

DAMAI (DIRI YANG MEMILIKI MAKNA, ARAH DAN IMPIAN): ART THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PENDERITA KANKER

**Indah Febrianti¹, Nadya Novia Rahman^{2*}, Monica Massayu Widy Wicaksana³,
Fransiska Aprilia⁴, Iin Magfirah Apriani⁵, Cici Nurfila Padila⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Psikologi, Universitas Mulawarman, Indonesia

nadyanoviarahman@unmul.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Penyakit kanker tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis, salah satunya kecemasan. Dalam konteks kegiatan ini, kecemasan dimaknai sebagai perasaan gelisah, kekhawatiran, atau keresahan yang dialami peserta terkait kondisi kesehatan mereka, dan bukan sebagai diagnosa klinis. Diperlukan upaya untuk membantu penderita mengelola kecemasan tersebut secara adaptif. *art therapy* merupakan salah satu aktivitas yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan menyalurkan emosi secara positif. Penelitian ini bertujuan menurunkan tingkat kecemasan penderita kanker melalui kegiatan *art therapy*. Mitra kegiatan adalah Rumah Singgah Kanker di wilayah setempat dengan jumlah 11 orang peserta. Kegiatan dimulai dengan sosialisasi mengenai kecemasan dan dampaknya terhadap kondisi fisik serta psikologis, kemudian dilanjutkan dengan pelatihan *art therapy* sebagai media penyaluran emosi. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan rata-rata skor kecemasan dari 11,27 pada pretest menjadi 5,00 pada posttest. Temuan ini menunjukkan bahwa *art therapy* efektif dalam menurunkan kecemasan pada penderita kanker. Kegiatan ini diharapkan dapat dilanjutkan secara mandiri sebagai sarana penyaluran emosi yang positif.

Kata Kunci: *Art Therapy; Kekhawatiran; Distres; Ekspresi Emosi; Penderita Kanker.*

Abstract: Cancer not only affects physical health, but also psychological aspects, one of which is anxiety. In the context of this activity, anxiety is defined as feelings of restlessness, worry, or unease experienced by participants regarding their health condition, and not as a clinical diagnosis. Efforts are needed to help patients manage their anxiety adaptively. Art therapy is one activity that has been proven effective in reducing anxiety and channeling emotions positively. This study aims to reduce the anxiety levels of cancer patients through art therapy activities. The activity partner is a local cancer shelter with 11 participants. The activity began with an introduction to anxiety and its impact on physical and psychological conditions, followed by art therapy training as a medium for channeling emotions. The evaluation results showed a decrease in the average anxiety score from 11.27 in the pretest to 5.00 in the posttest. These findings indicate that art therapy is effective in reducing anxiety in cancer patients. It is hoped that this activity can be continued independently as a means of positive emotional expression.

Keywords: *Art therapy; Worry; Distress; Emotional Expression; Cancer Patients.*



Article History:

Received: 15-10-2025
Revised : 21-11-2025
Accepted: 24-11-2025
Online : 05-12-2025



This is an open access article under the CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Kanker menempati posisi sebagai penyebab kematian ketiga terbesar di Indonesia. Pada tahun 2022 tercatat lebih dari 408.661 kasus baru dan hampir 242.099 kematian akibat kanker. Jenis kanker dengan prevalensi tertinggi pada perempuan adalah kanker payudara, sedangkan pada laki-laki adalah kanker paru (kemenkes.go.id). Kanker merupakan penyakit yang ditandai dengan pertumbuhan sel abnormal dan progresif akibat mutasi pada deoxyribonucleic acid (DNA), yang menyebabkan hilangnya fungsi normal pada sel (Hartini et al., 2020). Sejalan dengan hal tersebut, Hurst (dalam A'la et al., 2023) menjelaskan bahwa kanker terjadi ketika DNA sel abnormal mengalami kesalahan mutasi genetik, memproduksi sel klon dan bertumbuh dengan cepat tanpa memperhatikan regulasi pertumbuhan sel normal.

