

EFEKTIVITAS *VIRTUAL REALITY RELAXATION THERAPY* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN DENGAN GANGGUAN KECEMASAN DI RSUD PROF. M. YAMIN PARIAMAN

EFFECTIVENESS OF VIRTUAL REALITY-BASED RELAXATION THERAPY ON ANXIETY REDUCTION IN PATIENTS WITH ANXIETY DISORDERS IN RSUD PROF. M. YAMIN PARIAMAN

Hendro Zalmadani¹, Febria Syafyusari², Alza Syaputra⁴

^{1,2,3} STIKes Pila Sakti Pariaman

Jl. Syekh Burhanuddin no. 106, Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat, 25514

Hp : 0812374499579

Email corresponding: hendro.zalmadani@gmail.com

Naskah Masuk: 16 Mei 2026

Naskah Diterima: 02 Juni 2026

Naskah Disetujui: 15 Juni 2026

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi perilaku serta pengambilan keputusan terkait kesehatan reproduksi. Kurangnya informasi yang tepat mengenai kesehatan seksual dapat meningkatkan risiko terjadinya perilaku seksual berisiko pada remaja. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah permasalahan tersebut adalah melalui pendidikan kesehatan reproduksi dengan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan *Smart Sexual Education* dengan pendekatan *Peer Educator* terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang perilaku seksual berisiko di SMKN 2 Pariaman. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi experiment melalui pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian sebanyak 35 siswa SMKN 2 Pariaman yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap sebelum serta sesudah diberikan intervensi pendidikan kesehatan. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik sesuai distribusi data pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan pendidikan kesehatan *Smart Sexual Education* dengan pendekatan *Peer Educator*. Persentase responden dengan pengetahuan kategori baik meningkat dari 22,9% menjadi 80%, dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$. Selain itu, terjadi peningkatan sikap positif remaja dari 37,1% menjadi 85,7% dengan nilai $p\text{-value} = 0,002$. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan *Smart Sexual Education* dengan pendekatan *Peer Educator* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap remaja mengenai perilaku seksual berisiko. Pendekatan ini dapat menjadi alternatif strategi edukasi kesehatan reproduksi yang efektif di lingkungan sekolah.

Kata kunci: *Smart Sexual Education, Peer Educator, Pengetahuan, Sikap, Remaja, Perilaku Seksual Berisiko*

ABSTRACT

Adolescence is a developmental period characterized by biological, psychological, and social changes that may influence behavior and decision-making related to reproductive health. Lack of accurate information regarding sexual health may increase the risk of risky sexual behaviors among adolescents. One effort to prevent these problems is through reproductive health education using an approach that is appropriate to adolescents' characteristics. This study aimed to determine the effect of Smart Sexual Education health education using a Peer Educator approach on adolescents' knowledge and attitudes toward risky sexual behaviors at SMKN 2 Pariaman. This study employed a quantitative method with a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 35 students of SMKN 2 Pariaman selected through a purposive sampling technique. Data were collected using knowledge and attitude questionnaires administered before and after the health education intervention. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analyses

with statistical tests based on data distribution at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed an increase in adolescents' knowledge after receiving Smart Sexual Education with a Peer Educator approach. The percentage of respondents with good knowledge increased from 22.9% to 80%, with statistical analysis showing a p-value of 0.001. Furthermore, positive attitudes among adolescents increased from 37.1% to 85.7%, with a p-value of 0.002. The study concludes that Smart Sexual Education health education using a Peer Educator approach has a significant effect on improving adolescents' knowledge and changing their attitudes toward risky sexual behaviors. This approach can serve as an effective alternative strategy for reproductive health education in school settings.

Keywords: Smart Sexual Education, Peer Educator, Knowledge, Attitudes, Adolescents, Risky Sexual Behavior

PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan jiwa yang paling sering ditemukan dan menjadi salah satu penyumbang terbesar terhadap beban penyakit global. Gangguan ini ditandai dengan munculnya rasa takut, kekhawatiran berlebihan, ketegangan emosional, serta respons fisiologis yang tidak sesuai terhadap suatu kondisi tertentu. Apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat, gangguan kecemasan dapat menyebabkan gangguan fungsi sosial, penurunan produktivitas, gangguan tidur, penurunan kualitas hidup, hingga meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan mental lainnya. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa gangguan kecemasan termasuk dalam kelompok gangguan mental dengan prevalensi tinggi di dunia dan menjadi salah satu penyebab utama disabilitas akibat masalah kesehatan mental (World Health Organization, 2022).

