

**PENGARUH *FIVE FINGERS TECHNIQUE* TERHADAP KECEMASAN PASIEN KANKER PAYUDARA YANG MENJALANI KEMOTERAPI DI RUMAH SAKIT UMUM PUSAT DR. MOHAMMAD HOESIN**  
***THE EFFECT OF FIVE FINGERS TECHNIQUE ON ANXIETY OF BREAST CANCER PATIENTS UNDERGOING CHEMOTHERAPY AT THE CENTRAL PUBLIC HOSPITAL OF DR. MOHAMMAD HOESIN***

<sup>1</sup>Hesty Juniarti, <sup>2</sup>Firnaliza Rizona, <sup>3\*</sup>Hikayati

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Indralaya

\*Email: [hikayati@unsri.ac.id](mailto:hikayati@unsri.ac.id)

**Abstrak**

Kemoterapi merupakan pengobatan alternatif untuk mengobati kanker. Pengobatan ini memiliki efek samping yang membuat pasien diliputi rasa cemas, takut menghadapi kematian, dan rasa sakit saat menjalani kemoterapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *five fingers technique* terhadap kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Jenis penelitian ini adalah *quasy eksperimental* dengan pendekatan *nonequivalent control group design*. Sampel penelitian terdiri dari 2 kelompok yaitu 13 responden kelompok intervensi dan 13 kelompok kontrol yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Hasil analisis Uji t berpasangan menunjukkan ada perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan *five fingers technique* pada kelompok intervensi dengan *p value* 0,000 sedangkan pada kelompok kontrol dengan *p value* 0,004. Hasil Uji t tidak berpasangan didapatkan ada perbedaan signifikan kecemasan antara kelompok intervensi dan kontrol sesudah dilakukan *five fingers technique* dengan *p value* 0,000 (<0,005) artinya *five fingers technique* dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. *Five fingers technique* dapat dijadikan sebagai penatalaksanaan untuk mengatasi kecemasan pasien kanker payudara.

**Kata Kunci:** *Five Fingers Technique*, Kanker Payudara, Kecemasan, Kemoterapi.

**Abstract**

*Chemotherapy is an alternative treatment for treating cancer. This treatment has sided effects that make patients overwhelmed with anxiety, fear of facing death, and pain when undergoing chemotherapy. This study aimed to find out the effect of a five fingers technique on the anxiety of breast cancer patients undergoing chemotherapy. It was quasy experimental with nonequivalent control group design approach. The research sample consisted of 2 groups, namely 13 respondents in the intervention group and 13 control groups taken by using purposive sampling technique. The results of the paired t-test analysis showed that there were differences in anxiety before and after the five fingers technique treatment in the intervention group with p value 0,000 while in the control group the p value was 0.004. The results of the unpaired t-test showed that there was a significant difference in anxiety between the intervention and control groups after a five fingers technique treatment with a p value of 0,000 (<0,005) to mean that a five fingers technique could reduce the anxiety level of breast cancer patients undergoing chemotherapy. Five fingers technique can be used to treat anxiety for breast cancer patients.*

**Keywords:** *Five Fingers Technique, Breast Cancer, Anxiety, Chemotherapy.*

**PENDAHULUAN**

Kanker payudara merupakan kumpulan sel abnormal yang terbentuk oleh sel-sel yang tumbuh terus-menerus, tidak terbatas, tidak terkoordinasi dengan jaringan sekitarnya.<sup>8</sup> Fenomena penyakit kanker payudara di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya

dengan kejadian 5.297 kasus di tahun 2004, 7.850 kasus di tahun 2005, 8.328 kasus di tahun 2006, dan 8.277 kasus di tahun 2007.<sup>1</sup>

Penderita kanker payudara perlu melakukan terapi pengobatan dalam upaya penyembuhannya, salah satunya adalah

kemoterapi. Kemoterapi merupakan salah satu pilihan pengobatan alternatif yang paling sering digunakan untuk mengobati kanker namun pengobatan ini memiliki efek samping yang membuat pasien diliputi rasa cemas, takut menghadapi kematian, dan rasa sakit saat menjalani kemoterapi.<sup>4</sup>

