Journal of Telenursing (JOTING)
Volume 5, Nomor 1, Januari-Juni 2023
e-ISSN: 2684-8988
p-ISSN: 2684-8996
DOI : https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5782

EFEK MENULIS EKSPRESIF TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA PASIEN KANKER

Alvian Harisandy[1], Allenidekania[2], Giur Hargiana[3]
Universitas Indonesia[1,2,3]
ners.alvian@gmail.com[1]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efek menulis ekspresif terhadap kualitas hidup pada pasien kanker. Metode pencarian data melalui databased *SpringerLink, Embase, PubMed, Proquest,* dan *Scopus,* semua pencarian dilakukan dengan artikel lengkap dengan abstrak, penelitian kuantitatif baik secara RCT maupun desain lainnya, dan pemilihan artikel berbahasa Inggris dari tahun 2017 hingga 2022, semua artikel dianalisa menggunakan penilaian kualitas menggunakan *tool* JBI. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 716 peserta dari 7 penelitian dianalisis dalam tinjauan sistematis ini, terdapat tujuh studi menggunakan desain RCT, lima studi menunjukkan menulis ekspresif signifikan meningkatkan kualitas hidup pasien kanker dan dua studi tidak signifikan. Simpulan, intervensi menulis ekspresif layak dan aman digunakan sebagai latihan sederhana, mudah diakses, murah, serta memiliki hasil positif terkait peningkatan terhadap kualitas hidup pasien kanker.

Kata Kunci : Menulis Ekspresif, Pasien Kanker, Peningkatan Kualitas Hidup

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effect of expressive writing on quality of life in cancer patients. Data search methods were through the SpringerLink, Embase, PubMed, Proquest, and Scopus databases; all searches were carried out with complete articles with abstracts, quantitative research, both RCTs and other designs, and a selection of English language articles from 2017 to 2022, all articles were analyzed using assessment quality using JBI tools. The research results showed that 716 participants from 7 studies were analyzed in this systematic review; seven studies used an RCT design, five studies showed that expressive writing significantly improved the quality of life of cancer patients, and two studies were insignificant. In conclusion, explicit writing intervention is feasible and safe as a simple, accessible, inexpensive exercise. It has positive results related to improving the quality of life of cancer patients.

Keywords: Expressive Writing, Cancer Patients, Improved Quality of Life

PENDAHULUAN

Kanker merupakan penyakit di mana beberapa sel tubuh tumbuh tidak terkendali dan menyebar ke bagian lain dari tubuh (National Cancer Institute, 2021). Prevalensi kejadian dan kematian akibat kanker di seluruh dunia cukup tinggi, terdapat kasus baru sekitar 19,292,789 juta dan kematian sekitar 9,958,133 juta untuk 36 kanker dan gabungan semua jenis kanker (Sung et al., 2021). Prevalensi kanker di Indonesia

menunjukkan adanya peningkatan dari 1.4 per 1000 penduduk di tahun 2013 menjadi 1,79 per 1000 penduduk pada tahun 2018 (Fauji et al., 2021).

Permasalah penyakit kanker yang termasuk penyakit kronis sangat mempengaruhi status emosional dan perubahan aktivitas sehari-hari sehingga menimbulkan masalah fisiologis dan psikologis, kondisi tersebut juga dapat mempengaruhi kualitas hidup (Setiawan et al., 2021). Dari 768 pasien kanker, 82,3% dari mereka memiliki skor kualitas hidup yang rendah. Pasien kanker mengalami banyak gejala yang mempengaruhi kualitas hidup mereka, sehingga dibutuhkan intervensi manajemen gejala yang akan memberdayakan pasien untuk memiliki rasa kontrol yang lebih besar atas penyakit dan pengobatan mereka serta untuk meningkatkan kualitas hidup (Isfahani et al., 2022).

Kualitas hidup merupakan kesejahteraan total yang mencakup kesejahteraan psikologis, fisik dan sosial (Jones et al., 2020). Aspek-aspek yang mempengaruhi kualitas hidup pada pasien kanker dapat berupa aspek fisik seperti citra tubuh, respon terhadap pengobatan dan perawatan, serta morbiditas, aspek psikologis dan sosial seperti harga diri, kebahagiaan, hubungan interpersonal, spiritualitas, masalah keuangan, persepsi diri terhadap kualitas hidup, perasaan positif dan kesejahteraan sosial (Mascaro et al., 2019). Sehingga terapi perawatan suportif diperlukan untuk membantu pasien mengelola efek samping dan meningkatkan kualitas hidup mereka selama dan setelah perawatan (Cancer Treatment Centers of America, 2021).

Studi yang dilakukan oleh Miniotti et al., (2019) melibatkan 203 pasien kanker kolorektal stadium lanjut didapatkan hasil penurunan kualitas hidup, dimana sekitar 80% pasien mengalami lebih dari satu kebutuhan yang tidak terpenuhi dengan tingkat sedang atau tinggi, terutama mengenai masalah psikologis (sekitar 20% tanda-tanda kecemasan dan depresi), penurunan fungsi fisik, status fungsional dan fungsi kognitif, timbul gejala yang dirasakan seperti kelelahan, mual dan muntah serta masalah keuangan. Di Indonesia penelitian yang dilakukan oleh Reynaldi et al., (2020) pasien kanker paru stadium lanjut mengalami kualitas hidup yang buruk sebanyak 15%.

