

SKIRPSI

**PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA ODHA
DI YAYASAN SPIRIT PARAMACITTA DENPASAR
TAHUN 2019**



OLEH :

NI MADE DIAH KARTIKA SARI
NIM. P07120215007

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIV
DENPASAR
2019**

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA ODHA
DI YAYASAN SPIRIT PARAMACITTA DENPASAR
TAHUN 2019**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma IV Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

Oleh :

**NI MADE DIAH KARTIKA SARI
NIM. P07120215007**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIV
DENPASAR
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA ODHA
DI YAYASAN SPIRIT PARAMACITTA DENPASAR
TAHUN 2019**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



I Nengah Sumirta, SST., S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 196502251986031002

Pembimbing Pendamping :



I Gede Widjanegara, SKM., M.Fis
NIP. 195805201979101001

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Denpasar



I Dewa Pitu Gede Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., SP.MB
NIP. 197108141994021001

SKRIPSI




**PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA ODHA
DI YAYASAN SPIRIT PARAMACITTA DENPASAR
TAHUN 2019**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 12 JUNI 2019

TIM PENGUJI :

- | | | |
|---|-------------|---|
| <u>1. I Wayan Candra, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Si</u>
NIP. 196510081986031001 | (Ketua) |  |
| <u>2. I Nengah Sumirta, SST., S.Kep., Ns., M.Kes</u>
NIP. 196502251986031002 | (Anggota 1) |  |
| <u>3. I Gusti Ayu Harini, SKM., M.Kes</u>
NIP. 196412311985032011 | (Anggota 2) |  |

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Denpasar



I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., SP.MB
NIP. 197108141994021001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Made Diah Kartika Sari

NIM : P07120215007

Program Studi : D-IV Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2019

Alamat : Br. Dinas Delodsema, Riang Gede, Penebel, Tabanan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Pengaruh Terapi Menulis Ekspreaif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada ODHA Di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar Tahun 2019 adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Juni 2018



Yang membuat pernyataan

Ni Made Diah Kartika Sari
NIM. P07120215007

**THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY ON ANXIETY
LEVELS OF PLWHA (PEOPLE LIVING WITH HIV/ AIDS) IN YAYASAN
SPIRIT PARAMACITTA DENPASAR ON 2019**

ABSTRACT

HIV / AIDS is an infectious disease caused by a human immunodeficiency virus (HIV) that damages the immune system. HIV / AIDS causes physical and psychological problems in the sufferer. The psychological problem that is often experienced by PLWHA is anxiety. Anxiety is a feeling that is often experienced because of fear of weakness. The aim of this study was to determine the effect of expressive writing therapy on anxiety levels in PLWHA at the Denpasar Paramacitta Spirit Foundation. This study used a type of pre-experimental design with the design of one group pretest-posttest. The number of samples in this study were 16 people who were selected by the probability sampling technique type of simple random sampling. The results showed that the level of anxiety before being given expressive writing therapy was mostly in the category of moderate anxiety as many as 15 people (93.75%), after being given expressive writing therapy there was a decrease in anxiety levels to a low category of 12 people (75%). The results of this study were tested by Wilcoxon statistical test, obtained results (p) = 0.001 ($p < 0.05$), it can be concluded that there is an effect of expressive writing therapy towards the level of anxiety of PLWHA (People Living With Hiv/ Aids) at the Spirit Paramacitta Foundation Denpasar in 2019.

Keywords: PLWHA, anxiety, expressive writing therapy

**PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIS TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA ODHA DI YAYASAN SPIRIT PARAMACITTA
DENPASAR TAHUN 2019**

ABSTRAK

HIV/AIDS merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus *Human Immunodeficiency Virus* (HIV) yang merusak sistem kekebalan tubuh. Penyakit HIV/AIDS menimbulkan masalah fisik dan psikologi pada penderitanya. Masalah psikologi yang sering dialami ODHA adalah kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan yang sering dialami karena ketakutan akan kelemahan yang dimiliki. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 16 orang yang dipilih dengan teknik *probability sampling* jenis *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi menulis ekspresif sebagian besar berada pada kategori cemas sedang yaitu sebanyak 15 orang (93,75%), setelah diberikan terapi menulis ekspresif terdapat penurunan tingkat kecemasan menjadi kategori ringan sebanyak 12 orang (75%). Hasil penelitian ini diuji dengan uji statistik *wilcoxon*, didapat hasil (p) = 0,001 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar Tahun 2019.

