BAB VI
PEMBAHASAN

Pada bab ini penulis akan membahas tentang hasil dari penelitian yang telah dilakukan dan didapatkan oleh peneliti meliputi karaktristik responden serta pengaruh *Accepment and Comitment Care (ACC), Talk Teknik Wedp dan Butterfly Hug* terhadap terhadap penurunan kecemasan pada pasien kanker di Rumah Singgah Kota Bengkulu tahun 2025.

A. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Karakteristik responden

Menurut hasil penelitian, ditemukan bahwa rata-rata usia responden kelompok intervensi adalah 46.80 tahun, sedangkan dalam kelompok kontrol adalah 47,45 tahun. Menurut Hafsah, (2022) pada kasus penyakit kanker yang pertumbuhan awalnya cukup lambat, bahkan membutuhkan waktu dalam hitungan tahun. Hal inilah yang menyebabkan kanker umumnya didiagnosis pada orang yang sudah berumur berumur, pada peneletian ini didapatkan hasil bahwa Hampir sebagian (47%) responden berusia 41-50 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian Fikri, (2021) yang dilakukan pada penelitian ini adalah usia 46 – 55 tahun sebanyak 19 orang (52.78%) hal ini sesuai dengan teori yang dikemukanan Notoatmojo (2019), bahwa semakin cukup umur maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir, sehingga kecemasan lebih banyak pada usia dewasa.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok intervensi seluruh responden berjenis kelamin perempuan (100%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar juga berjenis kelamin perempuan yaitu 85.0%. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hafsah (2022) bahwa perempuan memiliki organ reproduksi yang rentan terhadap jenis kanker tertentu seperti kanker payudara, kanker ovarium, dan kanker servik. Kanker payudara adalah salah satu jenis kanker yang paling umum pada perempuan karena hormon estrogen dan progesteron yang dominan pada perempuan dapat mempengaruhi resiko terkena kanker. Berdasarkan hasil penelitian

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Fikri, (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebesar (61%).

Karakteristik responden berdasarkan lama diagnosa kanker pada kelompok intervensi dengan rata-rata 10,95 bulan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Mahmuddin, (2019) terdapat hubungan antara lama diagnosa kanker dengan kecemasan. Lamanya responden terdiagnosa kanker terkait dengan kemampuan pasien dalam beradaptasi. Pengobatan kemoterapi yang terdiri dari beberapa siklus merupakan pengobatan dalam jangka panjang, apabila dalam pengalaman pertama dalam menjalani pengobatan kemoterapi tidak mengenakan terhadap efek samping kemoterapi maka akan mempengaruhi tingkat kecemasan pada pengobatan kemoterapi berikutnya. Semakin lama pasien terdiagnosa kanker diharapkan pasien semakin beradaptasi terhadap kondisi penyakitnya. Pada kelompok kontrol lama diagnosa kanker berkisaran antara 4 sampai 21 bulan dengan rata-rata 11,00 bulan. Menurut penelitian Saputra dkk, (2021) lamanya kemoterapi dapat mempengaruhi penyembuhan pasien, akan tetapi dampaknya tergantung pada faktor, termasuk jenis kanker, stadium kanker, jenis obat kemoterapi yang digunakan serta respon individu terhadap pengobatan. Hasil penelitian lain juga menyebut lamanya kemoterapi memiliki hubungan langsung dengan efektivitas pengobatan kanker. Hubungan lama diagnosa kanker dan pengobatan kanker karena kemoterapi bekerja dengan membunuh sel-sel kanker namun sel kanker berada pada berbagai tahap siklus pertumbuhan Eijer dan Purwarini, (2021).

2. Gambaran rata-rata nilai kecemasan sebelum dilakukan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Pada penelitian ini rata-rata nilai kecemasan sebelum intervensi pada kelompok intervensi adalah 33,0 sedangkan pada kelompok kontrol adalah 31.30 dan nilai rasa cemas setelah intervensi pada kelompok intervensi adalah 27,85 sedangkan pada kelompok kontrol adalah 28,30.

