

Implementasi Terapi Hipnosis 5 Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Ca Mammae

Siti Khadija¹, Sriyati², Yuke Mazdaif³

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*sitihodija518@gmail.com¹, sriyati@unisayogya.ac.id², yukemazdaif.pkuyk@gmail.com³

Abstrak

Kanker payudara adalah sekelompok patologi disekitar payudara ketika sel-sel abnormal tumbuh secara tidak terkendali, melampaui batas-batasnya yang menyerang bagian tubuh dan organ-organ lain Kecemasan pre-operasi merupakan masalah umum yang memengaruhi kondisi fisik dan psikologis pasien. Pada pasien kanker payudara, tingkat kecemasan tercatat cukup tinggi, dengan prevalensi antara 10% hingga 40%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik hipnosis lima jari dalam mengurangi kecemasan pada pasien yang akan menjalani operasi kanker payudara. Studi ini melibatkan seorang pasien wanita berusia 73 tahun dengan diagnosis kanker payudara kanan, yang mengalami kecemasan tinggi menjelang operasi. Penurunan kecemasan diukur melalui pengamatan tanda vital dan laporan pasien mengenai perasaan emosional mereka. Hasil menunjukkan bahwa penerapan teknik hipnosis lima jari selama tiga hari berturut-turut berhasil menurunkan kecemasan pasien, yang tercermin dalam penurunan tekanan darah dan nadi yang stabil. Penurunan ini menegaskan bahwa hipnosis lima jari adalah metode non-farmakologi yang efektif dan praktis untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre-operasi, tanpa memerlukan alat khusus dan dapat dilakukan langsung oleh tenaga medis di rumah sakit. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam manajemen kecemasan pada pasien kanker payudara, dengan potensi dampak klinis yang luas untuk perawatan pre-operasi.

Kata Kunci: Hipnosis lima jari; kecemasan; kanker payudara; terapi non-farmakologi; pre-operasi; keperawatan.

PENDAHULUAN

Kanker adalah sekumpulan penyakit yang ditandai oleh pertumbuhan sel abnormal yang tidak terkendali (Harisandy 2023). Sel-sel ini dapat menyerang jaringan tubuh lainnya, membentuk massa atau tumor, dan menyebar ke bagian tubuh yang jauh melalui darah atau sistem limfatik. Penyebab kanker sangat bervariasi, melibatkan faktor genetik, lingkungan, gaya hidup, serta paparan terhadap zat karsinogenik seperti asap rokok dan radiasi. Kanker payudara adalah jenis kanker yang berkembang di sel-sel payudara, yang biasanya dimulai di saluran atau lobulus (bagian pembentuk susu). Kanker ini terjadi ketika sel-sel di payudara tumbuh secara tidak terkendali dan membentuk tumor. Tumor tersebut dapat bersifat jinak (non-kanker) atau ganas (kanker). Kanker payudara ganas dapat menyebar ke jaringan sekitarnya dan bagian tubuh lainnya melalui sistem peredaran darah atau limfatik (Sihite dkk 2019).

Menurut data dari Badan Statistik Kanker Dunia (GLOBOCAN), pada tahun 2020 tercatat ada 19,3 juta kasus kanker baru dan sekitar 10 juta kematian akibat kanker di seluruh dunia. GLOBOCAN juga memperkirakan bahwa jumlah kasus kanker global akan meningkat sebesar 47% pada tahun 2040, mencapai 28,4 juta kasus kanker baru. Di Indonesia, pada tahun 2020 tercatat 396.914 kasus kanker baru dengan lima jenis kanker paling umum, yaitu kanker payudara (16,6%), kanker serviks (9,2%), kanker paru-paru (8,8%), kanker kolorektal (8,6%), dan kanker hati (5,4%). Angka ini mengalami peningkatan sebesar 13,8% dibandingkan dengan tahun 2018. Pada tahun 2018, Indonesia menduduki peringkat pertama dalam kejadian kanker payudara di Asia Tenggara dan peringkat 23 di Asia dengan angka kejadian mencapai 136,2 per 100.000 penduduk dan angka mortalitas rata-rata 17 per 100.000 penduduk (Korina, 2022). Seiring dengan pesatnya pertumbuhan jumlah penduduk, Indonesia menjadi negara dengan populasi terbesar keempat di dunia, tercatat sebanyak 278,69 juta jiwa pada pertengahan tahun 2023 menurut Badan Pusat Statistik Nasional (BPSN). Peningkatan jumlah penduduk ini juga diikuti dengan meningkatnya prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM), yang mengalami kenaikan signifikan sebesar 1,05% dibandingkan dengan tahun 2022. Meskipun begitu, jumlah penduduk yang besar tidak menjamin semua orang dapat mengadopsi gaya hidup sehat.

Berdasarkan data yang dilaporkan oleh situs Databoks (Santika. E, 2023), kematian akibat PTM menjadi penyebab utama kematian di Indonesia, dengan total 7 juta kasus dari tahun 2017 hingga 2023 (Siloam Hospitals, 2023). Adapun prevalensi tertinggi kasus kanker payudara di Indonesia, menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemenppa, 2022), terdapat di Daerah Istimewa Yogyakarta (2,4% atau 4.325 kasus), Kalimantan Timur (1,0% atau 1.879 kasus), dan Sumatera Barat (0,9% atau 2.285 kasus).

Pengobatan kanker payudara terdiri dari tahap pre dan post operasi, dengan tindakan bedah sebagai langkah utama. Sebelum operasi, banyak pasien yang merasakan kecemasan dan stres yang signifikan. Kecemasan ini berbeda dengan ketakutan, karena merupakan reaksi emosional terhadap ketidakpastian atau rasa tidak berdaya. Jika kecemasan tidak ditangani dengan baik, dapat memengaruhi sistem kardiovaskular, memperburuk pernapasan, serta meningkatkan tekanan darah, yang

pada gilirannya dapat menghambat proses penyembuhan dan prosedur medis. Oleh karena itu, intervensi fisik dan psikologis sangat penting untuk mempersiapkan pasien sebelum operasi. Untuk mengatasi kecemasan, beberapa terapi nonfarmakologis dapat digunakan, seperti psikoterapi, terapi tawa, terapi kognitif, dan relaksasi. Salah satu terapi yang efektif adalah hipnosis lima jari, yang berfungsi sebagai teknik pengalihan situasional untuk mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres. Teknik ini dapat mempengaruhi faktor fisiologis seperti pernapasan, detak jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot, serta membantu mengatur hormon stres dengan mempengaruhi memori dan pengeluaran zat kimia yang berkaitan dengan kecemasan (Rahmadi dkk, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian (Harisandy, 2023) hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien mengalami penurunan rata-rata 1 poin pada skala nyeri setelah diberikan intervensi, serta penurunan tingkat kecemasan sebanyak 6 poin setelah satu minggu intervensi. Teknik hipnosis lima jari dapat mempengaruhi sistem limbik dan saraf otonom, menciptakan suasana yang rileks, aman, dan menyenangkan. Hal ini merangsang pusat penghargaan dan melepaskan zat kimia seperti Gamma Amino Butyric Acid (GABA), enkephalin, dan β endorphin, yang berperan dalam mengurangi neurotransmitter yang menyebabkan rasa nyeri. Penelitian (Setiawan & Imamah 2023) tingkat kecemasan sebelum diberikan hipnosis lima (5) jari yaitu dengan kecemasan berat dan sedang dan setelah diberikan hipnosis lima (5) jari tingkat kecemasan turun menjadi kecemasan sedang dan ringan pada mahasiswa akhir di Universitas Aisiyah Surakarta. Penelitian (Aminah et al., 2023) Terapi hipnosis lima jari diterapkan tiga kali pada pasien (Tn. Y), 38 tahun, dengan diagnosa pre-operasi closed fraktur patella dextra di Ruang Edelweiss RSUD Bayu Asih Purwakarta. Sebelum terapi, skor kecemasan pasien menggunakan skala HARS adalah 26 (cemas sedang), dan setelah terapi, skor turun menjadi 12 (cemas ringan). Hasil observasi menunjukkan penurunan rata-rata kecemasan sebesar 4 poin. Berdasarkan latar belakang, penulis tertarik memberikan intervensi Asuhan Keperawatan Pada Ny.S Dengan Terapi Non Farmakologi Hipnosis 5 Jari Yang Mengalami Kecemasan Pre Op Ca Mamae Dextra di RS PKU Yogyakarta Tahun 2024.

