

Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Kanker dengan Kemoterapi

by Tintin Sukartini

Submission date: 06-Jan-2022 08:45AM (UTC+0800)

Submission ID: 1737936537

File name: Mengurangi_Kecemasan_pada_Pasien_Kanker_dengan_Kemoterapi_28.pdf (84.45K)

Word count: 3000

Character count: 19855

Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Kanker dengan Kemoterapi:
A Systematic Review

Andrik Hermanto

Mahasiswa Magister Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga;
andrik.hermanto-2018@fkp.unair.ac.id

Tintin Sukartini

Dosen Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga; tintin-s@fkp.unair.ac.id (koresponden)

Esti Yunitasari

Dosen Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga; esti-y@fkp.unair.ac.id

ABSTRACT

Background: Anxiety will affect the cancer patient's physiology and decrease the body's immune system, so that intervention is needed to alleviate anxiety. **Objective:** To find out various non-pharmacological therapies to reduce anxiety in cancer patients with chemotherapy. **Method:** The database used in this study was scopus, proquest and pubmed were limited to the last 5 years of publication from 2016 to 2020, full-text article and in english. The keywords used were "cancer" and "anxiety". This systematic review uses 10 articles that fit the inclusion criteria. **Results:** nonpharmacological management of cancer patients to reduce anxiety includes music therapy, autogenic training, mindfulness programs, virtual reality, guided imagery and progressive muscle training. Non-pharmacological therapy functions to reduce anxiety in cancer patients with chemotherapy and reduce various kinds of side effects such as anaemia, thrombocytopenia, leucopenia, nausea and vomiting, alopecia (hair loss), stomatitis, allergic reactions, neurotoxic, and extravasation (discharge of vesicle or irritant drugs to the patient) subcutaneous tissue resulting in pain, tissue necrosis, and tissue ulceration).

Keywords: cancer; anxiety; nonpharmacologic therapy

ABSTRAK

Latar belakang: Cemas akan mempengaruhi psikologis pasien kanker dan menurunkan sistem imun tubuh, sehingga dibutuhkan intervensi yang dapat meringankan kecemasan. **Tujuan:** Untuk mengetahui berbagai macam terapi non farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada pasien kanker dengan kemoterapi. **Metode:** Database yang digunakan dalam studi ini adalah Scopus, Proquest dan Pubmed terbatas untuk publikasi 5 tahun terakhir dari 2016 hingga 2020, full text article dan berbahasa Inggris. Kata kunci yang digunakan adalah "cancer" AND "anxiety". Systematic review ini menggunakan 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. **Hasil:** Tatalaksana nonfarmakologi pada pasien kanker untuk mengurangi cemas antara lain meliputi terapi musik, latihan autogenik, mindfulness program, virtual reality, guided imagery dan latihan otot progresif. Terapi non farmakologis berfungsi untuk mengurangi kecemasan pada pasien kanker dengan kemoterapi dan mengurangi berbagai macam efek samping seperti anemia, trombositopenia, leucopenia, mual dan muntah, alopecia (rambut rontok), stomatitis, reaksi alergi, neurotoksik, dan ekstrasvasi (keluarnya obat vesikan atau iritan ke jaringan subkutan yang berakibat timbulnya rasa nyeri, nekrosis jaringan, dan ulserasi jaringan).

Kata kunci: kanker; kecemasan; terapi nonfarmakologi

PENDAHULUAN

12
Salah satu pengobatan yang dianjurkan bagi pasien kanker yaitu kemoterapi, sebuah terapi untuk membunuh sel-sel kanker. Obat-obatan itu disebut sitotoksik yang berarti racun bagi sel, sehingga kemoterapi dapat mengganggu fungsi dan reproduksi sel yang bertujuan sebagai penyembuhan, pengontrolan dan paliatif⁽¹⁾. Perempuan dengan kanker serviks yang menjalani kemoterapi akan mengalami efek samping seperti mual, muntah, kelelahan, lesu, kerontokan rambut, gangguan usus dan rongga mulut seperti mual muntah, mukositis rongga mulut, gangguan sumsum tulang belakang, kemandulan, gangguan menstruasi, menopause dan gangguan pada organ lain.⁽³⁾ Dampak psikologis yang timbul adalah stress dan cemas mulai saat didiagnosis, selama pengobatan, selama perawatan paliatif dan bahkan saat masa penyembuhan atau pemulihan sehingga dapat menimbulkan keinginan untuk kematian.⁽⁴⁾

