



EFEKTIVITAS TERAPI SELF HEALING BERBASIS VIRTUAL REALITY TERHADAP NYERI POST OPERASI PASIEN KANKER PAYUDARA DI RS M. DJAMIL PADANG

Lola Despitasi¹, Fitria Alisa², Lidya³

^{1,2}. Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan dan Sains Universitas Mercubaktijaya

³. RS M. Djamil Padang

loladespitasi1986@gmail.com

Abstrak

Penyebab terbesar kematian akibat kanker setiap tahunnya antara lain disebabkan oleh kanker payudara. Penatalaksanaan pada pasien kanker salah satunya dengan pembedahan. Permasalahan yang ditimbulkan setelah post operasi pada pasien kanker adalah nyeri post operasi. Terapi *self healing* merupakan salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi nyeri post operasi pada pasien kanker payudara. Pendekatan model terapi *self healing* melalui *virtual reality* memungkinkan pasien untuk merasakan imajinasi dalam lingkungan tiga dimensi yang memungkinkan penyampaian ransangan sensorik melalui layar yang dipasang di kepala dan perangkat khusus. Pendekatan ini dapat membantu pasien dalam menurunkan nyeri post operasi pada pasien. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas terapi *self healing* berbasis *virtual reality* terhadap skala nyeri post operasi pasien kanker payudara. Jenis penelitian ini *quasi eksperiment* dengan desain *one group pre-test and post-test design*. Sampel pada penelitian ini adalah pasien post operasi kanker payudara sebanyak 20 orang responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil diolah dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil analisis menunjukkan nilai *p value* = 0,000 (< 0,05), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi *self healing* berbasis *virtual reality*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi *Self Healing* berbasis *virtual reality* efektif dalam menurunkan nyeri post operasi pasien kanker payudara. Diharapkan intervensi ini dapat menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan perawat dalam menurunkan nyeri pada pasien post operasi kanker payudara.

Kata Kunci: Kanker Payudara; Nyeri; Terapi Non Farmakologi; *Self Healing*, *Virtual Reality Post Operasi*

Abstract

Breast cancer is the leading cause of cancer deaths each year. One treatment for cancer patients is surgery. Postoperative pain is a common problem in cancer patients. Self-healing therapy is a non-pharmacological therapy for managing postoperative pain in breast cancer patients. The self-healing therapy approach through virtual reality allows patients to experience a three-dimensional environment, allowing for the delivery of sensory stimuli through a head-mounted display and specialized devices. This approach can help reduce postoperative pain. The purpose of this study was to determine the effectiveness of virtual reality-based self-healing therapy on the postoperative pain scale of breast cancer patients. This type of research is a quasi-experimental study with a one-group pre-test and post-test design. The sample in this study were 20 post-breast cancer surgery patients with a sampling technique using purposive sampling. The results were processed using the Wilcoxon test. The analysis results showed a *p-value* = 0.000 (<0.05), which means there was a significant difference between pain scores before and after being given virtual reality-based self-healing therapy. Thus, it can be concluded that virtual reality-based self-healing therapy is effective in reducing post-operative pain in breast cancer patients. It is hoped that this intervention can be an alternative non-pharmacological therapy that can be applied by nurses to reduce pain in post-breast cancer surgery patients.

Keywords: Breast Cancer; pain; Non Pharmacology Therapy; *Self Healing*, *Virtual Reality Post Operasi*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

* Lola Despitasi :

Address : Universitas Mercubaktijaya

Email : loladespitasi1986@gmail.com

Phone : 081267325526

PENDAHULUAN

Kanker merupakan salah satu penyakit yang menjadi masalah global karena insidennya yang terus meningkat dengan cepat dan telah menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia. Penyebab terbesar kematian akibat kanker setiap tahunnya antara lain disebabkan oleh kanker payudara (Gunawan et al., 2020). Kanker payudara menempati urutan pertama terkait jumlah kanker terbanyak di Indonesia serta menjadi salah satu penyumbang kematian pertama akibat kanker. Data Globocan tahun 2020, jumlah kasus baru kanker payudara mencapai 68.858 kasus (16,6%) dari total 396.914 kasus baru kanker di Indonesia. Sementara itu, untuk jumlah kematiannya mencapai lebih dari 22 ribu jiwa kasus (Yanti, 2022).

