

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Puskesmas Kupang Kota adalah salah satu dari sekian banyak Puskesmas yang beroperasi di wilayah Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Puskesmas ini berlokasi di Jalan Mohammad Hatta No. 47, Kelurahan Fatubesi, Kecamatan Kota Raja, Kota Kupang. Secara spesifik, Puskesmas Kupang Kota memiliki wilayah kerja yang mencakup beberapa kelurahan di Kecamatan Kota Raja. Kelurahan-kelurahan yang menjadi cakupan layanannya antara lain: kelurahan Fatubesi (tempat Puskesmas ini berada), kelurahan Fontein, kelurahan Bakunase, kelurahan Air Nona dan kelurahan Kuanino.

Visi Puskesmas Kupang Kota adalah terwujudnya masyarakat yang sehat, mandiri, dan sejahtera melalui pelayanan kesehatan yang berkualitas dan terjangkau. Misi Puskesmas Kupang Kota mencakup peningkatan mutu pelayanan, peningkatan sumber daya manusia yang profesional dan ramah, peningkatan sarana dan prasarana, serta peningkatan kemandirian masyarakat dan koordinasi lintas sektoral.

Program paliatif di Puskesmas Kupang Kota dilaksanakan oleh tim home care yang memberikan layanan medis, gizi, psikologis, rohani, hingga fisioterapi secara gratis pada jam kerja sesuai kebutuhan pasien. Pendekatannya bersifat holistik, mencakup aspek fisik, psikologis, spiritual, dan dukungan keluarga. Program ini didukung kolaborasi lintas sektor bersama TP PKK, Dinas Kesehatan, RSUD SK Lerik, dan Pemerintah Kota Kupang.

4.1.2. Karakteristik Partisipan

1) Partisipan 1

Partisipan pertama, Ny. M, berusia 59 tahun (lahir pada 28 Maret 1966), berjenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir SMA, dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Ny. M menyampaikan bahwa ia telah

mengetahui adanya benjolan di area dekat ketiak sejak tiga tahun yang lalu. Namun, saat itu ia tidak segera memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan karena menganggap hal tersebut sebagai sesuatu yang sepele. Pada akhir September 2024, Ny. M mulai merasakan nyeri pada area benjolan, disertai dengan pertumbuhan benjolan yang semakin membesar. Ia kemudian memeriksakan diri ke Puskesmas Kupang Kota, dan oleh dokter dirujuk ke RSUD W.Z. Johannes Kupang untuk pemeriksaan lanjutan.

Di rumah sakit rujukan, Ny. M menjalani serangkaian pemeriksaan seperti tes darah, MRI, dan mammografi. Pada bulan Oktober, dilakukan tindakan biopsi. Ketika kontrol pada bulan November 2024, dokter menyampaikan hasil pemeriksaan yang menunjukkan bahwa Ny. M didiagnosis menderita kanker payudara stadium 3B. Saat mendengar diagnosis tersebut, Ny. M mengaku merasa hancur dan sangat takut, terutama terkait biaya pengobatan serta kekhawatiran akan kematian.

Dokter kemudian menyarankan Ny. M untuk menjalani kemoterapi dan operasi. Ny. M memulai rangkaian kemoterapi, dan pada tanggal 5 Februari 2025, ia menjalani tindakan mastektomi. Hingga saat ini, Ny. M telah menyelesaikan enam siklus kemoterapi. Dalam kesehariannya, Ny. M berpenghasilan hidup dari kios kecil miliknya. Ia memiliki dua orang anak yang telah dewasa. Anak perempuan pertamanya sudah menikah, sementara anak keduanya telah lulus sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan bertugas di Soe. Selama menjalani proses pengobatan, yang selalu mendampingi Ny. M adalah anak perempuannya.

2) Partisipan 2

Partisipan kedua, Ny. A, berusia 46 tahun (lahir pada 1 April 1979), berjenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir SMA, dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Sekitar lima tahun yang lalu, Ny. A mulai menyadari adanya benjolan kecil di area payudara kanan, tepatnya di dekat puting. Pada awalnya benjolan tersebut tidak menimbulkan rasa nyeri, sehingga tidak segera diperiksakan. Namun, seiring berjalannya

waktu, benjolan tersebut semakin membesar dan mulai menimbulkan rasa nyeri. Pada bulan Juni atau Juli 2024, Ny. A memutuskan untuk memeriksakan diri ke Puskesmas Kupang Kota dengan didampingi oleh suaminya. Dokter di puskesmas kemudian merujuk Ny. A ke RSUD W.Z. Johannes Kupang untuk menjalani pemeriksaan lanjutan. Di rumah sakit tersebut, Ny. A menjalani serangkaian pemeriksaan, meliputi tes darah, mammografi, MRI, serta biopsi. Pada bulan September 2024, Ny. A didiagnosis menderita kanker payudara stadium 4. Mendengar diagnosis tersebut, Ny. A merasa seakan dunia runtuh, kehilangan arah, dan hanya bisa menangis.

Ny. A telah menjalani kemoterapi dan operasi pengangkatan payudara kanan secara total (mastektomi total) pada bulan November 2024. Namun, Ny. A sudah tidak mengingat secara pasti berapa kali ia telah menjalani kemoterapi. Suami Ny. A bekerja sebagai seorang tukang ojek, namun tetap setia mendampingi istrinya selama menjalani proses pengobatan. Ny. A memiliki tiga orang anak yang seluruhnya masih berada dalam usia sekolah.

4.1.3. Identifikasi Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Sebelum Penerapan Teknik Hipnosis Lima Jari

Tabel 4. 1
Identifikasi Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Sebelum Penerapan Teknik Hipnosis Lima Jari di Puskesmas Kota Kupang

Responden	Tingkat Kecemasan	Skor
Ny. M	Sedang	13
Ny. A	Berat	18

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 4.1 menunjukkan gambaran tingkat kecemasan pasien kanker payudara sebelum penerapan teknik hipnosis lima jari di Puskesmas Kota Kupang. Responden pertama mengalami tingkat kecemasan sedang dengan skor 13 pada *pre-test* menggunakan kuesioner GAD-7 dan responden 2 mengalami tingkat kecemasan berat dengan skor 18 pada *pre-test* menggunakan kuesioner GAD-7.