Dampak fisiologis dari kemoterapi antara lain rasa lelah, lesu, kerontokan rambut, gangguan usus dan rongga mulut seperti mual muntah, mukositis rongga mulut, gangguan sumsum tulang belakang, kemandulan, gangguan menstruasi, menopause dan gangguan pada organ lain.⁽³⁾ Dampak psikologis yang timbul adalah stress dan cemas mulai saat didiagnosis, selama pengobatan, selama perawatan paliatif dan bahkan saat masa penyembuhan atau pemulihan sehingga dapat menimbulkan keinginan untuk kematian.⁽⁴⁾
13
Efek psikologis yang biasanya timbul adalah kecemasan yang dapat disebabkan oleh efek samping kemoterapi seperti mual muntah, rambut rontok dan hot flushes. Gejala stress yang dialami misalnya gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, nyeri abdomen dan sesak nafas serta perubahan perilaku seperti gelisah, bicara cepat, reaksi terkejut.⁽⁵⁾ Pasien kanker dengan kecemasan dapat meningkatkan perasaan sedih, putus asa, pesimis, merasa diri gagal, tidak puas akan kehidupannya, merasa lebih buruk jika dibandingkan hidup orang lain, penilaian rendah terhadap tubuhnya dan merasa tidak berdaya.⁽⁶⁾ Dibutuhkan terapi nonfarmakologis karena intervensi ini lebih mudah, murah, aman dan menyenangkan. Jenis-jenis intervensi berupa terapi untuk mengatasi kecemasan dan stress dengan menggunakan teknik non farmakologi diantaranya yaitu relaksi otot progresif dan autogenik, terapi musik, guided imagery, virtual reality dan mindfulness training, sehingga pada systematic review ini peneliti tertarik untuk menganalisis berbagai terapi non farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada pasien kanker dengan kemoterapi beserta mekanisme dan manfaatnya.

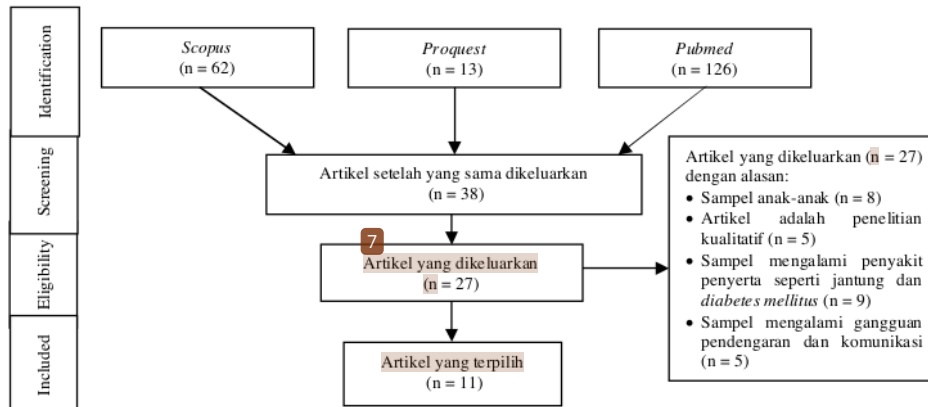
Tujuan dari *systematic review* ini adalah untuk mengetahui berbagai macam terapi non farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada pasien kanker dengan kemoterapi.

