

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Hipnosis Lima Jari Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Untuk Menurunkan Kecemasan Lansia Kanker

1. Konsep Kebutuhan Rasa Nyaman

a. Pengertian Kebutuhan Rasa Nyaman

Keadaan kesejahteraan subjektif yang dirasakan seseorang ketika merasa segar, tentram, bebas dari rasa sakit atau beban kehidupan. Keadaan ini mencakup semua kebutuhan dasar manusia secara menyeluruh seperti aspek fisik, psikologis, sosial dan lingkungan (Syafrianda *et al.*, 2025).

b. Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Rasa Nyaman

Menurut Azwardi (2022), faktor yang mempengaruhi kebutuhan nyaman yaitu:

1). Emosi

Keselamatan dan kenyamanan emosional dapat terpengaruh secara negatif oleh kecemasan, keputusasaan dan kemarahan.

2). Status mobilisasi

Risiko cedera meningkat akibat kelumpuhan, otot yang lemah dan aktivitas yang terbatas.

3). Gangguan persepsi sensorik

Mempengaruhi seberapa baik seseorang beradaptasi terhadap masukan negative seperti gangguan dan berkurangnya kemampuan mencium dan melihat.

4). Kondisi imunitas

Sistem kekebalan tubuh yang terganggu akibat kondisi ini akan mempermudah seseorang untuk tertular penyakit.

5). Tingkat kesadaran

Individu yang koma akan menunjukkan penurunan respons terhadap rangsangan, selain itu akan mengalami kelumpuhan, disorientasi dan kurang untuk tidur.

6). Komunikasi

Kecelakaan mungkin terjadi akibat gangguan komunikasi seperti afasia atau ketidakmampuan untuk membaca.

7). Pengetahuan

Kesadaran atas kemungkinan masalah keselamatan dan keamanan.

8). Status nutrisi

Malnutrisi dapat menyebabkan kelemahan dan meningkatnya kerentanan terhadap infeksi, hal ini juga dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit tertentu.

c. Tanda Gejala Gangguan Rasa Nyaman

Gelisah, cemas, kesulitan tidur, tidak bisa rileks, merasa panas atau dingin. mual, gatal, kelelahan, menangis atau merintih, perubahan dalam proses buang air kecil atau besar dan perubahan pada postur tubuh (Azwaldi, 2022).

2. Konsep Lansia

a. Pengertian Lansia

Lanjut usia didefinisikan sebagai individu berusia 60 tahun keatas. Ciri khas tahap usia lanjut seperti, perubahan fisik, psikologis dan sosial serta penurunan fungsi tubuh yang signifikan. Lansia lebih rentan mengalami masalah kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, usia lanjut dapat dianggap sebagai fase terakhir dalam kehidupan (Mujadi & Rachmah, 2022).

b. Batasan Usia pada Lansia

Menurut Mujadi & Rachmah (2022), batasan usia pada lansia diantaranya sebagai berikut:

- 1). Usia tengah : 45 hingga 54 tahun
- 2). Lansia : 55 hingga 65 tahun
- 3). Lansia muda : 66 hingga 74 tahun
- 4). Lansia tua : 75 hingga 90 tahun
- 5). Lansia sangat tua : > 90 tahun

c. Ciri-Ciri Lansia

Menurut Mujadi & Rachmah (2022), berikut ciri-ciri lansia:

1). Penuaan (Masa penurunan)

Faktor fisik dan psikologis terutama motivasi, memiliki pengaruh terhadap penurunan fungsi pada seorang lansia. Seperti, apabila lansia yang memiliki motivasi tinggi cenderung mengalami penurunan fungsi secara lebih lambat dan lansia yang kurang motivasi cenderung mengalami penurunan fungsi secara lebih cepat.

2). Lansia dianggap sebagai suatu kelompok.

Perilaku lansia sendiri membentuk persepsi masyarakat, jika lansia tidak terbuka terhadap ide-ide baru, masyarakat cenderung bereaksi secara negatif dan jika lansia fleksibel dan terbuka, masyarakat bereaksi secara lebih positif.

3). Perubahan peran suatu hal yang diperlukan seiring bertambahnya usia.

Penurunan fungsi menyebabkan peran seorang lansia berubah, namun perubahan ini seharusnya didasarkan pada preferensi lansia tersebut daripada tuntutan eksternal.

4). Kemampuan beradaptasi yang buruk pada seorang lansia

Seorang lansia yang mengalami perlakuan buruk mungkin kesulitan untuk beradaptasi dan memiliki harga diri yang

rendah. Misalnya, seorang lansia seringkali menarik diri, mudah tersinggung dan merasa tidak berharga.

d. Masalah yang Dihadapi oleh Lansia

Menurut Mujadi & Rachmah (2022), Masalah yang dihadapi seorang lansia sebagai berikut: Mental, emosional, spiritual dan fisik.

3. Konsep Kanker

a. Pengertian Kanker

Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan kanker sebagai kategori luas penyakit yang mulai hampir setiap sel sel dalam suatu organ atau jaringan tubuh berkembang biak tanpa terkendali, dalam batas normal kanker dapat menyerang komponen tubuh disekitarnya dan menyebar ke bagian lain. Kata lain yang sering digunakan untuk kanker adalah neoplasma dan tumor ganas (Kaunang *et al.*, 2024).

b. Etiologi Kanker

Menurut Kaunang *et al.*,(2024), berikut etiologi kanker:

1). Genetik

Mutasi genetik yang diturunkan dapat meningkatnya resiko terkena kanker, termasuk kanker kolorektal dan kanker payudara.

2). Paparan terhadap lingkungan

Risiko kanker dapat meningkat akibat paparan zat karsinogenik seperti polusi udara, radiasi UV dan asap rokok.

