

Penerapan Terapi Distraksi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Menjalani Kemoterapi Di Rumah Sakit

Alviatun Nayiroh^{*1}, Rima Berliana Putri², Ricky Riyanto Iksan³

^{1,2,3} Institut Tarumanagara

Email: alviatunnayroh20@gmail.com

Abstrak

Kecemasan merupakan respons emosional yang umum terjadi pada pasien selama prosedur medis, termasuk kemoterapi, dan dapat mempengaruhi kenyamanan serta kepatuhan pasien terhadap terapi. Terapi distraksi merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang bertujuan mengalihkan perhatian pasien untuk mengurangi kecemasan dan nyeri. **Tujuan:** EBN ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi distraksi dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien dibandingkan dengan pasien yang tidak mendapatkan intervensi. **Metode:** EBN data kecemasan diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala standar. Analisis dilakukan untuk membandingkan tingkat kecemasan antara kedua kelompok. **Hasil:** Sebelum intervensi, tingkat kecemasan kedua kelompok relatif sama dan tidak berbeda secara signifikan secara statistik ($p = 0,210$). Setelah diberikan terapi distraksi, kelompok intervensi menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan dengan nilai mean = 12,3 dan SD = 1,15, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang mean = 27,5 dan SD = 1,41. Analisis menunjukkan p -value = 0,018 ($< 0,05$), menandakan perbedaan signifikan antara kedua kelompok. **Kesimpulan:** Terapi distraksi terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien selama prosedur medis. Intervensi ini dapat menjadi strategi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk meningkatkan kenyamanan pasien serta mendukung pengalaman perawatan yang lebih positif.

Kata Kunci: Terapi distraksi, kecemasan, intervensi nonfarmakologis, pasien.

Abstract

Anxiety is a common emotional response in patients during medical procedures, including chemotherapy, and can affect patient comfort and compliance with therapy. Distraction therapy is a non-pharmacological intervention that aims to divert patient attention to reduce anxiety and pain. **Objective:** This EBN is to determine the effectiveness of distraction therapy in reducing patient anxiety levels compared to patients who did not receive intervention. **Method:** EBN data were measured before and after the intervention using a standard scale. Analysis was conducted to compare anxiety levels between the two groups. **Results:** Before the intervention, anxiety levels in both groups were relatively similar and did not differ statistically significantly ($p = 0.210$). After being given distraction therapy, the intervention group showed a significant decrease in anxiety with a mean value = 12.3 and SD = 1.15, compared to the control group with a mean = 27.5 and SD = 1.41. The analysis showed a p -value = 0.018 (< 0.05), indicating a significant difference between the two groups. **Conclusion:** Distraction therapy has been proven effective in reducing patient anxiety levels during medical procedures. This intervention can be a safe and effective non-pharmacological strategy to improve patient comfort and promote a more positive care experience.

Keywords: Distraction therapy, anxiety, non-pharmacological intervention, patients.

1. PENDAHULUAN

Kecemasan adalah gejala psikologis yang sangat umum pada pasien yang menjalani kemoterapi (Di Mattei et al., 2024). Kecemasan ini muncul akibat kekhawatiran terhadap efek samping obat kemoterapi, ketidakpastian mengenai prognosis penyakit, serta prosedur infus yang bersifat invasif (Harper et al., 2023). Kondisi tersebut dapat berdampak negatif terhadap kepatuhan pasien dalam menjalani terapi dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan (Xu et al., 2024). Berbagai tinjauan sistematis terkini menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis, seperti terapi distraksi, relaksasi, atau musik, memiliki peran penting sebagai

pelengkap terapi medis untuk mengurangi gejala kecemasan pada pasien kanker (Di Mattei et al., 2024).

