

## Efek Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa

Dyah Restuning Prihati<sup>1\*</sup> | Monica Juanmita<sup>2</sup> | Menik Kustriyani<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Prodi Keperawatan, Universitas Widya Husada Semarang

<sup>2</sup> Rumah Sakit Khusus Bedah Columbia Asia Semarang

<sup>3</sup> Prodi Keperawatan, Universitas Widya Husada Semarang

\* Koresponden penulis : [dyah.erpe@gmail.com](mailto:dyah.erpe@gmail.com)

Submitted : 15 - 12 - 2024

Reviewed : 02 - 01 - 2025

Accepted : 03 - 02 - 2025

### ABSTRACT

**Introduction:** Psychological impact is the most felt impact by patients undergoing long-term hemodialysis. Anxiety about their incurable illness, fear of death, financial problems, difficulty in maintaining employment, impaired self-image, limited social activities because patients must undergo hemodialysis therapy. Expressive writing therapy is an action to express one's feelings and ideas about an event or painful emotional experience.

**Objectives:** This study aims to analyze the level of anxiety of hemodialysis patients after being given expressive writing therapy intervention.

**Methods:** This research method is quantitative quasi-experimental with one group pre-posttest design with 28 respondents. The anxiety level measurement tool uses the STAI (State-Trait Anxiety Inventory) Questionnaire. The statistical test used is the Wilcoxon test.

**Results:** The results showed that most respondents experienced mild anxiety levels of 16 respondents (57.1%), while after expressive writing therapy most had mild anxiety levels of 17 respondents (61%). The p-value of the Wilcoxon test 0.000 is less than  $\alpha$  (0.05), there is an effect on the level of anxiety of hemodialysis patients before and after expressive writing therapy is applied.

**Conclusions:** The results of this study are used as evidence based in carrying out non-pharmacological interventions in dealing with anxiety in patients undergoing hemodialysis.

**Keyword:** Anxiety, Expressive Writing Therapy, Hemodialysis

**Pendahuluan:** Dampak psikologis merupakan dampak yang paling dirasakan pasien yang menjalani hemodialisa dalam jangka panjang. Rasa cemas akan kondisi sakitnya yang tidak dapat disembuhkan, ketakutan terhadap kematian, masalah finansial, kesulitan dalam mempertahankan pekerjaan, gangguan gambaran diri, kegiatan sosial yang terbatas karena pasien harus menjalani terapi hemodialisa. Terapi menulis ekspresif merupakan tindakan untuk mengungkapkan perasaan dan ide seseorang tentang suatu kejadian atau pengalaman emosional yang menyakitkan.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa tingkat kecemasan pasien hemodialisa sesudah diberikan intervensi terapi menulis ekspresif.

**Metode:** Metode penelitian ini kuantitatif quasi eksperimen dengan one group pre-posttest design dengan 28 responden. Alat ukur tingkat kecemasan menggunakan Kuesioner STAI (State-Trait Anxiety Inventory). Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 16 responden (57.1%), sedangkan sesudah terapi menulis ekspresif sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 17 responden (61%). Nilai p-value uji wilcoxon 0,000 kurang dari  $\alpha$  (0,05), terdapat pengaruh tingkat kecemasan pasien hemodialisa sebelum dan setelah diterapkan terapi menulis ekspresif.

**Kesimpulan:** Hasil penelitian ini dijadikan evidence based dalam melakukan intervensi non farmakologi dalam menangani kecemasan pada pasien saat menjalani hemodialisa.

**Kata Kunci:** Hemodialisa, Kecemasan, Terapi Menulis Ekspresif

Jurnal Keperawatan Duta Medika diterbitkan oleh Universitas Duta Bangsa Surakarta.

Website: ojs.uddb.ac.id

### Pendahuluan

Hemodialisa merupakan tindakan pada gagal ginjal yang diperlukan pada proses untuk membuang sisa metabolisme, zat beracun, serta menyeimbangkan elektrolit melalui membran semi-permeabel yang berfungsi sebagai pemisah antara darah

dan cairan dialisat yang dirancang khusus dalam dialyzer (Husain et al., 2019). Berbagai komplikasi yang dapat terjadi selama prosedur hemodialisis meliputi tekanan darah rendah (hipotensi), emboli udara, nyeri dada, pruritus (gatal-gatal), ketidakseimbangan cairan, kram otot, serta gejala gastrointestinal seperti

mual dan muntah (Suharyanto & Madjid, 2019).

