

# PENGARUH HIPNOTERAPI LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN KANKER

Henny Dwi Susanti<sup>1</sup>, Rosmila<sup>2</sup>

<sup>1,2\*</sup> Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65145

Corresponding author: [hennydwi@umm.ac.id](mailto:hennydwi@umm.ac.id)

## Info Artikel

Sejarah artikel  
Diterima : 17.10.2025  
Disetujui : 25.10.2025  
Dipublikasi : 30.11.2025

**Kata Kunci :** Hipnoterapi  
Lima Jari, Kanker serviks,  
Skala Nyeri.

## Abstrak

Kanker serviks merupakan keganasan pada serviks uteri yang umumnya disebabkan oleh infeksi (*Human Papilloma Virus*) terutama sub tipe 16 dan 18. kanker menunjukkan bahwa nyeri biasanya merupakan akibat langsung dari tumor dan sisanya diakibatkan oleh pengobatan antikanker. Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif. pre-post test pada satu pasien kanker serviks. Data diperoleh melalui sebelum dan setelah intervensi. Intervensi berupa hipnoterapi lima jari selama 10-15 menit untuk menilai perubahan sebelum dan sesudah tindakan. Hasil studi menunjukkan adanya pengaruh pemberian hipnoterapi lima jari terhadap penurunan skala nyeri, sebelum pemberian intervensi skala nyeri 5 setelah pemberian intervensi skala nyeri 2, dibuktikan dengan kemampuan pasien mengatasi nyeri yang timbul menggunakan hipnoterpi lima jari. Hal ini pasien yang menyatakan pasien tersebut merasa nyaman, rileks dan mengatakan nyeri yang dirasakan berkurang. Pembahasan: Hipnoterapi lima jari merupakan teknik yang memanfaatkan imajinasi melalui jari tangan dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan. mekanisme kerja melalui stimulasi talamus yang memicu sugesti dan memenuhi gelombang alpa, kemudian diteruskan kesistem limbik khususnya amigdala. Aktifitas ini mengurangi sekresi CRF kortisol dan ACTH, sekaligus meningkatkan pelepasan endorfin serta serotonin sehingga berkontribusi penurunan intensitas nyeri.

## The Effect Of Five-Finger Hypnotherapy On Reducing Pain Scale In Cancer Patient

### Abstrak

*Cervical cancer is a malignancy of the uterine cervix which is generally caused by infection (Human Papilloma Virus) especially subtypes 16 and 18. Cancer shows that pain is usually a direct result of the tumor and the rest is caused by anticancer treatment. Method: This study uses a case study design with a descriptive approach. pre-post test on one cervical cancer patient. Data were obtained before and after the intervention. The intervention consisted of five-finger hypnotherapy for 10-15 minutes to assess changes before and after the procedure. The results of the study showed the effect of five-finger hypnotherapy on reducing pain scales. Before the intervention, the pain scale was 5 and after the intervention, the pain scale was 2. This was evidenced by the patient's ability to overcome the pain that arose using five-finger hypnotherapy. This patient stated that the patient felt comfortable, relaxed, and said the pain felt was reduced. Discussion: Five-finger hypnotherapy is a technique that utilizes imagination through the fingers by imagining pleasant things. The mechanism of action is through stimulation of the thalamus which triggers suggestions and fulfills alpha waves, which are then transmitted to the limbic system, especially the amygdala. This activity reduces the secretion of CRF, cortisol, and ACTH, while increasing the*

*release of endorphins and serotonin, thus contributing to a decrease in pain intensity.*

**Keyword :** *Five Finger Hypnotherapy, Cervical Cancer, Pain Scale*

## Pendahuluan

Kanker serviks merupakan keganasan yang berasal dari serviks. Serviks merupakan sepertiga bagian bawah uterus, berbentuk silindris, menonjol dan berhubungan dengan vagina melalui ostium uteri eksternum. Penyebab kanker serviks diketahui adalah virus HPV (*Human Papilloma Virus*) sub tipe onkogenik, terutama sub tipe 16 dan 18. Adapun faktor risiko terjadinya kanker serviks antara lain: aktivitas seksual pada usia muda, berhubungan seksual dengan multipartner, merokok, mempunyai anak banyak, sosial ekonomi rendah, pemakaian pil KB (dengan HPV negatif atau positif), penyakit menular seksual, dan gangguan imunitas (Guo et al., 2023).