3). Cara hidup

Kanker dapat berkembang sebagai akibat kebiasaan yang tidak sehat, terdiri dari minum alkohol, kebiasaan makan dengan buruk dan tidak cukup berolahraga.

4). Infeksi

Beberapa jenis kanker dapat disebabkan oleh penyakit virus termasuk hepatitis B atau C dan *Human Papillomavirus* (HPV).

5). Usia

Seiring bertambahnya usia akan terjadi akumulasi kerusakan seluler, berkurangnya efisiensi perbaikan DNA dan pemendekan telomer yang mengakibatkan ketidakstabilan genom. Selain itu, *inflammaging* peradangan kronis ringan yang mendorong pembentukan tumor melalui peningkatan mediator inflamasi, protease dan faktor pertumbuhan disebabkan oleh akumulasi sel-sel *senescent* pada usia lanjut (Sutandyo, 2022).

c. Klasifikasi Kanker

Menurut Kaunang *et al.*, (2024), berikut klasifikasi kanker:

1). Kanker payudara

Ketika sel di jaringan payudara berkembang dengan tidak terkendali sehingga membentuk benjolan atau tumor ganas yang dapat menyebar ke bagian lain dari tubuh. Gejala yang muncul antara lain benjolan di payudara, perubahan ukuran dan kulit yang berlekuk.

2). Kanker paru-paru

Ketika sel paru berkembang biak secara tidak terkendali dan membentuk tumor yang dapat menghalangi pernapasan. Beberapa gejalanya termasuk batuk yang terus-menerus, gangguan pernapasan, nyeri bagian dada, darah terdapat pada dahak dan turunnya berat badan yang tidak dapat dijelaskan.

3). Kanker hati

Proliferasi sel hati yang tidak terkendali. Tanda-tandanya seperti, pembesaran perut, kelelahan, kehilangan nafsu makan, penyakit kuning (menguning pada kulit dan mata) dan nyeri di perut kanan.

4). Kanker serviks

Kanker muncul dibagian terendah dari rahim yang menghubungkan ke vagina. Penyebabnya adalah terjadinya infeksi oleh *Human Papillomavirus*, yang sering menyebar melalui hubungan seksual. Gejala yang biasanya muncul pada tahap lanjut termasuk keputihan yang tidak normal, nyeri saat berseksual dan pendarahan terjadi diluar periode menstruasi.

5). Kanker prostat

Kelenjar kecil di bawah kandung kemih yang memproduksi air mani pada pria. Terutama pada pria yang lebih tua, kanker ini sering berkembang dengan lambat. Gejalanya seperti, kesulitan, nyeri dan sering buang air kecil.

6). Kanker endometrial

Kanker yang muncul di endometrium, lapisan Rahim. Obesitas, kelainan hormonal dan riwayat keluarga adalah faktor risikonya. Indikator utama kanker endometrium meliputi siklus menstruasi yang tidak teratur pada wanita yang masih menstruasi atau pendarahan vagina abnormal, terutama setelah menopause.

7). Kanker kolorektal

kanker yang muncul di rektum, bagian terakhir dari sistem pencernaan atau usus besar (kolon). Polip kecil yang muncul di dinding usus sering kali menjadi tanda pertama dari kanker ini yang dapat berkembang menjadi ganas jika tidak mendapatkan pengobatan. Gejalanya termasuk perubahan pada saluran pencernaan, darah dalam tinja, sakit perut dan turunnya berat badan yang tidak terduga.

d. Manifestasi Kanker

Gejala mulai dirasakan ketika kanker telah tumbuh besar dan mulai menekan organ di sekitarnya. Namun demikian, sejumlah gejala khas seperti berikut ini (Indah, 2020):

- 1). Terdapat benjolan yang membesar di permukaan kulit
- 2). Perdarahan yang tidak normal dan sering, seperti mimisan, muntah darah, bercak atau perdarahan di luar siklus menstruasi.
- 3). Nyeri atau ketidaknyamanan yang sering muncul, sulit diobati, dan semakin parah seiring waktu.

- 4). Demam
- 5). Perubahan pada urine atau kebiasaan buang air.
- 6). Perubahan warna kulit yang menetap (coklat, merah, kuning) di wajah atau tubuh.
- 7). Turunnya berat badan > 10 kg dalam beberapa bulan tanpa penyebab yang diketahui.

e. Komplikasi Kanker

Kanker dapat bermetastasis atau disebut penyebaran sel kanker. Hampir setiap bagian tubuh bisa terpengaruh oleh kanker, seperti: otak, hati, paru-paru dan tulang. Selain itu, beberapa gejala kanker disebabkan oleh zat kimia yang diproduksi oleh keganasan itu sendiri bukan oleh tumor. Berikut zat kimia yang diproduksi tumor seperti: sitokin dan hormone, zat kimia ini berdampak pada jaringan dan organ. Komplikasi kanker yang terkait dengan tumor seperti (Kaunang *et al.*, 2024):

- 1). Temponande jantung
- 2). Efusi pleura
- 3). Sindroma vena kava superior
- 4). Sindroma tulang belakang
- 5). Sindroma hiperkalemia

f. Penatalaksanaan Kanker

Menurut Kaunang *et al.*, (2024), berikut penatalaksanaan kanker:

- 1). Kemoterapi dilakukan untuk mengantarkan obat yang menghancurkan sel dalam kanker.
- 2). Operasi digunakan untuk mengangkat dan memotong bagian yang ganas.
- 3). Terapi radiasi atau sinar radiasi digunakan untuk menghancurkan sel kanker. Terdapat dua bentuk radioterapi: eksternal yaitu menggunakan radiasi dari perangkat di luar tubuh dan brakyterapi yaitu menggunakan radiasi dari perangkat yang ditanamkan di bagian dalam tubuh.
- 4). Transplantasi sumsum tulang digunakan untuk menciptakan sel-sel baru sehat dan terhindar dari kanker.
- 5). Perlakuan biologis atau imunoterapi digunakan untuk melawan kanker yang bertujuan meningkatkan sistem kekebalan tubuh pasien.
- 6). Terapi hormon digunakan untuk beberapa jenis kanker, termasuk kanker prostat dan payudara. Oleh karena itu, perkembangan sel kanker dapat menghambat hormone ini.
- 7). Terapi obat terarah digunakan suatu obat-obatan yang dapat mencegah perubahan genetik pada sel yang digunakan.

