

EFEKTIVITAS SENI USIK WIWITAN DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PENYINTAS KANKER DI YAYASAN TANGAN BAIK INSANI

THE EFFECTIVENESS OF THE USIK WIWITAN ART IN REDUCING ANXIETY LEVELS AMONG CANCER SURVIVORS AT THE TANGAN BAIK INSANI FOUNDATION

Alfina Nurislami¹, Emma Aprilia Hastuti^{2*}, Efri Widiarti³, Siti Sugih Hartiningsih⁴

^{1,2,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada

³Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

*Korespondensi: emma@stikesdhhb.ac.id

ABSTRACT

Background: Problems in psychological aspects, such as anxiety disorders. To overcome anxiety, this study used the Usik Wiwitan art intervention. **Objective:** This study aims to identify the effect of Usik Wiwitan art on anxiety levels in cancer survivors at the Tangan Baik Insani Foundation. **Method:** The type of research conducted was a pre-experiment with a one group pretest posttest design. The population in this study were cancer survivors at the Tangan Baik Insani Foundation with a total of 100 people in the past month. The sample of this study was 50 people. The results of the study before the Usik Wiwitan art intervention, most respondents experienced moderate anxiety, namely 31 people (63%). While after the Usik Wiwitan art intervention, the majority of respondents had mild anxiety, namely 26 people (52%). After conducting the Wilcoxon Signed Rank Test, a P-Value of 0.000 (< 0.05) was obtained. **Results:** There was an influence of the art of Usik Wiwitan on the level of anxiety in cancer survivors at the Tangan Baik Insani Foundation. H1 is accepted and H0 is rejected.

Keywords: Anxiety, Cancer Survivors, Seni Usik Wiwitan

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyintas kanker menghadapi permasalahan yang terdiri dari berbagai aspek yaitu bio-psiko-sosio-spiritual. Permasalahan pada aspek psikologis, seperti gangguan kecemasan. Untuk mengatasi kecemasan penelitian ini menggunakan intervensi Seni Usik Wiwitan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh Seni Usik Wiwitan terhadap tingkat kecemasan pada penyintas kanker di Yayasan Tangan Baik Insani. **Metode:** Jenis penelitian yang dilakukan adalah *pra experiment* dengan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu penyintas kanker yang ada di Yayasan Tangan Baik Insani dengan total sebanyak 100 orang dalam satu bulan terakhir. Sampel penelitian ini sebanyak 50 orang. Sebelum dilakukan intervensi Seni Usik Wiwitan sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 31 orang (63%). Sementara setelah dilakukan intervensi Seni Usik Wiwitan mayoritas responden memiliki kecemasan ringan yaitu sebanyak 26 orang (52%). Setelah dilakukan uji *Wilcoxon Signred Rank Test* didapatkan nilai P-Value sebesar 0,000 ($< 0,05$). **Hasil:** Terdapat pengaruh dari Seni Usik Wiwitan terhadap tingkat kecemasan pada penyintas kanker di Yayasan Tangan Baik Insani. H1 diterima dan H0 ditolak.

Kata Kunci: Kecemasan, Penyintas Kanker, Seni Usik Wiwitan

PENDAHULUAN

Kanker merupakan penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian di dunia. Penyakit kanker ditandai dengan pembelahan sel yang tidak terkendali, yang menyebabkan kerusakan DNA dan mutasi lebih lanjut pada gen vital yang mengontrol pembelahan sel. Risiko kematian akan meningkat karena pertumbuhan dan penyebaran sel yang tidak terkontrol dan tidak ditangani dengan cepat dan tepat (Wasalamah, Tursina and Fitriyanti, 2024). Secara umum, terdapat 2 faktor penyebab kanker yaitu faktor internal (keturunan) dan faktor eksternal (faktor lingkungan) (Sholihin, 2020).

Pada tahun 2050, kasus kanker diperkirakan akan mengalami peningkatan sebanyak 35 juta kasus baru (Sadikin, 2024). Menurut data dari GLOBOCAN (*Global Burden of Cancer*), terdapat 19.292.789 kasus kanker baru dan 9.958.133 kematian yang diakibatkan oleh kanker pada tahun 2020 (Herawati *et al.*, 2022). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018), jumlah orang yang menderita tumor atau kanker di Indonesia meningkat dari 1,4 per 1.000 orang pada tahun 2013, menjadi 1,79 per 1.000 orang pada tahun 2018 (Khabibah, Adyani and Rahmawati, 2022). Pada tahun 2021, tercatat ada sekitar 3.964 kasus kanker baru di provinsi Jawa Barat, terdapat berbagai jenis kanker termasuk kanker payudara, serviks, paru-paru, dan kolorektal. Kota Bandung menjadi salah satu penyumbang jumlah kasus kanker terbanyak pada tahun

Jurnal Penelitian Kesehatan STIKes Dharma Husada

2021-2022 yaitu sekitar 538 kasus (Basri, Ibrahim and Maryati, 2022).

Dalam kasus kanker, seseorang dianggap sebagai penyintas sejak di diagnosis terkena kanker hingga akhir hayatnya. Penyintas kanker menghadapi permasalahan yang terdiri dari berbagai aspek yaitu bio-psiko- sosio-spiritual (Asih, 2024). Permasalahan pada aspek biologis seperti nyeri akibat penyakit dan pengobatannya, penurunan nafsu makan, kelelahan, perubahan citra tubuh, penurunan fungsi seksual, dan gangguan pola tidur. Penyintas kanker juga mengalami permasalahan pada aspek psikologis, seperti gangguan kecemasan (termasuk serangan panik, kecemasan umum, kecemasan terkait kesehatan, dan gangguan stres pascatrauma), dan depresi. Pada aspek spiritual yang dialami penyintas kanker seperti ketidakpercayaan diri, dan penurunan kualitas hidup. Pada aspek sosial penyintas kanker biasanya merasakan adanya kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan (Nurhayati *et al.*, 2020).