Hasil Pengkajian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi terapi hypnosis lima jari, kedua pasien mengalami kecemasan yang ditandai dengan:

1) Partisipan 1

Pada hasil pengukuran awal (*pre-test*) menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7), responden pertama menunjukkan skor 13, yang termasuk dalam kategori tingkat kecemasan sedang. Hasil pengkajian lebih lanjut terhadap partisipan ini mengungkapkan adanya beberapa gejala yang konsisten dengan kecemasan sedang, di antaranya adalah menurunnya konsentrasi atau perhatian, munculnya rasa tidak sabar, mudah tersinggung, ketegangan otot ringan, serta adanya perubahan fisiologis yang ditunjukkan melalui peningkatan tanda-tanda vital, yaitu tekanan darah 150/90 mmHg, frekuensi nadi 88 kali/menit, suhu tubuh 36,5°C, serta laju pernapasan 20 kali/menit.

Selain itu, responden juga melaporkan gejala fisik lain yang sering muncul, seperti mudah berkeringat, sering berkemih, dan sakit kepala. Faktor psikologis ini diperberat oleh kondisi medis yang sedang dialami, yaitu diagnosis kanker payudara yang diterima sejak 9 bulan lalu.

2) Partisipan 2

Pada pengukuran awal (*pre-test*) dengan menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7), responden kedua memperoleh skor 18, yang menunjukkan kategori kecemasan berat. Hasil pengkajian pada hari pertama memperlihatkan bahwa partisipan ini mengalami berbagai gejala khas kecemasan berat, seperti sulit berkonsentrasi, rasa takut berlebihan, perasaan sangat cemas, ketidaksabaran, mudah tersinggung, mudah marah, serta adanya ketegangan otot sedang. Kondisi ini juga disertai dengan peningkatan tanda-tanda vital, yakni tekanan darah 140/100 mmHg, frekuensi nadi 90 kali/menit, suhu 36,8°C, dan laju pernapasan 20 kali/menit.

Selain manifestasi psikologis tersebut, responden juga mengalami sejumlah gejala fisik yang cukup mengganggu, antara lain mudah berkeringat, sering berkemih, serta sakit kepala. Kondisi kecemasan ini semakin diperburuk oleh faktor medis, yaitu diagnosis kanker payudara yang diterima sejak 11 bulan yang lalu.

4.1.4. Identifikasi Proses Penerapan Teknik Hipnosis Lima Jari Pada Pasien Kanker Payudara

Pelaksanaan terapi hipnosis 5 jari diawali dengan proses pendekatan terhadap partisipan untuk membangun hubungan saling percaya (*trust*) antara peneliti dan pasien. Setelah dilakukan pengkajian awal terhadap tingkat kecemasan menggunakan instrumen GAD-7 dan diperoleh *informed consent*, peneliti mulai melakukan sesi terapi.

1) Partisipan 1 (Ny. M)

a. Hari Pertama (Sesi I) – Pertemuan Awal

(1) Tahap Pra-Interaksi

Peneliti memulai sesi dengan salam terapeutik dan senyum hangat. Percakapan dibuka dengan menanyakan kabar, menjelaskan tujuan penelitian, aktivitas sehari-hari, dan dukungan keluarga yang dirasakan Ny. M. Topik ini membuat terbuka dan merasa nyaman.

Selanjutnya, dilakukan pengkajian awal terhadap tingkat kecemasan menggunakan instrumen GAD-7. Skor awal Ny. M menunjukkan tingkat kecemasan sedang. Setelah diberikan penjelasan singkat dan praktek tentang terapi Hipnosis 5 Jari, Ny. M menyatakan kesediaan untuk mengikuti intervensi.

(2) Tahap Pelaksanaan

Ruangan yang tenang dan mendukung, Ny. M diposisikan duduk dengan nyaman, lalu diarahkan menarik napas dalam sebanyak tiga kali, mengosongkan pikiran dan memejamkan mata.

Proses hipnosis lima jari dipandu perlahan:

- a) Ibu jari & telunjuk: *“Bayangkan saat tubuhmu dalam keadaan sehat dan kuat.”*
- b) Ibu jari & jari tengah: *“Ingat momen bahagia bersama keluarga (suami dan anak-anak)”*
- c) Ibu jari & jari manis: *“Kenang keberhasilanmu melewati masa sulit kemoterapi.”*
- d) Ibu jari & jari kelingking: *“Bayangkan tempat terindah dan paling damai yang pernah kamu kunjungi.”*

Sesi ditutup dengan tarik napas dalam dan membuka mata perlahan, lama setiap sesi 10-15 menit. Tahap ini pasien masih di bimbing oleh peneliti.

(3) Tahap Evaluasi

Ny. M mengungkapkan bahwa masih sering merasa cemas, khawatir berlebihan, serta sulit mengendalikan pikiran, namun menyatakan kesediaannya untuk mencoba terapi hipnosis lima jari. Hasil pengkajian GAD-7 menunjukkan tingkat kecemasan sedang. Pada awal sesi tampak ekspresi wajah sedikit tegang dengan napas yang cepat, namun pasien tetap mampu mengikuti instruksi hipnosis lima jari dengan baik.

b. Hari Kedua (Sesi II)

(1) Tahap Pra-Interaksi

Interaksi kembali dibuka dengan salam terapeutik. Ny. M mengatakan bahwa tidurnya lebih nyenyak semalam dan pikirannya lebih tenang. Peneliti memvalidasi perasaan tersebut dan menjelaskan bahwa sesi hari ini melanjutkan proses relaksasi untuk memperkuat kondisi emosi positif.

(2) Tahap Pelaksanaan

Lingkungan terapi dikondisikan seperti sebelumnya. Klien duduk rileks dan diminta untuk memejamkan mata dan bernapas perlahan. Panduan hipnosis lima jari diulang, dengan

afirmasi yang sama untuk memperkuat asosiasi positif dibangun melalui hipnosis lima jari dengan menghubungkan setiap sentuhan jari pada pengalaman menyenangkan, seperti kondisi tubuh yang sehat, momen bahagia bersama keluarga, keberhasilan melewati kemoterapi, serta bayangan tempat yang indah dan damai. Hal ini membantu mengalihkan pikiran dari kecemasan menuju rasa tenang, optimis, dan lebih rileks.

