

**PENGARUH TERAPI *HAND MASSAGE* DAN
MEDITASI *MINDFULNESS* TERHADAP KECEMASAN
PADA PASIEN KANKER**

SKRIPSI



OLEH:
Hilda Putri Febriyanti
NRP: 9103022025

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

**PENGARUH TERAPI *HAND MASSAGE* DAN
MEDITASI *MINDFULNESS* TERHADAP KECEMASAN
PADA PASIEN KANKER**

SKRIPSI

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



OLEH:
Hilda Putri Febriyanti
NRP: 9103022025

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

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Hilda Putri Febriyanti

NRP : 9103022025

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul

**Pengaruh Terapi *Hand Massage* dan Meditasi *Mindfulness* terhadap Kecemasan
pada Pasien Kanker**

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

Dengan surat pernyataan ini di buat dengan sesungguhnya dan penuh kesabaran

Surabaya, Juli 2026

Yang membuat pernyataan

A red circular stamp is visible, containing the text "METERAN TEMBOK" and "KAS C2A/WF911024".

Hilda Putri Febriyanti

NRP. 9103022025

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Hilda Putri Febriyanti

NRP 9103022025

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul :

Pengaruh Terapi *Hand Massage* dan Meditasi *Mindfulness* terhadap Kecemasan 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, Juli 2026
Yang menyatakan



Hilda Putri Febriyanti
NRP. 9103022025

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *HAND MASSAGE* DAN MEDITASI *MINDFULNESS*
TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN KANKER

OLEH:

Hilda Putri Febriyanti
9103022025

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



(.....)

Pembimbing Kedua : Ira Ayu Maryuti, S.Kep., Ns., M.Kep.



(.....)

Surabaya, Juli 2026

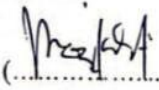
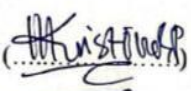
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *HAND MASSAGE* DAN MEDITASI *MINDFULNESS* TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN KANKER

Skripsi yang ditulis oleh Hilda Putri Febriyanti NRP. 9103022025 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 16 Juli 2026 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

- | | | |
|---------------|---|---|
| 1. Ketua | : Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep. | () |
| 2. Sekretaris | : Kristina Pae, S.Kep., Ns., M.Kep. | () |
| 3. Anggota | : Yesiana Dwi Wahyu W., S.Kep., Ns., M.Kep. | () |
| 4. Anggota | : Ira Ayu Maryuti, S.Kep., Ns., M.Kep. | () |



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

NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini disusun atas dasar rasa syukur dan bangga, yang secara khusus saya dedikasikan kepada:

Tuhan Yang Maha Esa, yang senantiasa menyertai dan memberikan kekuatan, kesehatan, hikmat, serta kemampuan kepada saya dalam setiap proses kehidupan dan penyusunan skripsi ini.

Kedua orang tua terkasih, Ibu Hj. Farida Ariyani dan Bapak Alm. Amidi Wibowo, yang tak pernah lelah memberikan ketulusan kasih sayang, doa-doa terbaik, dukungan, serta motivasi yang terus mengalir tanpa henti untuk saya.

Untuk diri saya sendiri, terima kasih telah bertahan dengan tenang, meski langkah tak selalu mudah dan hati tak selalu utuh, semoga setiap lelah yang kau simpan, setiap jatuh yang pernah kau tahan dan setiap doa yang pernah kau bisikkan menjadi saksi bahwa kamu telah sampai dititik ini dengan sangat layak.

HALAMAN MOTTO

“On the secretly blushing cheek is reflected the glow of the heart.”

(Søren Kierkegaard)

“Tidaklah mungkin bagi matahari mengejar bulan dan malam pun tidak dapat mendahului siang. Masing-masing beredar pada garis edarnya.”