Prevalensi Gagal Ginjal Kronik di Jawa Tengah berdasarkan penduduk umur > 15 tahun di Jawa Tengah menduduki peringkat ke 13 dari 34 provinsi di Indonesia dengan proporsi yang menjalani terapi hemodialisa menduduki peringkat ke 13 di Indonesia (Risksdas, 2018). Jawa Tengah memiliki angka kejadian penyakit ginjal kronik (PGK) yang lebih tinggi yaitu 0,3% dibandingkan dengan prevalensi nasional yaitu 0,2% (Kamila et al., 2023)

Dampak psikologis merupakan dampak yang paling dirasakan pasien yang menjalani hemodialisa dalam jangka panjang. Rasa cemas akan kondisi sakitnya yang tidak dapat disembuhkan, ketakutan terhadap kematian, masalah finansial, kesulitan dalam mempertahankan pekerjaan, gangguan gambaran diri, kegiatan sosial yang terbatas karena pasien harus menjalani terapi hemodialisa dua sampai tiga kali dalam seminggu dengan waktu paling sedikit tiga atau empat jam sekali (R. A. Agustin, 2019). Prevalensi kecemasan dan depresi pada pasien dengan *End-Stage Renal Disease* masing-masing berkisar antara 12% hingga 52% dan sekitar 23% hingga 42% (Skoumalova et al., 2020).

Kecemasan merupakan reaksi emosional yang sulit dikendalikan terhadap ancaman yang tidak jelas sumbernya, Baik yang muncul dari dalam diri seseorang maupun yang berasal dari luar dirinya tidak dapat dipahami sepenuhnya, yang dipengaruhi oleh kondisi emosional dan pengalaman pribadi seseorang (Sitohang et al., 2021). Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman atau bisa berupa ancaman setiap individu yang muncul tanpa terkendali terhadap suatu kondisi. Intervensi non farmakologi untuk kecemasan dipandang mudah, murah, aman dan menyenangkan tergantung dari tingkat kecemasan masing-masing responden. Terapi untuk mengatasi teknik non

farmakologi diantaranya terapi musik, relaksasi otot progresif, *virtual reality*, terapi menulis, *guided imagery*, *mindfulness training* serta psikoreligius (Hermanto et al., 2020).

Terapi menulis ekspresif (*Expressive writing therapy*) merupakan tindakan untuk mengungkapkan perasaan dan ide seseorang tentang suatu kejadian atau pengalaman emosional yang menyakitkan (Syah & Dewiyuliana, 2023). Tahapan terapi menulis ekspresif meliputi 1) *Recognition*, dimana responden diminta untuk memfokuskan pikiran dan membayangkan apa saja hal yang muncul di pikirannya dengan tema yang telah ditentukan; 2) *Writing Exercise*, dimana responden diminta mulai menulis pengalaman emosionalnya; 3) *Feedback*, dimana responden membaca kembali tulisannya atau didiskusikan dengan orang dekat. 4) *Application to the self*, dimana responden menjelaskan tentang kesulitan yang dirasakan klien selama aktivitas menulis dan menanyakan bagaimana perasaan responden (Purnamarini et al., 2016).

Pada penelitian Prihati & Supriyanti (2021) diperoleh nilai rata-rata sesudah diberikan terapi expressive writing yaitu 1,8 lebih rendah dibandingkan rata-rata sebelum dilakukan terapi *expressive writing* pada remaja di masa pandemi COVID-19, saat seseorang merasa rileks, tubuh mengeluarkan hormon endorfin dari hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) termasuk respons metabolik, imun dan sangat terlibat dalam respons stres tubuh (Pillozzi et al., 2021) (Zibaei et al., 2020).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti menunjukkan dari 10 responden terdapat 4 responden mengalami kecemasan sedang dan 3 orang mengalami kecemasan ringan. Faktor pemicu kecemasan tersebut dengan dampak hemodialisa dalam jangka panjang karena responden sebagai tulang punggung keluarga. Peran perawat dalam membantu permasalahan kecemasan antara lain

memberikan intervensi keperawatan dengan tujuan menurunkan kecemasan dan memberikan rasa nyaman bagi pasien yang sedang menjalankan terapi hemodialisa.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa tingkat kecemasan pasien hemodialisa sesudah diberikan intervensi terapi menulis ekspresif.

## Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif quasi eksperiment dengan one group pre-posttest design. Klinik Ginjal dan Hipertensi di Semarang menjadi tempat penelitian. Waktu penelitian dilakukan selama dua bulan. Pengambilan sampel secara accidental sampling dengan 28 responden. Responden berdasarkan kriteria inklusi, yaitu pasien dengan kecemasan, dapat berkomunikasi dengan baik, memiliki kemampuan membaca dan menulis. Pasien yang memiliki keluhan dispnea, muntah

## Hasil dan Diskusi

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Intervensi Terapi Menulis Ekspresif

Tingkat Kecemasan	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Tanpa Kecemasan	-		9	32
Kecemasan Ringan	16	57	17	61
Kecemasan Sedang	9	32	2	7
Kecemasan Berat	3	11	-	-
Total	28	100	28	100

Hasil penelitian menunjukkan responden dengan tingkat kecemasan pasien hemodialisa sebelum intervensi terapi menulis ekspresif sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 16 responden (57.1%). Tingkat kecemasan responden hemodialisa sesudah terapi menulis ekspresif adalah sebagian besar

selama hemodialisa tidak menjadi respon dalam penelitian ini.

Alat ukur tingkat kecemasan menggunakan Kuesioner STAI (*State-Trait Anxiety Inventory*), dengan 20 item pertanyaan, hasil uji validitas 0,73 – 0,85 dan reabilitas 0,87 (Zsidoa et al., 2020)(Setyananda et al., 2021).

Peneliti memberikan pretest dilanjutkan dengan memberikan intervensi terapi menulis ekspresif kepada responden selama 10 – 30 menit. Intervensi diberikan 3 kali sesuai siklus kedatangan pasien untuk melakukan hemodialisa Post test dilakukan setelah dilakukan intervensi pada pertemuan ketiga.

Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan nilai signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Universitas Widya Husada Semarang No: 06/EIC/LPPM/UWHS/I/2024.

memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 17 responden (61%)

Tabel 2. Uji Wilxocon Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Menulis Ekspresif

<i>Post test - Pre test</i>	N	P-Value
<i>Negative Ranks</i>	20	0.00
<i>Positive Ranks</i>	0	
<i>Tiels</i>	8	
Total	28	

Hasil penelitian menunjukkan nilai negative rank pada 20 responden dan nilai ties pada 8 responden, artinya terjadi penurunan skor kecemasan antara pretest dan posttest, dan 8 responden memiliki skor yang sama antara pretest dan posttest. Nilai p-value uji wilcoxon didapat hasil 0,000 kurang dari  $\alpha$  (0,05) hal ini menunjukkan terdapat pengaruh tingkat kecemasan pasien hemodialisa

sebelum dan setelah diterapkan terapi menulis ekspresif.

### Diskusi

Kecemasan sering muncul pada penyakit kronis karena berbagai faktor yang saling berkaitan, baik secara fisik maupun psikologis. Kecemasan dan depresi adalah dua dari kondisi ini terjadi dengan perkiraan berkisar antara 45% hingga 50% pada pasien HD (Nagy et al., 2023).

Pasien penyakit kronis slaha satunya gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa merasakan gejala fisik seperti kelelahan (Lerma et al., 2021). Hal ini disebabkan penurunan jumlah oksigen karena suplai sel darah merah yang membawa oksigen ke jaringan tersebut menurun (Syafira et al., 2024). Penyakit kronis sering mengubah bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Mereka mungkin merasa tidak lagi sama seperti dulu, baik secara fisik maupun emosional. Perubahan ini bisa memunculkan perasaan cemas atau bahkan depresi. Lama menjalani hemodialisis pada akan mempengaruhi tingkat stres pada responden (Li et al., 2023). Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan, pada penelitian ini sebagian besar responden berusia 46 - 55 tahun (41,1%). Usia berperan penting dalam bagaimana seseorang mengatasi kecemasan (Hapsari et al., 2023).

Faktor-faktor seperti pengalaman hidup, perkembangan emosional, ketergantungan fisik, dan dukungan sosial dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh pasien, baik yang muda maupun yang lebih tua. Bahwa semakin tinggi dukungan keluarga semakin rendah tingkat kecemasan pasien (Mahardhika et al., 2024). Fase yang terjadi saat ini dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang disertai dengan peningkatan jumlah usia lanjut (Dewi et al., 2022).