METODE

Pada penelitian ini, digunakan pendekatan studi kasus deskriptif, di mana peneliti melakukan asuhan keperawatan pada Ny. S yang mengalami kecemasan pre-operasi akibat kanker payudara kanan (*Ca Mamae Dextra*) dan mendapatkan terapi non-farmakologi hipnosis lima jari. Asuhan keperawatan mencakup pengkajian, penentuan diagnosa, intervensi keperawatan, implementasi, dan evaluasi.

Sampel dalam penelitian ini adalah satu pasien dewasa, berjenis kelamin perempuan, yang sedang menjalani perawatan di rumah sakit. Lokasi penelitian dilakukan di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta pada tahun 2024. Waktu penelitian berlangsung dari tanggal 2 Desember – 4 Desember 2024.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua jenis instrumen utama, yaitu Standar Operasional Prosedur (SOP) tatalaksana hipnosis lima jari sebagai pedoman pelaksanaan intervensi, serta alat ukur kecemasan yang mencakup indikator objektif dan subjektif.

Instrumen objektif terdiri dari pengamatan tanda vital, yakni pengukuran tekanan darah dan frekuensi nadi pasien yang dilakukan setiap hari sebelum dan sesudah intervensi. Pengukuran dilakukan menggunakan sphygmomanometer digital dan monitor denyut nadi untuk memperoleh data yang akurat dan konsisten. Penurunan tekanan darah serta kestabilan denyut nadi digunakan sebagai indikator objektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien.

Sementara itu, aspek subjektif diperoleh melalui laporan langsung dari pasien berupa deskripsi perasaan emosional, seperti tingkat ketegangan, rasa takut, dan kekhawatiran yang dirasakan sebelum dan setelah intervensi. Laporan ini memberikan gambaran subjektif tentang persepsi pasien terhadap perubahan kondisi emosional yang dialaminya sebagai hasil dari intervensi hipnosis lima jari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pasien Ny. S, seorang perempuan berusia 73 tahun, datang ke rumah sakit dengan keluhan adanya benjolan di payudara kanan yang disertai nyeri dan kecemasan karena akan menjalani operasi. Diagnosis medis menunjukkan bahwa pasien mengalami *Ca Mamae Dextra* (kanker payudara kanan). Dari hasil pemeriksaan fisik, pasien dalam kondisi cukup baik dengan kesadaran composmentis, namun mengalami nyeri sedang (skala 7) di payudara kanan. Pasien juga memiliki riwayat hipertensi selama satu tahun terakhir.

Hasil pemeriksaan penunjang menunjukkan bahwa pasien mengalami anemia ringan, dengan kadar hemoglobin 9,7 g/dL, yang lebih rendah dari kadar normal. Selain itu, ditemukan peningkatan RDW (16,7%) yang mengindikasikan adanya ketidakseimbangan eritrosit, serta nilai hematokrit yang lebih rendah (29%) dari normal. Hal ini menunjukkan kemungkinan penurunan kapasitas oksigenasi jaringan yang bisa berpengaruh pada proses penyembuhan dan kondisi umum pasien. Tekanan darah pasien tercatat 125/54 mmHg, yang meskipun tidak tergolong hipertensi, tetap perlu dipantau karena riwayat hipertensi yang dimilikinya.

Hasil penelitian yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan menerapkan hipnosis 5 jari pada Ny. S didapatkan memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan. Pada hari pertama tanggal 2 Desember 2024, pasien menunjukkan kecemasan tinggi terkait operasi kanker payudara, terlihat dari gelisahnyanya pasien dan peningkatan tekanan darah (151/80 mmHg) serta nadi (52x/menit). Setelah diterapkan teknik hipnosis lima jari, hari kedua pada tanggal 3 Desember 2024, pasien melaporkan kecemasan sedikit berkurang. Tanda-tanda vital menunjukkan perbaikan, dengan penurunan tekanan darah

(145/66 mmHg) dan peningkatan nadi (73x/menit). Hari ketiga pada 4 Desember 2024, kecemasan pasien semakin berkurang, dengan tekanan darah lebih rendah (121/77 mmHg) dan nadi stabil (73x/menit).