Penelitian Wahda *et al.*, (2024), menyebutkan masalah psikososial yang paling banyak dialami oleh penyintas kanker adalah kecemasan, dimana pada penelitian tersebut menyebutkan prevalensi kecemasan yang tinggi pada penyintas kanker khususnya kanker payudara antara 31,7 % hingga 41,9%. Gangguan kecemasan dapat menjadi semakin parah jika tidak segera ditangani, kecemasan yang berlebih dapat menjadi stres dan depresi (Lubis, Anisa and Fadli, 2020). Penelitian

Rahmania et al., (2020), menyebutkan bahwa kecemasan yang dialami oleh penyintas kanker biasanya disebabkan oleh kondisi penyakit kanker yang diderita, efek dari pengobatan yang dijalani, belum siap menerima penyakit kanker yang diderita, kekhawatiran terhadap kondisi keluarga, dan keluhan yang dirasakan.

Tanda dan gejala yang biasa dirasakan saat penyintas kanker mengalami kecemasan seperti jantung berdebar, kesulitan bernafas, nyeri pada dada atau sensasi tekanan pada dada, pusing, menggigil, rasa mual, nyeri perut, masalah pencernaan, gemetar, kebas pada ekstremitas, kelemahan, penurunan kesadaran, tegang otot, mulut menjadi kering, dan telinga berbunyi (Agung et al., 2024). Peran perawat sangat penting dalam mengelola kecemasan pada penyintas kanker. Perawat tidak hanya memberikan perawatan medis, tetapi juga mendukung kebutuhan emosional dan spiritual penyintas (Agatha and Siregar, 2023). Dalam mengurangi kecemasan, perawat dapat menentukan intervensi lebih lanjut seperti mengajarkan penyintas terapi relaksasi, memberikan dukungan dan motivasi, pemberian informasi, dan dorongan untuk beraktivitas (Rahmi, 2021).

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa terapi relaksasi dapat menurunkan skor kecemasan, selain itu prosedur yang dilakukan mudah untuk dilakukan, tanpa memerlukan waktu yang lama, tempat tertentu, teknologi, dan peralatan khusus

Jurnal Penelitian Kesehatan STIKes Dharma Husada

(Hernawaty et al., 2022). Jenis-jenis terapi relaksasi seperti terapi relaksasi progresif, pijat, imajinasi, *biofeedback*, yoga, meditasi, sentuhan terapeutik, terapi musik, hipnosis, humor, dan tawa (Rahmi, 2021). Selain dari terapi relaksasi, *spiritual therapy* juga terbukti dapat mengurangi kecemasan pada penyintas kanker, meningkatkan kesejahteraan spiritual, meningkatkan kemampuan coping, kualitas hidup, dan mengurangi isolasi sosial pada penyintas kanker (Widianti et al., 2023).

Pada tahun 1990, seorang seniman asal Jawa Barat memperkenalkan sebuah koreografi seni *Usik Wiwitan* yaitu gerakan dzikir yang menggabungkan antara olahenergi dan olahrasa. Seni *Usik Wiwitan* ternyata dapat digunakan untuk mengolah energi tubuh secara harmonis, dapat membantu penyembuhan berbagai gangguan fisik dan mental, serta dapat dijadikan sebagai metode dalam penanganan kecemasan. Dalam bahasa Sunda, nama "*Usik Wiwitan*" didapatkan dari 2 kata di mana "*usik*" berarti gerak, dan "*wiwitan*" berarti awal. Makna secara keseluruhan berarti sebagai getaran pertama yang menunjukkan energi kasih sayang Sang Pencipta yang memiliki kemampuan untuk menggerakkan seluruh alam semesta. Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan sifat-sifat manusiawi yang sebenarnya dan membantu orang memahami hubungan mereka dengan Sang Pencipta serta mengatasi kecemasan, kebingungan, dan gangguan mental lainnya (Hartiningsih, 2025).

Banyak penelitian yang telah dilakukan

mengenai metode untuk mengurangi kecemasan pada orang umum dan penderita gangguan kecemasan. Namun, belum ada penelitian yang secara khusus meneliti Seni *Usik Wiwitan* untuk mengurangi kecemasan pada penyintas kanker, terutama di lingkungan rumah singgah atau komunitas penyintas kanker. Diduga metode ini dapat lebih mudah dipahami dan diterima oleh masyarakat Jawa Barat karena berasal dari budaya Sunda. Kebaruan dalam penelitian ini adalah dengan meneliti efektivitas Seni *Usik Wiwitan* terhadap tingkat kecemasan pada penyintas kanker yang tinggal di rumah singgah sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Berty Risianti, Silvi Teni Novianti, Maya Indriati, Siti Sugih Hartiningsih meneliti efektivitas Seni *Usik Wiwitan* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Yayasan Tangan Baik Insani pada hari jumat tanggal 21 Maret 2025 yang melibatkan 10 orang penyintas dewasa melalui metode wawancara didapatkan informasi bahwa mereka sering mengalami kecemasan akibat dari penyakit yang diderita. Sebanyak 5 orang mengatakan sering mengalami nyeri perut dan tangan gemetar saat cemas, 3 orang mengatakan mengalami jantung berdebar kencang saat cemas, sedangkan 2 orang yang lainnya mengatakan biasanya mengalami kebas pada ekstremitas saat cemas. Partisipan mengatakan biasanya mengatasi kecemasan dengan mengobrol

Jurnal Penelitian Kesehatan STIKes Dharma Husada

bersama rekan-rekan yang ada di rumah singgah, berbelanja ke pasar terdekat, dan memasak makanan yang disukai. Mereka mengatakan belum pernah melakukan teknik relaksasi yang lain seperti yoga, *healing therapy* ataupun terapi hipnosis. Mereka juga mengatakan hal yang menjadi faktor pemicu kecemasan adalah rasa takut ketika akan menjadi kemoterapi dan kekhawatiran terhadap keluarga jika terjadi perburukan pada penyakitnya.

