

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Kanker payudara, sebagai keganasan yang menyerang jaringan payudara, terus menjadi salah satu masalah kesehatan global yang paling mendesak. Dari sudut pandang biomolekuler, penyakit ini timbul akibat mutasi genetik yang dipicu oleh interaksi kompleks antara pola makan, lingkungan, dan faktor genetik atau keturunan (Khairunnisa et al., 2023).

Selama menjalani proses pada pasien kanker payudara, pasien tidak hanya bergulat dengan tantangan fisik akibat penyakit dan pengobatan, tetapi juga sering kali dihadapkan pada gelombang kecemasan yang mendalam. Kecemasan ini bukanlah respons yang sepele, melainkan kondisi psikologis kompleks yang dapat memengaruhi seluruh aspek kehidupan pasien, mulai dari diagnosis awal, serangkaian pengobatan, hingga tahap pemulihan. Munculnya kecemasan ini dipicu oleh berbagai faktor, mulai dari ketidakpastian prognosis, kekhawatiran akan penyebaran kanker, hingga dampak fisik seperti perubahan citra tubuh dan efek samping pengobatan yang melemahkan. Secara ilmiah, kecemasan pada pasien kanker payudara dimanifestasikan sebagai perasaan takut, khawatir, dan gelisah yang intens terhadap masa depan yang tidak pasti, kemungkinan kekambuhan, hingga bayang-bayang kematian (Baqutayan, 2012). Perkembangan penyakit yang sering kali asimtomatik pada tahap awal berkontribusi pada tingginya angka morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia.

Angka kejadian kanker payudara menunjukkan prevalensi yang mengkhawatirkan. Menurut *World Cancer Research Fund* (2024), pada tahun 2022 tercatat 2.296.840 kasus baru kanker payudara secara global, menjadikannya jenis kanker dengan prevalensi tertinggi pada wanita. Tiongkok, Amerika Serikat, dan India mendominasi insidensi tertinggi. Di Indonesia, situasinya tidak kalah serius. Kanker payudara menempati posisi sebagai jenis kanker terbanyak dan penyebab kematian utama akibat kanker, dengan 66.271 kasus baru pada tahun 2022, menempatkan Indonesia di urutan kedelapan dunia.

Secara spesifik di tingkat lokal, data juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan prevalensi kanker di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) mencapai 1,49%, setara dengan 44.782 kasus (Namuwali et al., 2024). Di Kota Kupang, kasus kanker payudara tergolong tinggi. RSUD Prof. Dr. W.Z. Johannes Kupang mencatat 96 pasien kanker payudara pada September 2020 (Elfeto et al., 2022). Bahkan, data dari Puskesmas Kupang Kota (2024) mencatat 6 kasus kanker payudara, dan pada tahun 2025 bulan Januari sampai Juni tercatat 7 kasus kanker payudara. Permasalahan ini tidak dapat dianggap remeh, melainkan merupakan isu kesehatan yang memerlukan perhatian dan penanganan serius secara menyeluruh.

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling sering dialami oleh pasien kanker payudara. Secara global, prevalensi kecemasan pada pasien kanker payudara cukup tinggi. Hasil meta-analisis oleh Salari et al. (2020) yang melibatkan lebih dari 16.000 pasien dari berbagai negara menunjukkan bahwa sekitar 41,9% pasien kanker payudara mengalami kecemasan, dengan rentang antara 30,7% hingga 53,2%. Tingginya angka ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan masalah serius yang menyertai diagnosis dan pengobatan kanker.

