kronis yang ditemukan penderita di Posbindu ditemukan 58 % mengalami hipertensi dan 57.3 % mengalami asam urat (Rusmini, Kurniasih, & Widiastuti, 2023). Pada saat pengusul melakukan survey lapangan di Kelurahan Plosmbokan terdapat 20 warga yang hadir di Posbindu mengalami penyakit kronis. Penyakit kronis yang diderita beragam ada hipertensi, penyakit gula dan asam urat.

Selain itu, pada saat survei lapangan, penderita penyakit kronis mengatakan bahwa perasaan yang dialami adalah kecemasan akan Kesehatan dan perburukan penyakit. Penderita merasakan bahwa ketakutan akan meninggal dunia membuat penderita menjadi kesulitan untuk tidur. Selain sulit tidur, penderita juga mengalami menurunnya nafsu makan (Chayati *et al.*, 2023).

Masalah psikologis lainnya adalah ketakutan. Ketakutan yang dialami pada penderita yang mengalami penyakit jangka panjang ternyata dapat berdampak pada kualitas hidup penderita itu sendiri (Lebel *et al.*, 2020). Penderita penyakit kronis tidak hanya merasa ketakutan namun juga

berdampak pada psikologis. Psikologis yang terdampak adalah kepribadian penderita menjadi tertutup dan cenderung tidak terbuka (Sutin *et al.*, 2013).

Ketakutan yang berlebih menyebabkan munculnya kecemasan. Penderita penyakit kronis jauh lebih berisiko dalam menghadapi kecemasan (Bestari & Wati, 2016). Kecemasan ini konsisten ditemukan pada semua penderita penyakit kronis (kanker, penyakit kardiovaskuler diabetes dan penyakit ginjal (Norbye *et al.*, 2022).

Kecemasan yang tidak tertangani dengan baik maka akan dapat menimbulkan depresi pada penderita penyakit kronis. Penderita penyakit kronis di Kota Semarang ditemukan 68.8 % terdeteksi mengalami depresi (Suhas, 2022). Hal ini juga ditemukan bahwa depresi dan kecemasan merupakan masalah psikologis yang sering ditemukan pada penderita penyakit kronis (Bobo *et al.*, 2022).

Hal ini menunjukkan bahwa penderita penyakit kronis sangat berisiko dalam mengalami masalah kecemasan dan depresi. Penanganan pada masalah psikologis harus dimulai dari dini supaya dapat mencegah berkembangnya masalah psikologis yang lebih parah.

Terapi menulis juga dapat menjadi suatu alternatif cara dalam menurunkan stress meskipun hanya menulis dalam waktu 10 sampai 15 menit dengan menuliskan perasaan yang dialaminya.

Terapi ini dapat menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan warga karna tidak membutuhkan banyak biaya. Berdasarkan penjelasan diatas, perlu adanya deteksi dini kecemasan kesehatan dan penyuluhan penjelasan terapi yang dapat digunakan.

METODE

Pelaksanaan pengabdian ini menggunakan metode penyuluhan. Penyuluhan ini dijelaskan oleh Ns Ni Made Ayu Wulansari, M.Kep, Ns. Rinda Intan Sari, M.Kep, dan Ns. Anis Ardiyanti, M.Kep. Materi yang diberikan adalah mengenai penjelasan secara umum kecemasan kesehatan, jenis-jenis penyakit kronik dan penanganan kecemasan kesehatan yang dapat dilakukan dirumah seperti terapi menulis. Pada kegiatan ini dilakukan *pre* dan *post* pengukuran kecemasan Kesehatan dengan menggunakan HAI (*Health Anxiety Inventory*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1.1 Hasil *Pre test*

No	Kategori Kecemasan Kesehatan	Jumlah
1	Sedang	3
2	Rendah	5
3	Tidak Mengalami	39

Table 1.2 Hasil *Post test*

No	Kategori Kecemasan Kesehatan	Jumlah
1	Rendah	3
2	Tidak Mengalami	44

Penyuluhan ini bertema kecemasan Kesehatan pada penyakit kronis. Penyuluhan ini dihadiri oleh warga kelurahan sejumlah 47 warga. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai penanganan kecemasan kesehatan pada penyakit kronik.