4. Konsep Dasar Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan yaitu emosi psikologis sebagai sinyal peringatan sumber motivasi untuk melindungi diri sendiri dan menghadapi situasi stres. Namun, kecemasan dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan menyebabkan masalah psikologis dan fisik jika tidak ditangani (Hidaayah *et al.*, 2024).

b. Penyebab Kecemasan

Menurut Hidaayah *et al* (2024), penyebab kecemasan sebagai berikut:

1). Status kesehatan yang berubah

Status kesehatan berdampak dari faktor biologis, sosial, budaya, pengalaman, lingkungan, keturunan dan layanan kesehatan, dimana status kesehatan ini merupakan kondisi dinamis yang berada dalam rentang antara kesehatan dan penyakit. Kecemasan muncul ketika status kesehatan individu berubah karena merasa cemas atau tidak siap untuk mengelola kondisinya.

2). Hospitalisasi

Suatu kondisi yang dikenal sebagai rawat inap mengharuskan seorang tetap di rumah sakit dan menjalani terapi hingga individu diperbolehkan pulang ke rumah.

3). Ancaman Kematian

Kemungkinan kematian dengan kondisi terminal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran.

c. Tanda Gejala Kecemasan

Berikut tanda gejala kecemasan (Hidaayah *et al.*, 2024).

- 1). Mengeluh sakit kepala
- 2). Mengalami penurunan nafsu makan
- 3). Merasa cemas dan lemah
- 4). Gelisah dan tegang
- 5). Insomnia dan kesulitan tidur
- 6). Gangguan pencernaan.
- 7). Mengeluh tentang rasa takut
- 8). Mengeluh tentang kelelahan.
- 9). Merasa tidak berdaya
- 10). Gemetar
- 11). Menangis
- 12). Mengabaikan tugas sehari-hari
- 13). Ketidakmampuan untuk fokus

d. Klasifikasi Kecemasan

Menurut Hidaayah *et al* (2024), klasifikasi kecemasan dikategorikan menjadi empat jenis:

1). Kecemasan ringan

Ketegangan harian yang mendorong pembelajaran, perkembangan, kreativitas dan juga meningkatkan kesadaran dan persepsi.

2). Kecemasan sedang

Memungkinkan seseorang untuk mengalami perhatian selektif saat terlibat dalam aktivitas yang lebih terfokus dengan cara terfokus isu-isu penting dan mengesamping sisanya.

3). Kecemasan berat

Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu kemampuan persepsi, sehingga sulit bagi orang untuk berpikir secara kompleks, fokus pada detail-detail kecil dan membutuhkan bantuan lebih banyak.

4). Panik

Terkait dengan teror, ketakutan dan kejutan. Bahkan ketika diberikan instruksi atau perintah, persepsi orang tersebut begitu terganggu sehingga tidak mampu mengendalikan diri.

e. Penatalaksanaan Kecemasan

Menurut Tukatman (2023), penatalaksanaan kecemasan dibagi menjadi 2 yaitu:

1). Terapi Farmakologis

Obat ansiolitik digunakan dalam terapi untuk mengurangi kecemasan, diantaranya benzodiazepin dan non-benzodiazepin.

a). Benzodiazepin

Langkah kerja benzodiazepine untuk meningkatkan aktivitas GABA di sistem saraf pusat, seperti Alprazolam, diazepam, lorazepam dan clonazepam. Kecemasan akut maupun kronis diobati dengan benzodiazepin, terutama ketika gejala fisik seperti palpitasi, keringat berlebihan, tremor dan sesak napas muncul. Sedasi, kehilangan memori, ketergantungan, toleransi dan gejala putus obat adalah contoh efek sampingnya.

b). Non-benzodiazepin

Non-benzodiazepine berfungsi melalui beberapa jalur selain GABA. Seperti *beta-blocker*, buspirone dan antidepresan, digunakan untuk mengobati kecemasan akut dan kronis, terutama ketika gejala psikologis seperti fobia, obsesi, kompulsif atau gangguan suasana hati hadir. Mual, muntah, sakit kepala, mulut kering, disfungsi seksual dan reaksi alergi termasuk di antara efek sampingnya.

2). Terapi Non-farmakologis

Metode non-farmakologis meliputi terapi komplementer, psikoterapi, relaksasi dan meditasi sebagai strategi untuk mengurangi kecemasan tanpa menggunakan obat-obatan. Metode ini membantu orang menjadi tenang, mengidentifikasi dan mengubah emosi serta persepsi mereka.