Yayasan Tangan Baik Insani dipilih sebagai tempat penelitian karena bukan hanya menjadi tempat tinggal sementara bagi penyintas kanker yang sedang dalam pengobatan, tetapi juga menyediakan fasilitas yang lengkap seperti pemberian fasilitas transportasi, makanan dan merupakan rumah singgah dengan anggota penyintas dewasa yang cukup banyak yaitu rata-rata lebih dari 50 orang dalam setiap bulan. Setelah ditemukan hasil dari studi pendahuluan peneliti tertarik melakukan penelitian untuk menganalisis tingkat kecemasan yang dialami oleh penyintas kanker dan melakukan intervensi berupa Seni *Usik Wiwitan*.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka hal itu menjadi alasan untuk meneliti mengenai "Pengaruh Seni *Usik Wiwitan* terhadap Tingkat Kecemasan pada Penyintas Kanker di Yayasan Tangan Baik Insani".

Pada penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengidentifikasi pengaruh Seni *Usik Wiwitan* terhadap tingkat kecemasan pada penyintas kanker di Yayasan Tangan

Baik Insani.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan menggunakan metode kuantitatif. Jenis penelitian yang dilakukan adalah *pra experiment* dengan desain penelitian *one group pretest posttest design*, yaitu dengan pemberian pretest sebelum intervensi dan posttest setelah intervensi (Sugiyono, 2024). Pendekatan waktu pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan desain *Cross-Sectional*. Artinya, menganalisis data variabel yang dikumpulkan pada satu titik waktu tertentu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April s/d Juni 2025 yang dilakukan di di Yayasan Tangan Baik Insani. Populasi dalam penelitian ini adalah penyintas kanker yang ada di Yayasan Tangan Baik Insani dengan total sebanyak 100 orang dalam satu bulan terakhir menggunakan teknik sampel *purposive sampling*.

Instrumen penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini lembar kuisioner yang sudah baku yaitu *Generalized Anxiety Disorder* yang terdiri dari 7 pertanyaan yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dimana menurut analisis koefisien KMO, nilai validitas konstruk instrument *Generalized Anxiety Disorder-7* sebesar 0,915 (standar: $p > 0,6$), dan nilai uji kebulatan Bartlett ditemukan sebesar p

$< 0,01$, yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut signifikan secara statistik
Jurnal Penelitian Kesehatan STIKes Dharma Husada

dan nilai alfa Chronbach sebesar 0,895 (standar: $p > 0,80$) menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki reliabilitas yang cukup baik.

Cara pengumpulan data terdapat tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Pengolahan data penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu *Editing* (Memeriksa data), *Coding* (pemberian kode), *Scoring*, *Entry/Processing*, dan *cleaning*. Analisa data penelitian ini terdiri dari analisa univariat yakni distribusi frekuensi dan analisa bivariat yakni rumus *wilcoxon signed rank test*. *Wilcoxon signed rank test* karena data pada penelitian ini merupakan data ordinal.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Usia		
Dewasa Akhir (40-58 Tahun)	26	52%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	8%
Perempuan	46	92%
Tingkat Pendidikan		
SD	23	46%
SMP	7	14%
SMA	20	40%
Pekerjaan		
IRT	44	88%
Petani	2	4%
Pedagang	3	6%
Buruh	1	2%
Stadium Kanker		
Dewasa Awal (20-39 Tahun)	24	
48%II	22	44%
III	27	54%
IV	1	2%
Jenis Kanker		
Ca Serviks	24	48%

Ca Mamae	12	24%
Ca Prostat	4	8%
Ca Ovarium	7	14%
Ca Usus	1	2%
Ca Recti	2	4%

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden di atas dapat diketahui bahwa 24 orang (48%) responden berada pada kategori usia dewasa awal dan 26 orang (52%) berada pada kategori usia dewasa akhir. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 46 orang (92%) dan sisanya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 4 orang (8%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas pendidikan terakhir responden adalah lulusan sekolah dasar sebanyak 23 orang (46%), lulusan SMP sebanyak 7 orang (14%) dan lulusan SMA sebanyak 20 orang (40%).

Jika dilihat dari karakteristik pekerjaan, mayoritas pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 44 orang, sisanya sebagai petani 2 orang (4 %), pedagang 3 orang (6%), dan sebagai buruh 1 orang (2%). Berdasarkan stadium kanker, sebagian besar responden berada pada stadium III yaitu sebanyak 27 orang (54%), stadium II sebanyak 22 orang (44%) dan stadium IV sebanyak 1 orang (2%). Dan jika dilihat dari karakteristik jenis kanker, mayoritas responden mengidap penyakit *Ca Serviks* sebanyak 24 orang (48%), pengidap *Ca Mamae* sebanyak 12 orang (24%), pengidap *Ca Prostat* 4 orang (8%), pengidap *Ca ovarium* 7 orang (14%), pengidap *Ca usus* sebanyak 1 orang (2%) dan sebanyak 2 orang

Jurnal Penelitian Kesehatan STIKes Dharma Husada

(4%) pengidap *Ca Recti*.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Penyintas Kanker Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Seni *Usik Wiwitan*

Tingkat kecemasan	Pre		Post	
	<i>Eksperimental</i>		<i>Eksperimental</i>	
	N	%	N	%
Minimal	0	0%	24	48%
Ringan	19	38%	26	52%
Sedang	31	63%	0	0
Berat	0	0%	0	0
Total	50	100%	50	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari total responden sebanyak 50 orang penyintas kanker sebelum dilakukan intervensi Seni *Usik Wiwitan* sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 31 orang (63%). Sementara setelah dilakukan intervensi Seni *Usik Wiwitan* mayoritas responden memiliki kecemasan ringan yaitu sebanyak 26 orang (52%) sisanya memiliki

kecemasan minimal sebanyak 24 orang (48%) dan tidak ada responden yang memiliki kecemasan sedang atau berat (0%).