(Qs.Yasin:40)

“Sekalipun kau mengaku terbentuk dari tujuh batang bara neraka, kesialan, dan petaka, maka akan tetap aku cintai”

(Nadir Sang Pelaut)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Terapi *Hand Massage* dan Meditasi *Mindfulness* terhadap Kecemasan pada Pasien Kanker”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan dalam penyelesaian Pendidikan Sarjana Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa prosesnya tidak terlepas dari berbagai tantangan dan hambatan. Namun, dengan adanya arahan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Dengan segala kerendahan hati, peneliti menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep. sebagai Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan sebagai dosen pembimbing pertama yang selalu penuh kesabaran memberikan waktu, bimbingan, saran, dan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Ira Ayu Maryuti, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Pembimbing Pendamping yang penuh kesabaran memberikan waktu dalam membimbing, memberikan saran, dan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan, kritik, saran serta bimbingan selama pelaksanaan ujian dan proses penyusunan skripsi.
4. Ibu Kristina Pae, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Sekretaris Penguji, sekaligus Dosen Penasihat Akademik yang telah memberikan masukan, saran,

dukungan, dan motivasi dengan penuh dedikasi sepanjang tahapan penyusunan skripsi ini.

5. Kepada pihak Puskesmas Balongsari dan Puskesmas Simomulyo Surabaya yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian. Dukungan yang diberikan sangat membantu kelancaran penelitian ini.
6. Kepada seluruh responden pasien kanker yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Kesiediaan dan partisipasi responden dalam mengikuti rangkaian penelitian sangat berarti bagi penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada Kader Surabaya Hebat (KSH) atas partisipasi, dukungan, kerja sama, dan pendampingan yang telah membantu kelancaran serta keberhasilan penelitian ini.
8. Teruntuk Ayah dan Bunda, Bapak Alm. Amidi Wibowo dan Ibu Hj. Farida Ariyani, dua permata hati yang dititipkan Tuhan untuk membantuku mengarungi deras arus kehidupan. Terima kasih untuk segala kasih sayang, doa, dukungan, serta pengorbanan yang tiada henti selama peneliti melakukan proses penyusunan skripsi ini.
9. Kepada kakak penulis, Friska Kartika, S.E. dan Dimas Agustaviano, peneliti mengucapkan terima kasih atas dukungan dan semangat yang selalu diberikan. Terima kasih juga karena telah menjadi tempat peneliti bercerita dan menjadi saudara yang baik selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Kepada yang terkasih, Gabriel Gabig Anggara Yordan, yang menjadi bagian penting dalam perjalanan masa kuliah peneliti. Terima kasih atas cahaya yang

kamu berikan ketika peneliti dihadapkan pada ketidakpastian, semoga hal baik selalu menyertai kita.

11. Kepada sahabat-sahabat peneliti, Purnama, Oci, Rehan, Putri Indi, terima kasih atas kebersamaan dan dukungan selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, serta menguatkan peneliti dengan cara-cara sederhana yang sangat berarti.
12. Kepada saudara tak sedarah peneliti, Bernadette Masayu, terima kasih telah menjadi rumah dalam bentuk manusia, tempat berbagi cerita, tawa, dan air mata, terima kasih telah menjadi penguat, pendengar, serta pengingat bahwa setiap perjuangan akan selalu menemukan akhir yang indah. Semoga langkah kita selalu dipenuhi hal-hal baik, dipertemukan dengan keberhasilan, dan diberikan kebahagiaan dalam perjalanan masing-masing.

Penyusunan skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan masukan yang membangun demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini, sehingga dapat dikembangkan menjadi penelitian yang bermanfaat dan memberikan kontribusi yang optimal.

Surabaya, 2 Juli 2026

Hilda Putri Febriyanti

9103022025

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR ISI ARTIKEL.....	xviii
ABSTRAK.....	xix
<i>ABSTRACT</i>	xx
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 Peneliti	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep <i>Hand Massage</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Hand Massage</i>	9
2.1.2 Manfaat <i>Hand Massage</i>	9