Temuan dari penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Ruslan dkk, (2021) perbandingan hasil skor state anxiety antara 2 kelompok.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Pada kelompok intervesi menunjukkan penurunan skor sebesar 14 yaitu dari 59 menjadi 45. Kemudian, hasil perbandingan skor trait anxiety pada kelompok kontrol terdapat penurunan skor 2, yaitu dari skor 52 menjadi 50.

Penurunan skor rasa cemas pada penelitian ini dikarenakan responden yang memiliki kemauan untuk melawan rasa cemas dan dibantu dengan terapi *ACC,, Talk Teknik Wedp Dan Butterfly Hug*. Responden mengatakan bahwa setelah diterapkan terapi *ACC, Talk Teknik Wedp dan Butterfly Hug* perasaan menjadi sedikit lebih tenang rasa cemas pun berkurang. Sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Salari (2023);Anis Isfia (2024) dan Astuti, (2024) bahwa terapi *ACC, Talk Teknik Wedp dan Butterfly Hug* ini adalah paparan dan percakapan untuk memfokuskan pikiran agar bisa rileks dan lebih tenang. Dan terapi ini juga didasarkan pada prinsip bahwa dengan menghadapai kecemasan secara langsung dalam lingkungan yang aman, mendapatkan dukungan dan terkontrol, individu dapat belajar bahwa kecemasan mereka akan berkurang seiring waktu dan bahwa situasi yang mereka takutkan tidak berbahaya seperti yang mereka pikirkan.

3. Perbedaan rata-rata nlai rasa cemas sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Hasil penelitian pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa rata-rata nlai rasa cemas sebelum diberikan tindakan terapi *ACC, Talk Teknik Wedp dan Butterfly Hug* yaitu 33,0, Sedangkan nilai rata-rata rasa cemas sesudah diberikan tindakan terapi *ACC, Talk Teknik Wedp dan Butterfly Hug* yaitu 27,85, hal ini sejalan dengan hasil penelitian efektif merupakan salah satu pendekatan terapeutik yang dapat membantu menurunkan kecemasan pada pasien kanker. ACC berfokus untuk membantu pasien menerima kondisi mereka dan berkomitmen untuk menjalani pengobatan, meskipun dengan segala ketidakpastian yang ada. Melalui ACC, pasien dilatih untuk bersikap lebih fleksibel dan adaptif dalam menghadapi tantangan, serta mengembangkan kemauan untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai hidup mereka.

Talk Teknik Wedp Fokusnya lebih pada tindakan karena tindakanlah komponen perilaku total (tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologi) yang bisa