Analisis Bivariat

Tabel 3 Hasil Analisa Bivariat Pengaruh Seni *Usik Wiwitan* Terhadap Tingkat Kecemasan pada Penyintas Kanker

	Pre Test	Post Test	Selisih Mean	p-Value
Mean	10,26	4,66		
Minimum	2	2		
Maksimum	14	9	5,60	0,000
Std. Deviasi	2,75	1,836		

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai mean (rata-rata) tingkat kecemasan pada penyintas kanker sebesar 10,26 (kecemasan sedang)

sedangkan setelah dilakukan intervensi nilai mean (rata-rata) tingkat kecemasan pada penyintas kanker turun menjadi 4,66 (kecemasan ringan) dengan selisih nilai sebesar 5,60. Selain itu, setelah dilakukan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai P-Value sebesar 0,000 ($< 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh dari Seni *Usik Wiwitan* terhadap tingkat kecemasan pada penyintas kanker di Yayasan Tangan Baik Insani. Dengan demikian H1 diterima dan H0 ditolak.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden dan Tingkat Kecemasan

a. Karakteristik Responden

1) Usia

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas usia responden berada pada usia 40 - 58 tahun yaitu sebanyak 26 orang (52%). Hal ini sesuai dengan penelitian Hafiza, Annis Nauili and Dilaruri (2023) yang melibatkan 31 orang penyintas kanker direntang usia 46 - 51 tahun. Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) yang menyatakan bahwa prevalensi kanker tertinggi terdapat pada rentang usia 55 - 64 tahun yaitu sebesar 4,62%. Hal tersebut diakibatkan oleh penurunan sistem kekebalan tubuh seiring bertambahnya usia, yang memudahkan sel-sel kanker menyerang tubuh. Akibatnya tubuh tidak berfungsi dengan baik dan musuh sulit dikenali atau dibunuh (Hafiza, Annis Nauili and Dilaruri, 2023). Dalam penelitian Sari, Ludiana and Sari (2021) yang melibatkan penyintas kanker paru usia 45 tahun menyatakan bahwa setelah melewati *Jurnal Penelitian Kesehatan STIKes Dharma Husada*

usia tiga puluh tahun, fungsi organ tubuh secara fisiologis akan menurun, tetapi kondisi ini dapat berbeda untuk setiap orang.

2) Jenis Kelamin

Pada penelitian ini jumlah responden dengan jenis kelamin perempuan menjadi responden terbanyak yaitu berjumlah 46 orang, sedangkan responden laki-laki hanya berjumlah 4 orang. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Abd. Haris, Sudarman and Wa Ode Sri Asmaniat (2023) yang melibatkan 27 orang responden perempuan dan 3 orang responden laki-laki. Hal ini dipengaruhi oleh peningkatan resiko perubahan sel normal berubah menjadi abnormal ketika perempuan mengalami perubahan hormonal, terutama ketika mereka telah melewati masa menopause secara empirik (Mastuti, Ulfa and Nugraha, 2019).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi kanker pada kelompok perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki yaitu 2,2 % pada laki-laki dan 2,85% pada perempuan.

Hal ini dapat disebabkan karena kanker payudara dan kanker serviks merupakan jenis kanker yang paling banyak dilaporkan di Indonesia.

3) Tingkat Pendidikan

Pada penelitian ini, mayoritas pendidikan terakhir responden adalah lulusan sekolah dasar sebanyak 23 orang (46%), lulusan SMP sebanyak 7 orang (14%) dan lulusan SMA sebanyak 20 orang (40%). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rahmania, Natosba

and Adhisty (2020) penelitiannya didominasi oleh responden yang hanya lulusan Sekolah Dasar sebanyak sebanyak 12 orang dari total 16 orang responden. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurkayatun and Fitriani (2021) yang melibatkan 14 orang responden terbanyak dengan tingkat pendidikan terakhir Sekolah Dasar (38.9%).

Pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang, terutama dalam motivasi sikap mereka untuk berperan. Selain itu, pendidikan yang lebih tinggi meningkatkan pengetahuan mereka. Pendidikan dan pengetahuan yang baik mampu mengurangi kecemasan penyintas. Namun, jika tingkat pendidikan penyintas lebih rendah dan mereka kurang aktif mencari informasi, pengetahuannya juga lebih rendah, yang menyebabkan kecemasan berlebih. Pendidikan dapat menentukan pengetahuan seseorang tentang penyakit mereka dan apa yang akan mereka lakukan untuk mengatasi masalah fisik dan psikologis mereka (Rahmania, Natosba and Adhisty, 2020)

4) Pekerjaan

Mayoritas responden pada penelitian ini yaitu sebagai ibu rumah tangga sebanyak 44 orang, sisanya sebagai petani 2 orang (4 %), pedagang 3 orang (6%), dan sebagai buruh 1 orang (2%). Hal tersebut sesuai dengan penelitian Fitriyanti and Rahmah Fitriani (2021) dengan mayoritas pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 18, hal ini sesuai juga penelitian yang dilakukan oleh Toruan *Jurnal Penelitian Kesehatan STIKes Dharma Husada*

and Silaen (2024) dengan mayoritas pekerjaan respondennya yaitu sebagai ibu rumah tangga sebanyak 10 orang.

Orang yang bekerja dapat dengan mudah memahami informasi tentang kebutuhan sehari-hari dan kesehatannya. Pekerjaan terkait dengan penghasilan keluarga dan lingkungan kerja, dengan penghasilan tinggi mampu meningkatkan pemanfaatan pelayanan kesehatan dan pencegahan penyakit, sedangkan penghasilan rendah akan menyebabkan kurangnya pemanfaatan pelayanan kesehatan, kurangnya uang untuk membeli obat, dan kurangnya waktu untuk pergi ke klinik. Selain itu, pekerjaan juga berkaitan dengan pengetahuan dan pemahaman individu tentang masalah kesehatan, seperti kanker. di mana terkait dengan faktor sosial ekonomi, yang sangat penting dalam menentukan perawatan penyintas seperti kemoterapi (Febriliana, Hartini and Ratnasari, 2022).

5) Jenis Kanker

Berdasarkan karakteristik jenis kanker, mayoritas responden pada penelitian ini mengidap penyakit Ca Serviks sebanyak 24 orang (48%), pengidap Ca Mamae sebanyak 12 orang (24%), pengidap Ca Prostat 4 orang (8%), pengidap Ca ovarium 7 orang (14%), pengidap Ca usus sebanyak 1 orang (2%) dan sebanyak 2 orang (4%) pengidap Ca Recti. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosa, Setiayawan and Dian (2021), dengan mayoritas responden penderita penyakit kanker serviks sebanyak 8 orang.

Namun hal tersebut bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Toruan and Silaen (2024) dengan mayoritas responden penderita penyakit kanker payudara sebanyak 10 orang.