Penelitian menemukan bahwa pasien *End-Stage Renal Disease* yang menjalani HD memiliki tingkat

kecemasan yang tinggi (rata-rata = 10.59 SD = 2.78) dan depresi (rata-rata = 10.86 SD = 2.49). Terdapat perbedaan yang signifikan dalam gejala kecemasan dan depresi sehubungan dengan komorbiditas, jenis akses vaskular, kelelahan, ketakutan, dan status keuangan. Prediktor gejala kecemasan dan depresi adalah tingkat kreatinin, tingkat kelelahan, durasi HD, jumlah sesi dialisis, tingkat nitrogen urea darah, dan usia (Qawaqzeh et al., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan responden dengan tingkat kecemasan pasien hemodialisa sebelum intervensi terapi menulis ekspresif sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 16 responden dengan nilai persentase 57.1%. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian oleh (Lutfi et al., 2022), bahwa *expressive writing therapy* memiliki dampak mengurangi kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik. Responden melakukan intervensi terapi menulis ekspresif, responden akan mulai menuliskan tentang emosi yang dirasakan dan mengekspresikan perasaan atau pasien kecemasan melalui tulisan, sehingga pasien akan kembali fokus sebagai perilaku adaptif. Perilaku adaptif ini memicu sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi, yang kemudian merangsang hipotalamus, memicu hipofisis untuk menghasilkan hormon ACTH untuk menurunkan kadar kortisol dari kelenjar adrenal. Proses ini dipengaruhi oleh saraf parasimpatis Oleh karena itu, penting bagi tubuh untuk kembali ke kondisi normal melalui peran saraf parasimpatis setelah kecemasan menurun (Lutfi et al., 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan 0,000 kurang dari  $\alpha$  (0,05) hal ini menunjukkan terdapat pengaruh tingkat kecemasan pasien hemodialisa sebelum dan setelah diterapkan terapi menulis ekspresif. Pengelolaan emosi responden dilakukan secara positif dengan menulis ekspresif yang mengatasi perubahana emosional.

Meluapkan ekspresi emosinya dengan menulis berdasarkan pengalaman emosionalnya dapat mengurangi stress fisiologis pada tubuh yang disebabkan oleh penghambatan pengeluaran emosi. Dalam terapi ini, responden diminta untuk menulis secara bebas dan spontan.

Penurunan kecemasan pada penelitian ini merupakan bagian dari proses *self-expression* terapi menulis ekspesif, responden diminta untuk mengatasi hambatan internal dan mengungkapkan pikiran yang sebelumnya tersembunyi. Selain itu, ekspresi emosional membantu individu dalam beralih pola pikir menjadi positif (Sarasati & Nurvia, 2021). Ketika responden merefleksikan pengalaman emosional melalui tulisan, maka otak akan melakukan pengolahan kembali, Memberikan kesempatan pada responden untuk mengatur pikiran negatif agar menjadi lebih positif (Syah & Dewiyuliana, 2023).

Penelitian ini terdapat tingkat kecemasan pasien hemodialisa sesudah diberikan intervensi terapi menulis ekspresif dengan penurunan skor kecemasan antara pretest dan posttest 20 responden, dan 8 responden memiliki skor yang sama antara pretest dan posttest

### Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada yaitu adanya pengaruh tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan metode terapi menulis ekspresif. Hasil penelitian ini dijadikan evidence based dalam melakukan intervensi dalam menangani pasien saat menjalani hemodialisa dengan metode yang berbeda.

### Daftar Pustaka

Dewi, B. P., Darussalam, A. A., Rimbawati, Y., Wulan, S., & Safitri. (2022). Hubungan Karakteristik Pasien Usia Lanjut Dengan Penyakit Ginjal Kronik (PGK)

Yang Menjalani Hemodialisis Disebabkan Diabetes Melitus Dan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 9(2), 37-46.  
<https://doi.org/10.54816/jk.v9i2.537>

Hapsari, T., Agustiyowati, R., Khofifah, N., Rizki, T. A., & Putri, K. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa. *Medical-Surgical Journal of Nursing Research*, 1(2), 97-103.  
<https://doi.org/10.70331/jpkmb.v1i2.14>

Hermanto, A., Sukartini, T., & Yunitasari, E. (2020). Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Kanker dengan Kemoterapi: *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(4), 334-337.  
<https://doi.org/10.33846/sf11401>

Husain, F., Kusuma, H., Johan, A., & Lazuardi, N. (2019). *Buku Panduan Peer Support Program dan Manajemen Diri Pasien Hemodialisis*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Kamila, H. S., Maliya, A., & Kristini, P. (2023). The Effect of Music Therapy on Anxiety in Hemodialysis Patients with Kidney Failure: A Case Report. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 16(1), 143.  
<https://doi.org/10.4040/jnas.1996.26.4.889>