PEMBAHASAN

Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnosis lima jari dalam mengurangi kecemasan pada pasien yang akan menjalani operasi, khususnya pasien dengan kanker payudara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pasien diberikan teknik hipnosis lima jari, terjadi penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan pasien. Penurunan kecemasan ini terlihat jelas pada parameter vital pasien, seperti penurunan tekanan darah, penurunan frekuensi nadi, serta peningkatan kenyamanan pasien yang secara emosional tampak lebih rileks dan lega.

Ansietas atau kecemasan adalah respons emosional yang alami terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menegangkan (Mawarti & Yuliana 2021). Pada pasien yang akan menjalani operasi, kecemasan sering kali muncul akibat ketidakpastian terkait prosedur medis, rasa takut terhadap rasa sakit, atau komplikasi yang mungkin terjadi. Bagi pasien kanker payudara, kecemasan sering kali diperburuk dengan kekhawatiran tentang diagnosis, pengobatan yang akan dijalani, serta dampak sosial dan emosional setelah operasi. Kecemasan ini bisa berdampak negatif pada kondisi fisik pasien, seperti peningkatan tekanan darah, detak jantung yang cepat, dan gangguan tidur, yang dapat memperburuk kondisi fisik dan psikologis mereka sebelum menjalani prosedur medis (Amir, 2016).

Menurut (Umaht et al 2021) Terapi non-farmakologi merujuk pada pendekatan pengelolaan kecemasan yang tidak melibatkan penggunaan obat-obatan, namun berfokus pada teknik dan strategi yang dapat membantu tubuh dan pikiran untuk relaksasi. Salah satu terapi non-farmakologi yang efektif dalam mengatasi kecemasan pada pasien pre-operasi adalah teknik relaksasi, termasuk hipnosis (Aminah et al., 2023). Terapi ini bertujuan untuk menenangkan sistem saraf otonom, menurunkan respons stres tubuh, dan menciptakan perasaan tenang dan nyaman bagi pasien. Beberapa teknik relaksasi yang umum digunakan adalah pernapasan dalam, meditasi, terapi musik, dan hipnosis. Hipnosis, dalam konteks ini, berfungsi untuk membawa pasien ke dalam keadaan relaksasi mendalam yang dapat mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot, serta menurunkan tanda-tanda vital yang terkait dengan stres seperti tekanan darah dan denyut nadi (Harisandy, 2023).

Pada pasien yang akan menjalani operasi kanker payudara, seperti halnya pada penelitian ini, kecemasan menjadi masalah utama. Pasien sering merasa cemas mengenai diagnosis kanker, hasil dari operasi, dan kemungkinan komplikasi yang terjadi pasca-operasi. Cemasnya pasien juga dapat dipicu oleh faktor emosional dan psikologis lainnya (Sitepu & Wahyuni, 2018), seperti perasaan takut akan kehilangan payudara atau ketakutan tentang kesuburan dan penurunan kualitas hidup setelah operasi. Kecemasan ini dapat memperburuk kondisi fisik pasien, dengan gejala seperti gelisah, ketegangan otot, dan gangguan tidur (Evan Wijaya et al., 2023). Pada saat penelitian dilakukan, pasien menunjukkan gejala ansietas yang terlihat dari peningkatan tekanan darah (151/80 mmHg), peningkatan frekuensi nadi (52x/menit), dan perasaan gelisah. Namun, setelah penerapan teknik hipnosis lima jari, pasien menunjukkan perbaikan signifikan, dengan penurunan tekanan darah, normalisasi nadi, dan perasaan yang lebih rileks.

