

**KOMBINASI *FIVE FINGER RELAXATION* DAN
AKUPRESUR TITIK LI4 (*HEGU*) TERHADAP
CANCER-RELATED FATIGUE (CRF) PADA PASIEN
KANKER**

SKRIPSI



**OLEH:
Yasue Gratia Natalia Madyarhatna
NRP: 9103022017**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026**

**KOMBINASI *FIVE FINGER RELAXATION* DAN
AKUPRESUR TITIK LI4 (*HEGU*) TERHADAP
CANCER-RELATED FATIGUE (CRF) PADA PASIEN
KANKER**

SKRIPSI

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



OLEH:
Yasue Gratia Natalia Madyarhatna
NRP: 9103022017

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya:

Nama : Yasue Gratia Natalia Madyarhatna

NRP : 9103022017

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**KOMBINASI *FIVE FINGER RELAXATION* DAN AKUPRESUR TITIK
LI4 (*HEGU*) TERHADAP *CANCER-RELATED FATIGUE* (CRF) PADA
PASIEN KANKER**

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila 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 terkait

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Yasue Gratia Natalia Madyarhatna
NRP. 9103022017

**PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Yasue Gratia Natalia Madyarhatna
NRP : 9103022017

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul :
Kombinasi *Five Finger Relaxation* dan Akupresur Titik Li4 (*Hegu*) Terhadap *Cancer-Related Fatigue* (CRF) pada Pasien Kanker

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, 23 Juli 2026
Yang menyatakan,



Yasue Gratia Natalia Madyarhatna
NRP. 9103022017

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

KOMBINASI *FIVE FINGER RELAXATION* DAN AKUPRESUR TITIK LI4
(*HEGU*) TERHADAP *CANCER-RELATED FATIGUE* (CRF) PADA PASIEN
KANKER

OLEH:
Yasue Gratia Natalia Madyarhatna
9103022017

Pembimbing Utama : Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.



(.....)

Pembimbing Pendamping : Nia Novita Sari, S.Kep., Ns., M.Kes.



(.....)

Surabaya, Juni 2026

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

KOMBINASI *FIVE FINGER RELAXATION* DAN AKUPRESUR TITIK LI4 (*HEGU*) TERHADAP *CANCER-RELATED FATIGUE* (CRF) PADA PASIEN KANKER

Skripsi yang ditulis oleh Yasue Gratia Natalia Madyarhatna NRP. 9103022017 telah diujikan dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 23 Juli 2026 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep., Ns., M.Kep.

(.....)

2. Sekretaris : Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep.

(.....)

3. Anggota : Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.

(.....)

4. Anggota : Nia Novita Sari, S.Kep., Ns., M.Kes.

(.....)

Menyatakan,

Fakultas Keperawatan



Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep

NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, saya persembahkan karya ini kepada Tuhan Yesus Kristus yang selalu menyertai setiap langkah dalam kehidupan yang tidak selalu mudah, yang selalu melimpahkan berkat kehidupan yang tidak pernah bisa dibayangkan oleh siapa pun. Oleh kasih, penyertaan, dan berkat-Nya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Untuk kedua orang tua tercinta, Papa Zone James Madyarhatna dan Mama Siti Asmah, yang telah memberikan doa, kasih sayang, cinta, dukungan, semangat, dan pengorbanan yang tiada henti dalam setiap langkah perjalanan kehidupan saya. Yang juga merupakan salah satu motivasi terbesar saya dalam menyelesaikan salah satu tahap hidup terbesar untuk menyematkan gelar dalam nama yang sudah begitu indah diberikan kepada saya.

Terhadap semua orang yang sudah memberikan dukungan terbaiknya kepada saya, yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu. Termasuk keluarga besar, saudara, sahabat, dan teman seperjuangan saya yang selalu memberikan motivasi dan doa selama proses penyusunan skripsi ini.