(3) Tahap Evaluasi

Setelah intervensi hipnosis lima jari, Ny. M menyampaikan bahwa tidurnya lebih nyenyak dan pikirannya terasa lebih tenang dibanding sebelumnya. Pasien juga merasa lebih rileks serta optimis setelah mengingat momen-momen positif yang diarahkan selama sesi. Secara objektif, pasien tampak dengan ekspresi wajah lebih rileks, postur tubuh tenang, dan pola napas teratur. Selama proses, pasien mampu mengikuti instruksi dengan baik hingga sesi selesai. Hasil pengkajian juga menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tingkat kecemasan jika dibandingkan dengan sesi sebelumnya.

c. Hari Ketiga (Sesi III)

(1) Tahap Pra-Interaksi

Peneliti kembali menyapa dengan salam terapeutik dan membuka obrolan ringan. Ny. M mengatakan bahwa ia merasa lebih ringan secara emosional selama dua hari terakhir. Peneliti menjelaskan bahwa sesi hari ketiga ini bertujuan untuk menguatkan hasil terapi dan mengevaluasi perubahan kondisi.

(2) Tahap Pelaksanaan

Prosedur hipnosis lima jari dilakukan seperti pada sesi sebelumnya. Kali ini, Ny. M tampak semakin cepat mencapai kondisi relaksasi dan melakukannya secara mandiri. Ia melakukan afirmasi dengan suara hati yang tenang dan postur

tubuh yang stabil. Visualisasi tempat damai berlangsung lebih mendalam, dan klien terlihat sangat menikmati prosesnya.

(3) Tahap Evaluasi

Ny. M menyampaikan bahwa selama dua hari terakhir ia merasa lebih ringan secara emosional. Setelah menjalani terapi, ia mengaku lebih siap menghadapi pengobatan lanjutan, tidak mudah panik, serta merasa memiliki cara baru untuk menenangkan diri secara mandiri melalui hipnosis lima jari. Secara objektif, pasien tampak lebih cepat mencapai kondisi relaksasi, mampu melakukan afirmasi dengan tenang, mempertahankan postur tubuh yang stabil, dan terlihat menikmati proses visualisasi tempat damai. Hasil pengukuran GAD-7 menunjukkan penurunan skor dari 13 menjadi 8, yang berarti tingkat kecemasan berkurang dari kategori sedang menjadi ringan.

2) Partisipan 2 (Ny. A)

a. Hari Pertama (Sesi I) – Pertemuan Awal

(1) Tahap Pra-Interaksi

Pertemuan dimulai dengan salam terapeutik oleh peneliti kepada Ny. A, disertai kontak mata, nada suara yang lembut, dan sikap empatik. Percakapan ringan dilakukan mengenai aktivitas harian dan bagaimana Ny. A menjalani proses pengobatan sejauh ini. Ia menceritakan tentang dukungan suami dan anak-anak, serta kekhawatirannya menghadapi sisa pengobatan.

Peneliti kemudian menjelaskan secara singkat tentang terapi Hipnosis 5 Jari dan tujuannya dalam membantu menurunkan kecemasan. Setelah diberikan penjelasan dan memperoleh persetujuan, kontrak waktu dan tempat pelaksanaan disepakati bersama. Skor awal GAD-7 menunjukkan tingkat kecemasan berat (18).

(2) Tahap Pelaksanaan

Peneliti menciptakan suasana yang kondusif, menyesuaikan pencahayaan dan memastikan tidak ada gangguan suara. Ny. A diposisikan tidur dengan nyaman. Ia dipandu untuk menarik napas dalam secara perlahan sebanyak 3 kali dan menutup mata. Setelah tampak tenang, peneliti memandu proses hipnosis lima jari dengan afirmasi positif berikut:

- a) Ibu jari & telunjuk: *“Ingat saat tubuhmu sehat dan kuat. Engkau bisa melakukan apapun yang kamu inginkan.”*
- b) Ibu jari & jari tengah: *“Ingat momen indah bersama suami dan anak-anak tercinta.”*
- c) Ibu jari & jari manis: *“Ingat saat berhasil menjalani kemoterapi dengan tabah. Itu bentuk penghargaan pada dirimu.”*
- d) Ibu jari & kelingking: *“Bayangkan tempat terindah dan nyaman mungkin saat liburan bersama keluarga.”*

Setelah semua afirmasi dilakukan, Ny. A diminta kembali menarik napas dalam 3 kali dan membuka mata perlahan, Tahap ini klien masih dibimbing oleh peneliti.

(3) Tahap Evaluasi

Setelah sesi hipnosis lima jari pertama, Ny. A masih mengeluhkan rasa cemas dan khawatir yang sama, terutama terkait sisa pengobatan yang harus dijalani. Namun, pasien menyatakan bersedia untuk melanjutkan terapi pada pertemuan berikutnya. Secara objektif, ekspresi wajah pasien masih tampak tegang, dan skor GAD-7 tetap berada pada kategori cemas berat (18). Meski demikian, selama sesi berlangsung pasien mampu mengikuti instruksi dengan baik, dan terlihat mulai beradaptasi dengan teknik relaksasi yang diajarkan.

b. Hari Kedua (Sesi II)

(1) Tahap Pra-Interaksi

Sesi kedua dimulai dengan salam terapeutik dan komunikasi terapeutik ringan. Ny. A mengatakan Ny. A masih sering terbangun di malam hari, namun setelah terapi hipnosis lima jari tidurnya mulai lebih nyenyak. Secara psikologis ia masih cemas terhadap sisa pengobatan, tetapi mulai merasa lebih tenang dan termotivasi melanjutkan terapi. Dari aspek sosial, ia mendapat dukungan penuh dari suami dan anak-anak yang menjadi sumber kekuatannya. Secara spiritual, Ny. A memiliki keyakinan kuat, rajin berdoa, dan memandang sakit sebagai ujian yang harus dijalani dengan sabar.

