

IMPLEMENTASI HIPNOTERAPI LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PASIEN KANKER SERVIKS YANG MENJALANI KEMOTERAPI

Isran¹, Tuti Nuraini², Yati Afiyanti³, Agung Waluyo⁴
Universitas Indonesia^{1,2,3,4}
isrankalla@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi lima jari pada pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi. Metode yang digunakan adalah sitematika review dari beberapa database seperti Scopus; PubMed; ProQuest, dan EBSCOHost yang digunakan dalam pencarian artikel yang relevan. Hasil Penelitian menunjukkan Terdapat total 10 artikel yang telah dianalisis dimana terdapat beberapa intervensi dalam mengurangi kecemasan pada pasien salah satunya dengan menggunakan hipnoterapi lima jari telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan. Simpulan, pemberian intervensi hipnoterapi lima jari dapat mengurangi kecemasan pada pasien kanker serviks sebelum dan sesudah menjalani kemoterapi

Kata Kunci: Hipnoterapi Lima Jari, Kanker Serviks, Kecemasan, Kemoterapi

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of five-finger hypnotherapy on cervical cancer patients undergoing chemotherapy. The method used is systematic review of several databases such as Scopus; PubMed; ProQuest, and EBSCOHost are used in the search for relevant articles. There are a total of 10 articles that have been analyzed where there are several interventions in reducing anxiety in patients, one of which using five-finger hypnotherapy has been shown to be effective in reducing anxiety levels. Based on several journals that have been analyzed, it can be concluded that the administration of five-finger hypnotherapy intervention can reduce anxiety in cervical cancer patients before and after undergoing chemotherapy.

Keywords: Anxiety, Chemotherapy, Cervical Cancer, Five Finger Hypnotherapy,

PENDAHULUAN

Kanker serviks adalah Penyakit keganasan yang terjadi pada leher rahim disebabkan oleh Virus HPV (*Human Papiloma Virus*). Faktor pemicu kanker serviks itu sendiri adalah wanita yang terinfeksi HPV, wanita yang berganti-ganti pasangan seksual, wanita yang merokok, pencucian vagina dengan anti septik yang terlalu sering, kekebalan tubuh yang rendah, dan penggunaan pil kontrasepsi (Ananti & Sari, 2020).

Penderita kanker kanker serviks perlu melakukan terapi pengobatan dalam upaya penyembuhannya, salah satunya adalah kemoterapi. Kemoterapi adalah salah satu pengobatan alternatif yang sering digunakan dalam mengobati kanker namun pengobatan ini memiliki efek

samping yang membuat pasien diliputi rasa cemas, takut menghadapi kematian, dan rasa sakit saat menjalani kemoterapi (Nira et al., 2020). Kemoterapi bagi sebagian besar penderita kanker merupakan pengobatan yang menakutkan bila dilihat dari efek sampingnya dan begitu besar biaya yang dikeluarkan (Goldsmith et al., 2023).

Kecemasan merupakan suatu perasaan kekhawatiran sesuatu yang buruk akan terjadi disertai gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tangan gemetar (Akkol-Solakoglu & Hevey, 2023). Kecemasan yang berlebihan menimbulkan terjadinya insomnia, berkurangnya rasa percaya diri, dan rendahnya kepatuhan dalam pengobatan (Lv et al., 2023). Chien et al., (2020) menyatakan banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan pasien dalam menjalani tindakan kemoterapi yaitu faktor ekstrinsik dan ekstrinsik. Kecemasan merupakan hal yang normal dan sering dialami oleh semua orang, berbagai terapi dapat dilakukan untuk menghilangkan rasa cemas, salah satunya adalah dengan terapi hipnosis 5 jari. Cemas atau dalam dunia medis dikenal sebagai ansietas ini diakibatkan oleh rasa khawatir yang berlebihan, atau takut akan keadaan yang sama sekali belum terjadi. Jika di rumah sakit, ansietas dapat diakibatkan karena seseorang tidak siap mendengar hasil pemeriksaan, atau ketika akan menjalani kemoterapi.

