

IMPLEMENTASI TERAPI *EXPRESSIVE JOURNALING* TERHADAP ANSIETAS DAN DEPRESI PADA PASIEN HIPERTENSI: STUDI KASUS

Fitriyana Maharani^{1*}, Ryka Widyaningtyas², Sri Padma Sari³

^{1,2,3} Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

*Email: fitriyanamaharani7@gmail.com

Submitted 16 August 2026; Accepted 16 October 2026; Published 31 October 2026

Abstract

Background: Patients with hypertension are at risk of experiencing anxiety and depression, which can affect their health and quality of life. *Expressive journaling* is a nonpharmacological intervention that has the potential to help address these psychological issues. **Objective:** To analyze the effectiveness of *expressive journaling* in reducing anxiety and depression levels among patients with hypertension in the Meteseh neighborhood. **Methods:** This study employed a case study design using a one-group pretest-posttest approach. The study subjects consisted of three patients with hypertension who experienced mild to moderate anxiety and depression, as assessed by the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) and the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9). The intervention, in the form of *expressive journaling* therapy, was conducted over three home visit sessions lasting 30–60 minutes each. Data were analyzed descriptively based on changes in scores before and after the intervention. **Results:** A reduction in anxiety and depression levels was observed in all participants following the *expressive journaling* therapy. GAD-7 scores decreased from a range of 7–11 to 3–5, while PHQ-9 scores decreased from 7 to 3–4. **Conclusion:** *Expressive journaling* therapy has the potential to serve as a nonpharmacological nursing intervention to help reduce anxiety and depression levels in patients with hypertension.

Keywords: *expressive journaling*, hypertension, anxiety, depression

Abstrak

Latar Belakang: Pasien hipertensi berisiko mengalami ansietas dan depresi yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan serta kualitas hidup. *Expressive journaling* merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang berpotensi membantu mengatasi masalah psikologis tersebut. **Tujuan:** Menganalisis implementasi *expressive journaling* terhadap penurunan tingkat ansietas dan depresi pada pasien hipertensi di Kelurahan Meteseh. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian terdiri atas tiga pasien hipertensi yang mengalami ansietas dan depresi ringan hingga sedang berdasarkan instrumen Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) dan Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9). Intervensi berupa terapi *expressive journaling* dilakukan selama tiga sesi kunjungan rumah dengan durasi 30–60 menit. Data dianalisis secara deskriptif berdasarkan perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Terjadi penurunan tingkat ansietas dan depresi pada seluruh partisipan setelah diberikan terapi *expressive journaling*. Skor GAD-7 menurun dari rentang 7–11 menjadi 3–5, sedangkan skor PHQ-9 menurun dari 7 menjadi 3–4. **Kesimpulan:** Terapi *expressive journaling* berpotensi menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tingkat ansietas dan depresi pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : *Expressive journaling*, Hipertensi, Kecemasan, Depresi

Pendahuluan

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg¹. Hipertensi sering disebut sebagai *The Silent Killer* karena penyakit ini dapat terjadi tanpa menimbulkan tanda dan gejala tertentu pada tubuh². Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan baik di tingkat global maupun nasional. Di Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi mencapai 34,1%³. Sementara itu, berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, Jawa Tengah menempati posisi keempat tertinggi dengan prevalensi hipertensi sebesar 37,57% yang melebihi prevalensi nasional⁴. Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2021 juga menunjukkan bahwa Kota Semarang menjadi wilayah dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi, yaitu mencapai 67.101 kasus dengan prevalensi sebesar 19,56%.

Hipertensi tidak hanya memberikan dampak terhadap kondisi fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis penderitanya, seperti kecemasan, stres, bahkan depresi. Kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang muncul akibat rasa takut atau kekhawatiran, disertai berbagai respons emosional dan fisiologis⁵. Pada penderita hipertensi, kecemasan dapat dipicu oleh kekhawatiran terhadap perkembangan penyakit, kemungkinan terjadinya komplikasi, serta ketidakpastian mengenai kondisi kesehatan di masa mendatang⁶. Selain itu, pengelolaan hipertensi yang bersifat jangka panjang juga dapat menimbulkan kekhawatiran terkait komplikasi dan kualitas

hidup penderitanya⁷. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sering dialami oleh penderita hipertensi. Pada pasien hipertensi, kecemasan merupakan masalah psikologis yang cukup sering ditemukan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan pada pasien hipertensi di pusat layanan kesehatan primer Marrakech, Maroko, mencapai 33,1%⁸. Sedangkan penelitian lainnya menunjukkan prevalensi sebesar 21,3%⁹.