(2) Tahap Pelaksanaan

Lingkungan terapi kembali diatur agar tenang. Ny. A dipandu dalam posisi duduk santai, menarik napas dalam 3 kali, dan memejamkan mata. Prosedur hipnosis lima jari dilakukan dengan afirmasi yang sama. Saat membayangkan momen bersama keluarga, ia terlihat tersenyum dan terlihat lebih damai. Tahap ini klien masih dibimbing oleh peneliti.

(3) Tahap Evaluasi

Ny. A melaporkan tidurnya mulai lebih nyenyak meski masih kadang terbangun, serta merasa lebih tenang dan termotivasi menjalani terapi. Selama sesi, ia tampak rileks, tersenyum saat membayangkan momen bersama keluarga, dengan postur tubuh stabil dan napas teratur. Pasien mampu mengikuti instruksi dengan baik, dan hasil evaluasi menunjukkan adanya kecenderungan penurunan kecemasan meski masih dalam kategori berat.

c. Hari Ketiga (Sesi III)

(1) Tahap Pra-Interaksi

Interaksi dibuka dengan salam terapeutik. Peneliti menanyakan kabar dan pengalaman setelah sesi sebelumnya. Ny. A menyampaikan bahwa ia merasa lebih percaya diri dan tidak lagi takut saat mendengar kata “kemoterapi. Secara objektif tampak lebih rileks dengan ekspresi wajah tenang dan kontak mata baik, tidak menunjukkan tanda gelisah, serta pola pernapasan teratur dan dalam. Pasien tidak mengeluhkan jantung berdebar maupun keringat dingin seperti sebelumnya, menandakan adanya respon fisik positif terhadap penurunan kecemasan.juga saat merasa cemas.

(2) Tahap Pelaksanaan

Terapi dilanjutkan sesuai prosedur hari sebelumnya. Afirmasi dilakukan dengan penuh kesadaran dan ketenangan. Peneliti memandu dengan intonasi lembut, memberikan waktu lebih lama untuk setiap afirmasi agar klien benar-benar menginternalisasi makna positif dari pengalaman-pengalaman tersebut.

(3) Tahap Evaluasi

Setelah sesi, peneliti mengevaluasi tingkat kecemasan dengan instrumen GAD-7. Skor menurun dari awalnya 18 (cemas berat) menjadi 14 (cemas sedang). Ny. A mengungkapkan rasa syukur dan menyatakan bahwa ia merasa “jauh lebih kuat secara batin.”

Ia juga merasa bahwa teknik ini dapat digunakan secara mandiri di rumah saat ia merasa mulai gelisah. Peneliti menyepakati bahwa sesi berikutnya dapat dilakukan sesuai kebutuhan klien. Pertemuan diakhiri dengan salam penuh empati dan pesan positif.

4.1.5. Evaluasi Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Setelah Penerapan Teknik Hipnosis Lima Jari

Tabel 4. 2
Evaluasi Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Setelah
Penerapan Teknik Hipnosis Lima Jari di Puskesmas Kota Kupang
Tahun 2025

Responden	Hasil <i>Pre-test</i> Kuesioner GAD-7	Hasil <i>Post-test</i> Kuesioner GAD-7
Ny. M	13 (Sedang)	8 (Ringan)
Ny. A	18 (Berat)	14 (Sedang)

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 4.2 menunjukkan Gambaran tingkat kecemasan pasien kanker payudara setelah penerapan teknik hipnosis lima jari di Puskesmas Kota Kupang. Responden pertama mengalami penurunan tingkat kecemasan dari sedang (13) menjadi ringan dengan skor 8 pada *post-test* menggunakan kuesioner GAD-7 dan responden 2 mengalami penurunan tingkat kecemasan dari berat (18) menjadi sedang dengan skor 14 pada *post-test* menggunakan kuesioner GAD-7.

1) Partisipan 1 (Ny. M)

Evaluasi tingkat kecemasan pasien kanker payudara setelah penerapan teknik hipnosis lima jari di Puskesmas Kota Kupang menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada responden pertama. Pada pengukuran awal menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7), responden pertama (Ny. M) mendapatkan skor 13, yang berada dalam kategori kecemasan sedang. Namun, setelah mengikuti sesi hipnosis lima jari selama tiga hari, skor kecemasan menurun menjadi 8, yang menunjukkan kategori kecemasan ringan.

Secara lebih rinci, hasil evaluasi tiap butir pertanyaan GAD-7 menggambarkan adanya perubahan yang konsisten ke arah perbaikan. Pada pertanyaan pertama, “*Apakah Anda merasa gugup, cemas, atau gelisah?*”, Ny. M memberikan skor 2 pada awal pengkajian, yang berarti gejala dialami lebih dari separuh hari dalam dua minggu terakhir. Pada

evaluasi hari ketiga, skor menurun menjadi 1, menunjukkan bahwa intensitas gejala berkurang.

Pertanyaan kedua, “*Apakah Anda tidak dapat menghentikan atau mengontrol kekhawatiran?*”, dijawab dengan skor 1 baik pada pengkajian awal maupun saat evaluasi, menandakan bahwa gejala ini hanya muncul beberapa hari dan tidak mengalami perubahan signifikan. Pada pertanyaan ketiga, “*Apakah Anda terlalu banyak mengkhawatirkan berbagai hal?*”, skor awal 2 menurun menjadi 1 setelah intervensi, yang mengindikasikan adanya peningkatan kemampuan dalam mengendalikan kekhawatiran berlebih.

Untuk pertanyaan keempat, “*Apakah Anda sulit merasa santai?*”, skor awal 2 turun menjadi 1, menunjukkan adanya perbaikan dalam kemampuan mencapai kondisi relaksasi. Selanjutnya, pertanyaan kelima, “*Apakah Anda merasa sangat gelisah sehingga sulit untuk diam?*”, awalnya diberi skor 2, kemudian menurun menjadi 1, yang menandakan berkurangnya gejala kegelisahan motorik.