Selama dekade terakhir, ada minat yang berkembang pada manfaat kesehatan dari intervensi menulis ekspresif. Orang yang pertama kali mempelopori penulisan ekspresif, menulis ekspresif dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis serta melaporkan penurunan kunjungan kesehatan di pusat kesehatan universitas (Pavlacic et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh (Wang et al., 2022) kualitas hidup pada kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yang signifikan pada 2 minggu setelah intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan perbedaan rata-rata = 7,56 ($p < 0,05$). Sejalan dengan penelitian Lu et al., (2019) menulis ekspresif meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di Cina pada kelompok *cancer-fact group* (CFC) pada bulan ke 1 skor QOL = 9,31, pada bulan ke 2 menjadi = 9,45. Kelompok *positive thinking group* (PTC) bulan ke 1 skor QOL = 7,44, pada bulan ke 2 menjadi = 11,72.

Menulis ekspresif merupakan intervensi yang berbiaya rendah, relatif sederhana dan mudah untuk dikelola, di mana telah terbukti memiliki efek menguntungkan yang signifikan, menulis ekspresif sangat menarik untuk diusulkan penambahan sebagai intervensi mandiri atau tambahan untuk layanan yang ada, dan bahwa peserta melaporkan menulis ekspresif sebagai intervensi bermakna dan berharga (Kupeli et al., 2019). Berdasarkan uraian dan fenonena diatas, penting untuk dilakukan penelitian ini untuk mengevaluasi kemungkinan efek menulis ekspresif pada pasien kanker dengan pengumpulkan riset terkait terapi menulis eskpresif sehingga bisa menjadi terapi

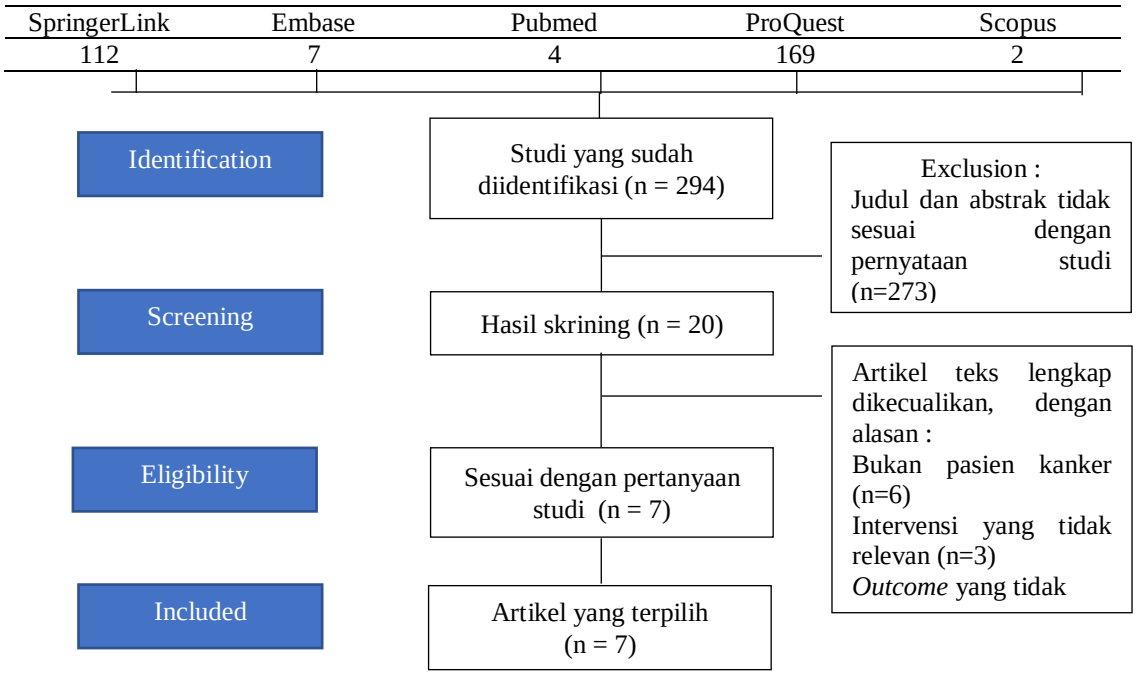
nonfarmakologis yang bisa dikombinasikan atau tambahan dengan terapi farmakologis jika hasil temuan riset signifikan. Oleh karena itu peneliti melakukan *systematic review* dengan tujuan untuk mengevaluasi efek menulis ekspresif terhadap kualitas hidup pada pasien kanker dilihat dari prosedur intervensi, durasi, dan waktu pengukuran kualitas hidup.

