

Pengaruh *Five Fingers Technique* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Pre Operasi

Tiara Amelia^{1*}, Rani Lisa Indra² dan T. Abdur Rasyid³

1. Universitas Hang Tuah Pekanbaru
2. Universitas Hang Tuah Pekanbaru
3. Universitas Hang Tuah Pekanbaru

*Email Corresponding: tiaraamelia1572@gmail.com

Kata Kunci:	Abstrak: Terdapat beberapa respon psikologis pasien pre operasi salah satunya adalah kecemasan.
<i>Five fingers technique</i> , Kecemasan, Kanker, Pre Operasi	Penelitian ini memberikan kontribusi yang berharga terhadap pemahaman tentang manajemen kecemasan pada pasien kanker pre operasi melalui pendekatan non-farmakologis. Kekuatan utama penelitian ini adalah penggunaan instrumen yang valid, yaitu State Anxiety Inventory (SAI). Jumlah sampel yang relatif kecil (15 orang) dan desain tanpa kelompok kontrol dapat mempengaruhi generalisasi temuan. Selain itu, semua responden berjenis kelamin perempuan dengan latar belakang pendidikan dan status pernikahan yang serupa mungkin membatasi keberagaman hasil yang diperoleh. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh <i>five fingers technique</i> pada pasien kanker pre operasi. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif desain Quasy Eksperimental dengan <i>without control group</i> . Populasi penelitian ini seluruh pasien kanker pre operasi yang dirawat diruang dengan sampel 15 orang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu pasien usia dewasa yang mengidap kanker dan H-1 menjalani pembedahan. Instrumen penelitian yang digunakan kuesioner penilaian kecemasan State Anxiety Inventroy (SAI). Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dengan menggunakan uji distribusi frekuensi, tendency central dan bivariat dengan paired t test. Hasil analisis univariat dan bivariat yaitu responden dalam penelitian ini keseluruhan berjenis kelamin perempuan 15 orang, mayoritas tingkat pendidikan terakhir yaitu SD, mayoritas sudah menikah, mayoritas tidak pernah melakukan operasi sebelumnya. dan akan menjalani pembedahan mastektomi serta mayoritas responden kanker dengan stadium III. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya pengaruh <i>five fingers technique</i> terhadap tingkat kecemasan pasien kanker pre operasi dengan nilai P-value $0,000 \leq \alpha = 0,05$. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi ilmu bermanfaat untuk menurunkan kecemasan.
Keywords:	
<i>Five fingers technique</i> , Anxiety, Cancer, Pre Operation	
Info Artikel	
Tanggal dikirim:	
26-08-2024	
Tanggal direvisi:	<i>The Effect of Five Fingers Technique on The Anxiety of Preoperative Cancer Patients</i>
01-09-2024	
Tanggal diterima:	
11-09-2024	
DOI Artikel:	
Halaman: 1-12	<i>Abstract: There are several psychological responses of preoperative patients, one of which is anxiety. Anxiety can be treated non-pharmacologically, one of which is the five finger technique because it can relax the body. This study aims to determine the effect of the five finger technique on preoperative cancer patients. This type of research is a quantitative quasi-experiment with a design without a control group. The population of this study was all pre-operative cancer patients treated with a sample of 15 people according to the inclusion criteria, namely adult patients who suffered from cancer and underwent surgery on that day. The research instrument used was the State Anxiety Inventory (SAI) anxiety assessment questionnaire. The analysis used is univariate analysis using frequency distribution, central tendency test and bivariate test using paired t test. The results of univariate and bivariate analysis showed that the respondents for this study were 15 women, the majority had the highest level of education, namely elementary school, the majority were married, the majority had never had surgery before. and will undergo a mastectomy and the majority of respondents suffer from stage III cancer. The results of bivariate analysis show that there is an influence of the five finger technique on the preoperative anxiety level of cancer patients with a P-value of $0.000 \leq \alpha = 0.05$. It is hoped that this research can become useful knowledge for reducing anxiety.</i>

Pendahuluan

Kanker merupakan istilah umum satu kelompok besar suatu penyakit yang ditandai dengan pertumbuhan sel abnormal yang kemudian dapat menyerang bagian organ tubuh dan menyebar ke organ tubuh lain. Istilah secara umum yang digunakan untuk kanker, kanker merupakan tumor ganas dan neoplasma. Kanker dapat mempengaruhi hampir semua bagian tubuh dan memiliki banyak subtype anatomi dan molekuler yang masing-masing memerlukan strategi pengelolaan yang spesifik (Juniarti, Rizona, & Hikayati, 2019).