Kecemasan yang dialami oleh penderita hipertensi dapat menimbulkan berbagai perubahan psikologis dan fisiologis, seperti tremor, berkeringat, jantung berdebar, nyeri perut, serta sesak napas¹⁰. Selain itu, kecemasan juga dapat memengaruhi perubahan perilaku, seperti tampak gelisah, berbicara lebih cepat, mudah terkejut, dan munculnya berbagai respons tertentu sebagai upaya untuk meredakan gejala kecemasan yang dirasakan¹¹. Kondisi psikologis yang buruk, terutama kecemasan, dapat memperburuk kondisi penderita hipertensi melalui peningkatan stres yang berpotensi memicu kenaikan tekanan darah, menghambat proses pengendalian penyakit, serta berdampak negatif terhadap fungsi dan kualitas hidup penderita. Oleh karena itu, pasien hipertensi yang mengalami kecemasan memerlukan penanganan khusus guna menurunkan tingkat kecemasan sekaligus membantu mengendalikan tekanan darah yang dialaminya.

Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan dan depresi adalah terapi *expressive journaling* atau *expressive writing therapy*. Terapi *expressive journaling* merupakan kegiatan menulis yang dilakukan berdasarkan perasaan dan pengalaman yang dirasakan oleh individu sebagai bentuk penyaluran emosi. Kegiatan menulis dapat menjadi media bagi individu untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman yang apabila terus dipendam berpotensi memberikan dampak negatif¹².

Terapi *expressive journaling* menjadi bentuk terapi yang memanfaatkan aktivitas menulis sebagai media untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terdalam individu terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan maupun peristiwa traumatis¹³. Refleksi melalui kegiatan menulis ini dapat memfasilitasi individu dalam melakukan perubahan kognitif, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta menjadi sarana katarsis. Selain itu, aktivitas tersebut juga dapat membantu individu memperoleh energi baru, mengarahkan perhatian, meredakan tekanan emosional, meningkatkan keaktifan, serta memberikan kesempatan untuk lebih berfokus pada tujuan dan perilaku yang ingin dicapai¹⁴.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terapi *expressive journaling* memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada individu maupun kelompok. Berdasarkan penelitian sebelumnya, penurunan kecemasan melalui terapi *expressive journaling* terjadi karena proses pengeluaran pikiran yang mengganggu dari memori kerja (*working memory*) individu¹⁵. Saat individu menuliskan kekhawatiran dan ketakutannya sebelum menghadapi situasi menegangkan, beban kognitif menjadi lebih ringan sehingga tingkat kecemasan juga dapat berkurang. Selain itu, penggunaan metode katarsis dalam terapi *expressive journaling* dapat membantu individu mencurahkan pikiran serta perasaan yang dialami ke dalam bentuk tulisan sebagai sarana ekspresi emosional¹⁶. Penggunaan terapi *expressive journaling* juga dapat membantu menstabilkan suasana hati serta mengurangi kekhawatiran dan ketakutan yang dialami individu sekaligus membantu mereka memahami dan menerima kondisi yang dialami¹⁷.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian yang telah dilakukan mengenai terapi *expressive journaling* masih dilakukan pada populasi mahasiswa, remaja, dan korban *bullying*, sementara penerapannya pada pasien hipertensi berbasis jiwa komunitas masih sangat terbatas. Disisi lain, pasien hipertensi tidak hanya mengalami permasalahan fisik, tetapi juga rentan mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan kekhawatiran terhadap kondisi kesehatannya. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) terkait penerapan terapi *expressive journaling* sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi, khususnya pada *setting* jiwa komunitas.

Berdasarkan hasil pengkajian awal di Kelurahan Meteseh pada warga di RW 1, 2, 5, 6, dan 10 menunjukkan bahwa sebanyak 25 dari 30 responden (83,3%) memiliki riwayat hipertensi. Selain itu, dari hasil pengkajian awal menunjukkan bahwa 25 dari 30 warga dengan hipertensi di wilayah Kelurahan Meteseh mengalami berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, gangguan tidur, khawatir berulang terhadap kondisi kesehatan, memiliki beban pikiran, serta adanya trauma masa lalu. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa permasalahan psikologis pada pasien hipertensi di wilayah Kelurahan Meteseh masih menjadi permasalahan kesehatan yang cukup tinggi di lingkungan komunitas dan memerlukan penanganan yang komprehensif, baik secara fisik maupun psikologis.