METODE

Systematic Review ini disusun berdasarkan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)*. Database yang digunakan adalah *Scopus*, *Proquest* dan *Pubmed* terbatas untuk publikasi 5 tahun terakhir dari 2016 hingga 2020, full text article dan menggunakan bahasa Inggris. Kata kunci yang digunakan pada pencarian artikel adalah “cancer” AND “anxiety” AND “nonpharmacologic therapy”. Setelah beberapa artikel ditemukan maka penyusun melakukan analisis dan tesis artikel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan. Kriteria inklusi pada *systematic review* ini adalah (1) pasien dewasa yang terdiagnosis kanker, (2) pasien sedang menjalani pengobatan kemoterapi, dan (3) Komposmetis dan kooperatif. Kriteria eksklusi pada *systematic review* ini adalah (1) pasien mengalami gangguan jantung dan kondisi hipoglikemia, dan (2) pasien mengalami demensia.

Pencarian artikel dilakukan pada Januari-April 2020, dengan kata kunci yang telah ditentukan oleh para peneliti dan memberikan batasan pada kriteria inklusi dan eksklusi. Data yang diperoleh kemudian dipilih satu per satu oleh para peneliti untuk menentukan kesesuaian artikel yang diinginkan oleh para peneliti dan menghapus artikel yang sama. Setelah mendapatkan artikel sesuai dengan peneliti, artikel dianalisis satu per satu dan dikelompokkan untuk mendapatkan hasilnya. Langkah selanjutnya adalah membahas berdasarkan poin yang diperoleh dari hasil seleksi.

HASIL



Gambar 1. Diagram flow dan pemilihan artikel

Pencarian literatur awal menghasilkan 201 artikel (62 dari *Scopus*, 13 dari *Proquest* dan 126 dari *Pubmed*). Setelah meninjau abstrak untuk relevansi dan pencocokan dengan kriteria inklusi, 28 artikel dipilih untuk ulasan teks lengkap. Ada 5 artikel teks lengkap dikecualikan dengan alasan tidak terkait dengan terapi non farmakologis untuk menurunkan kecemasan. Akhirnya, terdapat 11 artikel dipilih untuk ditinjau, seperti yang tercantum dalam gambar 1.

Studi dalam *systematic review* ini heterogen, 9 artikel menggunakan kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada penelitiannya. Hasil dari artikel-artikel terpilih menggunakan intervensi tunggal dan kombinasi, terdapat 2 artikel memilih mengurangi kecemasan dengan menggunakan latihan autogenik, 1 artikel menggunakan *virtual reality* dan *mindfulness training program* 5 artikel menggunakan terapi musik, 3 artikel menggunakan relaksasi otot progresif dan terapi otot progresif. Sebelum melakukan intervensi, pasien akan dilakukan pengkajian untuk mengukur tingkat kecemasan yang dirasakan oleh pasien. Analisis terhadap 11 artikel tersebut menjelaskan bahwa terapi non farmakologis dapat mengurangi kecemasan pada pasien kanker dengan mekanisme memberikan ketenangan dan distraksi (Tabel 1).

Tabel 1. Terapi non farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada pasien kanker

Jenis Terapi	Efektifitas	Mekanisme dalam mengurangi kecemasan
Latihan Autogenik ⁽⁷⁾	Meningkatkan <i>self-efficacy</i> dan kinerja, menurunkan kecemasan.	Melibatkan relaksasi mental mendalam dan dianggap sebagai teknik dalam bidang meditasi.
Latihan Autogenik ⁽⁸⁾	Meringankan kecemasan dan nyeri pada pasien dengan kanker payudara.	Mengalihkan pikiran dengan minset positif untuk dapat mereleksasikan pasien.
<i>Virtual reality</i> dan terapi musik ⁽⁹⁾	Mengurangi kecemasan dan meningkatkan <i>mood</i> pada kanker payudara pasien selama kemoterapi.	Melibatkan berbagai indera secara bersamaan, oleh memberikan rangsangan sintesis, seperti citra visual, suara spasial, dan terkadang umpan balik taktil dan penciuman. Terapi ini dapat mengisolasi pasien secara visual dari lingkungan medis dan membantu mereka untuk fokus pada rangsangan yang menyenangkan, mengurangi emosi negatif dianggap mempengaruhi pengobatan.
Terapi video musik relaksasi ⁽¹⁰⁾	Mengurangi nyeri dan kecemasan pada pasien wanita dengan kanker ginekologi.	Merileksasikan cemas dengan menurunkan denyut nadi.