Pada pertanyaan keenam, “*Apakah Anda menjadi mudah tersinggung dan mudah marah?*”, skor awal 3 (gejala cukup berat) mengalami penurunan menjadi 2, menandakan adanya perbaikan dalam pengelolaan emosi dan kontrol diri. Pertanyaan ketujuh, “*Apakah Anda merasa takut seolah-olah sesuatu yang buruk akan terjadi?*”, awalnya dijawab dengan skor 2 dan menurun menjadi 1 pada evaluasi, menunjukkan bahwa rasa takut berlebihan juga mulai mereda..

2) Partisipan 2 (Ny. A)

Evaluasi tingkat kecemasan pasien kanker payudara setelah penerapan teknik hipnosis lima jari di Puskesmas Kota Kupang pada responden kedua menunjukkan adanya perbaikan kondisi emosional meskipun belum sepenuhnya signifikan. Pada pengukuran awal menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7), responden kedua (Ny. A) memperoleh skor 18, yang termasuk kategori kecemasan berat. Setelah tiga hari mengikuti sesi hipnosis lima jari, skor

kecemasan menurun menjadi 14, yang menunjukkan kategori kecemasan sedang.

Secara lebih detail, jawaban responden terhadap setiap pertanyaan dalam kuesioner GAD-7 menggambarkan adanya penurunan gejala pada beberapa aspek. Pada pertanyaan pertama, "*Apakah Anda merasa gugup, cemas, atau gelisah?*", Ny. A memberikan skor 3 pada awal pengkajian (gejala hampir setiap hari), kemudian menurun menjadi 2 pada hari ketiga, menunjukkan adanya perbaikan emosional. Pada pertanyaan kedua, "*Apakah Anda tidak dapat menghentikan atau mengontrol kekhawatiran?*", skor awal 2 tetap sama pada evaluasi, yang berarti kemampuan untuk mengendalikan kekhawatiran masih menjadi tantangan.

Pertanyaan ketiga, "*Apakah Anda terlalu banyak mengkhawatirkan berbagai hal?*", awalnya dijawab dengan skor 3 dan menurun menjadi 2 pada evaluasi, menandakan adanya pengurangan intensitas kekhawatiran berlebih. Pada pertanyaan keempat, "*Apakah Anda sulit merasa santai?*", skor tetap 2 baik pada awal maupun evaluasi, menunjukkan bahwa kemampuan relaksasi belum mengalami perubahan berarti. Selanjutnya, pertanyaan kelima, "*Apakah Anda merasa sangat gelisah sehingga sulit untuk diam?*", juga menunjukkan skor tetap 2, menandakan gejala kegelisahan motorik masih dialami secara konsisten.

Pada pertanyaan keenam, "*Apakah Anda menjadi mudah tersinggung dan mudah marah?*", Ny. A memberikan skor 3 pada awal, yang kemudian menurun menjadi 2 pada evaluasi hari ketiga, menandakan adanya perbaikan dalam pengendalian emosi. Pertanyaan terakhir, "*Apakah Anda merasa takut seolah-olah sesuatu yang buruk akan terjadi?*", awalnya dijawab dengan skor 3 dan menurun menjadi 2, yang mengindikasikan mulai meredanya rasa takut berlebihan serta kecemasan antisipatoris setelah intervensi.

4.2. Pembahasan

4.2.1. Karakteristik Partisipan

Partisipan dalam penelitian terdiri 2 orang partisipan, partisipan pertama, Ny. M, adalah seorang perempuan berusia 59 tahun, sedangkan partisipan kedua, Ny. A, berusia 46 tahun. Keduanya merupakan pasien kanker payudara yang menjalani pengobatan di fasilitas layanan primer dan lanjutan. Secara biologis, jenis kelamin perempuan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kanker payudara dibandingkan laki-laki, karena struktur jaringan payudara yang lebih kompleks dan sensitivitas terhadap hormon estrogen serta progesteron yang dapat memicu pertumbuhan sel abnormal pada jaringan payudara (Wulandari et al., 2017; WHO, 2021).

Usia merupakan salah satu faktor risiko utama kanker payudara. Menurut American Cancer Society (2022), lebih dari 80% kasus kanker payudara terjadi pada perempuan berusia di atas 50 tahun, karena seiring bertambahnya umur, terjadi akumulasi mutasi genetik dan perubahan hormonal yang meningkatkan kerentanan terhadap kanker. Hal ini sesuai dengan penelitian Kemenkes RI (2022) yang menyebutkan bahwa insiden kanker payudara meningkat tajam pada usia ≥ 40 tahun, dengan puncak pada usia 50–59 tahun. Dengan demikian, Ny. M berada pada kelompok usia risiko tinggi, sedangkan Ny. A meskipun lebih muda, tetap termasuk kelompok rentan karena insiden pada usia 40-an juga cukup tinggi di Indonesia.

Kedua partisipan memiliki latar belakang pendidikan terakhir setingkat SMA. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku deteksi dini kanker payudara. Menurut penelitian Andriani dkk. (2018) di Jakarta, tingkat pendidikan rendah berhubungan dengan rendahnya kesadaran melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) maupun

pemeriksaan klinis, sehingga berisiko datang berobat pada stadium lanjut. Penelitian Handayani dkk. (2020) di Yogyakarta juga menunjukkan bahwa keterlambatan pasien kanker payudara dalam mencari pertolongan medis signifikan berhubungan dengan pendidikan, di mana pasien dengan pendidikan lebih rendah cenderung terlambat berobat. Dengan demikian, partisipan dengan pendidikan SMA dapat dikategorikan memiliki pengetahuan terbatas terhadap kanker, sehingga perlu edukasi khusus dari tenaga kesehatan.

Tingkat pendidikan dan pekerjaan menjadi faktor penting dalam proses pengambilan keputusan terkait layanan kesehatan. Menurut Sitanggang et al. (2024), rendahnya pendidikan dapat berkontribusi terhadap keterlambatan pengobatan karena minimnya pengetahuan tentang deteksi dini, serta terbatasnya akses terhadap informasi kesehatan.