Penerapan terapi *expressive journaling* merupakan salah satu bentuk intervensi keperawatan jiwa komunitas yang relatif sederhana serta dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien. Pada pasien hipertensi di wilayah Kelurahan Meteseh, terapi *expressive journaling* diharapkan mampu menjadi alternatif intervensi yang efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan dan depresi sekaligus meningkatkan kemampuan pasien dalam menghadapi dan mengelola penyakit kronis yang dialaminya. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan terapi *expressive journaling* terhadap penurunan tingkat kecemasan dan depresi pada pasien hipertensi melalui pendekatan studi kasus di wilayah Kelurahan Meteseh.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan intervensi dilaksanakan pada 9–18 Mei 2026 di wilayah Kelurahan Meteseh. Partisipan dalam kegiatan ini berjumlah tiga pasien hipertensi yang berasal dari wilayah binaan komunitas. Adapun rangkaian pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa tahapan berikut:

1. Identifikasi dan Seleksi Partisipan
Tahap awal dilakukan melalui pengkajian kesehatan masyarakat di beberapa wilayah RW, yaitu RW 1, RW 2, RW 5, RW 6, dan RW 10 Kelurahan Meteseh. Identifikasi calon partisipan dilakukan dengan mengidentifikasi warga yang memiliki riwayat hipertensi berdasarkan informasi dari kader kesehatan serta hasil wawancara langsung. Selanjutnya, dilakukan pemeriksaan kondisi psikologis menggunakan *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) dan *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9) untuk mengetahui adanya gejala kecemasan dan depresi. Dari 30 warga dengan hipertensi yang teridentifikasi, sebanyak 26 orang mengalami gejala kecemasan dan depresi dengan tingkat keparahan yang beragam. Berdasarkan hasil skrining tiap partisipan, kemudian ditetapkan tiga orang sebagai partisipan intervensi yang memiliki variasi tingkat kecemasan dan kondisi psikologis.
2. Pelaksanaan Terapi
Pemberian intervensi dilakukan secara individual melalui tiga kali kunjungan rumah. Masing-masing sesi memiliki durasi sekitar 20–30 menit dan dipandu oleh peneliti dengan latar belakang keperawatan jiwa komunitas. Pelaksanaan terapi dilakukan secara bertahap, dimulai dengan menggali emosi yang dirasakan, kemudian dilanjutkan dengan terapi *expressive journaling*, dan sesi terakhir dilakukan evaluasi perasaan partisipan.
3. Evaluasi dan Analisis Data
Evaluasi dilakukan dengan mengumpulkan data pada dua tahap pengukuran, yaitu sebelum dan setelah pemberian intervensi. Pengukuran sebelum intervensi bertujuan memperoleh gambaran tingkat kecemasan dan depresi pasien hipertensi pada kondisi awal. Selanjutnya, pengukuran akhir dilakukan setelah seluruh rangkaian terapi *expressive journaling* selesai diberikan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan melihat perubahan skor GAD-7 dan PHQ-9 pada masing-masing partisipan. Perbandingan dilakukan antara hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi untuk menggambarkan perubahan kondisi psikologis setelah mengikuti terapi.

Gambaran Kasus

Tabel 1. Karakteristik Responden

Nama	Riwayat Responden
Ny. J	Ny. J, seorang perempuan berusia 50 tahun, mengeluhkan sering merasa cemas, sedih, dan banyak pikiran karena permasalahan dalam hubungan dengan suami yang dianggap memiliki sikap egois. Hasil pemeriksaan tekanan darah 141/97 mmHg, MAP 111.0 mmHg RR 18 kali/menit, dan Nadi 75 kali/menit. Hasil skrining kecemasan dengan GAD-7 didapatkan hasil 11 (kecemasan sedang). Hasil skrining depresi dengan PHQ-9 didapatkan hasil 7 (depresi ringan).
Ny. S	Ny. S, seorang perempuan berusia 30 tahun, mengeluhkan perasaan cemas dan banyak pikiran karena menurunnya pendapatan akibat tidak memperoleh pesanan menjahit serta adanya konflik interpersonal dengan mertua. Hasil pemeriksaan tekanan darah 143/94 mmHg, MAP 109,7 mmHg RR 18 kali/menit, dan Nadi 68 kali/menit.. Hasil skrining kecemasan dengan GAD-7 didapatkan hasil 8 (kecemasan ringan). Hasil skrining depresi dengan PHQ-9 didapatkan hasil 7 (depresi ringan).