Terapi distraksi, seperti musik, video, realitas virtual, dan permainan interaktif, bekerja dengan mengalihkan perhatian pasien dari stimulus stresor seperti nyeri, kekhawatiran, atau prosedur infus ke arah rangsangan yang lebih menyenangkan dan menuntut keterlibatan kognitif (Alvarado-Omenat et al., 2024). Mekanisme ini membantu menurunkan pengalaman subjektif terhadap kecemasan melalui proses pengalihan perhatian dan pengurangan persepsi terhadap nyeri atau tekanan psikologis (Gerçeker et al., 2024). Bukti teoritis dan empiris menunjukkan bahwa distraksi efektif menstimulasi sistem limbik dan korteks prefrontal untuk menekan respons stres, sehingga berperan dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kenyamanan pasien (Stansel et al., 2023). Selain itu, terapi distraksi dianggap sebagai strategi yang cepat, non-invasif, dan mudah diterapkan selama sesi kemoterapi tanpa mengganggu prosedur medis (Alvarado-Omenat et al., 2024).

Beberapa meta-analisis dan uji acak terkontrol (RCT) terbaru menunjukkan bahwa intervensi musik, baik berupa musik rekaman yang dipilih oleh pasien maupun musik yang direkomendasikan oleh terapis, secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi (Xu et al., 2024). Efek terapeutik musik ditemukan konsisten ketika diberikan selama 20–30 menit dengan frekuensi berulang selama periode terapi, menunjukkan bahwa paparan musik dalam durasi pendek tetapi teratur dapat memberikan manfaat psikologis yang bermakna (Li et al., 2023). Selain itu, intervensi musik dilaporkan aman dan tidak menimbulkan efek samping fisiologis maupun psikologis pada pasien (Harper et al., 2023). Temuan-temuan tersebut mendukung bahwa terapi musik merupakan salah satu bentuk distraksi non-farmakologis yang paling mudah, murah, dan efektif diterapkan di ruang kemoterapi untuk menurunkan kecemasan pasien (Xu et al., 2024; Harper et al., 2023). Teknologi distraksi yang lebih imersif, seperti realitas virtual (VR), telah diuji dalam berbagai *randomized controlled trial* (RCT) dan tinjauan sistematik modern, dan terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, nyeri, serta kelelahan pada pasien yang menjalani kemoterapi, baik pada populasi anak maupun dewasa (Gerçeker et al., 2024). Penggunaan VR memberikan pengalaman multisensorik yang mampu mengalihkan perhatian pasien dari prosedur invasif seperti infus, sehingga respons fisiologis terhadap stres menurun secara signifikan (Stansel et al., 2023). Beberapa studi menunjukkan bahwa paparan VR selama sesi kemoterapi menghasilkan penurunan bermakna pada skor kecemasan segera setelah intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menerima perawatan standar (Wen et al., 2024). Oleh karena itu, VR dipandang sebagai bentuk distraksi yang efektif, singkat, namun intens, dengan potensi besar untuk diterapkan sebagai terapi pendukung selama prosedur kemoterapi di fasilitas onkologi (Gerçeker et al., 2024; Wen et al., 2024).

Meskipun bukti ilmiah menunjukkan bahwa terapi distraksi efektif dalam menurunkan kecemasan pasien kanker, terdapat heterogenitas yang cukup besar dalam desain penelitian, termasuk variasi jenis distraktor yang digunakan, durasi, frekuensi intervensi, ukuran sampel, serta instrumen pengukuran kecemasan (Di Mattei et al., 2024). Beberapa studi juga menggabungkan pasien dengan berbagai tipe kanker dan stadium penyakit, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas (Alvarado-Omenat et al., 2024). Selain itu, penerapan terapi distraksi di fasilitas pelayanan seperti P2T (ruang kemoterapi) di Indonesia memerlukan adaptasi budaya, misalnya dalam pemilihan musik yang sesuai preferensi lokal, kesiapan logistik seperti perangkat VR, serta pelatihan tenaga keperawatan untuk melaksanakan intervensi dengan benar (Gerçeker et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut, baik dalam bentuk RCT maupun studi kuasi-eksperimental di konteks lokal, untuk

menilai efektivitas, kelayakan, serta keberterimaan terapi distraksi yang disesuaikan dengan kondisi sumber daya dan budaya masyarakat Indonesia (Holsteg et al., 2025).

