

A PILOT STUDY PENGARUH BIBLIOTHERAPY PADA PENDERITA PENYAKIT KRONIS DENGAN HEALTH ANXIETY

Ni Made Ayu Wulansari*, Suksi Riani, Ragil Aidil Fitriasari, Heni Kristiani

STIKES Telogorejo Semarang, Jl. Anjasmoro Raya, Tawangmas, Semarang Barat, Semarang, Jawa Tengah
50144 Indonesia

**nimadeayu@stikestelogorejo.ac.id*

ABSTRAK

Kecemasan kesehatan adalah kecemasan yang dialami seseorang karena penyakit yang dideritanya. Kecemasan ini dapat dialami oleh seseorang yang menderita penyakit kronis dalam jangka waktu lama. Pada kecemasan ini ditandai dengan tanda fisik seperti perubahan tekanan darah. Salah satu pendekatan terapi yang dilakukan untuk menangani kecemasan kesehatan adalah dengan bibliotherapy. Terapi ini merupakan terapi dengan pendekatan mengubah insight seseorang sehingga dapat mengubah sudut pandang dalam menghadapi masalah. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh tindakan bibliotherapy terhadap kecemasan kesehatan. Metode penelitian ini adalah dengan pendekatan pilot study dengan jumlah responden 27 lansia. Penelitian ini dilakukan disalah satu kelurahan di Kota Semarang. Hasil penelitian ditemukan adanya pengaruh tindakan bibliotherapy terhadap kecemasan kesehatan dengan nilai p value 0,008 kesimpulan dalam penelitian ini adalah terapi bibliotherapy dapat menjadi salah satu alternatif terapi yang digunakan untuk menangani kecemasan kesehatan. Terapi ini juga merupakan terapi dengan biaya murah dan dapat dilakukan oleh semua orang.

Kata kunci: bibliotherapy; health anxiety; kecemasan kesehatan; lansia

A PILOT STUDY OF THE EFFECT OF BIBLIOTHERAPY ON CHRONIC DISEASES PATIENTS WITH HEALTH ANXIETY

ABSTRACT

Health anxiety is anxiety which is caused by disease. This anxiety is able to occurred on people with chronic disease. It is caused of worried about the disease. Health anxiety usually has an physic symptom such as increasing blood pressure. One of therapy with cognitive approach which is used for health anxiety is bibliotherapy. The aims of this study is to know the effect of bibliotherapy on health anxiety level. The method was used pilot study approach. The sample of this was 27 elderly. This research was in Semarang. The result of this study is there is effect of bibliotherapy on health anxiety of elderly with p value 0,008 and it alo found that moderate correlation with correlation coefficient 0.5. The result that this therapy can be used to elderly who suffering health anxiety. This therapy also low cost and can be used at home easily. There has not any damage that happen to elderly when it is used.

Keywords: bibliotherapy; elderly; health anxiety

PENDAHULUAN

Penyakit kronik adalah kondisi dimana penyakit seseorang minimal satu tahun atau lebih sehingga mempengaruhi aktivitas (National center for chronic disease prevention and health promotion, 2022). Penyakit kronis di Indonesia didefinisikan sebagai gejala penyakit yang dirasakan dalam jangka waktu lebih dari 6 bulan dan terjadi perubahan fungsi biologis, psikologis dan sosiokultural (Hilman Mulyana & Euis Eti, 2022) Penyakit kronis mempunyai efek psikologis. Menurut (Purbaningsih, 2018) terdapat hubungan penyakit kronis dengan masalah psikososial pada pasien di rumah sakit. Salah satunya pada penelitian (Suhas, 2022) ditemukan depresi pada lansia. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya masalah psikososial namun juga menimbulkan mental emosional, dijelaskan bahwa semakin banyak penyakit kronis yang dimiliki maka semakin tinggi masalah mental emosional yang dialami (Widakdo & Besral, 2013)

