

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA REMAJA DENGAN PENERAPAN *EKSPRESSIVE WRITING THERAPY* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN

Della Aprilia Madani

Abstrak

Remaja dengan masalah kecemasan yang tidak diatasi akan berdampak hingga kondisi panik sampai depresi sehingga perlu diatasi permasalahan kecemasan salah satunya dengan menggunakan *ekspresive writing therapy*. *Ekspressive writing therapy* merupakan teknik sederhana untuk menuliskan perasaan terdalem tentang peristiwa emosional atau traumatis yang melekat dalam hidup. Tujuan: Penerapan asuhan keperawatan dengan terapi inovasi *ekspresive writing therapy* terhadap kecemasan. Metode: studi kasus dengan 5 sesi terapi dengan waktu 20-50 menit persesinya. Alat ukur: Klien dievaluasi menggunakan kusioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dengan 14 pertanyaan dengan total nilai 56. Hasil adanya perubahan bermakna pada tanda gejala kecemasan yaitu sebelum diberikan intervensi tanda gejala adalah sedang dan setelah diberikan intervensi tanda gejala klien menjadi ringan. Diharapkan remaja dapat menerapkan terapi ini secara mandiri untuk mengatasi kecemasan.

Kata Kunci: *ekspresive writing therapy*, kecemasan, remaja

ANALYSIS OF NURSING CARE IN ADOLESCENTS WITH THE APPLICATION OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY TO REDUCE ANXIETY

Della Aprilia Madani

Abstract

Adolescents with anxiety problems that are not addressed will have an impact on panic conditions to depression so it is necessary to overcome anxiety problems, one of which is by using expressive writing therapy. Expressive writing therapy is a simple technique for writing down the deepest feelings about emotional or traumatic events that are inherent in life. Objective: Application of nursing care with expressive writing therapy innovation therapy against anxiety. Method: case study with 5 therapy sessions with 20-50 minutes per session. Measurement tool: The client was evaluated using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire with 14 questions with a total score of 56. The results of significant changes in anxiety symptoms, namely before the intervention the symptomatic signs were moderate and after the intervention the client's symptoms became mild. It is expected that adolescents can apply this therapy independently to overcome anxiety.

Keywords: adolescents, anxiety, ekspresive writing