Di Indonesia, data nasional terkait prevalensi kecemasan secara khusus pada pasien kanker payudara masih terbatas. Namun, beberapa studi menunjukkan bahwa gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi cukup umum terjadi pada pasien kanker. Studi oleh Setyowibowo et al. (2018) mencatat bahwa sekitar 7% hingga 22% pasien kanker mengalami distress psikologis, termasuk kecemasan. Hal ini diperkuat oleh temuan lokal di beberapa rumah sakit yang menunjukkan tingginya angka kecemasan pada pasien kanker. Sayangnya, di tingkat regional seperti Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), khususnya di Kota Kupang, belum terdapat data yang terdokumentasi secara spesifik mengenai prevalensi kecemasan pada pasien kanker payudara

Dampak kecemasan yang tidak terkelola dengan baik sangatlah signifikan dan berlapis. Secara fisik, kecemasan kronis dapat memperburuk gejala yang sudah ada seperti nyeri, kelelahan, dan mual, serta menurunkan nafsu makan dan kualitas tidur, yang pada akhirnya dapat menghambat proses pemulihan dan efektivitas pengobatan. Dari segi mental dan emosional, kecemasan dapat memicu perasaan putus asa, depresi, hilangnya motivasi untuk menjalani pengobatan, dan kesulitan dalam pengambilan keputusan rasional terkait terapi. Secara sosial, pasien mungkin merasa terisolasi, menarik diri dari lingkungan sosial, dan kesulitan mempertahankan hubungan (Baqtayan, 2012). Dampak kumulatif ini secara drastis menurunkan kualitas hidup pasien secara keseluruhan, menjadikan perjalanan pengobatan dan pemulihan terasa jauh lebih berat.

Mengingat kompleksitas dan dampak negatif kecemasan pada pasien kanker payudara, pengembangan strategi solusi yang efektif menjadi sangat krusial. Pendekatan nonfarmakologis menawarkan harapan besar, salah satunya adalah teknik hipnosis lima jari. Teknik relaksasi sederhana ini merupakan metode yang dapat dilakukan secara mandiri dan tidak memerlukan alat khusus. Hipnosis lima jari bekerja dengan memadukan afirmasi positif dan gerakan jari tertentu untuk membantu pasien mengelola emosi dan memperkuat sugesti positif (Peristiowati, 2024). Penelitian oleh Shelviana (2021) telah menunjukkan bahwa penggunaan teknik ini bersama asuhan keperawatan dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

Penelitian ini didukung dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sri Wahyuni (2022), yang menunjukkan setelah 3 sesi hipnosis lima jari, rata-rata skor kecemasan menurun signifikan ( $p=0,001$ ), dari kecemasan sedang menjadi ringan. Beberapa studi menunjukkan bahwa kecemasan merupakan respons psikologis yang umum terjadi setelah pasien menjalani kemoterapi. Sebuah penelitian oleh Berger et al. (2021) menemukan bahwa tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara cenderung meningkat pada awal pengobatan dan mulai

menurun setelah enam bulan pasca-kemoterapi. Namun, meskipun terjadi penurunan, tingkat kecemasan tetap lebih tinggi dibandingkan populasi normal. Dalam studi tersebut, sebanyak 30% pasien menunjukkan gejala kecemasan sedang hingga berat, dibandingkan dengan hanya 18,7% pada kelompok kontrol tanpa kanker (Berger et al., 2021). Selain itu, penelitian oleh Rahayu dan Santoso juga membuktikan bahwa teknik hipnoterapi lima jari efektif dalam mengendalikan respon emosional pasien, seperti ketegangan dan rasa takut, yang sering muncul selama menjalani terapi kanker. Teknik ini bekerja melalui aktivasi stimulus sensorik pada jari yang dikaitkan dengan afirmasi positif, sehingga membantu pasien mengalihkan fokus dari rasa cemas menuju ketenangan dan pengendalian diri (Syarifah & Juwita, 2023).

Melalui penerapan teknik hipnosis lima jari, diharapkan tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara dapat menurun secara signifikan. Hal ini tidak hanya akan memungkinkan pasien menjadi lebih fokus dan kooperatif dalam menjalani pengobatan, tetapi juga secara fundamental meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Lebih jauh, intervensi ini memperkuat peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan holistik yang mencakup dimensi fisik, mental, dan emosional pasien, membuka jalan bagi pendekatan yang lebih komprehensif dalam penanganan kanker payudara di Indonesia.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah “ Bagaimana penerapan teknik hipnosis lima jari dalam mengurangi kecemasan pada pasien kanker payudara di Puskesmas Kota Kupang tahun 2025?”.

