

## Pengaruh Terapi Kombinasi Hipnosis Lima Jari dan Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Pasien Kanker Ovarium

### *Effect Of Combination Therapy Of Five Finger Hypnosis and Lavender Aromatherapy On Anxiety Of Ovarian Cancer Patients*

Heni Setiyoningsih<sup>1</sup>, Rinda Intan Sari<sup>2</sup>, Dwi Fitriyanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Alumni Program Studi S-1 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

<sup>2</sup>Dosen Program Studi S-1 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

<sup>3</sup>Dosen Program Studi S-1 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

\*Corresponding author mail: [hennyayiep03@gmail.com](mailto:hennyayiep03@gmail.com)

Article info Received : 31 Juli 2023, Accepted : 10 Desember 2023, Publish : 12 Desember 2023

#### **ABSTRAK**

Kanker ovarium termasuk tumor ganas yang mempunyai histogenisitas yang beraneka ragam pada ovarium dan dapat terjadi pada lapisan ekoderm, mesoderm, maupun endoderm. Pasien dengan kanker ovarium mempunyai dampak psikologis dan dampak fisik. Dampak psikologis salah satunya yaitu kecemasan. Terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tingkat kecemasan antara lain hipnosis lima jari dan aromaterapi bunga lavender. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh terapi kombinasi hipnosis lima jari dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pasien kanker ovarium. Metode penelitian ini yaitu *quasy eksperimentaal one group preposttest design*. Jumlah responden dalam penelitian ini yaitu 30 responden. Teknik sampling yang digunakan yaitu *total sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Hamilton Anxiety of Rating Scale (HARS)* untuk mengukur tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia >35-55 tahun berjumlah 14 responden (46,7%), berpendidikan dari perguruan tinggi sebesar 18 responden (60%), yang bekerja maupun tidak bekerja sama yaitu 15 responden bekerja (50%), stadium kanker berada pada stadium I yaitu berjumlah 15 (50%). Hasil uji wilcoxon didapatkan hasil nilai  $p=0,000$ , artinya ada pengaruh terapi kombinasi hipnosis lima jari dan aromaterapi lavender terhadap tingkat cemas pasien kanker ovarium. Untuk penelitian selanjutnya yaitu hipnosis lima jari dan aromaterapi lavender dapat dijadikan referensi intervensi keperawatan dalam menurunkan kecemasan. Rekomendasi intervensi keperawatan untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker ovarium dengan terapi nonfarmakologis hipnosis lima jari dan aromaterapi lavender.

**Kata kunci:** hipnosis lima jari, kanker ovarium, kecemasan, lavender

#### **ABSTRACT**

*Ovarian cancer is a malignant tumor of the ovary that has a variety of histogenicity, which can originate from all three dermoblasts, both ekoderm, mesoderm and endoderm. Patients with ovarian cancer have psychological impacts and physical impacts. One of the psychological effects is anxiety. Nonpharmacological therapies to reduce anxiety levels include five finger hypnosis and lavender flower aromatherapy. The purpose of this study was to determine the effect of a combination therapy of five finger hypnosis and lavender aromatherapy on the anxiety level of ovarian cancer patients. The research method is a quasy experimental one group preposttest design. The number of respondents in this study is 30 respondents. The sampling technique used is total sampling. This study used the Hamilton Anxiety of Rating Scale (HARS) to measure anxiety levels. The results showed that the majority of respondents aged > 35-55 years amounted to 14 respondents (46.7%), educated*

from tertiary institutions by 18 respondents (60%), who worked or did not work together, namely 15 respondents worked (50%), stadium cancer was in stage I, amounting to 15 (50%). The results of the Wilcoxon test showed a value of  $p = 0.000$ , meaning that there was an effect of the combination therapy of five finger hypnosis and lavender aromatherapy on the anxiety level of ovarian cancer patients. For further research, five finger hypnosis and lavender aromatherapy can be used as a reference for nursing interventions to reduce anxiety. Recommendations for nursing interventions to reduce anxiety in ovarian cancer patients with five finger hypnosis nonpharmacological therapy and lavender aromatherapy.

**Keywords:** five finger hypnosis, anxiety, ovarian cancer, lavender

## PENDAHULUAN

Penyakit penyebab kematian nomor 2 di dunia yaitu kanker ovarium, sesudah penyakit kardiovaskular (Sinuraya, 2017). Data *World Health Organization* (WHO), kanker ovarium merupakan urutan ketiga jenis penyakit kanker setelah kanker serviks dan endometriosis (WHO, 2018). Kanker ovarium dikenal dengan istilah “*the silent killer*” karena mempunyai manifestasi klinis yang tidak spesifik dan sering terjadi keterlambatan penegakan diagnosis (Subagya, 2014).