Jenis Terapi	Efektifitas	Mekanisme dalam mengurangi kecemasan
Terapi Musik ⁽¹¹⁾	Menormalkan tanda-tanda vital dan menurunkan tingkat kecemasan pada saat pasien menjalani kemoterapi.	Musik memberikan ketenangan dan membuat tubuh menjadi lebih rileks serta musik menjadi hiburan dari kebosanan dan ketegangan selama menjalani kemoterapi.
Terapi Musik ⁽¹²⁾	Menurunkan kecemasan pada pasien kanker yang sedang menjalani terapi radiasi.	Meningkatkan faktor kenyamanan dan menurunkan tekanan emosional, mengalihkan persepsi traumatis dari pengangkatan diagnosis kanker.
Suara <i>monochord</i> dan rekalsasi otot progresif ⁽¹³⁾	Mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi.	Meningkatkan keadaan positif psikologis dan kesejahteraan fisik.
<i>Guided Imagery</i> ⁽¹⁴⁾	Mengurangi kecemasan, depresi, dan efek samping kemoterapi.	<i>Guided Imagery</i> membantu mengalihkan perhatian mereka penyakit, efek samping yang terkait, pikiran negatif, dan emosi, dan sebaliknya memfokuskan pikiran pada hal-hal yang menyenangkan.
Relaksasi Otot Progresif dan <i>Guided Imagery</i> ⁽¹⁵⁾	Mengurangi Kecemasan pada Kanker Payudara dan Prostat yang menjalani kemoterapi	Mekanisme intervensi perilaku kognitif dapat memodifikasi atau mengganggu stres respons terhadap rangsangan eksternal masih belum diketahui secara pasti.
Relaksasi dan <i>Guided Imagery</i> ⁽¹⁶⁾	Mencegah gejala depresi pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.	Terapi pencitraan terbimbing melibatkan penggunaan imajinasi untuk menciptakan pengalaman dan pencapaian sensorik.
<i>Mindfulness training program</i> ⁽¹⁷⁾	Meningkatkan keadaan relaksasi dan emosi positif	Membantu menciptakan persepsi seseorang tentang kesejahteraan dan peningkatan kualitas hidup seseorang.

PEMBAHASAN

Kanker merupakan keganasan akibat kegagalan koordinasi fungsi gen. Berbagai contoh pengobatan farmakologi pada pasien kanker antara lain adalah tamoxifen. Tamoxifen merupakan terapi *adjuvant* hormonal. Tamoxifen dilakukan untuk mengurangi efek dari kontralateral namun memiliki efek estrogenik yang diuntungkan pada sistem kardiovaskular dan kepada tulang. Pengobatan lainnya pada pengendalian sistemik dan lokal mencakup radioterapi, bedah dan kemoterapi.⁽⁸⁾

Kemoterapi adalah pengobatan kanker utama dengan menggunakan obat-obat sitotoksik/anti kanker yang bersifat sistemik, berarti obat didistribusikan ke seluruh tubuh dan dapat mencapai sel kanker yang telah menyebar jauh atau metastase ke tempat lain. Tujuan kemoterapi adalah untuk mengobati atau memperlambat pertumbuhan kanker atau mengurangi gejalanya. Efek samping dari kemoterapi meliputi, anemia, trombositopenia, leucopenia, mual dan muntah, alopecia (rambut rontok), stomatitis, reaksi alergi, neurotoksik, dan ekstrasvasi (keluarnya obat vesikan atau iritan ke jaringan subkutan yang berakibat timbulnya rasa nyeri, nekrosis jaringan, dan ulserasi jaringan). Efek samping ini dapat berakibat berkurangnya kepatuhan terhadap perawatan. Oleh karena itu, pengembangan intervensi yang dapat meningkatkan toleransi pengobatan diperlukan untuk meningkatkan baik kualitas hidup pasien dan peluang pemulihan.⁽¹⁸⁾