## **1.3. Tujuan**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mampu melakukan Penerapan Teknik Hipnosis lima Jari Pada Pasien Kanker Payudara Untuk Menurunkan Kecemasan Di Puskesmas Kupang Kota.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

- 1) Mengidentifikasi Karakteristik Partisipan kanker payudara dengan masalah kecemasan di Puskesmas Kupang Kota.
- 2) Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien kanker payudara sebelum penerapan teknik hipnosis lima jari di Puskesmas Kupang Kota.
- 3) Mengidentifikasi proses penerapan teknik hipnosis lima jari pada pasien kanker payudara di Puskesmas Kupang Kota.
- 4) Mengevaluasi tingkat kecemasan pasien kanker payudara setelah penerapan teknik hipnosis lima jari di Puskesmas Kupang Kota.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Menambah referensi ilmiah terkait teknik hipnosis lima jari pada penanganan kecemasan bagi pasien kanker payudara di Puskesmas Kota Kupang.

#### **1.4.2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Pasien**

Diharapkan setelah dilakukan penerapan tentang teknik hipnosis lima jari dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan pasien tentang cara mengurangi kecemasan.

##### **b. Bagi Puskesmas**

Diharapkan setelah dilakukan penerapan tentang teknik hipnosis lima jari dapat menjadi referensi penanganan kecemasan sebagai bagian intervensi non farmakologis pada pasien kanker payudara.

##### **c. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi civitas akademik yang ingin menerapkan teknik hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan pada pasien kanker payudara.

**d. Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi praktis bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan intervensi psikologis non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan untuk pasien dengan kondisi kronis, khususnya kanker payudara.

## 1.5. Penelitian Terdahulu

Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu

No	Jurnal & Penulis	Population	Intervention	Comparison	Outcome	Time
1	Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Palembang. (Dekawaty, 2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menjalani skripsi di STIKes Muhammadiyah Palembang.</li> <li>• Jumlah populasi yang terlibat dalam penelitian ini adalah 106 mahasiswa, dengan sampel yang diambil sebanyak 77 mahasiswa menggunakan teknik purposive sampling.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini adalah terapi hipnotis lima jari, yang merupakan bentuk self-hypnosis.</li> <li>• Terapi ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan yang dialami mahasiswa saat menghadapi skripsi dengan memberikan efek relaksasi yang tinggi.</li> </ul>	Penelitian ini tidak memiliki kelompok kontrol yang jelas, tetapi membandingkan tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan setelah intervensi terapi hipnotis lima jari.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebelum intervensi, mahasiswa menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi (rata-rata skor 29,9, yang tergolong kecemasan berat), sedangkan setelah intervensi, rata-rata skor kecemasan turun menjadi 21,5 (kecemasan sedang).</li> <li>• Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penelitian ini dilakukan dalam waktu yang relatif singkat, dengan pengukuran kecemasan dilakukan sebelum dan setelah intervensi hipnotis lima jari.</li> <li>• Proses intervensi dilakukan dalam satu sesi, dan pengukuran kecemasan dilakukan segera</li> </ul>