Terakhir, skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri. Terima kasih karena sudah dapat bertahan sampai dengan detik ini. Dengan segala hal yang telah terjadi dalam kehidupan ini, semua lelah, keraguan, ketakutan, pengorbanan, dan air mata. Pencapaian ini adalah sebuah berkat dan permulaan dalam menjalani kehidupan selanjutnya. Tetap semangat dan selalu bersyukur dalam keadaan apapun.

MOTTO

“Karena kasih karunia Allah aku adalah sebagaimana aku ada sekarang.”

(1 Korintus 15: 10)

“Aku dapat melakukan segala sesuatu melalui Kristus yang memberi kekuatan kepadaku.”

(Filipi 4: 13)

“Bagi manusia hal ini tidak mungkin, tetapi bagi Allah segala sesuatu mungkin.”

(Matius 19: 26)

“Segala sesuatu ada waktunya.”

(Penghotbah 3: 1)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan penyertaan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kombinasi *Five Finger Relaxation* dan Akupresur Titik Li4 (*Hegu*) terhadap *Cancer-Related Fatigue* (CRF) pada Pasien Kanker” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sekaligus Dosen Pembimbing Utama dan Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan arahan, masukan, dan motivasi dalam penyusunan proposal hingga skripsi ini.
2. Ibu Nia Novita Sari, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Pendamping, yang telah memberikan arahan, masukan, dan motivasi dalam penyusunan proposal hingga skripsi ini.
3. Ibu Ninda Ayu Prabasari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku ketua penguji yang telah memberikan kritik, saran, penilaian, dan evaluasi yang sangat berharga selama pelaksanaan rangkaian skripsi ini. Berbagai masukan yang diberikan telah membantu peneliti dalam menyempurnakan isi dan kualitas penelitian sehingga dapat tersusun dengan lebih baik.

4. Ibu Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku sekretaris penguji yang telah berkenan meluangkan waktu serta memberikan perhatian, masukan, dan saran yang membangun selama rangkaian skripsi. Dukungan dan saran yang diberikan menjadi pembelajaran yang berharga bagi peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Seluruh dosen dan staf akademik Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan ilmu, dukungan selama proses perkuliahan, dan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staf dan petugas dari Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, dan Puskesmas Kalijudan, yang telah memberikan izin, kesempatan, dan dukungan berupa fasilitas, data, dan kemudahan akses kepada peneliti sehingga selama proses pengumpulan data dan pelaksanaan penelitian berjalan dengan lancar.
7. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia, meluangkan waktu, bekerja sama, dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Kesediaan Bapak/Ibu merupakan kontribusi yang sangat berarti bagi terselesaikannya penelitian ini. Semoga Tuhan senantiasa memberikan kesehatan, berkat, dan kebahagiaan kepada seluruh responden.
8. Kedua orang tua yang saya cintai yaitu Alm. Zone James Madyarhatna dan Siti Asmah yang selalu berusaha untuk memberikan yang terbaik bagi saya, selalu memberikan doa, semangat, motivasi, cinta dan dukungan tanpa henti
9. Keluarga besar yang selalu ada, Kakek Asmat, Lek Ninik, Ibu Poniwati, dan Ayah Sunardi, Charina Vierna Ayu Madyarhatna, Hanna Kauri Amelia, dan

Dani Andrian Perdana yang selalu memberikan dukungan dan motivasi sepanjang perjalanan perkuliahan.

10. Kepada teman-teman terdekat saya, Cenci, Belgis, Clarita, Jein, Auliya, Valenica, Hansen, Rayvall, Marcel, Septa, Andre, yang telah memberikan dukungan dalam bentuk yang tidak pernah dapat terpikirkan sebelumnya selama penyusunan skripsi.
11. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu, terima kasih banyak untuk segala perhatian, dukungan, dan motivasi agar saya dapat menyelesaikan studi dengan tepat waktu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penatalaksanaan *Cancer-Related Fatigue* pada pasien kanker.