Selain berdampak fisik, pengobatan kanker seperti kemoterapi dan radiasi diketahui menimbulkan efek negatif pada aspek biologis, psikologis, maupun sosial. Kemoterapi menyebabkan perubahan kadar neurotransmitter seperti serotonin, norepinefrin, dopamin dan GABA yang memicu penurunan kemampuan berpikir, perubahan suasana hati, dan menurunnya motivasi (Mastan et al., 2024). Penelitian Goerling et al. (2023) menunjukkan bahwa pasien kanker mengalami kecemasan lebih tinggi setelah menjalani kemoterapi, yang dipicu oleh dampak psikologis penyakit, gangguan citra diri, serta reaksi terhadap pengobatan (Romas et al., 2023). Sayangnya, penanganan pasien kanker masih berfokus pada kesehatan fisik saja, dan mengabaikan kesehatan psikologi. Padahal, menurut Yaribeygi et al. (dalam Agustina et al., 2020), stres merupakan faktor pemicu yang dapat memperburuk kondisi individu karena dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh.

Kecemasan pada pasien kanker cenderung meningkat ketika menghadapi konsekuensi penyakit dan proses pengobatan yang panjang (Seputri et al., 2024). Kondisi serupa terlihat pada pasien di Rumah Singgah Kanker Kota Samarinda. Berdasarkan wawancara dengan ibu A, pengurus inti rumah singgah, diketahui bahwa sebagian besar pasien mengalami kecemasan setelah diagnosis. Kecemasan dipicu oleh kekhawatiran terhadap kondisi penyakit, persepsi bahwa kanker merupakan akhir kehidupan, keterbatasan ekonomi, serta lamanya pengobatan. Dampaknya meliputi kesulitan tidur dan penurunan motivasi menjalani aktivitas maupun terapi. Rumah singgah telah memiliki beberapa program pendampingan seperti KEPO, Ngobras, dan pelatihan kreativitas, namun belum berjalan rutin sehingga keberlanjutannya belum optimal. Oleh karena itu, pendampingan psikososial yang lebih sistematis dan berkelanjutan sangat diperlukan.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker. Penelitian Muniri et al. (2024) membuktikan bahwa *art therapy* mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kanker melalui media ekspresi seperti self-book dan aktivitas

seni lainnya. Secara lebih spesifik, *art therapy* berupa melukis di atas kanvas juga terbukti efektif mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada pasien kanker (Linnas et al., 2024). Melalui kegiatan melukis, pasien dapat mencerahkan emosi negatif seperti stres tanpa perlu menyampaikannya secara verbal (Yuniati, 2023). Selain itu, penelitian Putri et al. (2025) menemukan bahwa *art therapy* secara signifikan meningkatkan kualitas hidup anak dengan kanker, sehingga memperkuat bukti bahwa terapi seni dapat menjadi pendekatan psikososial yang penting pada populasi kanker.

Pada populasi non kanker, efektivitas *art therapy* juga telah banyak dibuktikan. Purba & Nurhayani (2025) menunjukkan bahwa *art therapy* menyediakan ruang aman bagi individu untuk mengekspresikan diri sehingga menurunkan ketegangan, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan. Dewi & Meiyutariningsih (2021) melaporkan penurunan kecemasan akademik dan personal pada remaja setelah mengikuti sesi *art therapy*. Pada orang dewasa, Tjugito et al. (2021) menemukan bahwa terapi seni membantu meningkatkan insight, memfasilitasi ekspresi emosional, dan menurunkan kecemasan. Penelitian Hidajaturrokhmah et al. (2022) juga memperlihatkan efektivitas *art therapy* dalam mengurangi kecemasan pada siswa selama pembelajaran daring. Lebih luas lagi, Hu et al. (2021) melaporkan bahwa *art therapy* efektif menangani berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, skizofrenia, autisme, depresi, dan demensia, menegaskan bahwa pendekatan ini bersifat komprehensif dan adaptif pada berbagai kelompok dan kondisi.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian ini menawarkan penerapan *art therapy* melalui aktivitas melukis sebagai media ekspresi diri bagi pasien kanker di Rumah Singgah Kanker Kota Samarinda. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu menurunkan kecemasan, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta memperkuat motivasi pasien dalam menjalani proses perawatan kanker. Selain menjadi solusi pendampingan psikososial jangka pendek, kegiatan ini juga diharapkan mendukung keberlanjutan program rumah singgah dan menjadi model intervensi yang dapat diterapkan secara rutin.