WHO mencatat adanya kasus baru kanker ovarium sebesar 21.980 kasus dan perempuan yang menderita kanker ovarium akan meninggal sebesar 14.270 kasus (WHO, 2022). Di Indonesia, insiden kanker ovarium sebesar 2.314 kasus (5,3%). Berdasarkan data dari *International Agency for Research on Cancer* (IARC) menyatakan satu dari lima perempuan di dunia akan mengalami kanker selama hidupnya dan akan meninggal satu dari sebelas perempuan tersebut yang disebabkan oleh kanker (Globocan, 2020). Kanker ovarium di SMC RS Telogorejo pada tahun 2020 sebanyak 59 pasien, tahun 2021 sebanyak 38 pasien dan tahun 2022 sebanyak 72 pasien.

Kanker ovarium mempunyai dampak psikologis pada penderitanya. Dampaknya antara lain penderita akan merasa tidak berdaya, tidak sempurna, malu, tidak bahagia, terisolasi, rasa takut, gangguan tidur, kurang fokus, kecemasan, dan depresi (Smeltzer & Bare, 2013). Penelitian oleh Stuart (2016) menyampaikan bahwa dampak psikologis yang paling banyak adalah kecemasan sebanyak 84%. Sebagian besar penderita kanker mengalami gangguan emosional, psikososial, dan kecemasan (NCBI, 2018).

Kecemasan adalah respon emosional seseorang yang dapat muncul dikarenakan adanya konflik dan ketegangan (Stanton, et al., 2020). Faktor-faktor yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan pasien kanker meliputi faktor biologis, sosial, dan psikologis. Cemas muncul disebabkan karena otak menstimulasi HPA-axis di korteks cerebri, kemudian mempengaruhi kerja hipotalamus dengan cara merangsang hipofisis anterior dalam memproduksi hormon ACTH (*Adenocorticotrophic hormon*). ACTH lalu menstimulasi korteks adrenal agar melepas hormon kortisol atau hormon stres sehingga respon cemas muncul (Gask & Graham, 2014).

Penelitian Juniarti, et al., (2019) didapatkan hasil 34,28% mengalami cemas sedang, 12,6% kecemasan berat, dan 4,28% kecemasan sangat berat. Hasil penelitian di Amerika Serikat menunjukkan 28% dari 107 pasien kanker ovarium mengalami cemas ringan sampai dengan berat (Tariq, et al., 2020). Di Turki menunjukkan bahwa pasien yang menjalani kemoterapi merasa cemas sebesar 78 pasien (35,8%) (Esen, et al., 2021). Didukung penelitian yang dilakukan di Indonesia menyatakan bahwa pasien kanker yang menjalani kemoterapi sebanyak 30 pasien, terdapat 11 pasien diantaranya mengalami kecemasan (11,36%).

Akibatnya, pasien menunda bahkan tidak ingin kembali lagi menjalani kemoterapi (Retnaningsih, et al., 2021).

Kanker ovarium adalah penyakit yang mengancam jiwa terbesar bagi perempuan. Hal tersebut karena pasien kanker sering mengalami rasa sakit dan merasa menderita. Penyakit kanker menjadi stressor utama yang mempengaruhi kualitas hidupnya baik manifestasi klinis, penegakan diagnosis maupun pengobatannya. Dampak psikologis yang muncul yaitu rasa takut dan ketidaksiapan terhadap penyakit kanker yang dideritanya (Masirul, 2013).

Manajemen cemas pada pasien kanker ovarium dapat berupa terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis untuk mengurangi cemas adalah hipnosis lima jari (Heriani, 2016). Teknik hipnosis lima jari yaitu teknik yang dilakukan dengan cara relaksasi melalui pemusatan pikiran terhadap kenangan atau pikiran yang diciptakan dengan menyentuh kelima jari secara urut (Hastuti, 2015). Sejalan dengan penelitian oleh Affandi (2017) menyatakan bahwa hipnosis lima jari dan relaksasi napas dalam dapat mengurangi ketegangan otot-otot, stres, dan rasa takut. Didukung penelitian oleh Juniarti, et al (2019) menunjukkan ada pengaruh *five fingers technique* terhadap kecemasan pasien kanker ovarium yang menjalani kemoterapi dengan nilai  $p = 0,000 (<0,05)$ . Tingkat kecemasan sebelum intervensi yaitu cemas sedang sebesar 13 responden (100%) dan sesudah diberikan intervensi menjadi kecemasan ringan sebesar 11 (84,6%).

Penelitian lain menunjukkan adanya penggunaan terapi nonfarmakologis dalam mengurangi kecemasan antara lain penelitian oleh Alizadeh, et al., (2021) menunjukkan terapi pijat dapat menurunkan kecemasan pada pasien kanker, terapi napas dalam yang diteliti oleh Niken dan Suib (2018), teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan oleh Kurt dan Kapucu (2018), dan pemberian aromaterapi yang dilakukan oleh Faharani, et al., (2019). Pemberian aromaterapi bertujuan untuk mengurangi stress, mengatur suasana hati menjadi lebih baik, meningkatkan kualitas tidur, menurunkan tingkat nyeri, dan berperan dalam penyembuhan luka (Her & Cho, 2021). Didukung penelitian Fitriani dan Agus (2023) menunjukkan aromaterapi mampu menurunkan tingkat kecemasan sedang responden dari 45,3% menjadi 8% responden dari 75 responden. Penelitian Tarigan, et al., (2022) menunjukkan ada pengaruh pemberian aromaterapi bunga lavender terhadap skala ansietas pada pasien pre mastektomi dengan nilai  $p = 0,001 (<0,05)$ . Tingkat kecemasan sebelum intervensi yaitu kecemasan sedang sebesar 11 responden, ringan 4 responden. Setelah intervensi kecemasan ringan sebesar 13 responden dan sedang 2 responden.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui adanya pengaruh terapi kombinasi hipnosis lima jari dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pasien kanker ovarium.