Lerma, C., Lima-Zapata, L. I., Amaya-Aguilar, J. A., Leonardo-Cruz, I., Lazo-Sánchez, M., Bermúdez, L. A., Pérez-Grovas, H., Lerma, A., & Cadena-Estrada, J. C. (2021). Gender-specific differences in self-care, treatment-related symptoms, and quality of life in hemodialysis patients. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 1-11.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph182413022>

Li, Y., Zhu, B., Shen, J., & Miao, L. (2023). Depression in maintenance hemodialysis patients: What do we need to know? *Heliyon*, 9(9), e19383.  
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e19383>

Lutfi, B., Sriyani, Y., & Rahmaniati, W. (2022). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan

- Pasien Pre Operasi. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 22(1), 15–22. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v22i1.894>
- Mahardhika, C., Anggraini, M. T., & Noviasari, N. A. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisis Di RS Roemani Semarang. *E-Jurnal Medika Udayana*, 13(4), 53. <https://doi.org/10.24843/mu.2024.v13.i04.p10>
- Nagy, E., Tharwat, S., Elsayed, A. M., Shabaka, S. A. E. G., & Nassar, M. K. (2023). Anxiety and depression in maintenance hemodialysis patients: prevalence and their effects on health-related quality of life. *International Urology and Nephrology*, 55(11), 2905–2914. <https://doi.org/10.1007/s11255-023-03556-7>
- Pilozzi, A., Carro, C., & Huang, X. (2021). Roles of  $\beta$ -Endorphin in Stress, Behavior, Neuroinflammation, and Brain Energy Metabolism. *International Journal of Molecular Sciences*, 22(338), 1–24. <https://doi.org/10.3390/ijms22010338>
- Prihati, D. R., & Supriyanti, E. (2021). Terapi Expressive Writing Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 13(4), 859–866. <https://doi.org/10.32583/keperawata.n.v13i4.1593>
- Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 36. <https://doi.org/10.21009/insight.051.06>
- Qawaqzeh, D. T. A., Masa'deh, R., Hamaideh, S. H., Alkhalwaldeh, A., & AlBashtawy, M. (2023). Factors affecting the levels of anxiety and depression among patients with end-stage renal disease undergoing hemodialysis. *International Urology and Nephrology*, 30(Maret). <https://doi.org/10.1007/s11255-023-03578-1>
- R. A. Agustin. (2019). *Perilaku Kesehatan Anak Usia Sekolah* (CV Pustaka Abadi (ed.)).
- Riskesdas, T. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Sarasati, B., & Nurvia, O. (2021). Emotion in Writing. *Jurnal Psibernetika*, 14(1), 40–48. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>
- Setyananda, T. R., Indraswari, R., & Prabamurti, P. N. (2021). Tingkat Kecemasan ( State-Trait Anxiety ) Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(4), 251–263. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.251-263>
- Sitohang, T. R., Rosyad, Y. S., Kora, F. T., & Rias, Y. A. (2021). *Kecemasan Masyarakat Indonesia Selama Pandemi COVID-19* (1st ed.). Zahir Publishing.
- Skoumalova, I., Geckova, A. M., Rosenberger, J., Dijk, J. P. Van, & Reijneveld, S. A. (2020). Does Depression and Anxiety Mediate the Relation between Limited Health Literacy and Diet Non-Adherence? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217913>
- Suharyanto, T., & Madjid, A. (2019). *Asuhan Keperawatan pada Klien Dengan Gangguan Sistem Perkemihan*. Trans Info Media.
- Syafira, D. A., Prihati, D. R., & Aini, D. N. (2024). Hubungan Depresi Dengan Kelelahan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v8i1.393>
- Syah, A. Y., & Dewiyuliana. (2023). The Effectiveness of Expressive Writing

Therapy in Reducing Anxiety Levels in Teenage Bullying Victims. *Media Keperawatan Indonesia*, 6(3), 175–183. <https://doi.org/10.26714/mki.6.3.2023.175-183>

Zibaei, M., Nobahar, M., & Ghorbani, R. (2020). Association of stress and anxiety with self-care in hemodialysis patients. *Journal of Renal Injury Prevention*, 9(2). <https://doi.org/10.34172/jrip.2020.14>

Zsidoa, A. N., Telekia, S. A., Csokasia, K., Rozsab, S., & Bandia, S. A. (2020). Development of the short version of the spielberger state—trait anxiety inventory. *Psychiatry Research*, 291(113223), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113223>