Kecemasan (ansietas) ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (anxiolytic) dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi dan salah satunya dengan hipnotis lima jari (Harisandy et al., 2023).

Hipnosis 5 jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai (Dewi et al., 2022). Hipnotis lima jari salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormone yang dapat memacu timbulnya stress. Pasien kemoterapi yang diberikan hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap system tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Wang et al., 2022; Brugnoli et al., 2018). Hipnotis lima jari juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan kordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stress. Hasil penelitian Harisandy et al., (2023) pada pasien kanker di Ruang Kandungan RSUD Dr. Soetomo Surabaya didapatkan 26 pasien (57,77%) mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan hipnotis lima jari.

Metode hipnotis lima jari dapat dilakukan ± 10 menit dengan konsentrasi dan rileks pertama menyentuh ibu jari dengan telunjuk dan mengenang saat pasien merasa sehat, kedua menyentuh ibu jari dengan jari tengah dan mengenang saat pasien pertama kali mengalami kebahagiaan Bersama orang paling di sayang, ketiga menyentuh ibu jari dengan jari manis dan mengenang saat pasien membayangkan pasien mendapat kejutan hadiah yang pasien inginkan dan terakhir menyentuh ibu jari dengan kelingking dan mengenang tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi (Wang et al., 2022).

Mekanisme kerja dari hipnoterapi lima jari ini adalah dengan langsung memberikan stimulus pada otak pada bagian talamus, talamus akan mengirimkan kata-kata sugesti yang akan mempengaruhi gelombang alpha. Gelombang alpha akan mempengaruhi sistem limbik yaitu

amigdala. Kemudian amigdala akan mengirimkan informasi ke locus coeruleus dan menjalarkannya ke hipotalamus. Hipotalamus akan mengendalikan CRF sehingga kortisol dan hormon ACTH berkurang serta menyekresikan neurotransmitter endorfin dan serotonin sehingga dapat menurunkan intensitas dan kecemasan (Chien et al., 2020).

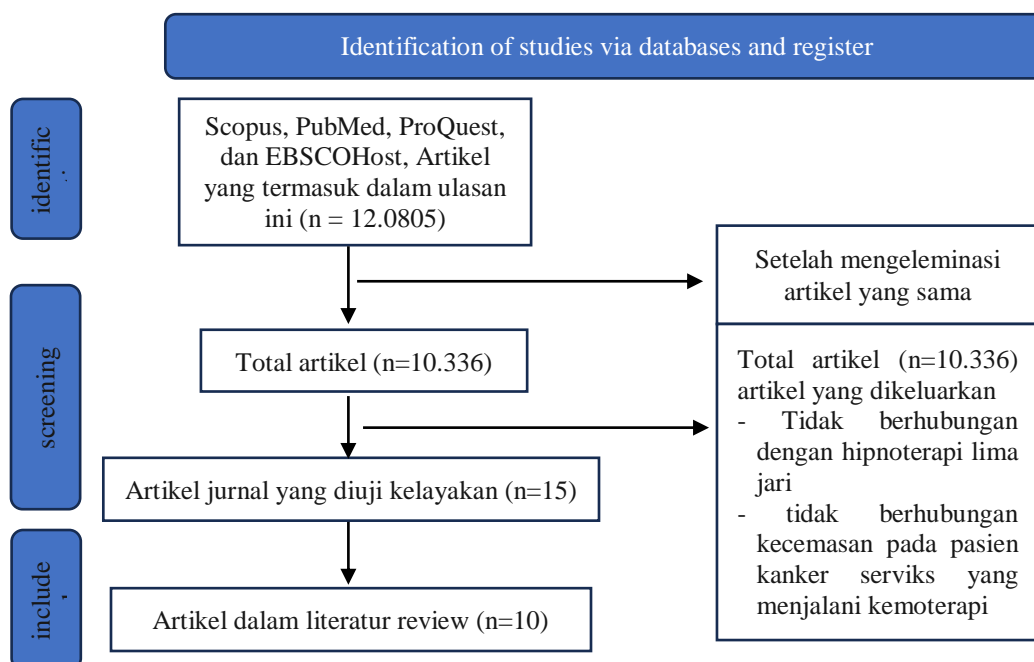
Manfaat yang paling utama dari hipnosis 5 jari adalah untuk menghilangkan kecemasan. Dengan teknik hipnoterapi lima jari pada pasien kanker sebelum menjalani kemoterapi yang mengalami kecemasan dapat menurunkan tingkat kecemasan. Kecemasan pada pasien kanker kemoterapi dapat menyebabkan perubahan secara fisik maupun psikologis yang ditandai dengan frekuensi nafas bertambah, detak jantung meningkat, tekanan darah meningkat, dan secara umum mengurangi tingkat energi pada klien, sehingga dapat merugikan individu itu sendiri (Baharvand et al., 2021). Dengan kecemasan pada pasien kanker serviks sebelum menjalani kemoterapi dapat menyebabkan tindakan tertunda, lamanya Tindakan kemoterapi, menyebabkan rasa sakit pasca kemoterapi, mengurangi kekebalan terhadap infeksi, peningkatan penggunaan analgesik setelah kemoterapi, dan bertambahnya waktu untuk rawat inap setelah kemoterapi. Selain itu dengan kecemasan menyebabkan Manifestasi adanya perubahan fisiologis seperti berkeringat, gemetar, nyeri abdomen, detak jantung meningkat, sesak nafas dan perubahan perilaku seperti bicara cepat, gelisah, reaksi terkejut (Gopichandran et al., 2022; Arabzade et al., 2021). Hipnosis 5 jari akan mempengaruhi sistem limbik seseorang, sehingga menghambat sekresi hormon yang mengakibatkan stress. Seseorang akan mampu mengendalikan dirinya, baik dari cemas, stress, atau rasa nyeri selama kemoterapi dan setelah kemoterapi. Sehingga efektif digunakan oleh perawat onkologi pada pasien kanker sebelum dan setelah Tindakan kemoterapi dalam mengurangi tingkat kecemasan pasien. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Halim & Khayati (2020) mengatakan bahwa hipnosis lima jari mampu menurunkan tingkat kecemasan. setelah diberikan latihan lima jari pasien mampu mengontrol kecemasan.