Pembedahan merupakan salah satu penatalaksanaan dari kanker payudara. Proporsi jenis tatalaksana kanker pada penduduk semua umur yang terdiagnosis kanker oleh dokter dilakukan pembedahan sebesar 61,8 %. Tindakan operasi yang dilakukan akan menimbulkan permasalahan baru yaitu nyeri pasca operasi. Nyeri pasca operasi muncul sebagai gejala lanjutan post operasi pasien kanker payudara. Nyeri yang timbul dapat mengganggu rasa nyaman pasien akibat dari kerusakan jaringan pasca operasi (Putri, 2024).

Nyeri memiliki efek negatif pada pengobatan pasien kanker, menghambat proses penyembuhan pasien, mempanjang lama rawat inap, dan berdampak buruk pada kualitas hidup pasien kanker (Amelia Weny, Despitarsi Lola, Alisa Fitria, Sastra Lenni, 2022). Penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri adalah dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu tindakan nonfarmakologi sederhana yang dapat dilakukan adalah distraksi. Distraksi efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien kanker (Sawiji, Kasiffah Kamelia, 2022).

Tatalaksana nonfarmakologi pada pasien kanker untuk mengurangi nyeri antara lain meliputi terapi musik, latihan autogenik, minfullnes program, *virtual reality*, distraksi, terapi relaksasi, *guided imagery* dan latihan otot progresif. Terapi non farmakologis berfungsi untuk mengurangi nyeri pada pasien kanker dengan kemoterapi dan mengurangi berbagai macam efek samping (Hermanto et al., 2020)

Self healing terapi merupakan salah satu terapi distraksi untuk mengurangi nyeri *Self healing* adalah suatu istilah yang dalam tindakanya berprinsip bahwa sebenarnya seseorang dapat memperbaiki dan mengobati tubuhnya sendiri secara ilmiah melalui cara-cara tertentu (Ardianty, 2018).

Dalam praktiknya *self healing* merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu

secara alamiah (Shamini Jain a, Eileen McKusick b, Lorna Ciccone a, Meredith Sprengel c, 2023). Mekanisme *self healing* dapat mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, stress, dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh (Utami, 2021). *Self healing* dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan imagery atau membayangkan (Rahmanti, 2021).

Banyak penelitian telah menyarankan efek pengobatan yang besar untuk terapi berbasis virtual untuk nyeri. Pengobatan penyembuhan suara yang diberikan secara virtual untuk mengurangi nyeri bagi individu (Widyastuti et al., 2022). Penggunaan VR untuk nyeri pada pasien kanker yang menerima perawatan paliatif menunjukan hasil bahwa intensitas nyeri kanker berkurang setelah menggunakan VR (Putri, 2024). Ada beberapa bentuk pemberian terapi dengan VR yaitu dengan pemberian VR dengan video HMD dengan tampilan 2 dimensi 120° seperti video alam dengan pemandangan alam dan hewan, menggunakan suara alam yang dipadukan dengan musik latar klasik, yang dikembangkan untuk tujuan perawatan kesehatan, pemberian VR dengan video HMD dengan tampilan 3 dimensi 360° termasuk rekaman video alam dan pengalaman meditasi menggunakan suara alam yang dipadukan dengan musik yang dikembangkan untuk tujuan perawatan kesehatan dan pemberian VR dengan video HMD dengan tampilan 3 dimensi 360° seperti dokumenter alam, lingkungan virtual, meditasi terpandu yang sepenuhnya imersif dan interaktif (Elisabeth J Lier 1, 2024).

Penelitian terdahulu yang sudah dilakukan tentang pengaruh *self healing* terhadap penurunan skala nyeri pasien post op nyeri didapatkan hasil menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara *self healing* dengan skala nyeri pada pasien post op (Ahmad Redho, Yani Sofiani (2019). Penelitian *self healing* berbasis *virtual reality* terhadap skala nyeri post operasi pasien kanker payudara belum pernah diteliti sebelumnya, Pendekatan model terapi *self healing* melalui *virtual reality* memungkinkan pasien untuk merasakan kehadiran imajinasi dalam lingkungan tiga dimensi. Pendekatan ini dapat membantu pasien dalam menurunkan skala nyeri post operasi. Belum banyak penelitian yang dilakukan dengan pendekatan *virtual reality* Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi untuk menurunkan skala nyeri post operasi pasien kanker payudara sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas rumusan masalah penelitian untuk mengetahui efektifitas terapi *self healing* berbasis *virtual reality* terhadap skala nyeri post operasi pasien kanker payudara