METODE PENELITIAN

Penulisan menggunakan desain *systematic review*, pencarian literatur yang relevan dilakukan dengan menggunakan database *SpringerLink, Embase, Pubmed, ProQuest, Scopus,* dengan kata kunci berdasarkan elemen PICO (*patient, intervention, comparison/control* dan *outcome*), P: *cancer patients OR tumor OR carcinoma, I: expressive writing,* C: tidak ada, O: *improved quality of life*.

Filter pencarian dilakukan dengan kriteria inklusi desain studi *Randomized Control Trial (RCT)* tentang menulis ekspresif untuk kualitas hidup pada pasien anak, remaja, dewasa maupun lansia dengan kanker terlepas dari jenis kanker, stadium penyakit, dan jenis pengobatan yang diterima, artikel yang meneliti efek intervensi menulis ekspresif. Artikel diterbitkan bahasa Inggris, terbit antara tahun 2017-2022. Studi yang menggunakan intervensi selain intervensi menulis ekspresif dikeluarkan. Penilaian kualitas semua artikel menggunakan *The Joanna Briggs Institute* (JBI).

Sebanyak 294 studi yang berpotensi relevan telah diidentifikasi. Dari jumlah tersebut, 1 duplikat telah dihapus, 273 artikel memiliki judul dan abstrak tidak sesuai pertanyaan studi. Setelah meninjau 20 studi, 7 artikel ditemukan memenuhi kriteria inklusi penuh. Tujuh studi dalam ulasan ini menilai efek intervensi menulis ekspresif terhadap kualitas hidup pada pasien kanker. Sebanyak 7 artikel dengan desain studi *Randomized Control Trial* (RCT).



Gambar. 1
Diagram pencarian artikel

Tipe Studi

Berdasarkan tujuh studi yang telah di *screening* sesuai inklusi, terdapat enam studi menggunakan desain *randomized controlled trial*, satu studi desain *randomized clinical trial*. Lokasi pelaksanaan studi paling banyak dilakukan di China (4 studi), sisanya 2 di USA dan 1 di Italy.

Partisipan

Jumlah partisipan 716 orang. Partisipan didominasi oleh pasien kanker payudara yaitu sebanyak 648 orang, sisanya kanker usus besar 11 orang, kanker ginekologi 3 orang, kanker hati 3 orang, kanker laringofaring 1 orang, leukimia 15 orang, kanker paru-paru 8 orang, *limpoma* 23 orang, *neuroendokrin* 1 orang, kanker pankreas 1 orang dan kanker pada urologi 1 orang.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Hasil Ekstraksi Data Artikel

Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Ji, L. L., Lu, Q., Wang, L. J., Sun, X. L., Wang, H. D., Han, B. X., Ma, Y. F., & Lu, G. H. (2020). The Benefits of Expressive Writing among Newly Diagnosed Mainland Chinese Breast Cancer Patients	Simple randomization	Kelompok *cancer-facts writing condition* (CTL), *emotional disclosure writing condition* (EMO) dan *self-regulation writing condition* (SR) melaporkan tingkat kualitas hidup yang lebih tinggi daripada kelompok *neutral control condition with no writing tasks* (CON) pada *follow-up* 6 bulan.
La-Marca, L., Maniscalco, E., Fabbiano, F., Verderame, F., & Schimmenti, A. (2019). Efficacy of Pennebaker's Expressive Writing Intervention in Reducing Psychiatric Symptoms among Patients with First-Time Cancer Diagnosis: A Randomized Clinical Trial	Randomized Clinical Trial	*Expressive writing interventions (EWI) Pennebaker* menunjukkan efek kecil tapi signifikan terhadap kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan, *expressive writing group* (EWG) menunjukkan peningkatan komponen mental QOL (d=0,31) dibandingkan dengan *control group* (CG).
Lu, Q., Gallagher, M. W., Loh, A., & Young, L. (2018). Expressive Writing Intervention Improves Quality of Life Among CHINESE-American Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial	Randomized Controlled Trial	Model kurva pertumbuhan menunjukkan bahwa kualitas hidup meningkat dari awal hingga 6 bulan tindak lanjut. Kondisi peningkatan regulasi diri berpengaruh besar dan signifikan secara statistik (d = 0,90, 95% CI [0,02, 1,687]), dan kondisi regulasi diri berpengaruh kecil (d = 0,22, 95% CI [−0,79, 1,07]) pada peningkatan kualitas hidup dibandingkan dengan kelompok fakta kanker.
Lu, Q., Dong, L., Wu, I. H. C., You, J., Huang, J., &	Randomly Allocated	QOL meningkat di seluruh sampel. Kelompok *cancer-fact*