Secara global, gangguan kecemasan menjadi salah satu gangguan mental yang paling banyak dialami oleh masyarakat. WHO memperkirakan bahwa ratusan juta individu di dunia mengalami berbagai bentuk gangguan kecemasan, seperti *generalized anxiety disorder*, *panic disorder*, *social anxiety disorder*, dan gangguan kecemasan spesifik. Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa gangguan kecemasan tidak hanya menjadi permasalahan individu, tetapi juga menjadi tantangan bagi sistem pelayanan

kesehatan dalam menyediakan intervensi yang efektif, mudah diterapkan, dan berorientasi pada kebutuhan pasien.

Di Indonesia, gangguan mental emosional yang mencakup gejala kecemasan dan depresi masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang membutuhkan perhatian. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), gangguan mental emosional pada penduduk usia ≥ 15 tahun menunjukkan angka yang cukup tinggi sehingga diperlukan upaya penguatan pelayanan kesehatan jiwa melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pelayanan kesehatan jiwa membutuhkan inovasi intervensi yang tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga mengembangkan pendekatan nonfarmakologis yang dapat membantu pasien mengelola kecemasan secara mandiri.

Pasien dengan gangguan kecemasan sering mengalami berbagai perubahan psikologis maupun fisiologis, seperti rasa takut berlebihan, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, ketegangan otot, peningkatan denyut jantung, serta perasaan kehilangan kontrol terhadap situasi yang dihadapi. Respons kecemasan yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menyebabkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis dan pelepasan hormon stres seperti kortisol serta katekolamin. Peningkatan respons stres tersebut dapat memperburuk gejala

kecemasan dan menurunkan kemampuan pasien dalam menggunakan mekanisme koping yang adaptif.

Penatalaksanaan gangguan kecemasan pada praktik klinis umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Penggunaan obat-obatan seperti ansiolitik maupun antidepresan dapat membantu mengurangi gejala kecemasan, namun membutuhkan pemantauan karena memiliki kemungkinan efek samping tertentu. Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis menjadi bagian penting dalam praktik keperawatan jiwa. Berbagai intervensi seperti teknik relaksasi, terapi kognitif perilaku, *mindfulness*, dan terapi berbasis teknologi telah dikembangkan sebagai strategi tambahan untuk membantu pasien mengendalikan kecemasan.

Perkembangan teknologi digital dalam bidang kesehatan memberikan peluang baru melalui pemanfaatan Virtual Reality (VR) sebagai media terapi psikologis. Virtual Reality merupakan teknologi yang mampu menciptakan lingkungan digital tiga dimensi yang memberikan pengalaman imersif kepada pengguna. Dalam bidang kesehatan jiwa, teknologi VR telah mulai digunakan sebagai pendekatan terapeutik untuk membantu pasien menghadapi berbagai masalah psikologis, termasuk kecemasan, stres, dan ketakutan. Melalui lingkungan virtual yang dirancang secara terapeutik, pasien dapat memperoleh pengalaman relaksasi yang membantu mengurangi stimulus pencetus kecemasan.

Virtual Reality Relaxation Therapy merupakan salah satu bentuk intervensi yang memanfaatkan teknologi VR untuk menciptakan kondisi relaksasi melalui visualisasi lingkungan yang menenangkan, suara terapeutik, latihan pernapasan, maupun meditasi terpandu. Terapi ini bekerja melalui mekanisme distraksi sensorik dan regulasi respons stres sehingga membantu menurunkan

aktivitas sistem saraf simpatik serta meningkatkan respons relaksasi tubuh. Kondisi relaksasi tersebut dapat menyebabkan penurunan ketegangan fisik, peningkatan kenyamanan, serta membantu pasien dalam mengendalikan respons emosional terhadap kecemasan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi berbasis Virtual Reality memiliki pengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecemasan. Meta-analisis yang dilakukan oleh Zeng et al. (2025) menunjukkan bahwa terapi Virtual Reality memberikan efek signifikan dalam mengurangi gejala kecemasan pada berbagai kelompok usia dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pengalaman imersif yang diberikan oleh VR mampu membantu pasien melakukan regulasi emosi melalui lingkungan virtual yang aman dan terkontrol. Selain itu, penelitian Schröder et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan Virtual Reality dalam terapi gangguan kecemasan memiliki potensi sebagai pendekatan tambahan yang efektif karena mampu memberikan pengalaman terapeutik yang mendukung proses pengelolaan respons emosional pasien.