Kecemasan merupakan suatu perasaan was-was seakan-akan sesuatu yang buruk akan terjadi disertai gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tangan gemetar.<sup>2</sup> Kecemasan yang berlebihan dapat meningkatkan kejadian insomnia, berkurangnya rasa percaya terhadap kemampuan fisik, dan rendahnya kepatuhan dalam pengobatan.<sup>6</sup>

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret 2019 melalui wawancara semistruktur didapatkan bahwa dari 5 pasien kanker payudara 4 diantaranya mengatakan cemas dan khawatir serta takut menjalani pengobatan kemoterapi. Pasien mengatakan cemas terhadap efek samping kemoterapi seperti mual, muntah, tidak nafsu makan, penurunan berat badan, lemas, dan takut mengalami kematian akibat dampak dari pengobatan kemoterapi

Kecemasan dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan farmakologi berupa obat anti cemas (*anxiolytic*) yang dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan dan efek samping jika digunakan dalam jangka waktu panjang.<sup>2</sup> Penatalaksanaan nonfarmakologi yang dapat diterapkan adalah *five fingers technique*. Upaya yang dilakukan perawat untuk mengatasi kecemasan pasien di rumah sakit adalah relaksasi napas dalam. Relaksasi napas dalam kurang efektif untuk mengatasi kecemasan karena tidak menyentuh akar permasalahan dan hanya bermain di level pikiran sadar sedangkan sumber kecemasan pada seseorang itu tersimpan di pikiran bawah sadar.<sup>9</sup> Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh *five fingers technique* terhadap tingkat kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi

di Rumah Sakit Umum Pusat dr. Mohammad Hoesin Palembang.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy Eksperiment* dengan pendekatan *nonequivalent control group design*. Pengambilan data menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengetahui tingkat kecemasan pasien kanker payudara dengan kriteria inklusi meliputi pasien kanker payudara yang *composmentis*, tidak mengkonsumsi obat anticemas, memiliki tingkat kecemasan ringan dan sedang berdasarkan kuesioner HARS, bersedia menjadi responden, pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Sampel penelitian diambil teknik *purposive sampling* terdiri dari 26 orang yang terbagi terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi diberikan relaksasi napas dalam dan *five fingers technique* sedangkan kelompok kontrol diberikan relaksasi napas dalam. Perlakuan diberikan 1 kali sehari selama 3 hari pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Analisis data menggunakan Uji-t berpasangan dan Uji-t tidak berpasangan melalui bantuan *software* komputer.

## HASIL

**Tabel 1.** Distribusi Responden Berdasarkan Usia Pasien Kanker Payudara (n=26)

Variabel	Kategori	Intervensi		Kontrol	
		F	%	F	%
Usia	Dewasa awal (21-40)	2	15,4	4	30,8
	Dewasa tengah (41-60)	10	76,9	8	61,5
	Dewasa akhir (>60)	1	7,7	1	7,7
Total		13	100	13	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden berada pada rentang 41-60 tahun

**Seminar Nasional Keperawatan “Penguatan keluarga sebagai *support system* terhadap tumbuh kembang anak dengan kasus paliatif” Tahun 2019**

yang termasuk kelompok usia dewasa madya (pertengahan).

**Tabel 2.** Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pasien Kanker Payudara(n=26)

Variabel	Kategori	Intervensi		Kontrol	
		F	%	F	%
Jenis Kelamin	Perempuan	13	100	13	100
Total		13	100	13	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik jenis kelamin responden pada pada dua kelompok berjenis kelamin perempuan.

**Tabel 3.** Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan pasien Kanker Payudara (n=26)

Variabel	Kategori	Intervensi		Kontrol	
		F	%	F	%
Pendidikan	SD	5	38,5	7	53,8
	SMP	4	30,8	2	15,4
	SMA	3	23,1	4	30,8
	Sarjana	1	7,7	0	0
Total		13	100	13	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki jenjang pendidikan rendah yakni lulusan sekolah dasar (SD).