Wanita paling rentan terhadap kanker payudara dan serviks, sedangkan kanker prostat dan paru-paru adalah yang paling umum terjadi pada laki-laki (Hat and Hurai, 2020). Faktor risiko yang dapat menyebabkan kanker serviks adalah bergonta-ganti pasangan sehingga meningkatkan risiko penularan penyakit kelamin. Penyakit yang ditularkan seperti infeksi Human Papilloma Virus (HPV) yang dapat meningkatkan risiko kanker serviks (Rosa, Setiawan and Dian, 2021).

6) Stadium Kanker

Berdasarkan karakteristik stadium kanker, sebagian besar responden berada pada stadium III yaitu sebanyak 27 orang (54%), stadium II sebanyak 22 orang (44%) dan stadium IV sebanyak 1 orang (2%). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rahmania, Natosba and Adhistry (2020), yang melibatkan penyintas kanker terbanyak berada pada stadium III sebanyak 11 orang yang merupakan penderita kanker serviks, hal ini juga didukung oleh penelitian Abd. Haris, Sudarman and Wa Ode Sri Asnaniar (2023) yang melibatkan 16 orang penyintas kanker yang berada pada stadium III. Namun, hal tersebut bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Agustin *et al.*, 2024) dengan penyintas kanker terbanyak berada

Jurnal Penelitian Kesehatan STIKes Dharma Husada

pada stadium II yang merupakan penyintas kanker payudara sebanyak 35 orang (44,9%).

Peningkatan stadium penyakit pada penyintas kanker berpengaruh pada rasa cemas. Penyintas dengan stadium kanker yang lebih lanjut cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh sejumlah faktor yang kompleks dan saling berkaitan. Pertama, kekhawatiran tentang masa depan dan kelangsungan hidup meningkat karena prognosis yang lebih buruk secara bertahap. Selain itu, efek samping yang signifikan dan ketakutan terhadap proses pengobatan itu sendiri dapat muncul dari pengobatan yang lebih intensif dan sering kali invasif seperti kemoterapi dosis tinggi atau operasi besar. Selain itu, penyintas sering mengalami kehilangan kontrol atas tubuh dan kehidupan mereka, yang membuat mereka lebih bergantung pada orang lain untuk dukungan dan perawatan (Larasati *et al.*, 2024).

b. Tingkat Kecemasan Pada Penyintas Kanker

Berdasarkan tabel 2 mengenai tingkat kecemasan pada penyintas kanker menunjukkan bahwa sebagian besar penyintas kanker di Yayasan Tangan Baik Insani mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan intervensi Seni Usik Wiwitan. Dari 50 orang responden, sebanyak 31 orang (63%) berada pada kategori kecemasan sedang, sementara 19 orang (38%) berada pada kategori kecemasan ringan. Hal ini sesuai

dengan penelitian yang dilakukan oleh Distinarista, Wuriningsih and Laely (2020) yang menyebutkan bahwa mayoritas penyintas kanker mengalami kecemasan sedang. Begitu juga pada penelitian yang dilakukan oleh Rosaria (2024) dari 185 penyintas kanker yang menjalani kemoterapi di RS Kanker Dharmais, sebanyak 72 penyintas mengalami cemas berat (38,9%), sebanyak 92 penyintas mengalami cemas sedang (49,7%), dan sebanyak 21 penyintas mengalami cemas ringan (11,4%). Peneliti berasumsi bahwa penyintas kanker yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 31 orang (63%) diakibatkan karena rasa takut mengenai efek samping pengobatan seperti kemoterapi dan radiasi, kekhawatiran terhadap keluarga karena harus berjauhan dan tinggal di rumah singgah, belum bisa menerima penyakitnya dan bermasalah dalam relaksasi. Sedangkan penyintas kanker yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 19 orang (38%) diakibatkan karena sudah mampu menerima penyakitnya, namun masih merasa khawatir terjadi perburukan terhadap penyakitnya. Hal itu didukung oleh penelitian Astutik, Lumadi and Maulidia (2023) yang menyebutkan bahwa faktor-faktor intrinsik yang mempengaruhi kecemasan penyintas diakibatkan oleh usia penyintas, pengalaman pengobatannya, dan konsep diri; sedangkan faktor ekstrinsik seperti kondisi medis (diagnosis penyakit), tingkat pendidikan, akses ke informasi, proses adaptasi, tingkat sosial ekonomi, jenis tindakan kemoterapi, Jurnal Penelitian Kesehatan STIKes Dharma Husada

dan komunikasi terapeutik

2. Pengaruh Seni *Usik Wiwitan* Terhadap Kecemasan Pada Penyintas Kanker

Berdasarkan hasil penelitian di Yayasan Tangan Baik Insani sebelum dilakukan intervensi Seni *Usik Wiwitan* sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 31 orang (63%). Sementara setelah dilakukan intervensi Seni *Usik Wiwitan* mayoritas responden memiliki kecemasan ringan yaitu sebanyak 26 orang (52%) sisanya memiliki kecemasan minimal sebanyak 24 orang (48%) dan tidak ada responden yang memiliki kecemasan sedang atau berat (0%). Pada Uji *Wilcoxon* didapatkan hasil bahwa terdapat nilai *P-Value* sebesar 0,00 ($< 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh dari Seni *Usik Wiwitan* terhadap tingkat kecemasan pada penyintas kanker di Yayasan Tangan Baik Insani. Maka, H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Hal yang menjadi faktor pendukung keberhasilan seni *usik wiwitan* sebagai terapi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan dikarenakan mayoritas penyintas kanker di Yayasan Tangan Baik berasal dari Jawa Barat, sehingga intervensi ini mudah diterima karena merupakan bagian dari kearifan lokal budaya mereka. Selain itu, dalam seni *usik wiwitan* terdapat aspek spiritual dalam penyembuhan yang melibatkan sentuhan tulus dan ikhlas sehingga mempermudah penurunan tingkat kecemasan karena membuat penyintas

kanker menjadi lebih pasrah akan kondisinya dan mendapat ketenangan bathin. Terapi seni *usik wiwitan* juga mudah dilakukan oleh penyintas kanker karena tidak memerlukan alat dan bisa dilakukan di ruang terbuka maupun tertutup. Dengan melakukan seni *usik wiwitan* secara bersama-sama membuat para penyintas kanker menjadi lebih percaya diri karena tidak merasa kesepian dan mempunyai teman seperjuangan.