Hu, Y. (2019). The Impact of An Expressive Writing Intervention on Quality of Life Among Chinese Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy		*group* (CFC) kualitas hidup meningkat dibandingkan dengan kelompok *self-regulation condition* (SRC) dari awal hingga *follow-up* 1 dan 2 bulan (ΔQOL = 9,31, p = 0,01, d = 0,44; QOL = 9,45, p = 0,025, d = 0,49). Kelompok *positive thinking group* (PTC) dan kelompok CFC terjadi peningkatan kualitas hidup dibandingkan dengan kelompok SRC dari awal hingga *follow-up* 1 dan 2 bulan (ΔQOL = 7,44, p = 0,04, d = 0,35; QOL = 11,72, p = 0,06, d = 0,61).
Wang, R., Li, L., Xu, J., Ding, Z. T., Qiao, J., Redding, S. R., Xianyu, Y. Y., & Ouyang, Y. Q. (2022). Effects of Structured Expressive Writing on Quality of Life and Perceived Self-Care Self-Efficacy of Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy in Central China: A Randomized Controlled Trial	A Single-Blinded Randomized Controlled Trial	Efek secara signifikan dari waktu dan kelompok (F = 3,65, p <0,05) pada kualitas hidup dibandingkan dengan kelompok kontrol, QOL pada kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yang signifikan dan pada 2 minggu setelah intervensi (perbedaan rata-rata = 7,56, p <0,05).
Sohl, S. J., Dietrich, M. S., Wallston, K. A., & Ridner, S. H. (2017). A Randomized Controlled Trial of Expressive Writing in Breast Cancer Survivors with Lymphedema	Randomized Controlled Trial	Tidak ada efek yang signifikan secara statistik dari tulisan ekspresif pada kualitas hidup. Efek moderasi yang signifikan secara statistik pada perubahan indikator kualitas hidup yang berbeda diamati untuk ketiga moderator.
Wu, Y., Liu, L., Zheng, W., Zheng, C., Xu, M., Chen, X., Li, W., Xie, L., Zhang, P., Zhu, X., Zhan, C., & Zhou, C. (2021). Effect of Prolonged Expressive Writing on Health Outcomes in Breast Cancer Patients Receiving Chemotherapy: A Multicenter Randomized Controlled Trial	Randomized Controlled Trial	Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam kualitas hidup pasien, atau kesejahteraan fisik dan psikologis antara kelompok menulis ekspresif dan kelompok menulis ekspresif berkepanjangan pada setiap titik waktu (semua nilai p > 0,05). Kualitas hidup pasien kanker payudara menurun secara signifikan pada kedua kelompok dari waktu ke waktu (F = 40,64, p < 0,001).

Critical Appraisal

Kualitas studi dievaluasi menggunakan *The Joanna Briggs Institute* (JBI). Pada studi *randomized controlled trial*, *randomized clinical trial*, semua studi dinyatakan menunjukkan valid karena terfokus pada masalah, tujuan dipaparkan secara jelas, seperti pemilihan sampel sudah dilakukan secara acak, dan secara umum *blind* terhadap pembagian kelompok, *blind* pada peneliti maupun responden penelitian dijelaskan

secara jelas, tindak lanjut lengkap, instrumen untuk yang digunakan untuk menilai variabel sudah dijelaskan, metode analisis yang digunakan, serta penyajian hasil penelitian semua sudah dijelaskan secara rinci, hanya satu penenlitian yang tidak dijelaskan tentang kriteria karakteristik responden penelitian secara rinci. Namun secara keseluruhan dari *critical appraisal* menggunakan *The Joanna Briggs Institute* (JBI) kualitas semua studi yang didapat diperoleh hasil yang valid.

Karakteristik Studi

Sebagian besar sampel adalah wanita, mengingat pasien didominasi oleh kanker payudara yaitu sebanyak 648 orang. Prosedur menulis ekspresif yang dilakukan tidak terlalu berbeda pada setiap studi khususnya tema atau topik menulis. Pada studi yang pernah dilakukan petunjuk penulisan dimasukkan ke dalam amplop besar bersegel buram, yang diberi label 1, 2, atau 3. Peserta yang diberi kartu 1 akan berada dalam kondisi 1 dan akan menerima petunjuk penulisan yang terdapat di dalam amplop berlabel 1 , demikian pula peserta yang diberi kartu 2 atau 3 akan menerima amplop yang ditentukan, partisipan diminta untuk menulis tentang perasaan dan pemikiran terdalam mereka terkait pengalaman kanker payudara mereka pada minggu ke-1, stres dan strategi *koping* mereka untuk mengatasi stres pada minggu ke-2, pikiran dan perasaan positif mereka mengenai pengalaman terkait kanker payudara pada minggu ke-3. Kegiatan menulis dan kertas dilampirkan dalam amplop dan dikirimkan terlebih dahulu kepada peserta. Mereka diminta untuk menulis secara mandiri selama 20 menit setiap kali tanpa berbicara dengan orang lain dan menyelesaikan satu tugas menulis dalam seminggu (pengungkapan emosi, penilaian kognitif, pencarian manfaat, dan melihat ke masa depan) selama empat hari berturut-turut, jika seorang peserta keluar dari rumah sakit sebelum menulis ekspresif selesai, peserta tersebut dapat menyelesaikan latihan menulis di rumah.