No	Jurnal & Penulis	Population	Intervention	Comparison	Outcome	Time
					kecemasan mahasiswa. <ul style="list-style-type: none"> <li>Uji statistik menunjukkan nilai <math>p &lt; 0,005</math>, yang mengindikasikan bahwa intervensi ini efektif dalam mengurangi kecemasan mahasiswa saat menghadapi skripsi.</li> </ul>	setelah sesi intervensi.
2	Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Pada Pasien Kanker Kolorektal: Studi Kasus (Harisandy et al., 2023)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Populasi dalam penelitian ini adalah pasien kanker kolorektal, khususnya seorang pasien bernama Tn. A yang berusia 63 tahun.</li> <li>Pasien ini mengalami stadium 3b kanker kolorektal dan memiliki</li> </ul>	Intervensi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah hipnosis lima jari, yang merupakan teknik non-farmakologis untuk mengurangi nyeri dan kecemasan.	Penelitian ini tidak memiliki kelompok kontrol yang jelas, tetapi membandingkan tingkat nyeri dan kecemasan pasien sebelum dan setelah intervensi hipnosis lima jari.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sebelum intervensi, pasien mengalami tingkat nyeri yang tergolong sedang (VAS=6) dan tingkat kecemasan yang tinggi (HARS=24). Setelah intervensi, terjadi penurunan pada kedua skala tersebut.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penelitian ini dilakukan dalam periode satu minggu, dengan pengukuran dilakukan sebelum dan setelah intervensi hipnosis lima jari.</li> <li>Intervensi dilakukan</li> </ul>

No	Jurnal & Penulis	Population	Intervention	Comparison	Outcome	Time
		keluhan nyeri di daerah abdomen bawah serta kecemasan terkait kondisi kesehatannya			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah intervensi hipnosis lima jari, pasien mengalami penurunan skala nyeri rata-rata 1 poin (dari VAS=6 menjadi VAS=5) dan penurunan tingkat kecemasan sebanyak 6 poin (dari HARS=24 menjadi HARS=18).</li> <li>• Penurunan ini menunjukkan bahwa hipnosis lima jari efektif dalam mengurangi nyeri dan kecemasan pada pasien kanker kolorektal.</li> </ul>	selama 10-15 menit, 2-3 kali sehari, selama satu minggu, dengan tujuan untuk memberikan efek relaksasi dan mengurangi persepsi nyeri serta kecemasan pasien.
3	Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Populasi dalam studi ini terdiri dari dua pasien wanita yang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervensi yang dilakukan adalah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalam studi ini, tidak ada kelompok kontrol yang digunakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hasil dari intervensi menunjukkan bahwa kedua</li> </ul>	(Studi ini dilakukan dalam rentang waktu dari 3 hingga 8 Februari 2020,

No	Jurnal & Penulis	Population	Intervention	Comparison	Outcome	Time
	Kanker Serviks (Adiningtya & Prasetyorini, 2024)	<p>didiagnosis dengan kanker serviks.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasien pertama berusia 40 tahun dan pasien kedua berusia 35 tahun, keduanya mengalami nyeri pada perut bagian bawah dan keluhan terkait lainnya.</li> </ul>	<p>hipnoterapi lima jari, yang merupakan teknik non-farmakologi untuk mengurangi nyeri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Terapi ini dilakukan selama 15-20 menit setiap sesi, dengan fokus pada relaksasi dan pengalihan perhatian pasien dari rasa nyeri.</li> </ul>	<p>untuk perbandingan. Namun, penurunan skala nyeri diukur sebelum dan setelah intervensi hipnoterapi lima jari.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Penelitian ini lebih bersifat deskriptif, sehingga tidak ada perbandingan langsung dengan metode lain.</li> </ul>	<p>pasien mengalami penurunan skala nyeri dengan rata-rata 1 poin setelah dilakukan hipnoterapi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasien melaporkan merasa lebih rileks dan nyeri yang dirasakan berkurang setelah terapi.</li> </ul>	<p>dengan pengukuran skala nyeri dilakukan setiap hari sebelum dan setelah sesi hipnoterapi.</p>
4	Intervensi Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Meredakan Kecemasan Pada Pasien Kanker Prostat (Fira Oktaviani, 2023)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Populasi dalam penelitian ini adalah pasien kanker prostat, khususnya seorang pria berusia 61 tahun yang telah didiagnosis dengan kanker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intervensi yang diterapkan adalah terapi hipnosis lima jari, yang merupakan teknik relaksasi dan self-hypnosis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dalam studi ini, tidak ada kelompok kontrol yang digunakan untuk perbandingan. Penelitian ini bersifat deskriptif dan berfokus pada satu subjek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hasil dari intervensi menunjukkan penurunan skor DASS dari 19 (kecemasan berat) menjadi 11 setelah terapi hipnosis lima jari.</li> <li>Pasien melaporkan</li> </ul>	<p>Penelitian ini dilakukan dalam rentang waktu tiga hari, dengan pengukuran kecemasan dilakukan sebelum intervensi dan setelah intervensi pada hari ketiga.</p>