Kata kunci : ODHA, Kecemasan, Terapi Menulis Ekspresif

RINGKASAN PENELITIAN

Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada ODHA
Di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar Tahun 2019

Oleh : Ni Made Diah Kartika Sari (P07120215007)

HIV/AIDS merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh *Human Immunodeficiency Virus* (HIV) yang dapat merusak sistem kekebalan tubuh. Virus ini akan masuk ke dalam sel darah putih dan menurunkan jumlahnya sehingga sistem kekebalan tubuh akan melemah dan mudah terserang penyakit yang disebut dengan *Acquire Immune Deficiency Syndrome* (AIDS) (Ardhiyanti, 2012). Penyakit HIV/AIDS menimbulkan masalah fisik dan psikologi pada penderitanya. Masalah psikologi yang sering dialami ODHA adalah kecemasan.

Kecemasan merupakan perasaan yang sering dialami karena ketakutan akan kelemahan yang dimiliki. Kecemasan bisa berkembang menjadi gangguan jiwa bila menimbulkan perasaan ketakutan yang hebat dan menetap cukup lama (Lumongga Lubis, 2009). Ghufroon and Risnawista (2010) menyatakan kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat kecemasan pada ODHA sebelum dan sesudah diberikan terapi menulis serta menganalisis pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta. Penelitian ini menggunakan desain *pre experimental* dengan *one group pretest-posttest*. Metode yang digunakan untuk menentukan sampel adalah *propability sampling* jenis *simple random sampling*.

Penelitian ini menggunakan 16 subjek penelitian yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian diperoleh dari 16 subjek penelitian tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan sebagian besar dalam kategori cemas sedang sebanyak 15 orang (93,75%) dan setelah diberikan perlakuan sebagian besar dalam kategori cemas ringan sebanyak 12 orang (75%). Hasil uji

non parametrik menggunakan *wilcoxon* diperoleh $p = 0,001$ lebih kecil dari $p = 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar, bahwa terapi dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien HIV/AIDS. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan kelompok kontrol sehingga dapat membandingkan tingkat kecemasan pada subjek penelitian yang tidak diberikan perlakuan dan memperbanyak jumlah sampel penelitian.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Terapi Mneulis Ekspresif terhadap Tingkat Kecemasan pada ODHA di Yayasan Spiritt Paramacitta Denpasar Tahun 2019”** tepat pada waktunya. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH., selaku Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan D-IV di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. Bapak I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp.,M.Kep.,SP.MB., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu N.L.K. Sulisnadewi,M.Kep.,NS.,Sp.,Kep.An., selaku Ketua Program Studi D-IV Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
4. Bapak I Nengah Sumirta, SST.,S.Kep.,Ns.,M.Kes., selaku pembimbing utama yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. I Gede Widjanegara, SKM.,M.Fis., selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Putu Ayu Utami Dewi, SE.,M.Kes. selaku Ketua Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar yang telah berkenan memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak I Wayan Kardiana dan Ibu Ni Wayan Puji selaku orang tua peneliti serta Ni Putu Dian Puspita Dewi selaku kakak peneliti dan Ni Nyoman Triana Utami Dewi selaku adik peneliti yang telah memberikan dorongan moral maupun material dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Putu Nabila Eka Shanti Diah Pramesti Putri dan Putu Diah Gita Paramitha serta sahabat-sahabat yang telah membantu serta memberika masukan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Denpasar, Juni 2019

Ni Made Diah Kartika Sari
NIM. P07120215007

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Tujuan umum.....	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan khusus.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Manfaat teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
2. Manfaat Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA).....	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian HIV/AIDS.....	Error! Bookmark not defined.
2. Etiologi.....	Error! Bookmark not defined.
3. Perjalanan penyakit HIV/AIDS.....	Error! Bookmark not defined.
4. Cara penularan.....	Error! Bookmark not defined.
5. Respon psikologi pada ODHA.....	Error! Bookmark not defined.