Tatalaksana nonfarmakologi pada pasien kanker untuk mengurangi cemas dan nyeri antara lain *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS), fisioterapi, akupunktur, terapi relaksasi, terapi spiritual, psikososial dan kultural serta berbagai jenis psikoterapi. Berbagai macam terapi ini dapat mengurangi emosi negatif, mampu mengurangi gejala psikis dan somatik, depresi atau ansietas yang dapat memperlambat proses penyembuhan pada pasien yang menjalani kemoterapi.⁽⁴⁾

Terapi autogenik melibatkan relaksasi mental yang mendalam dan dianggap sebagai teknik dalam bidang meditasi. Terapi autogenik adalah jenis psikoterapi yang didasarkan pada sugesti otomatis. Ini telah digunakan sebagai teknik untuk mengurangi insomnia, mengurangi kecemasan setelah prosedur medis dan mengurangi stres pada pasien dengan kondisi medis kronis. Terapi autogenik juga didefinisikan secara operasional untuk mencakup parameter tradisional dan klinis dengan pendekatan menggunakan teknik relaksasi spesifik dan jelas yang melibatkan relaksasi otot yang diinduksi.⁽⁷⁾

Perawatan kanker dalam waktu lama dapat menimbulkan dampak psikologis selama perawatan yang berdampak pada penurunan imunitas. Terapi musik dapat dipilih sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi efek tersebut. Terapi musik dapat dilakukan di mana dan kapan saja karena tidak memerlukan intervensi khusus oleh spesialis. Pasien dapat mempraktikkannya sendiri⁽⁸⁾ Musik adalah media yang kuat dan efektif yang dapat membantu mengurangi kecemasan, rasa sakit, dan stres. Mendengarkan musik dapat meningkatkan keadaan psikologis pasien dan mempromosikan kesejahteraan fisik mereka dalam konteks onkologis, termasuk perawatan paliatif. Beberapa penelitian menunjukkan efek positif musik dalam meringankan kecemasan, mengurangi mual dan muntah dan mendorong relaksasi pasien dengan kemoterapi.⁽¹²⁾

Intervensi *virtual reality* dikombinasikan dengan terapi musik dapat menurunkan kelelahan pasien kanker dewasa. Melihat dan mendengarkan music menjadi lebih tenang dengan penurunan denyut nadi selama prosedur invasif atau stress. Sehingga video relaksasi musik maupun *virtual reality* dapat diintegrasikan sebagai salah satu opsi untuk asuhan keperawatan pada yang yang menjalani pengobatan kemoterapi kanker ginekologi. Terapi musik kombinasi juga dapat menurunkan prevalensi kecemasan pasien yang cukup parah untuk memperbaiki persepsi pasien tentang penyakitnya dan meningkatkan kenyamanan, menurunkan tekanan emosional dan traumatis dari pengangkatan diagnosis.⁽⁹⁾

Intervensi *guided imagery* pada kecemasan, depresi dan efek samping lain yang terkait pengobatan kemoterapi pada pasien kanker menunjukkan bahwa mendengarkan *guided imagery* file audio selama 20 menit setiap hari selama tujuh hari dapat secara signifikan mengurangi kecemasan, depresi, dan efek samping lain yang terkait kemoterapi (seperti nyeri, susah tidur, nafsu makan, mual, kelelahan). Hasil penelitian ini menambah pengetahuan tentang *guided imagery* sebagai salah satu terapi non farmakologi yang efektif. Kanker mengubah status mental, pengalaman psikologis pasien dengan efek seperti insomnia, mual, kurang nafsu makan, dan rasa sakit neuropati. *Guided imagery* dapat membantu mengontrol fisiologis dan efek psikologis dengan meningkatkan status mental. *Guided imagery* membantu pasien dengan mengalihkan perhatian terkait penyakit, efek samping yang, pikiran negatif, dan emosi, dan sebaliknya memfokuskan pikiran pada hal-hal yang

menyenangkan. Imajinasi yang menyenangkan dapat menurunkan kecemasan dan efek samping dari perawatan, selama *guided imagery* dilakukan pasien memiliki keterbatasan waktu untuk memikirkan pikiran negatif.⁽¹⁴⁻¹⁶⁾