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design*. Penelitian ini sudah mendapatkan izin kelaikan etik (*Ethical Clearance*) dari Komisi Etik RS M. Djamil Padang dengan nomor Penelitian DP.04.03/D.XVI.10.1/304/2025. Penelitian ini dilakukan di Ruang Bedah RS M. Djamil Padang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli - September 2025.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan. Kriteria inklusi penelitian ini adalah: pasien yang bersedia menjadi responden, composmentis, pasien dapat berkomunikasi dengan baik dan pasien yang mengalami nyeri post operasi dengan skala nyeri ringan-sedang (1-6) dan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah responden yang dalam keadaan tidak sadar, gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, dan tidak kooperatif. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang.

Intervensi yang diberikan berupa terapi *self healing* berbasis *virtual reality* yang diberikan kepada pasien dengan pasien post operasi kanker payudara yang mengalami nyeri. Terapi ini dengan menggunakan pemberian VR dengan video HMD dengan tampilan 3 dimensi 360° termasuk rekaman video alam dan pengalaman meditasi menggunakan suara alam yang dipadukan dengan musik yang dikembangkan untuk tujuan perawatan kesehatan yang dilakukan selama 5-10 menit selama 3 hari yang setiap selesai intervensi peneliti mengukur nyeri pasien. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur nyeri pasien. Terapi dilakukan setelah mendapatkan informed consent dari pasien dan semua kerahasiaan data responden di jaga pada penelitian ini. Teknik analisa data dilakukan secara komputerisasi. Uji jormalitas data dengan menggunakan *Shapiro Wilk* didapatkan data kelompok ekperimen tidak terdistribusi normal ($p\text{ value} < 0,005$), analisa data dilanjutkan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Mengetahui rerata skor nyeri pasien post operasi kanker payudara sebelum dan sesudah di berikan terapi *self healing* berbasis *virtual reality* di RS M. Djamil Padang

Tabel 1. Rerata Skor Nyeri Pasien Post Operasi Kanker Payudara Sebelum dan Sesudah di Berikan Terapi *Self Healing* Berbasis *Virtual Reality* Di RS M. Djamil Padang

Skor Nyeri	n	Median	SE	Min	Max
Sebelum Intervensi	20	5,00	0,172	4	6
Sesudah Intervensi		3,00	0,198	1	4

Pada table 1 dapat dilihat nyeri post operasi kanker payudara sebelum diberikan terapi *self healing* berbasis *virtual reality* berada pada rentang nilai minimal 4 dan maksimal 6 atau dikategorikan dengan nyeri sedang dan nyeri sesudah dilakukan terapi *self healing* berbasis *virtual reality* berada pada rentang nilai minimal 1 dan maksimal 4 . Ini menunjukkan ada penurunan nyeri post operasi kanker payudara setelah di berikan terapi *self healing* berbasis *virtual reality*. Nyeri post operasi kanker payudara biasanya cukup tinggi akibat trauma pembedahan, jaringan yang rusak, dan faktor psikologis (cemas, takut, stress). Rasa nyeri ini jika tidak ditangani dapat mengganggu proses pemulihan, kualitas tidur, mobilisasi, hingga kualitas hidup pasien.

Penurunan nyeri post operasi kanker payudara setelah diberikan terapi *self healing* berbasis *virtual reality* menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam mengurangi intensitas nyeri. *Virtual reality* bekerja melalui mekanisme distraksi, yaitu mengalihkan fokus pasien dari rasa nyeri menuju pengalaman visual dan audio yang menenangkan. Hal ini sejalan dengan teori *gate control* yang menyatakan bahwa rangsangan non-nociceptif (seperti relaksasi dan distraksi) dapat menutup gerbang impuls nyeri sehingga persepsi nyeri berkurang (Widyastuti et al., 2022). Terapi *self healing* berbasis VR terbukti menurunkan intensitas nyeri post operasi, sehingga dapat digunakan sebagai *intervensi tambahan* untuk mengurangi ketergantungan pasien terhadap analgesik farmakologis.