Beberapa penelitian ini menjadi mendukung ditemukannya prevalensi masalah stress dan kecemasan sebanyak 68.7% dan 51.1 % pada penderita penyakit kronis(Swathi et al., 2023). Hal ini juga terjadi di Indonesia ditemukan 61.22 % kecemasan minimal, 30.61% kecemasan sedang dan 6.12 % kecemasan berat. (Sitorus & Fitrikasari, 2016)80, 8 % responden mengalami kecemasan ringan dan 19,2% kecemasan sedang. Hal ini menunjukkan adanya hubungan kecemasan dengan penyakit kronis (Bestari & Wati, 2016). Kecemasan didefinisikan (American psychological Asociation, 2022) perasaan yang terjadi karena tekanan, khawatir oleh pikiran dan perubahan fisik yang dapat meningkatkan tekanan darah. Pada umumnya kecemasan adalah respon normal tubuh yang sering disebut flight-or-fight. Kecemasan ditunjukkan dalam tiga komponen utama : emosional, fisik dan kognitif. Pada saat cemas, seseorang merasa takut dan gelisah, hal tersebut merupakan komponen emosi.

Komponen kognitif ini menjadi pencetus terjadinya Health Anxiety. Health Anxiety terjadi ketika seseorang terlalu banyak menghabiskan waktu untuk mengkhawatirkan masalahnya Kesehatan dan menjadi memperparah keadaan penyakitnya karena kekhawatiran ini mengganggu kehidupan sehari-hari (National Health Association, 2020). Kecemasan ini juga dialami oleh lanjut usia (lansia). Lansia adalah kelompok umur yang ditemukan kecemasan pada keadaan yang dialami (Subramanyam, A. A., Kedare, J., Singh, O. P., & Pinto, 2018). Hal ini juga ditemukan bahwa kecemasan juga dialami pada lansia (Andreescu, C., & Lee, 2020). Penanganan Health Anxiety, perlu mempertimbangkan komponen kognitif. Salah satu yang dapat digunakan adalah bibliotherapy. Bibliotherapy merupakan salah satu pendekatan terapeutik menggunakan literatur untuk mendukung Kesehatan mental. Bibliotherapy dapat menangani kecemasan dan dapat meningkatkan self-esteem serta dapat menurunkan masalah emosional. Selain itu dapat meningkatkan kemampuan dalam menghadapi krisis (Abilash & T. Jothimani, 2019). Oleh karena itu , penelitian ini untuk mengetahui pengaruh bibliotherapy terhadap health anxiety (kecemasan Kesehatan).

METODE

Desain penelitian ini adalah pre-experimental design, desain ini merupakan yang tidak mempunyai variable kontrol dan sampel yang dipilih tidak random. Bentuk pre-experimental design yang digunakan pada penelitian ini adalah one-group Pretest-Posttest Design. Pada desain penelitian ini kelompok akan dilakukan penilaian sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini akan mengukur health anxiety menggunakan Health anxiety inventory setelah dilakukan tindakan bibliotherapy. Populasi pada penelitian ini adalah Lansia penderita penyakit kronis di salah satu Kelurahan Di Kota Semarang. Sampel yang digunakan sebesar 27 sampel. Teknik sampling yang digunakan adalah Incidental sampling. Penelitian ini telah lolos uji etik di Komite etik STIKES Telogorejo Semarang dengan nomor etik No. 109/XI/KE/STIKES/2023

HASIL

Tingkat Kecemasan	Pre		Post	
	f	%	f	%
Tidak Kecemasan	3	13	22	95.7
Kecemasan kesehatan rendah	19	82.6	1	4.3
Kecemasan kesehatan sedang	1	43	0	0

Pada penelitian *pilot study* ini mendeteksi kecemasan kesehatan. Responden dalam penelitian ini adalah 27. Responden diberikan kuisioner HAI dan terdeteksi bahwa 3 lansia tidak mengalami kecemasan kesehatan, 19 lansia mengalami kecemasan kesehatan rendah dan 1

lansia mengalami kecemasan sedang. Kecemasan yang dialami pada lansia pada saat dikaji adalah karna penyakit yang dirasakan tidak kunjung sembuh dan harus selalu mengecek kesehatan. Lansia merasa tidak mau merepotkan lagi keluarga karena kondisinya dan merasa bahwa keinginan untuk meninggal dunia bisa lebih dipercepat. Namun ada fenomena lain yang ditemukan bahwa lansia yang tidak mengalami kecemasan kesehatan sudah dalam tahap penerimaan.