## METODE

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasy eksperimental one group preposttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien kanker ovarium di SMC RS Telogorejo sebanyak 72 responden. Besar sampel dalam penelitian ini 30 responden. dengan teknik *total sampling*. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan pada bulan Mei - juni 2023 di SMC RS Telogorejo. Penelitian ini telah lolos etik dengan nomor 10309/TU.710/DIR/K/2023 yang dikeluarkan oleh RS. Telogorejo Semarang.

Prosedur penelitian meliputi peneliti memberikan penjelasan cara pengisian kuesioner tingkat kecemasan pasien menggunakan HARS, memberikan kuesioner HARS kepada responden sebagai *pre test* sebelum diberikan intervensi, memberikan intervensi hipnosis lima jari dan aromaterapi lavender selama 10 menit, peneliti memberikan kuesioner HARS kepada responden sebagai *post test* setelah diberikan intervensi.

Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan *Hamilton Anxiety of Rating Scale* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan responden. HARS sudah dilakukan uji validitas dengan nilai *Corrected Item Total Correlation* >0,05 dan uji reliabilitas dengan nilai *Cronbach' Alpha* 0,793 (>0,6), oleh karena itu alat ukur HARS dinyatakan valid dan reliabel (Kautsar, Gustopo, & Achmadi, 2015). Analisis data yang digunakan yaitu uji *wilcoxon* untuk mengetahui adanya pengaruh hipnosis lima jari dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pasien kanker ovarium.

Cara pelaksanaan hypnosis lima jari yaitu dengan menyentuh keempat jari dengan ibu jari tangan dan meminta klien untuk menutup mata agar lebih rileks. Pertama menyentuh ibu jari dengan jari telunjuk dan mengenang saat klien merasa sehat, kedua menyentuh ibu jari dengan jari Tengah dan mengenang saat pertama kali mengalami Bahagia, ketiga menyentuh ibu jari dengan denhan jari manis dan mengenang saat pasien mendapat pujian, dan keempat menyentuh ibu jari dengan kelingking dan mengenang tempat paling indah yang pernah dikunjungi

## HASIL

**Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan, dan Stadium Kanker (n=30)**

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia:		
<17 tahun	0	0
17-35 tahun	6	20
>35-55 tahun	14	46,7
>55 tahun	10	33,3
Pendidikan:		
SD	0	0
SMP	0	0
SMA	12	40
PT	18	60
Pekerjaan:		
Bekerja	15	50
Tidak Bekerja	15	50
Stadium kanker:		
I	15	50
II	13	43,3
III	2	6,7
IV	0	0
Total	30	100

**Tabel 2 Tingkat Cemas Pasien kanker Ovarium Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Hipnosis Lima Jari Dan Aromaterapi Lavender (n=30)**

Tingkat Cemas	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Tidak cemas	2	6,7	9	30
Cemas Ringan	12	40	14	46,7
Cemas Sedang	10	33,3	6	20
Cemas berat	6	20	1	3,3
Cemas berat sekali	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

**Tabel 3 Pengaruh Hipnosis Lima Jari Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Cemas Pasien Kanker ovarium (n=30)**

Variabel	n	Mean	Positive Rank	Negative Rank	Ties	Mean Rank	P value
Sebelum diberikan hipnosis lima jari dan aromaterapi lavender	30	20,80	0	23,00	7	12,00	0,000
Sesudah diberikan hipnosis lima jari dan aromaterapi lavender	30	16,50					