5. Konsep Hipnosis Lima Jari

a. Pengertian Hipnosis Lima Jari

Hipnosis lima jari adalah mengalihkan perhatian dari kecemasan dengan teknik relaksasi diri yang melibatkan penyentuhan satu persatu pada kelima jari tangan sambil membayangkan pikiran-pikiran indah dengan tujuan untuk membantu meningkatkan rasa damai, mengurangi kecemasan, stres, ketegangan serta rasa panik terhadap lansia dengan kanker (Sujarwo, 2023).

b. Manfaat Hipnosis Lima Jari

Menurunkan kecemasan, kekhawatiran, membantu memantau tanda vital, meningkatkan sirkulasi darah dan merilekskan otot yang dapat memengaruhi pikiran dan persepsi (Sujarwo, 2023).

c. Mekanisme Kerja Hipnosis Lima Jari

Hipnosis lima jari menstimulasi thalamus yang terlibat dalam menyampaikan sugesti verbal ke otak. sugesti tersebut mempengaruhi aktivitas gelombang alfa yang pada gilirannya mempengaruhi sistem limbik, terutama amigdala, setelah dari

amigdala diteruskan ke locus coeruleus ke hipotalamus, hipotalamus tersebut mengendalikan pelepasan CRH dan mendorong sintesis neurotransmitter seperti endorfin dan serotonin, reaksi ini menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan ACTH. Kedua zat ini sangat penting untuk menurunkan tingkat kecemasan (Rahayu *et al.*, 2025).

d. Langkah-Langkah Hipnosis Lima Jari

Dilakukan 1x1 dalam 3 hari di pagi hari selama 15 menit (Sujarwo, 2023; Triyadi & Tanan, 2024).

1). Tahap Orientasi

- a). Pemberian salam tarapeutik dan memperkenalkan diri.
- b). Tanyakan tentang perasaan dan kesiapan.
- c). Menjelaskan tujuan dan langkah-langkah terapi hipnosis lima jari.
- d). Menentukan kontrak waktu.

2). Tahap Kerja

- a). Buat sekeliling lingkungan yang nyaman.
- b). Bantu pasien menemukan posisi yang nyaman untuk beristirahat, seperti duduk atau berbaring.
- c). Ajarkan pasien untuk menggunakan ibu jari mereka untuk menyentuh kelima jari lainnya.
- d). Minta pasien menutup mata, untuk membantu merilekskan diri

- e). Minta pasien tarik napas dalam-dalam. Dua kali atau tiga kali
- f). Bantu pasien melakukan hipnosis pada diri sendiri dengan panduan:
 - (1). Gabungkan ibu jari dan jari telunjuk, serta mengingat masa-masa kesehatan dan membayangkan kamu bebas melakukan apa saja.



Gambar 1. Penggabungan Ibu Jari dan Jari Telunjuk

- (2). Gabungkan ibu jari dan jari tengah, kembalilah ke waktu-waktu indah yang anda habiskan bersama pasangan, orang tua atau orang tercinta lainnya.



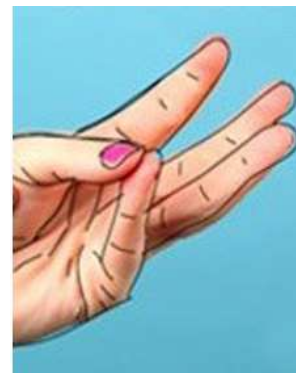
Gambar 2. Penggabungan Ibu Jari dan Jari Tengah

- (3). Gabungkan ibu jari dan jari manis, lalu kembalilah ke saat anda diberi penghargaan atas ketekunan atau kerja keras anda.



Gambar 3. Penggabungan Ibu Jari dan Jari Manis

- (4). Gabungkan ibu jari dan kelingking serta mengingat masa lalu ketika berada disuatu tempat yang paling indah dan paling nyaman yang pernah dikunjungi.



Gambar 4. Penggabungan Ibu Jari dan Jari Kelingking

- (5). Luangkan sedikit waktu sejenak mengenang masa-masa yang indah dan menyenangkan itu.
- (6). Minta pasien tarik napas dalam-dalam kembali. Dua kali atau tiga kali.
- (7). Minta pasien untuk perlahan-lahan membuka matanya.

3). Tahap Terminasi

- a). Mengevaluasi dan menanyakan perasaan pasien
- b). Menilai tingkat kecemasan
- c). Rencanakan tindak lanjut dengan pasien
- d). Tentukan lokasi dan waktu pertemuan yang akan datang.
- e). Memberi salam penutup.

B. Konsep Asuhan Keperawatan Lansia Kanker yang Mengalami Kecemasan

1. Pengkajian Keperawatan

Proses pengkajian adalah tahap utama keperawatan khususnya pada lansia dengan kanker yang mengalami kecemasan bertujuan untuk mengumpulkan data pasien dengan cara observasi, wawancara, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi. Hal ini dilakukan untuk menentukan masalah kesehatan, kebutuhan keperawatan, serta elemen fisik, mental, sosial dan lingkungan. Berikut asuhan keperawatan yang

perlu dikaji pada lansia dengan kanker yang mengalami kecemasan diantaranya (Astuti *et al.*, 2024; Hadinata & Abdillah, 2022):

- a. Identitas : nama, usia, tempat tinggal, tanggal lahir, jenis kelamin, status pernikahan dan etnis.
- b. Pekerjaan dan ekonomi : Pekerjaan yang tidak stabil atau pendapatan rendah dapat menyebabkan kecemasan, membatasi kepatuhan terhadap perawatan medis dan menghambat pola makan serta manajemen kesehatan secara rutin, hal ini dapat berdampak pada kesehatan lansia.
- c. Lingkungan tempat tinggal: Kesehatan seseorang, terutama lansia, dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan seperti pencahayaan, sirkulasi udara, kebersihan, kerapian dan ada tidaknya risiko infeksi suatu lingkungan.
- d. Keluhan utama: Pasien mengeluhkan kondisinya merasa lelah, sakit, mual muntah dan kesulitan bernapas. Selain itu, pasien mungkin merasa tegang, cemas, bingung, kesulitan berkonsentrasi dan khawatir tentang kondisinya.
- e. Riwayat kesehatan saat ini
Nyeri, demam, benjolan besar di permukaan kulit, perdarahan yang tidak normal, perubahan pada urin, pola buang air kecil, perubahan warna kulit serta penurunan berat badan.

f. Riwayat kesehatan masa lalu

Kebiasaan merokok atau sering terpapar asap rokok, kurangnya aktivitas fisik dan olahraga yang tidak teratur, hal ini mengikuti pola makan tinggi lemak, riwayat ketidaknyamanan pada dada atau tulang, penggunaan hormon, obat-obatan dan pil KB dalam jangka waktu lama. Riwayat *menarche*, konsumsi alkohol dalam jumlah banyak.

g. Riwayat Keluarga

Risiko lansia mengidap kanker dipengaruhi oleh adanya anggota keluarga yang pernah menderita penyakit tersebut.

h. Pola fungsional

1). Perspektif kesehatan dan perilaku pengelolaan kesehatan dengan kebiasaan yang berkaitan seperti perokok, konsumsi alkohol dan kecanduan obat.