Akhir kata, peneliti berharap skripsi ini dapat menjadi langkah awal dalam memberikan kontribusi nyata bagi praktik keperawatan berbasis bukti.

Surabaya, Juni 2026

Peneliti

Yasue Gratia Natalia Madyarhatna

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xix
ABSTRAK	xx
<i>ABSTRACT</i>	xxi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep <i>Five Finger Relaxation</i>	9
2.1.1 Pengertian <i>Five Finger Relaxation</i>	9
2.1.2 Manfaat <i>Five Finger Relaxation</i>	9
2.1.3 Indikasi dan Kontraindikasi <i>Five Finger Relaxation</i>	10

2.1.4	Mekanisme Kerja <i>Five Finger Relaxation</i>	10
2.1.5	Dosis <i>Five Finger Relaxation</i>	12
2.1.6	Prosedur Tindakan <i>Five Finger Relaxation</i>	13
2.2	Konsep Akupresur Titik Li4 (<i>Hegu</i>)	14
2.2.1	Pengertian Akupresur Titik Li4 (<i>Hegu</i>)	14
2.2.2	Manfaat Akupresur Titik Li4 (<i>Hegu</i>)	14
2.2.3	Indikasi Akupresur Titik Li4 (<i>Hegu</i>)	15
2.2.4	Kontraindikasi Akupresur Titik Li4 (<i>Hegu</i>)	15
2.2.5	Mekanisme Kerja Akupresur Titik Li4 (<i>Hegu</i>)	15
2.2.6	Dosis Akupresur Titik Li4 (<i>Hegu</i>)	16
2.2.7	Prosedur Tindakan Akupresur Titik Li4 (<i>Hegu</i>)	17
2.3	Konsep <i>Cancer-Related Fatigue</i>	18
2.3.1	Pengertian <i>Cancer-Related Fatigue</i>	18
2.3.2	Penyebab <i>Cancer-Related Fatigue</i>	18
2.3.3	Patofisiologi <i>Cancer-Related Fatigue</i>	20
2.3.4	Tanda dan Gejala <i>Cancer-Related Fatigue</i>	21
2.3.5	Penatalaksanaan <i>Cancer-Related Fatigue</i>	22
2.3.6	Instrumen <i>Cancer-Related Fatigue</i> (CRF)	23
2.4	Konsep Kanker	24
2.4.1	Pengertian Kanker	24
2.4.2	Penyebab dan Faktor Risiko Kanker	24
2.4.3	Tanda dan Gejala Kanker	26
2.4.4	Patofisiologi Kanker	26
2.4.5	Jenis Kanker	28
2.4.6	Pemeriksaan Penunjang Kanker	30
2.4.7	Penatalaksanaan Kanker	34
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....		37
3.1	Kerangka Konseptual	37
3.2	Kombinasi <i>Five Finger Relaxation</i> dan Akupresur Titik Li4 (<i>Hegu</i>) Terhadap <i>Cancer-Related Fatigue</i> (CRF) pada Pasien Kanker	38
3.3	Hipotesis	39
BAB 4 METODE PENELITIAN		40
4.1	Desain Penelitian	40
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian	41
4.2.1	Variabel Independen	41
4.2.2	Variabel Dependen	41
4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	41
4.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	44
4.4.1	Populasi	44
4.4.2	Sampel	44
4.4.3	Teknik Pengambilan Sampel	45
4.5	Kerangka Kerja Penelitian	47
4.6	Metode Pengumpulan Data	48
4.6.1	Prosedur Pengumpulan Data	48
4.6.2	Instrumen	52
4.6.3	Waktu dan Lokasi Penelitian	53

4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	53
4.7.1	Uji Validitas	53
4.7.2	Uji Reliabilitas	54
4.8	Teknik Analisis Data.....	55
4.8.1	Editing	55
4.8.2	Scoring.....	55
4.8.3	Tabulating	56
4.8.4	Entry Data.....	56
4.9	Etika Penelitian.....	57
4.9.1	<i>Informed Consent</i>	57
4.9.2	Kemanfaatan (<i>Beneficence</i>).....	57
4.9.3	Keadilan (<i>Justice</i>).....	58
4.9.4	Kejujuran	58
4.9.5	Anonimitas.....	58
BAB 5	HASIL PENELITIAN	59
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	59
5.1.1	Puskesmas Sidotopo Wetan	59
5.1.2	Puskesmas Wonokusumo.....	60
5.1.3	Puskesmas Kalijudan.....	61
5.2	Hasil Penelitian.....	62
5.2.1	Data Umum.....	62
5.2.2	Data Khusus.....	71
BAB 6	PEMBAHASAN	75
6.1	<i>Cancer-Related Fatigue</i> (CRF) Sebelum Diberikan Intervensi Kombinasi <i>Five Finger Relaxation</i> dan Akupresur Titik Li4 (<i>Hegu</i>).....	75
6.2	<i>Cancer-Related Fatigue</i> (CRF) Sesudah Diberikan Intervensi Kombinasi <i>Five Finger Relaxation</i> dan Akupresur Titik Li4 (<i>Hegu</i>).....	86
6.3	Pengaruh Kombinasi <i>Five Finger Relaxation</i> dan Akupresur Titik Li4 (<i>Hegu</i>)	93
6.4	Keterbatasan Penelitian	98
BAB 7	KESIMPULAN DAN SARAN	101
7.1	Kesimpulan.....	101
7.2	Saran	101
7.2.1	Bagi Pasien Kanker	101
7.2.2	Bagi Perawat Paliatif	101
7.2.3	Bagi Keluarga Pasien.....	102
7.2.4	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	102
	DAFTAR PUSTAKA	103
	LAMPIRAN.....	111
	ARTIKEL HASIL PENELITIAN.....	139

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1	Tabel Kategori <i>Brief Fatigue Inventory</i> (BFI)	23
Tabel 4.1	One Group <i>Pre-Test Design</i> Kombinasi <i>Five Finger Relaxation</i> dan Akupresur Titik Li4 (<i>Hegu</i>) Terhadap <i>Cancer-Related Fatigue</i> (CRF) pada Pasien Kanker	40
Tabel 4.2	Definisi Operasional Kombinasi <i>Five Finger Relaxation</i> dan Akupresur Titik Li4 (<i>Hegu</i>) Terhadap <i>Cancer-Related Fatigue</i> (CRF) pada Pasien Kanker.....	42
Tabel 4.3	Kisi-Kisi Pertanyaan <i>Brief Fatigue Inventory</i> (BFI).....	53
Tabel 5.1	Distribusi Data <i>Fatigue</i> Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi <i>Five Finger Relaxation</i> dan Akupresur Titik Li4 (<i>Hegu</i>) di Wilayah Kerja Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, dan Puskesmas Kalijudan Surabaya pada Bulan April-Mei 2026	72
Tabel 5.2	Hasil Uji Normalitas <i>Fatigue</i> Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Kombinasi <i>Five Finger Relaxation</i> dan Akupresur Titik Li4 (<i>Hegu</i>) dengan <i>Saphiro-Wilk Test</i>	73
Tabel 5.3	Hasil Uji Hipotesis <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> dengan Uji <i>Paired Samples Test</i>	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Letak <i>Acupoint</i> Li4 (<i>Hegu</i>) pada Tangan Sebelah Kanan	18
Gambar 2.2 Letak <i>Acupoint</i> Li4 (<i>Hegu</i>) pada Tangan Sebelah Kiri	18
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Kombinasi <i>Five Finger Relaxation</i> dan Akupresur Titik Li4 (<i>Hegu</i>) Terhadap <i>Cancer-Related Fatigue</i> (CRF) pada Pasien Kanker	37
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Kombinasi <i>Five Finger Relaxation</i> dan Akupresur Titik Li4 (<i>Hegu</i>)	47
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, dan Puskesmas Kalijudan Surabaya pada Tanggal 14 April - 2 Mei 2026	63
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, dan Puskesmas Kalijudan Surabaya pada Tanggal 14 April - 2 Mei 2026	64
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, dan Puskesmas Kalijudan Surabaya pada Tanggal 14 April - 2 Mei 2026	65
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, dan Puskesmas Kalijudan Surabaya pada Tanggal 14 April - 2 Mei 2026	65
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kanker di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, dan Puskesmas Kalijudan Surabaya pada Tanggal 14 April - 2 Mei 2026	66
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Stadium Kanker di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, dan Puskesmas Kalijudan Surabaya pada Tanggal 14 April - 2 Mei 2026	67

Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Terapi Kanker di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, dan Puskesmas Kalijudan pada Tanggal 14 April - 2 Mei 2026.....	68
Gambar 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Kanker si Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, dan Puskesmas Kalijudan pada Tanggal 14 April - 2 Mei 2026	69
Gambar 5.9 Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit Penyerta di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, dan Puskesmas Kalijudan pada Tanggal 14 April - 2 Mei 2026.....	69
Gambar 5.10 Karakteristik Responden Berdasarkan Obat Kanker di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, dan Puskesmas Kalijudan pada Tanggal 14 April - 2 Mei 2026.....	70
Gambar 5.11 Karakteristik Responden Berdasarkan Obat Penyakit Penyerta di Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, dan Puskesmas Kalijudan pada Tanggal 14 April - 2 Mei 2026	71

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....	111
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	112
Lampiran 3. Data Demografi	113
Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>Five Finger Relaxation</i> ..	115
Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur (SOP) Akupresur Titik Li4 (<i>Hegu</i>).....	118
Lampiran 6. Kuesioner <i>Brief Fatigue Inventory</i> (BFI)	121
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas.....	123
Lampiran 8. Uji Reliabilitas.....	124
Lampiran 9. Uji Normalitas dan <i>Paired Sample T-Test</i>	125
Lampiran 10. Hasil Rekapitulasi Data Penelitian	126
Lampiran 11. Lembar Surat Pemberian Izin Penelitian ke Dinas Kesehatan Surabaya	128
Lampiran 12. Lembar Surat Pemberian Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan Surabaya.....	129
Lampiran 13. Lembar Surat Izin Penelitian Fakultas ke Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, dan Puskesmas Kalijudan Surabaya.....	131
Lampiran 14. Lembar Surat Selesai Penelitian	134
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	137

DAFTAR ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	139
HALAMAN PERSETUJUAN.....	140
ABSTRAK.....	141
<i>ABSTRACT</i>	142
PENDAHULUAN	143
METODE PENELITIAN.....	143
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	144
SIMPULAN DAN SARAN	148
KEPUSTAKAAN	149
BIODATA PENULIS	150

ABSTRAK

KOMBINASI *FIVE FINGER RELAXATION* DAN AKUPRESUR TITIK LI4 (*HEGU*) TERHADAP *CANCER-RELATED FATIGUE* (CRF) PADA PASIEN KANKER