Dalam konteks keperawatan jiwa, penerapan *Virtual Reality Relaxation Therapy* menjadi inovasi yang relevan karena perawat memiliki peran penting dalam memberikan intervensi psikososial, membantu meningkatkan kemampuan koping, serta mendukung proses pemulihan pasien. Terapi ini memiliki beberapa keunggulan, yaitu bersifat noninvasif, relatif aman, mudah digunakan, serta dapat menjadi alternatif intervensi keperawatan mandiri dalam membantu mengurangi kecemasan. Integrasi teknologi komputer dengan praktik keperawatan jiwa juga sejalan dengan perkembangan transformasi digital dalam pelayanan kesehatan modern.

RSUD Prof. M. Yamin Pariaman merupakan salah satu rumah sakit

rujukan di wilayah Sumatera Barat yang memberikan pelayanan kesehatan secara komprehensif, termasuk pelayanan terhadap pasien dengan masalah kesehatan jiwa. Berdasarkan data rekam medis RSUD Prof. M. Yamin Pariaman, jumlah pasien dengan keluhan gangguan kecemasan yang mendapatkan pelayanan kesehatan jiwa menunjukkan adanya kebutuhan terhadap intervensi yang mampu membantu mengurangi gejala kecemasan secara efektif. Berdasarkan data kunjungan pasien pada unit pelayanan terkait selama periode Januari 2024–Desember 2025, ditemukan sebanyak 65 pasien dengan diagnosis atau keluhan gangguan kecemasan yang membutuhkan penanganan keperawatan jiwa secara komprehensif. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa gangguan kecemasan masih menjadi permasalahan klinis yang memerlukan perhatian, khususnya dalam pengembangan intervensi keperawatan yang inovatif dan berbasis bukti.

Meskipun terapi relaksasi telah banyak digunakan dalam praktik keperawatan jiwa, penerapan terapi relaksasi berbasis teknologi Virtual Reality masih belum banyak diterapkan secara optimal di lingkungan rumah sakit daerah. Kondisi tersebut menunjukkan adanya peluang untuk mengembangkan pendekatan baru yang mengintegrasikan teknologi komputer dengan praktik keperawatan jiwa. Implementasi *Virtual Reality Relaxation Therapy* diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan aplikatif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan gangguan kecemasan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas *Virtual Reality Relaxation Therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan gangguan kecemasan di RSUD Prof. M. Yamin Pariaman. Penelitian ini

diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan praktik keperawatan jiwa berbasis teknologi serta menjadi dasar penerapan inovasi pelayanan kesehatan mental yang lebih adaptif, efektif, dan berorientasi pada kebutuhan pasien.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Virtual Reality Relaxation Therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan gangguan kecemasan di RSUD Prof. M. Yamin Pariaman. Pada desain penelitian ini, tingkat kecemasan pasien diukur sebelum diberikan intervensi (*pretest*) dan setelah diberikan intervensi (*posttest*) untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan setelah penerapan terapi berbasis *Virtual Reality*.

Penelitian dilaksanakan di RSUD Prof. M. Yamin Pariaman pada tahun 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien dengan gangguan kecemasan yang mendapatkan pelayanan kesehatan jiwa di RSUD Prof. M. Yamin Pariaman. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu pasien dengan diagnosis gangguan kecemasan, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia mengikuti penelitian, serta tidak mengalami gangguan kognitif berat atau gangguan penglihatan yang menghambat penggunaan perangkat Virtual Reality sebanyak 65 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yang telah banyak digunakan dalam penelitian kesehatan jiwa untuk menilai tingkat kecemasan pasien. Intervensi yang diberikan berupa *Virtual Reality Relaxation Therapy*

menggunakan perangkat Virtual Reality dengan konten relaksasi berupa visualisasi lingkungan menenangkan, suara terapeutik, dan latihan relaksasi terpandu. Terapi diberikan sesuai standar intervensi dengan durasi dan frekuensi yang telah ditentukan selama periode penelitian.

