

**PEGARUH TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI
TERHADAP KECEMASAN DAN SKALA NYERI
PADA PASIEN KANKER PAYUDARA**

SKRIPSI



OLEH :
Natalia Desniati
NRP : 9103018055

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2022**

**PEGARUH TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI
TERHADAP KECEMASAN DAN SKALA NYERI PADA
PASIEAN KANKER PAYUDARA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH :
Natalia Desniati
NRP : 9103018055

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2022**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Natalia Desniati

NRP : 9103018055

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

“PENGARUH TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN DAN SKALA NYERI PADA PASIEN KANKER PAYUDARA”

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Adapun di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak yang terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Oktober 2022
Yang membuat pernyataan.



Natalia Desniati

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya mahasiswa Universitas Katolik

Widya Mandala Surabaya:

Nama : Natalia Desniati

NRP : 9103018055

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kecemasan Dan Skala Nyeri

Pada Pasien Kanker Payudara

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan undang-undang hak cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Oktober 2022
Yang menyatakan



Natalia Desniati

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP
KECEMASAN DAN SKALA NYERI PADA PASIEN RANKER
PAYUDARA DI PUSKESMAS KENJERAN DAN PUSKESMAS
RANGKAH**

OLEH:

**Natalia Desniati
NRP :9103018055**

Pembimbing Utama : Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

()
()

Pembimbing Pendamping : Anindya Arum Cempaka, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

Surabaya, Oktober 2022

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN DAN SKALA NYERI PADA PASIEN KANKER PAYUDARA

Skripsi yang ditulis oleh Natalia Desniati NRP. 9103018055 telah diuji dan disetujui oleh tim penguji skripsi pada tanggal 4 Oktober 2022 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Linda Juwita, S.Kep.,Ns., M.kep.

(.....)

2. Sekretaris : Nia Novita Sari, S.Kep.,Ns., M.Kes.

(.....)

3. Anggota : Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns., M.Kep.

(.....)

4. Anggota : Anindya Arum Cempaka, S.Kep.,Ns., M.Kep.

(.....)

Mengesahkan



Lestiana Dwi Wahyu Werdani, S.kep., Ns., M.Kep

06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Tuhan yesus yang selalu memberkati, menyertai, membimbing saya disetiap pergumulan saya, serta memberikan saya kesehatan sampai saat ini.

Buat keluarga besar saya dimentawai, bapak, almarhum mamak, abang-abang, kakak-kakak yang tidak pernah berhenti memberi nasehat, semangat, membantuk dana dalam proses saya dan mendoakan saya disini dalam perjuangan. Tidak lupa juga saya berterima kasih kepada dosen pembimbing, penguji dan para dosen, guru saya yang sudah memberikan pendidikan, motivasi, arahan, bimbingan sampai saat ini. Khususnya untuk pemerintah daerah mentawai yang telah membiayai kuliah serta biaya asrama saya selama ini. Terimakasih, Tuhan Yesus memberkati kita semua.

HALAMAN MOTTO

Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu, demikianlah firman Tuhan, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberi kepadamu hari depan yang penuh harapan.

(Yeremia 29:11)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan Rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul, “Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kecemasan Dan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara Di Puskesmas Kenjeran Dan Puskesmas Rangkah” skripsi ini di susun Sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Peneliti berterimakasih kepada responden dan beberapa pihak yang turut berpartisipasi dan mendukung, sehingga peneliti menyelesaikan skripsi dengan baik, diantaranya :

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya telah memberikan fasilitas kepada peneliti dalam proses pengerjaan skripsi.
2. Ibu Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing utama yang memberikan saran, nasehat, meluangkan waktu, pikiran, kesabaran dalam membimbing dan memberikan motivasi yang berharga sejak awal hingga akhir pengerjaan skripsi.
3. Ibu Anindya Arum Cempaka, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing kedua yang memberikan saran, nasehat, meluangkan waktu, pikiran, kesabaran dalam membimbing dan memberikan motivasi yang berharga sejak awal hingga akhir pengerjaan skripsi.