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan sebagian besar usia responden yaitu >35-55 tahun berada pada kategori masa dewasa akhir berjumlah 14 responden (46,7%). Sejalan dengan penelitian oleh Wulandari (2018) menunjukkan sebagian besar responden berusia >45 tahun sebesar 31 responden dan usia 36-45 tahun sebesar 9 responden. Didukung penelitian oleh Juniarti et al (2019) mayoritas responden berusia 41-60 sebesar 10 responden. Faktor risiko kanker ovarium pada usia > 45 tahun. Hal ini dipengaruhi adanya dua sindrom kanker yaitu sindrom kanker payudara dan ovarium dan sindrom Lynch II atau HNPCC (*heredity nonpoliposus colorectal cancer*). Sindrom kanker payudara dan ovarium dapat terjadi karena mutasi pada tumor *supressor gene (TSG) BRCA1 (breast cancer antigen) atau BRCA2*. Risiko menderita kanker ovarium pada populasi hanya sebesar 1,4%, akan meningkat menjadi 28-60% jika terjadi mutasi BRCA1 dan 11-27% pada BRCA2. Mutasi BRCA1 menyebabkan kerusakan TSG p53 dan p21 yang mengakibatkan TSG tersebut tidak berfungsi. *Sindroma Lynch II* meliputi kanker kolon, kanker payudara kanker ovarium, kanker endometrium dan kanker prostat. Kanker timbul setelah proses mutasi pada gen MLH1 atau MHS2. MHS2 yang berperan pada reparasi gen (Potter & Perry, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pendidikan responden dari perguruan tinggi yaitu sebesar 18 responden (60%). Sejalan dengan penelitian oleh Dyanti dan Suariyani (2016) mayoritas responden tamat dari perguruan tinggi sebanyak 27 responden (50%). Menurut Stuart (2013) pendidikan yang tinggi dapat mempengaruhi cara berpikir, berperilaku, dan membuat keputusan. Seseorang yang mempunyai pendidikan yang cukup dapat mengenali stres yang muncul pada dirinya sehingga lebih mudah untuk mengatasinya. Penelitian oleh Misgiyanto dan Dwi (2014) menunjukkan bahwa seseorang dengan pendidikan yang tinggi mempunyai kemampuan berpikir kritis lebih baik daripada dengan seseorang yang berpendidikan rendah. Selain itu, individu dapat mempunyai wawasan luas terhadap informasi yang diterimanya tentang tindakan pengobatan yang lebih baik serta mampu membuat keputusan terbaik bagi dirinya.

Hasil penelitian ini menunjukkan pekerjaan responden yang bekerja maupun tidak bekerja masing-masing 15 responden (50%). Hasil penelitian Wulandari (2018) menunjukkan berdasarkan karakteristik pekerjaan responden didapatkan hasil responden yang tidak bekerja sebanyak 23 responden (54,8%). Hasil penelitian lain oleh Nuwa dan Kiik (2020) menyatakan bahwa responden yang tidak bekerja sebesar 14 responden (46,7%). Individu yang mempunyai penyakit kanker dapat timbul adanya keterbatasan fisik sehingga mempengaruhi pekerjaannya (Turner & Kelly, 2020). Menurut Sudhana dan Putri (2013) perbedaan persentase pasien kanker yang bekerja dan tidak bekerja tidak signifikan. Pasien anker ovarium yang bekerja dan dapat menyelesaikan pekerjaannya akan memiliki tingkat cemas lebih tinggi dibandingkan dengan pasien yang tidak bekerja. Hal tersebut terjadi karena adanya rasa lelah secara fisik dan psikis, serta adanya keterbatasan sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah kanker dengan stadium I yaitu berjumlah 15 (50%). Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Natosba (2019) menunjukkan mayoritas pasien kanker menjalani perawatan dan pengobatan pada stadium 2 dan 3 sebesar 10 responden (73%). Kanker ovarium pada stadium awal lebih sering tanpa gejala, sehingga tidak terdeteksi secara dini. Mayoritas pasien kanker ovarium datang ke pelayanan kesehatan pada stadium lanjut lebih dari 70%. Menurut asumsi peneliti responden sudah timbul gejala fisik dan psikis pada stadium I dan sudah terdiagnosis kanker ovarium karena segera memeriksakan ke pelayanan kesehatan. Kecemasan yang timbul disebabkan karena tahu terdiagnosa kanker ovarium sehingga muncul efek fisik dan psikis. Menurut Potter dan Perry (2013) kecemasan pada pasien kanker ovarium disebabkan karena keputusan terhadap penyakitnya dan rasa takut dengan kematian yang dekat.

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan mayoritas tingkat cemas responden sebelum diberikan intervensi hipnosis lima jari dan aromaterapi lavender yaitu tingkat cemas ringan sebesar 12 responden (40%) dan setelah terapi kombinasi hipnosis lima jari dan aromaterapi lavender yaitu cemas ringan sebesar 14 responden (46,7%). Ada penurunan tingkat cemas sesudah diberikan intervensi hipnosis lima jari dan aromaterapi lavender. Sesuai dengan penelitian oleh Nuwa dan Kiik (2018) menunjukkan tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi yaitu kecemasan berat (73,3%) dan tingkat kecemasan setelah intervensi yaitu kecemasan ringan (63,4%). Hasil penelitian oleh Zhang, et al., (2018) menyatakan pasien dengan kanker mempunyai tingkat cemas dan depresi lebih tinggi daripada pasien lainnya.