Kedua partisipan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Status pekerjaan memengaruhi akses terhadap layanan kesehatan, terutama terkait dengan pendapatan dan kemandirian dalam pengambilan keputusan kesehatan. Menurut penelitian Sutantri dkk. (2019), pasien yang tidak bekerja atau hanya sebagai ibu rumah tangga memiliki keterbatasan finansial sehingga lebih bergantung pada keluarga untuk biaya pemeriksaan maupun pengobatan kanker. Hal ini dapat menyebabkan keterlambatan dalam mencari pertolongan. Penelitian Yulianti dkk. (2021) juga menguatkan bahwa perempuan dengan status ibu rumah tangga lebih rentan mengalami hambatan akses kesehatan dibanding mereka yang bekerja dan memiliki penghasilan tetap. Oleh karena itu, kedua partisipan sangat membutuhkan dukungan keluarga, baik dalam pengambilan keputusan maupun pembiayaan untuk mengakses layanan kesehatan. Tingkat pendidikan dan pekerjaan menjadi faktor penting dalam proses pengambilan keputusan terkait layanan kesehatan. Menurut

Sitanggang et al. (2024), rendahnya pendidikan dapat berkontribusi terhadap keterlambatan pengobatan karena minimnya pengetahuan tentang deteksi dini, serta terbatasnya akses terhadap informasi kesehatan.

Berdasarkan uraian tersebut, karakteristik partisipan (umur, pendidikan, pekerjaan) saling berhubungan erat dengan kerentanan terhadap kanker payudara. Usia ≥ 40 tahun meningkatkan risiko biologis, pendidikan menengah (SMA) membatasi pengetahuan tentang deteksi dini, dan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dapat memperlambat akses pelayanan kesehatan. Penelitian-penelitian sebelumnya (Andriani dkk., 2018; Handayani dkk., 2020; Sutantri dkk., 2019; Yulianti dkk., 2021) mendukung bahwa faktor sosiodemografi tersebut sangat memengaruhi keterlambatan diagnosis dan prognosis kanker payudara.

4.2.2. Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Sebelum Penerapan Teknik Hipnosis Lima Jari

Hasil pengkajian awal menunjukkan bahwa responden pertama, Ny. M, mengalami kecemasan pada tingkat sedang dengan skor 13 pada pre-test GAD-7. Gejala yang ditunjukkan meliputi mudah tersinggung, ketidaksabaran, penurunan konsentrasi, ketegangan otot ringan, serta peningkatan tanda-tanda vital seperti tekanan darah 150/90 mmHg dan denyut nadi 88 kali per menit. Selain itu, responden juga melaporkan gejala fisik berupa sakit kepala, berkeringat, dan sering buang air kecil. Gambaran ini mencerminkan adanya kecemasan yang signifikan namun masih dalam kategori sedang, yang memerlukan penanganan secara psikologis.

Sementara itu, responden kedua, Ny. A, menunjukkan kecemasan berat dengan skor 18 pada pre-test GAD-7. Ia mengalami gejala yang lebih kompleks seperti sangat cemas, ketakutan berlebih, ketegangan otot yang lebih intens, mudah marah, serta

kesulitan berkonsentrasi. Tanda vital juga menunjukkan respon fisiologis terhadap kecemasan, dengan tekanan darah 140/100 mmHg dan nadi 90 kali per menit. Gejala fisik seperti sering berkemih, berkeringat, dan sakit kepala juga dilaporkan. Tingginya skor GAD-7 memperkuat indikasi bahwa intervensi psikologis sangat diperlukan untuk mengatasi gangguan kecemasan berat yang dialaminya.

Menurut teori stres dan koping dari Lazarus dan Folkman, reaksi kecemasan muncul sebagai akibat dari ketidakmampuan individu dalam menghadapi tuntutan yang dirasakan melebihi kapasitas dirinya (bin Zuhadi, 2023). Dalam konteks pasien kanker payudara, kecemasan sering kali bersumber dari ketakutan akan hasil pengobatan, perubahan fisik akibat penyakit, serta dampak psikososial yang menyertainya. Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan untuk memberikan intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup aspek emosional dan mental pasien.

Penelitian oleh Harisandy, Alvian, dkk. juga menunjukkan bahwa teknik hipnosis lima jari efektif menurunkan tingkat nyeri dan kecemasan pada pasien kanker. Teknik hipnosis lima jari yang diterapkan dalam studi ini bekerja dengan mengalihkan fokus pikiran pasien dari kecemasan ke dalam kondisi relaksasi yang lebih dalam, sehingga diharapkan mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam munculnya gejala stres (Harisandy et al., 2023).

Dengan demikian, data pre-test yang diperoleh dari kedua responden menggambarkan bahwa sebelum intervensi diterapkan, pasien memang berada dalam kondisi kecemasan yang nyata, baik sedang maupun berat. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan untuk intervensi psikologis sangat tinggi. Teknik hipnosis lima jari diposisikan sebagai alternatif nonfarmakologis yang aman, mudah

dilakukan, dan berpotensi efektif dalam membantu pasien mengontrol emosinya, meningkatkan ketenangan, serta meningkatkan kualitas hidup selama proses pengobatan kanker.

4.2.3. Proses Penerapan Teknik Hipnosis Lima Jari Pada Pasien Kanker Payudara

Proses penerapan teknik hipnosis lima jari pada pasien kanker payudara dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap selama tiga hari berturut-turut. Pada pertemuan pertama, peneliti melakukan pengukuran tanda-tanda vital dan tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7). Hasil awal menunjukkan bahwa Ny. M dan Ny. A berada pada tingkat kecemasan yang berbeda, namun keduanya menunjukkan gejala kecemasan yang signifikan. Setelah diberikan penjelasan dan demonstrasi tentang langkah-langkah teknik hipnosis lima jari, kedua responden mampu mempraktikkannya, meskipun belum tampak perubahan signifikan dalam tingkat kecemasan setelah sesi pertama.

Teknik hipnosis lima jari adalah metode relaksasi mandiri yang melibatkan gerakan lima jari tangan yang dikaitkan dengan afirmasi atau ingatan positif. Menurut teori *self-hypnosis* dan terapi kognitif-*behavioral*, penggunaan afirmasi dalam hipnosis membantu pasien mengakses pikiran bawah sadar dan menanamkan sugesti positif untuk mengurangi kecemasan. Pada tahap awal, efektivitas teknik ini memang belum langsung terlihat, mengingat pasien masih dalam proses belajar dan adaptasi terhadap metode yang relatif baru bagi mereka.