**Tabel 4.** Distribusi Responden Berdasarkan Stadium Pasien Kanker Payudara (n=26)

Variabel	Kategori	Intervensi		Kontrol	
		F	%	F	%
Stadium	I	1	7,7	2	15,4
	II	1	7,7	3	23,1
	III	6	46,2	6	46,2
	IV	5	38,5	2	15,4
Total		13	100	13	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 13 kelompok intervensi dan 13 kelompok kontrol, sebagian besar responden berada pada stadium lanjut yakni stadium III.

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengalaman pengobatan kemoterapi yang kurang karena sebagian besar responden baru menjalani pengobatan kemoterapi siklus pertama.

**Tabel 5.** Distribusi Responden Berdasarkan Siklus Kemoterapi Pasien Kanker Payudara (n=26)

Variabel	Kategori	Intervensi	Kontrol
----------	----------	------------	---------

		Intervensi		Kontrol	
		F	%	F	%
Kemoterapi	1 siklus	4	30,8	4	30,8
	2 siklus	1	7,7	1	7,7
	3 siklus	2	15,4	2	15,4
	4 siklus	3	23,1	2	15,4
	5 siklus	1	7,7	2	15,4
	6 siklus	1	7,7	2	15,4
	8 siklus	1	7,7	2	15,4
	Total		13	100	13

**Tabel 6.** Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberi Relaksasi Napas Dalam dan *Five Fingers Technique* pada Kelompok Intervensi(n=13)

Tingkat Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Kecemasan Ringan	0	0	11	84,6
Kecemasan sedang	13	100	2	15,4
Total	13	100	13	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebelum diberikan relaksasi napas dalam dan *five fingers technique* semua responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 13 (100%). Sesudah diberikan relaksasi napas dalam dan *five fingers technique* sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 11 (84,6%).

**Tabel 7.** Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberi Relaksasi Napas Dalam pada Kelompok Kontrol (n=13)

Tingkat Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Kecemasan Ringan	3	23,1	4	30,8
Kecemasan sedang	10	76,9	9	69,2
Total	13	100	13	100

Tabel 7 menunjukkan bahwa sebelum diberikan relaksasi napas dalam, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang yakni 10 (76,9%). Sesudah diberikan relaksasi napas dalam responden yang mengalami kecemasan ringan kecemasan sedang sebanyak 9 (69,2%).

**Tabel 8.** Rata-Rata Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberi Relaksasi Napas Dalam dan *Five Fingers Technique* pada Kelompok Intervensi (n=13)

Variabel	n	Mean	SD	t	P value
Tingkat kecemasan sebelum intervensi	13	20,00	3,582	19,241	0,000
Tingkat kecemasan sebelum intervensi	13	9,692	3,568		

Tabel 8 menunjukkan bahwa hasil uji t-test berpasangan diperoleh nilai  $p\ value=0,000$  dengan nilai  $t_{hitung}$  19,241 lebih besar dari  $t_{tabel}$  2,179 artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian relaksasi napas dalam dan *five fingers technique* terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di rumah sakit umum pusat dr. Mohammad Hoesin Palembang.

**Tabel 9.** Rata-Rata Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberi Relaksasi Napas Dalam pada Kelompok Kontrol (n=13)

Variabel	n	Mean	SD	t	P value
Tingkat kecemasan sebelum intervensi	13	18,15	4,651	3,588	0,004
Tingkat kecemasan sebelum intervensi	13	15,92	4,212		

Tabel 9 menunjukkan bahwa hasil uji t-test berpasangan diperoleh nilai  $p\ value=0,004$  dengan nilai  $t_{hitung}$  3,588 lebih besar dari  $t_{tabel}$  2,179 yang artinya ada pengaruh pemberian relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di rumah sakit umum pusat dr. Mohammad Hoesin Palembang.