Tabel 1. Cont.

Nama	Riwayat Responden
Ny. N	Ny. N, seorang perempuan berusia 41 tahun, mengeluhkan perasaan cemas dan banyak pikiran dalam beberapa waktu terakhir karena kondisi ekonomi keluarga yang kurang stabil, terutama akibat meningkatnya biaya pendidikan anak, angsuran, dan kebutuhan sehari-hari. Hasil pemeriksaan tekanan darah 155/98 mmHg, MAP 117 mmHg RR 18 kali/menit, dan Nadi 77 kali/menit. Hasil skrining kecemasan dengan GAD-7 didapatkan hasil 7 (kecemasan ringan). Hasil skrining depresi dengan PHQ-9 didapatkan hasil 7 (depresi ringan).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hasil terapi *expressive journaling* yang diterapkan secara individual di lingkungan komunitas terhadap penurunan tingkat kecemasan dan depresi pada responden hipertensi di Kelurahan Meteseh. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa intervensi terapi *expressive journaling* yang dilakukan selama tiga sesi kunjungan memberikan dampak positif terhadap penurunan gejala kecemasan dan depresi pada ketiga responden hipertensi di lingkungan komunitas.

Tabel 2. Karakteristik Demografi Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	0	0
Perempuan	3	100
Usia		
Usia muda (18-40 tahun)	1	33,3
Usia paruh baya (41-60 tahun)	2	66,7
Lansia (>60 tahun)	0	0
Tingkat Pendidikan		
Tidak sekolah	0	0
Sekolah Dasar	2	66,7
Sekolah Menengah Pertama	1	33,3
Sekolah Menengah Atas/Kejuruan	0	0
Perguruan Tinggi	0	0
Pekerjaan		
Tidak bekerja	2	66,7
Bekerja	1	33,3
Status Perkawinan		
Belum menikah	0	0
Menikah	3	100
Duda/Janda	0	0

Berdasarkan Tabel 2, karakteristik responden menunjukkan bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 3 orang (100%). Berdasarkan usia, responden berada pada kategori usia paruh baya (41–60 tahun) sebanyak 2 orang (66,7%). Tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SD sebanyak 2 orang (66,6%). Status pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 2 orang (66,6%) dan seluruh responden memiliki status perkawinan menikah sebanyak 3 orang (100%).

Tingkat Kecemasan dan Depresi

Tabel 3. Data pre-test dan post-test kuesioner GAD-7

Nama	Pre-test		Post-test		Selisih
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
Ny. J	11	Kecemasan sedang	5	Kecemasan ringan	6
Ny. S	8	Kecemasan ringan	4	Tidak ada kecemasan	4
Ny. N	7	Kecemasan ringan	3	Tidak ada kecemasan	4

Tabel 3. menunjukkan sebelum dilakukan intervensi, seluruh partisipan menunjukkan skor GAD-7 dalam rentang 7-11, yang mengindikasikan adanya kecemasan ringan hingga sedang. Setelah

menjalani tiga kali sesi intervensi terapi *expressive journaling*, dua partisipan (Ny. S dan Ny. N) menunjukkan penurunan skor hingga berada pada kategori tidak ada kecemasan, sedangkan satu partisipan (Ny. J) masih berada dalam kategori kecemasan ringan, meskipun dengan penurunan skor yang cukup signifikan (dari 11 menjadi 5).

Tabel 4. Data pre-test dan post-test kuesioner PHQ-9

Nama	Pre-test		Post-test		Selisih
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
Ny. J	7	Depresi ringan	3	Tidak ada depresi	4
Ny. S	7	Depresi ringan	3	Tidak ada depresi	4
Ny. N	7	Depresi ringan	4	Tidak ada depresi	3

Tabel 4. menunjukkan sebelum dilakukan intervensi, seluruh partisipan menunjukkan skor PHQ-9 yaitu 7, yang mengindikasikan adanya depresi ringan. Setelah menjalani tiga kali sesi intervensi terapi *expressive journaling*, seluruh partisipan menunjukkan penurunan skor hingga berada pada kategori tidak ada depresi dengan rentang skor 3-4 yang menunjukkan respons positif terhadap terapi yang diberikan.