2. Perbedaan skor nyeri pasien post operasi kanker payudara sebelum dan sesudah di berikan terapi *self healing* berbasis *virtual reality* di RS M. Djamil Padang

Tabel 2. Perbedaan skor nyeri pasien post operasi kanker payudara sebelum dan sesudah di berikan terapi *self healing* berbasis *virtual reality* di RS M. Djamil Padang

Kelompok	Median (Minimum-Maksimum)	Mean-Rank	P value
Sebelum intervensi	5,00 (4-6)	10,50	0,000
Sesudah intervensi	3,00 (1-4)		

Berdasarkan hasil penelitian pada table 2 dapat dilihat, bahwa nilai median skor nyeri post operasi pasien kanker payudara sebelum intervensi adalah 5 dan sesudah intervensi terapi *self healing* berbasis *virtual reality* adalah 3. Hasil uji statistic dilakukan dengan menggunakan *uji wilcoxon* didapatkan nilai *p value* = 0,000 dimana dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan antara rerata skor nyeri sebelum dan sesudah di berikan intervensi terapi *self healing* berbasis *virtual reality* pada pasien post operasi kanker payudara di RSUP Dr. M Djamil Padang. Hal ini membuktikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat nyeri.

Penurunan nyeri ini dapat dijelaskan melalui mekanisme distraksi yang dihasilkan oleh penggunaan VR. Teknologi VR menciptakan pengalaman imersif yang mengalihkan perhatian pasien dari sensasi nyeri ke rangsangan visual dan audio yang lebih menyenangkan. Mekanisme ini sejalan dengan teori *gate control*, yang menjelaskan bahwa persepsi nyeri dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan kognitif. Ketika perhatian pasien terfokus pada stimulus non-noksisus, maka transmisi impuls nyeri menuju otak dapat dihambat (Ding, 2020).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh (Mohammad, 2019) melaporkan bahwa penggunaan VR sebagai teknik distraksi secara signifikan menurunkan nyeri dan kecemasan pada pasien kanker payudara dibandingkan dengan terapi farmakologis saja. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Li, 2024) juga menemukan bahwa VR dapat menurunkan persepsi nyeri dan emosi negatif pada pasien kanker payudara. Hal ini diperkuat oleh penelitian Ibrahim et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pasien pasca operasi payudara yang mendapatkan terapi VR mengalami penurunan nyeri, peningkatan fungsi fisik, serta berkurangnya kecemasan dibanding kelompok kontrol.

Selain itu, meta-analisis oleh (Wu, 2023) menegaskan bahwa VR tidak hanya efektif dalam menurunkan nyeri, tetapi juga berkontribusi pada penurunan kecemasan, depresi, dan distress, serta meningkatkan kualitas hidup pasien kanker secara umum. Hasil penelitian ini konsisten dengan literatur yang ada, baik pada level studi klinis maupun meta-analisis, yang sama-sama menunjukkan efektivitas VR sebagai intervensi non farmakologis untuk mengurangi nyeri pasca operasi.

Penelitian terdahulu yang sudah dilakukan oleh Ahmad Redho, Yani Sofiani (2019) tentang pengaruh *self healing* terhadap penurunan skala nyeri pasien post op nyeri didapatkan hasil menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara *self healing* dengan skala nyeri pada pasien post op. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Masfuri, (2023) menunjukkan bahwa terdapat 1.012 artikel dengan 6 artikel sesuai kriteria

inklusi yang mengidentifikasi efektivitas Virtual Reality (VR) dalam penurunan nyeri, kecemasan, tanda-tanda vital, pengalaman, tingkat kepuasan, dan efek samping yang ditimbulkan.

Self healing adalah proses penyembuhan diri secara fisik, mental, emosional, maupun spiritual tanpa bantuan obat-obatan. Proses ini dilakukan dengan cara mengungkapkan perasaan dan emosi yang terpendam didalam diri. Self healing atau penyembuhan diri didefinisikan sebagai proses penyembuhan dari kesehatan yang buruk, biasanya terkait dengan kesehatan emosional, tapi self healing juga terkait dengan kesehatan fisik yang menyertainya (perlu diingat jika kesehatan emosional dan fisik seringkali saling terkait) (Mardiastuti, 2022).

Mekanisme *self healing* dapat menurunkan hormon stres yang secara fisik dapat mempengaruhi fungsi tubuh, mengurangi ketegangan di dalam otot memperbaiki kualitas tidur sesuai dengan relaksasi yang berguna untuk meningkatkan metabolisme dan fungsi fisiologis tubuh, mengendalikan tekanan emosional yang mungkin mempengaruhi kurang baiknya hubungan di dalam lingkungan sosial ataupun pekerjaan dan dapat melepaskan hormone endorphen sehingga menjadi relaksasi dan dapat mengurangi nyeri (Widyastuti et al., 2022).