Pada pertemuan kedua, kemampuan masing-masing responden dievaluasi kembali. Ny. M menunjukkan perkembangan yang baik dengan mampu melakukan teknik secara mandiri tanpa bimbingan peneliti. Sebaliknya, Ny. A masih memerlukan penguatan dan bantuan untuk mengingat urutan langkah-langkah

terapi. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran bertahap (gradual learning theory), yang menjelaskan bahwa dalam proses terapi, efektivitas akan meningkat seiring pengulangan, konsistensi, dan dukungan yang diberikan kepada pasien (Tabun et al., 2022). Meskipun masih terdapat gejala kecemasan seperti gelisah dan ketegangan otot ringan, proses belajar mandiri mulai terbentuk.

Pada pertemuan ketiga, perubahan yang lebih signifikan mulai terlihat. Baik Ny. M maupun Ny. A sudah mampu menerapkan teknik hipnosis lima jari secara mandiri tanpa bantuan. Evaluasi klinis dan respons verbal pasien menunjukkan adanya pergeseran fokus dari kecemasan terhadap penyakit ke arah pengalaman positif dan penuh makna dari masa lalu. Respon Ny. A yang mengingat dirinya sebagai wanita yang aktif, produktif, dan bahagia, serta Ny. M yang mengenang keberhasilan membesarkan anak-anak dan kehidupan sosialnya yang semarak, menjadi indikator bahwa teknik ini mampu memunculkan citra diri positif dan memperkuat aspek emosional yang menenangkan.

Setelah tiga hari terapi, pengukuran ulang menggunakan GAD-7 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan Ny. M menurun menjadi 8, yang tergolong dalam kecemasan ringan. Sementara itu, Ny. A menunjukkan penurunan dari kecemasan berat ke sedang, dengan skor GAD-7 sebesar 14. Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun tingkat kecemasan belum hilang sepenuhnya, teknik hipnosis lima jari telah memberikan dampak positif terhadap pengelolaan emosi dan penurunan gejala pada kedua responden dalam waktu singkat.

4.2.4. Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Setelah Penerapan Teknik Hipnosis Lima Jari

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan setelah penerapan teknik hipnosis lima jari selama tiga hari menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua pasien kanker

payudara di Puskesmas Kota Kupang. Pengukuran menggunakan instrumen *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) pada hari ketiga memperlihatkan bahwa responden pertama (Ny. M) mengalami penurunan dari tingkat kecemasan sedang ke ringan, dengan skor post-test sebesar 8. Sementara itu, responden kedua (Ny. A) menunjukkan penurunan dari kecemasan berat menjadi kecemasan sedang, dengan skor GAD-7 sebesar 14. Perubahan ini menjadi indikator bahwa intervensi teknik hipnosis lima jari memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis pasien.

Hipnosis lima jari merupakan bentuk terapi sugestif yang menekankan pada fokus pikiran terhadap hal-hal positif dan menenangkan (Listi, 2023). Terapi ini melibatkan gerakan jari yang dikaitkan dengan afirmasi atau ingatan positif, sehingga memicu rasa tenang dan mengurangi ketegangan. Menurut teori *guided imagery* dan relaksasi progresif, tubuh dan pikiran saling berhubungan erat, di mana kondisi mental yang tenang dapat memengaruhi respons fisiologis secara positif, termasuk menurunkan tekanan darah, menstabilkan detak jantung, serta meredakan gejala somatik yang sering muncul pada pasien cemas (Mulyadi & Kholida, 2021).

Penurunan skor GAD-7 pada Ny. M terlihat pada beberapa item pertanyaan. Pada item 1 (*Apakah Anda merasa gugup, cemas, atau gelisah?*), item 2 (*Apakah Anda terlalu banyak mengkhawatirkan berbagai hal?*), item 3 (*Apakah Anda merasakan sangat gelisah sehingga sulit untuk diam?*), dan item 4 (*Apakah Anda merasa takut seolah-olah sesuatu yang buruk akan terjadi?*), perasaan tersebut yang sebelumnya muncul 4–5 hari dalam seminggu berkurang menjadi 2–3 hari dalam seminggu setelah mengikuti terapi hipnosis lima jari. Selain itu, pada item 6 (*Apakah Anda menjadi mudah tersinggung dan mudah marah?*), Ny. M yang

awalnya hampir setiap hari merasakan hal tersebut, mengalami penurunan frekuensi menjadi 3–4 hari dalam seminggu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor GAD-7 pada Ny. M setelah mendapatkan terapi hipnosis lima jari. Penurunan ini terutama terlihat pada item pertanyaan yang berkaitan dengan gejala inti kecemasan, yaitu merasa gugup atau cemas, terlalu banyak mengkhawatirkan sesuatu, gelisah hingga sulit diam, serta rasa takut seolah-olah sesuatu yang buruk akan terjadi. Sebelum intervensi, gejala-gejala tersebut dialami 4–5 hari dalam seminggu, namun setelah intervensi berkurang menjadi 2–3 hari dalam seminggu. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan dalam pengendalian pikiran dan perasaan cemas pada pasien. Selain itu, perubahan juga tampak pada gejala iritabilitas (item 6 GAD-7: mudah tersinggung atau marah). Sebelumnya, Ny. M hampir setiap hari mengalami kondisi ini, namun setelah terapi frekuensinya menurun menjadi 3–4 hari dalam seminggu. Temuan ini menunjukkan bahwa hipnosis lima jari tidak hanya berdampak pada gejala kognitif (pikiran cemas dan khawatir), tetapi juga pada gejala emosional seperti mudah marah atau tersinggung.