Banyak masalah atau dampak yang dialami oleh penderita kanker yaitu meliputi fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi. Dampak yang pertama adalah fisik, penderita kanker umumnya merasa nyeri, kelelahan, rambut rontok, terdapat benjolan, mual muntah, penurunan nafsu makan, dan penurunan berat badan. Dampak yang kedua adalah psikologis, penderita kanker umumnya mengalami kecemasan, gangguan citra tubuh, depresi, ketakutan pada kematian, ketidakmampuan, ketergantungan, dan lain sebagainya (Santi, 2019). Diantara beberapa dampak tersebut, dampak yang paling banyak dialami oleh pasien kanker adalah kecemasan. Kecemasan akan mengganggu kemampuan pasien untuk tidur, mempengaruhi kualitas hidup, dapat menyebabkan mual muntah, dan meningkatkan skala nyeri (Dewi, 2021).

Pembedahan merupakan penatalaksanaan dengan tujuan mengobati kondisi yang sulit atau tidak mungkin disembuhkan dengan obat-obatan sederhana. Saat akan menjalani pembedahan, pasien akan mengalami berbagai stressor. Pembedahan akan menyebabkan rasa takut dan cemas pada pasien yang menghubungkan pembedahan dengan rasa nyeri, kecacatan, menjadi bergantung pada orang lain dan mungkin kematian (Wijayanto & Sari, 2018). WHO melaporkan bahwa tingkat kecemasan pasien pre operasi mencapai 534 juta jiwa. Di perkirakan tingkat kecemasan pasien pre operasi terus meningkat setiap tahunnya (WHO, 2012).

Kecemasan dalam skala ringan hingga sedang pada pasien pre operasi dapat berkurang dengan dilakukan beberapa intervensi non farmakologi salah satunya yaitu relaksasi. Relaksasi sangat efektif untuk menurunkan kecemasan pasien kanker yang akan menjalani pembedahan, selain efektif teknik relaksasi juga dapat dilakukan oleh perawat sehingga tidak memerlukan bantuan dari terapis khusus, murah tidak memerlukan biaya yang mahal, simpel untuk dilakukan dimana pun dan kapanpun jika pasien merasa cemas tanpa memiliki efek samping

(Juniarti, Rizona, Hikayati 2019). *Five fingers technique* merupakan salah satu terapi yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. *Five fingers technique* mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon- hormon yang dapat memacu timbulnya stress (Dewi et al., 2022).

Beberapa penelitian membuktikan bahwasanya *five fingers technique* berpengaruh pada tingkat kecemasan pasien pre operasi. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2019), mengenai pengaruh *five fingers technique* terhadap kecemasan pasien pre operasi laparatomi di RSUP. M. Djamil Padang, didapatkan hasil penelitian yaitu menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang lebih bermakna terhadap penurunan skor kecemasan pasien laparatomi sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p \leq 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa *five fingers technique* lebih efektif dalam menurunkan skor kecemasan dibandingkan tidak diberikan *five fingers technique* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sari, 2019).

Berbagai macam terapi untuk menurunkan tingkat kecemasan, penulis memilih terapi *five fingers technique* dikarenakan terapi ini terbukti efektif untuk mengurangi ketegangan, simpel untuk dilakukan sehingga mudah jika dilakukan pasien setiap kali pasien merasa kecemasan. Penelitian yang menggunakan *five fingers technique* umumnya digunakan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi, karena itu penulis ingin mencoba *five fingers technique* terhadap kecemasan pada pasien kanker pre-operasi.