METODE PENELITIAN

Pada *systematic review* ini, penulis menggunakan PRISMA untuk menggambarkan efek dari beberapa intervensi hipnoterapi lima jari untuk mengatasi kecemasan pada pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi. Pencarian jurnal menggunakan metode google, yaitu Scopus, PubMed, ProQuest, dan EBSCOHost. Kata kunci yang digunakan adalah anxiety, cervical cancer, dan anxiety therapy. Pembuatan karya ini penulis menggunakan 10 jurnal sesuai dengan kriteria jurnal yang diangkat berdasarkan tema penulis. Pemilihan kriteria jurnal dapat diakses dengan penuh, tahun jurnal yang dibatasi dari 10 tahun terakhir yaitu tahun 2020- 2021. Artikel yang digunakan dalam karya ilmiah ini adalah jurnal dari International Journal of Novel Research in Healthcare and nursing, Holistic Nursing Practice, Pain Management Nursing, Indian Journal of Pain, Annals of Palliative Medicine, Indonesian Journal of Medicine, dan jurnal onkology. Istilah pencarian menggunakan kata-kata teks bebas seperti Istilah pencarian menggunakan kedua kata teks gratis. dan judul subjek medis, yaitu, istilah MeSH, untuk mencari makalah dalam ulasan; yaitu, MH “anxiety”) atau (MH “cervical cancer”) atau (OR atau (MH “Five finger hypnotherapy”) atau (MH “exercise”) atau (MH “Progressive Muscle Relaxation”) atau (MH “exercise for anxiety cancer”) atau (MH “chemotherapy”). Selain itu, daftar referensi disaring dari studi yang diambil dan artikel peninjau untuk mengidentifikasi studi lebih lanjut.