Self healing juga dapat dicapai melalui mekanisme psikologis yang sengaja diterapkan. Pendekatan ini dapat meningkatkan kondisi psikologis dan fisik seseorang. *Self healing* dapat dicapai melalui berbagai mekanisme, termasuk relaksasi, latihan pernapasan, latihan kebugaran, citra, meditasi (Ardianty, 2017). Beberapa upaya *self healing* antara lain adalah dengan melakukan relaksasi. Relaksasi merupakan bentuk terapi dengan cara memberikan instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga dapat tercipta keadaan yang nyaman dan tenang. Relaksasi adalah bentuk terapi yang dilakukan seseorang dengan cara menutup mata dan konsentrasi sehingga dapat menciptakan perasaan yang tenang dan nyaman. Melakukan relaksasi juga memberikan efek baik yaitu dapat menurunkan kecemasan yang ada pada diri seseorang dan berganti dengan adanya efek positif yang muncul setelah melakukan terapi relaksasi tersebut. Selain menggunakan teknik relaksasi, *self healing* terapi juga bisa dilakukan dengan teknik *Guided imagery* (Widyastuti et al., 2022).

Penelitian Deo et al., (2021) tentang *Virtual reality for acute pain in outpatient hysteroscopy: a randomised controlled trial* di dapatkan virtual reality efektif dalam mengurangi nyeri dan kecemasan selama histeroskopi. Banyak penelitian telah menyarankan efek pengobatan yang besar untuk terapi berbasis virtual untuk gangguan kecemasan dan nyeri. Teknik berbasis *virtual reality* (VR) ideal untuk terapi kecemasan dan

nyeri, karena sensasi kehadiran yang dialami dalam VR memberikan kesempatan untuk merileksasikan pasien dalam lingkungan ketakutan yang disesuaikan dengan aspek spesifik dari struktur ketakutan mereka untuk mengaktifkan dan memodifikasi struktur ini (Mohammad, 2019).

Berdasarkan penelitian peneliti lakukan dengan memberikan intervensi terapi *self healing* berbasis *virtual reality* terhadap nyeri post operasi pasien kanker payudara selama 5-10 menit, pada masing-masing responden, secara statistik terjadi penurunan skor nyeri. Pemberian terapi *self healing* berbasis *virtual reality* akan terjadi pelepasan hormon endorfin yang membuat perasaan nyaman pada seseorang dan seseorang akan menjadi relaksasi dan dapat menurunkan nyeri pada seseorang. Saat otak diberikan stimulus berupa video dan suara, berbanding lurus dengan frekuensi natural sel, maka sel akan beresonansi kemudian dapat aktif memberikan sinyal ke kelenjar. Selanjutnya tubuh akan mengeluarkan hormon endorphine kondisi inilah yang akan membuat tubuh rileks dan dapat menurunkan nyeri pada pasien.

Secara klinis, penurunan median nyeri dari 5 menjadi 3 menunjukkan perubahan yang bermakna karena dapat meningkatkan kenyamanan pasien dan mempercepat proses pemulihan. Terapi *self healing* berbasis VR juga bersifat non-invasif, aman, dan mudah diterapkan, sehingga berpotensi menjadi salah satu intervensi komplementer dalam manajemen nyeri pasca operasi kanker payudara.

Keterbatasan penelitian ini adalah sampel tidak menggunakan kelompok control dan sampel berjumlah 20 orang responden karena selama penelitian tidak banyak ditemui pasien post operasi kanker payudara. Terapi *self healing* berbasis VR terbukti menurunkan intensitas nyeri post operasi, sehingga dapat digunakan sebagai *intervensi tambahan* untuk mengurangi ketergantungan pasien terhadap analgesik farmakologis. Temuan ini membuka peluang untuk penelitian lebih luas mengenai efektivitas VR dalam berbagai kondisi lain, seperti nyeri kronik, kecemasan pre-operasi, atau rehabilitasi pada pasien dan dapat juga dilakukan sebagai distraksi pada pasien yang akan menjalani kemoterapi.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor nyeri yang signifikan pada pasien pasca operasi kanker payudara sebelum dan sesudah diberikan terapi *self healing* berbasis *virtual reality* di RS M. Djamil Padang. Median skor nyeri sebelum intervensi adalah 5,00 dan menurun menjadi 3,00 setelah intervensi dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi *Self Healing* berbasis *virtual reality* efektif dalam menurunkan nyeri post operasi pasien kanker payudara. Diharapkan

intervensi ini dapat menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan perawat dalam menurunkan nyeri pada pasien post operasi kanker payudara