Peneliti melakukan studi awal terhadap perawat pelaksana dan pasien, bahwasanya terapi yang diberikan pada pasien yaitu napas dalam serta menganjurkan pasien untuk berdo'a sesuai dengan keyakinan masing-masing. Rata-rata pasien mengatakan kecemasan belum berkurang. Berdasarkan data diatas bahwasanya pasien pre operasi umumnya melakukan terapi napas dalam jika merasakan cemas. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk menggali pengaruh terapi non farmakologi lebih dalam terkait pengaruh terapi *five fingers technique* terhadap tingkat kecemasan pasien kanker pre operasi.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain Quasy Eksperimental dengan pendekatan without control group. Penelitian ini dilakukan diruang Irna Surgikal Ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau dengan populasi diambil berdasarkan 3 bulan terakhir periode Oktober - Desember 2022 yaitu 62 pasien. Pengambilan sampel 15 orang menggunakan consecutive sampling dengan kriteria inklusi, bersedia menjadi responden, berusia dewasa yang mengidap kanker, H-1 menjalani pembedahan, berjenis kelamin perempuan dan kriteria eksklusi pasien dengan keterbatasan anggota gerak atau pasien dengan sesak nafas saat berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner State Anxiety Inventory (SAI) dan Standar Operasional Prosedur (SOP) *five fingers technique*. Penelitian ini sudah lulus kaji etik pada tanggal 05 Juni 2023 oleh komisi etik Universitas Hang Tuah Pekanbaru dengan nomor surat 092/KEPK/UHTP/VI/2023.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pernikahan, riwayat operasi sebelumnya, jenis pembedahan, dan stadium kanker

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentasi (%)
1.	Tingkat Pendidikan		
	a. SD	6	40.0
	b. SMP	4	26.7
	c. SMA	5	33.3
2.	Status Pernikawinan		
	a. Belum kawin	3	20.0
	b. Kawin	12	80.0
3.	Riwayat Operasi		
	a. Pernah	6	40.0
	b. Tidak Pernah	9	60.0
4.	Jenis Pembedahan		
	a. Mastektomi	13	86.7
	b. Tiroidektomi	2	13.3
5.	Stadium Kanker		
	a. II	7	46.7
	b. III	8	53.3
	Total	15	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas lulusan SD sebanyak 6 orang (40,0% responden). Mayoritas sudah kawin sebanyak 12 orang (80,0% responden). Mayoritas tidak pernah operasi sebelumnya sebanyak 9 orang (60,0% responden). Mayoritas jenis pembedahan yang akan dilakukan pada pasien kanker sebanyak 13 orang (86,7% responden) dengan jenis pembedahan mastektomi. Karakteristik responden berdasarkan stadium kanker mayoritas sebanyak 8 orang (53,3% responden) kanker dengan stadium 3.

Tabel 2. Karakteristik usia responden penelitian

No.	Karakteristik Responden	Mean	SD	Median	Min-Max	Range
1.	Usia	39.67	10.991	42.00	19-60	41

Berdasarkan tabel 2 didapatkan rata-rata usia responden pada penelitian ini adalah 39.67 tahun, standar deviasi pada data penelitian ini adalah 10.991. Karakteristik responden penelitian ini berdasarkan usia berada pada rentang 19 hingga 60 tahun.

Tabel 3. Distribusi skor (*pre-test*) dan (*post-test*) tingkat kecemasan pasien kanker pre operasi

No.	Variabel	Mean	SD	Median	Min-Max	Range
1.	Pre-test tingkat	51.47	4.984	52.00	43-58	15
2.	kecemasan Post-test tingkat kecemasan	39.80	3.052	39.00	34-44	10

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan rata-rata pada variabel tingkat kecemasan *pre-test* didapatkan 51.47, standar deviasi 4.984. Setelah dilakukan *post-test* tingkat kecemasan rata-rata 39.80, standar deviasi 3.052.