	<i>Pre Bibliotherapy</i>	<i>Post Bibliotherapy</i>	Kekuatan Hubungan
<i>Correlation Coefficient</i>		0.536**	
<i>Sig. (2-tailed)</i>		0.008	Kekuatan sedang

Pada penelitian ini ditemukan bahwa *correlation coefficient* yang ditemukan pada saat *pre test* adalah 1.000 dan *post test* adalah 0,536. *P value* yang didapatkan adalah 0,008 dengan kekuatan hubungan sedang

PEMBAHASAN

Kecemasan Kesehatan

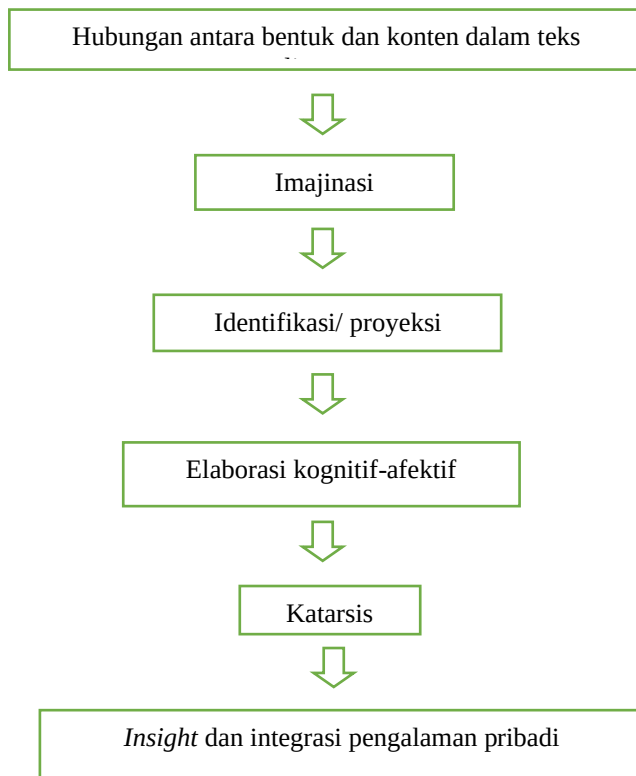
Kecemasan kesehatan merupakan masalah psikologis karena kesehatan (Sohrabzadeh-Fard, Amin and Parvaz, Younes and Bakhtyari, Maryam and Abasi, 2022). Kecemasan kesehatan adalah kepercayaan mengenai pemikiran yang tidak terkontrol mengenai penyakitnya. Kecemasan kesehatan berhubungan dengan informasi yang beredar di internet. Kecemasan ini berhubungan dengan cyberchondria (Sofia Airoidi, Daniel C. Kolubinski, Ana V. Nikčević, 2021). Pada penelitian ini, kecemasan lansia ditemukan dalam kategori sedang karena lansia pada tempat penelitian terbatas akses pencarian informasi melalui internet sehingga informasi yang didapat hanya melalui lingkungan dan petugas pelayanan kesehatan.

Kecemasan kesehatan berfokus pada perspektif secara kognitif mengenai kesehatannya yang berdampak pada perilaku yang menunjukkan kecemasan (Meng et al., 2022). Kecemasan pada lansia disebabkan ketidak nyamanan dengan kondisinya. Khawatir dengan kondisinya dan kurangnya dukungan keluarga (Sani et al., 2022). Selain itu, pada lansia yang terjadi adalah ketakutan akan meninggal (Salmani & Zoghi, 2022). Hal ini juga ditemukan pada saat mengambil data bahwa lansia mengatakan adanya ketakutan pada kematian. Oleh karena itu pada penelitian ini lebih banyak lansia yang ditemukan dengan kecemasan kesehatan sedang dibandingkan tidak mengalami kecemasan kesehatan dan kecemasan kesehatan berat. Pada penelitian ini ditemukan beberapa responden lansia menyampaikan bahwa sudah menerima penyakitnya dan sudah berfokus pada penerimaan jika sewaktu-waktu meninggal dunia. Hal ini juga ditemukan pada (Wysokiński et al., 2019), bahwa lansia dengan penyakit kronis tidak mengalami kecemasan yang berhubungan dengan kematian.