4. Ibu Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua penguji penulis yang memberikan masukan kepada peneliti serta memberikan motivasi dan dukungan kepada peneliti.
5. Nia Novita Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku sekretaris penguji penulis yang memberikan masukan kepada peneliti serta memberikan motivasi dan dukungan kepada peneliti.
6. Teman-teman Fakultas Keperawatan angkatan tahun 2018 yang berjuang bersama, selalu memberikan semangat satu sama lain dan saling mengingatkan dalam proses penyusunan skripsi.
7. Terimakasih juga kepada responden saya di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Kenjeran.

Demikian peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan, sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lebih lanjut.

Surabaya, Oktober 2022



Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH	xix
ABSTRAK	xx
<i>ABSTRACT</i>	<i>xxi</i>
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6

1.4.2	Manfaat Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKAN.....		8
2.1	Teknik Relaksasi Lima Jari	8
2.1.1	Pengertian Teknik Relaksasi Lima Jari.....	8
2.1.2	Manfaat Teknik Relaksasi Lima Jari.....	8
2.1.3	Langkah-Langkah Teknik Relaksasi Lima Jari.....	9
2.1.4	Mekanisme Fisiologi Teknik Relaksasi Lima Jari	10
2.2	Kecemasan	11
2.2.1	Definisi Kecemasan	11
2.2.2	Jenis-Jenis Kecemasan	11
2.2.3	Tingkat Kecemasan.....	11
2.2.4	Tanda dan Gejala Kecemasan	12
2.2.5	Alat Ukur Kecemasan	12
2.3	Skala Nyeri.....	13
2.3.1	Pengertian Nyeri.....	13
2.3.2	Klasifikasi Nyeri	13
2.3.3	Instrumen Skala Nyeri	14
2.4	Kanker Payudara	15
2.4.1	Pengertian Kanker Payudara	15
2.4.2	Tanda dan Gejala Kanker Payudara.....	16
2.4.3	Tingkat Kanker Payudara.....	16
2.4.4	Faktor Penyebab Kanker Payudara	17
2.4.5	Terapi Pada Pasien Kanker Payudara	19
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....		21
3.1	Kerangka Konseptual	21
3.2	Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kecemasan dan Skala Nyeri pada Pasien Kanker Payudara	22
3.3	Hipotesis.....	23
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		24
4.1	Desain Penelitian.....	24
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	25
4.2.1	Variabel Bebas	25
4.2.2	Variabel Terikat	25
4.3	Definisi Operasional.....	25
4.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	26
4.4.1	Populasi.....	26
4.4.2	Sampel.....	26
4.4.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	27
4.5	Kerangka Kerja Penelitian	28
4.6	Metode Pengumpulan Data	29

4.6.1	Pengumpulan Data	29
4.6.2	Intstumen Penelitian.....	31
4.6.3	Waktu dan Lokasi	33
4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	33
4.7.1	Validitas	33
4.7.2	Reliabilitas	36
4.8	Teknik Analisa Data.....	37
4.8.1	Editting.....	37
4.8.2	Skoring.....	37
4.8.3	Tabulating	40
4.8.4	Hipotesis.....	40
4.9	Etika Penelitian	41
4.9.1	Prinsip Manfaat	41
4.9.2	Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia.....	41
4.9.3	Prinsip Keadilan	42
BAB 5 HASIL PENELITIAN		43
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	43
5.2	Hasil Penelitian	46
5.2.1	Data Umum	46
5.2.2	Data Khusus	52
BAB 6 PEMBAHASAN		59
6.1	Kecemasan dan Nyeri Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Lima Jari	59
6.2	Kecemasan dan Nyeri Setelah Melakukan Teknik Relaksasi Lima Jari	64
6.3	Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kecemasan dan Skala Nyeri pada Pasien Kanker Payudara	70
6.4	Keterbatasan Peneliti.....	73
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN		75
7.1	Kesimpulan	75
7.2	Saran.....	75
7.2.1	Bagi Pasien Kanker Payudara	75
7.2.2	Bagi Keluarga.....	76
7.2.3	Bagi Perawat	76
7.2.4	Bagi Peneliti Selanjutnya	76
DAFTAR PUSTAKA		77
LAMPIRAN.....		84

ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN 117

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Gerakan Teknik Relaksasi Lima Jari	9
Table 2.2 Perbedaan Nyeri dan Kronis	14
Table 2.3 Tingkat Kanker Payudara	16
Table 4.1 Definisi Operasional	25
Table 4.2 Kisi-Kisi Kecemasan <i>State-Trait Anxiety Inventory</i> (STAI)	32
Tabel 4.3 Kisi-kisi Kecemasan <i>State-Trait Anxiety Inventory</i> (STAI) Sebelum Validitas	35
Tabel 4.4 Kisi-kisi Kecemasan <i>State-Trait Anxiety Inventory</i> (STAI) Setelah Validitas.....	35
Tabel 4.5 Teknik Skoring pada Instrument Penelitian <i>State Anxiety Inventory</i> (SAI).....	38
Tabel 4.6 Teknik Skoring pada Instrument Penelitian <i>Trait Anxiety Inventory</i> (TAI).....	38
Tabel 5.1 Distribusi Data Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Lima Jari pada Pasien Kanker Payudara di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Kenjeran pada Tanggal 27 Juni–24 Juli 2022	53
Tabel 5.2 Distribusi Data Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Lima Jari pada Pasien Kanker Payudara di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Kenjeran Pada Tanggal 27 Juni–24 Juli 2022	55
Tabel 5.3 Hasil Uji Normalitas Kecemasan dan Skala Nyeri <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-test</i> Menggunakan <i>One Sample Kolmogorov-Smirnov</i> <i>Test</i> di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Kenjeran pada Tanggal 27 Juni–24 Juli 2022	56
Tabel 5.4 Hasil Uji <i>Paired T-Test</i> Kecemasan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Kenjeran pada Tanggal 27 Juni–24 Juli 2022	57

Tabel 5.5 Hasil Uji <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i> Nyeri <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Kenjeran pada Tanggal 27 Juni–24 Juli 2022.....	58
--	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gambar <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS)	15
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kecemasan Dan Skala Nyeri pada Kanker Payudara	21
Gambar 4.1 Kerangkah Kerja Penelitian Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kecemasan dan Skala Nyeri pada Pasien Kanker Payudara	28
Gambar 4.2 Gambar <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS)	32
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Kenjeran pada Tanggal 27 Juni–24 Juli 2022	47
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawina di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Kenjeran pada Tanggal 27 Juni–24 Juli 2022	47
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Kenjeran pada Tanggal 27 Juni–24 Juli 2022.....	48
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Kanker Payudara di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Kenjeran pada Tanggal 27 Juni–24 Juli 2022	49
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Stadium Menderita Kanker Payudara di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Kenjeran pada Tanggal 27 Juni–24 Juli 2022	50
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Terapi di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Kenjeran pada Tanggal 27 Juni–24 Juli 2022.	50

Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Gaya Hidup di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Kenjeran pada Tanggal 27 Juni–24 Juli 2022.	51
Gambar 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggal Bersama di Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Kenjeran pada Tanggal 27 Juni–24 Juli 2022	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Menjadi Responden.....	84
Lampiran 2. Persetujuan Menjadi Responden	85
Lampiran 3. Kuesioner data Demografi.....	86
Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur	87
Lampiran 5. Lembar Kuesioner Kecemasan (STAI)	89
Lampiran 6. Lembar Kuesioner Skala Nyeri (NRS).....	93
Lampiran 7. Lembaran Uji Validitas <i>State Trait Anxiety Inventory</i>	94
Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner <i>State Trait Anxiety Inventory</i> (STAI)	104
Lampiran 9. Rekapitulasi Data Responden.....	106
Lampiran 10. Surat Fakultas untuk DPMPTSP Kota Surabaya.....	108
Lampiran 11. Surat Balasan dari DPMPTSP Kota Surabaya	109
Lampiran 12. Surat Fakultas untuk Dinas Kesehatan Kota Surabaya	110
Lampiran 13. Surat Balasan dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya	111
Lampiran 14. Surat Fakultas untuk Puskesmas Rangkah	112
Lampiran 15. Surat Fakultas untuk Puskesmas Kenjeran.....	113
Lampiran 16. Surat Keterangan Penelitian dari Puskesmas Rangkah	114
Lampiran 17. Suran Keterangan Penelitian dari Puskesmas Kenjeran	115
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian.....	116