2.1.3	Mekanisme <i>Hand Massage</i>	9
2.1.4	Indikasi dan kontraindikasi <i>Hand Massage</i>	10
2.1.5	Dosis Pemberian Terapi <i>Hand Massage</i>	11
2.2	Konsep Meditasi <i>Mindfulness</i>	11
2.2.1	Definisi Meditasi <i>Mindfulness</i>	11
2.2.2	Manfaat Meditasi <i>Mindfulness</i>	12
2.2.3	Mekanisme Meditasi <i>Mindfulness</i>	12
2.2.4	Indikasi dan Kontraindikasi Meditasi <i>Mindfulness</i>	13
2.2.5	Dosis Pemberian Terapi Meditasi <i>Mindfulness</i>	14
2.3	Konsep Kecemasan.....	15
2.3.1	Definisi Kecemasan	15
2.3.2	Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan	15
2.3.3	Rentang Respon Kecemasan	16
2.3.4	Jenis-Jenis Kecemasan.....	17
2.3.5	Manifestasi Kecemasan	18
2.3.6	Mekanisme Kecemasan	19
2.3.7	Penatalaksanaan Kecemasan	19
2.3.8	Alat Ukur Kecemasan	20
2.4	Konsep Kanker	22
2.4.2	Definisi Kanker	22
2.4.3	Penyebab Kanker.....	22
2.4.4	<i>Staging</i> Kanker	25
2.4.5	Tanda dan Gejala Kanker	26
2.4.6	Patofisiologi Kanker	26
2.4.7	Komplikasi Kanker.....	28
2.4.8	Penatalaksanaan Kanker	28
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	31
3.1	Kerangka Konseptual	31
3.2	Pengaruh Terapi <i>Hand Massage</i> dan Meditasi <i>Mindfulness</i> Terhadap Kecemasan	32
3.3	Hipotesis.....	33
BAB 4	METODE PENELITIAN	34
4.1	Desain Penelitian	34
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian	35
4.2.1	Variabel Bebas (<i>Independent Variable</i>).....	35
4.2.2	Variabel Terikat (<i>Dependent Variable</i>).....	35
4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
4.4	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	37
4.4.1	Populasi.....	37
4.4.2	Sampel	38
4.4.3	Teknik Pengambilan Sampel	39
4.5	Kerangka Kerja Penelitian	41
4.6	Metode Pengumpulan Data.....	42
4.6.1	Prosedur Pengumpulan Data.....	42
4.6.2	Instrumen Penelitian	46
4.6.3	Waktu dan Lokasi Penelitian.....	49

4.7	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	49
4.7.1	Uji Validitas Instrumen Kecemasan	49
4.7.2	Reliabilitas Instrumen Kecemasan	50
4.8	Teknik Analisis Data.....	51
4.8.1	<i>Editing</i>	51
4.8.2	<i>Scoring</i>	52
4.8.3	<i>Tabulating Data</i>	52
4.8.4	<i>Entry Data</i>	53
4.8.5	Uji Hipotesis.....	53
4.9	Etika Penelitian.....	54
4.9.1	Prinsip Etika Penelitian.....	54
4.9.2	<i>Informed Consent</i>	56
BAB 5	HASIL PENELITIAN	58
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	58
5.1.1	Puskesmas Balongsari	58
5.1.2	Puskesmas Simomulyo	59
5.2	Hasil Penelitian	61
5.2.1	Data Umum.....	61
5.2.2	Data Khusus.....	67
5.2.3	Uji Hipotesis	69
BAB 6	PEMBAHASAN.....	71
6.1	Skor Kecemasan Pada Pasien Kanker Sebelum Dilakukan Terapi <i>Hand Massage</i> dan Meditasi <i>Mindfulness</i>	71
6.2	Skor Kecemasan Pada Pasien Kanker Sesudah Dilakukan Terapi <i>Hand Massage</i> dan Meditasi <i>Mindfulness</i>	79
6.3	Pengaruh Terapi <i>Hand Massage</i> dan Meditasi <i>Mindfulness</i> Terhadap Kecemasan Pada Pasien Kanker Di Wilayah Kerja Puskesmas Balongsari dan Puskesmas Simomulyo Surabaya	87
6.4	Keterbatasan Penelitian.....	91
BAB 7	SIMPULAN DAN SARAN	92
7.1	Simpulan	92
7.2	Saran	92
7.1.1	Bagi Pasien Kanker	92
7.1.2	Bagi Keluarga Pasien.....	92
7.1.3	Bagi Pihak Puskesmas	93
7.1.4	Bagi Peneliti Selanjutnya	93
	DAFTAR PUSTAKA	94
	LAMPIRAN	103
	ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN.....	133