Hasil penelitian yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan menerapkan hipnosis lima jari pada Ny. S menunjukkan pengaruh positif terhadap penurunan kecemasan. Pada hari pertama, tanggal 2 Desember 2024, pasien menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi terkait dengan operasi kanker payudara, yang terlihat dari gelisahnya pasien dan peningkatan tekanan darah (151/80 mmHg) serta nadi yang cepat (52x/menit). Setelah diberikan teknik hipnosis lima jari, pada hari kedua 3 Desember 2024, pasien melaporkan bahwa kecemasaannya sedikit berkurang. Tanda-tanda vital juga menunjukkan perbaikan, dengan penurunan tekanan darah (140/66 mmHg) dan peningkatan frekuensi nadi (73x/menit). Pada hari ketiga 4 Desember 2024, kecemasan pasien semakin berkurang, dengan tekanan darah yang lebih rendah (121/77 mmHg) dan nadi yang stabil (73x/menit). Perbaikan ini menunjukkan bahwa teknik hipnosis lima jari efektif dalam mengurangi kecemasan pasien menjelang operasi.

Kecemasan pada pasien yang akan menjalani operasi adalah hal yang umum, dan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah serta detak jantung yang cepat. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hipnosis lima jari dapat menjadi solusi efektif untuk meredakan kecemasan tersebut. Hipnosis bekerja dengan merangsang sistem relaksasi tubuh, yang tercermin pada penurunan tanda-tanda fisik seperti tekanan darah dan nadi yang lebih stabil. Pasien yang menerima hipnosis lima jari melaporkan perasaan lebih tenang dan nyaman, yang membantu mereka menghadapi prosedur medis dengan lebih baik.

Hasil penelitian ini konsisten dengan studi-studi sebelumnya yang juga menunjukkan efektivitas hipnosis dalam mengurangi kecemasan pasien menjelang operasi. Penelitian oleh (Suhadi & Pratiwi, 2020) juga menunjukkan bahwa hipnosis lima jari berhasil menurunkan tingkat kecemasan pasien pre-operasi. Selain itu, penelitian lain, seperti yang dilakukan oleh (Inayati & Aini, 2023), juga mendukung penggunaan hipnosis untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan mental pasien sebelum operasi. Namun, keunikan dari penelitian ini adalah penggunaan teknik hipnosis lima jari, yang lebih sederhana dan mudah dilakukan tanpa alat atau teknologi khusus. Teknik ini sangat praktis dan dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan langsung di rumah sakit, dengan hasil yang signifikan, terutama dalam menurunkan kecemasan pasien.

Kasus yang dibahas dalam penelitian ini melibatkan pasien yang akan menjalani operasi besar akibat kanker payudara, yang biasanya menyebabkan tingkat kecemasan yang tinggi. Penurunan kecemasan yang signifikan setelah penerapan teknik hipnosis lima jari menunjukkan bahwa teknik ini dapat menjadi intervensi yang sangat berguna dalam membantu pasien mengelola kecemasan mereka. Meskipun tingkat kecemasan tidak sepenuhnya hilang, perbaikan kondisi fisik dan emosional pasien menunjukkan bahwa hipnosis lima jari memberikan dampak positif dalam menghadapi stres medis yang besar.

Keakuratan temuan dalam penelitian ini terjaga karena pengukuran tanda-tanda vital, seperti tekanan darah, nadi, dan suhu tubuh, dilakukan secara sistematis sebelum dan sesudah penerapan teknik hipnosis. Hasilnya menunjukkan adanya