Tabel 4. Hasil uji *paired sample t-test* skor tingkat kecemasan

No.	Variabel	N	Mean - Std. Deviation	Nilai <i>confidence interval</i> 95%	<i>P-value</i>
1.	Pre-test tingkat	15	51.47 - 4.984	8.326 – 15.007	0.000
2.	Kecemasan Post-test tingkat kecemasan		39.80 - 3.052		

Berdasarkan tabel 4. diatas yaitu rata-rata *pre-test* tingkat kecemasan 51.47, standar deviasi 4.984 dan *post-test* tingkat kecemasan 39.80, standar deviasi 3.052. Terdapat penurunan nilai *pre-test* dan *post-test* dari 51.47 menjadi 39.80, nilai *p-value* $0.000 \leq \alpha = 0.05$ sehingga bermakna bahwa H_0 ditolak atau terdapat pengaruh *five fingers technique* terhadap tingkat kecemasan pasien kanker pre operasi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini rata-rata responden berusia 40 tahun yang diartikan sebagai usia dewasa akhir. Menurut Al Amin (2017) Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa rentang usia 36 hingga 45 tahun termasuk dalam kelompok usia dewasa akhir. Terdapat beberapa faktor yang dapat berhubungan dengan terjadinya kanker, salah satunya adalah usia. Berdasarkan jenis kanker terbanyak yaitu kanker payudara, menarch di usia kurang dari 12 tahun, menopause yang terlambat pada usia lebih dari 55 tahun. Peningkatan faktor risiko tersebut berkaitan dengan waktu lamanya terpapar hormon reproduksi. Insidensi kanker meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Kemenkes, 2017). Semakin tinggi usia, semakin tinggi resiko terjadinya kanker payudara. Selain itu, pada wanita yang berumur di atas 40 tahun terutama yang masih mengalami masa reproduksi, setiap bulan akan mengalami menstruasi, namun tidak mengalami ovulasi, sehingga hormon progesteron yang dihasilkan tidak cukup menangkal hormon estrogen yang merupakan pemicu terjadinya kanker payudara (Firasi & Yudhanto, 2016).

Mayoritas responden berpendidikan Sekolah Dasar (SD) sebanyak 6 orang (40,0%). Berdasarkan data yang didapat melalui Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Riau pada tahun 2022 didapatkan tingkat pendidikan terakhir paling banyak adalah tingkat Sekolah Dasar (SD) sebesar 98,20. Tingkat pendidikan memiliki pengaruh terhadap perubahan perilaku dan dapat menghasilkan banyak perubahan pengetahuan khususnya pada bidang kesehatan. Tingkat pendidikan mempengaruhi perilaku dan menghasilkan banyak perubahan, khususnya pengetahuan dibidang kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan formal semakin mudah menyerap informasi termasuk juga informasi kesehatan, semakin tinggi pula kesadaran untuk berperilaku hidup sehat. Pendidikan dapat membawa wawasan atau pengetahuan seseorang

untuk mempunyai pengetahuan yang lebih luas dibandingkan seseorang yang tingkat pendidikannya lebih rendah (Suhadi & Ayu, 2020).

Mayoritas responden sudah menikah sebanyak 12 orang (80.0%). Berdasarkan jenis kanker terbanyak di Indonesia adalah kanker payudara. Berdasarkan data yang diperoleh dari Kemenkes (2020) didapatkan bahwa usia pasien kanker paling banyak dideteksi dini pada usia 30-50 tahun yang mana pada usia tersebut di Indonesia sudah usia menikah. Berdasarkan UU Nomor 16 Pasal 7 Ayat (1) Tahun 2019 “Perkawinan hanya diizinkan apabila pria dan wanita sudah mencapai umur 19 tahun”. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) tahun 2019, minimal usia ideal pernikahan pada wanita yaitu 21 tahun dan pria 25 tahun. Pada penelitian ini usia rata-rata responden yaitu 39.67 atau 40 tahun, dimana usia tersebut merupakan usia menikah. Purwanti, Syukur, dan Halolo (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang significant antara penggunaan kontrasepsi hormonal dengan kejadian kanker payudara wanita. Wanita yang mempunyai riwayat penggunaan kontrasepsi hormonal 4 kali berisiko untuk menderita kanker payudara.