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 <i>Grading</i> Kanker... ..	25
Tabel 4.1 Skema Desain Penelitian.....	34
Tabel 4.2 Definisi Operasional Pengaruh Terapi <i>Hand Massage</i> dan Meditasi <i>Mindfulness</i> terhadap Kecemasan pada Pasien Kanker	36
Tabel 4.3 Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan	48
Tabel 4.4 Skoring Z-SAS.....	52
Tabel 5.1 Pelayanan di Puskesmas Balongsari Surabaya	59
Tabel 5.2 Pelayanan di Puskesmas Simomulyo Surabaya.....	61
Tabel 5.3 Distribusi data Z-SAS sebelum dan sesudah pemberian terapi <i>hand massage</i> dan meditasi <i>mindfulness</i> terhadap kecemasan pada pasien kanker di wilayah kerja Puskesmas Balongsari dan Puskesmas Simomulyo Surabaya	68
Tabel 5.4 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-wilk</i> skor Z-SAS sebelum dan sesudah intervensi	69
Tabel 5.5 Hasil Uji Hipotesis <i>Wilcoxon signed rank test</i> skor Z-SAS sebelum dan sesudah intervensi	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan.....	16
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Terapi <i>Hand Massage</i> dan Meditasi <i>Mindfulness</i> terhadap Kecemasan pada Pasien Kanker	31
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi <i>Hand Massage</i> dan Meditasi <i>Mindfulness</i> terhadap Kecemasan pada Pasien Kanker	41
Gambar 5. 1 Karakteristik responden berdasarkan usia di Puskesmas Balongsari dan Puskesmas Simomulyo Surabaya tanggal 18-30 Mei.....	62
Gambar 5. 2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Puskesmas Balongsari dan Puskesmas Simomulyo Surabaya tanggal 18-30 Mei 2026.....	63
Gambar 5. 3 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir di Puskesmas Balongsari dan Puskesmas Simomulyo Surabaya pada tanggal 18-30 Mei 2026	63
Gambar 5. 4 Karakteristik responden berdasarkan jenis kanker di Puskesmas Balongsari dan Puskesmas Simomulyo Surabaya tanggal 18-30 Mei 2026.....	64
Gambar 5. 5 Karakteristik responden berdasarkan tinggal bersama di Puskesmas Balongsari dan Puskesmas Simomulyo Surabaya tanggal 18-30 Mei 2026.....	64
Gambar 5. 6 Karakteristik responden berdasarkan stadium kanker di Puskesmas Balongsari dan Puskesmas Simomulyo Surabaya Tanggal 18-30 Mei 2026.....	65
Gambar 5. 7 Karakteristik responden berdasarkan lama menderita di Puskesmas Balongsari dan Puskesmas Simomulyo Surabaya Tanggal 18-30 Mei 2026.....	66
Gambar 5. 8 Karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit di Puskesmas Balongsari dan Puskesmas Simomulyo Surabaya Tanggal 18-30 Mei 2026	66

Gambar 5. 9	Karakteristik responden berdasarkan riwayat pengobatan kanker di Puskesmas Balongsari dan Puskesmas Simomulyo Surabaya Tanggal 18-30 Mei 2026.....	67
-------------	--	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	103
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	105
Lampiran 3 Lembar Data Demografi	106
Lampiran 4 Lembar Kuisioner Kecemasan	108
Lampiran 5 Lembar Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi <i>Hand Massage</i>	110
Lampiran 6 Lembar Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Meditasi <i>Mindfulness</i>	115
Lampiran 7 Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Fakultas untuk Dinas Kesehatan Kota Surabaya	121
Lampiran 8 Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Fakultas untuk wilayah kerja Puskesmas Balongsari Surabaya	121
Lampiran 9 Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Fakultas untuk wilayah kerja Puskesmas Simomulyo Surabaya.....	123
Lampiran 10 Surat Balasan Ijin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya	123
Lampiran 11 Surat Perijinan Penelitian di Puskesmas Balongsari Surabaya	124
Lampiran 12 Surat Perijinan Penelitian di Puskesmas Simomulyo Surabaya.....	126
Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas Skor Z-SAS <i>Pre-Post</i>	127
Lampiran 14 Hasil Uji Statistik <i>Wilcoxon signed rank test</i> Skor Z-SAS.....	128
Lampiran 15 Hasil Uji Validitas	129
Lampiran 16 Hasil Uji Reliabilitas.....	130
Lampiran 17 Tabulasi Data Penelitian	129
Lampiran 18 Lampiran Kegiatan.....	132