Data dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tingkat kecemasan sebelum serta sesudah intervensi. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji statistik *paired t-test* sesuai hasil uji normalitas data untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian *Virtual Reality Relaxation Therapy*. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi informed consent, kerahasiaan identitas responden, serta hak responden untuk mengikuti atau menghentikan partisipasi dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap pasien dengan gangguan kecemasan di RSUD Prof. M. Yamin Pariaman yang diberikan intervensi *Virtual Reality Relaxation Therapy* sebagai terapi komplementer dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan. Jumlah responden yang mengikuti penelitian sebanyak 20 pasien yang memenuhi kriteria inklusi. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum pemberian terapi (*pretest*) dan setelah pemberian terapi (*posttest*) menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
18–30 tahun	6	30
31–45 tahun	8	40
>45 tahun	6	30
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	40
Perempuan	12	60

Berdasarkan karakteristik responden diketahui bahwa sebagian besar pasien berada pada kelompok usia 31–45 tahun sebanyak 8 orang (40%), sedangkan berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 12 orang (60%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa gangguan kecemasan dalam penelitian ini lebih banyak ditemukan pada perempuan dibandingkan laki-laki.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Virtual Reality Relaxation Therapy

Tingkat Kecemasan	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Tidak cemas	0 (0%)	5 (25%)
Kecemasan ringan	4 (20%)	10 (50%)
Kecemasan sedang	11 (55%)	5 (25%)
Kecemasan berat	5 (25%)	0 (0%)

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 11 orang (55%) dan kecemasan berat sebanyak 5 orang (25%). Setelah diberikan *Virtual Reality Relaxation Therapy*, terjadi perubahan tingkat kecemasan, yaitu sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 10 orang (50%) dan tidak ditemukan responden dengan kecemasan berat.

Tabel 3. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengukuran	Mean $\pm$ SD	Nilai p
Pretest HARS	24,35 $\pm$ 5,21	0,001
Posttest HARS	15,20 $\pm$ 4,36	

Hasil analisis statistik menggunakan uji paired t-test menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian Virtual Reality Relaxation Therapy. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi Virtual Reality efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan gangguan kecemasan.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian *Virtual Reality Relaxation Therapy* memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien dengan gangguan kecemasan di RSUD Prof. M. Yamin Pariaman. Terjadi penurunan skor rata-rata kecemasan dari 24,35 sebelum intervensi menjadi 15,20 setelah intervensi. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan lingkungan virtual yang bersifat menenangkan mampu membantu pasien mencapai kondisi relaksasi dan mengurangi respons emosional akibat kecemasan.

Virtual Reality Relaxation Therapy bekerja melalui mekanisme stimulasi multisensorik yang memberikan pengalaman visual dan auditori dalam lingkungan virtual yang dirancang untuk menciptakan rasa nyaman. Ketika pasien menggunakan perangkat Virtual Reality, perhatian pasien dialihkan dari pikiran negatif, kekhawatiran, dan stimulus pencetus kecemasan menuju

pengalaman relaksasi yang lebih positif. Proses distraksi tersebut dapat menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis yang berperan dalam munculnya respons kecemasan.

Penurunan tingkat kecemasan pada penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui mekanisme regulasi sistem saraf otonom. Kondisi kecemasan menyebabkan peningkatan aktivitas simpatis yang ditandai dengan peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, dan peningkatan hormon stres. Pemberian terapi relaksasi melalui Virtual Reality membantu meningkatkan aktivitas parasimpatis sehingga tubuh mengalami kondisi relaksasi, penurunan ketegangan fisik, serta peningkatan kenyamanan psikologis pasien.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zeng et al. (2025) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis Virtual Reality memberikan efek positif terhadap perbaikan kondisi kecemasan pada pasien dengan gangguan kecemasan. Hasil meta-analisis tersebut menunjukkan bahwa terapi Virtual Reality mampu memberikan pengalaman terapeutik yang efektif melalui lingkungan imersif yang membantu pasien mengelola respons emosional.