B. METODE PELAKSANAAN

Mitra kegiatan ini adalah Rumah Singgah Kanker Kota Samarinda. Rumah singgah ini didirikan oleh Komunitas Support Kanker pada tahun 2017 sebagai tempat tinggal sementara bagi pasien kanker yang sedang menjalani pengobatan di Kota Samarinda. Dari total 19 pasien yang ada, terdapat 11 pasien yang bersedia untuk mengikuti kegiatan *art therapy*.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi sosialisasi untuk memberikan pemahaman kepada pasien mengenai kecemasan dan dampaknya terhadap kondisi fisik pasien kanker, serta pelatihan *art therapy* untuk memberikan kesempatan kepada pasien menyalurkan emosi negatif

dan perasaan cemas melalui media seni. Adapun kegiatan *art therapy* dilaksanakan dalam tiga tahap meliputi:

1. Tahap Pra Kegiatan

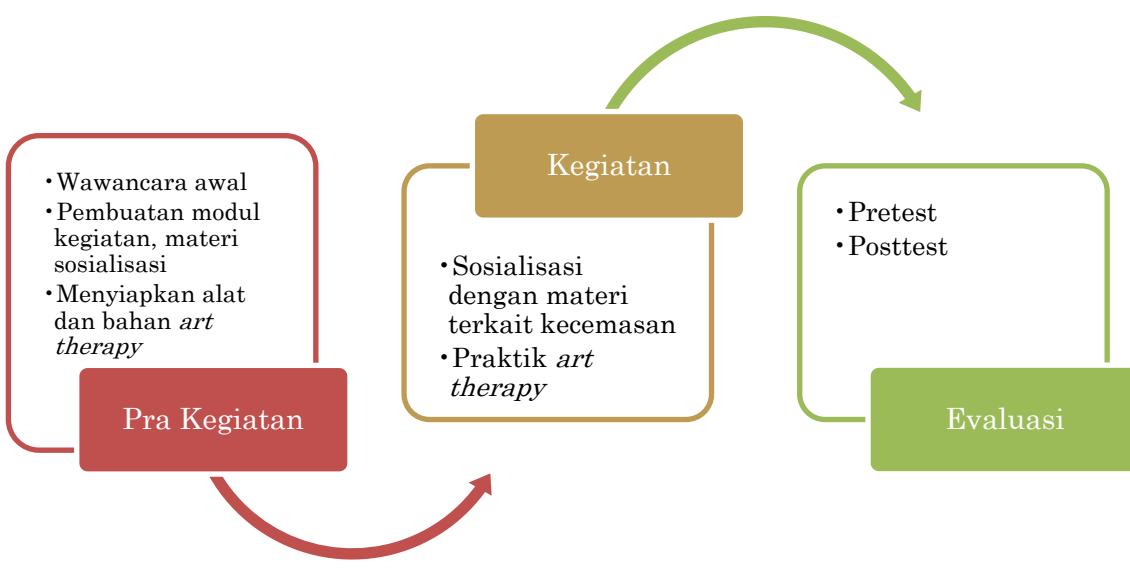
Pada tahap pra kegiatan, tim pelaksana melakukan survei lapangan untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra melalui wawancara. Selanjutnya, tim pelaksana menyusun modul kegiatan, menyiapkan materi sosialisasi dan mempersiapkan alat dan bahan untuk praktik *art therapy*.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan secara luring di rumah singgah dengan menyesuaikan kondisi fisik pasien. Kegiatan diawali dengan sosialisasi mengenai kecemasan, yang mencakup pemahaman dasar tentang kecemasan, dampaknya terhadap kesehatan pasien kanker, serta pentingnya strategi pengelolaan. Setelah itu dilanjutkan dengan pelatihan *art therapy* berupa praktik melukis di atas media pot bunga sebagai sarana penyaluran emosi negatif dan pengurangan rasa cemas.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan pemberian post-test satu minggu setelah kegiatan, yang bertujuan untuk menilai perubahan tingkat kecemasan pasien setelah mengikuti sosialisasi dan pelatihan *art therapy*. Langkah-langkah pelaksanaan dapat dilihat pada Gambar 1.