Relaksasi otot progresif dalam beberapa tahun terakhir telah menjadi tren yang populer terutama di antara pasien kanker. Tren ini sejalan dengan pemikiran saat ini berdasarkan pada koneksi pikiran dan tubuh sebagai teknik perilaku kognitif yang digunakan dalam banyak pengaturan terapi. Relaksasi otot progresif mengurangi responsifitas simpatik sistem saraf (respon *fight or flight*) mengurangi tingkat stress, menurunkan tingkat stres dan meningkatkan fungsi sistem kekebalan yang lebih baik, menurunkan rasa sakit dan penurunan kecemasan. Relaksasi otot progresif melibatkan penggunaan imajinasi untuk menciptakan pengalaman dan pencapaian sensorik dengan tujuan klinis, yang dapat spesifik, seperti mengurangi denyut jantung, meningkatkan fungsi kekebalan tubuh atau mengurangi rasa sakit atau stres, atau tujuan umum yang berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan fisik dan mental, sering dikombinasikan dengan *guided imagery*.⁽¹⁹⁾

Penelitian-penelitian yang telah dijabarkan membuktikan bahwa banyak terapi non farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada pasien kanker dengan kemoterapi dengan berbagai manfaat. Intervensi terapi non farmakologi baik diaplikasikan karena murah, mudah dan dapat diterapkan secara mandiri.