No	Jurnal & Penulis	Population	Intervention	Comparison	Outcome	Time
		<p>prostat sejak tahun 2017.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasien ini mengalami kecemasan yang signifikan terkait dengan kondisi kesehatannya, yang mempengaruhi kualitas hidupnya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Terapi ini dilakukan selama tiga hari, dari tanggal 19 hingga 21 Desember 2022, dengan fokus pada pengurangan kecemasan melalui imajinasi yang dipandu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sebagai perbandingan, hasil pengukuran kecemasan diukur menggunakan DASS (<i>Depression Anxiety Stress Scales</i>) sebelum dan setelah intervensi.</li> </ul>	<p>perasaan lebih rileks dan mampu mengendalikan kecemasan yang dialaminya, serta mengalami peningkatan dalam kualitas hidup.</p>	
5	H5J ( <i>Hypnotic 5 Fingers</i> ) <i>Mobile Application For Reduce Anxiety Problems Chemotherapy Patient</i> (Nastiti et al., 2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 100 pasien kanker yang menjalani kemoterapi di Jember Indonesia.</li> <li>Pasien-pasien ini mengalami kecemasan yang signifikan sebagai efek samping dari pengobatan kemoterapi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intervensi yang diterapkan adalah penggunaan aplikasi mobile H5J (<i>Hypnotic 5 Fingers</i>) yang dirancang untuk mengurangi kecemasan melalui teknik relaksasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol untuk perbandingan. Namun, hasil pengukuran kecemasan diukur sebelum dan setelah penggunaan aplikasi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa 86,78% pasien merasa aplikasi sangat cocok untuk digunakan, sementara 13,22% menyatakan aplikasi tersebut layak.</li> <li>Analisis statistik menunjukkan nilai Intraclass</li> </ul>	<p>Penelitian ini dilakukan dalam rentang waktu yang mencakup pengembangan aplikasi dan pengujian pada 100 pasien, dengan pengukuran dilakukan setelah penggunaan aplikasi.</p>

No	Jurnal & Penulis	Population	Intervention	Comparison	Outcome	Time
			<p>hipnosis lima jari.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplikasi ini memberikan panduan dan materi relaksasi yang dapat diakses oleh pasien melalui smartphone mereka.</li> </ul>		<p>Correlation Coefficient (ICC) sebesar 0,875, yang menunjukkan stabilitas tinggi dari aplikasi dalam mengurangi kecemasan.</p>	
6	<i>Reducing Five Finger Hypnotic Therapy On The Anxiety Level Of Communities Affected By Phoneing</i> (Pratiwi et al., 2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 29 responden yang merupakan individu yang terkena dampak pemutusan hubungan kerja (PHK) akibat pandemi COVID-19 di Kabupaten Kendal, Indonesia.</li> <li>Responden berusia rata-rata 23 tahun,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intervensi yang diterapkan adalah terapi hipnosis lima jari, yang bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh responden.</li> <li>Terapi ini dilakukan selama 10 menit per sesi,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest dengan satu kelompok, sehingga tidak ada kelompok kontrol untuk perbandingan.</li> <li>Perbandingan dilakukan dengan mengukur tingkat kecemasan responden sebelum dan setelah intervensi terapi hipnosis lima jari.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 72,4% responden mengalami kecemasan tingkat sedang, sedangkan setelah intervensi, 65,5% responden tidak mengalami kecemasan dan 34,5% mengalami kecemasan ringan.</li> <li>Terdapat perbedaan</li> </ul>	<p>Penelitian ini dilakukan dalam rentang waktu dari November 2020 hingga Maret 2021, dengan pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan setelah penerapan terapi.</p>