C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Pra Kegiatan

Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus Rumah Singgah, diketahui bahwa pasien mengeluhkan munculnya rasa cemas dan kekhawatiran terkait kondisi kesehatan yang dialami. Hasil diskusi menunjukkan perlunya kegiatan seni yang bersifat relaksatif untuk

membantu pasien mengelola kecemasan tersebut. Menindaklanjuti temuan ini, tim pelaksana menyusun modul kegiatan sebagai panduan dalam pelaksanaan program pengabdian. Selain itu, tim juga menyiapkan materi sosialisasi mengenai kecemasan serta perlengkapan pendukung untuk pelaksanaan *art therapy*. Media yang dipilih adalah pot bunga, mengingat banyak pasien memiliki minat pada kegiatan menanam tanaman. Oleh karena itu, tim menyediakan berbagai alat dan bahan yang diperlukan, seperti pot bunga, kuas, dan cat akrilik.

2. Tahapan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diberi judul “DAMAI (Diri yang Memiliki Makna, Arah, dan Impian): *Art therapy* sebagai Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan pada Pejuang Kanker”. Kegiatan ini berlangsung selama 1 hari dan diikuti oleh 11 orang peserta. Acara dimulai dengan pengisian *pre-test* oleh peserta yang didampingi mahasiswa untuk memperoleh gambaran awal terkait tingkat kecemasan. Setelah itu dilanjutkan dengan sesi pembukaan yang berisi penjelasan singkat mengenai tujuan kegiatan.

Tahap selanjutnya adalah sosialisasi mengenai kecemasan yang disampaikan oleh pemateri selama kurang lebih 30 menit. Adapun materi yang diberikan mencakup pengertian kecemasan, perbedaannya dengan rasa takut, dampak kecemasan terhadap kesehatan fisik pasien kanker, serta pentingnya strategi pengelolaan kecemasan. Penyampaian dilakukan secara interaktif, diselingi tanya jawab dan berbagi pengalaman peserta agar suasana lebih komunikatif.

Setelah sesi sosialisasi, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan *art therapy*, berupa praktik melukis bebas pada media pot bunga yang dipandu oleh pemateri selama 60 menit. Peserta diberikan kebebasan untuk mengekspresikan emosi melalui warna dan pola gambar. Pemateri dan mahasiswa berperan aktif mendampingi pasien di dalam kelompok kecil selama sesi *art therapy* berlangsung, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Praktek *Art therapy*

Tahap berikutnya adalah refleksi selama 45 menit, di mana peserta membagikan cerita mengenai pengalaman melukis dan makna dari hasil karya yang dihasilkan. Pemateri kemudian menyampaikan kesimpulan dengan menekankan bahwa kegiatan seni dapat menjadi sarana relaksasi sekaligus media yang efektif untuk mengurangi kecemasan, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Sesi Refleksi dan Penyampaian Pengalaman Peserta

Seluruh rangkaian kegiatan diakhiri dengan sesi penutup yang berisi apresiasi terhadap partisipasi peserta serta dorongan untuk menjadikan aktivitas seni sebagai bagian dari strategi pengelolaan kecemasan sehari-hari.

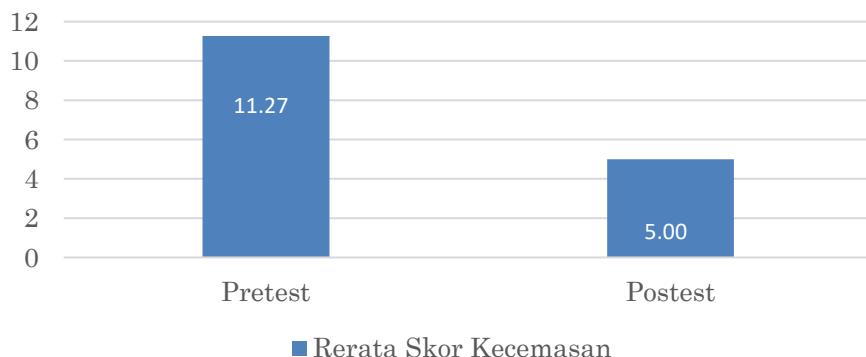
3. Tahap Evaluasi

Berikut Adalah hasil evaluasi pretest dan posttest, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	Minimum	Maksimum
Pretest	11.27	11	1.348	0.407	9	14
Posttest	5.00	11	1.183	0..357	3	7