KESIMPULAN

Terapi non farmakologis memiliki manfaat yang signifikan untuk mengurangi berbagai macam efek samping dari kemoterapi meliputi, anemia, trombositopenia, leucopenia, mual, muntah, alopesia, stomatitis, reaksi alergi, neurotoksik, dan ekstrasvasi. Berbagai intervensi seperti musik, latihan autogenik, *mindfulness program*, *virtual reality*, *guided imagery* dan latihan otot progresif dipandang perlu untuk diterapkan di Indonesia. Namun, perlu persiapan matang terutama edukasi untuk latihan mandiri kepada setiap pasien yang menjalani terapi ini. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah dapat melihat efektifitas dan manfaat dari pengobatan tradisional terutama yang berasal dari Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Cancer Council Australia. Understanding Chemotherapy. 2016;2-5.
2. Büsing, Arndt Janko, Annina Baumann, Klaus Hvidt, Niels Christian Kopf A. Spiritual needs among patients with chronic pain diseases and cancer living in a secular society. *Pain Med (United States)*. 2013.
3. Adamsen L, Stage M, Laursen J, Rørth M, Quist M. Exercise and relaxation intervention for patients with advanced lung cancer: A qualitative feasibility study. *Scand J Med Sci Sport*. 2012.
4. Holland JC, Alici Y. Management of distress in cancer patients. *Journal of Supportive Oncology*. 2010.
5. Stuart, Sundeen. Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC; 2013.
6. Lubis NL, Othman MH Bin. Dampak Intervensi Kelompok Cognitive Behavioral Therapy dan Kelompok Dukungan Sosial dan Sikap Menghargai Diri Sendiri pada Kalangan Penderita Kanker Payudara. *Makara Kesehatan*. 2011.
7. Holland B, Gosselin K, Mulcahy A. The effect of autogenic training on self-efficacy, anxiety, and performance on nursing student simulation. *Nurs Educ Perspect*. 2017;38(2):87-9.
8. Minowa Chika, Kikuy K. Effects of Autogenic Training on Perioperative Anxiety and Pain in Breast Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial. *Journal of thermal analysis*. 2013.
9. Chirico A, Maiorano P, Indovina P, Milanese C, Giordano GG, Alivernini F, et al. Virtual reality and music therapy as distraction interventions to alleviate anxiety and improve mood states in breast cancer patients during chemotherapy. *J Cell Physiol*. 2020;235(6):5353-62.
10. Chu-Hui-Lin Chi G, Young A, McFarlane J, Watson M, Coleman RL, Eifel PJ, et al. Effects of music relaxation video on pain and anxiety for women with gynaecological cancer receiving intracavitary brachytherapy: a randomised controlled trial. *J Res Nurs*. 2015;20(2):129-44.
11. Trial C, Topcu T, Demiray A, Esbah O, Kececi H. Effects Of Music Listening During Chemotherapy On Vital Signs And Anxiety Levels: A Randomized. 2020;462-76.
12. Rossetti A, Chadha M, Torres BN, Lee JK, Hylton D, Loewy J V., et al. The Impact of Music Therapy on Anxiety in Cancer Patients Undergoing Simulation for Radiation Therapy. *Int J Radiat Oncol Biol Phys*. 2017;99(1):103-10.
13. Lee EJ, Bhattacharya J, Sohn C, Verres R. Monochord sounds and progressive muscle relaxation reduce anxiety and improve relaxation during chemotherapy: A pilot EEG study. *Complement Ther Med*. 2012;20(6):409-16.
14. Mahdizadeh MJ, Tirgari B, Salimeh O, Rasht R, Bahaadinbeigy K. Guided Imagery. 2019;23(5):87-92.
15. Charalambous A, Giannakopoulou M, Bozas E, Paikousis L. A Randomized Controlled Trial for the Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery as Anxiety Reducing Interventions in Breast and Prostate Cancer Patients Undergoing Chemotherapy. *Evidence-based Complement Altern Med*. 2015;2015.
16. Nicolussi AC, Sawada NO, Mara F, Cardozo C, Paula JM De. Relaxation With Guided Imagery And Depression In Patients With Cancer Undergoing Chemotherapy. 2016;21(4):1-10.
17. Amutio A, Martínez-Taboada C, Hermosilla D, Delgado LC. Enhancing relaxation states and positive emotions in physicians through a mindfulness training program: A one-year study. *Psychol Heal Med*. 2015;20(6):720-31.
18. Rasjidi Imam. Manual Pra Kanker Serviks. Jakarta: Sagung Seto; 2010.
19. Kasi E, Triharini M, Kusumaningrum T. Progressive Muscle Relaxation Menurunkan Frekuensi Nyeri Pada Penderita Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi di Posa RSUD Dr. Soetomo Surabaya. *Crit Med Surg Nurs J*. 2019;3(2):15-9.

Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Kanker dengan Kemoterapi

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.its.ac.id Internet Source	2%
2	r2kn.litbang.kemkes.go.id Internet Source	2%
3	etd.umy.ac.id Internet Source	1%
4	cipyelisa.blogspot.com Internet Source	1%
5	jurnal.ar-raniry.ac.id Internet Source	1%
6	reproduksis14b.blogspot.com Internet Source	1%
7	Silvia Nuruddani. "Pengalaman Keluarga Sebagai Caregiver Pasien Skizofrenia : Systematic Review", Jurnal Kesehatan, 2021 Publication	1%
8	Mokh. Sujarwadi, Ida Zuhroidah, Mukhammad Toha, Nurul Huda. "Pemberdayaan Guru	1%

Pembina PMR dan Santri Melalui Pelatihan
Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)",
JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA
MASYARAKAT (PKM), 2021

Publication

9	event.ners.unair.ac.id Internet Source	1 %
10	repository.akperkyjogja.ac.id Internet Source	1 %
11	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	1 %
12	www.researchgate.net Internet Source	1 %
13	Bayu saputra, Yani Sofiani, Diana Irawati. "The effect bibliotherapy on depression and anxiety level of breast cancer patient at Arifin Achmad Regional General Hospital of Riau Province", Jurnal Kesehatan Komunitas, 2019 Publication	1 %
14	eprints.undip.ac.id Internet Source	1 %
15	repository.trisakti.ac.id Internet Source	<1 %
16	download.garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	<1 %

id.scribd.com

Exclude quotes Off

Exclude matches < 10 words

Exclude bibliography On