No	Jurnal & Penulis	Population	Intervention	Comparison	Outcome	Time
		dengan mayoritas berstatus belum menikah dan memiliki pendidikan terakhir di tingkat SMA.	dengan fokus pada teknik relaksasi dan pengalihan perhatian dari kecemasan.		signifikan dalam tingkat kecemasan sebelum dan setelah terapi, dengan nilai $p = 0,018$ , menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam mengurangi kecemasan.	
7	<i>The Five-Finger Relaxation Techniques on Anxiety, Stress and Quality of Life in Breast Cancer Patients</i> (Dewi et al., 2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 30 pasien kanker payudara yang menjalani perawatan di Sekarwangi Hospital, Sukabumi, Indonesia.</li> <li>• Pasien-pasien ini berusia antara 36 hingga 65 tahun dan mengalami kecemasan,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervensi yang diterapkan adalah teknik relaksasi lima jari, yang merupakan metode non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan dan stres.</li> <li>• Teknik ini dilakukan selama 10-15 menit per sesi,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan kelompok kontrol. Pasien dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi yang menerima teknik relaksasi dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan signifikan dalam skor kecemasan (<math>p &lt; 0.001</math>), stres (<math>p &lt; 0.001</math>), dan peningkatan kualitas hidup (<math>p &lt; 0.001</math>) dibandingkan dengan kelompok kontrol.</li> </ul>	Penelitian ini dilakukan selama tiga minggu, dengan pengukuran dilakukan pada awal dan akhir periode intervensi untuk kedua kelompok.

No	Jurnal & Penulis	Population	Intervention	Comparison	Outcome	Time
		stres, serta penurunan kualitas hidup akibat diagnosis kanker.	dengan frekuensi 10 kali selama periode tiga minggu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perbandingan dilakukan dengan mengukur tingkat kecemasan, stres, dan kualitas hidup sebelum dan setelah intervensi pada kedua kelompok.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skor kecemasan pada kelompok intervensi turun dari 24.87 menjadi 14.60, stres dari 72.13 menjadi 60.00, dan kualitas hidup meningkat dari 55.20 menjadi 82.27.</li> </ul>	
8	<i>Effect Of Five Finger Relaxation Intervention On Fatigue In Ca Mammae Clients</i> (Probowati et al., 2024)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 32 pasien wanita yang didiagnosis dengan kanker payudara (ca mammae) di Jawa Tengah, Indonesia.</li> <li>Pasien-pasien ini mengalami gejala kelelahan yang signifikan, yang merupakan masalah umum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intervensi yang diterapkan adalah teknik relaksasi lima jari, yang dirancang untuk membantu pasien mengurangi tingkat kelelahan dan meningkatkan kualitas tidur.</li> <li>Teknik ini dilakukan dalam sesi yang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penelitian ini menggunakan desain pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Sebelum intervensi, tingkat kelelahan dan kualitas tidur pasien diukur, dan diukur kembali setelah intervensi.</li> <li>Meskipun tidak ada kelompok kontrol, perbandingan dilakukan dengan melihat perubahan dalam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah penerapan teknik relaksasi lima jari, terdapat penurunan signifikan dalam tingkat kelelahan pasien (<math>p = 0.000</math>) dan peningkatan kualitas tidur (<math>p = 0.000</math>).</li> <li>Sebelum intervensi, 100% pasien mengalami kualitas tidur yang buruk, sedangkan setelah</li> </ul>	Penelitian ini dilakukan dalam rentang waktu tertentu, dengan pengukuran dilakukan sebelum intervensi dan setelah intervensi dalam waktu yang sama, untuk menilai efek dari teknik relaksasi.