2). Nutrisi untuk metabolisme

Perhatikan diet yang ditentukan dan perhatikan apakah terjadinya penurunan berat badan yang signifikan selama tiga tahun terakhir, bandingkan nafsu makan pasien lansia sebelum dan sesudah sakit untuk menentukan apakah ada perubahan serta periksa adanya keluhan mual dan muntah.

3). Eliminasi

Perlu dikaji seperti frekuensi, konsistensi, warna, keluhan buang air kecil dan besar dievaluasi.

4). Pola aktivitas

Efek terjadinya kanker payudara dapat mengalami kelemahan, nyeri, anoreksia dan muntah dapat mengganggu aktivitas lansia.

5). Pola tidur dan istirahat

Perlu dikaji kualitas tidur, jumlah tidur, keluhan selama istirahat dan diperiksa terkait tidur siang dan tidur malam. Pasien yang menderita kanker yang mengalami kecemasan sering mengalami kesulitan tidur dan beristirahat.

6). Pola kognitif persepsi

Kemampuan pasien untuk berfikir jernih atau pola kognitif persepsi akan terpengaruh atau terjadinya gangguan akibat penyakit yang diderita yaitu kanker.

7). Pola konsep diri

Pasien mampu mengakui siapa dirinya dan mampu menerima harga diri, diri ideal pasien dalam hidup, identitas diri dan citra diri dengan terjadinya penyakit kanker.

8). Pola hubungan peran

Status perkawinan pasien, jaringan dukungan dalam memecahkan masalah dan tingkat dukungan keluarga selama masa perawatan di rumah sakit.

9). Pola seksualitas

Pola seksual pasien selama di rumah sakit, akhir siklus menstruasi dan apakah ada masalah selama siklus menstruasi.

10). Pola dalam menghadapi stress atau kecemasan

Tentukan penyebab stress atau kecemasan, seperti kondisi medis jangka panjang, keterbatasan fisik dan kesulitan keuangan. mengevaluasi reaksi emosional pasien (seperti kecemasan, ketakutan atau iritasi), strategi coping yang biasa digunakan (seperti mengasingkan diri, berdoa, berbicara dengan keluarga atau bersantai) dan dukungan dari keluarga serta lingkungan sekitar.

11). Pemeriksaan fisik

Pengukuran indikator penting seperti kondisi umum pasien lansia, kaji tingkat kesadaran seperti tanda-tanda vital dan pemeriksaan dari kepala hingga kaki.

2. Diagnosis Keperawatan

a. Diagnosis Keperawatan

Diagnosis dalam keperawatan yaitu evaluasi klinis bagaimana seseorang, khususnya lansia kanker dengan kecemasan bereaksi terhadap permasalahan terhadap kesehatan yang nyata atau kondisi kesehatan yang baik menjadi dasar untuk memilih perencanaan keperawatan guna tercapainya tujuan (Hadinata & Abdillah, 2022).

Berikut diagnosis dalam keperawatan dengan masalah lansia kanker yang mengalami kecemasan (Fadhilah *et al.*, 2017).

- 1). Ansietas berhubungan dengan krisis situasional (SDKI D.0080).

b. Pembuatan Diagnosis dan Prioritas Masalah

Proses diagnosis keperawatan dimulai dengan studi data assesmen, kemudian diorganisir sesuai pola kebutuhan dasar setelah dibandingkan dengan nilai normal untuk mengidentifikasi tanda dan gejala yang relevan. Setelah itu, masalah keperawatan dikenali termasuk masalah aktual, risiko dan promosi kesehatan. Masalah-masalah ini kemudian dikembangkan berdasarkan jenis diagnosa. Diagnosa risiko dan promosi kesehatan ditulis dengan dua komponen, sedangkan diagnosa aktual ditulis dengan tiga komponen. Prioritas diagnosa ditetapkan sesuai dengan tingkat urgensi dengan masalah yang mengancam keselamatan menjadi yang pertama, diikuti oleh masalah kenyamanan dan terakhir promosi kesehatan (Fadhilah *et al.*, 2017).