Tingkat Kecemasan dan Depresi

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan GAD-7 dan PHQ-9, seluruh responden menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dan depresi setelah mengikuti tiga sesi terapi *expressive journaling*. Skor GAD-7 menurun dari rentang 7–11 menjadi 3–5, dengan dua responden mencapai kategori tidak ada kecemasan dan satu responden mengalami penurunan dari kecemasan sedang menjadi ringan. Sementara itu, skor PHQ-9 seluruh responden menurun dari 7 (depresi ringan) menjadi 3–4 (tidak ada depresi). Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan positif pada kondisi psikologis responden setelah diberikan intervensi.

Penurunan tersebut diduga berkaitan dengan kemampuan terapi *expressive journaling* dalam membantu individu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman emosional yang sulit disampaikan secara langsung¹⁷. Kegiatan menulis juga memberikan kesempatan bagi individu untuk merefleksikan pengalaman yang tidak menyenangkan, melakukan perubahan kognitif, meningkatkan regulasi emosi, serta menjadi sarana katarsis dalam menyalurkan perasaan yang selama ini dipendam¹⁴. Sejalan dengan hal tersebut, terapi *expressive journaling* dapat membantu individu menuangkan pengalaman dan emosi negatif secara lebih bebas, sekaligus mendorong refleksi diri serta pengembangan strategi koping yang lebih adaptif¹³.

Terapi *expressive journaling* juga berperan dalam membantu individu mengenali, mengevaluasi, dan menerima emosi secara lebih adaptif. Proses tersebut dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi stresor sehingga respons emosional negatif dapat dikendalikan dengan lebih baik¹⁸. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi *expressive journaling* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi, penurunan tingkat kecemasan, serta perbaikan kesejahteraan psikologis¹⁹. Selain itu, proses penerimaan emosi dalam terapi *expressive journaling* juga dapat meningkatkan keterlibatan emosional dan menurunkan distress psikologis²⁰. Pada pasien hipertensi, pengelolaan kecemasan menjadi penting karena kecemasan berkepanjangan dapat mengaktifasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan hormon stres yang berpotensi meningkatkan denyut jantung, vasokonstriksi, serta tekanan darah. Kecemasan juga diketahui berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi pada orang dewasa.

Selain kecemasan, penurunan skor PHQ-9 menunjukkan adanya perbaikan gejala depresi pada seluruh responden. Terapi *expressive journaling* dapat membantu individu mengidentifikasi dan mengungkapkan pikiran negatif, mengurangi kecenderungan ruminasi, serta memaknai kembali pengalaman yang dihadapi²¹. Proses tersebut juga mendukung pemrosesan emosional dan restrukturisasi kognitif sehingga individu dapat mengelola pengalaman negatif secara lebih adaptif²⁰. Dengan demikian, hasil intervensi menunjukkan bahwa terapi *expressive journaling* berpotensi digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam membantu menurunkan kecemasan dan depresi pada pasien hipertensi, sekaligus mendukung kemampuan pasien dalam mengelola emosi dan menghadapi tekanan psikologis secara lebih adaptif.

Simpulan dan Saran

Implementasi terapi *expressive journaling* yang dilakukan melalui tiga sesi kunjungan rumah menunjukkan hasil yang positif terhadap penurunan tingkat kecemasan dan depresi pada pasien hipertensi di wilayah Kelurahan Meteseh. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) dan *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9), seluruh pasien menunjukkan penurunan skor kecemasan dan depresi setelah diberikan intervensi terapi *expressive journaling*. Pada aspek kecemasan, terjadi penurunan kategori dari kecemasan sedang dan ringan menjadi kecemasan ringan hingga tidak ada kecemasan. Sementara itu, pada aspek depresi, kondisi pasien mengalami perbaikan dari kategori depresi ringan menjadi tidak ada depresi setelah mengikuti terapi *expressive journaling* secara bertahap.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *expressive journaling* mampu memberikan efek relaksasi psikologis serta membantu pasien dalam mengelola stres dan emosi yang dirasakan. Melalui kegiatan menulis, pasien dapat merefleksikan pikiran dan perasaan terdalam, mengekspresikan emosi yang selama ini dipendam, serta menyalurkan tekanan emosional secara lebih adaptif. Dengan demikian, terapi *expressive journaling* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis berpotensi membantu menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada pasien hipertensi di lingkungan komunitas.