No	Jurnal & Penulis	Population	Intervention	Comparison	Outcome	Time
		di kalangan pasien kanker.	terstruktur, di mana pasien diajarkan cara melakukan relaksasi selama 15-20 menit setiap sesi.	skor kelelahan dan kualitas tidur sebelum dan setelah intervensi.	intervensi, 56% pasien melaporkan kualitas tidur yang baik.	
9	Studi Literatur: Pengaruh Hipnosis Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker (Iswanto et al., 2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 50 pasien kanker serviks yang menjalani perawatan di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) di Yogyakarta, Indonesia.</li> <li>• Pasien-pasien ini berusia antara 30 hingga 60 tahun dan mengalami kecemasan yang signifikan terkait dengan diagnosis dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervensi yang diterapkan adalah terapi hipnosis, yang bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien.</li> <li>• Terapi hipnosis dilakukan dalam sesi selama 30 menit, dengan teknik yang mencakup relaksasi, sugesti positif,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan kelompok kontrol. Pasien dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi yang menerima terapi hipnosis dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.</li> <li>• Perbandingan dilakukan dengan mengukur tingkat kecemasan menggunakan skala kecemasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan signifikan dalam skor kecemasan (<math>p &lt; 0.01</math>) dibandingkan dengan kelompok kontrol.</li> <li>• Rata-rata skor kecemasan pada kelompok intervensi turun dari 25 menjadi 15, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan</li> </ul>	Penelitian ini dilakukan selama enam minggu, dengan pengukuran tingkat kecemasan dilakukan pada awal penelitian dan setelah intervensi pada minggu keenam.

No	Jurnal & Penulis	Population	Intervention	Comparison	Outcome	Time
		perawatan kanker.	dan visualisasi.	sebelum dan setelah intervensi pada kedua kelompok.	perubahan yang signifikan.	
10	<i>Effect Of Combination Therapy Of Five Finger Hypnosis and Lavender Aromatherapy On Anxiety Of Ovarian Cancer Patients</i> (Heni Setiyoningsih et al., 2023)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 30 pasien wanita yang didiagnosis dengan kanker ovarium di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) di Semarang, Indonesia.</li> <li>• Pasien-pasien ini berusia antara 35 hingga 60 tahun dan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi akibat diagnosis kanker dan perawatan yang dijalani.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervensi yang diterapkan adalah kombinasi terapi hipnosis lima jari dan aromaterapi lavender, yang bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien.</li> <li>• Terapi dilakukan selama 10 menit untuk hipnosis dan 10 menit untuk aromaterapi, dengan sesi dilakukan dua kali seminggu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan kelompok kontrol. Pasien dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi yang menerima kombinasi terapi dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.</li> <li>• Perbandingan dilakukan dengan mengukur tingkat kecemasan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan setelah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan signifikan dalam skor kecemasan (<math>p = 0.000</math>) dibandingkan dengan kelompok kontrol.</li> <li>• Rata-rata skor kecemasan pada kelompok intervensi turun dari 22 menjadi 12, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan kecil dari 21 menjadi 19.</li> </ul>	Penelitian ini dilakukan selama empat minggu, dengan pengukuran tingkat kecemasan dilakukan pada awal penelitian dan setelah intervensi pada akhir periode.

No	Jurnal & Penulis	Population	Intervention	Comparison	Outcome	Time
			selama empat minggu.	intervensi pada kedua kelompok.		

Kesimpulan EBPn:

Terapi hipnotis lima jari terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien kanker pada berbagai kelompok populasi usia yang sebagian besar berada pada rentang usia muda 18 – 59 tahun. Terapi hipnotis lima jari dilakukan baik secara langsung (tatap muka) maupun melalui media digital (aplikasi *mobile*). Durasi intervensi bervariasi dari satu sesi singkat (10–20 menit) dengan intensitas intervensi berulang selama 1 hingga 7 hari.