Tabel 10 menunjukkan bahwa nilai  $p\ value=0,000$  ( $p<0,005$ ) adapun rata-rata tingkat pada kelompok intervensi sesudah diberikan relaksasi napas dalam dan *five fingers technique* berada pada tingkat kecemasan ringan sebesar 9,692, sedangkan pada kelompok kontrol sesudah diberikan

relaksasi napas dalam berada pada tingkat kecemasan sedang sebesar 15,92. Perbedaan nilai rata-rata kedua kelompok menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sesudah diberi perlakuan lebih rendah daripada tingkat kecemasan pada kelompok kontrol sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi napas dalam dan *five fingers technique* dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUP dr. Mohammad Hoesin Palembang.

**Tabel 10.** Perbandingan Rata-Rata Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n=26)

Posttest	n	Mean	SD	t	P value
Tingkat kecemasan kelompok intervensi	13	9,692	3,568	4,070	0,000
Tingkat kecemasan kelompok kontrol	13	15,92	4,212		

## PEMBAHASAN

Kemoterapi memiliki banyak efek samping yang dapat membuat pasien diliputi rasa cemas, takut menghadapi kematian, dan rasa sakit saat menjalani kemoterapi.<sup>4</sup> Hal ini disebabkan karena kemoterapi dapat memberikan efek sistemik, obat-obatan tidak hanya menghancurkan sel-sel kanker tetapi juga menyerang sel sehat seperti membran mukosa, sel rambut, sumsum tulang, kulit, serta saluran pencernaan sehingga menyebabkan mual, muntah, rambut rontok, tubuh lemah, mudah mengalami perdarahan, mudah terinfeksi, menurunkan nafsu makan, sariawan, kulit membiru/menghitam, kulit kering, dan gatal.<sup>13</sup>

Kecemasan dapat membuat kondisi penderita kanker payudara semakin memburuk karena dapat meningkatkan *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH). Peningkatan ACTH ini dapat

mensekresikan hormon kortisol yang akan menekan sintesis protein dan membuat sistem kekebalan tubuh menurun sehingga dapat mempermudah masuknya sel-sel kanker menyerang tubuh dan tubuh tidak dapat melawan perkembangan sel abnormal tersebut.<sup>5</sup>

Penelitian ini menunjukkan  $pvalue=0,000$  ( $p<0,005$ ) adapun rata-rata tingkat pada kelompok intervensi sesudah diberikan relaksasi napas dalam dan *five fingers technique* berada pada tingkat kecemasan ringan sebesar 9,692, sedangkan pada kelompok kontrol sesudah diberikan relaksasi napas dalam berada pada tingkat kecemasan sedang sebesar 15,92.

*Five fingers technique* dan relaksasi napas dalam sama-sama mampu menurunkan kecemasan, namun perubahan penurunan tingkat kecemasan lebih kecil pada kelompok kontrol dibandingkan kelompok intervensi. Hal ini dikarenakan pada kelompok intervensi mendapatkan perlakuan yang lebih lanjut yaitu dengan *five fingers technique* sedangkan pada kelompok kontrol hanya mendapatkan teknik relaksasi napas dalam.

Relaksasi napas dalam merupakan aktivitas keperawatan yang berfungsi meningkatkan kemampuan otot-otot pernafasan untuk meningkatkan *compliance* paru dalam meningkatkan fungsi ventilasi dan memperbaiki oksigenasi.<sup>11</sup> Adapun teknik *five fingers technique* membuat responden dibawa kembali pada pengalaman-pengalaman indah masa lalu yang pernah dialaminya sehingga klien menjadi lebih rileks dan merasa lebih nyaman. Teknik ini mampu menjangkau pikiran bawah sadar, tempat dimana masalah emosi berproses, sehingga tingkat kecemasan dan masalah emosi lainnya menjadi turun.<sup>7</sup>

Penelitian lain yang mendukung pengaruh *five fingers technique* terhadap tingkat kecemasan adalah hasil penelitian Hastuti dan Arumsari (2015) nilai  $p$  value sebesar 0,000 antara pengukuran *pre-test* dan *post-test* kecemasan. *Five fingers technique* dapat meningkatkan

semangat, menimbulkan kedamaian di hati, dan mengurangi ketegangan seseorang dengan cara memusatkan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuhkan lima jari tangan secara berurutan.<sup>2</sup>