Disarankan pada penelitian selanjutnya melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dengan desain penelitian yang lebih kuat dan periode intervensi yang lebih panjang untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan informasi, serta berpartisipasi secara aktif dalam penelitian ini. Partisipasi dan kontribusi yang diberikan sangat berharga dalam mendukung kelancaran proses pengumpulan data serta pencapaian tujuan penelitian. Peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada pihak Kelurahan Meteseh yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas selama pelaksanaan penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tanzia S, Christina PE, N MAR, Tirtasari S. Penurunan kasus hipertensi dengan diagnosis komunitas di wilayah kerja Puskesmas Cikupa. *Malahayati Nursing Journal*. 2023;5(7):2078–2094. doi:10.33024/mnj.v5i7.6763.
2. Casmuti C, Fibriana AI. Kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*. 2023;7(1):123–134.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan hasil survei Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2021. Available from: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-hasil-survei/>
4. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Laporan nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
5. Juniar A, Sandy N, Retnaningsih D, Prihati DR. Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas hidup pada pasien hipertensi. *Journal of Health Science*. 2026;3:42–50.
6. Suciana F, Agustina NW, Zakiatul M. Korelasi lama menderita hipertensi dengan tingkat kecemasan penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*. 2025;9(2):146–155.
7. Widiani E, Hanan A, Kurniawati D. Kecemasan dan depresi pada penderita hipertensi: sebuah studi deskriptif. *Jurnal Media Ilmu Kesehatan (JURMEDIKES)*. 2025;3(10):105–113.
8. Boukhari FZ, Belayachi S, Essayagh F, Naji AA, Lemriss H, Addakiri K, et al. The silent struggle: assessing anxiety prevalence in Marrakech's hypertensive population. *BMC Public Health*. 2025;25(1):1179. doi:10.1186/s12889-025-22459-z.
9. Loke WH, Ching SM. Prevalence and factors associated with psychological distress among adult patients with hypertension in a primary care clinic: a cross-sectional study. *Malaysian Family Physician*. 2022;17(2):89–98. doi:10.51866/oa.93.

10. Septiani I, Afrianti D, Pertiwi KA. Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap kecemasan berbicara publik pada mahasiswa. *Journal of Psychology and Humans*. 2025;1(1):19–28.
11. Raharja FT, Putra ON, Yudistira Yusan L, Adiwinoto RP. Pengukuran kualitas hidup dan faktor yang memengaruhinya pada pasien diabetes melitus tipe 2 di beberapa puskesmas Kota Surabaya. *Majalah Farmaseutik*. 2024;20(4):613–624.
12. Pragholapati A, et al. Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat depresi pada lansia. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*. 2021;13(1):55–64.
13. Syah AY, Amalia R. Analisis penerapan terapi expressive writing dalam menurunkan kecemasan pada remaja korban bullying. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. 2025;15(3):657–664.
14. Lubis H, Rahayu D. Expressive writing therapy dalam mengelola kecemasan pada masa pandemi COVID-19. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*. 2021;5(4):1–8.
15. Myers SJ, Davis SD, Chan JCK. Does expressive writing or an instructional intervention reduce the impacts of test anxiety in a college classroom? *Cognitive Research: Principles and Implications*. 2021;6(44):1–22. doi:10.1186/s41235-021-00309-x.
16. Hartono FP, Rochma I, Fatimatuzzahro L, Nabilla S, Desmoon D. Literature review: pengaruh terapi menulis ekspresif sebagai bentuk katarsis pada individu yang mengalami depresi dan kecemasan. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*. 2024;6(2):19–30. doi:10.37776/jizp.v6i2.1397.
17. Jannah Z. Efektivitas expressive writing therapy dalam menurunkan kecemasan santri yang mengalami broken home. *JPIB: Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*. 2022;5(2):95–104. doi:10.15575/jpib.v5i2.19057.
18. Rusmaladewi, Indah DR, Kamala I, Anggraini H. Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati*. 2020;16(2):33–46. doi:10.36873/jph.v16i2.
19. Gao X. Research on expressive writing in psychology: a forty-year bibliometric analysis and visualization of current status and research trends. *Frontiers in Psychology*. 2022;13:825626. doi:10.3389/fpsyg.2022.825626.
20. Rude SS, Lantrip C, Aguirre VA, Schraegle WA. Chasing elusive expressive writing effects: emotion-acceptance instructions and writer engagement improve outcomes. *Frontiers in Psychology*. 2023;14:1192595. doi:10.3389/fpsyg.2023.1192595.
21. Krpan KM, Kross E, Berman MG, Deldin PJ, Askren MK, Jonides J. An everyday activity as a treatment for depression: the benefits of expressive writing for people diagnosed with major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*. 2013;150(3):1148–1151. doi:10.1016/j.jad.2013.05.065.