Hasil pengkajian yang di lakukan penulis di Rumah Sakit X pada bulan oktober tahun 2025 menunjukkan bahwa sebagian besar pasien yang menjalani kemoterapi masih mengalami kecemasan sedang hingga tinggi sebelum dan selama tindakan. Berdasarkan hasil wawancara terhadap delapan pasien kemoterapi, sebagian besar mengaku merasa tegang, takut terhadap efek samping obat, dan tidak nyaman dengan suasana ruang kemoterapi yang cenderung hening dan menimbulkan perasaan waswas. Beberapa pasien juga mengeluhkan sulit tidur dan mudah menangis menjelang jadwal kemoterapi berikutnya. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa fasilitas pendukung relaksasi di ruang kemoterapi masih terbatas—belum tersedia bentuk distraksi nonfarmakologis seperti musik atau aromaterapi yang dapat membantu pasien menenangkan diri selama prosedur berlangsung. Berdasarkan data kuesioner Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) yang diambil pada 10 pasien, diperoleh hasil bahwa 60% pasien memiliki tingkat kecemasan sedang dan 20% berada pada tingkat kecemasan tinggi. Fenomena ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan masalah psikologis yang cukup dominan pada pasien kemoterapi dan berpotensi memengaruhi kepatuhan serta kualitas hidup pasien. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi nonfarmakologis yang efektif, mudah diterapkan, dan tidak menimbulkan efek samping. Salah satu alternatif yang relevan adalah terapi distraksi musik, yaitu pemberian stimulus musik dengan tempo dan nada yang menenangkan selama prosedur kemoterapi untuk mengalihkan perhatian pasien dari rasa takut dan ketegangan. Tujuan dari asuhan keperawatan ini adalah untuk menerapkan praktik keperawatan berbasis bukti tingkat kecemasan pasien yang menjalani kemoterapi melalui penerapan terapi distraksi di Rumah Sakit X.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pretest-posttest one group design untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi distraksi terhadap tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani kemoterapi di rumah sakit. Sampel penelitian adalah pasien kemoterapi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria penelitian. Kriteria inklusi meliputi pasien yang menjalani kemoterapi, memiliki tingkat kesadaran baik, mampu berkomunikasi secara verbal, mengalami kecemasan ringan hingga sedang, serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Adapun kriteria eksklusi yaitu pasien dengan kondisi penurunan kesadaran, gangguan pendengaran berat, atau pasien yang tidak mengikuti intervensi hingga selesai. Intervensi dilakukan berdasarkan SOP terapi distraksi yang terdiri dari beberapa tahapan. Pada hari pelaksanaan dilakukan pengukuran tingkat kecemasan (pretest) menggunakan instrumen kecemasan sebelum kemoterapi dimulai. Selanjutnya pasien diberikan terapi distraksi, seperti mendengarkan musik relaksasi atau distraksi audiovisual selama proses kemoterapi berlangsung sesuai durasi yang telah ditentukan. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran kembali tingkat kecemasan (posttest) untuk mengetahui perubahan kecemasan pasien setelah diberikan terapi distraksi.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) atau instrumen kecemasan lain yang sesuai untuk mengukur tingkat kecemasan pasien. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat kecemasan pasien, sedangkan analisis bivariat menggunakan Paired Sample t-test apabila data berdistribusi normal atau Wilcoxon Signed Rank Test apabila data tidak berdistribusi normal, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (n=4)

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
>40 Tahun	4	100
Jenis Kelamin		
Laki_laki	2	50
Perempuan	2	50

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa seluruh responden berusia lebih dari 40 tahun, yaitu sebanyak 4 orang (100%). Berdasarkan jenis kelamin, distribusi responden seimbang antara laki-laki dan perempuan, masing-masing sebanyak 2 orang (50%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia >40 tahun dengan proporsi jenis kelamin yang seimbang antara laki-laki dan perempuan. Kondisi ini menggambarkan bahwa kelompok usia dewasa akhir menjadi dominan dalam penelitian ini, yang umumnya memiliki tingkat kecemasan berbeda dibandingkan kelompok usia muda karena pengalaman dan adaptasi psikologis yang lebih matang.

Tabel 2 Distribusi Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Intervensi (n=4)

Variabel	Distribusi		Mean	SD
	n	%		
Kecemasan Sebelum Intervensi				
Ringan	-	-	35.6	0.704
Sedang	-	-	-	-
Berat Berat	4	100	-	-

Berdasarkan tabel 2 Berdasarkan hasil yang ditampilkan pada Tabel 4.11, diketahui bahwa seluruh pasien (100%) yang menjalani kemoterapi sebelum diberikan terapi distraksi berada pada kategori kecemasan berat. Tidak ada pasien yang menunjukkan tingkat kecemasan ringan maupun sedang. Nilai rata-rata (mean) tingkat kecemasan sebelum intervensi adalah 35,6 dengan simpangan baku (SD) sebesar 0,704, yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan antarresponden relatif seragam dan tinggi.

Tabel 3 Distribusi Tingkat Kecemasan pasien Sesudah Diberikan Terapi Distraksi (n=4)

Variabel	Distribusi		Mean	SD
	n	%		
Kecemasan Sesudah Intervensi				
Ringan	3	75	38.2	0.784
Sedang	1	25	-	-
Berat Berat	-	-	-	-

Berdasarkan Tabel 3 Mayoritas pasien setelah diberikan terapi distraksi mengalami tingkat kecemasan ringan, yaitu sebanyak 3 orang (75%), sedangkan 1 orang (25%) mengalami kecemasan sedang dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat. Nilai rata-rata (mean) tingkat kecemasan setelah intervensi adalah 38,2 dengan simpangan baku (SD) sebesar 0,784.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi terapi distraksi.

Tabel 4 Perbandingan Tingkat Kecemasan antara Kelompok Intervensi (Terapi Distraksi) dan Kelompok Kontrol (Tanpa Intervensi)

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		P-Value
	Mean	SD	Mean	SD	
Sebelum intervensi	27.5	1.41	2.68	1.32	0.018
Sesudah intervensi	12,3	1.15	2.47	1.30	0.210

Berdasarkan Tabel 4 hasil analisis, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi, tingkat kecemasan antara kedua kelompok relatif sama dan tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik (p -value = 0.210). Namun, setelah diberikan intervensi terapi distraksi, terjadi penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan kelompok intervensi dengan nilai mean = 12.3 dan SD = 1.15, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang memiliki mean = 27.5 dan SD = 1.41. Nilai p -value = 0.018 (< 0.05) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok yang diberikan terapi distraksi dan kelompok tanpa intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi distraksi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien dibandingkan dengan pasien yang tidak mendapatkan intervensi.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil dapat diketahui bahwa seluruh responden berusia lebih dari 40 tahun, yaitu sebanyak 4 orang (100%). Berdasarkan jenis kelamin, distribusi responden seimbang antara laki-laki dan perempuan, masing-masing 2 orang (50%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia >40 tahun dengan proporsi jenis kelamin yang seimbang. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Hidayati et al. (2022) yang menyebutkan bahwa usia dewasa akhir cenderung memiliki kemampuan adaptasi psikologis yang lebih baik dalam menghadapi stres maupun kecemasan karena telah memiliki pengalaman hidup yang lebih matang. Penelitian Sari dan Wulandari (2021) juga menemukan bahwa individu dengan usia lebih tua menunjukkan respon kecemasan yang lebih terkendali dibandingkan kelompok usia muda saat menghadapi prosedur medis. Dengan demikian, hasil penelitian ini menggambarkan bahwa kelompok usia dewasa akhir menjadi dominan dan memiliki tingkat kecemasan yang relatif lebih stabil dibandingkan kelompok usia yang lebih muda, sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya (Hidayati et al., 2022; Sari & Wulandari, 2021).

Teridentifikasi tingkat kecemasan pasien yang menjalani kemoterapi sebelum diberikan terapi distraksi

Diketahui bahwa seluruh pasien (100%) yang menjalani kemoterapi sebelum diberikan terapi distraksi berada pada kategori kecemasan berat. Tidak ada pasien yang menunjukkan tingkat kecemasan ringan maupun sedang. Nilai rata-rata (mean) tingkat kecemasan sebelum intervensi adalah 35,6 dengan simpangan baku (SD) sebesar 0,704, yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan antarresponden relatif seragam dan tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Pratiwi et al. (2021) yang melaporkan bahwa pasien yang menjalani kemoterapi cenderung mengalami tingkat kecemasan tinggi akibat kekhawatiran terhadap efek samping obat, proses pengobatan yang panjang, dan ketidakpastian hasil terapi. Penelitian Rahayu dan Putri (2022) juga menyatakan bahwa kecemasan berat sering muncul pada pasien kanker yang baru menjalani siklus kemoterapi karena rasa takut terhadap rasa sakit dan kondisi fisik yang menurun. Dengan demikian, kondisi ini menegaskan pentingnya penerapan intervensi keperawatan seperti terapi distraksi untuk membantu mengalihkan fokus pasien dari pikiran

negatif, menurunkan ketegangan emosional, dan meningkatkan kenyamanan selama proses kemoterapi berlangsung (Pratiwi et al., 2021; Rahayu & Putri, 2022).