- 6. Masalah yang dialami ODHA.....**Error! Bookmark not defined.**
- B. Kecemasan**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Pengertian kecemasan.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Faktor-faktor penyebab kecemasan**Error! Bookmark not defined.**
 - 3. Gejala-gejala kecemasan.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 4. Alat ukur kecemasan.....**Error! Bookmark not defined.**
- C. Terapi menulis ekspresif**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Pengertian terapi menulis ekspresif**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Tujuan terapi menulis ekspresif**Error! Bookmark not defined.**
 - 3. Manfaat terapi menulis ekspresif**Error! Bookmark not defined.**
 - 4. Langkah-langkah terapi menulis ekspresif **Error! Bookmark not defined.**
- D. Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap ODHA . **Error! Bookmark not defined.**

BAB III KERANGKA KONSEP

- A. Kerangka Konsep**Error! Bookmark not defined.**
- B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional **Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Variabel penelitian**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Definisi Operasional**Error! Bookmark not defined.**
 - 3. Hipotesis**Error! Bookmark not defined.**

BAB IV**Error! Bookmark not defined.**

- A. Jenis Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- B. Alur Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- C. Tempat dan Waktu Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- D. Populasi dan Sampel**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Populasi penelitian**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Sampel penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 3. Jumlah dan besar sampel**Error! Bookmark not defined.**
 - 4. Teknik sampling.....**Error! Bookmark not defined.**
- E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Jenis data yang dikumpulkan**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Cara pengumpulan data.....**Error! Bookmark not defined.**

3.	Instrument pengumpulan data.....	Error! Bookmark not defined.
F.	Pengolahan dan analisis data.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Teknik pengolahan data	Error! Bookmark not defined.
2.	Analisis data.....	Error! Bookmark not defined.
G.	Etika penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.	<i>Autonomy</i>	Error! Bookmark not defined.
2.	<i>Confidentiality</i>	Error! Bookmark not defined.
3.	<i>Justice</i>	Error! Bookmark not defined.
4.	<i>Beneficience</i> dan <i>non maleficience</i>	Error! Bookmark not defined.

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.	Kondisi Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2.	Karakteristik subjek penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.	Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian sesuai variabel penelitian Error! Bookmark not defined.	
4.	Hasil analisis data	Error! Bookmark not defined.
B.	Pembahasan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.	Tingkat kecemasan sebelum perlakuan ...	Error! Bookmark not defined.
2.	Tingkat kecemasan sesudah perlakuan	Error! Bookmark not defined.
3.	Pengaruh pemberian terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar tahun 2019.. Error! Bookmark not defined.	
C.	Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A.	Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Bagi tempat penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Bagi peneliti selanjutnya.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
----------------------	-------------------------------------

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 1 Reaksi Psikologis Pasien HIV.....	10
Table 2 Kisi-kisi alat ukur tingkat kecemasan.....	15
Table 3 Definisi Operasional Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif terhadap Tingkat Kecemasan pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar.....	24
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian berdasarkan Usia di Yayasan Spirirt Paramacitta Denpasar Tahun 2019.....	39
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin di Yayasan Spirirt Paramacitta Denpasar Tahun 2019.....	39
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian berdasarkan Pendidikan di Yayasan Spirirt Paramacitta Denpasar Tahun 2019.....	40
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian berdasarkan Pekerjaan di Yayasan Spirirt Paramacitta Denpasar Tahun 2019.....	40
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian berdasarkan Status Perkawinan di Yayasan Spirirt Paramacitta Denpasar Tahun 2019.....	41
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Menderita di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar Tahun 2019...	41
Tabel 10 Skor Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Menulis Ekspresif di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar Tahun 2019.....	42
Tabel 11 Subjek Penelitian Berdasarkan Skor Sebelum Diberikan Perlakuan Terapi Menulis Ekspresif di Yayasan Spirirt Paramacitta Denpasar Tahun 2019.....	43
Tabel 12 Subjek Penelitian Berdasarkan Skor Sesudah Diberikan Perlakuan Terapi Menulis Ekspresif di Yayasan Spirirt Paramacitta Denpasar Tahun 2019.....	43
Tabel 13 Nilai Mean, Maksimum, Minimum, Standar Deviasi Tingkat Kecemasan Pada ODHA Di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar Tahun 2019.....	44
Tabel 14 Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar Tahun 2019.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka konsep pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar tahun 2019.....	21
Gambar 2 Rancangan Penelitian Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif terhadap Tingka Kecemasan pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta di Denpasar Tahun 2019.....	25
Gambar 3 Alur kerangka kerja pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penelitian
Lampiran 2	Realisasi Anggaran Biaya Penelitian
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 5	Standar Prosedur Operasional Terapi Menulis Ekspresif
Lampiran 6	Instrumen Pengumpulan Data
Lampiran 7	Lembar Pengumpulan Data
Lampiran 8	Hasil Uji Normalitas Data
Lampiran 9	Hasil Uji Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan
Lampiran 10	Surat Ijin Penelitian