Pencarian basis data mengidentifikasi 12.805; ini disaring oleh abstrak dan judul (Gambar 1 menunjukkan grafik PRISMAflow). Dari jumlah tersebut, 12.813 artikel dikecualikan selama judul dan penyaringan abstrak karena alasan berikut: 10.336 makalah kurang dari lima tahun; 124

adalah makalah makalah abstrak, 15 artikel yang telah diuji kelayakan sesuai tema hipnoterapi lima jari untuk mengurangi kecemasan pada pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi: Dengan demikian, 10 studi diidentifikasi memenuhi syarat untuk sistematik review.



Gambar.1

Proses Seleksi Studi Sistematika yang Diadaptasi dari PRISMA

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Deskripsi Artikel yang Dianalisis

Identitas Jurnal,	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Prasetya, H., & Kusumawati, H.N. (2021). The Effectiveness of Hypnotherapy in Reducing Pain and anxiety in Patients with Cervical Cancer	Randomized Control Trial	Hasil penelitian dengan terapi komplementer hipnoterapi dapat membantu mengurangi tingkat nyeri dan kecemasan pada pasien kanker serviks . Tingkat nyeri dan kecemasan rata-rata setelah hipnoterapi (Mean = 0,8; SD = 1,96) lebih rendah dari kelompok kontrol (Mean = 3,2; SD = 1,7), ukuran efek = -1,31, dan itu signifikan secara statistik ($p < 0,001$). Sehingga efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan
Dikmen, H.A., & Terzioglu, F. (2020). Effects of Reflexology and Progressive Muscle Relaxation on Pain, Fatigue, and Quality of Life during Chemotherapy in Gynecologic Cancer Patients	Quasy Eksperiment	Hasil penelitian Latihan refleksologi dan PMR yang diberikan kepada pasien kanker ginekologi selama kemoterapi ditemukan mengurangi rasa sakit, kecemasan, kelelahan dan meningkatkan QoL. Pada kelompok refleksologi dan refleksologi + PMR, penurunan yang signifikan dalam keparahan nyeri dan kelelahan dan peningkatan QoL ditemukan ($p < 0,05$). Pada kelompok PMR saja, keparahan nyeri dan

		kelelahan menurun secara signifikan ($p < 0,05$), tetapi tidak ada perubahan signifikan yang diidentifikasi pada QOL ($p > 0,05$)
Sharma, V.K., Pranav, Kumar, P.R., & Gupta, G. (2021). Evaluation of Hypnotherapy in Pain Management of Cancer Patients: A Clinical Trial from India.	Quasi Experimental	Hasil penelitian ini adalah bahwa intervensi hipnoterapi efektif dalam pengelolaan nyeri dan juga kecemasan pada individu dengan kanker. hipotesis terarah diterima $P < 0,005$ (satu sisi). Dengan demikian, skor rata-rata nyeri (rata-rata = 3,23, standar deviasi [SD] = 1,36) untuk kelompok eksperimen secara statistik lebih rendah daripada posttest (rata-rata = 6,00, SD = 2,15) untuk kelompok kontrol. Untuk analisis daya, Cohen's d diperkirakan 0,38 menunjukkan efek besar intervensi pada nyeri dan kecemasan
Rahmania, E.N., Natosba, J., & Adhity, K. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Sebagai Penerapan Palliatif Care Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Pasien Kanker Serviks	Randomized Control Trial	Hasil Penelitian ini skala nyeri dan skor kecemasan menggunakan uji <i>paired t-test</i> dan uji alternatif <i>wilcoxon</i> menunjukkan bahwa <i>Progressive Muscle Relaxation</i> dapat menurunkan skala nyeri dan skor kecemasan dengan $p\text{-value}=0,000$, sehingga efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dan kecemasan pada pasien kanker serviks
Natosba, J., Rahmania, E.N., & Lestari, S.A. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Dan Hypnotherapy Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Pasien Kanker Serviks	Randomized Control Trial	Hasil penelitian ini menunjukan terapi komplementer PMR dan Hypnotherapy perlu dilakukan sebagai terapi non farmakologi yang terbukti dapat menurunkan nyeri dan kecemasan pada pasien kanker serviks.
Natosba, J., Purwanto, S., & Rizona, J.F. (2020). Aplikasi Progressive Muscle Relaxation Sebagai Upaya Reduksi Nyeri dan Kecemasan	Quasi Experimental	Hasil Penelitian Terdapat penurunan nyeri dan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan PMR. MR bekerja meningkatkan kerja saraf parasimpatis dan menurunkan stimulasi sistem saraf simpatis serta hipotalamus sehingga pengaruh stres fisik terhadap keduanya menjadi minimal. Berdasarkan pemahaman inilah latihan PMR mengurangi <i>distress</i> akibat gejala fisik.
Halim, R., & Khayati, N. (2020). Pengaruh Hypnotherapy Lima Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan kecemasan Pada Pasien Kanker Serviks	Randomized Clinical Trial	Hasil studi kasus menunjukkan bahwa pasien mengalami penurunan skala nyeri dengan rata-rata 1 poin setelah dilakukan hipnoterapi lima jari. Hipnoterapi dapat menurunkan skala nyeri pasien pada penyakit kanker serviks,
Brugnoli, M. P., Pesce, G., Pasin, E., Maria, Basile, M. F., Tamburin, S., & Polati, E. (2020). The role of clinical hypnosis and self-hypnosis to relief pain and anxiety in severe chronic diseases in palliative care	Randomized Clinical Trial	Hasil Penelitian ini hipnosis dan self- hypnosis efektif sebagai intervensi psikologis dan terapi adjuvant, dalam pengobatan nyeri kronis dan kecemasan pada penderita penyakit kronis yang parah.
Gopichandran, L., Srivastava, A. K., Vanamail., Kanniammal., Valli.,	Randomized Clinical Trial	Hasil penelitian ini adalah rutinitas standar perawatan pada kelompok kontrol dan terapi PMR, latihan pernapasan dalam, dan perawatan