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	133
HALAMAN PERSETUJUAN.....	134
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN.....	135
ABSTRAK.....	136
<i>ABSTRACT</i>	137
PENDAHULUAN.....	138
METODE PENELITIAN	138
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.	139
PEMBAHASAN	140
SIMPULAN DAN SARAN.....	141
DAFTAR PUSTAKA.....	142
BIODATA PENULIS	144

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI *HAND MASSAGE* DAN MEDITASI *MINDFULNESS* TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN KANKER

Oleh: Hilda Putri Febriyanti

Kanker merupakan penyakit kronis yang sering menimbulkan kecemasan akibat kekhawatiran terhadap kondisi penyakit, proses pengobatan, serta kemungkinan komplikasi yang dapat terjadi. Kecemasan yang berkepanjangan dapat menurunkan kualitas hidup pasien dan mengganggu proses pengobatan. Terapi nonfarmakologis seperti *hand massage* dan meditasi *mindfulness* dapat menjadi alternatif untuk membantu menurunkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh terapi *hand massage* dan meditasi *mindfulness* terhadap kecemasan pada pasien kanker. Desain penelitian menggunakan *one-group pretest-posttest design* dengan populasi sebanyak 76 pasien kanker di wilayah kerja Puskesmas Balongsari dan Puskesmas Simomulyo Surabaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 25 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian meliputi SOP terapi *hand massage*, SOP meditasi *mindfulness*, dan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SAS)*. Intervensi berupa terapi *hand massage* selama 20 menit dan meditasi *mindfulness* selama 15 menit diberikan sebanyak 8 kali dalam 2 minggu. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor kecemasan Z-SAS sebelum intervensi sebesar $40,20 \pm 5,33$ dan setelah intervensi menurun menjadi $23,36 \pm 2,64$, sehingga terjadi penurunan rata-rata sebesar $16,84 \pm 4,73$. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $Z = -4,378$ dengan $p\text{ value} < 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh terapi *hand massage* dan meditasi *mindfulness* terhadap kecemasan pada pasien kanker. Terapi *hand massage* dan meditasi *mindfulness* mampu meningkatkan relaksasi, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, sehingga efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker.

Kata kunci: *Hand massage*, Kecemasan, Meditasi *mindfulness*, Pasien kanker, Z-SAS.

ABSTRACT

THE EFFECT OF HAND MASSAGE THERAPY AND MINDFULNESS MEDITATION ON ANXIETY IN CANCER PATIENTS

By: Hilda Putri Febriyanti

Cancer is a chronic disease that often causes anxiety due to concerns about the disease condition, treatment, and potential complications. Prolonged anxiety can reduce patients' quality of life and interfere with the treatment process. Non-pharmacological interventions, such as hand massage and mindfulness meditation, may help reduce anxiety. This study aimed to examine the effect of hand massage therapy and mindfulness meditation on anxiety among patients with cancer. This study used a one-group pretest-posttest design involving a population of 76 cancer patients in the service areas of Puskesmas Balongsari and Puskesmas Simomulyo, Surabaya. A purposive sampling technique was used, resulting in 25 respondents who met the inclusion and exclusion criteria. The research instruments consist of the Standard Operating Procedure (SOP) for hand massage therapy, the SOP for mindfulness meditation, and the Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SAS) questionnaire. The intervention consisted of a 20-minute hand massage session and a 15-minute mindfulness meditation session, administered eight times over a two-week period. The results showed that the mean Z-SAS anxiety score decreased from 40.20 ± 5.33 before the intervention to 23.36 ± 2.64 after the intervention, representing a mean reduction of 16.84 ± 4.73 points. The Wilcoxon Signed-Rank Test yielded a Z value of -4.378 with a p-value < 0.001 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant effect of hand massage therapy and mindfulness meditation on anxiety among patients with cancer. Hand massage therapy and mindfulness meditation promote relaxation and reduce sympathetic nervous system activity, thereby effectively decreasing anxiety in patients with cancer.

Keywords: Hand massage, Anxiety, Mindfulness meditation, Cancer patients, Z-SAS.