Cemas dapat diartikan sebagai perasaan yang menyedihkan dari kesulitan yang muncul atau adanya tekanan yang terjadi karena kemungkinan buruk di masa yang akan datang. Pengobatan kanker seperti kemoterapi menimbulkan dampak secara fisik dan psikis bagi penderitanya seperti rasa cemas. Hal ini dapat disebabkan karena kurang pengetahuan tentang kemoterapi sehingga meningkatkan ketakutan, rasa gelisah terkait prosedur kemoterapi yang akan dijalani (Stuart, 2013). Pasien dengan kanker ovarium mempunyai tingkat cemas yang lebih tinggi dibandingkan dengan kanker payudara. Faktor penyebabnya adalah kemungkinan ketidakmampuan dalam bereproduksi, dimana pada hakekatnya perempuan merupakan seorang istri dan ibu sehingga fungsinya berkurang (Farooqi & Chaudhry, 2013).

Kecemasan pasien kanker ovarium muncul karena adanya stimulasi otak terhadap ACTH. ACTH merangsang korteks adrenal mengeluarkan hormon stres (Gask & Graham, 2014). Manifestasi klinis pasien kanker ovarium juga dapat mempengaruhi tingkat cemas pasien, seperti munculnya perdarahan saat melakukan hubungan seksual menimbulkan rasa cemas karena merasa tidak normal sehingga terjadi disfungsi seksual dengan pasangannya. Pasien kanker ovarium juga mempunyai pemikiran bahwa penyakitnya akan menyebabkan kemandulan sehingga meningkatkan kecemasannya (Chan, et al., 2015).

Menurut Smeltzer dan Bare (2013) cemas yang berat dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang meskipun rasa cemas diperlukan untuk bertahan hidup. Seseorang dengan tingkat cemas berat dapat menurunkan persepsinya sehingga mempengaruhi pola pikirnya dan membutuhkan bimbingan. Cemas yang timbul pada pasien kanker ovarium dapat terjadi karena ketakutan efek kemoterapi yang akan dijalani. Sejalan dengan penelitian Chan, et al., (2015) cemas pasien kanker ovarium yang menjalani kemoterapi dikarenakan adanya efek dari kemoterapi, program pengobatan, dan penyakit itu sendiri.

Hasil penelitian pada tabel 3 didapatkan nilai  $p=0,000 (<0,05)$  sesudah diberikan intervensi hipnosis lima jari dan aromaterapi lavender. Hasil uji statistik *positive rank* 0 yang artinya nilai *post > pre test*, *negative rank* 23 artinya nilai *post < pre test*, dan ties 7 artinya nilai *pre test = post test*. Nilai *mean rank* 12,00 artinya ada penurunan rata-rata tingkat cemas sesudah

diberikan intervensi terapi kombinasi hipnosis lima jari dan aromaterapi lavender. Sejalan dengan penelitian Hartono, et al., (2019) menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan terapi kombinasi hipnosis lima jari dan aromaterapi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai  $p=0,000$ . Didukung penelitian Banon, et al., (2014) bahwa teknik hipnosis lima jari efektif mengurangi ansietas pasien kanker.

Terapi hipnosis lima jari yang dilakukan dengan baik dan *suggestible* tinggi dapat menurunkan tingkat cemas secara signifikan pada pasien kanker (Guna, et al., 2018). Teknis hipnosis akan mempengaruhi sumber stressor, sehingga menimbulkan efek relaksasi dan rasa nyaman. Tubuh yang rileks akan berperan dalam proses penurunan cemas. Keberhasilan teknik hipnosis dapat dipengaruhi oleh sumber stressor, tingkat *suggestible*, dan daya fokus pasien (Setengah, 2016).

Teknik hipnosis lima jari dapat menimbulkan efek relaksasi dengan mempengaruhi sistem limbik yang memicu pelepasan hormon stres. Responden yang diberikan hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap sistem tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Hastuti, 2015). Penelitian Juniarti, et al., (2019) menunjukkan *Five Fingers Technique* sangat efektif menurunkan kecemasan pasien kanker ovarium yang menjalani kemoterapi dengan nilai  $p = 0,000 (<0,05)$ . Didukung penelitian oleh Dewi, et al., (2022) ada pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kecemasan, stress, dan kualitas hidup pasien kanker payudara dengan nilai  $p=0,001$ .

Aromaterapi lavender merupakan terapi dengan menggunakan bunga lavender untuk mendapatkan efek relaksasi (Salamah, Purwati, & Handayani, 2019). Aromaterapi lavender menggunakan minyak dari bunga lavender yang terdiri dari *linalool* dan asam linalil yang bersifat asam yang dapat memiliki efek relaksasi (Pande, et al., 2013). Lavender memiliki kandungan *linalool* turunan *linalyl* dapat memberikan efek relaksasi sehingga meningkatkan hormon endorphin yang dapat menurunkan kecemasan, meningkatkan rasa relaks dan nyaman pada seseorang. Lavender juga bersifat antispasmodik, analgetik, dan antiseptik. Aromaterapi lavender akan mempengaruhi sistem di otak. Otak terdapat pusat emosi dan memori yang berfungsi menghasilkan hormon endorphin dan serotonin. Hormon tersebut berperan dalam mengurangi ketegangan atau kecemasan (Pande, et al., 2013). Sejalan dengan penelitian oleh Tarigan, Simanullang, dan Wahyu, (2022) ada pengaruh pemberian aromaterapi bunga lavender terhadap skala ansietas pasien. Didukung penelitian Mella (2022) ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.