Pada Ny. A, penurunan skor GAD-7 terlihat pada beberapa item pertanyaan, yaitu: item 1 (*Apakah Anda merasa gugup, cemas, atau gelisah?*), item 2 (*Apakah Anda terlalu banyak mengkhawatirkan berbagai hal?*), item 3 (*Apakah Anda menjadi mudah tersinggung dan mudah marah?*), dan item 4 (*Apakah Anda merasa takut seolah-olah sesuatu yang buruk akan terjadi?*). Sebelum intervensi, gejala-gejala tersebut hampir setiap hari dirasakan oleh Ny. A. Setelah mengikuti terapi hipnosis lima jari, frekuensinya menurun menjadi sekitar 4 hari dalam seminggu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada Ny. A terjadi penurunan skor GAD-7 setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari. Penurunan terlihat pada item 1 (*merasa gugup, cemas, atau gelisah*),

item 2 (*terlalu banyak mengkhawatirkan berbagai hal*), item 3 (*mudah tersinggung dan mudah marah*), serta item 4 (*perasaan takut seolah-olah sesuatu yang buruk akan terjadi*). Sebelum intervensi, keempat gejala tersebut hampir setiap hari dialami oleh Ny. A, namun setelah intervensi frekuensinya berkurang menjadi 4 hari dalam seminggu. Hal ini menunjukkan adanya penurunan intensitas kecemasan dan iritabilitas setelah pasien mendapatkan intervensi hipnosis lima jari.

Penurunan kecemasan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati dkk. (2020) yang melaporkan bahwa teknik hipnosis lima jari efektif menurunkan kecemasan pada pasien preoperasi dengan hasil penurunan skor signifikan setelah intervensi. Demikian pula, Sari dan Hidayat (2021) menemukan bahwa pasien kanker yang mendapatkan terapi relaksasi hipnosis mengalami penurunan skor GAD-7 dibandingkan kelompok kontrol. Mekanisme kerja hipnosis lima jari adalah memberikan sugesti positif melalui stimulasi indera, yang dapat memicu relaksasi fisik dan menekan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga gejala cemas dan iritabilitas berkurang.

Penelitian Kusuma & Handayani (2019) juga menjelaskan bahwa hipnosis lima jari mampu mengalihkan perhatian pasien dari pikiran negatif ke kondisi relaksasi melalui pengulangan sugesti, yang berdampak pada penurunan kecemasan. Dengan demikian, hasil yang diperoleh pada Ny. M konsisten dengan bukti empiris bahwa hipnosis lima jari dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan kecemasan, terutama pada pasien dengan penyakit kronis seperti kanker payudara. Hasil pada Ny. A menunjukkan bahwa hipnosis lima jari bukan hanya menurunkan gejala kognitif kecemasan (seperti gugup, khawatir, dan rasa takut berlebihan), tetapi juga berdampak pada gejala emosional (mudah marah/iritabel). Hal ini memperkuat bukti bahwa intervensi

nonfarmakologis seperti hipnosis lima jari dapat menjadi strategi efektif untuk membantu pasien kanker dalam mengatasi kecemasan.

Hal ini selaras dengan prinsip *cognitive restructuring* dalam terapi kognitif-*behavioral* (CBT), yang membantu pasien mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Responden Ny. M misalnya, mengingat momen bersama keluarganya dan pencapaian anaknya, sementara Ny. A mengingat masa aktif bekerja dan momen pulang ke kampung halaman, yang membuat mereka merasa lebih tenang dan termotivasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk, mendukung hasil ini, di mana terapi hipnosis terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan gangguan tidur pada pasien kanker melalui sugesti positif yang menenangkan (Putri et al., 2024). Studi lain oleh Pambudi dkk, juga menyebutkan bahwa teknik hipnosis lima jari secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada pasien sebelum tindakan medis, menunjukkan bahwa pendekatan hipnosis dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang bermanfaat dalam pengelolaan kondisi psikologis pasien kanker (Pambudi, 2025). Dalam konteks ini, penerapan teknik hipnosis lima jari yang sederhana dan bisa dilakukan sendiri memiliki kelebihan karena dapat diterapkan secara fleksibel tanpa alat khusus, menjadikannya intervensi yang efisien di fasilitas kesehatan tingkat pertama seperti Puskesmas.

Meskipun penurunan kecemasan yang dialami Ny. A belum mencapai tingkat ringan, perubahan dari kecemasan berat ke sedang tetap merupakan pencapaian yang berarti. Hal ini menunjukkan bahwa setiap pasien memiliki proses adaptasi yang berbeda terhadap terapi. Durasi, intensitas, dan kedalaman sugesti dapat memengaruhi efektivitas hipnosis. Oleh karena itu, dibutuhkan evaluasi berkelanjutan dan pelatihan mandiri bagi pasien agar teknik ini dapat

terus digunakan di luar sesi penelitian untuk memperoleh manfaat jangka panjang.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi pasca terapi menunjukkan bahwa teknik hipnosis lima jari memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara. Terapi ini berhasil membantu pasien mengalihkan fokus dari rasa takut dan ketidakpastian menjadi kenangan positif dan rasa percaya diri. Dengan demikian, teknik hipnosis lima jari dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang layak diterapkan di layanan kesehatan primer untuk mendukung penanganan psikologis pasien kanker, khususnya dalam mengelola kecemasan yang sering kali menyertai perjalanan penyakit mereka.

4.3. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian hanya dilakukan di satu lokasi, yaitu Puskesmas Kupang Kota, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan ke fasilitas kesehatan lain dengan karakteristik yang berbeda. Selain itu, jumlah sampel yang digunakan relatif kecil, sehingga representativitas terhadap populasi pasien kanker payudara secara keseluruhan masih terbatas. Efektivitas teknik hipnosis lima jari juga sangat bergantung pada tingkat sugestibilitas masing-masing individu, sehingga respons terhadap intervensi bisa bervariasi. Penelitian ini juga memiliki durasi intervensi yang singkat, sehingga belum dapat mengevaluasi dampak jangka panjang terhadap tingkat kecemasan pasien. Di samping itu, faktor psikososial lain seperti dukungan keluarga, kondisi emosional, dan pengalaman pribadi pasien yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan tidak sepenuhnya dikendalikan. Terakhir, instrumen pengukuran kecemasan yang digunakan bersifat subjektif dan bergantung pada persepsi masing-masing responden, sehingga memungkinkan adanya bias dalam penilaian.