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kemdiktisaintek, Universitas Mercubaktijaya dan LPPM Universitas Mercubaktijaya yang telah memberikan dukungan kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan pihak RS. M. Djamil padang yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Redho, Yani Sofiani, A. W. W. (2019). Pengaruh Self Healing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1, 205–214.
- Amelia, W. dkk. (2022). Pengaruh Foot Massage terhadap Fatigue pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1), 3–6.
- Deo, N., Khan, K. S., Mak, J., Allotey, J., Gonzalez Carreras, F. J., Fusari, G., & Benn, J. (2021). Virtual reality for acute pain in outpatient hysteroscopy: a randomised controlled trial. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 128(1), 87–95. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.16377>
- Ding, X. T. (2020). Effects of virtual reality on relieving postoperative pain: A meta-analysis. *International Journal of Surgery*, 73, 94–104. <https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2019.11.018>.
- Elisabeth J Lier 1, M. L. (2024). Virtual reality for postsurgical pain management: An explorative randomized controlled study. Elsevier.
- Gunawan, R., Nuripah, G., & Nilapsari, R. (2020). Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Sebelum Menjalani Kemoterapi di RSUD Al-IHSAN. *Prosiding Kedokteran*, 6(1), 568–574.
- Hermanto, A., Sukartini, T., & Esti, Y. (2020). DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf11401> Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Kanker dengan Kemoterapi: 11(6), 334–337. <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf11401/0>
- Li, J. L. (2024). Effects of Virtual Reality Therapy for Patients With Breast Cancer. *Frontiers in Oncology*, 14, 1150062. <https://doi.org/10.3389/fonc.2024.1150062>
- Lola Despitassari, Weny Amelia, Lenni Sastra, E. (2022). The Influence Of Al-Qur'an Murro

- Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an Terhadap Stress Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di Ruang Kemoterapi Rsup Dr. M.Djamil Padang. *Jurnal Medika Udayana*.
- Masfuri, E. S. D. (2023). MANAJEMEN NYERI DISTRAKSI BERBASIS VIRTUAL REALITY (VR). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6, 1827–1835.
- Mardiastuti, aditya. (2022). *Apa itu self healing? Ini manfaat dan cara Melakukakknya*. Pena Persada.
- Mohammad, K. S. (2019). Virtual reality as a distraction technique for pain and anxiety among patients with breast cancer: A randomized control trial. *Journal of Palliative Medicine*, 22(10), 1218–1223. <https://doi.org/10.1089/jpm.2018.0630>.
- Putri, L. P. (2024). Manajemen nyeri dengan virtual reality therapy pada pasien kanker : studi kasus. .
- Rahmanti, A. &. (2021). Penerapan Self Healing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Operasi Di Rsud Ungaran. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 7(02), 135–146. .
- Sawiji, Kasiffah Kamelia, I. M. A. (2022). PENGARUH METODE SELF HEALING DENGAN TEKNIK TOUCH HEALING TERHADAP KECEM ASAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI SKRIPSI. *Jurnal Keperawatan*, 14, 79–86.
- Shamini Jain a, Eileen McKusick b, Lorna Ciccone a, Meredith Sprengel c, C. R. (2023). Sound healing reduces generalized anxiety during the pandemic: A feasibility study. *Complementary Therapies in Medicine*.
- Utami, L. S. (2021). *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19, 11 No 1(Januari), 1–8. .
- Wu, Y. Z. (2023). Effects of virtual reality-based interventions on anxiety, pain, depression, fear, distress, and quality of life in cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Pain and Symptom M*.
- Widyastuti, C., Nurrohmah, Rizki Rahmawati, M., Nadia, F., & Nurliawati, E. (2022). Self-Healing Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan. *International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2, 295–300. <https://vicon.uin-suka.ac.id/index.php/icigc/article/view/689>
- Yanti, Y. &. (2022). Manajemen Nyeri Non Farmakologi Guided Imagery Pada Pasien Post Operasi Carcinoma Mammae. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(4), 5695–5700.