penurunan tekanan darah, peningkatan kadar oksigen dalam darah, dan normalisasi detak jantung, yang mendukung validitas pengaruh hipnosis terhadap kondisi fisik pasien. Namun, agar temuan ini lebih dapat digeneralisasi, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat diperlukan. Penemuan ini menegaskan bahwa hipnosis lima jari bisa menjadi alternatif yang sangat berguna dalam mengelola kecemasan pasien, terutama bagi mereka yang mungkin tidak cocok atau enggan menggunakan obat-obatan. Mengingat kemudahan teknik ini yang tidak memerlukan alat khusus, dan hasil yang signifikan dalam menurunkan kecemasan pasien, hipnosis lima jari dapat menjadi pilihan utama dalam perawatan pasien pre-operasi. Teknik ini bisa dilakukan oleh tenaga medis di rumah sakit dengan sedikit pelatihan, menjadikannya pilihan yang praktis dan efektif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik hipnosis lima jari efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien pre-operasi kanker payudara. Penerapan hipnosis selama tiga hari berturut-turut pada Ny. S menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan, terlihat dari perbaikan tanda-tanda vital seperti tekanan darah dan nadi. Pada hari pertama, pasien menunjukkan kecemasan tinggi, tetapi setelah hipnosis, kecemasan berkurang dengan perbaikan tekanan darah dan nadi yang stabil pada hari ketiga. Hipnosis lima jari merupakan terapi non-farmakologi yang sederhana dan praktis, tanpa memerlukan alat khusus, sehingga dapat diterapkan langsung oleh tenaga medis di rumah sakit. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa hipnosis lima jari dapat menjadi alternatif efektif dalam mengelola kecemasan pasien yang akan menjalani operasi, khususnya bagi pasien yang tidak ingin menggunakan obat-obatan. Penelitian lebih lanjut dengan sampel lebih besar diperlukan untuk memperkuat temuan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ini. Penyelesaian karya ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada:

1. Dr. Warsiti S.Kp., Sp. Mat. Selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
2. Dr. Dewi Rokhanawati, S.Si.T., M.PH. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
3. Dr. Sarwinanti M.Kep.Ns Sp. Mat Selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
4. Sriyati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan masukan dalam penyusunan karya ilmiah akhir.
5. Terimakasih untuk kedua orang tua dan kakak yang selalu support saya, selalu mendengarkan keluh kesah, memberikan doa, dukungan dan kasih sayang selama proses penyusunan karya ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., Iis Sugiarti, & Pipit Puspitasari. (2023). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Cemas Pada (Tn. Y) Dengan Diagnosa Pre Operasi Closed Fraktur Patela Dextra Di Ruang Edelweiss RSUD Bayu Asih Purwarkarta. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur : Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Dan Kebidanan*, 16(2), 1–10. <https://doi.org/10.62817/jkbl.v16i2.285>
- Amir, H. (2016). Penanganan Ansietas Pada Praktek Kedokteran Gigi Managemen Of Anxiety The Dental Clinic. *Jurnal B-Dent*, 3(1), 39–45.
- Br. Sitepu, Y. E., & Wahyuni, S. E. (2018). Gambaran Tingkat Stres, Ansietas Dan Depresi Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi di RSUP H. Adam Malik Medan. *Talenta Conference Series: Tropical Medicine (TM)*, 1(1), 107–113. <https://doi.org/10.32734/tm.v1i1.50>
- Evan Wijaya, A., Asmin, E., & B.E. Saptanno, L. (2023). Tingkat Depresi dan Ansietas Pada Usia Produktif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 150–156.
- Harisandy, A. (2023). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Pada Pasien Kanker Kolorektal. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(1), 32. <https://doi.org/10.32419/jppni.v8i1.374>
- Inayati, B., & Aini, D. N. (2023). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Tratemulyo Weleri Kendal. *3rd WIDYA HUSADA SEMARANG NURSING CONFERENCE*, 3(1), 1–5.
- Mawarti, I., & Yuliana. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(3), 297–304.
- Rahmadi, M. A., Nasution, H., Mawar, L., & Sari, M. (2024). Pengaruh Kecemasan Terhadap Kepatuhan Pengobatan Kanker Payudara Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia Universitas

Negeri Padang , Indonesia Universitas Sumatera Utara , Indonesia Universitas Islam Negeri Sumatera Utara , Indone. 2(3).

- Setiawan, N. A., & Imamah, I. N. (2023). Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 80–94.
- Sihite, E. D. O., Nurchayati, S., & Hasneli, Y. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Kanker Payudara Dan Perilaku Periksa Payudara Sendiri (Sadari). *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 8. <https://doi.org/10.31258/jni.10.1.8-20>
- Suhadi, & Pratiwi, A. (2020). Vol. 1, No. 5, November 2020. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 1–12.
- Umaht, R. R. K., Mulyana, H., & Purwanti, R. (2021). Terapi Non Farmakologi Berbahan Herbal Untuk Menurunkan Nyeri Rematik: A Literature Riview. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 183–191.