Bibliotherapy dan Kecemasan Kesehatan Lansia

Bibliotherapy merupakan sebuah terapi yang digunakan dengan menggunakan buku dalam mengatasi masalahnya. Tujuan dalam terapi ini adalah memberikan informasi mengenai masalah yang dialami, memberikan pandangan dari sisi yang baru mengenai masalah, menstimulasi diskusi tentang masalah, mengkomunikasikan nilai dan sikap baru, menciptakan suatu kesadaran dalam mengatasi masalah dan memberikan Solusi dalam masalah (Herlina, 2018). Pada penelitian ini masalah yang ditangani adalah kecemasan kesehatan. *Bibliotherapy* diberikan pada lansia. Berdasarkan hasil yang didapatkan adalah *P value* 0.008 yang berarti ada pengaruh *bibliotherapy* terhadap kecemasan kesehatan lansia dengan kekuatan hubungan yang sedang dengan melihat *correlation coefficient* (Schober & Schwarte, 2018).

Bibliotherapy merupakan terapi yang dapat dilakukan untuk membantu menangani masalah secara mental (Monroy-Fraustro et al., 2021). Terapi ini juga dapat digunakan untuk meningkatkan optimis pasien dalam menghadapi penyakitnya. Sikap optimistis ini dikarenakan dapat merubah pemikiran negatif menjadi lebih positif (Khairul Anwar et al., 2019). Pada salah satu penjelasan mengenai respon individu pada saat berinteraksi dengan *literature* (Martinec et al., 2022)



Pada terapi ini dapat menurunkan kecemasan karena pendekatan perubahan sudut pandang secara kognitif sehingga mampu mengurangi kecemasan kesehatan. Selain terapi ini merupakan terapi yang tidak memerlukan biaya yang tinggi, terapi ini dapat mempengaruhi kualitas hidup. Terapi ini juga dapat berefek secara positif pada keadaan psikologis (McNicol, 2018). Keterbatasan pada penelitian ini adalah terapi ini dapat digunakan pada lansia yang mempunyai keinginan untuk mengetahui hal baru, terapi ini dapat digunakan dengan membaca buku atau dalam bentuk buku audio visual. Pada lansia yang tidak mempunyai ketertarikan dalam mempelajari hal baru dapat dipertimbangkan untuk menjadi kriteria eksklusi dalam penelitian selanjutnya dengan terapi ini.

SIMPULAN

Pada penelitian ini ditemukan kecemasan sedang dan kecemasan berat. Pada terapi bibliotherapy ditemukan bahwa adanya pengaruh tindakan ini terhadap kecemasan kesehatan. Pada penelitian selanjutnya dapat menambah jumlah responden dan dapat membandingkan terapi lainnya dengan pendekatan kognitif.

DAFTAR PUSTAKA

Abilash, K., & T. Jothimani. (2019). Bibliotherapy as a therapeutic approach to psychological problems. *Asian Journal*, 8(2), 11–15.

American psychological Asosiasi. (2022). Anxiety. <https://www.apa.org/topics/anxiety>