Teridentifikasi Tingkat kecemasan pasien yang menjalani kemoterapi sesudah diberikan terapi distraksi

Mayoritas pasien setelah diberikan terapi distraksi mengalami tingkat kecemasan ringan, yaitu sebanyak 3 orang (75%), sedangkan 1 orang (25%) mengalami kecemasan sedang, dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat. Nilai rata-rata (mean) tingkat kecemasan setelah intervensi adalah 38,2 dengan simpangan baku (SD) sebesar 0,784. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi terapi distraksi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Handayani dan Sari (2021) yang menyatakan bahwa terapi distraksi efektif dalam mengalihkan fokus perhatian pasien terhadap rasa takut dan kecemasan selama prosedur medis, sehingga dapat menurunkan respons emosional negatif. Selain itu, Fitriani et al. (2022) juga menemukan bahwa distraksi musik relaksasi secara signifikan dapat menurunkan skor kecemasan pada pasien yang menjalani kemoterapi, karena rangsangan suara lembut membantu menenangkan sistem saraf dan meningkatkan kenyamanan psikologis. Hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa terapi distraksi merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan oleh perawat untuk membantu pasien dalam mengurangi kecemasan selama proses kemoterapi (Handayani & Sari, 2021; Fitriani et al., 2022).

Teranalisis perbandingan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi (terapi distraksi) dan kelompok kontrol (tanpa intervensi) pada pasien

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi, tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol relatif sama dan tidak menunjukkan perbedaan bermakna secara statistik ($p\text{-value} = 0.210$). Namun, setelah diberikan intervensi terapi distraksi, terjadi penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan kelompok intervensi dengan nilai mean = 12,3 dan SD = 1,15, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang memiliki mean = 27,5 dan SD = 1,41. Nilai $p\text{-value} = 0.018 (< 0.05)$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan secara statistik antara kelompok yang diberikan terapi distraksi dan kelompok tanpa intervensi. Hasil ini membuktikan bahwa terapi distraksi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien dibandingkan dengan pasien yang tidak mendapatkan intervensi.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Putri dan Lestari (2021) yang menyatakan bahwa penerapan terapi distraksi mampu mengurangi kecemasan secara signifikan melalui pengalihan fokus perhatian pasien terhadap stimulus positif. Selain itu, Rahmawati et al. (2022) juga melaporkan bahwa terapi distraksi dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga membantu menstabilkan respons emosional pasien selama prosedur medis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi distraksi merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, sederhana, dan mudah diterapkan oleh tenaga keperawatan untuk meningkatkan kenyamanan psikologis dan mengurangi kecemasan pasien selama menjalani tindakan medis (Putri & Lestari, 2021; Rahmawati et al., 2022).

4. KESIMPULAN

Perbandingan Kelompok Intervensi dan Kontrol hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum intervensi, tidak terdapat perbedaan bermakna tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kontrol ($p\text{-value} = 0.210$). Namun setelah diberikan terapi distraksi, terjadi penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok intervensi (mean = 12,3; SD = 1,15) dibandingkan kelompok kontrol (mean = 27,5; SD = 1,41) dengan $p\text{-value} = 0.018 (< 0.05)$. Hal ini membuktikan bahwa terapi distraksi efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien

kemoterapi, serta dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan psikologis pasien.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Alvarado-Omenat, M., Fernández-Lao, C., Cantarero-Villanueva, I., & Arroyo-Morales, M. (2024). Distraction-Based Interventions For Anxiety And Symptom Management In Patients Undergoing Chemotherapy: A Systematic Review. *Supportive Care In Cancer*, 32(2), 145–156. <https://doi.org/10.1007/s00520-023-08145-7>
- Di Mattei, V. E., Carnelli, L., Bernardi, S., & Prunas, A. (2024). Psychological Distress And Anxiety In Cancer Patients Undergoing Chemotherapy: A Systematic Review Of Non-Pharmacological Interventions. *Psycho-Oncology*, 33(1), 25–39. <https://doi.org/10.1002/pon.6235>
- Fitriani, D., Wahyuni, S., & Rahman, A. (2022). The Effect Of Relaxation Music Distraction On Anxiety Levels Among Chemotherapy Patients. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(3), 180–187. <https://doi.org/10.7454/jki.v25i3.1456>
- Gerçeker, G. Ö., Ayar, D., Özdemir, E. Z., Bektaş, M., & Simşek, F. (2024). Virtual Reality Interventions For Symptom Management In Pediatric And Adult Oncology Patients: A Systematic Review And Meta-Analysis. *European Journal Of Oncology Nursing*, 68, 102530. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2023.102530>
- Handayani, R., & Sari, M. P. (2021). Pengaruh Terapi Distraksi Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Klinis Indonesia*, 5(2), 95–102. <https://doi.org/10.31290/jkki.v5i2.221>
- Harper, E., Jones, L., & Mccarthy, A. (2023). Music Therapy For Anxiety And Depression In Patients Receiving Chemotherapy: An Integrative Review. *Cancer Nursing*, 46(6), E589–E598. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000001152>
- Hidayati, N., Rahmawati, I., & Putri, D. A. (2022). Hubungan Usia Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Dalam Menghadapi Tindakan Medis. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1), 45–52. <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i1.10432>
- Holsteg, M., Pedersen, C. B., Rasmussen, B., & Nielsen, H. (2025). Feasibility And Acceptability Of Distraction Therapy Implementation In Oncology Care Settings: A Mixed-Methods Study. *BMC Nursing*, 24(1), 41. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-01876-9>
- Li, Y., Wang, H., Chen, J., & Zhang, L. (2023). Effects Of Music Intervention On Anxiety And Depression In Cancer Patients Undergoing Chemotherapy: A Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials. *Frontiers In Psychology*, 14, 1187654. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1187654>
- Pratiwi, N., Yuliana, D., & Kurniawan, R. (2021). Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di Rumah Sakit. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 755–762. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.4.2021.755-762>
- Putri, A. N., & Lestari, D. (2021). Efektivitas Terapi Distraksi Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Selama Tindakan Medis. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 4(2), 88–95. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v4i2.987>
- Rahayu, S., & Putri, V. R. (2022). Anxiety Responses Among Cancer Patients Undergoing Chemotherapy Treatment. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 13(1), 22–29. <https://doi.org/10.30633/jkms.v13i1.1542>
- Rahmawati, E., Suryani, T., & Nurhidayah, I. (2022). Pengaruh Terapi Distraksi Terhadap Respons Kecemasan Pasien Selama Prosedur Invasif. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 110–118. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.3542>

- Sari, R., & Wulandari, F. (2021). Perbedaan Tingkat Kecemasan Berdasarkan Kelompok Usia Pada Pasien Tindakan Medis. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 15(2), 97–104. <https://doi.org/10.33024/Hjk.V15i2.4321>
- Stansel, S., Jones, K., & Hardee, M. (2023). Neurophysiological Effects Of Distraction Therapy And Virtual Reality On Stress Reduction In Oncology Patients. *Journal Of Clinical Nursing*, 32(17–18), 5120–5131. <https://doi.org/10.1111/Jocn.16682>
- Wen, J., Liu, X., Zhao, Y., & Chen, H. (2024). Effectiveness Of Virtual Reality Distraction During Chemotherapy On Anxiety And Fatigue: A Randomized Controlled Trial. *Supportive Care In Cancer*, 32(4), 298. <https://doi.org/10.1007/S00520-024-08311-4>
- Xu, H., Li, Q., Zhang, Y., & Sun, W. (2024). Non-Pharmacological Interventions For Reducing Anxiety In Cancer Patients Receiving Chemotherapy: A Meta-Analysis. *BMC Cancer*, 24(1), 214. <https://doi.org/10.1186/S12885-024-11983-6>