Mahendra, J., & Dhandapani, M. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Deep Breathing Exercise on Pain, Disability, and Sleep Among Patients With Chronic Tension-Type Headache		rutin standar pada kelompok eksperimen. Keluaran dinilai dari segi nyeri, kecacatan, dan kualitas tidur pada kedua kelompok.
Said, H., Elsaqaa., Sobhy, S. I., & Zaki, N. H. (2021). Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Pain Intensity and Physiological Parameters among Post Hysterectomized Women	Quasi Experimental.	Hasil Penelitian ini teknik relaksasi otot progresif terhadap efektif dalam menurunkan nyeri intensitas dan parameter fisiologis pada wanita pascahisterektom. Data kualitatif dijelaskan menggunakan angka dan persen, sementara data kuantitatif dideskripsikan dengan menggunakan range (minimum dan maksimum), mean, standar deviasi. Signifikansi hasil dinilai pada tingkat 5%

Terdapat total 10 artikel yang telah direview dalam *systematic review* ini. Beberapa penelitian dalam artikel tersebut dilakukan di beberapa negara seperti di Brazil, Spanyol, India, Iran dan Amerika. Beberapa penemuan intervensi penurunan kecemasan yang dilakukan seperti hipnoterapi lima jari dan relaksasi otot progressive. Selain itu untuk efektif dalam mengurangi nyeri jika pasien.

Pada artikel *The Effectiveness of Hypnotherapy in Reducing Pain and anxiety in Patients with Cervical Cancer*, dalam artikel ini menjelaskan hipnoterapi efektif dalam mengurangi kecemasan dan nyeri pada pasien kanker serviks. Dengan responden dalam artikel ini 90 responden. Sejalan dengan artikel *Evaluation of Hypnotherapy in Pain Management of Cancer Patients: A Clinical Trial from India*, dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa untuk memeriksa kemanjuran hipnoterapi dalam pengurangan kecemasan dan penyembuhan nyeri akibat kanker atau menerima pengobatan kanker sistematis

PEMBAHASAN

Kanker serviks adalah kanker yang tumbuh di serviks atau mulut atau leher rahim, yang berasal dari epitel atau lapisan luar permukaan serviks dan 99,7% disebabkan oleh virus HPV (*Human Papilloma Virus*). Virus HPV yang sering diidentifikasi pada kanker serviks adalah HPV tipe 16 dan 18. Pasien penderita kanker serviks akan mengalami gangguan kecemasan baik sebelum maupun sesudah melakukan terapi kemoterapi dan radiasi. Survei dari Memorial Sloan-Kettering Cancer Center menyebutkan bahwa pada penderita kanker umumnya mengalami kecemasan menggambarkan akibat tindakan sebelum menjalani kemoterapi dan radiasi (75-80% permasalahan) serta sisanya diakibatkan oleh ketakutan akan kekambuhan kanker setelah mejadi penyintas kanker (15- 19%) (Halim & Khayati, 2020; Rahmania et al., 2020). Untuk itu, perlu dilakukan berbagai intervensi yang sesuai Evidence-Based Nursing Practice (EBNP), yaitu bisa dengan memberikan terapi Hypnotherapy lima jari untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker serviks.

Hipnosis 5 jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai (Qureshi & Sadiq, 2022; Elsaqaa et al., 2021). Hipnotis lima jari salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi

ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hypnotherapy merupakan terapi nonfarmakologi yang bekerja dalam bawah sadar klien. Sugesti sensori auditori yang menginduksi pikiran sadar menyebabkan kondisi trance, karena kondisi ini critical factor terbuka dan pengawasannya lemah sugesti akan langsung menjangkau pikiran penurun nyeri yang sudah ditanamkan melalui sugesti dalam kondisi hipnotis, akan memicu perubahan permanen yang dapat menurunkan kecemasan bahkan dapat menghilangkan rasa sakit karena otak berubah sesuai saran hipnotis (Dikmen et al., 2020; Sharma et al., 2017).

Mekanisme kerja dari hipnoterapi lima jari ini adalah dengan langsung memberikan stimulus pada otak pada bagian talamus, talamus akan mengirimkan kata-kata sugesti yang akan mempengaruhi gelombang alpha. Gelombang alpha akan mempengaruhi sistem limbik yaitu amigdala. Kemudian amigdala akan mengirimkan informasi ke locus coeruleus dan menjalarkannya ke hipotalamus. Hipotalamus akan mengendalikan CRF sehingga kortisol dan hormon ACTH berkurang serta menyekresikan neurotransmitter endorfin dan serotonin sehingga dapat menurunkan intensitas dan kecemasan (Prasetya et al., 2021; Chien et al., 2020).

Hasil penelitian Halim & Khayati (2020) mengatakan bahwa hipnosis lima jari mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien post sectio caesarea. Hasil studi ini sama dengan hasil studi lain yang menjelaskan bahwa adanya pengaruh latihan lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien laparotomi. Menurut peneliti, setelah diberikan latihan lima jari pasien mampu mengontrol kecemasan pasien. Hal ini dapat disebabkan dengan diberikan latihan lima jari pasien merasakan rilek dan membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi kecemasan, rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi (Wang et al., 2022).

Berdasarkan hasil telaah evidence-based nursing pada jurnal yang membahas tentang pengaruh hipnoterapi 5 jari terhadap penurunan kecemasan, didapatkan hasil yang baik, terbukti dapat menurunkan kecemasan pada pasien kanker apabila dilakukan dengan benar dan konsisten. Hal ini telah dibuktikan dalam penelitian Lv et al., (2023) bahwa selama 15-20 menit dalam satu sesi dan dilakukan sebanyak 5 sesi menunjukkan pengaruh positif pada pengurangan kecemasan pada pasien kanker serviks sebelum melakukan terapi kemoterapi dan radiasi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Akkol & Hevey (2023) menunjukkan bahwa pemberian hipnoterapi yang dilakukan sebanyak 2 sesi dengan masing-masing sesi selama 20 menit dan dilakukan selama 8 minggu dapat menurunkan skala kecemasan pada penderita kanker serviks yang menjalani kemoterapi. Hal ini dikuatkan dengan penelitian Lakshmanan (Lv et al., 2023), dimana pasien dengan sebelum melakukan kemoterapi dan radiasi yang mengalami kecemasan sedang-berat mengalami penurunan kecemasan setelah melakukan hipnoterapi 5 jari.

Penelitian ini sejalan dengan teori Qureshi & Sadiq (2022) mengatakan bahwa Hipnoterapi merupakan salah satu teknik manajemen kecemasan non farmakologi dengan membantu pasien pada keadaan rileks sehingga dapat menstimulir otak untuk melepaskan neurotransmitter yaitu encephalindan endorphen. Endorphin berfungsi meningkatkan mood sehingga dapat merubah penerimaan individu terhadap kecemasan. Hipnoterapi dapat mengalihkan perhatian klien dengan sugesti yang diberikan sehingga klien akan lupa terhadap kecemasan yang dirasakan.

SIMPULAN

Hipnoterapi 5 jari dapat digunakan oleh perawat dalam mengatasi masalah keperawatan kecemasan pada pasien kanker serviks, mengingat kecemasan merupakan faktor utama sekaligus yang paling dikeluhkan oleh pasien penderita kanker serviks sebelum dan sesudah kemoterapi.

SARAN

Hipnoterapi lima jari pada pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi ini bisa bermanfaat dalam menanggapi tingkat kecemasan pasien, sehingga bisa dijadikan evidence base dan menjadi bahan penelitian diklinisi dan perawat onkologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akkol, S., & Hevey, D. (2023). Internet Delivered Cognitive Behavioural Therapy for Depression and Anxiety in Breast Cancer Survivors. *Psycho-Oncology*, 32(3), 446–456. <https://doi.org/10.1002/pon.6097>
- Ananti, Y., & Sari, F. (2020). Hubungan Sociodemografi Wanita Usia Subur dengan Perilaku Deteksi Dini Kanker Serviks Metode IVA. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 11(1), 76-83. <https://doi.org/10.55426/jksi.v11i1.17>
- Arabzade, M. S., Yousefi, F., & Saad, S. (2021). The Effect of Hypnosis on Pain Relief Due to Injection of Dental Infiltration Anesthesia. *Clinical and Experimental Dental Research*, 7(3), 399–405. <https://doi.org/10.1002/cre2.356>
- Baharvand, V., Dortaj, F., Nasri, S., & Nasrollahi, B. (2022). Psychological Achievements Comparison of the Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy, Cognitive Hypnotherapy, and EMDR on Improving Anxiety and Autobiographical Memory in Women. *Serial Number*, 22(1), 1–24. <https://doi.org/10.22055/psy.2022.40110.2798>
- Brugnoli, M. P., Pesce, G., Pasin, E., Basile, M. F., Tamburin, S., & Polati, E. (2018). The Role of Clinical Hypnosis and Self-Hypnosis to Relief Pain and Anxiety in Severe Chronic Diseases in Palliative Care: A 2-Year Long-Term Follow-Up of Treatment in a Nonrandomized Clinical Trial. *Annals of Palliative Medicine*, 7(1), 17–31. <https://doi.org/10.21037/apm.2017.10.03>
- Chien, A. J., Tripathy, D., Albain, K. S., Symmans, W. F., Rugo, H. S., Melisko, M. E., Wallace, A. M., Schwab, R., Helsten, T., Forero-Torres, A., Stringer-Reasor, E., Ellis, E. D., Kaplan, H. G., Nanda, R., Jaskowiak, N., Murthy, R., Godellas, C., Boughey, J. C., Elias, A. D., Haley, B. B., & I-SPY 2 Consortium (2020). MK-2206 and Standard Neoadjuvant Chemotherapy Improves Response in Patients With Human Epidermal Growth Factor Receptor 2-Positive and/or Hormone Receptor-Negative Breast Cancers in the I-SPY 2 Trial. *Journal of Clinical Oncology : Official Journal of the American Society of Clinical Oncology*, 38(10), 1059–1069. <https://doi.org/10.1200/JCO.19.01027>
- Dewi, R., Panduragan, S. L., Umar, N, S., Yulianti, M., & Budhiana, J. (2022). The Five-Finger Relaxation Techniques on Anxiety, Stress and Quality of Life in Breast Cancer Patients. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(SUPP3), 96-100. https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2022022317260619_0932.pdf
- Dikmen, H. A., & Terzioglu, F. (2020). Effects of Reflexology and Progressive Muscle Relaxation on Pain, Fatigue, and Quality of Life during Chemotherapy in Gynecologic Cancer Patients. *Pain Management Nursing*, 20(1), 47–53. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2018.03.001>
- Elsaqa, H. S., Sobhy, S. I., & Zaki, N. H. (2021). Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Pain Intensity and Physiological Parameters Among Post Hysterectomized Women. *International Journal of Novel Research in Healthcare and Nursing*, 8(1), 11-24. <https://www.noveltyjournals.com/upload/paper/Effect%20of%20Progressive%20Muscle%20Relaxation.pdf>