Penyakit kronis merupakan penyakit yang diderita dalam waktu yang lama. Penyakit kronis yang lama menimbulkan dampak pada berbagai aspek kehidupan seperti status ekonomi, pekerjaan dan lingkungan. Pada model perawat penyakit kronik atau dikenal dengan *chronic care model* berfokus pada pencegahan dan diagnosis, manajemen dan penyakit kronis paliatif (Martin, 2007).

Manajemen penanganan penyakit kronis meliputi perawatan terintegrasi mulai dari skrining, pemeriksaan, monitoring dan edukasi pasien. Manajemen penanganan penyakit kronis harus didasari dari berbagai pandangan multidisiplin untuk mencapai kualitas hidup penderita penyakit kronis yang optimal (Bardhan, Chen, & Karahanna, 2020).

Pada Penyakit kronis prevalensi masalah terbesar yang ditemukan adalah stress, kecemasan dan depresi. Tingkat stress ini akan diperparah dengan beberapa faktor seperti kondisi keuangan, lama rawat inap, jumlah kunjungan keluarga dan hubungan sosial (Swathi *et al.*, 2023).

Kecemasan dan ketakutan berlebihan terhadap penyakit kronis yang diderita merupakan defisini dari kecemasan kesehatan. Pada kecemasan kesehatan, penderita akan mengalami ketakutan berlebihan atau kekhawatiran berlebihan mengani penyakitnya yang sebenarnya ketakutan atau kekhawatiran ini tidak selalu benar (Lebel *et al.*, 2020).

Kecemasan kesehatan ini menjadi salah satu masalah psikologis. Masalah psikologis penyakit kronis lainnya seperti data yang dikemukakan (Suhas, 2022), bahwa sebagian besar penderita penyakit

kronis mengalami masalah lanjutan menjadi terdeteksi depresi. Hal ini juga ditemukan hal sama mengenai terdeteksinya depresi (Noviyanti, Wulansari & Heriyanti, 2022).

Dalam sosialisasi ini diajarkan Teknik menangan ke cemasn, antara lain:

Terapi menulis terapeutik atau Scriptotherapy merupakan sebuah terapi konseling (Gladding & Wallace, 2018). Terapi menulis ini dapat menjadi alternatif terapi yang murah dan mampu mengurangi Tingkat stress, cemas dan depresi (Mirmolaei, 2022). Hal ini juga ditemukan oleh (Montazeri *et al.*, 2020), bahwa terapi menulis dapat membantu menangan kecemasan.

Terapi menulis terapeutik ini seseorang mencoba mengeskpresikan perasaannya dengan cara menulis di media yang seseorang tersebut inginkan. Tujuan dalam menulis ini adalah melepaskan perasaan emosional sehingga mampu mengurangi kecemasan. Terapi menulis juga dapat menangan masalah traumatis pada seseorang (Osmania & Djafri, 2020). Hal ini sesuai dengan (Made *et al.*, 2024), menunjukkan bahwa terapi ini dapat menangan kecemasan Kesehatan.

Oleh karena itu, terapi menulis dapat menjadi salah satu alternatif dalam

menangani kecemasan kesehatan yang dialami oleh penderita penyakit kronis. Hal ini dikarenakan terapi menulis dapat dilakukan kapan saja pada saat penderita penyakit kronis merasakan cemas. Selain itu, terapi ini juga tidak membutuhkan biaya yang mahal sehingga siapapun dapat menggunakan terapi ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan penangan kecemasan kesehatan pada masyarakat dengan dihadiri 47 warga dengan adanya penurunan kecemasan sedang ke rendah. Penyuluhan ini meningkatkan pemahaman mengenai kecemasan kesehatan dan penanganannya yang dapat dilakukan dirumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Kepala Kelurahan Plombokan beserta warga dan Universitas Telogorejo yang mendukung Kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bardhan, I., Chen, H. and Karahanna, E. (2020) 'Connecting systems, data, and people: A multidisciplinary research roadmap for chronic disease management', *MIS Quarterly: Management Information Systems*, 44(1), pp. 185–200. Available at: <https://doi.org/10.25300/MISQ/2020/14644>.
- Bestari, B.K. and Wati, D.N.K. (2016) 'Penyakit Kronis Lebih dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Cemas pada Lansia Di Kecamatan Cibinong', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), pp. 49–54. Available at: <https://doi.org/10.7454/jki.v19i1.433>.
- Bobo, W. V. *et al.* (2022) 'Association of Depression and Anxiety With the Accumulation of Chronic Conditions', *JAMA Network Open*, 5(5), p. E229817. Available at: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.9817>.
- Chayati, N. *et al.* (2023) 'Identifikasi Nilai Indeks Massa Tubuh, Lingkar Perut, dan Konsumsi Buah Sayur sebagai Faktor Risiko Penyakit Tidak