Intensitas dan durasi intervensi menulis ekspresif yang dilakukan terdapat perbedaan variasi. Menulis terus menerus hingga 30 menit atau sampai mereka menyelesaikan 1 halaman tulisan yang dilakukan 1 minggu sekali selama 3 minggu. Menulis ekspresif selama 30 menit di rumah setiap 1 minggu selama 4 minggu. Menulis selama 20 menit tanpa berbicara dengan orang lain dan menyelesaikan 1 tugas menulis dalam 1 minggu selama 4 hari berturut-turut. Menulis selama 4 sesi 20 menit dengan jarak selama 2 minggu (yaitu 2 sesi per minggu dengan jarak 48 jam). Menulis setidaknya 20 menit selama 4 hari berturut-turut (4 sesi) selama seminggu. Menulis selama 15–30 menit atau sampai selesai satu halaman tulisan 1 minggu sekali selama 3 minggu.

Instrumen Pengukuran Kualitas Hidup

Pada tinjauan sistematis ini, instrumen pengukuran kualitas hidup yang paling banyak digunakan yaitu *Functional Assessment of Cancer Therapy-Breast* (FACT-B, satu studi menggunakan *Functional Assessment of Cancer Therapy general scale* (FACT-G), satu studi menggunakan *The Quality of Life Instruments for Patients with Breast* Cancer (QLICP-BR), dan satu studi lagi menggunakan *The Short Form 36-Item Health Survey* (SF-36). Instrumen *Functional Assessment of Cancer Therapy-Breast* (FACT-B) berisi 27 item umum dan 9 item khusus kanker payudara. Subskala terdiri dari dimensi kesejahteraan fisik, sosial dan keluarga, emosional, dan fungsional serta subskala untuk secara khusus membahas masalah psikologis dan fisik terkait kanker payudara. FACT-B menggunakan skala tipe *Likert* 5 poin, dan responden diminta untuk

menilai seberapa benar setiap pernyataan bagi mereka selama seminggu terakhir pada skala mulai dari 0 (tidak sama sekali) hingga 4 (sangat banyak). Semua 36 item dijumlahkan untuk mendapatkan skor kualitas hidup total (mulai dari 0 sampai 144), dan skor untuk setiap subskala yang diperoleh. Skor yang lebih tinggi menunjukkan kualitas hidup yang lebih baik. Kualitas hidup adalah hasil utama yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial dan fungsional peserta, dan telah banyak digunakan dalam intervensi menulis ekspresif di antara pasien kanker payudara. Validitas FACT-B pada pasien kanker payudara dilaporkan sebesar 92,5% dan 92%.

Waktu Pengukuran Kualitas Hidup

Setiap studi menjelaskan pernyataan yang berbeda terkait kapan waktu pengukuran kualitas hidup yang baik setelah diberikan intervensi menulis ekspresif. Pengukuran kualitas hidup secara serial pada 1, 3, dan 6 bulan setelah penulisan terakhir. Pengukuran kualitas hidup dilakukan juga dengan cara serial yaitu 1 minggu (sebagai *baseline*), 2 minggu, 4 minggu dan 6 minggu setelah dilakukan intervensi. Pengukuran kualitas hidup dilakukan 2 kali yakni pada 1 dan 2 bulan setelah intervensi. Pengukuran ulang kualitas hidup juga dilakukan secara serial yaitu minggu pertama (sebagai *baseline*), satu, tiga dan enam bulan pasca intervensi. Pengukuran ulang kualitas hidup dilakukan 3 kali pada awal (*baseline*) 3 dan 6 bulan setelah penulisan terakhir. Dilakukan dua kali pada 1 dan 6 bulan atau 1 kali saja pada 6 bulan kemudian setelah intervensi.

PEMBAHASAN

Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk mengidentifikasi, memilih, menilai, dan *mensintesis* bukti penelitian tentang efektivitas menulis ekspresif dalam peningkatan kualitas hidup pada pasien kanker dilihat dari prosedur intervensi, durasi, dan waktu pengukuran kualitas hidup. Menulis ekspresif dilakukan dengan cara menulis secara berurutan selama 15 menit tentang pengalaman mereka terkait emosi, pikiran, dan perasaan yang mereka rasakan saat diagnosis kanker, peserta menerima buku catatan dan pena, serta menulis tentang pengalaman tersebut, semua tulisan bersifat rahasia dan tidak perlu memperhatikan bentuk atau gaya, ejaan, tanda baca, struktur kalimat, atau tata bahasa. Menulis ekspresif meningkatkan komponen mental kualitas hidup (QoL) 6 bulan kemudian setelah intervensi dan dapat diterapkan sebagai metode intervensi yang efektif untuk dukungan psikologis pasien kanker yang dapat dilakukan tanpa biaya untuk layanan kesehatan nasional (La Marca et al, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Ji et al., (2020) sebanyak 118 pasien kanker payudara di Cina secara acak ditugaskan ke salah satu dari empat kelompok : kondisi penulisan fakta kanker (kelompok CTL), kondisi penulisan pengungkapan emosional (kelompok EMO), kondisi penulisan pengaturan diri (kelompok SR), atau kondisi kontrol netral tanpa tugas menulis (grup CON), kualitas hidup dinilai menggunakan FACT-B pada awal (*baseline*), 3, dan 6 bulan setelah intervensi, hasil penelitian kondisi penulisan fakta kanker (kelompok CTL), kondisi penulisan pengungkapan emosional (kelompok EMO), kondisi penulisan pengaturan diri (kelompok SR) melaporkan tingkat kualitas hidup yang lebih tinggi daripada kelompok kondisi kontrol netral tanpa tugas menulis (grup CON) pada follow-up 6 bulan.