oleh: Yasue Gratia Natalia Madyarhatna

Cancer-Related Fatigue (CRF) merupakan salah satu gejala yang paling sering dialami pasien kanker dan berdampak terhadap fungsi fisik, psikologis, kognitif, serta kualitas hidup. Penatalaksanaan CRF secara non-farmakologis, seperti *five finger relaxation* dan akupresur titik LI4 (*Hegu*), berpotensi mengurangi kelelahan melalui efek relaksasi dan stimulasi sistem saraf. Namun, penelitian mengenai kombinasi kedua intervensi tersebut masih terbatas. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh kombinasi *five finger relaxation* dan akupresur titik LI4 (*Hegu*) terhadap CRF pada pasien kanker. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one-group pre-post test*. Populasi berjumlah 62 pasien kanker di wilayah pelayanan Puskesmas Sidotopo Wetan, Puskesmas Wonokusumo, dan Puskesmas Kalijudan Surabaya. Sampel sebanyak 28 pasien dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan pada April–Mei 2026. Variabel *fatigue* diukur menggunakan *Brief Fatigue Inventory* (BFI) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji *paired samples t-test* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Rata-rata skor BFI sebelum intervensi sebesar $6,1 \pm 1,2$ dan menurun menjadi $3,8 \pm 1,2$, dengan rata-rata penurunan sebesar $2,4 \pm 1,0$. Hasil uji *paired samples t-test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti kombinasi *five finger relaxation* dan akupresur titik LI4 (*Hegu*) berpengaruh signifikan terhadap penurunan CRF. *Five finger relaxation* mengaktifasi memori emosional melalui proses *encoding*, *consolidation*, dan *retrieval* sehingga membangkitkan emosi positif dan menghasilkan respons relaksasi. Akupresur titik LI4 (*Hegu*) meningkatkan pelepasan β -endorfin, serotonin, dan *Nitric Oxide (NO)* sehingga memberikan efek relaksasi dan analgesik. Penurunan CRF dipengaruhi oleh efek sinergis kedua intervensi dalam meningkatkan relaksasi, merangsang pelepasan serotonin dan β -endorfin, memperbaiki regulasi sistem neuroendokrin, serta membantu mempertahankan keseimbangan energi tubuh.

Kata kunci: Akupresur Li4 (*Hegu*), *Cancer-Related Fatigue*, CRF, *Five Finger Relaxation*, Pasien Kanker

ABSTRACT

THE EFFECT OF COMBINED FIVE FINGER RELAXATION AND LI4 (HEGU) ACUPRESSURE ON CANCER-RELATED FATIGUE IN PATIENTS WITH CANCER

by: Yasue Gratia Natalia Madyarhatna

Cancer-Related Fatigue (CRF) is one of the most common symptoms experienced by patients with cancer and adversely affects physical, psychological, cognitive functioning, and quality of life. Non-pharmacological interventions, such as five finger relaxation and LI4 (Hegu) acupressure, have the potential to reduce fatigue through relaxation effects and nervous system stimulation. However, studies investigating the combination of these two interventions remain limited. This study aimed to analyze the effect of the combination of five finger relaxation and LI4 (Hegu) acupressure on CRF in patients with cancer. A pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design was conducted. The population consisted of 62 cancer patients receiving care at Sidotopo Wetan, Wonokusumo, and Kalijudan Community Health Centers in Surabaya. A total of 28 participants were selected using purposive sampling. The study was conducted from April to May 2026. Fatigue was measured using the Brief Fatigue Inventory (BFI) before and after the intervention. Data were analyzed using a paired samples t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The mean BFI score decreased from 6.1 ± 1.2 before the intervention to 3.8 ± 1.2 after the intervention, with a mean reduction of 2.4 ± 1.0 . The paired samples t-test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the combination of five finger relaxation and LI4 (Hegu) acupressure significantly reduced CRF. Five finger relaxation activates emotional memory through the processes of encoding, consolidation, and retrieval, thereby eliciting positive emotions and inducing a relaxation response. LI4 (Hegu) acupressure promotes the release of β -endorphins, serotonin, and nitric oxide (NO), producing relaxation and analgesic effects. The reduction in CRF is attributed to the synergistic effects of both interventions in enhancing relaxation, stimulating serotonin and β -endorphin release, improving neuroendocrine regulation, and helping maintain the body's energy balance.

Keywords: *Cancer-Related Fatigue, CRF, Five Finger Relaxation, LI4 (Hegu) Acupressure, Patients With Cancer.*