3. Intervensi Keperawatan

Tabel 1. Intervensi Keperawatan

Diagnosis Keperawatan	Tujuan	Intervensi Keperawatan
Ansietas berhubungan dengan krisis situasional (SDKI D.0080)	Setelah memberikan asuhan keperawatan selama ...x... jam diharapkan tingkat kecemasan akan menurun dengan menggunakan kriteria hasil: 1. Mengungkapkan kekhawatiran karena keadaan menurun 2. Gelisah menurun 3. Perilaku tegang menurun 4. Kefokusan membaik 5. Jadwal tidur membaik 6. Perasaan diberdayakan membaik 7. Kontak mata membaik (SLKI L.09093)	Reduksi Ansietas (SIKI I.09314) Observasi 1. Tentukan tingkat ansietas (misalnya, situasi, waktu, pemicu stress) 2. Tentukan ketrampilan untuk membuat pilihan 3. Perhatikan tanda kecemasan baik secara diucapkan maupun tidak diucapkan. Terapeutik 1. Buat lingkungan penyembuhan membangun rasa percaya 2. Temani untuk membantunya merasa lebih tenang agar tidak cemas 3. Kenali keadaan yang menyebabkan kecemasan 4. Dengarkan dengan seksama 5. Lakukan pendekatan yang tenang dan percaya diri 6. Inspirasi untuk mengenali kondisi yang dapat menimbulkan kekhawatiran 7. Diskusikan rencana realistis untuk kejadian yang akan datang 8. Latih aktivitas yang mengalihkan perhatian untuk menurunkan kecemasan menggunakan hipnosis lima jari 9. Latih teknik mempertahankan diri yang efektif 10. Latih teknik relaksasi menggunakan terapi hipnosis lima jari. Edukasi 1. Deskripsikan pelaksanaan dengan kemungkinan yang akan muncul 2. Berikan rincian yang akurat tentang prognosis, jalannya pengobatan dan diagnosis 3. Jika perlu, dorong keluarga pasien untuk tetap bersamanya 4. Anjurkan kegiatan non kompetitif berdasarkan persyaratan 5. Anjurkan pengungkapan emosi beserta pikiran Kolaborasi 1. Kolaborasi saat memberikan obat dan obat anti kecemasan.

4. Implementasi Keperawatan

Pelaksanaan strategi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, serta membantu pasien mencapai hasil yang diinginkan, pelaksanaan ini dilakukan dengan cara pengumpulan data secara terus-menerus, memantau reaksi pasien baik selama maupun setelah tindakan dilakukan dan menilai data baru. Perawat harus memiliki kemampuan kognitif agar dapat menjalankan strategi keperawatan (Hadinata & Abdillah, 2022).

5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi dari sebuah penilaian yang dilakukan suatu perbandingan antara tujuan dan kriteria hasil ditetapkan selama tahap perencanaan dengan berubahnya kondisi seseorang (hasil yang dapat diamati). Penilaian, fase dan perbaikan semuanya dianggap sebagai aspek dari evaluasi. Dalam evaluasi, perawat menganalisis reaksi pasien terhadap perawatan yang diberikan dan menyimpulkan apakah tujuan dari rencana keperawatan telah tercapai. “S.O.A.P” adalah format evaluasi yang digunakan (Hadinata & Abdillah, 2022).

- a. S: Data subjektif adalah informasi yang dikumpulkan dari pasien, keluarganya atau orang-orang disekitarnya setelah intervensi keperawatan.
- b. O: Data objektif yaitu informasi yang dikumpulkan dari suatu pengamatan perawat seperti tanda klinis, data fisiologis dan pemeriksaan dari tenaga medis.

- c. A : Analisis yaitu memeriksa atau menarik kesimpulan dari data subjektif, objektif serta berkaitan dengan tujuan terkait diagnosis.
- d. P : Perencanaan pembuatan strategi jangka panjang atau pendek untuk mencapai kondisi kesehatan ideal pasien.

C. Hasil Riview Literatur

1. Pertanyaan Klinis (PICOT)

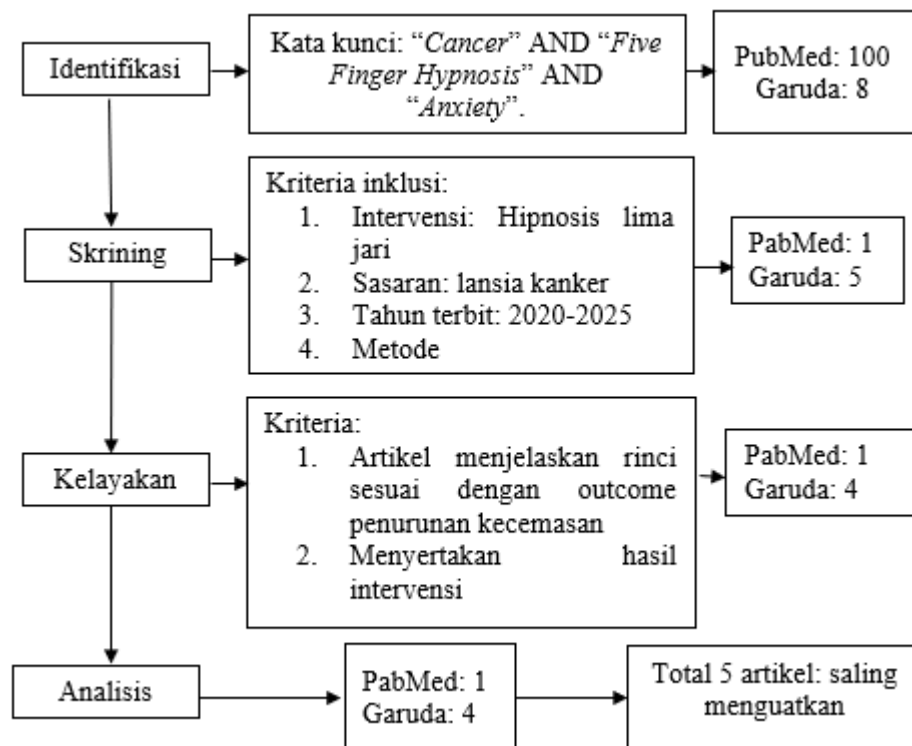
- a. P (*Population*) : Lansia kanker yang mengalami kecemasan
- b. I (*Intervention*) : Hipnosis lima jari
- c. C (*Comparison*) : Tidak ada intervensi pembandingan
- d. O (*Outcome*) : Penurunan kecemasan
- e. T (*Time*) : Sehari sekali dalam 3 hari selama 15 menit di pagi hari.

Berdasarkan hasil (PICOT) yang disebutkan di atas, rumusan masalahnya yaitu “Apakah hipnosis lima jari dalam pemenuhan kebutuhan rasa nyaman dapat menurunkan kecemasan pada lansia dengan kanker?”