Menulis ekspresif dilakukan secara mandiri selama 20 menit tanpa berbicara dengan orang lain dan menyelesaikan satu tugas menulis dalam seminggu (yaitu, pengungkapan emosi, penilaian kognitif, pencarian manfaat, dan melihat ke masa

depan) selama empat hari berturut-turut, jika seorang peserta keluar dari rumah sakit sebelum menulis ekspresif selesai, orang tersebut dapat menyelesaikan latihan menulis di rumah, setelah dilakukan intervensi menulis ekspresif kualitas hidup (QoL) pada kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yang signifikan pada 2 minggu setelah intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol perbedaan rata-rata = 7,56, p <0,05 (Wang et al, 2022).

Studi yang dilakukan oleh Lu et al, (2018) terhadap 136 penyintas kanker payudara secara acak ditugaskan ke salah satu dari tiga kondisi untuk menulis tiga esai mingguan selama 30 menit, kondisi fakta kanker (CFC) untuk menulis tentang fakta yang relevan dengan pengalaman kanker selama tiga minggu, kondisi pengaturan diri (SRC) untuk menulis tentang perasaan terdalam pada minggu 1, stres dan *koping* pada minggu 2, dan menemukan manfaat pada minggu 3; atau kondisi pengaturan diri yang ditingkatkan (ESRC) untuk menulis tentang stres dan mengatasi pada minggu 1, perasaan terdalam pada minggu 2, dan menemukan manfaat pada minggu 3, setelah dilakukan intervensi menulis ekspresif kualitas hidup meningkat dari awal hingga 6 bulan tindak lanjut pada semua kondisi.

Sejalan dengan penelitian Lu et al, (2019) peserta secara acak ditugaskan ke salah satu dari tiga kelompok yaitu kelompok fakta kanker (CFC), kelompok berpikir positif (PTC), atau kelompok pengaturan diri (SRC), para peserta menyelesaikan latihan menulis ekspresif selama 30 menit di rumah setiap minggu selama 4 minggu. Peserta dalam kondisi fakta kanker (CFC) diminta untuk menulis tentang fakta tentang diagnosis kanker dan pengobatan kanker mereka untuk keempat sesi, kondisi berpikir positif (PTC) diminta untuk menulis tentang pengalaman positif terkait kanker untuk keempat sesi, kondisi pengaturan diri (SRC) menulis tentang topik yang berbeda setiap minggu: stres dan dampak kanker mereka pada minggu 1, pikiran dan perasaan terdalam mereka tentang kanker pada minggu 2, upaya penanggulangan mereka selama minggu 3, dan pengalaman positif terkait kanker mereka pada minggu 4. Setelah empat sesi penulisan, peserta menyelesaikan kuesioner pada tindak lanjut 1 dan 2 bulan. QOL meningkat di seluruh kelompok dari awal hingga *follow-up* 1 dan 2 bulan setelah intervensi.

Berdasarkan 5 studi yang saya temukan intervensi menulis ekspresif menunjukkan hasil yang signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup pada pasien kanker (La Marca et al, 2019; Ji et al., 2020; Wang et al, 2022; Lu et al, 2018; Lu et al, 2019). Terdapat 2 studi yang hasilnya tidak signifikan. Pertama penelitian Wu et al., (2021) kelompok penulisan ekspresif (EW) menerima intervensi penulisan ekspresif standar berdasarkan Pennebaker untuk menulis setidaknya 20 menit selama empat hari berturut-turut (4 sesi), kelompok menulis ekspresif berkepanjangan (*Prolonged* EW) menggunakan petunjuk yang dimodifikasi : menulis setidaknya 20 menit 3 kali seminggu selama periode 4 minggu (12 sesi), pasien bisa memilih apakah akan menulis pada hari berturut-turut atau tidak. Hasil penelitian tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap kualitas hidup pasien, atau kesejahteraan fisik dan psikologis antara kelompok menulis ekspresif dan kelompok menulis ekspresif berkepanjangan pada setiap titik waktu (semua nilai p > 0,05). Kualitas hidup pasien kanker payudara menurun secara signifikan pada kedua kelompok dari waktu ke waktu (F = 40,64, p < 0,001).

Penelitian Wu et al., (2021) menunjukkan bahwa peningkatan dosis sesi intervensi tampaknya tidak meningkatkan kemanjuran intervensi menulis ekspresif pada pasien kanker payudara, selain itu responden penelitian berasal dari etnis yang berbeda yang dapat menyebabkan beberapa bias, dan juga responden dan asisten peneliti dalam

penelitian ini tidak *blind* secara penuh karena sifat intervensi menulis ekspresif setiap peserta dan peneliti harus mengetahui tugas dan metode penulisan, yang dapat menimbulkan beberapa risiko bias kinerja, tidak adanya kelompok kontrol yang tidak aktif dalam penelitian ini sehingga membatasi kesimpulan dalam penelitian.