Mekanisme kerja dari terapi ini adalah dengan langsung memberikan stimulus pada otak pada bagian talamus, talamus akan mengirimkan kata-kata sugesti yang akan mempengaruhi gelombang *alpha*.<sup>14</sup> Gelombang *alpha* akan mempengaruhi sistem limbik yaitu amigdala. Kemudian amigdala akan mengirimkan informasi ke *locus coeruleus* dan menjalarkannya ke hipotalamus.<sup>10</sup> Hipotalamus akan mengendalikan CRF sehingga kortisol dan hormon ACTH berkurang serta menyekresikan neurotransmitter endorfin dan serotonin. Saat hormon serotonin dikeluarkan oleh otak maka dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatik yang berkerja membuat tubuh menjadi relaks, tenang kembali serta menurunkan tekanan darah, respirasi, dan nadi.<sup>12</sup>

Seseorang yang berada di gelombang *alpha* maka tingkat emosionalnya menjadi jauh lebih stabil, kegelisahan, ketakutan, dan ketidaknyamanan perlahan-lahan mulai reda karena gelombang pikir *alpha* memiliki putaran otak per detik berkisar antara 14-7 *cycle per second* (cps) artinya kecepatan berfikir otak semakin menurun namun tidak melemahkan seseorang untuk berfikir kreatif melainkan memandu individu tersebut untuk fokus sekaligus memunculkan sebuah ide, gagasan, dan daya kreativitas tertentu sehingga dapat meningkatkan lapang persepsinya dan tidak berfokus pada sumber kecemasan.<sup>3</sup>

## KESIMPULAN

*Five fingers technique* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologi dalam mengatasi

kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Hal ini terlihat dari penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dengan nilai *p value* 0,000 (<0,005) yang menandakan adanya pengaruh *five fingers technique* terhadap penurunan kecemasan pasien kanker payudara.

## SARAN

*Five fingers technique* dapat digunakan sebagai penatalaksanaan kecemasan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara yang menjalani pengobatan kemoterapi. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan variabel yang berbeda seperti gangguan tidur pada penderita kanker payudara dan melakukan evaluasi pada saat sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

## REFERENSI

1. Anggorowati, L. (2013). Faktor Risiko Kanker Payudara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 121-126.
2. Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik*, 1(21), 25-36.
3. Hakim, A. (2010). *Hipnoterapi*. Jakarta: Visimedia.
4. Kirana, L. A. (2016). Dukungan Sosial dan Resiliensi pada Pasien Kanker Payudara (Studi Kasus pada Pasien Kanker Payudara yang sedang Menjalani Kemoterapi). *Psikoborneo*, 4(4), 829-837.
5. Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan Psikologi Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana.
6. Misgiyanto, & Susilawati, D. (2014). Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Penderita Kanker Serviks Paliatif. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 1-15.
7. Nugroho, S. T. (2016). *Pengaruh Intervensi Relaksasi Lima Jari terhadap Fatigue Klien Ca Mammae di RS Tugurejo Semarang*. Semarang (Tesis dipublikasikan). Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
8. Price, S.A., & Wilson, L. M. (2005). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses Penyakit Edisi 6*. Jakarta: EGC.
9. Rizkiya, K., Livana, P. H., & Susanti, Y. (2017). Pengaruh Teknik 5 Jari terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik yang Dirawat Di RSUD Kendal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(2), 1-9.
10. Sholeh, M. (2012). *Terapi Shalat Tahajud*. Jakarta: Noura Books.
11. Somantri, I. (2007). *Keperawatan Medikal Bedah: Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Pernapasan*. Jakarta: Salemba Medika.
12. Utami, S. (2016). Efektivitas Relaksasi Napas Dalam dan Distraksi dengan Latihan 5 Jari terhadap Nyeri *Post-laparatomy*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 61-73.
14. Wahyuni, D., Huda, N., & Utami, G. T. (2015). Studi Fenomenologi: Pengalaman Pasien Kanker Stadium Lanjut yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2). 1041-1047.
15. Wong, M. F., & Rusdiansari, E. (2011). *Hipnopunktur*. Jakarta: Penebar Plus