- Andreescu, C., & Lee, S. (2020). Anxiety Disorders in the Elderly. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 561–576. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32002946/>
- Bestari, B. K., & Wati, D. N. K. (2016). Penyakit Kronis Lebih dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Cemas pada Lansia Di Kecamatan Cibinong. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), 49–54. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i1.433>
- Herlina. (2018). Bibliotherapy (Terapi Melalui Buku). *EduLib*, 2(2). <https://doi.org/10.17509/edulib.v2i2.10044>
- Hilman Mulyana & Euis Eti. (2022). KEPERAWATAN KOMUNITAS II. In *Keperawatan Komunitas II* (p. 105). https://www.google.co.id/books/edition/Keperawatan_Komunitas_II/J-6bEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=penyakit+kronik+adalah&pg=PA105&printsec=frontcover
- Khairul Anwar, R., Rejeki, D. S., Khadijah, U. L. S., & Sukaesih, S. (2019). Bibliotherapy dalam menumbuhkan sikap optimis pasien. *Berkala Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 15(1), 87. <https://doi.org/10.22146/bip.31764>
- Martinec, R., Šimunović, D., & Jerković, V. (2022). Various Aspects of Using Bibliotherapy in the Field of Education and Rehabilitation. *Hrvatska Revija Za Rehabilitacijska Istraživanja*, 58. <https://doi.org/10.31299/hrri.58.1.5>
- McNicol, S. (2018). Theories of bibliotherapy. In S. McNicol & L. Brewster (Eds.), *Bibliotherapy* (pp. 23–40). Facet. <https://doi.org/DOI: 10.29085/9781783303434.003>
- Meng, F., Guo, X., Peng, Z., Ye, Q., & Lai, K.-H. (2022). Trust and elderly users' continuance intention regarding mobile health services: the contingent role of health and technology anxieties. *Information Technology & People*, 35(1), 259–280. <https://doi.org/10.1108/ITP-11-2019-0602>
- Monroy-Fraustro, D., Maldonado-Castellanos, I., Aboites-Molina, M., Rodríguez, S., Sueiras, P., Altamirano-Bustamante, N. F., de Hoyos-Bermea, A., & Altamirano-Bustamante, M. M. (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). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.629872>
- National center for chronic disease prevention and health promotion. (2022). *Chronic Diseases*. <https://www.cdc.gov/chronicdisease/index.htm>
- National Health Association. (2020). *Health Anxiety*. [https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/health-anxiety/#:~:text=Health anxiety is when you,obsessive compulsive disorder \(OCD\).](https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/health-anxiety/#:~:text=Health anxiety is when you,obsessive compulsive disorder (OCD).)
- Purbaningsih, E. S. (2018). Hubungan penyakit kronis dengan masalah psikososial pada pasien di RSUD Gunung Jati Cirebon. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 5(1), 42–48.
- Salmani, M., & Zoghi, L. (2022). The relationship between loneliness, spiritual intelligence and general health with death anxiety in the elderly: The mediating role of

- mindfulness. *Aging Psychology*, 8(1), 55–69.
<https://doi.org/10.22126/JAP.2022.7586.1609>
- Sani, F. N., Belo, A. M. A., Susanti, Y., & Ulkhasanah, M. E. (2022). The Relationship of Anxiety Level with Quality of Life In Elderly. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 3(1), 223–228.
<https://doi.org/10.37287/picnhs.v3i1.1151>
- Schober, P., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia and Analgesia*, 126(5), 1763–1768.
<https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>
- Sitorus, P., & Fitrikasari, A. (2016). Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Hubungannya Dengan Berbagai Faktor Pada Pasien Rawat Jalan Puskesmas (Studi Deskriptif Analitik Di Puskesmas Halmahera Semarang). *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 5(4), 1451–1460.
- Sofia Airoidi, Daniel C. Kolubinski, Ana V. Nikčević, M. M. S. (2021). The relative contribution of health cognitions and metacognitions about health anxiety to cyberchondria: A prospective study. *Journal of Clinical Psychology*, 78(5), 809–820.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.23252>
- Sohrabzadeh-Fard, Amin and Parvaz, Younes and Bakhtyari, Maryam and Abasi, I. (2022). Intolerance of Uncertainty, Emotional Dysregulation, and Health Anxiety: The Moderating Role of Coronavirus-Related Stress. *International Journal of Body, Mind and Culture.*, 8(4), 267. <http://eprints.lums.ac.ir/3917/>
- Subramanyam, A. A., Kedare, J., Singh, O. P., & Pinto, C. (2018). Clinical practice guidelines for Geriatric Anxiety Disorders. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(3), 371–382. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5840911/>
- 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 PENDAHULUAN Lansia merupakan seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas atau seseorang yang memasuki tahap proses me. *Media Kesehatan*, 15 nomor 2.
- Swathi, M., Manjusha, S., Vadakkiniath, I. J., & Gururaj, A. (2023). Prevalence and correlates of stress, anxiety, and depression in patients with chronic diseases: a cross-sectional study. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00340-2>
- Widakdo, G., & Besral, B. (2013). Efek Penyakit Kronis terhadap Gangguan Mental Emosional. *Kesmas: National Public Health Journal*, 7(7), 309.
<https://doi.org/10.21109/kesmas.v7i7.29>
- Wysokiński, M., Fidecki, W., & Jarosz, M. (2019). Elderly people's acceptance of death: A study of a polish cohort. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph16183374>.