Proses olah energi dalam seni *usik wiwitan* dinilai efektif dalam mengatasi kecemasan dengan cara merangsang sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis berfungsi untuk membantu mengurangi stres dan menciptakan kondisi relaksasi. Jika seseorang melakukan olah energi maka saraf vagus yang berhubungan dengan sistem parasimpatis akan terangsang sehingga detak jantung akan melambat dan terjadi penurunan tekanan darah (Hartiningsih, 2025). Pada proses *healing touch* dan *tumekung* praktisi melakukan sentuhan pada kulit. Kulit berfungsi untuk melepaskan hormon oksitoksin yang dapat membuat perasaan menjadi lebih baik saat menanggapi rangsangan dari luar. Selain itu, dapat menurunkan hormon kortisol yang berperan dalam membantu tubuh dalam merespons stress (Risianti et al., 2024).

Asumsi diatas didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Risianti et al., (2024) yang menyatakan bahwa *tumekung* dan *healing touch* dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester iii, dari *Jurnal Penelitian Kesehatan STIKes Dharma Husada*

hasil penelitian ditemukan perubahan tingkat kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan sebelum dan sesudah intervensi ($p=0.00000$, <0.05). Selain berpengaruh terhadap tingkat kecemasan, seni *Usik Wiwitan* juga berpengaruh terhadap tekanan darah seperti yang ditemukan dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Hartiningsih et al., (2020) menyatakan bahwa kedua kelompok (kelompok perlakuan dan kelompok kontrol) mengalami penurunan tekanan darah sistol dan diastol setelah intervensi, namun setelah program intervensi berakhir, tekanan darah tidak mengalami perubahan.

Menurut Rahmania, Natosba and Adhisty (2020) teknik relaksasi dapat mengurangi skala nyeri dan skor kecemasan dengan $p\text{-value}=0,000$, berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menggunakan *uji paired t-test* dan uji alternatif *Wilcoxon*. Salah satu manfaat relaksasi adalah mengatur respon emosi dan membawa efek menenangkan. Relaksasi mengubah fungsi sistem simpatis dominan menjadi parasimpatis, mengurangi kortikosteroid yang dominan pada sistem hipersekresi, dan meningkatkan hormon parasimpatis dan neurotransmitter (Rosa, Setiayawan and Dian, 2021). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Toruan and Silaen (2024), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penyintas kanker yang mengalami kecemasan sebelum menjalani kemoterapi mengalami cemas sedang (54,8%), dan mengalami cemas ringan (61,3%) setelah perlakuan relaksasi

(posttest).

Teknik relaksasi diyakini mampu merangsang sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab atas aktivitas yang terjadi selama penanganannya yang dapat berdampak pada neurotransmitter, yaitu bahan kimia pembawa pesan di dalam otak yang mengatur perasaan dan pikiran seseorang. Dalam reaksi fisiologis tubuh, sistem saraf pusat pada akhirnya akan merangsang sistem kelenjar. Sistem norepinephrine (NE), serotonin, dan gamma aminobutyric (GABA) adalah tiga neurotransmitter utama yang berhubungan dengan kecemasan (Nurkayaton and Fitriani, 2021).

Selain teknik relaksasi, teknik spiritual juga diyakini mampu menurunkan kecemasan. Hal tersebut didukung oleh penelitian Abd. Haris, Sudarman and Wa Ode Sri Asnaniar (2023) yang menyebutkan bahwa teknik spiritual terbukti mampu mengurangi kecemasan penyintas kemoterapi kanker di RS TK II Pelamonia Makassar. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriyanti and Rahmah Fitriani (2021) menyebutkan bahwa sebelum terapi spiritual, nilai mean yang didapatkan adalah 23.27, dan setelah terapi spiritual yang diberikan tiga kali dalam tiga hari berturut-turut, nilai mean yang didapatkan adalah 19.22, dengan nilai P value = 0.000 ($P < 0.05$). Sehingga dapat disimpulkan tingkat kecemasan baik sebelum maupun sesudah terapi spiritual di rumah Singgah Kanker Samarinda dipengaruhi

Jurnal Penelitian Kesehatan STIKes Dharma Husada

secara signifikan oleh terapi spiritual.

Teknik spiritual juga berpengaruh terhadap kualitas hidup penyintas kanker secara keseluruhan. Hal ini didukung oleh penelitian (Zukhruf, Prasetya and Handayani, 2024) yang menyatakan bahwa terapi spiritual telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada penyintas kanker, terapi ini tidak hanya memberikan ketenangan batin tetapi juga membantu penyintas kanker untuk mengalihkan perhatian dari kekhawatiran yang berkaitan dengan penyakit mereka.

KESIMPULAN

1. Karakteristik penyintas kanker di Yayasan Tangan Baik Insani didominasi oleh usia dewasa akhir (40-58 tahun) yaitu sebanyak 26 orang (52%), jenis kelamin terbanyak yaitu pada perempuan sebanyak 46 orang (92%), mayoritas pendidikan terakhir responden adalah lulusan sekolah dasar sebanyak 23 orang (46%), mayoritas pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 44 orang (88%), sebagian besar responden berada pada stadium III yaitu sebanyak 27 orang (54%), mayoritas responden mengidap penyakit *Cervix* sebanyak 24 orang (48%).
2. Sebelum dilakukan intervensi Seni *Usik Wiwitan* sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 31 orang (63%), dan setelah dilakukan intervensi Seni *Usik Wiwitan* sebagian besar responden mengalami

kecemasan ringan yaitu sebanyak 26 orang (52%) sisanya memiliki kecemasan minimal sebanyak 24 orang (48%) dan tidak ada responden yang memiliki kecemasan sedang atau berat (0%).

3. Setelah dilakukan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai P-Value sebesar 0,000 ($< 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh dari Seni *Usik Wiwitan* terhadap tingkat kecemasan pada penyintas kanker di Yayasan Tangan Baik Insani. Dengan demikian H1 diterima dan H0 ditolak.