- Goldsmith, K. C., Park, J. R., Kayser, K., Malvar, J., Chi, Y. Y., Groshen, S. G., Villablanca, J. G., Krytska, K., Lai, L. M., Acharya, P. T., Goodarzia, F., Pawel, B., Shimada, H., Ghazarian, S., States, L., Marshall, L., Chesler, L., Granger, M., Desai, A. V., & Mossé, Y. P. (2023). Lorlatinib with or Without Chemotherapy in ALK-Driven Refractory/Relapsed Neuroblastoma. *Nature Medicine*, 29(5), 1092–1102. <https://doi.org/10.1038/s41591-023-02297-5>
- Gopichandran, L., Srivastava, A. K., Vanamail, P., Kanniammal, C., Valli, G., Mahendra, J., & Dhandapani, M. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Deep Breathing Exercise on Pain, Disability, and Sleep Among Patients With Chronic Tension-Type Headache: A Randomized Control Trial. *Holistic Nursing Practice*, 10.1097/HNP.0000000000000460. Advance Online Publication. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000460>
- Halim, A. R., & Khayati, N. (2020). Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Kanker Serviks. *Ners Muda*, 1(3), 159. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6211>
- Harisandy, A., Harahap, N., Nurmalasari, N., & Gayatri, D. (2023). Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Tingkat Nyeri dan Kecemasan pada Pasien Kanker Kolorektal. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(1), 32-40. <http://dx.doi.org/10.32419/jppni.v8i1.374>
- Lv, D., Lan, B., Zhang, L., Sun, X., Yang, M., & Ma, F. (2023). Association Between Depression and Anxiety Status of Breast Cancer Patients Before Adjuvant Chemotherapy and Chemotherapy Induced Adverse Events. *Cancer Medicine*, 12(4), 4794–4800. <https://doi.org/10.1002/cam4.5283>
- Nira, A. W., Triharini, M., & Nastiti, A. A. (2020). Factors Associated with The Resilience of Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy. *Pediatric Nursing Journal*, 6(2), 89-99. <https://doi.org/10.20473/pmnj.v6i2.19478>
- Prasetya, H., Kusumawati, H. N., & Wardiyatmi, W. (2021). The Effectiveness of Hypnotherapy in Reducing Pain in Patients with Cervical Cancer. *Indonesian Journal of Medicine*, 6(2), 152–158. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2023.06.07.23>
- Qureshi, H. S., & Sadiq, U. (2022). Cognitive Behaviour Hypnotherapy and Nonsuicidal Self Injury Disorder. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 72(2), 275–279. <https://doi.org/10.47391/JPMA.1752>
- Rahmania, E. N., Natosba, J., & Adhisty, K. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Sebagai Penerapan Palliatif Care terhadap Nyeri dan Kecemasan Pasien Kanker Serviks. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(1), 25– 32. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i1.123>
- Sharma, V. K., Pandya, P., & Gupta, G. 2022. Evaluation of Hypnotherapy in Pain Management of Cancer Patients. *Indian Journal Pain*, 31(2), 100-106. https://journals.lww.com/ijpn/_layouts/15/oaks.journals/downloadpdf.aspx?an=00659399-201731020-00005
- Wang, R., Huang, X., Wang, Y., & Akbari, M. (2022). Non-Pharmacologic Approaches in Preoperative Anxiety, A Comprehensive Review. *Frontiers in Public Health*, 10, 854673. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.854673>