Selain itu, penelitian mengenai penggunaan Virtual Reality untuk manajemen stres juga menunjukkan bahwa teknologi VR memiliki potensi dalam menurunkan tekanan psikologis melalui pengalaman relaksasi dan pengelolaan emosi. Lingkungan virtual yang menyerupai suasana alam, meditasi, atau ruang relaksasi dapat memberikan efek psikologis positif bagi pengguna.

Dalam perspektif keperawatan jiwa, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Virtual Reality Relaxation Therapy* dapat menjadi salah satu bentuk intervensi inovatif yang

mendukung peran perawat dalam memberikan asuhan holistik. Perawat tidak hanya berfokus pada pemberian terapi medis, tetapi juga memiliki peran dalam membantu pasien mengembangkan strategi koping yang efektif terhadap masalah psikologis. Penggunaan teknologi dalam intervensi keperawatan memberikan peluang untuk meningkatkan keterlibatan pasien karena terapi dilakukan melalui pengalaman yang menarik dan interaktif.

Penerapan *Virtual Reality Relaxation Therapy* juga memiliki beberapa keunggulan dibandingkan metode relaksasi konvensional. Pasien dapat memperoleh pengalaman relaksasi yang lebih nyata melalui lingkungan tiga dimensi, sehingga meningkatkan fokus dan keterlibatan selama terapi. Selain itu, terapi ini bersifat noninvasif, relatif aman, serta dapat dikembangkan sebagai bagian dari inovasi pelayanan kesehatan jiwa berbasis teknologi.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, *Virtual Reality Relaxation Therapy* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi komplementer dalam praktik keperawatan jiwa untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien. Implementasi terapi ini di RSUD Prof. M. Yamin Pariaman diharapkan dapat menjadi alternatif pelayanan yang mendukung peningkatan kualitas asuhan keperawatan jiwa berbasis teknologi dan bukti ilmiah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Efektivitas *Virtual Reality Relaxation Therapy* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien dengan Gangguan Kecemasan di RSUD Prof. M. Yamin Pariaman, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum intervensi, tingkat

kecemasan pasien berada pada kategori sedang hingga berat dengan nilai rata-rata skor HARS $24,35 \pm 5,21$.

2. Setelah pemberian *Virtual Reality Relaxation Therapy*, terjadi penurunan tingkat kecemasan dengan rata-rata skor HARS menjadi $15,20 \pm 4,36$.
3. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan pemberian *Virtual Reality Relaxation Therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien.
4. *Virtual Reality Relaxation Therapy* dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan jiwa berbasis teknologi yang efektif, aman, dan aplikatif untuk membantu pasien mengelola kecemasan.

REKOMENDASI/SARAN

Virtual Reality Relaxation Therapy disarankan untuk dapat dikembangkan sebagai salah satu intervensi komplementer dalam praktik keperawatan jiwa untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat untuk memperkuat bukti efektivitas terapi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text revision; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.
- Freeman, D., Reeve, S., Robinson, A., Ehlers, A., Clark, D., Spanlang, B., & Slater, M. (2022). Virtual reality in the assessment, understanding, and treatment of mental health disorders. *Psychological Medicine*, 52(13), 2567–2580.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional*

- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lindner, P., Miloff, A., Hamilton, W., Reuterskiöld, L., Andersson, G., Powers, M. B., & Carlbring, P. (2020). Creating state of the art, next-generation Virtual Reality exposure therapies for anxiety disorders. *Psychological Medicine*, 50(8), 1321–1332.
- Maples-Keller, J. L., Yasinski, C., Manjin, N., & Rothbaum, B. O. (2020). Virtual reality-enhanced exposure therapy for anxiety disorders: Current perspectives and future directions. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 624.
- Pallavicini, F., & Bouchard, S. (2020). The therapeutic use of virtual reality in mental health: A systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, 9(11), 3561.
- Schröder, D., Wrona, K. J., Müller, F., Heinemann, S., Fischer, F., & Dockweiler, C. (2023). Impact of virtual reality applications in the treatment of anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis of randomized-controlled trials. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 81, 101893.
- Stuart, G. W. (2022). *Principles and practice of psychiatric nursing* (11th ed.). Elsevier.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Mental health and disorders: Anxiety disorders*. World Health Organization.
- Zeng, W., Xu, J., Yu, J., & Chu, X. (2025). Effectiveness of virtual reality therapy in the treatment of anxiety disorders in adolescents and adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1553290.