Mayoritas responden tidak pernah menjalani operasi sebelumnya sebanyak 9 orang (60.0%). Berdasarkan data Riskesdas (2018) di Indonesia pasien kanker yang melakukan pengobatan kanker dengan pembedahan atau operasi sebesar 61,8%, kemoterapi sebesar 24,9%, Radiasi sebesar 17,3%, berdasarkan data tersebut menggambarkan sebagian besar masyarakat di Indonesia menjalani pengobatan kanker dengan metode pembedahan/operasi. Hal ini memiliki keterkaitan terhadap persepsi pembedahan, bahwasanya mayoritas pasien kanker pada saat stadium awal memilih untuk menjalani kemoterapi dikarenakan takut akan pembedahan.

Mayoritas responden mengalami jenis kanker yaitu ca mammae sehingga pembedahan yang dilakukan adalah bedah mastektomi. Berdasarkan data yang diakses dari riau.go.id (2022) Direktur RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau mengatakan, rata-rata RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau melayani >1.200 pasien/hari yang didominasi oleh pasien kanker, dengan mayoritas jenis kanker terbanyak adalah kanker payudara. Mayoritas responden mengidap kanker dengan stadium III sebanyak 8 orang (53.3%). Responden yang mengalami kecemasan sedang-berat berada pada stadium lanjut III. Karakteristik pasien umumnya jika sudah parah

baru berobat ke rumah sakit. Selain karena lebih memilih pengobatan alternatif juga karena faktor lain, seperti merasa malu dan faktor ekonomi (Butar-Butar, Yustina, A. Harahap, 2015).

Berdasarkan data registrasi bedah onkologi Rumah Sakit Kanker Dharmis (2021) yang diakses melalui kompas.id (2023) mencatat, kanker payudara mendominasi sebesar 66% dari total jenis kanker dan 4,2% pada kanker tiroid. Dari total pasien kanker 72,3% pasien berobat ke rumah sakit saat sudah stadium III dan IV.

Data tingkat kecemasan yang diperoleh pada penelitian ini yaitu, rata-rata tingkat kecemasan *pre-test* sebesar 51.47, kemudian saat dilakukan pengukuran skor tingkat kecemasan *post-test* didapatkan rata-rata yaitu 39.80. Banyak hal yang dapat menyebabkan pasien pre operasi mengalami kecemasan, diantaranya usia, rata-rata usia responden pada penelitian ini yaitu 39.60. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Antari, Jayanti, dan Sanjiwani (2022) di RSUP Sanglah Denpasar, yaitu didapatkan pasien dengan resiliensi sedang dan rendah, dimana sebagian besar ditemukan pada pasien dengan rentang umur 40 tahun keatas. Faktor kecemasan berikutnya adalah tingkat pendidikan, mayoritas tingkat pendidikan responden dalam penelitian ini yaitu tamatan SD. Menurut peneliti, tingkat pendidikan memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien, dikarenakan tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor ekstrinsik terjadinya kecemasan. Hasil penelitian ini sesuai dengan konsep yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang berpengaruh pada kemampuan berfikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah dalam berfikir rasional dan menangkap informasi baru, sehingga semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi juga pengetahuan seseorang (Dewi et al., 2022).

Faktor selanjutnya yaitu status perkawinan, mayoritas responden dalam penelitian ini yaitu sudah menikah. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani & Rahmayati (2018) di RSUD Buleleng bahwasanya status pernikahan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dikarenakan sebanyak 15 orang (16.70% responden) pada penelitian ini yang sudah menikah dan tidak mengalami kecemasan, sehingga dukungan keluarga memiliki peran yang signifikan terhadap adanya perasaan cemas pasien pre operasi. Menurut Ulfa (2017) dukungan keluarga dalam hal memotivasi dan meminimalkan rasa cemas pasien adalah hal yang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan fisik dan emosional. Dukungan keluarga yang baik maka kecemasan dapat teratasi sehingga pasien akan merasa nyaman saat menjalani

perawatan. Pasien yang merasa nyaman saat perawatan mencegah terjadinya penurunan sistem imun sehingga berpengaruh pada proses kesembuhannya. Riwayat operasi juga menjadi salah satu faktor penyebab kecemasan, mayoritas responden dalam penelitian ini tidak pernah memiliki riwayat operasi sebelumnya.

Pembedahan merupakan tindakan invasif, saat akan menjalani pembedahan pasien akan mengalami berbagai stressor salah satunya adalah kecemasan, kecemasan akan nyeri, kecacatan, bahkan cemas akan kematian. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, Riasmini, Guslinda (2020) di RSUD dr.Adnan WD Payakumbuh, diperoleh hasil penelitian yaitu responden yang mengalami kecemasan lebih banyak pada pasien yang belum pernah memiliki pengalaman operasi (64.2% responden) dibandingkan dengan pasien yang memiliki pengalaman operasi atau pernah operasi sebelumnya. Hasil uji statistik diperoleh p value $<0,05$ yaitu 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwasanya ada hubungan yang signifikan antara pengalaman dengan tingkat kecemasan pasien pre operasi. Selain itu, stadium kanker juga menjadi penyebab dari timbulnya rasa cemas pada pasien, mayoritas responden dalam penelitian ini mengidap penyakit kanker dengan stadium III. Pasien yang terdiagnosis kanker stadium III berada pada risiko tinggi untuk mengalami kecemasan (Tsaras et al., 2018). Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian jurnal terdahulu yang menyatakan sebagian besar kejadian kecemasan terjadi pada stadium III. Perasaan cemas dapat muncul akibat dampak pengobatan dan saat stadium sudah ditentukan (Rismawan, 2020). Pasien kanker akan mengalami banyak keluhan, kecemasan akan meningkat ketika stadium kanker semakin tinggi, sebaliknya jika stadium kanker semakin rendah maka sedikit keluhan dan komplikasi yang dialami oleh pasien sehingga kecemasan dapat menurun (Yudono, 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan terjadi penurunan skor tingkat kecemasan pada pasien kanker pre operasi sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) diberikan intervensi. Sebelum diberikan intervensi rerata skor tingkat kecemasan yaitu 51.47 jika dikategorikan maka termasuk dalam kategori cukup cemas, sedangkan setelah diberikan intervensi (*post-test*) rerata skor kecemasan turun 11.67 poin menjadi 39.80 jika dikategorikan termasuk dalam kategori sedikit cemas. Hasil uji statistik menunjukkan $P\text{-value } 0.000 \leq \alpha 0.05$ yang bermakna bahwa terdapat pengaruh *five fingers technique* yang signifikan terhadap tingkat kecemasan

pasien kanker pre operasi. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Sari (2019) tentang pengaruh latihan lima jari terhadap kecemasan pada pasien pre operasi laparotomi di RSUP. Dr. M.Djamil Padang dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *signifikansi* sebesar 0.000 ($p \leq 0.05$) hasil uji statistik ini dapat disimpulkan bahwasanya terdapat perubahan yang signifikan atau bermakna pada responden setelah diberikan latihan (hipnosis) lima jari (Sari, 2019).

Menurut Mawarti (2021) *five fingers technique* tindakan relaksasi dengan menggunakan lima jari tangan dimana pasien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jari tangannya sesuai dengan perintah. Ketika pasien melakukan sentuhan pada jari-jari tangan akan mengakibatkan mengalirnya energi dalam tubuh dan tubuh akan mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus untuk rileks dengan mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon (hormon adrenalin) yang dapat memacu timbulnya stress. *Five fingers technique* adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan serta membayangkan hal-hal yang menyenangkan. *Five fingers technique* merupakan terapi generalis keperawatan dimana pasien melakukan hipnosis (*five fingers*) diri sendiri dengan cara pasien memikirkan pengalaman yang menyenangkan, dengan demikian diharapkan tingkat kecemasan pasien menurun (Safa'ah, et al., 2022). *Five fingers technique* merupakan salah satu terapi yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. *Five fingers technique* mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon- hormon yang dapat memacu timbulnya stress (Dewi et al., 2022).