Berdasarkan Tabel 1, skor pretest peserta berkisar antara 9 hingga 14 dengan nilai rata-rata 11.27 ($SD=1,348$). Setelah pelaksanaan kegiatan *Art therapy*, skor posttest peserta berkisar antara 3 hingga 7 dengan nilai rata-rata 5.00 ($SD=1.183$). Adapun Grafik penurunan skor kecemasan dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Grafik Penurunan Skor Kecemasan

Berdasarkan Gambar 4 di atas, Penurunan rata-rata sebesar 6,27 poin dibandingkan pretest menunjukkan adanya perubahan positif pada peserta setelah mengikuti kegiatan *art therapy*. Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jiang et al. (2020) bahwa *Art therapy* secara signifikan mampu menurunkan gejala kecemasan, depresi, dan kelelahan pada pasien kanker. Penelitian Zhou et al. (2023) juga menunjukkan bahwa *art therapy* dapat mengurangi kecemasan dan depresi pada pasien kanker, meskipun hanya berpengaruh pada gejala somatik.

Berdasarkan pengalaman pasien selama mengikuti proses *art therapy*, terapi ini mampu membantu memunculkan pemikiran yang lebih positif bahwa kanker bukanlah akhir segalanya. Sebagai contoh, salah satu pasien menggambarkan pemandangan alam, seperti laut dan hutan, kemudian menjelaskan bahwa alam terus hidup karena dijaga oleh Tuhan, sehingga yakin bahwa dirinya pun akan dijaga oleh Tuhan. Keyakinan ini menjadi sumber harapan dan kekuatan selama menghadapi penyakit. Selain itu, *art therapy* juga memberikan efek positif terhadap kualitas hidup dan mengurangi gejala yang dialami oleh pasien kanker, sehingga terapi ini dapat digunakan sebagai pengobatan pelengkap dalam penanganan pasien kanker (Jiang et al., 2020).

4. Kendala yang Dihadapi atau Masalah Lain yang Terekam

Secara umum, kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik tanpa adanya kendala yang berarti. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun, partisipasi masyarakat cukup tinggi, serta dukungan dari mitra dan perangkat lokal sangat membantu kelancaran proses pelaksanaan. Hambatan kecil yang muncul dapat segera diatasi melalui koordinasi dan komunikasi yang efektif antara tim pelaksana dan mitra, sehingga tidak mengganggu pencapaian tujuan program.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa *art therapy* dapat membantu menurunkan kecemasan pada pasien kanker. Hal ini dibuktikan perbedaan rerata skor kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan *art therapy*, yang menggambarkan penurunan kecemasan hingga sekitar 55%. Selain itu, peserta juga mampu menceritakan pengalamannya selama menjalani kegiatan *art therapy*. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi metode terapi pendukung yang berkelanjutan dan diadaptasi oleh Rumah Singgah Kanker Samarinda maupun lembaga lain untuk membantu pendampingan psikologis pejuang kanker. Pelaksanaan terapi secara berkala diharapkan dapat memperkuat kemampuan pengelolaan emosi dan menurunkan kecemasan secara lebih konsisten