- Menular', *Media Karya Kesehatan*, 6(1), pp. 130–141. Available at: <https://doi.org/10.24198/mkk.v6i1.39292>.
- Gladding, S. and Wallace, M. (2018) 'Scriptotherapy: Eighteen Writing Exercises to Promote Insight and Wellness', *Journal of Creativity in Mental Health*, 13, pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.1080/15401383.2018.1486259>.
- Lebel, S. *et al.* (2020) *Health anxiety and illness-related fears across diverse chronic illnesses: A systematic review on conceptualization, measurement, prevalence, course, and correlates*, *PLoS ONE*. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234124>.
- Made, N. *et al.* (2024) 'A pilot study pengaruh bibliotherapy pada penderita penyakit kronis dengan health anxiety', 12(2), pp. 453–458.
- Martin, C. (2007) 'Chronic disease and illness care', *Canadian Family Physician*, 53(December), pp. 2086–2091. Available at: <http://www.improvingchroniccare.org/>.
- Mirmolaei, S.T. (2022) 'The Effect of Writing Therapy Using Two Methods of Expressive Writing and Daily Activity Writing on Stress, Anxiety and Depression in Primiparous Pregnant Women; A Randomized Clinical Trial', *Research Square*, pp. 1–12.
- Monroy-Fraustro, D. *et al.* (2021) 'Bibliotherapy as a Non-pharmaceutical Intervention to Enhance Mental Health in Response to the COVID-19 Pandemic: A Mixed-Methods Systematic Review and Bioethical Meta-Analysis', *Frontiers in Public Health*, 9(March). Available at: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.62987>.
- Montazeri, M. *et al.* (2020) 'The effect of writing therapy on anxiety in pregnant women: A randomized controlled trial', *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 14(2). Available at: <https://doi.org/10.5812/ijpbs.98256>.
- Norbye, A.D. *et al.* (2022) 'The association between health anxiety, physical disease and cardiovascular risk factors in the general population – a cross-sectional analysis from the Tromsø study: Tromsø 7', *BMC Primary Care*, 23(1), pp. 1–10. Available at:

<https://doi.org/10.1186/s12875-022-01749-0>.

Noviyanti, L.K., Wulansari, N.M.A. and Heriyanti, R. (2022) 'Tingkat depresi pasien lansia gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa di kota semarang', *Nursing Update*, 13(4), pp. 115–121. Available at: <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>.

Rusmini, Kurniasih, H. and Widiastuti, A. (2023) 'Prevalensi Kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM)', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6, pp. 1032–1039.

Osamnia, S., & Djafri, Y. (2020). Trauma Survival and the Use of Scriptotherapy as a Medium of Healing in Susan Abulhawa the Blue between Sky and Water (2015) And Sapphire's Precious (1996). *ALTRALANG Journal*, 2(02), 241–260.
<https://doi.org/10.52919/altralang.v2i0>
2.87

Suhas, kartini. ni made ayu; asti nuraeno

(2022) 'JMK : *Jurnal Media Kesehatan Di Kota Semarang* Program Studi S-1 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang Email : kartinisuhas12@gmail.com

Sutin, A.R. *et al.* (2013) 'Personality traits and chronic disease: Implications for adult personality development', *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(6), pp. 912–920. Available at: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbt036>.

Swathi, M. *et al.* (2023) 'Prevalence and correlates of stress, anxiety, and depression in patients with chronic diseases: a cross-sectional study', *Middle East Current Psychiatry*, 30(1). Available at: <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00340-2>.