Simpulan

Rata-rata responden berusia 40 tahun. Mayoritas tingkat pendidikan terakhir responden adalah tamatan SD. Status pernikahan pasien paling banyak adalah sudah menikah. Mayoritas responden tidak pernah memiliki riwayat operasi sebelumnya. Mayoritas jenis pembedahan yang dilakukan adalah pembedahan onkologi mastektomi. Mayoritas stadium kanker yang dialami responden adalah mengidap kanker dengan stadium III. Saat dilakukan pengukuran

kecemasan, skor tingkat kecemasan pasien kanker pre operasi sebelum (*pre-test*) diberikan intervensi berupa *five fingers technique* rata-rata 51.47. setelah pasien melakukan *five fingers technique* didapatkan skor tingkat kecemasan menjadi rata-rata 39.80. Memiliki makna terdapat pengaruh *five fingers tehcnique* terhadap tingkat kecemasan pasien kanker yang akan menjalani pembedahan (pre operasi). Diharapkan penelitian ini dapat menjadi ilmu baru dalam menurunkan kecemasan. Bagi peneliti selanjutnya Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel, desain, dan instrumen penelitian yang berbeda.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada Allah SWT karena telah memberikan rizki sehat dan kelancaran dalam menyusun tulisan ini, terimakasih kepada orang tua yang selalu mendukung secara material dan emosional, terimakasih kepada Bapak/Ibu Dosen yang senantiasa membantu, terimakasih kepada Teman teman

Daftar Pustaka

- Al Amin, M.,(2017), Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny.
- Antari, N. K., Jayanti, D. M., & Sanjiwani, A. A. (2023). *Hubungan Resiliensi dengan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi*. Jurnal Keperawatan Jiwa
- BKKBN. (2019). *Usia Pernikahan Ideal 21-25 Tahun*. Retrieved from <https://www.bkkbn.go.id>
- Dewi R, Panduragan SL, Umar NS, Yulianti M, Budiana J.(2022).*Teknik Relaksasi Lima Jari untuk Kecemasan , Stres , dan Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara*.18:96–100.
- Dewi R, Rahayuwati L, Kurniawan T.(2022). *The Effect of Five-Finger Relaxation Technique to The Sleep Quality of Breast Cancer Patients*. J Keperawatan Padjadjaran.6(2):183–92.
- Dewi, R. (2021).*Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. 1 ed. Yogyakarta: Deepublish

- Firasi, A. A. & Yudhanto, E. (2016). *Hubungan usia terhadap derajat diferensiasi kanker payudara pada wanita*.
- Handayani & Rahmayanti. (2018). *Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif dan Guided Imagery terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif*. Jurnal Kesehatan.
- Juniarti H, Rizona F, Hikayati.(2019).*Pengaruh Five Fingers Technique Terhadap Kecemasan Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di Rumah Sakit Umum Dr. Mohammad Hosein*.
- Kemendes RI. *Laporan Riskesdas*.(2018).*Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Available from: <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets>
- Mawarti, I. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 9(3), 297-304.
- Purwanti, S., Syukur, N. A., & Haloho, C. B. (2021). *Faktor Risiko Berhubungan dengan Kejadian Kanker Payudara Wanita*.
- Santi SMPL, Sulastri.(2019). *Gambaran Fisik dan Psikologis Klien dengan Kanker Serviks di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*.
- Sari, Y. P., Riasmini, N. M., & Guslinda, G. (2020). *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperasi Bedah Mayor*.
- Suhadi, Ayu Pratiwi.(2020). *Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Perawatan Bedah Rsud Pakuhaji*. J Heal Sains.
- Tsaras K, Papathanasiou I V., Mitsi D, Veneti A, Kelesi M, Zyga S, et al. (2018). *Assessment of depression and anxiety in breast cancer patients: Prevalence and associated factors*. Asian Pacific J Cancer Prev. 19(6):1661–9
- Ulfa, M. (2017). *Dukungan Keluarga Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Terencana Di Rsu Dr. Saiful Anwar Malang*. Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Science).
- Wijayanto T. Sari, M. Y., & Pringsewu, S. M.(2018). *Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperasi Kanker Payudara*.