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	117
HALAMAN PERSETUJUAN.....	118
ABSTRAK.....	119
<i>ABSTRACT</i>	<i>120</i>
PENDAHULUAN	121
METODE PENELITIAN.....	122
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	123
KESIMPULAN DAN SARAN.....	135
DAFTAR PUSTAKA	136
BIODATA PENULIS	138

ABSTRAK

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN DAN SKALA NYERI PADA PASIEN KANKER PAYUDARA

OLEH : Natalia Desniati

Diagnosa dan pengobatan kanker payudara memberikan dampak psikis dan fisik terhadap pasien kanker payudara berupa kecemasan dan nyeri. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kecemasan dan skala nyeri pada pasien kanker payudara. Desain penelitian ini adalah pre eksperimental *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah seluruh pasien kanker payudara di puskesmas Rangkah dan Puskesmas Kenjeran. Sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi sejumlah 25 orang, menggunakan teknik *purposive sampling*. *Instrument* yang digunakan dalam penelitian ini *state trait anxiety inventory* (STAI) dan *numeric rating scale* (NRS). Intervensi teknik relaksasi lima jari dilakukan 2 kali seminggu dengan jarak 3 hari, dalam 1 bulan dengan durasi pemberian selama 10-15 menit. Pada penelitian didapatkan hasil rata-rata skor kecemasan *pre-test* $72,36 \pm 9,839$ dan *post-test* $53,93 \pm 8,133$. Sedangkan hasil rata-rata skor skala nyeri *pre-test* $4,28 \pm 0,97$ dan *post-test* $1,72 \pm 0,67$. Hasil uji hipotesis menggunakan *paired T-test* didapatkan *p value* = 0.000 (< 0,05) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan teknik relaksasi lima jari terhadap kecemasan. Hasil uji hipotesis menggunakan *wilcoxon signed test* didapatkan *p value* = 0,000 (< 0,05) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan teknik relaksasi lima jari terhadap skala nyeri. Teknik relaksasi lima jari memberikan stimulus terhadap pengeluaran hormon *endorphin* dan *enkhepalin* sebagai *neurotransmitter* sehingga perasaan menjadi rileks, nyaman dan tenang yang mengakibatkan terjadi penurunan kecemasan dan skala nyeri.

Kata Kunci: Teknik relaksasi lima jari, Kecemasan, Skala nyeri, Pasien kanker payudara

ABSTRACT

THE EFFECTS OF FIVE FINGERS RELAXATION TECHNIQUES ON ANXIETY AND THE SCALE OF PAIN IN BREAST CANCER PATIENTS

by Natalia Desniati

Diagnosis and treatment of breast cancer has a psychological and physical impact on breast cancer patients in the form of anxiety and pain. The purpose of this study was to prove the effect of the five finger relaxation technique on anxiety and pain scales in breast cancer patients. The design of this study was a pre-experimental one group pretest-posttest. The study population was all breast cancer patients at the Rangkah Health Center and the Kenjeran Health Center. The research sample that met the inclusion criteria was 25 people, using purposive sampling technique. The instruments used in this study were state trait anxiety inventory (STAI) and numeric rating scale (NRS). The five finger relaxation technique intervention was carried out 2 times a week with a distance of 3 days, in 1 month with a duration of 10-15 minutes per session. In this study, the average score of pre-test anxiety was $72,36 \pm 53,92$ and post-test was $53,92 \pm 8.133$. Meanwhile, the average score of the pre-test pain scale was 4.28 ± 0.97 and the post-test was 1.72 ± 0.67 . The results of hypothesis testing using paired T-test obtained p value = 0.000 (< 0.05) which indicates a significant effect of the five finger relaxation technique on anxiety. The results of hypothesis testing using the Wilcoxon signed test obtained p value = 0.000 (< 0.05) which indicates a significant effect of the five finger relaxation technique on the pain scale. The five finger relaxation technique provides a stimulus for the release of endorphins and enkephalin hormones as neurotransmitters so that the feeling becomes relaxed, comfortable and calm which results in a decrease in anxiety and pain scale.

Key words : *Five Finger Relaxation Technique, Anxiety, Pain Scale, Breast Cancer Patients*