Kedua penelitian yang dilakukan Sohl et al., (2017) kedua kelompok menulis empat sesi selama 4 hari berturut-turut dengan jarak 20 menit selama dua minggu (yaitu dua sesi per minggu dengan jarak 48 jam) baik secara *online* atau dengan pensil dan kertas di rumah responden, Kelompok eksperimen menulis tentang pemikiran dan perasaan terdalam mereka mengenai lymphedema dan pengobatannya dengan instruksi yang sama untuk keempat sesi. Kelompok kontrol aktif menulis secara objektif tentang fakta yang berkaitan dengan aktivitas sehari-hari dengan modifikasi topik selama empat sesi (yaitu perilaku makan, aktivitas selama hari-hari biasa, penggunaan nikotin/kafein/alkohol, aktivitas yang direncanakan). Setelah dilakukan penilaian pada awal, satu, tiga, dan enam bulan pasca intervensi, tidak ada efek yang signifikan secara statistik dari menulis ekspresif pada kualitas hidup.

Penelitian Sohl et al., (2017) mungkin responden menganggap intervensi penulisan ekspresif kurang berguna (perasaan kurang optimis) sehingga bisa mempengaruhi penilaian diri pasien terhadap hasil penelitian. Selain itu, hasil pemeriksaan manipulasi didasarkan pada persepsi partisipan sendiri terhadap esai mereka, yang bersifat subyektif dan mungkin bias oleh faktor-faktor seperti ekspektasi terhadap kemanjuran penelitian. Peserta pada penelitian diberikan instruksi menulis perasaan negatif tentang pemikiran dan perasaan terdalam mereka mengenai *limpedema* dan pengobatannya, yang seharusnya diberikan juga tambahan panduan untuk memfasilitasi proses pengaturan diri atau diminta untuk menulis tentang pikiran dan perasaan positif terhadap penyakit dan pengobatannya.

Walaupun pengobatan untuk kanker stadium telah banyak mengalami peningkatan seperti dengan adanya pengobatan baru imunoterapi dan terapi target serta pengobatan lain seperti kemoterapi, radiasi, dan pembedahan juga telah meningkat, tetapi banyak pasien kanker mengalami berbagai gejala atau efek samping terkait pengobatannya. Sehingga terapi perawatan suportif diperlukan untuk membantu pasien mengelola efek samping dan meningkatkan kualitas hidup mereka selama dan setelah perawatan. Menulis ekspresif dapat dilakukan, semua jenis kanker, stadium kanker, dapat dilakukan baik pada perempuan dan juga laki-laki serta menulis ekspresif sebagai intervensi psikologis yang murah untuk dilakukan dan mudah disampaikan

SIMPULAN

Secara keseluruhan, intervensi menulis ekspresif tampaknya layak untuk digunakan terhadap pasien kanker, secara umum tidak ada konsekuensi yang merugikan dan kemungkinan aman untuk digunakan pada pasien kanker, selain itu ada beberapa hasil positif terkait peningkatan terhadap kualitas hidup. Dengan demikian, menulis ekspresif dapat dijadikan sebagai promosi dan terapi kesehatan komplementer serta strategi *koping*. Menulis ekspresif dapat dijadikan latihan sederhana, mudah diakses, dan murah yang mungkin menghasilkan beberapa kelegaan terhadap pasien kanker.

SARAN

Penelitian lebih lanjut tentang manfaat jangka panjang dan keterlibatan pasien, anggota keluarga atau *caregiver* dan perawat dalam pelaksanaannya serta efektivitas

dalam meningkatkan kesejahteraan kesehatan secara holistik baik fisik, psikologis, sosial maupun spiritual pada pasien kanker.

DAFTAR PUSTAKA

Cancer Treatment Centers of America, (2021). Treatment for Advanced Cancer: What are My Options?. https://www.cancercenter.com/community/blog/2021/03/treatment-for-advanced-cancer

Fauji, A., Tania, S., Fiolina, T. J., & Mayang. D. (2021). Demografi Pasien Kanker yang Mengalami Fatigue di Rumah Sakit Kanker Dharmais Jakarta: Study Pendahuluan. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, *3*(2), 8–14. https://jurnal.unimor.ac.id/index.php/JSK/article/view/1377

Isfahani, P., Bahador, R. C., Peirovy, S., & Afshari, M. (2022). Quality of Life among Cancer Patients in Iran. *Health Education and Health Promotion*, *10*(1), 23–31. https://doi.org/10.4103/IJPC.IJPC

Ji, L. L., Lu, Q., Wang, L. J., Sun, X. L., Wang, H. D., Han, B. X., Ma, Y. F., & Lu, G. H. (2020). The Benefits of Expressive Writing among Newly Diagnosed Mainland Chinese Breast Cancer Patients. *Journal of Behavioral Medicine*, *43*(3), 468–478. https://doi.org/10.1007/s10865-019-00127-z