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman yang telah memberikan dukungan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Serta, terimakasih kepada pengurus dan pasien Rumah Singgah Kanker Samarinda yang telah memberikan kesempatan dan kerjasama sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- A'la, M. Z., Arini, P., Wantiyah, W., Setioputro, B., & Ridla, A. Z. (2023). Perbedaan Tingkat Depresi Pasien Kanker Sebelum dan Sesudah Kemoterapi Pertama. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 4(2), 145-157.
- Agustina, L., Yuliani, B., & Bahrul, I. (2020). Psikologis Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 5(8), 52–66.
- Dewi, G. A. N. T., & Meiyutariningsih, T. (2021). Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.4263>
- Goerling, U., Hinz, A., Koch-Gromus, U., Hufeld, J. M., Esser, P., & Mehnert-Theuerkauf, A. (2023). Prevalence and severity of anxiety in cancer patients: results from a multi-center cohort study in Germany. *Journal of Cancer Research and Clinical Oncology*, 149(9), 6371–6379. <https://doi.org/10.1007/s00432-023-04600-w>
- Hartini, S., Winarsih, B. D., Galih, E., Nugroho, Z., Studi, P., & Ners, P. (2020). Peningkatan Pengetahuan Perawat Untuk Perawatan Anak Kanker. *Jurnal Pengabdian Kesehatan STIKES Cendekia Utama Kudus*, 3(2), 141–149.
- Hidajaturrokhmah, N. Y., Nurmansyah, Y., & Yudhana, A. (2022). The Effect of Drawing Art Therapy on the Anxiety Level of Students at Nurul Falah Vocational High School in Online Learning Assignments during the Covid-19 Pandemic in Geger Village, Mangaran District, Situbondo. *Journal of Global Research in Public Health*, 7(2), 83–93. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v7i2.393>
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., & Xu, J. (2021). Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. *Frontiers in Psychology*, 12(August), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>

- Jiang, X. H., Chen, X. J., Xie, Q. Q., Feng, Y. S., Chen, S., & Peng, J. S. (2020). Effects of art therapy in cancer care: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Cancer Care, 29*(5), 1–12. <https://doi.org/10.1111/ecc.13277>
- Linnas, N. H., Tazkia, A., Ahaddiah, T., Pratama, M. R., Zakariyya, F., Lestari, S., Pendidikan, U., Penelitian, A., & Kunci, K. (2024). Efektivitas Art Therapy Dalam Manajemen Stres Akademik Mahasiswa Tahap Emerging Adulthood Effectiveness Of Art Therapy In Academic Stress Management Of PendahuluanTahapan pendidikan perguruan tinggi merupakan masa peralihan dari remaja menjadi dewasa awal. *PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung, 6*(1), 13–28.
- Mastan, J. A., Rotty, L. W. A., Haroen, H., Hendratta, C., & Lasut, P. (2024). Tingkat Depresi, Cemas, dan Stres pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi. *Medical Scope Journal, 6*(2), 197–202. <https://doi.org/10.35790/msj.v6i2.53335>
- Muniri, A., Agustina, H. R., & Widiasih, R. (2024). Intervensi Self-Book Art Therapy Pada Pasien Paliatif Kanker Hati Dengan Masalah Kecemasan. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 8*(1), 83–91.
- Purba, F. R., & Nurhayani. (2025). Pengaruh Art Therapy untuk Menanggulangi Kecemasan Sosial Mahasiswa Tingkat Akhir. *Didaktika: Jurnal Kependidikan, 14*(1 Februari), 233–242.
- Putri, D., Luthfi, A., & Apriza. (2025). Pengaruh Art Therapy terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Anak dengan Kanker di Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia Pekanbaru. *JURNAL NERS, 9*, 5545–5551.
- Romas, A. N., Anggraini, N. L., & Nisa, F. U. (2023). Identifikasi Risiko Bahaya Psikososial Pada Pekerja Yang Menderita Kanker Payudara. *Journal of Industrial Innovation and Safety Engineering (JINSENG), 1*(1), 27–32. <https://doi.org/10.35718/jinseng.v1i1.754>
- Seputri, T. M., Sriyati, & Estriana. (2024). Tingkat kecemasan pasien kanker yang menjalani kemoterapi. *LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 2*(September), 744–749.
- Tjugito, B., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2021). Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Usia Emerging Adulthood Pada Masa Pandemi. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, 5*(2), 409–415. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.11354.2021>
- Yuniati, E. (2023). Penerapan Art Therapy dalam Menurunkan Masalah Psikososial pada Anak Dimasa Pandemic Covid-19 di Kabupaten Bungo. *Malahayati Nursing Journal, 5*(6), 1893–1915. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i6.9129>
- Zhou, S. S., Yu, M. H., Zhou, Z., Wang, L. W., Liu, W. W., & Dai, Q. (2023). The effects of art therapy on quality of life and psychosomatic symptoms in adults with cancer: a systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary Medicine and Therapies, 23*(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12906-023-04258-4>