2. Metode Penelusuran *Evidance*

Kata kunci “*Cancer*” AND “*Five Finger Hypnosis*” AND “*Anxiety*” digunakan untuk mencari artikel nasional dan internasional yang diterbitkan antara tahun 2020-2025. Basis data yang digunakan meliputi PubMed dan Garuda. Hasil penelusuran awal melalui PubMed diperoleh pukul 14.00 WIB sebanyak 100 artikel dan Garuda diperoleh

pukul 19.25 WIB sebanyak 8 artikel yang relevan dan sesuai dengan kata kunci. Selanjutnya, dilakukan analisis atau skrining artikel berdasarkan intervensi, metodologi dan rentang waktu studi, yaitu dengan hasil PubMed 1 artikel dan Garuda 5 artikel Berdasarkan hasil analisis atau penyaringan, dilakukan analisis tambahan untuk mengevaluasi kelayakan artikel dengan mempertimbangkan hasil pengukuran intervensi dan kelengkapan isi artikel, yaitu dengan hasil PubMed 1 artikel dan Garuda 4 artikel Sebagai hasilnya, total 5 artikel



Gambar 5. Penelusuran Evidence

3. Riview Literatur

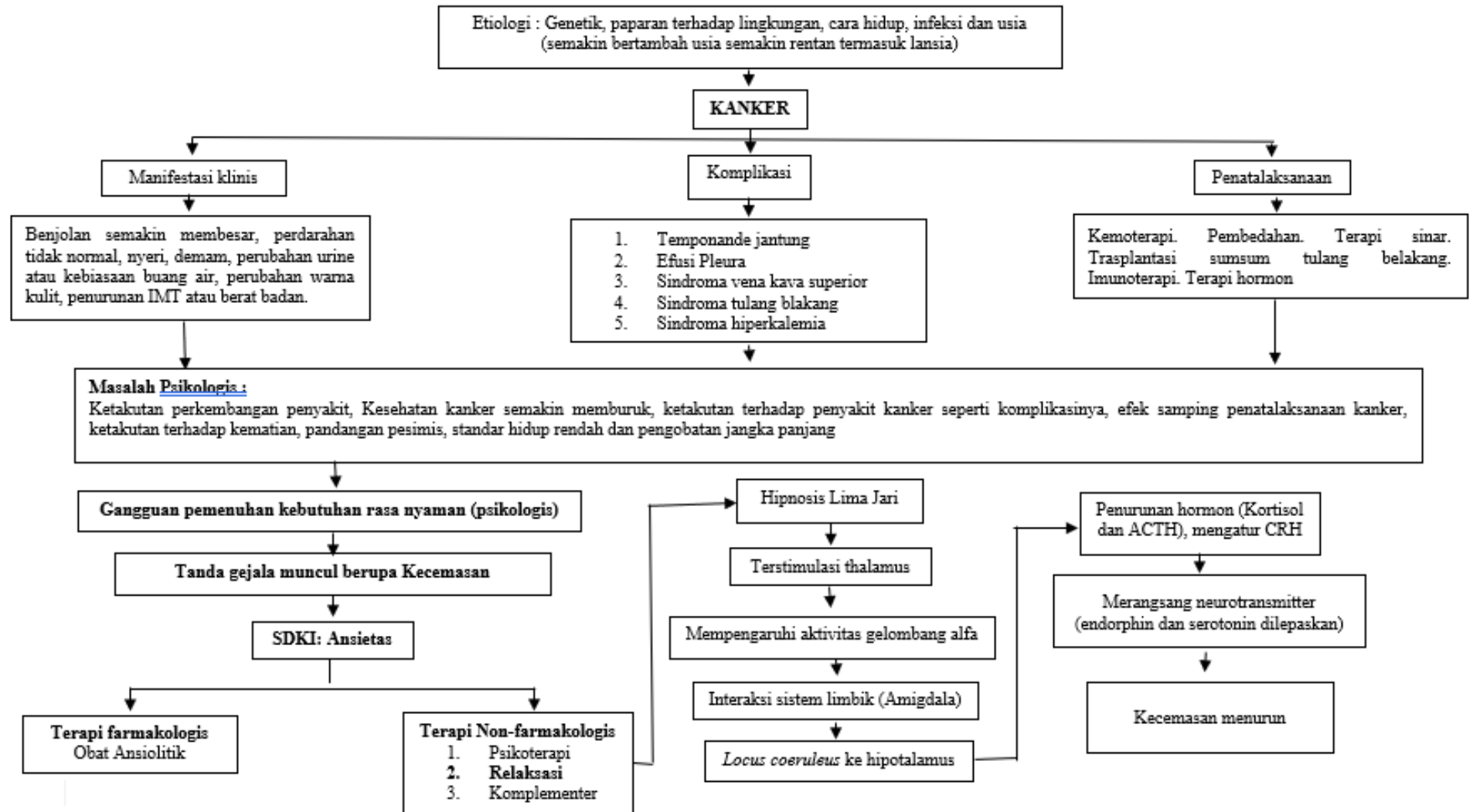
Tabel 2. Literature Riview

No	Judul Jurnal	Penulis	P (Population)	I (Intervention)	C (Comparison)	O (Outcome)	T (Time)
1.	<i>Anxiety Reduction Among Breast-Cancer Survivors Receiving Five Finger Hypnosis Therapy</i>	(Johnson <i>et al.</i> , 2022).	30 individu berusia lebih dari 50 tahun dengan kanker payudara	Hipnosis lima jari	Kelompok intervensi dan kelompok kontrol	Setelah sesi hipnosis lima jari, kecemasan kelompok intervensi menurun secara signifikan ($p < 0,005$), berdasarkan hasil uji t berpasangan.	5 sesi perminggu masing-masing berlangsung lima belas menit di pagi hari.
2.	<i>The Five-Finger Hypnosis Techniques on Anxiety, Stress, and Quality of Life in Breast Cancer Patients</i>	(Dewi <i>et al.</i> , 2022).	30 individu dengan kanker payudara, berusia 17 hingga 65 tahun	Hipnosis lima jari	Kelompok intervensi dan kelompok kontrol	Setelah sesi hipnosis lima jari, terdapat efek perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol, dengan tingkat kecemasan, stres, dan kualitas hidup semuanya memiliki nilai $p < 0,001$ berdasarkan hasil uji t Paired dan Independent Sample.	Lima belas menit di pagi hari, sekali sehari selama tiga hari.

3.	Pengaruh <i>Five Fingers Hypnosis</i> Terhadap Kecemasan Pasien Kanker Payudara Di Rumah Sakit Umum Pusat Dr. Mohammad Hoesin yang menjalani kemoterapi	(Juniarti <i>et al.</i> , 2022)	26 Pasien dengan Kanker Payudara, Usia 21 hingga lebih dari 60 tahun.	Hipnosis lima jari	Kelompok intervensi dan kelompok kontrol (nafas dalam)	Nilai p sebesar 0,000, hasil uji t berpasangan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan kelompok intervensi berbeda sebelum dan setelah hipnosis lima jari.	Lima belas menit di pagi hari, sekali sehari selama tiga hari.
4.	Pengaruh <i>Five Fingers Hypnosis</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker pre operasi	(Amelia <i>et al.</i> , 2024)	15 pasien kanker, berusia 19 hingga 60 tahun	Hipnosis lima jari	Sebelum dan setelah intervensi (<i>pre-post</i>) (Tanpa kelompok kontrol)	Nilai $p=0,000$, temuan uji t sampel berpasangan menunjukkan ada pengaruh pada tingkat kecemasan di kelompok intervensi.	Sepuluh menit di pagi hari, sekali sehari.
5.	Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Kecemasan Pasien Kanker Ovarium	(Setiyoningsih <i>et al.</i> , 2023)	30 pasien kanker ovarium berusia 35 hingga 55 tahun	Hipnosis lima jari	Sebelum dan setelah intervensi (<i>pre-post</i>) (Tanpa kelompok kontrol)	Nilai p sebesar 0,000, hasil uji Wilcoxon menunjukkan pengaruh yang cukup besar pada tingkat kecemasan kelompok intervensi.	Sepuluh menit di pagi hari, sekali sehari.

Berdasarkan analisis PICOT, hipnosis lima jari telah terbukti berhasil mengurangi rasa cemas pada penderita kanker. Selain itu metode ini juga dapat mengurangi stress, meningkatkan kenyamanan, relaksasi, dan kualitas hidup. Sebagian besar studi menunjukkan penurunan kecemasan dengan menggunakan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Waktu paling efektif untuk melakukan hipnosis lima jari digunakan selama lima sesi perminggu 15 menit di pagi hari, sekali sehari selama 10 atau 15 menit di pagi hari dalam tiga hari, sekali sehari selama sepuluh menit di pagi hari. Hipnosis lima jari ini sangat berguna, aman, cepat dilakukan, efisien, dan sederhana untuk diajarkan kepada pasien terutama lansia. Oleh karena itu, hipnosis lima jari dapat digunakan sebagai strategi yang aman dan menyenangkan untuk membantu pasien kanker lanjut usia untuk merasa lebih tenang dan mengurangi kecemasan.

D. Web Of Causation (WOC)



Gambar 6. WOC Lansia Kanker dengan Kecemasan

Sumber: (Agustin *et al.*, 2024; Azwardi, 2022; Kaunang *et al.*, 2024; Sari *et al.*, 2025; Tukatman *et al.*, 2023)

Gambar 3 diatas menunjukkan bagaimana faktor risiko termasuk genetika, paparan lingkungan, gaya hidup, infeksi dan usia terutama lanjut usia lebih rentan terhadap kanker seiring bertambahnya usia. Tanda klinis dari penyakit ini meliputi benjolan yang berkembang, perdarahan tidak teratur, rasa tidak nyaman yaitu nyeri, demam, perubahan pola buang air besar atau kecil, perubahan warna kulit dan penurunan indeks massa tubuh. Komplikasi kanker seperti tamponade jantung, efusi pleura, sindroma vena kava superior, sindroma tulang belakang dan ketidakseimbangan elektrolit dapat muncul seiring perkembangan kanker. Penatalaksanaan kanker terdiri dari Kemoterapi, terapi sinar, transplantasi sumsum tulang belakang, imunoterapi, terapi hormon, dan operasi dari semua hal tersebut akan menjadi masalah psikologis dengan respon psikologis seperti ketakutan akan penyakit dan komplikasinya, efek samping pengobatan, ketakutan kematian, pandangan yang pesimis, kualitas hidup yang berkurang, dan pengobatan jangka panjang. Respon psikologis ini dapat menyebabkan gangguan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada aspek psikologis sehingga munculnya tanda gejala seperti kecemasan. Kecemasan ini akan dilakukan dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. farmakologis menggunakan obat-obatan ansiolitik dan non-farmakologis seperti hipnosis lima jari digunakan dalam mengelola rasa cemas dimana terapi ini dapat melibatkan stimulasi thalamus yang memengaruhi aktivitas gelombang alfa dan melibatkan sistem limbik,

khususnya amigdala, kemudian diteruskan ke hipotalamus *locus coeruleus*. Hal ini dapat mengurangi hormon stres (kortisol dan ACTH) sekaligus mengatur CRH, sehingga dapat meningkatkan pelepasan endorfin dan serotonin dan pada akhirnya menurunkan kecemasan.