Jones, T. L., Sandler, C. X., Spence, R. R., & Hayes, S. C. (2020). Physical Activity and Exercise in Women with Ovarian Cancer: A Systematic Review. *Gynecologic Oncology*, *158*(3), 803–811. https://doi.org/10.1016/j.ygyno.2020.06.485

Kupeli, N., Chatzitheodorou, G., Troop, N. A., McInnerney, D., Stone, P., & Candy, B. (2019). Expressive Writing as a Therapeutic Intervention for People with Advanced Disease: A Systematic Review. *BMC Palliative Care*, 18(1), 1–12. https://doi.org/10.1186/s12904-019-0449-y

La Marca, L., Maniscalco, E., Fabbiano, F., Verderame, F., & Schimmenti, A. (2019). Efficacy of Pennebaker's Expressive Writing Intervention in Reducing Psychiatric Symptoms among Patients with First-Time Cancer Diagnosis: A Randomized Clinical Trial. *Supportive Care in Cancer*, *27*(5), 1801–1809. https://doi.org/10.1007/s00520-018-4438-0

Lu, Q., Dong, L., Wu, I. H. C., You, J., Huang, J., & Hu, Y. (2019). The Impact of An Expressive Writing Intervention on Quality of Life Among Chinese Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy. *Supportive Care in Cancer*, *27*(1), 165–173. https://doi.org/10.1007/s00520-018-4308-9

Lu, Q., Gallagher, M. W., Loh, A., & Young, L. (2018). Expressive Writing Intervention Improves Quality of Life Among CHINESE-American Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial. *Annals of Behavioral Medicine*, *52*(11), 952–962. https://doi.org/10.1093/abm/kax067

Mascaro, J. S., Waller, A. V, Wright, L., Leonard, T., Haack, C., & Waller, E. K. (2019). Individualized, Single Session Yoga Therapy to Reduce Physical and Emotional Symptoms in Hospitalized Hematological Cancer Patients. *Journal Integrative Cancer Therapies, 18, 1–8*. https://doi.org/10.1177/1534735419861692

Miniotti, M., Bassino, S., Fanchini, L., Ritorto, G., & Leombruni, P. (2019). Supportive Care Needs, Quality of Life and Psychological Morbidity of Advanced Colorectal Cancer Patients. *European Journal of Oncology Nursing*, 43(September), 101668. https://doi.org/10.1016/j.ejon.2019.09.009

National Cancer Institute, (2021). *What Is Cancer*?. Retrieved 10/10/2022 from https://www.cancer.gov/about-cancer/understanding/what-is-cancer#definition

Pavlacic, J. M., Buchanan, E. M., Maxwell, N. P., Hopke, T. G., & Schulenberg, S. E. (2019). A Meta-Analysis of Expressive Writing on Posttraumatic Stress, Posttraumatic Growth, and Quality of Life. *Review of General Psychology*, *23*(2), 230–250. https://doi.org/10.1177/1089268019831645

Reynaldi, A., Trisyani W, Y., & Adiningsih, D. (2020). Kualitas Hidup Pasien Kanker Paru Stadium Lanjut. *Jurnal of Nursing Care*, 3(2), 71–79. https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/20999

Setiawan, H., Khaerunnisa, R. N., Ariyanto, H., Fitriani, A., Firdaus, F. A., & Nugraha, D. (2021). Yoga Meningkatkan Kualitas Hidup pada Pasien Kanker: Literature Review. *Journal of Holistic Nursing Science*, *8*(1), 75–88. https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3848

Sohl, S. J., Dietrich, M. S., Wallston, K. A., & Ridner, S. H. (2017). A Randomized Controlled Trial of Expressive Writing in Breast Cancer Survivors with Lymphedema. *Psychology and Health*, *32*(7), 826–842. https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1307372

Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Laversanne, M., Soerjomataram, I., Jemal, A., & Bray, F. (2021). Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, *71*(3), 209–249. https://doi.org/10.3322/caac.21660

Wang, R., Li, L., Xu, J., Ding, Z. T., Qiao, J., Redding, S. R., Xianyu, Y. Y., & Ouyang, Y. Q. (2022). Effects of Structured Expressive Writing on Quality of Life and Perceived Self-Care Self-Efficacy of Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy in Central China: A Randomized Controlled Trial. *Healthcare (Switzerland)*, *10*(9). https://doi.org/10.3390/healthcare10091762

Wu, Y., Liu, L., Zheng, W., Zheng, C., Xu, M., Chen, X., Li, W., Xie, L., Zhang, P., Zhu, X., Zhan, C., & Zhou, C. (2021). Effect of Prolonged Expressive Writing on Health Outcomes in Breast Cancer Patients Receiving Chemotherapy: A Multicenter Randomized Controlled Trial. *Supportive Care in Cancer*, 29(2), 1091–1101. https://doi.org/10.1007/s00520-020-05590-y