REFERENSI

- Abd. Haris, R.P.Y., Sudarman and Wa Ode Sri Asnaniar (2023) 'Intervensi Terapi Kombinasi: Dzikir dan SEFT Menurunkan Kecemasan Pasien Kanker', *Window of Nursing Journal*, 4(1), pp. 77–87. Available at: <https://doi.org/10.33096/won.v4i1.591>.
- Agatha, S. and Siregar, T. (2023) *Atasi Kecemasan Perawat dengan terapi Self Healing : Mindfulness Meditation Therapy*. Edited by D.W. Mulyasari. PENERBIT PRADINA PUSTAKA.
- Agung, A. *et al.* (2024) 'Generalized Anxiety Disorder (GAD): A Literature Review'.
- Agustin, F.R. *et al.* (2024) 'Gambaran Kecemasan pada Pasien Kanker Payudara yang Sedang Menjalani Kemoterapi', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(4), p. 815. Available at: <https://doi.org/10.26714/jkj.12.4.2024.815-822>.
- Asih, S.R. (2024) 'PENDIDIKAN KESEHATAN: MANAJEMEN KECEMASAN DENGAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK PADA PASIEN KANKER DI KOTA BANDUNG pasien setelah didiagnosis menderita kanker meningkat seiring berjalannya penyakit akan', 1(2), pp. 77–83.
- Astutik, W.P., Lumadi, S.A. and Maulidia, R. (2023) 'Hubungan Perilaku Caring Perawat Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 12(1), pp. 39–49. Available at: <https://doi.org/10.33475/jikmh.v12i1.317>.
- Azwaldi, A., Muliyadi, M. and Aisyah, P.A. (2022) 'Implementasi Keperawatan Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi dengan Masalah Kecemasan', *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(1), pp. 73–80. Available at: <https://doi.org/10.36086/jkm.v2i1.1284>.
- Basri, S., Ibrahim, K. and Maryati, I. (2022) 'Pengalaman Menggunakan Terapi Komplementer Pada Pasien Kanker Payudara', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6, nomor 1. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4533>.
- Chrisnawati, G. and Aldino, T. (2022) 'Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala HARS Berbasis Android', *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, 8(2), pp. 174–180. Available at: <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>.
- Dhamayanti, T.P. and Yudiarto, A. (2020) 'The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis', *Psikodimensia*, 19(2), p. 174. Available at: <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>.
- Distinarista, H., Wuriningsih, A.Y. and Laely, A.J. (2020) 'POTRET KECEMASAN PADA PASIEN KANKER PAYUDARA', *Potret Kecemasan pada Pasien Kanker Payudara. In Unissula Nursing Conference Call for Paper & National Conference*, 2, pp. 77–80.
- Fadillah, F. and Sanghati, S. (2023) 'Anxiety Levels of Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy During the Covid-19 Pandemic', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), pp. 136–142. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.914>.

- Febriliana, L.G., Hartini, S. and Ratnasari (2022) 'Pengaruh Edukasi Dengan Booklet Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi', 000, pp. 1–6.
- Fitriyanti, D. and Rahmah Fitriani, D. (2021) 'Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker di Rumah Singgah Kanker Samarinda', *Berita Ilmu Keperawatan*, 3(1), p. 2.
- Hafiza, N., Annis Nauili, F. and Dilaruri, A. (2023) 'Gambaran Depresi dan Kecemasan Pada Pasien Kanker Serviks', *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(6), pp. 422–437. Available at: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7785100>.
- Hartiningsih, S.S. *et al.* (2020) 'Effectiveness and Practicality of Usik Wiwitan Relaxation to Improve Quality of Life in Elderly with Hypertension in West Java', *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 8(4), pp. 10–16.
- Hartiningsih, S.S. (2025) *INTERVENSI SENI USIK WIWITAN UNTUK LANSIA HIPERTENSI*. Bandung : Nafal Publishing.
- Hat, B. and Hurai, R. (2020) 'Hubungan Jenis Kanker Dengan Fatigue Pada Pasien Kemoterapi Di Rsud. Abdul Wahab Sjahranie Samarinda', *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 2(1), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.52841/jkd.v2i1.266>.
- Heniyatun (2024) 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian kanker serviks', *Ensiklopedia of journal*, 15(1), pp. 37–48.
- Herawati, A. *et al.* (2022) 'Karakteristik Kanker Payudara', *urnal Mahasiswa Kedokteran*, 1(1), pp. 44–53. Available at: <https://doi.org/10.33096/fmj.v1i1.8>.
- Hernawaty, T. *et al.* (2022) 'TEKNIK RELAKSASI MENURUNKAN KECEMASAN: NARRATIVE REVIEW', *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3).
- Iriani, N., Dewi, A.K. and Sudjud, S. (2022) *METODOLOGI PENELITIAN*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Jannah, A.A. (2020) 'Hubungan Perilaku Caring Perawat Dengan Tingkat Harapan Sembuh Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Program Kemoterapi DI Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember', *Disertasi Doktor, Program Studi Magister Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember 2020*, (September 2019), pp. 2019–2022.
- Khabibah, U., Adyani, K. and Rahmawati, A. (2022) 'Faktor Risiko Kanker Serviks: Literature Review', *Faletehan Health Journal*, 9(3), pp. 270–277. Available at: <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.35> 4.
- Kurniasari, F.N. *et al.* (2017) *Buku Gizi dan Kanker*. Malang: UB Media187.
- Larasati, A.D. *et al.* (2024) *Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Kanker*. Edited by Sepriano. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Lubis, A.N., Anisa, D. and Fadli, F. (2020) *Ragam Cerita Pembelajaran dari COVID-19*. Aceh: SYIAH KUALA UNIVERSITY PRESS.
- Marthalila, E.P. (2025) 'Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Masalah Psikologis Pasien Kanker', *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 16(1), pp. 310–315.
- Mastuti, S., Ulfa, L. and Nugraha, S. (2019) 'Pengaruh Dukungan Keluarga dan Religiusitas terhadap Kecemasan Pasien Kanker Muhammad', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(01), pp. 93–112.
- Mathar Irmawati, Dwi Klevina, M. and Yorinda Sebtalezy, C. (2023) 'Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa STIKes Bhakti Husada Mulia Pada Masa Pembelajaran Daring', *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 6(1), pp. 1033–1039.
- Murti, D. *et al.* (2024) 'PENERAPAN INTERVENSI PSIKOEDUKASI DAN KONSELING DALAM MENGHADAPI PUBERTAS PADA REMAJA AWAL : STUDI KASUS. media sosial Instagram untuk kampanye mengenai dismenorea
- Nisa, F.Z. *et al.* (2021) *Bahan Pangan Pencegah Kanker*. Edited by Siti. Gadjah Mada University Press.
- Nurhayati, N. *et al.* (2020) 'Gambaran Kualitas Hidup Penderita