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

kita membantu meurunkan tingkat kecemasan. Menurut penelitian yang sudah dilakukan oleh Anis Isfia (2024) teknik WDEP ini terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan, dengan nilai p=0,008 Aulia,A.dkk, (2021). Mekanisme teknik WDEP dalam menurunkan kecemasan melibatkan beberapa proses: Pengidentifikasian: Mengenali sumber kecemasan dan pola perilaku yang tidak efektif. Evaluasi: Mengevaluasi efektivitas strategi saat ini dan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki. Perencanaan: Mengembangkan strategi baru yang lebih efektif untuk mengelola kecemasan. Implementasi: Melaksanakan rencana dan strategi baru untuk mengatasi kecemasan.Dengan demikian, teknik WDEP membantu individu mengelola kecemasan dengan lebih efektif dan meningkatkan kemampuan untuk mengatasi masalah. Mekanisme ini dapat membantu individu: Mengurangi gejala kecemasan,Meningkatkan kesadaran diri, Mengembangkan strategi coping yang lebih efektif, Meningkatkan kualitas hidup. Teknik WDEP dapat menjadi alat yang efektif dalam mengelola kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Butterfly Hug Salari (2023); Anis Isfia (2024) dan Astuti, (2024) menjelaskan bahwa terapi *ACC, Talk Teknik Wedp dan Butterfly Hug* efektif untuk menurunkan rasa cemas pada pasien kanker. Butterfly hug terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah sehingga membuat diri menjadi lebih tenang. Butterfly hug diartikan sebagai pengurang rasa kecemasan yang juga dikenal aktif untuk memulihkan perasaan negatif akibat traumatis Arviani dkk, (2021). Butterfly hug ini juga dapat menyeimbangkan senyawa kimia dalam otak sehingga dipercaya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan membuat perasaan jauh lebih baik Shapiro, (1999). Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan Naspufah dkk (2022) bahwa prosedur butterfly hug merupakan proses self-healing dengan sentuhan yang dapat membuat individu berada dalam kondisi mediatif ringan yang dapat menurunkan tingkat kecemasan. Tubuh menjadi rileks dan merasa lebih baik dari kondisi sebelumnya.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Kelebihan dari butterfly hug dalam penerapannya adalah dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja sehingga kemungkinan besar dapat mengurangi kecemasan yang dapat muncul setiap saat Faretta dkk, (2022). Beberapa ahli psikologi menyebutkan bahwa butterfly hug ampuh untuk menurunkan gejala kecemasan yang bisa muncul kepada siapapun dan kapanpun Ayu, (2023). Menurut Aulia (2023), butterfly hug menjadi solusi alternatif untuk menenangkan diri sendiri dengan memberikan sugesti positif agar individu tidak berfikiran negatif dan terjerumus pada hal-hal yang tidak diinginkan.

Pasien kanker yang menjalani kemoterapi dapat mengatasi rasa cemas dengan berbagai macam terapi, salah satunya adalah terapi *ACC, Talk Teknik Wedp dan Butterfly Hug*. Butterfly hug atau pelukan kupu-kupu merupakan perlakuan sederhana dengan menyilangkan kedua tangan di depan tulang selangka, kemudian menepukkan kedua tangan secara bergantian seperti halnya kepakan saya kupu-kupu. Butterfly hug digunakan untuk stabilisasi emosi 5 dengan mengontrol emosi dalam diri secara mandiri sehingga lebih tenang Girianto dkk, (2021). Metode butterfly hug dapat dikombinasikan dengan memberikan afirmasi positif untuk meningkatkan efektivitas pelaksanaannya Pristianto dkk, (2022). Berdasar pada hasil pra-riset kelima subjek membutuhkan pemberian afirmasi positif untuk membangun kebiasaan berpikir positif yang lebih kuat dan konsisten agar tidak terjerumus pada hal-hal negatif. Pemberian afirmasi positif pada pelaksanaan butterfly hug diberikan oleh diri sendiri dan terapis. Mengingat manfaat dan tantangan dari keduanya memberikan efek yang berbeda bagi subjek. Kombinasi keduanya memberikan efek yang lebih efektif, subjek akan merasakan adanya dukungan baik dari diri sendiri (internal) dan dari orang lain (eksternal) sehingga lebih bisa memaknai hidup hingga percaya bahwa dirinya berharga.

Hasil penelitian pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa rata-rata nilai rasa cemas sebelum diberikan tindakan terapi *deep breathing* yaitu 31.30. Sedangkan nilai rata-rata rasa cemas setelah diberikan terapi autogenik 28,30. Hal ini sejalan dengan penelitian *American cancer society* (2024)

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

menjelaskan bahwa *deep breathing* ini memberi tahu sistem saraf Anda bahwa Anda aman dan bisa rileks. Deep breathing, atau pernapasan dalam, dapat menurunkan kecemasan dengan beberapa cara. Pertama, pernapasan dalam mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, yang memicu respons relaksasi. Ini membantu menurunkan detak jantung dan tekanan darah, serta merangsang perasaan tenang. Selain itu, teknik ini mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol, yang dapat meningkatkan kecemasan. Dengan meningkatkan aliran oksigen ke otak dan jaringan tubuh lainnya, pernapasan dalam juga memperbaiki fungsi kognitif dan mood, sehingga membantu seseorang merasa lebih tenang dan fokus. Ketika melakukan deep breathing, perhatian akan teralihkan dari pikiran cemas ke ritme pernapasan, yang meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi pikiran negatif. Akhirnya, pernapasan yang lebih dalam dan lambat dapat membuat otot-otot tubuh lebih rileks, mengurangi ketegangan fisik yang sering menyertai kecemasan. Dengan melakukan teknik ini secara teratur, seseorang dapat lebih siap menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan.Melakukan ini dari waktu ke waktu dapat membantu mengubah reaksi fisik Anda terhadap kecemasan.