Menurut WHO (*World Health Organization*) secara global kanker serviks adalah kanker keempat paling umum pada wanita dengan sekitar 660.000 kasus baru pada tahun 2022. Pada tahun yang sama, sekitar 94% dari 350.000 kematian di sebabkan oleh kanker serviks (*World Health Organization* 2024). Secara global beban kanker serviks masih tinggi terutama dinegara dengan pendapatan rendah dan menengah, termasuk kawasan Asia Tenggara. Hasil studi *Global Burden of Disease* menunjukan bahwa pada tahun 2017 terdapat peningkatan jumlah kasus kanker serviks secara absolut. Meskipun angka keterjadian yang sesuai dengan umur menunjukan menurun di beberapa negara (Zhao et al., 2021). Penelitian terbaru Li et al. (2025). Menurut Kemenkes RI 2020 terdapat lebih dari 600.000 kasus kanker leher rahim baru dan diperkirakan terjadi lebih dari 340.000 kematian secara global.

Di Indonesia, kanker leher rahim merupakan penyakit kanker kedua terbanyak pada perempuan, dengan 70% diantaranya didiagnosis pada stadium lanjut – dimana tatalaksana yang kurang efektif – sehingga, 50% perempuan yang didiagnosis menderita kanker leher rahim meninggal (Nu'man, 2023). Hasil riset kesehatan dasar (Riskendas) tercatat kasus tertinggi kanker serviks yang beresiko kematian sebesar 59,4% (Dinas Komunikasi dan Informatika Provinsi Jawa Timur, 2022).

Nyeri adalah gejala yang dominan, memengaruhi 86% pasien kanker stadium lanjut, 59% pasien kanker stadium lokal, dan 33% penyintas kanker (Aguiar-Rosas et al., 2024). Nyeri menurut *Internasional Association for the Study of Pain* (IASP) nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan terkait dengan kerusakan aktual atau potensial (Saurab Sharman 2020). Survei dari Memorial Sloan-Kettering censer menunjukan bahwa nyeri biasanya merupakan akibat langsung dari tumor (75-80% kasus) dan sisanya diakibatkan baik oleh pengobatan antikanker (15-19%) maupun nyeri yang tidak langsung dengan kanker atau dengan pengobatannya (3-5%) (Lee et al., 2014). Nyeri pada kanker dapat berdampak negatif secara fisik,

psikologis dan emosi serta menurunkan kualitas hidup. Beberapa penelitian menunjukan bahwa dengan mengikuti pedoman manajemen nyeri WHO secara konsisten, hingga 90% pasien dapat terbebas dari nyeri (Purnama & Ningrum, 2025).

Tujuan manajemen nyeri adalah untuk menghilangkan nyeri ke tingkat yang memungkinkan pasien memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Penatalaksanaan nyeri dibagi menjadi dua bagian yaitu farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis berupa obat-obatan yang direkomendasikan oleh dokter, antara lain injeksi ketolaccitromethaneine secara intravena, sedangkan pengobatan non farmakologis terdiri dari berbagai intervensi, antara lain intervensi perilaku dan kognitif dengan menggunakan faktor fisik, antara lain stimulasi elektrik pada sistem saraf kulit, akupunktur. Intervensi perilaku kognitif meliputi distraksi, teknik relaksasi, imajinasi terbimbing, biofeedback, hipnosis, dan sentuhan terapeutik. Teknik distraksi sangat efektif dalam mengobati nyeri, karena distraksi adalah metode yang ditujukan untuk meredakan nyeri dan seringkali membuat pasien lebih toleran terhadap nyerinya. Dalam hal ini distribusi yang digunakan untuk menurunkan nyeri adalah hipnoterapi lima jari (Harahap, 2024).

Hipnoterapi lima jari adalah *self hipnosis* yang menimbulkan efek relaksasi tinggi sehingga akan mengurangi nyeri dan stres. hipnosis akan mengalami relaksasi sehingga mempengaruhi sistem tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta rasa tenang. Hipnoterapi dapat menurunkan skala nyeri pasien pada penyakit kanker serviks, hal ini terjadi karena hipnoterapi lima jari dapat mempengaruhi sistem limbik dan saraf otonom, menciptakan suasana rileks, aman dan menyenangkan sehingga merangsang pusat rasa gajangan dan pelepasan substrat kimia gamma amino butyric acid (GABA), enkephalin, dan endorphin, yang mengeliminasi neurotransmitter rasa nyeri (De Pascalis, 2024). Beberapa penelitian sebelumnya hipnoterapi lima jari diterapkan diberbagai kondisi seperti mengurangi nyeri pada pasien pasca operasi apendektomi (Pratama & Punjastuti, 2024), Kelelahan pada Klien Ca Mammae (Probowati et al., 2024), menurunkan tingkat kecemasan (Hartono et al., 2021).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan peneliti ingin mencari tahu melalui studi kasus yang berjudul Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker. Tujuan studi ini adalah pengaruh pemberian hipnoterapi untuk menurunkan skala nyeri pada pasien kanker serviks.

## Bahan dan Metode

Jenis penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan pre-post test untuk menggambarkan nyeri sebelum dan sesudah dan dilakukan intervensi hipnosis 5 jari pada pasien kanker. Studi dilaksanakan di RSUD

Dr. Saiful Anwar pada tanggal 28-30 Juli 2025 dengan subjek satu pasien kanker serviks. Intervensi hipnoterapi lima jari selama 10-15 menit pada setiap pertemuan.

## Hasil Penelitian

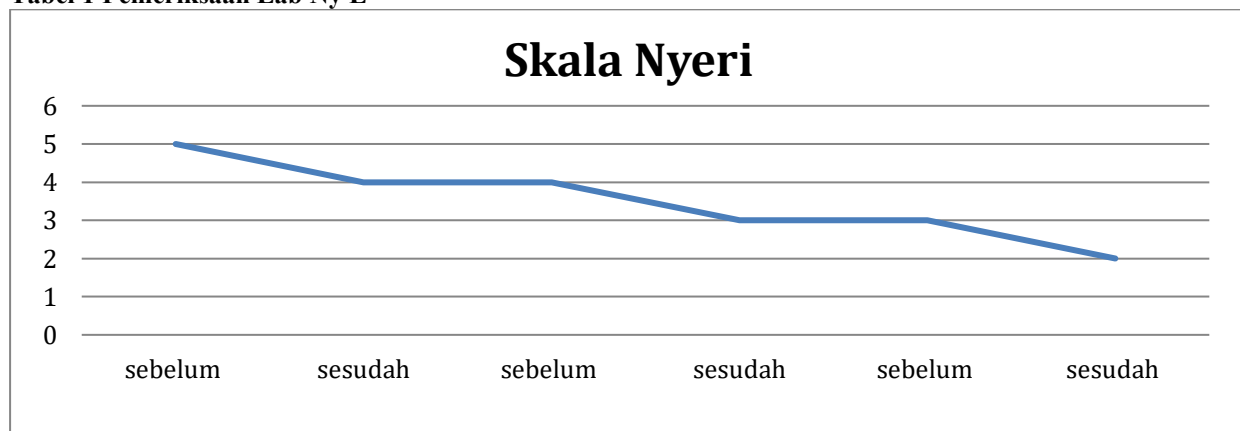
**Tabel 1 karakteristik Ny L**

Karakteristik	Responden 1
Jenis kelamin	perempuan
Umur	50 tahun
Pendidikan terakhir	SMP
Pekerjaan	Ibu rumah Tangga
Status perkawinan	Janda
Status obtetri	G5P0AH5

**Tabel 1 Pemeriksaan Lab Ny L**

Jenis pemeriksaan	Nilai	Satuan	Nilai rujukan
Hemoglobin (HGB)	8.5	g/dL	13,4-17,7
Eritrosit (RBC)	4.26	$10^6/uL$	4,0-5,5
Leukosit (WBC)	10.9	$10^3/uL$	4,3-10,3
Hematokrit	33.20	%	10-47,0
Trombosit (PLT)	419	$10^3/uL$	142,0-424

**Tabel 1 Pemeriksaan Lab Ny L**



Studi kasus ini dilakukan ruang Semeru RSUD Dr. Saiful Anwar Kota Malang. Studi ini diaplikasikan pada tanggal 28-30 Juli 2025 terhadap satu responden kanker serviks yang akan dilakukan pemberian hipnoterapi lima jari untuk mengurangi skala nyeri. Pasien atas nama Ny L diagnosis kanker serviks usia 50 tahun dengan keluhan keluar darah bergumpal, keputihan berlebih, buang air kecil terasa nyeri area kemaluan. Nyeri yang di rasakan selain dari kemaluan dirasakan juga di area panggul dan perut bagian bawah. Keadaan umum compos metis TD: 110/89 mmHg, Nadi 83 kali/menit, RR: 22 kali/menit, S: 36,5°C.

Berdasarkan keluhan utama maka masalah keperawatan yang muncul nyeri kronis berhubungan dengan infiltrasi tumor. Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi nyeri selain dari farmakologi yang diberikan juga non farmakologi yaitu hipnoterapi 5 jari yang diberikan pada pasien selama 10-15 menit. Implementasi dilakukan dengan cara 1) mengatur posisi yang nyaman menurut pasien sesuai kondisi pasien (duduk/berbaring); 2) mengatur lingkungan yang

nyaman dan tenang; 3) meminta pasien untuk tarik nafas dalam terlebih dahulu sampai pasien benar-benar nyaman; 4) meminta pasien untuk memejamkan kedua matanya; 5) meminta pasien menyatukan ibu jari dengan jari telunjuk, bayangkan kondisi sehat; 6) meminta pasien menyentuh ibu jari dengan jari tengah bayangkan bahwa pasien berada ditengah-tengah orang yang disayangi sehingga pasien merasa bahagia; 7) minta pasien untuk menyatukan ibu jari dengan jari manis bayangkan presentasi yang pernah pasien capai sehingga pasien merasa berharga bagi keluarga dan orang lain; 8) meminta pasien menyarukan ibu jari dengan kelingking, bayangkan tempat terindah yang pernah pasien kunjungi sehingga pasien merasa kembali ke situasi yang bahagia itu; 9) minta pasien sekarang untuk tarik nafas hembuskan pelan-pelan selalui mulut sebanyak 2 kali, sambil meminta pasien untuk membuka matanya pelan-pelan (Harisandy, 2023).

Hasil studi evaluasi menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian hipnoterapi lima jari terhadap penurunan skala nyeri, dibuktikan dengan kemampuan pasien mengatasi nyeri yang timbul menggunakan hipnoterapi lima jari. Hal ini dapat dilihat keadaan pasien yang menyatakan pasien tersebut merasa nyaman, rileks dan mengatakan nyeri yang dirasakan sudah berkurang. Penelitian ini juga sejalan dengan (Purnama & Ningrum, 2025) hipnosis decara signifikan menurunkan skor nyeri dari skor rata-rata awal 4,7 menjadi 0,7 pada penilain kedua ( $p < 0,001$ ).

Penurunan nyeri melalui hipnosis juga telah dibuktikan dalam beberapa penelitian internasional. (Montgomery et al. 2023) dalam *Pain Reports* menjelaskan bahwa hipnosis sebagai terapi tambahan (adjunctive hypnosis) dapat menurunkan intensitas nyeri klinis secara bermakna dengan *effect size* sedang hingga besar ( $d = 0,8$ ), terutama pada pasien dengan nyeri kanker atau procedural. Sementara (Liossi et al. 2022) dalam *Frontiers in Psychology* melaporkan bahwa hipnosis menurunkan skor nyeri secara signifikan pada berbagai kondisi nyeri, termasuk nyeri kronis akibat kanker, melalui mekanisme peningkatan kontrol kognitif terhadap persepsi nyeri.

Selain itu, meta-analisis oleh (Jensen et al. 2024) di *Pain Medicine* menemukan bahwa hipnosis memiliki efek analgesik yang nyata dengan penurunan intensitas nyeri rata-rata sebesar 8,2 poin (skala 0–100) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini menguatkan bahwa teknik hipnosis, termasuk varian sederhana seperti *five-finger hypnosis* (hipnoterapi lima jari), dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk manajemen nyeri.

Pada pasien kanker menurut (Schnur et al. 2021) dalam *Journal of Clinical Oncology* menyatakan bahwa hipnosis berperan penting dalam mengurangi nyeri dan kecemasan selama perawatan kanker, serta meningkatkan kualitas hidup pasien. Hasil tersebut konsisten dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan penurunan skala nyeri dan peningkatan rasa nyaman setelah penerapan hipnoterapi lima jari.

## Pembahasan

Berdasarkan studi yang dilakukan pada pasien kankers serviks dengan menggunakan pendekatan desain pre-post tes diruang Semaru RSUD Dr. Saiful Anwar kota Malang pada Ny L. hasil penelitian menunjukan bahwa adanya pengaruh pemberian hipnoterapi lima jari terhadap penurunan skala nyeri. Hal ini terlihat dari respon pasien yang menyatakan merasa nyaman, rileks dan mengungkapkan bahwa nyeri yang dirasakan berkurang setelah dilakukan hipnoterapil.

Penelitian ini sejalan dengan dengan hasil studi (Vayne-Bossert, 2024) yang menunjukan

setelah dilakukan hipnoterapi lima pada pasien kanker serviks, pasien melaporkan penurunan skala nyeri, disertai dengan perasaan ringan rileks nyaman, tidur lebih baik dan kurang ketegangan emosional. Yang di perkuat oleh (Harahap, 2024) yang merangkum beberapa penelitian pada kanker menunjukan bahwa sebagian besar studi memperlihatkan bahwa penurunan nyeri yang signifikan.

Hipnosis lima jari adalah teknik yang digunakan imajinasi melewati jari jari tangan dan membayangkan sesuatu yang menyenangkan dalam hidup yang diinginkan. Hipnosis lima jari

dilakukan untuk mendistraksikan pikiran seseorang terhadap nyeri agar memfokuskan pada hal-hal yang diimajinasikan sehingga nyeri yang dirasakan berkurang. Mekanisme kerja dari teknik hipnosis lima jari ini adalah dengan langsung memberikan stimulasi pada otak pada bagian talamus sehingga talamus akan mengirimkan kata-kata sugesti yang akan mempengaruhi gelombang alpa. Gelombang alpa akan mempengaruhi sistem limbik yaitu amigdala, kemudian amigdala akan mengirimkan informasi kelocus coeruleus dan menjalar kehipotalamus, hipotalamus akan mengendalikan CRF (Corticotropin Releasing Factor) sehingga kortisol dan hormon ACTH (Adenocorticotrophin) berkurang serta menyekresikan neurotransmitter endorfin dan serotonin sehingga dapat menurunkan intensitas skala nyeri (Kekecs et al., 2024; Beneditti, 2021).

Perbandingan antara teori dan penelitian keduanya menunjukkan hubungan yang selaras teori neurofisiologis menjelaskan bahwa hipnoterapi bekerja dalam mengubah persepsi nyeri di otak. Sedangkan hasil penelitian menunjukkan bukti nyata berupa penurunan skala nyeri setelah dilakukan hipnoterapi. Hasil ini memperkuat teori bahwa hipnoterapi lima jari tidak hanya memberikan efek psikologis berupa rasa rileks dan nyaman tetapi juga efek fisiologis berupa penurunan skala nyeri. Selain itu penurunan skala nyeri yang terjadi juga berkaitan dengan peningkatan fokus terhadap hal-hal positif dan berkurangnya kecemasan. Studi (Dewi et al. 2022) pada pasien kanker menunjukkan bahwa teknik *five-finger relaxation* secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ( $p < 0,001$ ) stres ( $p < 0,001$ ) dan meningkatkan kualitas hidup. Penelitian ini mendukung teknik hipnosis lima jari tidak hanya berdampak pada aspek fisiologis tetapi juga aspek psikologis pasien. Penelitian ini juga dilakukan oleh (Nastiti et al. 2021) melalui aplikasi digital *Hypnotic Five Fingers (H5J)* pada pasien kemoterapi juga menunjukkan hasil positif dimana 80% responden mengalami penurunan kecemasan dan peningkatan relaksasi dan pengalihan perhatian yang sama berkontribusi dalam penurunan persepsi nyeri.

## Referensi

- Aguiar-Rosas, S., Plancarte-Sanchez, R., Hernandez-Porras, B. C., García-Andreu, J., Lezcano-Velazquez, B. O., Reyes-Torres, I., & Alarcón-Barrios, S. (2024). Pain management in cervical cancer. *Frontiers in Oncology*, 14(April), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fonc.2024.1371779>
- Cervical Cancer. (2024). World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact->

*Serta pada penelitian (Harahap, 2024)* mengatakan bahwa hipnoterapi memberikan efek positif terhadap pengurangan nyeri pada pasien kanker, mendukung bahwa teknik hipnosis dapat diintegrasikan sebagai terapi komplementer dalam manajemen nyeri.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan keselarasan antara teori dan praktik, bahwa hipnoterapi lima jari tidak hanya memberikan efek psikologis berupa rasa tenang, nyaman, dan rileks, tetapi juga efek fisiologis berupa penurunan nyata pada skala nyeri. Penurunan ini juga berkaitan dengan meningkatnya fokus terhadap hal-hal positif, menurunnya kecemasan, serta peningkatan kesejahteraan emosional pasien. Dengan demikian, hipnoterapi lima jari dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis komplementer dalam pengelolaan nyeri pada pasien kanker serviks, karena terbukti efektif, aman, dan mudah diterapkan di fasilitas pelayanan Kesehatan.

## Kesimpulan

Hasil studi yang dilakukan pada Ny. L usia 50 tahun dengan pemberian hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri terhadap pasien kanker serviks yang dilakukan intervensi selama 3 hari lama pemberian 10-15 menit menunjukkan pasien mengalami penurunan skala nyeri rata-rata 1 poin setelah dilakukan intervensi dibuktikan dengan pasien mampu dalam mengatasi nyeri yang timbul menggunakan hipnoterapi lima jari hal ini dilihat dari pasien yang menyatakan pasien merasa nyaman, rileks dan nyeri sudah berkurang.

## Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Apresiasi yang mendalam disampaikan kepada institusi yang telah memberikan fasilitas dan kesempatan sehingga kegiatan penelitian dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para partisipan yang dengan penuh kesediaan dan kerja sama telah berkontribusi dalam kelancaran pelaksanaan penelitian ini.

sheets/detail/cervical-cancer

- De Pascalis, V. (2024). Brain Functional Correlates of Resting Hypnosis and Hypnotizability: A Review. *Brain Sciences*, 14(2). <https://doi.org/10.3390/brainsci14020115>
- Dinas Komunikasi dan Informatika Provinsi Jawa Timur. (2022). *DWP Diskominfo Jatim Sosialisasi Pencegahan Kanker Serviks dan Payudara*. <https://kominfo.jatimprov.go.id/berita/dwp-diskominfo-jatim-sosialisasi-pencegahan-kanker-serviks-dan-payudara>
- Guo, C., Qu, X., Tang, X., Song, Y., Wang, J., Hua, K., & Qiu, J. (2023). Spatiotemporally deciphering the mysterious mechanism of persistent HPV-induced malignant transition and immune remodelling from HPV-infected normal cervix, precancer to cervical cancer: Integrating single-cell RNA-sequencing and spatial transcriptome. *Clinical and Translational Medicine*, 13(3). <https://doi.org/10.1002/ctm2.1219>
- Harahap, I. A. (2024). The Effect of Hypnosis on Pain Management in Cancer Patients: A Systematic Review. *Caring: Indonesian Journal of Nursing Science*, 6(1), 36–42. <https://doi.org/10.32734/ijns.v6i1.16179>
- Harisandy, A. (2023). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Pada Pasien Kanker Kolorektal. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(1), 32. <https://doi.org/10.32419/jppni.v8i1.374>
- Hartono, D., Hidayat, U. A., Cahyati, Y., & Poddar, S. (2021). 1389-Article Text-4089-1-10-20210715\_2. 5(July), 5–10. <https://doi.org/10.31674/mjmr.2020.v05i03.002>
- Lee, S. K., Dawson, J., Lee, J. A., Osman, G., Levitin, M. O., Guzel, R. M., & Djamgoz, M. B. (2014). Management of cancer pain: 1. wider implications of orthodox analgesics. *International Journal of General Medicine*, 7, 49–58. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S42187>
- Nu'man, M. (2023). Rencana Aksi Nasional Eliminasi Kanker Leher Rahim di Indonesia tahun 2023-2030. *Aleph*, 87(1,2), 149–200.
- Pratama, S. V., & Punjastuti, B. (2024). Application of five-finger hypnosis to reduce pain in postoperative patients with appendectomy. *Proceeding of the International Conference on Nursing and Health Science*, 5(2), 613–618.
- Probawati, R., Buyu prakoso, A., Mei Astuti, A., Aboo Bakkar, Z., & Nur Azizah, A. (2024). Effect Of Five Finger Relaxation Intervention On Fatigue In Ca Mammae Clients. *Proceeding of International Conference on Science, Health, And Technology*, 2, 564–571. <https://doi.org/10.47701/icohetech.v5i1.4244>
- Purnama, S. S., & Ningrum, E. W. (2025). Effectiveness of Acupressure Therapy as a Complementary Approach in Pain Management of Cervical Cancer Patients. *International Journal Of Health Science*, 5(2), 345–349. <https://doi.org/10.55606/ijhs.v5i2.5635>
- Saurab sharman. (2020). *Internasional Assosiation for the Study of Pein*. 12.
- Vayne-Bossert, P. (2024). Hypnosis for Symptom Management in Adult Cancer Patients: What is the Evidence? *Current Treatment Options in Oncology*, 25(3), 364–375. <https://doi.org/10.1007/s11864-023-01168-y>