Pada penelitian ini diberikan terapi kombinasi hipnosis lima jari dan aromaterapi lavender yang merupakan kombinasi antara teknik lima jari dan aromaterapi lavender yang diberikan secara bersamaan. Sesuai dengan penelitian oleh Hartono, et al., (2022) terapi kombinasi hipnosis lima jari dan aromaterapi yang diberikan dapat menurunkan tingkat kecemasan. Aromaterapi lavender merupakan terapi dengan minyak essential bunga lavender yang dapat mengurangi cemas, stres, dan gangguan psikologis lainnya. Bau mempengaruhi otak, seperti alkohol misalnya, aromaterapi lavender dapat meningkatkan frekuensi gelombang alfa di bagian belakang kepala, dan kondisi ini berhubungan dengan relaksasi (Chien, Cheng, & Liu, 2013). Terapi lavender dengan *essential oil* dianggap mampu mengatasi masalah psikologis. Oleh karena itu, pemberian teknik relaksasi aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan (Cahyati, et al., 2020). Terapi kombinasi ini memberikan efek relaksasi yang menguntungkan karena keduanya sama-sama mempunyai efek relaksasi yang kuat dalam menurunkan tingkat cemas (Hartono, et al., 2022).

Hasil penelitian ini ada responden yang tidak mengalami perubahan tingkat cemas sesudah diberikan intervensi hipnosis lima jari dan aromaterapi lavender sebesar 7 responden

(23,3%). Sejalan dengan penelitian oleh (Donaldson, et al., 2017) menyatakan tingkat cemas responden tidak menurun sesudah diberikan aromaterapi. Menurut asumsi peneliti hal tersebut disebabkan karena adanya faktor psikologis responden akibat rasa takut terhadap pengobatan kanker yang dijalaninya. Oleh karena itu pada saat diberikan intervensi tingkat cemas responden tidak mengalami penurunan.

## KESIMPULAN

Terapi kombinasi hipnosis lima jari dan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat cemas pada pasien kanker ovarium dengan nilai  $p=0,000$ .

## SARAN

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya tentang cara mengembangkan teknik hipnosis lima jari dan aromaterapi lavender pada pasien kanker ovarium dan dalam prosedur penelitian dengan durasi waktu pemberian sama setiap responden.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Alizadeh, J., Yeganeh, M. R., Pouralizadeh, M., Roushan, Z. A., Gharib, C., & Khoshamouz, S. (2021). The effect of massage therapy on fatigue after chemotherapy in gastrointestinal cancer patients. *Supportive Care in Cancer*, 29(12), 7307–7314. <https://doi.org/10.1007/s00520-021-06304-8>
2. Banon, E., & Dalami, E. (2014). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi.
3. Cahyati, Y., Rosdiana, I., Elengoe, A., & Podder, S. (2020). Effect of Benson Relaxation and Aromatherapy on Blood Glucose Levels in Patients With Type II Diabetes Mellitus.
4. Chien, L. W., Cheng, S. L., & Liu, C. F. (2013). The effect of lavender aromatherapy on autonomic nervous system in midlife women with insomnia. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2012.
5. Chan, J.L., Letourneau, J., Salem, W., Cil, A.P., et al., (2015). Sexual Satisfaction and Quality of Life in Survivors of Localized Cervical and Ovarian Cancer Following Fertility-Sparing Surgery. *Gynecology Oncology*. Vol.139, pp. 141-147.
6. Charnay-Sonnek, F., & Murphy, A. E. (2019). *Principle of Nursing in Oncology : New Challenges*. <http://www.springer.com/series/13892>
7. Data Rekam medis SMC RS Telogorejo. (2023). Pasien Kanker Ovarium di SMC RS Telogorejo.
8. Dewi, R. Panduragan, S.L., Umar, NS., Yulianti, M., & Budhiana, J. (2022). The five Fingers Relaxation Technique on Anxiety, Stress, and quality of life in breast cancer on patients. *Original Article. Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* (eISSN 2636-9346)
9. Donaldson J., Ingrao, C., Drake, D., & Ocampo, E. (2017). The Effect of Aromatherapy on Anxiety Experienced by hospital nurses. *MEDSURG Nurs*:26(3):201-6
10. Dyanti, GAR., & Suariyani, NLP. (2016). Faktor Faktor Keterlambatan Penderita Kanker Payudara dalam Melakukan pemeriksaan awal ke pelayanan kesehatan. *Jurnal Kesehatan*
11. Esen, S. A., Acikgoz, U., Yildirim, M., Ucar, G., Ergun, Y., Diriko, M., Bal, O., Algin, E., Esen, I., & Unc, D. (2021). Anxiety, Insomnia and Pandemic Awareness of Cancer Patients Receiving Chemotherapy During the COVID-19 Pandemic Period. *International Journal of Hematology and Oncology*, 31(2), 1–9. <https://doi.org/10.4999/uhod.UHOD>
12. Farahani, M. A., Afsargharehbagh, R., Marandi, F., Moradi, M., Hashemi, S. M., Moghadam, M. P., & Balouchi, A. (2019). Effect of aromatherapy on cancer



- complications: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 47, 102169. <https://doi.org/10.1016/J.CTIM.2019.08.003>
13. Farooqi M, Hassali MA, Knight A, et al., (2013). Cross Sectional Assessment of Health Related Quality of Life (HRQoL) among patients with cancer in Malaysia. *Asian Pac J Cancer Prev*. Vol. 14, pp. 3017-3021
  14. Fitriani & Agus, A.I. (2023). Pengaruh Complementary Alternative Medicine (Aromaterapi chamomile) Terhadap Ansietas Pasien Kanker. *An IDEA Nursing Jurnal* Vol. 2(1)
  15. Fradelos, E., & Komini, A. (2015). The use of essential oils as a complementary treatment for anxiety. *Am J Nurs Sci*, 4(2), 1-5.
  16. Gask, L., & Graham, C.C., (2014). *ABC of Anxiety and Depression*, 1st Ed. UK: John Wileys & Sons, Ltd.
  17. Globocan. (2020). *Observatory W. Cancer Today - World*. Int Agency Res Cancer. ;876:2018–9.
  18. Guna, D., Tugas, M., Tengah, U., Kuliah, M., Informasi, S., Menghadapi, A., Caesarea, S., Sakit, R., Palembang, M., Palembang, M., Kunci, K., Wiwit Febrina, Y. & S. R., Feasibilitas, A., & Event, M. (2018). Pengaruh Five Fingers Technique terhadap Kecemasan Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi di Rumah Sakit Umum Pusat Dr. Mohammad Hoesin. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 1(2), 1–9.
  19. Hartono, D., Somantri, I., & Februanti, S. (2019). Hipnosis Lima Jari dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 187-192.
  20. Hartono, D., Hidayat, UA., Cahyati, Y., & Poddar, S. (2020). Reducing Anxiety Levels Through Integrative Intervention of Five-Finger Hypnosis and Aromatherapy. *Malaysia: MJMR*
  21. Hastuti, R. Y. & Ayu, Arumsari. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik* 10(21):25-35
  22. Heriani, H. (2016). Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 01-08
  23. Her, J., & Cho, M. K. (2021). Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: A systematic literature review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 60, 102739. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102739>
  24. Juniarti, H., Rizonna, F., & Dkk. (2019). Pengaruh Five fingers Tecgnique Terhadap Kecemasan Pasien Kanker Payudara Yang Mnejalani kemoterapi Di Rumah Sakit Umum Pusat Dr. Mohammad Hoesin. *Ilmu Keperawatan*
  25. Kurt, B., & Kapucu, S. (2018). The effect of relaxation exercises on symptom severity in patients with breast cancer undergoing adjuvant chemotherapy: An open label non-randomized controlled clinical trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 22, 54–61. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2018.08.002>
  26. Masirul (2013). Kecemasan Kista Ovarium. *Global Health Science*. Diakses tanggal 30 Desember 2022. <http://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/ghs7410>
  27. Mella, M. (2022). The Effectiveness of Using Lavender Essential Oil Reduce Anxiety Levels In Patients Women. *Avicenna Jurnal Ilmiah*. <https://doi.org/10.36085/avicenna.v17i02.3287>
  28. Misgiyanto & Dwi, S. (2014). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Kanker Serviks 17 paliatif. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 5 Nomor 1.
  29. Mone, B., Agustine, U., Belarminus, P., & Santoso, S. D. R. P. (2023). Pemenuhan Kebutuhan Psikososial (Ketidakberdayaan) pada Pasien Stroke di Ruang Interna Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak Kabupaten Sumba Barat: *Fulfillment Of Psychosocial*

- Needs (Empowerment) In Stroke Patients In The Internal Room Of The Waikabubak General Hospital, West Sumba District. Jurnal Keperawatan Sumba (JKS), 2(1), 21–31. <https://doi.org/10.31965/jks.v2i1.1294>*
30. Natosba, J., Rahmania, E.N., & Lestari, S.A. (2019). Studi Deskriptif: pengaruh Progressive Muscle Relaxation Dan Hypnotherapy Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Pasien Kanker Serviks.
  31. NCBI. (2018). Adjustment to Cancer Anxiety and Distres (PDQ®-PDQ Cancer Information Summaries NCBIBookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK65960/>.
  32. Niken setyaningrum, & Suib. (2018). Effectiveness Of Slow Deep Breathing With Zikir To Decreasing Of Blood Pressure And Improving Sleep Quality In Patients With Hypertension In The Working Area Of Godean 1 Public Health Centre Of Yogyakarta. *Journal of Nursing Science*, 6(2), 230–237.
  33. Nuwa, MS. & Kiik, S M. (2022). Pengaruh Spiritual Guided Imagery and Music terhadap kecemasan Pasien Kanker yang menjalani kemoterapi. *Jurnal Ners dan Kebidanan*
  34. Pande. (2013). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Propinsi Bali. *Jurnal Kesehatan STIKes Bina Husada*
  35. Potter, A & Perry, A. (2013). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses, dan Praktik, Vol.2, edisi keempat*. Jakarta: EGC.
  36. Putri, K. A. R., & Sudhana, H. (2013). Perbedaan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga Ketut Ariyani Kartika Putri dan Hilda Sudhana. 1(1), 94–105.
  37. Retnaningsih, D., Auliyak, R., Mariyati, & Purnaningsih, E. (2021). Kecemasan Penderita Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(1), 157–164. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
  38. Salamah, N., Purwati, Y., & Handayani, D. S. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Seyegan. *DSPACE UNISA Yogyakarta*, 104(7), pp. 724– 729. doi: 10.1111/apa.13000.
  39. Setengah, O.D. (2016). *Hipnosi Go. Bintang Wahyu*
  40. Sinuraya, E. (2017). Kualitas Hidup Penderita Kanker Payudara (Ca Mamae) Di Poli Onkologi RSUD. Pirngadi Medan. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 1(1), 51–56.
  41. Smeltzer & Bare. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth (Ed. 8, Vol. 1, 2)*. Jakarta : EGC.
  42. Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth*. Jakarta: EGC.
  43. Subagja, HP. (2014). *Waspada. Kanker-kanker ganas pembunuh wanita. Solusipraktis mencegah kanker. Cetakan pertama*. Yogyakarta: FlashBooks
  44. Suja, M. D. D., Puspitaningrum, E. M., & Bata, V. A. (2023). Tingkat Pendidikan Ibu dan Keberhasilan ASI Eksklusif di Perkotaan Indonesia: *Analisis Data IFLS 5: Mother's Education Level and Successful Exclusive Breastfeeding in Urban Indonesia: An Analysis Of IFLS 5 Data*. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 1(2), 71–79. <https://doi.org/10.31965/jks.v1i2.987>
  45. Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., Fenning, A. S., & Vandelanotte, C. (2020). Depression, Anxiety and Stress during COVID-19: Associations with Changes in Physical Activity, Sleep, Tobacco and Alcohol Use in Australian Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114065>

46. Stuart, G. W. (2013). Buku Saku Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC Videbeck, S. . (2008). Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC
47. Stuart, (2016). Prinsip dan praktek Keperawatan Kesehatan Jiwa. Eslevier Singapore. Ptv. Ltd.
48. Tariq, M. J., Almani, M. U., Sherazi, S. A. A., Usman, M., Arif, A. W., Yim, B., & Gupta, S. (2020). Anxiety Due to COVID-19 and Impact on Patients Receiving Chemotherapy in An Inner-City Minority Population. *Journal of Clinical Oncology*, 38(29), 1–9. [https://doi.org/10.1200/JCO.2020.38.29\\_suppl.108](https://doi.org/10.1200/JCO.2020.38.29_suppl.108) WHO. (2021).
49. Tarigan, E.R., Simanullang, R.H., Wahyu, A., Ginting, L., & Hutahaean, M.M. (2022). Pre-Post Pemberian Aromaterapi Bunga Lavender Terhadap Skala Ansietas Pada Pasien Pre-Mastektomi. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 5(1), 1-9
50. Tukang, F. M., Santoso, S. D. R. P., & Paju, W. (2023). Penerapan Intervensi Berdasarkan Evidence Based Nursing: Breathing Exercise (PLB, Deep Breathing, Diaphragm Breathing) terhadap Sesak pada Pasien Pneumonia: *Application of Evidence Based Nursing Intervention: Breathing Exercise (PLB, Deep Breathing, Diaphragm Breathing) in Dyspnea in Pneumonia Patients*. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.31965/jks.v2i1.1286>
51. Turner, J., & Kelly, B. (2020). Emotional dimensions of chronic disease. *Western Journal of Medicine*. <https://doi.org/10.1136/ewjm.172.2.124>
52. Wang, X., Zhang, Y., Fan, Y., Tan, X.S., & Lei, X. (2018). Effect of Music Intervention on the Physical and Mental status of Patients with Breast Cancer/ : A Systematic Review and Meta-Analysis. *Breast Care*, 13(3), 183-190. <https://doi.org/10.1159/000487073>
53. World Health Organization, W. (2018). Cancer prevention and control in the context of an integrated approach. WHO Press.
54. WHO. (2022). Ovarium Cancer Dashboard. World Health Organization. [https://covid19.who.int/International Agency for Research on Cancer](https://covid19.who.int/International%20Agency%20for%20Research%20on%20Cancer).
55. Wulandari, MRS. (2018). Kecemasan Dan Kualitas hidup Pada Penderita Kanker Ovarium. *Jurnal CARIB+NG Vol. 2(2)*
56. Zhang, J., et al. (2018). Sleep Quantity and Quality with 24 hour Urinary Catecholamines and Salivary Awakening Cortisol in Healthy Middle\_aged Adults. *J Sleep*. 34(2). 225-233