- KankerServiks: Literatur Review', *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 3(3), pp. 150–162. Available at: <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v3i3.14>
1. Nurkayatun, D. and Fitriani, D.R. (2021) 'Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker di Rumah Singah Kanker Samarinda', *Borneo Student Research*, 3(1), pp. 474–482. Available at: <https://bimiki.e-journal.id/bimiki/article/view/123>.
- Putri, T.A. (2024) 'Terapi Hipnosis untuk Mengatasi Masalah Psikologis Pasien dengan Kanker', 15(5), pp. 843–850.
- Rahmania, E.N., Natosba, J. and Adhisty, K. (2020) 'Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Sebagai Penerapan', *Bimiki*, 8(1), pp. 25–32.
- Rahmi, A. (2021) 'EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN YANG MENJALANI KEMOTERAPI DI RSUP DR. SOERADJI TIRTONEGORO KLATEN', *Galang Tanjung*, (2504), pp. 1–9
- Ramadhan, M. (2021) *Metode Penelitian*. 1st edn. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Risyanti, B. et al. (2024) 'Tumekung Dan Healing Touch Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III', *Madu : Jurnal Kesehatan*, 13(1), p. 102. Available at: <https://doi.org/10.31314/mjk.13.1.102-110.2024>.
- Rosa, S.A.D., Setiayawan and Dian, W.N. (2021) 'PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN PADA PENDERITA KANKER Rosa', *Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 59.
- Rosaria (2024) 'Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di RS Kanker Dharmais Tahun 2022 Lidia', *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 2(1), pp. 136–151. Available at: <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Termometer/article/view/2820/2656>.
- Sadikin, B. (2024) 'Strategi Indonesia dalam Upaya Melawan Kanker', *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, September.
- Sari, N.M.R., Ludiana and Sari, S.A. (2021) 'Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Kanker Paru yang Menjalani Kemoterapi di Kota Metro', *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), pp. 175–187. Available at: <https://www.jurnal.akperdharmawacan.a.ac.id/index.php/JWC/article/view/198/109>.
- Sholihat, N. (2025) *Tata Laksana Gangguan Kecemasan Individu: Perspektif Biopsikologi* Neni Sholihat, S.Psi., M.Psi., Psikolog A. Gangguan Kecemasan Sebagai Masalah Kesehatan Mental yang Umum dialami Individu di Indonesia Gangguan kecemasan di Indonesia telah menjadi masalah Kes.
- Sholihin, R. (2020) *Mengenai, Mencegah & Mengatasi Silent Killer KANKER*. Edited by I. Wijaya. Romawi Pustaka.
- Sinaga, D.M., Santosa, H. and Lubis, N. (2020) 'Pengalaman Pasien Kanker Serviks Dalam Mengatasi Kecemasan', *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 15(1), pp. 41–45. Available at: <https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i1.647>.
- Sugiyono (2024) *METODOLOGI PENELITIAN Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 2nd edn. Bandung: ALFABETA.
- Suprati, I., Hasneli, Y. and Woferst, R. (2023) 'Efektivitas Terapi Murottal Al-Ma'tsurat Pagi terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Praktikum', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), pp. 591–600. Available at: <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1443>.
- Swarjana, I.K. (2022a) *KONSEP PENGETAHUAN, SIKAP, PERILAKU, PERSEPSI, STRES, KECEMASAN, NYERI*. Edited by I.
- Swarjana, I.K. (2022b) *Populasi-sampel, teknik sampling dan bias dalam penelitian*. Edited by E. Risanto.

- Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Syahroni, M.I. (2020) 'Prosedur Penelitian', 2(3), pp. 211–213.
- Syukuriyah, E. and Alfiyanti, D. (2023) 'Murrotal Al-Qur'an Menurunkan Kecemasan Pasien Kanker Serviks dengan Kemoterapi', *Ners Muda*, 4(2), p. 126. Available at: <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.8137>.
- Teni, S. (2023) 'PENGARUH TUMEKUNG DAN HEALING TOUCH TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI PUSKESMAS PADASUKA KOTA BANDUNG TAHUN 2023'.
- Toruan, L.L. and Silaen, H. (2024) 'Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Kanker Yang Akan Menjalani Kemoterapi Di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital', *Indonesian Trust Nursing Journal (ITNJ)*, 2(2), pp. 28–36.
- Wahda, K., Hasnida, H. and Siregar, R.H. (2024) 'Gambaran Kecemasan akan Kematian Pada Pasien Kanker Payudara di Kota Medan', *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), pp. 11330–11338. Available at: <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11896>.
- Wasalamah, B., Tursina, H.M. and Fitriyanti, D. (2024) *Pemenuhan Nutrisi dan Perawatan Pasien Kanker*. Edited by A. Susanto.
- Wenny, B.P. and Indriani, Z. (2022) *KECEMASAN DAN ADVERSE CHILDHOODEXPERIENCES*. Indramayu. Edited by N. Duniawati.
- Widianti, E. et al. (2023) 'Intervensi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Spiritual pada Pasien Dewasa dengan Kanker: A Scoping Review', *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(2), pp. 381–390. Available at: <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i2.396>.
- Zahara, E. (2022) 'Literature Review: Efektivitas hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil', *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 4(1), p. 31. Available at: <https://doi.org/10.30867/gikes.v4i1.1050>.
- Zukhruf, D.Z., Prasetya, M.A. and Handayani, N. (2024) 'Efektivitas Terapi Dzikir Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker', *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains*, 6, pp. 120–124.