4. Pengaruh terapi *Accepment And Comitment Care (ACC), Talk Teknik Wedp dan Butterfly Hug* terhadap perubahan rasa cemas pasien kanker yang bertempat tinggal di Rumah Singgah Kota Bengkulu

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi *Accepment And Comitment Care (ACC), Talk Teknik Wedp dan Butterfly Hug* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien kanker di rumah singgah Kota Bengkulu (*p* : 0,0001).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanuar dan Nency, (2024)Terapi *ACC* didapatkan hasil bahwa terapi ACC dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dan meningkatkan rasa penerimaan diri terhadap kondisi yang dialami oleh pasien, dengan nilai p= 0,000 (p <0,05). Terapi *Talk Teknik Wedp* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada responden hal ini sejalan dengan penelitian Anis Isfia (2024) umunya agar kecemasan masing-masing responden menurun responden harus merasa

mendapatkan dukungan, merasa lebih baik, merasa lebih yakin, dan memiliki pemahaman yang kuat tentang apa yang harus dilakukan ketika mereka mengalami beban mental dengan p value 0,000 (p<0,05). Terapi *butterfly hug* berdasarkan hasil penelitian astuti, (2024) dengan hasil nilai p 0,000 (p <0.05). Terapi *butterfly hug efektif* dalam mengurangi kecemasan, ketika responden melakukan butterfly hug sambil memejamkan mata dan diberi affirmasi positif responden merasa lebih tenang.

Terapi *deep breathing* dapat menurunkan kecemasan, hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Andi Arniyanti dan Nahwaria, (2021) Terdapat selisih penurunan skor kecemasan sebesar 1.57. Dari hasil penelitian *Slow deep breathing* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada anak leukemia yang menjalani kemoterapi dengan p value 0.001.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Salari (2023) Pendekatan seperti terapi ACC dan WEDP lebih menyentuh aspek mental dan emosional, memberikan strategi yang lebih komprehensif dalam mengatasi kecemasan. Sementara itu, butterfly hug menawarkan dukungan fisik yang dapat merilekskan badan. Di sisi lain, meskipun deep breathing efektif untuk relaksasi, itu mungkin tidak mencukupi untuk mengatasi masalah yang lebih kompleks

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian mengenai terapi eksposur terhadap perubahan rasa cemas pasien kanker yang menjalani kemoterapi di Rumah Singgah Kota Bengkulu tahun 2025 masih memiliki keterbatasan, seperti :

1. Desain penelitian *pre test-post tes wtih control group design* memiliki kelemahan, salah satunya adalah sulit untuk mengontrol faktor perancu lain yang tidak diteliti.
2. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang untuk 2 kelompok dan jumlahnya terbilang minimal sehingga hasil penelitian ini belum dapat mewakili populasi pasien kanker yang sedang menjalani pengobatan di Kota Bengkulu dan bertempat tinggal sementara di rumah singgah Kota Bengkulu.

3. Lama Penelitian Penelitian dilaksanakan dalam rentang waktu maret hingga Mei 2025 atau 4 kali pertemuan dalam seminggu. Keterbatasan waktu ini membatasi kemungkinan untuk melakukan evaluasi jangka panjang terhadap dampak terapi *Accepment And Comitment Care (ACC), Talk Teknik Wedp dan Butterfly Hug* terhadap tingkat kecemasan pasien kanker.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu